# 最新读老子道德经的心得体会(优质17篇)

作者：悠闲自在 更新时间：2024-03-26

*心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。读老子道德经的心得体会篇一老子的哲学被称为“智者的低语”、“滋润心灵*

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**读老子道德经的心得体会篇一**

老子的哲学被称为“智者的低语”、“滋润心灵的甘泉”。人们看事物多是从正面看，而老子却是从反面看。其中“以柔克刚”，就是老子哲学思想的主要内容，也是世上竞争者取胜之道。

柔，非怯懦，而是一种以退为进的策略，一种骄敌之志而暗蓄力量的极高计谋。自己示弱，可以侠敌人不注意，而得保全。太“刚”者，锋芒太盛，容易招惹事非，暴露自己之不足，为“柔”者所败!大柔非柔，到刚无刚!

《素问经》上说，上知天文，下通地理，中知人事，可以长久。这既是立身之本，也是处世之良方。天文地理，各有专著论述。在为人处世这方面，道家可谓击中要害。所以司马迁写《史记》时，谈论了诸子思想的造旨，并历数了儒法墨等诸家长短，却惟独对老子的道家思想褒而不贬。

《道德经》虽然只有五千多字，却揭示了为人处事中极奥秘的观点。一句“江海之所以能为百谷王者，以其善下之”，便揭出了世上竞争者取胜的诀窍。

合抱之木，生于毫末;九层之台，起于累土;千里之行，始于足下。这对万事生长历程看得何等深刻，概括得何等精辟，让人感到它们的任何注释都是多余累。

或许你以为只要自身端正，名正言顺，就可以以正压邪，什么事都好办，其实不然。在严酷的现实中，却容易处处碰壁，事事不顺。这时你不妨看看《老子》。它并不要求人们消极遁世，它貌似出世的书，谈的却尽是入世的道理。只不过儒家是直接的，老子则主张以迂回达到目的，老子则认为“柔胜刚，弱胜强”，“天下之至柔，驰骋天下之至坚”。这些话说得多么深刻!老子真是个天下竞争之术化为艺术的智者。

有时，你采用采用儒家直接、法家强权的方式，与人争强胜斗胜。结果呢?也许表面上你胜利，痛快淋漓地将对方休落甚至痛打了一顿，可事实上，这就埋下了仇恨的种子，埋下了更大隐患，无形中给自己留下更多障碍。它们对事业的损害，将大大超过那一时的风光快意!

既然直接的，以强对强的手法有时行不通;而迂回的、间接的、柔弱的方式也能达到目的，战胜强者，而且不至于留下隐患，何乐而不为呢?大智惹愚，大巧若拙，大方无隅，大音稀声，大象无形都是深奥而又检朴的道理。为人处事，或与人竞争中，只图一时快意的以强压强，都是一种有隅之方，有声之音，有形之象，似巧实拙，真正的大方、大象、大巧不是这样的，它能做到全无形迹之嫌，全无斧凿之工。

“人之生也柔弱，其死也坚强;草木之生也柔弱，其死也枯槁。”柔弱，柔弱，天下万事万物，归根结底，莫不是以至柔克到刚。能克刚之柔，难道不是更刚吗?大柔排柔，至刚无刚。

其实老子的道家思想和儒法并不是截然相对立的，入世出世，而且应该相辅相成，互为补充。如此，才能既做出壮烈奋进的事业，又可保持宁静谦退的心静。拿得起，放得下，这才是真正的男子汉。

中国有古训：得人心者得天下。试问，不以怀柔来安抚人民，又怎可得人心?田氏小斗进米而大斗出而施惠于民，结果归之如流，终以田氏代齐。老子说：“兵者，不祥之器，不得以而用之。”拿破仑等好战者不明此理，自恃武力强大，穷兵黩武，最后“世界主人”末做成，反例被囚于孤岛。悲夫!

“道可道，非常道。名可名，非常名。”语言是无法表达一切道理的。了解“道”的人无法很明白地向不了解的人语明白，就像明眼人无法向瞎子解释什么是颜色(这句话个人不是很看好——转者注)。言者不知，知者不言。知人者智，自知者明。胜人者力，自胜者强。所以，理想的人格是：挫锐、解纷、同尘、无为、无我、无欲、居下、清虚、自然、含敛光辉。

吃饭如今成了一个令人头疼的问题。自打有孩子后，多数时候还是我爸帮我烧饭的，多多少少有不满意之处，比如菜烧的方法不合自己心意，或者某个自己不爱吃的菜总是重复出现。偶尔我爸回老家的时候，就轮到我掌勺，开始几天尚有新鲜感，觉得烧嘛嘛香;不到一周就开始发愁，到菜市场转悠不知道买啥好，都是那几种菜，只能上网查菜谱，或者自己回忆小时候吃的菜，或者回忆饭店里吃的菜。目的就是尽量创新，要么换菜，要么就是把同样的菜烧出新鲜感。

其实回忆小时候，貌似也就吃应季菜，一段时间之内也是某样菜重复，烧法也无大创新，但吃起来比现在感觉香多了。去年，老公的外婆去世，我们自是全家得去奔丧，那是一个山清水秀的农村，连续几天每顿只有两样菜：豆腐辣椒烧猪肉、萝卜辣椒烧猪肉。即便最后有个正席，菜品也并不丰富，烧法也很家常传统，但大家依然吃得很香。

最初，我们吃饭是因为腹饥，慢慢地，就演变成“舌馋于腹”。饕客们下馆子，天上飞的、地上跑的、水里游的，什么稀奇吃什么，哪管什么珍稀动物、保护动物;平常百姓烧菜也普遍以创新为目标了;为了迎合这种趣味，打开电视，各频道、各时段都有美食节目，主持人总是面色红润、嘴泛油光地推荐：“哇，这个菜爽、滑、香，带着一股淡淡的甜味……”。

添加剂现象也是如此。一开始是为了解决食品流通过程中的保存问题;慢慢地，演变为改良口感和观感;现在居然演变为用添加剂模拟或者用添加剂生造!所谓用添加剂模拟，比如奶茶，本来应该是红茶加奶，而“一年卖出三亿杯，杯子连起来可绕地球一圈”的奶茶用添加剂直接模拟，一来可以节约成本，二来可以创造出各种各样的口感吸引消费者。所谓添加剂生造，严重体现在儿童零食制造业中，五颜六色、各种形状、各种口感、各种包装的零食层出不穷地创造出来，这些食品中添加剂已经成为主料，基本不存在真正有价值的营养成分，只有各种配比、各种品类的添加剂勾兑组合出来的“色香味”，就是为了诱使没有辨识能力的小朋友成为其忠实主顾。处于长身体阶段、最需要营养的小朋友成日受到这些食品的戕害，只能说是现代社会的悲哀。

添加剂泛滥成灾，商家有主要责任，消费者也难辞其咎，如果我们不过分追求“视觉”、“味觉”的极大满足，过最自然、简单、淳朴的生活，就不会误食不良商家的诱饵。正所谓“见素抱朴，少私寡欲”。

-->[\_TAG\_h3]读老子道德经的心得体会篇二

“没什么，世界的开始。”

“出名，不是很出名。”

语言和名字不能互相附加。我觉得在某种程度上是科学的。贤者的言论在他所处的时代和生活背景下是可行的。但无论是自然还是社会，还是每一个个体，都在变化。比如孔子重视“礼”，是因为人的心在周末不老，道德相反。《红楼梦》年，在一个家教严格的大家庭里，是对年轻人自由思想的扼杀。鲁迅的反传统文化是，外国不得不迫使中国人面对战争，面对生存困境。在生活如此艰难的战争时代，普通人是不可能懂礼仪，谈音乐的。在这个世界上，随着经济、科技和网络的发展，人们想要有更多的钱，无休止地追求美、物质和权力，这违背了自然规律。

世间万物，到了巅峰都会衰落。如果人的物质欲望得不到抑制，一定程度上肯定会阻碍人的思想或精神。所以近代说要复兴国学，因为国学有中庸之道，有敬畏自然之心。比如，人们应该遵守这样的规则，严冬过后，春天一定会到来，严冬自然会持续几千年。所以，人在“知”之后，要采取平和的生活方式，日复一日地探索宇宙中生命的真谛。

“所以，总没有，我想看它的精彩；经常，我想看。”

就像我的第一个问题，世界上还有很多未解之谜。现实中似乎没有什么线索，要找“没有”。而“无”是神秘的，要从“有”开始仔细考察线索。送东西也有办法，但生活也有办法。正所谓“两者出异名”，“道为一”，所以“无”也是可观的。

**读老子道德经的心得体会篇三**

读完一本经典名著后，想必你有不少可以分享的东西，不能光会读哦，写一篇读后感吧。那么你真的懂得怎么写读后感吗？以下是小编整理的老子《道德经》读后感，希望对大家有所帮助。

中华文化，源远流长、博大精深。儒、释、道文化更是传承千年，堪称中华民族思想之结晶，而《道德经》一书便是道家文化的集中总结。

在此，我想强调一点：知识不是越多越好，也不是越深越好，而是要与驾御知识的.能力相匹配。说实话，我真的不敢对《道德经》妄加评论，只是喜欢读、喜欢抄、喜欢背。下面我想分享一下自己在读完《道德经》后的一些感受，望与君共勉！

“道可道，非常道”。相信大家都听过这句话，这是《道德经》开篇的一句话，似乎老子什么也不想说了，因为可以说出来的道不是恒常大道。是呀！语言在描述很多高深事物的时候总显得捉襟见肘，而老子开篇就告诉我们：不要局限于文字和语言。正如佛语所言：教外别物，不立文字，直指人心，见性成佛。

老子在文中几次提到了“婴儿”，比如：“为天下奚，常德不离，复归於婴儿”。老子告诉我们要学习婴儿，而好多人却不愿意向比自己资历低的人学习，其实这是对资源的一大浪费。婴儿不会有任何的定势，所以什么东西都学得最快。学外语的最快方式就是模仿，而婴儿恰恰就是这样做的；我们平时总是说“空杯心态”，而这恰恰又被婴儿做到了。

“曲则全，枉则直，洼则盈，敝则新，少则得，多则惑。”好多的时候，我感觉老子的智慧与常人的思维是相悖逆的，但细细品味，却蕴藏着深厚的哲理。我们常说：做人要能屈能伸，韩信做到了。

-->[\_TAG\_h3]读老子道德经的心得体会篇四

我对《道德经》的理解主要是讲求“无为”，“尊重规律”。

第一段“道可道，非常道，名可名，非常名。”是说作为世界本源的道是可以用语言来形容的，但并不是永恒的。“名可名，非常名。”说的是可以称呼的名不是恒常的名。“无名天地之始，有名万物之母。”是说天地刚刚呈现时是没有名的，万事万物逐渐出现时才有了各自的名(但并不永恒)。“故常无欲，以观其妙，常有欲，以观其徼。”意思是之所以经常在没有欲求时来探究它的奥妙，有的时候探究它的倪端。“此两者，同出而异名。”是说有和无这两方面都同出于道却有不同的名称。“同谓之玄”都同样可以被认为深远微妙，难以把握。“玄之又玄，众妙之门。”这里指的是这种玄而又玄的道是一切奥妙的门径。

这一段作为《道德经》的起始，详细阐述了老此文来源于文秘写作网对规律的理解。在《道德经》里，道指的就是规律。而道家思想对规律的最根本的见解就是“规律是自然的，变化的，不为人所控制的。”对待规律的根本态度是“充分尊重规律，然后才是利用规律。”这是一种非常朴素的辩证思想。全面体现了我国古代人民对大自然的探索与思考，而这种探索与思考不是盲目的，是非常有计划、有科学根据的，它不仅对中国传统文化思想产生了深远的影响，其影响也远远超出了中国的范围。

**读老子道德经的心得体会篇五**

《道德经》是一本关于宇宙人生哲理的书，包含唯物主义，自然无为，天地不仁的哲学思想，被誉为“道学之精髓，哲学之先本”。《道德经》能启迪人生智慧，就算是放到今天，依然能从中得到一定的借鉴。

《道德经》全书只有五千字，所以又名《五千言》，主要围绕着“道”、“德”来详细阐述各个学科的深刻道理。内容非常丰富，可谓包罗万象，上到天文地理，下到社会人生。古时候很多思想的基础都来自老子的思想，我们现在社会的很多人都喜欢读《道德经》，这也体现了这本书的极大的魅力。《道德经》中阐述了很多思想、理论，其中物极必反的道理给我留下了深刻的印象。想想几千年前的老子能理解的这么透彻，这着实让我吃惊。物极必反指的是事物发展到了极端就会朝相反的方向发展，这是亘古不变的真理，也是人生的大智慧。古代王朝每一个都经历了初期创立、巅峰和没落，这跟帝王的统治有很大的关系。当帝王穷奢极欲到一定的程度时，人民被欺压到一定的程度，都纷纷起来反抗，推翻统治。同样的，当一个人恃才傲物到了极点的时候，往往会招来祸患。老子告诉我们，做人做事要有分寸，不可过分，一旦过度就会出问题。这是历史规律，人生哲理。

我们读《道德经》就是想从先哲那里学习人生的智慧，提高个人的格局，走好自己人生路。是以大丈夫处其厚，不居其薄;处其实，不居其华。故去彼取此。

关于老子道德经的读后感2

最近我在看一本十分富含哲理的书——《道德经》，要物体享受就得靠钱，而要精神享受就得靠道，道家讲究天人合一，神游太虚，而道德经就完美的诠释了这一点。

如果人们在远古指天叫“夷”，指地为“希”，那现在天就是夷了，地就是希了。所以他告诉我们，名称是虚无的，不要去强求等级名称，顺其自然不是更好吗?看，短短一句话，竟可以有如此深奥的道理。

道德经中还记到，老子在写完道德经交给尹喜，出关之前曾跟尹喜说：“你读完后，要把道德经全忘了才行。”这更是出乎常人意料，应该牢牢记住才对呀!正因为文字把深理束缚住了，所以要把文字忘了，才能见到深理。

六祖惠能身为住持却不识字，但他却说：“我用手指月亮，你要看的是月亮，而不是我的手，我的手是用来指导你看月亮。”的确，文字只是用来衬托深理的。

现在，体会到道的博大精深了吗?

其实，道就在我们身边，但它却看不着，听不着，闻不着，摸不着。只能用心体会，而道德经便是这么一本体会道的工具。

关于老子道德经的读后感3

《道德经》很薄，只五千余言，传言为老子骑牛过函谷所著，《道德经》又很厚，它包罗万象，其中有哲学有政治有自然科学有人文社会，这样的书看完很容易，看懂看透却很难。《道德经》的语言很美，散整有序，读起来有种韵律感，深刻地道理蕴于浅显的事例，极具思辨性，这是《道德经》吸引人的地方之一，老子通过阐述“道”这个至高无上的存在来表明自己的世界观，哲学的神奇之处，即具有共通性，老子不懂现代物理，可他说“道生一，一生二，二生三，三生万物。”这是智慧。

老子的人生观有两个基本特点：就自我而言，讲究珍惜身体，就人与人的关系而言，主张柔弱不争，老子把最高品德的赞誉给了水，“上善若水，水善利而万物而不争。”

老子的政治主张是“无为而治”，老子的思想社会蓝图是“小国寡民，使有什百之器而不用，使民重死而不远徙，虽有舟舆，无所乘之，虽有甲兵，无所陈之，使人复结绳而用之，甘其食，美其服，宋其居，乐其俗，邻国相望，鸡犬之声相闻，民至老死，不相往来”。这是整本书最让我动容的一段，这是老子的理想，是一位智者对他心中最有价值的生活方式的描绘，不知道能不能实现，不知道什么时候能实现，不知道要如何实现，但就是给出了这么一个梦，这是人对未来的期许，是人对社会本身的关注，很美好。

关于老子道德经的读后感4

地球上万物的生长发育，自然界草木的荣枯，潮起潮落，昼夜的交替;动物界的弱肉强食;人类的演变，社会的发展，都离不开“道”。

什么是“道”?自从学了老子的《道德经》以后，我明白了“道”。原来，“道”就是规律。

世间万物都在遵循各自的规律不停地循环变化。令我印象最深的是水的规律。在七十八章中有这样二句：天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜，其无以易之。弱之胜强，柔之胜刚，天下莫不知莫能行。

是啊!水看起来是最柔弱的东西。如果你正确的利用它，它就会给人类造福，但如果你要去攻击它，你还不一定能胜利。人们说的”洪魔“就是它。

一点点的雨露汇集成了小溪，小溪汇成江河，江河汇集成大海。看似柔弱的水因为它的谦逊和自强不息变得强大了。水，柔中有刚，刚柔相济，无所不能克。天下没有什么能代替它。

《道德经》里还讲了许多做人处世的道理，它让我懂得了只有遵循道法，不断学习，才能使自己变得强大。

俗话说：“谦虚使人进步，骄傲使人落后。”在今后的学习生活中，我将不断地用这句话警醒自己。

关于老子道德经的读后感5

开篇之前我认为就应先提一个成语——紫气东来。传说老子当年西游函谷关，关令尹喜望见有紫气浮关，便出关相迎，果见一道骨仙风的老者驾青牛翩跹而来，尹喜见这老者长须如雪，有圣人之象。于是留老子于关内，并请他作一篇文章再行西游。老子不好推辞，便著《道德经》以警后人。

《道德经》只有五千余字，后人分其八十一章。虽然字数不多，却是章章锦绣，字字珠玑。可谓旷世奇书。个中道理自然“玄之又玄”，故而让很多人望“道”兴叹。这也不奇，毕竟此书森罗万象，其中涵盖宇宙观、人生观、价值观的辩证方法，包括治国之道、处世哲学、人性修养、军事哲学、养生之道的智慧。

中外许多人都曾给《道德经》写过书评，还有人曾为其写书。例如鲁迅，他曾说：“不读《道德经》一书，不知中国文化，不知人生真谛。”再比如说日本的鲁川芳郎，他认为此书有一种独特的魅力，它给世俗世界压迫下疲惫的人们一种神奇的力量。的确，《道德经》一书告诉我们就应怎样释然的对待事物，怎样体悟万物的阴阳两面，也就是我们常说的“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏”。以一个乐观的人生观、世界观看待天下万物。

我读此书的第一感觉就是一个字——深!能够说，此书中的每一个字都足以让我们用一生去诠释!《道德经》一书只有五千余字，而“道”字却出现了八十多次，那么究竟什么是道呢?老子在第一章曾提到：道可道，十分道。名可名，十分名。故道不可说，这便让我更难以理解此书了，然而，他又在后几章多次为道注解，即使如此，“道”在我脑海里还是很模糊的，毕竟老子是在多方面为道注解的。其中包括宇宙的构成，为人处世，军事治国。老子的这些注解，反而让我对“道”的理解更加不易了。也罢，古今中外，又有多少人能悟道呢?已悟道意的大抵是高僧大儒。而这样就失了老子著书之意。书中多次提到水，第八章开章就是“上善若水”，我们在生活中也经常接触这个成语，而这个成语是什么意思呢?就我个人而言，水是至阴至柔的，而道也就是这样的，善利万物而不争，孕育了我们却不求回报，是故“居善地，心善渊，于善仁，言善信，政善治，事善能，动善时，夫唯不争，故天尤”。我们学习的就就应是象水一样的品行道德——无为而无所不为，不争而不所不得。处众人之所恶，而得万物之尊崇。所以那先悟得无为大道的高僧大儒才会被我们所尊崇!于是我便从水中悟得一些道性。

水是至柔之物。千军万马难敌一张巧嘴，刀剑锋芒难劈至柔之水。我们明白水是柔的，柔到了极致!我们能够用刀枪炮弹摧毁一些坚硬的事物，例如建筑物，铜墙铁壁。然而你能用刀剑劈开水么?你能用炮弹把水炸一个窟窿么?我们不能!这些强硬的物质只能在水中隐于无形，是故“天下之至柔驰骋天下之至坚”，水与道是没有形体的，你难以捉摸而又触手可及。身边都是道，因为道是“无”。我们明白宇宙是一个无限的空间!这个无限的空间孕育了无数星球，而我们的地球只是这其中一点不起眼的颗粒，只是因其中有生命而独特。我们并不能因为这一点儿自居，应为宇宙中可能会有无数个更高的生命体!他们的科技可能是我们难以想象的!道就是就象是玄牝，所谓的玄牝即女性生殖器，而我们永远都只是她的孩子。永远不能超越她!就应她本就没有形体，只是一种“柔”的表现形式，我们就应学习道和水的柔，只有这样我们的道路才会更平坦，我们的为人处世才会更圆滑。

有”与“无”并作的境界。只有这样，才可能到达相对自由，身理心理都会得到放松。

无形的道，至柔的水，都是先驱与我们共同学习的对象，永远都不会停止。

老子的辨证观可谓是玄妙无比，最有名的就是阴与阳了。阴阳能够引申出很多相对的概念，比如正与负，对与错。为什么太极图中的阴阳会是旋涡形的呢?为什么不是由一条线将其分割呢?为什么黑颜色中会有一点白，白颜色中有一点黑呢?我认为这样的设计就是“福祸相倚”和“物极必反”的最好体现。白色中有一点黑，黑色中有一点白是因为世事都有相对面。“塞翁失马”就是一个最好的例子。而当黑将要超越白，白将要超越黑的时候，就会成其相反的颜色，循环往复。而有其他物质肆意破坏就会浑浊。就象人类，万物循环往复是其道之根本。而人类却施加干预——破坏树林、大肆捕杀。这样只会打乱正常的秩序，最后人类也会在这团浑浊的气流的中沉没。然后又恢复正常。古人说过不能涸泽而渔，伐木而猎。翻译成现代也就是不能破坏生态平衡。我们就应正确的、不干预的攫取利益。同时认清福祸的相互转换，不能因为一时的成功而高兴的忘了本象，可能灾难正潜伏在明天，也不能因为一时的失败而气馁，可能幸运就藏在你身后。

读道德经后我总结三十六个字。为无为，无不为，骋至柔，克至坚，习水性，与人善，明阴阳，晓情理，知可止，利于本，有无生，悟道德。

道德经不愧是我们中华礼貌的瑰宝，其中妙理，还得是你亲自去读才可，每个人读“道”，都可得不一样道。

文档为doc格式

-->

-->[\_TAG\_h3]读老子道德经的心得体会篇六

道德经分上篇《道经》三十七章，下篇《德经》四十四章，共计八十一章，是春秋时期的老子(即李耳)所书，道家著作，是道家思想的主要来源。下面下面就是本站小编给大家整理的道德经读后感，字数分别在200字、300字、400字、500字、600字、700字、800字、1000字、1200字和20xx字左右，共16篇，希望大家喜欢。

今天，我和爸爸一起读了《道德经》，我们先了解认识了它的作者老子。老子，姓李名耳，字伯阳，又名老聃，是中国古代伟大的思想家，春秋末期楚国苦县(今河南鹿邑东)厉乡曲仁里人。

我知道了老子曾经担任过周朝守藏室史官，是当时名声很大的学者。由于老子对当时的政治状况不满他曾经辞去了官职，出函谷关西去，写出了《道德经》。

书上说，老子思想的最大特点就是把“道”至于至高无上的地位，着名的道家学派的名字就是这样子由此而来的。

在今天，我们还能在各地的道观里看到老子的塑像，不过在香烟缭绕之中，他已经成为了“太上老君”了。

《道德经》是一本道家学说的书籍,是一本交给我们要讲文明，要诚实，守信的一本书，还是一本为人民诉说不公平书。

如七十五章民之饥，一其上食税之多，是以饥。民之难治，以其上之有为，是以难治，民之轻死，以其上求生之厚，是以轻死。夫惟无以生为者，是贤于贵生。这一章，向我们倾诉了，古时候，那些当官，没月收的税太多了，如果你挣了十个铜板，他们都要收你八个铜板，有五袋大米，就收三袋大米，所以才会有农民饥死。

还有一些诗人，看到了这种情况，写了一些诗如：王冕的《悲苦行》:悲苦行前年鬻大女，去年卖小儿。皆因官税迫，非以饥所为。李绅的《悯农》悯农春种一粒粟，秋收万棵子。

我今天把《老子》读了一篇，有一篇感悟最深，想和朋友们分享一下。

“祸兮福之所依，福兮祸之所伏。”这句话是这篇的中心。我的理解是：如果正在灾难中，努力幸福就快来了。正在幸福中，不要得意，因为一骄傲就可能变成祸事了。

我有自己的生活事例来证明他。上学期，因为表现较好，当选了“三好学生”，这可是我梦寐以求的结果。然后我太高兴了在课堂上自由散漫，结果被老师把“三好学生”和体委都给撤了。自从老师训了我以后，我就开始努力学习并加劲写博文，结果竟在校讯通第八届“书香班级”活动中上得了一个“阅读之星”的称号。我现在要加倍提防，不能骄傲，因为“福兮祸之所伏”呀。而这句话给我们提供了一个方法：得了奖不要骄傲，有了能力不能伤人。

一篇篇“道德经”，讲述了生命的道理，我要多读它。

今天偶然读《老子道德经第八章》后有感颇深，便与之分享!

善为何物?难于言说，只得比方，像水一般，故有“上善若水”之说。

水乃平常之物，举目所及，比比皆是。水虽平凡，却蕴含非凡智慧和品性，远非凡人所及，值得世人好好反省和仿效。

水，乃生命之源，宇宙之本。人，水所为也，地球，亦水所为也，万物生长，皆赖于水。水有如此之功，然并不邀功，有如此之德，然不求回馈。水，恩泽万物而不事张扬，惠及众生而德行谦卑，总往低处流，总往底下钻。

水，不与万物争，不与人计较，你进，她退，你挤，她溢，能屈能伸，看开，大气，超脱，逍遥，故无诟病，少非议。

水，形易变而性难变。倒杯里而成杯之形状，倒碗里而成碗之形状，倒锅里而成锅之形状，外形虽成了别人的外形，品性仍然是自己的品性，放弃该放弃的，坚守该坚守的，外圆内方，灵活自如。

水，看似无力，实则有力，表面软弱，内心坚强。坚硬易折，柔软耐久。水滴石穿，绳锯木断，以柔克刚，以软胜硬。

低调，不争，适应，柔韧，水之大智慧，水之高品性。

道德经分上篇《道经》三十七章，下篇《德经》四十四章，共计八十一章，是春秋时期的老子(即李耳)所书，道家著作，是道家思想的主要来源。

作为充分体现中国古代朴素辩证法神韵的《道德经》，这部书阐述了道家对宇宙本源、万物的产生、发展、变化、毁灭的规律的理解，博大精深，微言大义，一语万端，当为“万经之王”。

“天下皆知美之为美，斯恶已;皆知善之为善，斯不善已。故有无相生，难易相成，长短相形，高下相倾，音声相和，前后相随。是以圣人处无为之事，行不言之教。万物作焉而不辞，生而不有，为而不恃，功成而弗居。夫唯弗居，是以不去。”

这章主要阐述了世界万物相辅相成，互相转换的辩证关系。存在与消亡、困难与简单、修长与粗短、高尚与低下、超前与落后都是通过相互对立、相互比较而得以体现。

世间的一切概念和价值都是人为设定的，价值的判断都是比较产生的，所以对立的关系是变动的。因此价值的判断也是变化的。世间的一切都是两两对立产生的，如同“塞翁失马，焉知非福”所述，一件事有好的一面也有坏的一面，反之亦然。善和恶，美和丑，我们都要泰然处之，不能庸人自扰。

而后半段则根据“道法自然”的原则准确论述了老子“无为”的社会政治思想，表明了老子顺应自然本性，反对好事无为的基本态度，让万物自然生长发展，效法自然，顺应大道。

上学期，我们接触到了

国学

这一门课程。每个年级的国学课本不同，我们五年级，学的是老子的《道德经》。

一开始，我一点儿也不理解，老子讲的道家学。老子说，道非常模糊，它看不着也摸不着，它令人捉摸不清，但它却是推动世间万物进化的力量。我就不明白了，按老子所说，那这个道就是无形的喽，既摸不着也看不着。如果是无形的，它哪来那么大的能量去推动万物进化、变化?我认为，世间万物的变化，是自然形成的，怎么倒成了这个无影无形的道所致?老子还说，人在做任何事情时都带着道，可我做事情时怎么看都只看到周围的灰尘，哪里有道，道在哪里?我十分迷惑。不过我的这些想法，大家似乎都有。老子是得道高人，他讲的话，我们怎么能一下子就理解得了呢?有时，连那些专门研究国学的老师都不能完全明白老子思想中蕴含的道理。我想：虽然，老子说的大概念、大设想、大道我们不能很快明白，但他从“大道”里说出来的生活小道理却能让我们豁然开朗，发现生活中无处不在的道的道理。

老子说：“有之以为利，无之以为用”，这一句就让我佩服之至，情不自禁地称赞老子观察身边细小事物的能力。这一句的意思是：有形的实体之所以能给人带来方便，其实是无形的空虚之处发挥了作用。没错，你看：一个杯子，水倒进去是杯子里的空虚之处容纳了它，而不是实的那一部分容纳它。同样的道理，一个房子，只有有了房子中间的空地方，房子才有了它的作用，它才可以住人。现在，我们想象，空虚之中含了道，那么，是不是就是道在无形之中帮助了我们?哈!对，就是这样，这样一来，老子的话是说得过去的。

当今社会科学发达，社会经济高速发展，人们的物质财富越来越殷实，而精神财富却越来越贫乏，道德沦丧的现象日益严重。“堂堂正正做人，踏踏踏实实工作”的呼声日益强烈。物欲横流的现实生活中，如何去面对金钱、地位、美色的诱惑呢? 我们同样可以在《道德经》这部圣典中找出答案，那就是要求我们在日常生活、工作和家庭中注重守静处世，清静自省，尽心本职!

既然我们个体十分渺小，力量十分微弱，人生十分短暂，我们何不端正心态呢?静心、净心、尽心就是人们的三个不同心态层面。静心：静安人生坐标;净心：净处人生方向;尽心：尽展人生作为。

静心，静安人生坐标。老子以“清静为天下正”，“清静无为”为修道之本。《道德经》十六章云：“致虚极，守静笃。”强调了致虚守静的修养。“致虚”就是要消除心灵的蔽障和理清混乱的心智活动，而后才能“守静”，通过“静”的工夫，深蓄厚养洞察力，才会“知常”，逢凶化吉。

“净者，不污也”，天地万物之间，洁净不染，就是“不染”。“不染”的含义很广泛，老子《道德经》十二章云：“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋畋猎令人心发狂，难得之货令人行妨。”。意思是说五彩缤纷的世界使人眼花缭乱，各种各样的声音使人震耳欲聋，美味佳肴使人馋涎欲滴，纵横驰骋的心灵使人心态若狂，拥有贵重难得的货物使人心惊胆寒。就从视、听、味、嗅、触、物六方面形象勾划了人们因贪婪而染色、染音、染味、染心、染身所导致的严重后果。故后人云：六根清净、一尘不染。意在教人约束，收敛人们的贪欲之心。

最近我不大喜欢聊天了，因为思想深邃的人不多。心慢慢地不怎么花了，毕竟岁月不饶人。我喜欢一个人在花园散步沉思。官二代、富二代们占据了大量的社会资源，让底层的人难以往上流动，官商勾结还如何做人民的公仆，公平正义何在?读书无用论也不是空穴来风;中国的官员的选拔应该真正交给选民而不是由上级领导说了算，做官的如果俯下身子去讨好选民而不是绞尽脑汁的去巴结领导一切的一切都好办了------思考这些问题，我的痛苦与日俱增。为了减少我的痛苦，我开始读道德经了，我发现我受益匪浅。

道德经里说要摒弃自己的私欲，不妄为便能无所不为。一切都要符合道。道法自然。无论自然界还是人类社会都有其客观规律。违背规律必然要受到惩罚。干什么事要稳重。对名利的过度追求，可能失去的更多。我对晋升高级也不再有过多的冲动。而是顺其自然吧。

道德经里说长寿的人占十分之三，短命的占十分之三，还有十分之三是因为过分追求名利而在缩短自己的寿命。贪官为了贪欲而锒铛入狱，赌徒因不服输而彻底毁坏了自己的身体，单位上有好多人为追名逐利不择手段而闹僵了人际关系自寻烦恼。我爱我的孩子，爱我的老婆，爱我的家，爱我的亲朋好友，爱爱大自然，爱我们的国家，爱我们的星球。我相信善，回报与否我不知道，但我的心宁静了。

最近我的睡眠质量好多了。劝你有时间也读读道德经 ， 好吗?

老子《道德经》是一部非常好的中华珍宝，包含了丰厚的人生哲理。还记得小时分跟着他们“道可道，非常道;名可名，非常名”，那时分还不晓得这是出自何处，更别说是什么意义了。时过几载，再次看这部道家代表巨作，固然还是不能完整了解，但是至少有一些些本人的感受。

《道德经》倡导欲壑难填、无为而治。千百年来，上至帝王将相，下至黎民百姓，无不从这部人类文化史上的聪慧宝典中吸取治国安民、修身养性、立人处世的精华。当今社会科学兴旺，社会经济高速开展，人们的物质财富越来越殷实，而肉体财富却越来越贫乏，道德沦丧的现象日益严重，我想我们更应该从老子的《道德经》里面找到本人的人生原则，不与世俗同流合污，静心是安心工作之本。人们的心境到达虚静的状态，才会时辰坚持狂妄自大、不骄不躁的作风，才会在社会中、生活中、工作中出实招、办实事、务实效。

人们常说：读史而明鉴，读典可明智。老子在《道德经》之十七章说“道，常无为而无不为”，老子的无为思想并不是说消极而无所作为，这是对老子《道德经》的误解，老子本意是在教人遵道而行，不妄为，而有作为。只要“不妄为”才干更好地有所大作为，也就是说“不妄为”是有所作为的保。什么是“有为”呢?尽心扮好社会角色，干好本职工作，担起家庭义务，就是“有作为”。是的，在世欲纷争的当今社会中，如能尽心安心于本职的话，那他的心态肯定是经常处于静心、净心的状态，没有进入静心、净心的心境，他是收敛不了他那不安份的心的。即神不外驰，心不外思，由是说：静心、净心是尽心干好一切工作的前提和先决条件。

《道德经》可谓言简意赅，一字千金，字字无动于衷，字字催人深思，足可见老子扎实的文字功底和信手拈来的写作技巧及惨绝人环的创新才能。实是信服信服!再加上一些经典事例，点睛之笔，妙笔生花，意境深远，呼应前文，升华主题，把作者本人要表达的感情表达得淋漓尽致，给人无限打动和难过，有浑然天成之感，实乃文章中之，古文中之绝笔!

刚读完《道德经》，我从中遭到很多启迪。作者老子是我国古代的著名思想家，哲学家。这本书是老子的乱世之道和人生哲学，而非我原以为的道德教材。固然只要20多页，但是由于领悟力有限，通读全书，能了解的一定有十之二三。

首先，老子概括了当时自然现象和社会现象的变化，事物都向它相反的方向变去。指出“物极必反”的通则，简直无论在哪一方面皆是如此的。

老子认识生活世界，看待生活的态度，主张贵柔、守雌，反对坚强和进取，老子的思想是无为。

如今的人普通都以为他的思想十分消极，其实他的思想更多的包含了对广阔劳动人民的酷爱。他希望经过它的思想来影响统治阶级，让老百姓可以得到更多涵养生息，让老百姓安居乐业。

我以为“无为”包含着顺其自然不勉强去做的指导思想，因而能够浸透到生活的各个方面。就比方说教育理念中也能够自创。俗话说“强扭的瓜不甜”，学习是一件盲目自愿的事情，学生只要主动的学习，把学习当成一件快乐的事，才干够学有所成，这就需求我们教育者在教育理论中引导学生快乐、轻松、盲目、自愿的学习。教育中的无为而治，不是不论，,而是因势利导，绝不拔苗滋长。不顺应自然规律，滥施各种生长激素，不尊重孩子的意愿自觉参与各种奥数，学钢琴，拉小提琴等培训常常适得其反。

同时老子的“物极必反”的思想似乎在预言今天的社会。人类所追求的所谓文化，所谓科技，现代化，都应该是为人类效劳的，但是环境污染，能源耗尽，消费率进步，失业率上升，贫富差距的拉大，似乎又和所谓高科技有着密不可分的关系。人们为了保住工作而工作，无暇关注本身和家庭，有时间的时分没钱，有钱的时分没时间。又或者说两者都没有。这样的社会又怎能说是美妙的呢?在高度兴旺之后，人类当有所回归，以免到达走向另一面，走到无法挽回的地步。

老子不愧是我国古代十分巨大的思想家，而且在如今，他在全世界的影响力远远超越孔子。老子的学说“玄之又玄”，但是我却没有能发现“众妙之门”，自古以来研讨老子的人太多太多，但我总以为体会到“物极必反”，“无为”之类的人生哲学，对个人来说更有意义。我以为他的许多观念值得我们去深深地思索。

在图书馆借了一本《道德经》，看完后虽然觉得不能完全地读懂老子的思想，但是心中还是感觉一片坦荡，觉得此书对我们深有益处。

《道德经》这部著作是老子所写，但不是介绍老子生平事迹，而是讲道论德，所以叫做《道德经》。《道德经》全书原本分为上下篇共五千多言，上篇一章至三十七章主要讲“道”，下篇三十八章至八十一章主要讲“德”。

老子说的道，是天道，就是自然的规律。我对《道德经》的理解是无为而治和尊重自然规律。

人的一生有得意和失意的时候，有时候人们不能再其中好好的把握自己，以至于身败名裂，不能保全。因此，怎样才能在得意或失意的时候保全自己，是自己的心智足够清醒，不至于陷入泥潭而不能自拔?这就需要人生的大智慧，而《道德经》就给了我们这方面的启示。

人在得意的时候，家庭、事业顺风顺水，此时的人容易目空一切，不可一世，狂妄自大。这样做的后果就是招人嫉妒，也会树敌太多，甚至招来杀生之祸。在老子看来，福气来临时，我们要提醒自己祸根也来临了，自己不要那么盛气凌人，要懂得谦恭，否则失意时就会走投无路。还有不能狂妄自大，不要觉得自己很了不起，天下无敌，强中自有强中手，肯定有人比你会更厉害，更出色。但我们达到目标时也不能到出炫耀，不能自负，不能骄傲，要有谦虚之心。

老子说“是以圣人出无为之事，行不言之教，万物作而弗始，生而弗有，为而弗持，功成而弗居。夫为弗居，是以不去。”老子认为，我们应该用顺其自然的“无为”的态度去处理世间事务，这就是不言的教导;只有任凭万物生长而不加干涉，而生养的万物又不据为自己所有;为万物的生长尽力而为却不认为是自己的能耐，有功劳而不居功自傲。正因为一个人不居功自傲，所以他的功绩总是不会失去，而是永存。

无为是一种心境，是一种修养。假如我们能够做到无为，那么我们的国家就会更加的稳定。如今社会物欲横流，许许多多的人在利欲面前迷失自我，假如我们能够做得到无为，那么我们也将活得更轻松、更快乐。

《道德经》不愧是我们中华文明的瑰宝，其中道理还得我们亲自阅读才能理会，《道德经》是一部值得永远学习，永远研究的经典之作。

人的一生有得意和失意的时候，有时候人们不能再其中好好的把握自己，以至于身败名裂，不能保全。因此，怎样才能在得意或失意的时候保全自己，是自己的心智足够清醒，不至于陷入泥潭而不能自拔?这就需要人生的大智慧，而《道德经》就给了我们这方面的启示。

人在得意的时候，官运亨通、财源滚滚，可谓家庭、事业顺风顺水。此时的人们容易目空一切，不可一世。这样做的后果往往是招人嫉妒、树敌太多，不给自己留后路，以致招来杀身之祸。在老子看来，我们此时应该怎么做呢?“祸兮福所倚，福兮祸所伏，”福气来的时候，要提醒自己可能埋藏着祸根，让自己不那么盛气凌人，要懂得谦恭，否则等到失意的时候就无路可退、众叛亲离了。还有“以其终不自为大，故能成其大”，“夫唯不争，故天下莫能与之争”，不要以为自己很了不起，争强好胜，天下无敌，须知“强中自有强中手，一山更比一山高。”同时，“果而勿矜，果而勿伐，果而勿骄，果而不得已，果而勿强”，因为“富贵而骄，自遗其咎，功成身退，天之道。”达到目的不能夸耀，不能自负，不能骄傲，达到目的是出于不得已，不能逞强，要保持谦逊之心。因为富贵加骄傲，使自己招来祸患，功成身退才属于天道。自古以来，能够做到的只有少数人。像范蠡在越国打败吴国之后，就带着西施隐居。李斯官至宰相，富贵加身却不肯下来，继续做到秦始皇死，就一命难保了。一朝天子一朝臣，像刘邦一样，有多少功臣上来之后，还愿意功成身退?每个人都要封王，封到底全都封死了。还有明代开国的徐达、常遇春这些名将，踢朱家打下大明江山，后来几乎也是“狡兔死，走狗烹，飞鸟尽，良弓藏”了。因此，我们要懂得物极必反，适可而止的道理。要真正做到“知其雄，守其雌，知其白，守其黑，知其荣，守其耻”，大智若愚，韬光养晦，明哲保身。

有得就有失，这是世间的不二法则。那么面对失意，面对挫折，道家告诉我们应该怎么做呢?“故飘风不终朝，骤雨不终日，孰为此者?天地!天地尚不能久，而况于人乎。”老子告诉我们，变化是绝对的，静止是相对的。因此，失意只是暂时的，事物处于变化发展之中，境遇会有好变坏或有坏变好，所以失意之后就会通达。“水善利万物而不争，处众人之恶，故几于道”，“江河之所以能为百谷王者，以其善下之”。因此，人要善于居下位，居于弱势，这样人们就容易把你忽略，不会排挤你，嫉妒你，此时你就有足够的大的潜力和发展空间，发挥自己的才能，准备有一天一鸣惊人，以天下之至弱驰骋天下之至坚。

最后，用庄子的《齐物论》中国的一段话概括就是：“且夫得者，时也，失者，顺也。安时而处顺，哀乐不能入也，此古所谓悬解也。”人们只有安时处顺，不管得意与示意都能处之泰然，这样才能超越人世间的倒悬之苦。

人的一生有得意和失意的时候，有时候人们不能再其中好好的把握自己，以至于身败名裂，不能保全。因此，怎样才能在得意或失意的时候保全自己，是自己的心智足够清醒，不至于陷入泥潭而不能自拔?这就需要人生的大智慧，而《道德经》就给了我们这方面的启示。

人在得意的时候，官运亨通、财源滚滚，可谓家庭、事业顺风顺水。此时的人们容易目空一切，不可一世。这样做的后果往往是招人嫉妒、树敌太多，不给自己留后路，以致招来杀身之祸。在老子看来，我们此时应该怎么做呢?“祸兮福所倚，福兮祸所伏，”福气来的时候，要提醒自己可能埋藏着祸根，让自己不那么盛气凌人，要懂得谦恭，否则等到失意的时候就无路可退、众叛亲离了。还有“以其终不自为大，故能成其大”，“夫唯不争，故天下莫能与之争”，不要以为自己很了不起，争强好胜，天下无敌，须知“强中自有强中手，一山更比一山高。”同时，“果而勿矜，果而勿伐，果而勿骄，果而不得已，果而勿强”，因为“富贵而骄，自遗其咎，功成身退，天之道。”达到目的不能夸耀，不能自负，不能骄傲，达到目的是出于不得已，不能逞强，要保持谦逊之心。因为富贵加骄傲，使自己招来祸患，功成身退才属于天道。自古以来，能够做到的只有少数人。像范蠡在越国打败吴国之后，就带着西施隐居。李斯官至宰相，富贵加身却不肯下来，继续做到秦始皇死，就一命难保了。一朝天子一朝臣，像刘邦一样，有多少功臣上来之后，还愿意功成身退?每个人都要封王，封到底全都封死了。还有明代开国的徐达、常遇春这些名将，踢朱家打下大明江山，后来几乎也是“狡兔死，走狗烹，飞鸟尽，良弓藏”了。因此，我们要懂得物极必反，适可而止的道理。要真正做到“知其雄，守其雌，知其白，守其黑，知其荣，守其耻”，大智若愚，韬光养晦，明哲保身。

有得就有失，这是世间的不二法则。那么面对失意，面对挫折，道家告诉我们应该怎么做呢?“故飘风不终朝，骤雨不终日，孰为此者?天地!天地尚不能久，而况于人乎。”老子告诉我们，变化是绝对的，静止是相对的。因此，失意只是暂时的，事物处于变化发展之中，境遇会有好变坏或有坏变好，所以失意之后就会通达。“水善利万物而不争，处众人之恶，故几于道”，“江河之所以能为百谷王者，以其善下之”。因此，人要善于居下位，居于弱势，这样人们就容易把你忽略，不会排挤你，嫉妒你，此时你就有足够的大的潜力和发展空间，发挥自己的才能，准备有一天一鸣惊人，以天下之至弱驰骋天下之至坚。

最后，用庄子的《齐物论》中国的一段话概括就是：“且夫得者，时也，失者，顺也。安时而处顺，哀乐不能入也，此古所谓悬解也。”人们只有安时处顺，不管得意与示意都能处之泰然，这样才能超越人世间的倒悬之苦。

老子的“道”，其实并不像很多人说的那么玄乎，它是指：物质世界及精神世界变化的原因和规律——自然规律。关于“道”是物质还是精神之争，是肤浅的，属于表象范畴。

所谓自然规律：它是自然界的运行法则，是不以人的主观意志为转移的客观运动形式。人们只能通过实践认识它，利用它，却无法改变它，否则，就会受到自然规律的惩罚。

如：生、老、病、死是人生的自然规律。医生只能看病，不能救命，若能救命，普天下的医生岂不都成神仙了?但有很多人并不明白这一点，或不愿相信这个简单道理。特别是很多古代帝王，迷信江湖术士，服用什么“灵丹妙药”，妄图长生不老，结果中毒身亡，反而枉送性命。

“对立统一”，是事物存在的自然规律，也是老子反复强调和证明的观点之一。所谓对立统一，不是单个事物的对立与统一，也不是事物简单的一分为二，而是无数对立的事物交织在一起而相互依存、影响、变化、转换，构成了动态的、丰富多彩的大千世界。因势利导，顺其自然，是老子“无为而治”的思想基础。

“物极必反”，是事物运动的自然规律。是老子反复强调和证明的又一观点。如：钟摆，您说它是在左边?右边?中间?不好说?这是因为我们所看到的钟摆，只是它在某一时段的位置而已。事物如钟摆，人们所看到的事物，只是它在某一时段运动中的表象。由于事物受自身及相关因素的制约，只能在一定范围内运行，所以，——物极必反。人们由此误以为，不偏不倚，“中庸之道”才是至理，殊不知“中庸”只是事物运动过程中某一时段的短暂现象。试问古往今来，有何人、何事、何物，能永远保持或停留在“中庸”之上呢?没有!也决不可能有!

“失衡而动”是事物动因的自然规律，是宇宙的原动力。大家知道：事物都是运动的，但为什么要动?恐怕就很少有人知道其中原因了。近代科学研究发现：物质是无限可分的，我们今天所看到的物质，事实上是无数物质的复合体，从某一个体，到相近物体，乃至整个宇宙，它们相互依存、制约、影响、变化，小到元素周期，大到天体运行，甚至鸟儿飞翔，人类行走，汽车行驶等等，莫不如此：失衡——平衡，再失衡——再平衡，循环往复，构成了对立统一、五彩缤纷的美丽世界。失衡是永恒的、持久的，平衡是局部的、暂时的。物质世界如此，精神世界难道不是这样吗?放眼世界：小到人际关系，大到国家政局乃至国际形势，概莫能外。

水往低处流，这是人们所熟知的水的一条自然规律。也是水在常态下的一种运动形式。但也有例外，如：水受热就会变成气体，会往高处跑;再如：水在太空可以悬浮，这是由于水脱离了地球的引力所致。上述两种现象，就不是水的一般规律所能涵盖的。由此可见：自然规律也是有条件的。同一件事物，时、空及环境改变了，规律也会随之而改变。这就是“规律”的规律了。

老子云：“道可道，非常道”。“人法地，地法天，天法道，道法自然”。人们只有通过自己的感官，全面认识和系统分析客观事物，进而掌握自然规律，利用自然规律，而不违反自然规律，因势利导，顺其自然，才是人间之“正道”。

作为充分体现中国古代朴素辩证法神韵的《道德经》，用不多的字数，阐述了道家对宇宙本原和基本存在方式，事物的产生、发展、变化的规律及社会观、人生观的基本思想。虽然文章大部分用近乎诗体的语言，有些晦涩难懂，但用“博大精深”来形容它丝毫也不过分。我对《道德经》的理解主要是讲求“无为”，“尊重规律”。

第一段“道可道，非常道，

名可名，非常名。”是说作为世界本源的道是可以用语言来形容的，但并不是永恒的。“名可名，非常名。”说的是可以称呼的名不是恒常的名。“无名天地之始，有名万物之母。”是说天地刚刚呈现时是没有名的，万事万物逐渐出现时才有了各自的名(但并不永恒)。“故常无欲，以观其妙，常有欲，以观其徼。”意思是之所以经常在没有欲求时来探究它的奥妙，有的时候探究它的倪端。“此两者，同出而异名。”是说有和无这两方面都同出于道却有不同的名称。“同谓之玄”都同样可以被认为深远微妙，难以把握。“玄之又玄，众妙之门。”这里指的是这种玄而又玄的道是一切奥妙的门径。

这一段作为《道德经》的起始，详细阐述了老子对规律的理解。在《道德经》里，道指的就是规律。而道家思想对规律的最根本的见解就是“规律是自然的，变化的，不为人所控制的。”对待规律的根本态度是“充分尊重规律，然后才是利用规律。”这是一种非常朴素的辩证思想。全面体现了我国古代人民对大自然的探索与思考，而这种探索与思考不是盲目的，是非常有计划、有科学根据的，它不仅对中国传统文化思想产生了深远的影响，其影响也远远超出了中国的范围。

老认为坚持按规律办事，一切都会顺利，而违背规律会得到大自然的惩罚。在第三十九章中，他是这样阐述的：“昔之得一者”古来大凡按规律办事的人，“天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生，侯王得一以天下正。”这句话承接上句举了很多例证明尊重规律的好处。上天尊重规律可以清澈，大地尊重规律可以安宁，神灵尊重规律可以带来安宁，河流尊重规律可以水满，自然界万事万物尊重规律就可以生生不息，君侯大王尊重规律就可以得到天下。“其致之”推而言之。“天无以清，将恐裂;地无以宁，将恐发;神无以灵，将恐歇;谷无以盈，将恐竭;万物无以生，将恐灭;侯王无以正，将恐蹶。”说的是天空不清澈就可能会爆裂，大地不安宁就可能会塌陷，神明不显灵就可能会消失，河流没有水就可能枯竭，万事万物不能生长就可能灭亡，君王不能统治天下就可能颠覆。“故贵以贱为本，高以下为基。”所以富贵以穷贱作为根本，高贵以低下作为基础。“是以侯王自谓孤、寡、不x，此非以贱为本邪非乎?”这局是举例说明上面一句，意思是所以说侯王都用孤、寡、不x这类贬义词自称。这难道不是以贱为根本吗?难道不是吗?“故致数舆与舆。世故不欲如玉，如石。”这是对上面的申论与例证的总结，说的是所以最高的荣誉就是没有荣誉，于是不要要求像美玉那样美丽，像石头那样坚硬。

由此可见，以老位代表人物的道家学派对规律是十分尊重的，这在几千年前的中国是很难能可贵的，这种辩证法虽然很不健全，但却具有非常强的科学性，这对现在我们的唯物论十分有帮助，为后来人们对唯物论的更深一步的研究奠定了一个十分坚实且广泛的基础。而且，从这一段中，我们也可以体会到老对无为的崇拜。

在现实和一些文艺作品中，我们常常会看到云游四方的道人，他们虚幻而飘渺，空灵且高傲。从他们身上我们看到的是飘逸，感受到的都是那种无为。

老说：“不尚贤，使民不争;不贵难得之货，使民不为盗，不见可欲，使民心不乱。是以圣人之治，虚其心，实其腹，弱其志，强其骨;常使民无知无欲，使夫知者不敢为也。为无为，则无不智。”所以说圣人的治理方法是让人谦虚，让人博学，减弱人的志向，增强人的体魄，让百姓没有知识和欲望，所以智者也不敢滋事妄为，以自然无为的态度治理天下便没有做不好的事。

关于无为老在《道德经》第七篇里举了一个例。“天长地久。天地所以长久者，以其不自生，故能长生。是以圣人后其身而身先;外其身而身存。非以其无私邪?故能成其私。”意思是说天长地久，天地之所以能长久，是因为它们不为自己而生息，自然而然的存在，所以才能长久。所以说圣人把自己置于后，反而受到推崇，把自己置之度外，反而保全了自身。这不正是由于圣人不自私吗?所以才能构成就了他自己。

无为是一种心境、一种修养，是辩证的。站在老的角度，向社会推广无为，有助于国家的稳定，但如果站在历史发展的高度，片面的无为是无助于人类的进步的，所以对于当代的青年人理解古代老的无为论应该以辩证的方法，一分为二的看待，“则其善者而从之，其不善者而改之。”

对待竞争，我们要敢于去迎接挑战，对待失败和不平等我们要报以一种平常心，用合适的方法去改变或适应，而不去盲目的争鱼死网破。这样有助于保全自己和取得最终的成功，只有厚积才会勃发。同样，“无为”用在当代待人处世上就是要对人宽容。“海纳百川，有容乃大，壁立千仞，物欲则刚。”

《道德经》是一部中国古代朴素辩证法的启蒙巨著，拉开了从古至今几千年来人类对自然规律进行探索的序幕。辩证的去看待它，取其精华，弃其糟粕，对我们人生的指导是大有裨益的。

“无为”就是合道之为。通行本《道德经》第一章，老子就把天地未分之前的混沌状态称作“无”(无，名天地之始)。天地未分之前，世上什么也没有，只有“先天地生”的道在“周行而不殆”地运行，布生天地和万物。可见“道”就是世界产生、发展、变化的本原，是天地万物的母体，也就是现在所称的事物运动的客观规律，“无”是道的根本属性。“无为”即是根据事物的客观规律而采取的管理对策，是在对天地万物的运行规律有透彻理解后而采取的最简单而又最有效的管理手段。“无为”是一种管理理念，更是一种境界。

那么怎样才算是“无为”?怎样实施和推行“无为”?由于现阶段对世间万物及其客观规律的认识还很有限，对这些问题也许还没有准确一致的答案。但个人认为“无为”必有以下特点：

一、“无为”以平等为基础。虽然用现代科学的眼光看，天下万物因进化程度或组成的不同，有高等和低等、植物和动物、有机物和无机物等的分别，但在老子看来，天下万物都是由道产生的，它们既没有高低之分也没有贵践之别。在天地和圣人的眼里它们都是草狗(天地不仁，以万物为刍狗;圣人不仁，以百姓为刍狗)，都是一样的、平等的。从人类社会的角度看，天下万物有些是我们生活所必须的，有些是不直接需要的，有些从某种角度看是有害的甚至是致命的，但它们都是道安排给我们的朋友，它们有各自存在的理由，作为天地万物一员的人，不能也不应该根据自己的喜好来决定其它万物的生死。比如细菌会使人类致病，许多人都讨厌它，但现代科学已证明如果地球上没有细菌，动植物的殘体将无法分解，绿色植物将因缺乏养分而死亡，人类将无法从食物中得到营养，最后地球上的生命将会全部消亡。又比如，若地球上没有土壤等无机物，植物就没了食物来源无法继续生存，若没了植物，食草动物就没了食物，也不能存活，没了食草动物，食肉动物也无法继续存在。由此可见地球上的万物是一个生命链条，每一个都是同等重要，不可替代的。所以人们只能按道的要求与万物平等共处。人和人之间也一样，虽然肤色不同、语言各异、所从事的工作和生活方式也有区别，但在道这个母体面前都是兄弟姐妹，都是这个世界的平等一员。

万物是平等的，也是自由的和多样的。平等是前提，自由和多样是必然的结果，因为万物是平等的，它们各自有自己存在的理由、生存方式和生活规律即有各自的“德”。谁也不属于谁，谁也不能命令别人该怎样生活。世间万物是平等的、自由的和多样的，我们唯一能做的就是真心地按道的要求采取无为策略，让万物按各自的“德”自由平等也生长、生活。

在一个合道的社会里，因为人人都是平等的，所以它们在世间享有的权益(阳光、空气、财富、权势、自由、亲情、健康、病痛、快乐、痛苦等的总和)也是均衡的。比如，你若捐出了财富，你占有的财富是少了，但你却得到了别人的尊重和感激，享受了快乐，你的权益并没有因此而减少;你抢劫得了许多钱，你的财富多了，但你得天天防着警察，天天受到心灵的谴责而痛苦，你的权益也并没有增加。如此等等。如有人想要改变这种均衡性，这是不符合道的准则的，长期看也是肯定办不到。只有采取切实的措施来保护这种平等的权利，保障均衡的权益，才是社会长治久安的最优选择。“圣人”正是透彻地理解了这一点，才顺势而为，采取“无为”的策略。

二、“无为”以加强个人修养和以身垂范为手段。“无为”就是按客观规律办事，就是不妄为、不胡为。因此，要推广和实行“无为”就必须加强对客观规律的研究和探索，以增加所采取对策的目的性和准确性。同时，更为主要的是要加强个人修养，做到以身垂范。要秉持“道德三宝”――慈、俭、不敢为天下先。“慈”就是平等对待天下所有人，不分善、恶、美、丑都要照顾和关怀，象水一样“善利万物而不争”;“俭”就是不甚、不奢，不占有别人的资源和权益，天下人的资源天下人共享，天下人的权益天下人均分。要做到少私寡欲，多予少取。少私寡欲是前提，只有做到少私寡欲了，才可能多予少取;“不敢为天下先”就是在一定的范围内不提倡什么，也不反对什么，即不干涉别人的自由，同时，不争名、不争利、不争功。有了这样的修为，对客观规律的认识就会更深入、更全面，采取的管理措施才会更合道。

道布生了天地，衣养了万物，但道并不占有万物，也没有从中获得一点私利，因为他不谋私利，所以道成了世间万物的母体，它的功劳和功用才永远不会失去。受此启发，创建和管理一家公司也不能仅仅为了本公司的利益而巧取豪夺，所采取的管理措施必须要以有利于公司员工和合作伙伴的成长为前提，只有这样才能成为百年老店;同理“圣人”治国也不是为了个人或为某个小团体获取私利，而只是为了保护万物的平等权利，维护社会的公平和正义，是为了民众生活得更自由幸福。只有以此为目的而采取的措施才是符合广大百姓利益的措施，才是合道的“无为”政策。

三、“无为”以达至和谐为最终目标。实行“无为”就是为了达到人和人、人和环境、各环境因素之间的全面和谐。要实现这样的全面的和谐。领导者除了前述加强个人修养外，在目前对客观规律的认识还很有限的条件下，尤其要做好以下二点：一是善于倾听百姓的心声。“圣人无常心，以百姓心为心”。在对客观事物的认识上，处于第一线的“百姓”对客观事物的接触最直接，认识也最清楚，他们总结出的经验往往也最接近客观规律，他们也最清楚自己是不是得到合道的对待，他们的心声往往也就是“道”的要求，“以百姓心为心”就容易按客观规律办事，是实行“无为”的捷径。二是要当好调和万物矛盾的“气”。“万物负阴而抱阳，冲气以为和”，这个世界充满各种各样的矛盾，不光人和人之间，人和物、物和物之间都充满着各种各样的矛盾(阴阳)，矛盾本是对立的、不可调和的，但因为(道向阴阳之间)冲填了“气”而实现了和谐，由此可见“气”是调和矛盾、实现和谐的关键。

-->[\_TAG\_h3]读老子道德经的心得体会篇七

智者见微。应该说，真正影响我们命运的，常常是我们视而不见的细微。古训曰：“司命者，微名也。”现代社会管理学认为，心态决定命运，细节决定成败。

以一例示之，此前在商场购买儿童床，品牌货，价格为国内之最。然而，送货比约定迟了五天，商家解释说“我们也不想这样”。安装时最主要横板发错货，厂家说没关系只需要再送过来。妻子发现床柱有轻微裂痕，安装师傅解释说：“安装完就看不见了”。

听完解释，我笑了，叫妻子不要再寻找其他瑕龇，最后检查一下有无安全问题即可。不是我不想要好货，而是我明白有些人每天忙着找理由解释，又或指责别人的不是；另一些人则忙于表现能力和超越自我，两者截然不同的\'命运，其实早已注定。因此，妻子与之争论的结果也已然可以预料。

**读老子道德经的心得体会篇八**

开篇之前我认为就应先提一个成语——紫气东来。传说老子当年西游函谷关，关令尹喜望见有紫气浮关，便出关相迎，果见一道骨仙风的老者驾青牛翩跹而来，尹喜见这老者长须如雪，有圣人之象。于是留老子于关内，并请他作一篇文章再行西游。老子不好推辞，便著《道德经》以警后人。

《道德经》只有五千余字，后人分其八十一章。虽然字数不多，却是章章锦绣，字字珠玑。可谓旷世奇书。个中道理自然“玄之又玄”，故而让很多人望“道”兴叹。这也不奇，毕竟此书森罗万象，其中涵盖宇宙观、人生观、价值观的辩证方法，包括治国之道、处世哲学、人性修养、军事哲学、养生之道的智慧。

中外许多人都曾给《道德经》写过书评，还有人曾为其写书。例如鲁迅，他曾说：“不读《道德经》一书，不知中国文化，不知人生真谛。”再比如说日本的鲁川芳郎，他认为此书有一种独特的魅力，它给世俗世界压迫下疲惫的人们一种神奇的力量。的确，《道德经》一书告诉我们就应怎样释然的对待事物，怎样体悟万物的\'阴阳两面，也就是我们常说的“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏”。以一个乐观的人生观、世界观看待天下万物。

**读老子道德经的心得体会篇九**

《道德经》是一本关于宇宙人生哲理的书，包含唯物主义，自然无为，天地不仁的哲学思想，被誉为“道学之精髓，哲学之先本”。《道德经》能启迪人生智慧，就算是放到今天，依然能从中得到一定的借鉴。

《道德经》全书只有五千字，所以又名《五千言》，主要围绕着“道”、“德”来详细阐述各个学科的深刻道理。内容非常丰富，可谓包罗万象，上到天文地理，下到社会人生。古时候很多思想的基础都来自老子的思想，我们现在社会的很多人都喜欢读《道德经》，这也体现了这本书的极大的魅力。《道德经》中阐述了很多思想、理论，其中物极必反的道理给我留下了深刻的印象。想想几千年前的老子能理解的这么透彻，这着实让我吃惊。物极必反指的是事物发展到了极端就会朝相反的方向发展，这是亘古不变的真理，也是人生的大智慧。古代王朝每一个都经历了初期创立、巅峰和没落，这跟帝王的统治有很大的关系。当帝王穷奢极欲到一定的程度时，人民被欺压到一定的程度，都纷纷起来反抗，推翻统治。同样的，当一个人恃才傲物到了极点的时候，往往会招来祸患。老子告诉我们，做人做事要有分寸，不可过分，一旦过度就会出问题。这是历史规律，人生哲理。

我们读《道德经》就是想从先哲那里学习人生的智慧，提高个人的格局，走好自己人生路。是以大丈夫处其厚，不居其薄;处其实，不居其华。故去彼取此。

关于老子道德经的读后感2

最近我在看一本十分富含哲理的书——《道德经》，要物体享受就得靠钱，而要精神享受就得靠道，道家讲究天人合一，神游太虚，而道德经就完美的诠释了这一点。

如果人们在远古指天叫“夷”，指地为“希”，那现在天就是夷了，地就是希了。所以他告诉我们，名称是虚无的，不要去强求等级名称，顺其自然不是更好吗?看，短短一句话，竟可以有如此深奥的道理。

道德经中还记到，老子在写完道德经交给尹喜，出关之前曾跟尹喜说：“你读完后，要把道德经全忘了才行。”这更是出乎常人意料，应该牢牢记住才对呀!正因为文字把深理束缚住了，所以要把文字忘了，才能见到深理。

六祖惠能身为住持却不识字，但他却说：“我用手指月亮，你要看的是月亮，而不是我的手，我的手是用来指导你看月亮。”的确，文字只是用来衬托深理的。

现在，体会到道的博大精深了吗?

其实，道就在我们身边，但它却看不着，听不着，闻不着，摸不着。只能用心体会，而道德经便是这么一本体会道的工具。

关于老子道德经的读后感3

《道德经》很薄，只五千余言，传言为老子骑牛过函谷所著，《道德经》又很厚，它包罗万象，其中有哲学有政治有自然科学有人文社会，这样的书看完很容易，看懂看透却很难。《道德经》的语言很美，散整有序，读起来有种韵律感，深刻地道理蕴于浅显的事例，极具思辨性，这是《道德经》吸引人的地方之一，老子通过阐述“道”这个至高无上的存在来表明自己的世界观，哲学的神奇之处，即具有共通性，老子不懂现代物理，可他说“道生一，一生二，二生三，三生万物。”这是智慧。

老子的人生观有两个基本特点：就自我而言，讲究珍惜身体，就人与人的关系而言，主张柔弱不争，老子把最高品德的赞誉给了水，“上善若水，水善利而万物而不争。”

老子的政治主张是“无为而治”，老子的思想社会蓝图是“小国寡民，使有什百之器而不用，使民重死而不远徙，虽有舟舆，无所乘之，虽有甲兵，无所陈之，使人复结绳而用之，甘其食，美其服，宋其居，乐其俗，邻国相望，鸡犬之声相闻，民至老死，不相往来”。这是整本书最让我动容的一段，这是老子的理想，是一位智者对他心中最有价值的生活方式的描绘，不知道能不能实现，不知道什么时候能实现，不知道要如何实现，但就是给出了这么一个梦，这是人对未来的期许，是人对社会本身的关注，很美好。

关于老子道德经的读后感4

地球上万物的生长发育，自然界草木的荣枯，潮起潮落，昼夜的交替;动物界的弱肉强食;人类的演变，社会的发展，都离不开“道”。

什么是“道”?自从学了老子的《道德经》以后，我明白了“道”。原来，“道”就是规律。

世间万物都在遵循各自的规律不停地循环变化。令我印象最深的是水的规律。在七十八章中有这样二句：天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜，其无以易之。弱之胜强，柔之胜刚，天下莫不知莫能行。

是啊!水看起来是最柔弱的东西。如果你正确的利用它，它就会给人类造福，但如果你要去攻击它，你还不一定能胜利。人们说的”洪魔“就是它。

一点点的雨露汇集成了小溪，小溪汇成江河，江河汇集成大海。看似柔弱的水因为它的谦逊和自强不息变得强大了。水，柔中有刚，刚柔相济，无所不能克。天下没有什么能代替它。

《道德经》里还讲了许多做人处世的道理，它让我懂得了只有遵循道法，不断学习，才能使自己变得强大。

俗话说：“谦虚使人进步，骄傲使人落后。”在今后的学习生活中，我将不断地用这句话警醒自己。

关于老子道德经的读后感5

开篇之前我认为就应先提一个成语——紫气东来。传说老子当年西游函谷关，关令尹喜望见有紫气浮关，便出关相迎，果见一道骨仙风的老者驾青牛翩跹而来，尹喜见这老者长须如雪，有圣人之象。于是留老子于关内，并请他作一篇文章再行西游。老子不好推辞，便著《道德经》以警后人。

《道德经》只有五千余字，后人分其八十一章。虽然字数不多，却是章章锦绣，字字珠玑。可谓旷世奇书。个中道理自然“玄之又玄”，故而让很多人望“道”兴叹。这也不奇，毕竟此书森罗万象，其中涵盖宇宙观、人生观、价值观的辩证方法，包括治国之道、处世哲学、人性修养、军事哲学、养生之道的智慧。

中外许多人都曾给《道德经》写过书评，还有人曾为其写书。例如鲁迅，他曾说：“不读《道德经》一书，不知中国文化，不知人生真谛。”再比如说日本的鲁川芳郎，他认为此书有一种独特的魅力，它给世俗世界压迫下疲惫的人们一种神奇的力量。的确，《道德经》一书告诉我们就应怎样释然的对待事物，怎样体悟万物的阴阳两面，也就是我们常说的“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏”。以一个乐观的人生观、世界观看待天下万物。

我读此书的第一感觉就是一个字——深!能够说，此书中的每一个字都足以让我们用一生去诠释!《道德经》一书只有五千余字，而“道”字却出现了八十多次，那么究竟什么是道呢?老子在第一章曾提到：道可道，十分道。名可名，十分名。故道不可说，这便让我更难以理解此书了，然而，他又在后几章多次为道注解，即使如此，“道”在我脑海里还是很模糊的，毕竟老子是在多方面为道注解的。其中包括宇宙的构成，为人处世，军事治国。老子的这些注解，反而让我对“道”的理解更加不易了。也罢，古今中外，又有多少人能悟道呢?已悟道意的大抵是高僧大儒。而这样就失了老子著书之意。书中多次提到水，第八章开章就是“上善若水”，我们在生活中也经常接触这个成语，而这个成语是什么意思呢?就我个人而言，水是至阴至柔的，而道也就是这样的，善利万物而不争，孕育了我们却不求回报，是故“居善地，心善渊，于善仁，言善信，政善治，事善能，动善时，夫唯不争，故天尤”。我们学习的就就应是象水一样的品行道德——无为而无所不为，不争而不所不得。处众人之所恶，而得万物之尊崇。所以那先悟得无为大道的高僧大儒才会被我们所尊崇!于是我便从水中悟得一些道性。

水是至柔之物。千军万马难敌一张巧嘴，刀剑锋芒难劈至柔之水。我们明白水是柔的，柔到了极致!我们能够用刀枪炮弹摧毁一些坚硬的事物，例如建筑物，铜墙铁壁。然而你能用刀剑劈开水么?你能用炮弹把水炸一个窟窿么?我们不能!这些强硬的物质只能在水中隐于无形，是故“天下之至柔驰骋天下之至坚”，水与道是没有形体的，你难以捉摸而又触手可及。身边都是道，因为道是“无”。我们明白宇宙是一个无限的空间!这个无限的空间孕育了无数星球，而我们的地球只是这其中一点不起眼的颗粒，只是因其中有生命而独特。我们并不能因为这一点儿自居，应为宇宙中可能会有无数个更高的生命体!他们的科技可能是我们难以想象的!道就是就象是玄牝，所谓的玄牝即女性生殖器，而我们永远都只是她的孩子。永远不能超越她!就应她本就没有形体，只是一种“柔”的表现形式，我们就应学习道和水的柔，只有这样我们的道路才会更平坦，我们的为人处世才会更圆滑。

有”与“无”并作的境界。只有这样，才可能到达相对自由，身理心理都会得到放松。

无形的道，至柔的水，都是先驱与我们共同学习的对象，永远都不会停止。

老子的辨证观可谓是玄妙无比，最有名的就是阴与阳了。阴阳能够引申出很多相对的概念，比如正与负，对与错。为什么太极图中的阴阳会是旋涡形的呢?为什么不是由一条线将其分割呢?为什么黑颜色中会有一点白，白颜色中有一点黑呢?我认为这样的设计就是“福祸相倚”和“物极必反”的最好体现。白色中有一点黑，黑色中有一点白是因为世事都有相对面。“塞翁失马”就是一个最好的例子。而当黑将要超越白，白将要超越黑的时候，就会成其相反的颜色，循环往复。而有其他物质肆意破坏就会浑浊。就象人类，万物循环往复是其道之根本。而人类却施加干预——破坏树林、大肆捕杀。这样只会打乱正常的秩序，最后人类也会在这团浑浊的气流的中沉没。然后又恢复正常。古人说过不能涸泽而渔，伐木而猎。翻译成现代也就是不能破坏生态平衡。我们就应正确的、不干预的攫取利益。同时认清福祸的相互转换，不能因为一时的成功而高兴的忘了本象，可能灾难正潜伏在明天，也不能因为一时的失败而气馁，可能幸运就藏在你身后。

读道德经后我总结三十六个字。为无为，无不为，骋至柔，克至坚，习水性，与人善，明阴阳，晓情理，知可止，利于本，有无生，悟道德。

道德经不愧是我们中华礼貌的瑰宝，其中妙理，还得是你亲自去读才可，每个人读“道”，都可得不一样道。

**读老子道德经的心得体会篇十**

三年前，大约夏，感恩给孩子考察幼儿园的机缘，我了解到了一莲瑞德学堂。曾经尝试过加入一莲大家庭。后因一些缘故，机缘还未到。人虽离，心却在。如果用能量场的说法，一莲瑞德学堂有一股巨大的能量，吸引着我，感恩一莲。

20底，开始加入读经队伍，得益于学友们的陪伴，老师的引领，一直坚持到现在。今天虽然是最后一课，但在人生道路上，修行却是刚刚开始――千里之行，始于足下。

修身

记得老师说过，“在生活中遇到困难，我们要找经典做靠山，才会底气十足。”听着，学着，悟着，我感觉到经典是圣贤们的总结，如果把人生看成一场探索，那么经典就是指明灯，当我们陷入迷茫的时候，经典会在冥冥中指引着我，帮助我们拨开云雾，重见天日。

比如，我以前和现在也会有一些执念，接纳力不足，对于人和事物，只接受好的，不喜坏的，但是现在，我能理解了，人生就如同大自然，有白天，也会有黑夜，两者不是对立的，而是相辅相成的关系。那么，很多时候，心态就会变了，更奇妙的是，当我们的心改变了，周围的能量也跟着发生了转变。

齐家

最喜欢子复老师的国学课，还有一点就是，老师总能给恰当好处地将经典和育儿巧妙地结合起来，给了我们家长一些启发。

反观我的家庭里，亲子问题不是问题，问题在我自己身上，我与婆婆，我与父母。学了一段经典时间后，我发现我们的争执，不是因为不爱，而是因为太爱了，而这个爱，都太傻了！都是想把自认为好的，带给对方，而忽略了对方真正想要的。当我们收到自己不需要的爱，却不知感恩，反而嫌弃。这样，就进入了情绪恶循环。

学了经典以后，每当唱起《春歌》我都会泪流不止。当然，现在愈来愈好了。

我有时候也会反问我自己，学经典是为了什么？这或许就是原因吧，如今我知道了有一条路是修身，齐家，我会继续走下去。大的方向跟对了，自己的小事，自己处理，醒悟，悔改。

治国

近几年，在国内外新闻中，总能找到经典文化的影子。

得益于学堂，得益于家长涵养班。感恩学堂，感恩经典，新的一年，愿自己：愈错愈改，愈改愈好！

**读老子道德经的心得体会篇十一**

道可道，非常道。名可名，非常名。无名天地之始;有名万物之母。故常无欲，以观其妙;常有欲，以观其徼。此两者，同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。

天下皆知美之为美，斯恶已。皆知善之为善，斯不善已。故有无相生，难易相成，长短相形，高下相倾，音声相和，前后相随。是以圣人处无为之事，行不言之教;万物作焉而不辞，生而不有，为而不恃，功成而弗居。夫唯弗居，是以不去。

不尚贤，使民不争;不贵难得之货，使民不为盗;不见可欲，使心不乱。是以圣人之治，虚其心，实其腹，弱其志，强其骨。常使民无知无欲，使夫智者不敢为也。为无为，则无不治。

道冲而用之，或不盈。渊兮似万物之宗。挫其锐，解其纷，和其光，同其尘，湛兮似或存。吾不知其谁之子，象帝之先。

大肚能容天下难容之事，开口不笑天下可笑之人!进入qq，只为缘而来，为朋友而来，为美好的心情而来，又何必去计较那些鸡毛蒜皮之事?又何必上纲上线，轻松事要严肃为?笑一笑，十年少。一笑泯千愁!

**读老子道德经的心得体会篇十二**

-->

一本《道德经》，一生做人的智慧。做一个真实的人。人的一生，总会遇见形形色色的人，有的人能说会道，有的人不善言辞。有的人甜言蜜语信手拈来，有的人沉默寡言却内涵丰富。说着悦耳动听却不走心的话远远比不过说着逆耳忠言却溢满关怀的语言来的动听。”信言不美，美言不信”正是说明了与其华而不实，不如朴实无华。由衷而出的信言远远好过满嘴奉承的美言。道德经读后感做一个真实的人，求真务实，实事求是。

做一个善良的人。公道自在人心，善良的人不辩解，以理服人才是他们的追求。花言巧语善辩之人一味辩解，忠厚老实善良之人从不诡辩。一个人越强调什么越说明他内心缺少什么，越是解释越是掩饰。”善者不辩辩者不善”，与其强词夺理，不如以理服人。做一个善良的人，忠厚老实，以理服人。

做一个聪明的人。脑袋聪明的人知识大都不怎么渊博，因为他们觉得聪明就是资本。知识渊博的人都不怎么聪明，因为他们知道脑袋聪明不如内心聪明。睿智高于聪明。与其聪明没有内涵，不如有内涵地活的聪明。而”明”就告诉我们要有一颗洞察世事的心，自明，明他，明事，明礼，明人生。而这其中最重要的还是自明，只有清楚自己想要什么，清楚自己在做什么，为什么这样做，怎样做正确，才能内心明达而自明明他。”知者不博，博者不知”多涉猎多读书，腹有诗书气自华，阅读使人睿智使人聪明使人深刻。做个聪明的人，明明德，明归止。

做一个懂得奉献和付出的人。给予是一种美德，奉献是一种品质。一味的索取只会让人生之路越走越窄。虽然奉献有可能失去些什么，但是人总要明白有时候失去是另一种方式地得到。可能失去了”物质”，但是却赢得了”精神”，给予的帮助越多，得到的内心满足感越多。当然奉献与付出不是毫无保留地，一味的付出不计回报并不是可取的。懂得付出和奉献的度，适可而止就好。做一个懂奉献的人，乐于助人，温暖他人。

**读老子道德经的心得体会篇十三**

我对《道德经》的理解主要是讲求“无为”，“尊重规律”。

第一段“道可道，非常道，名可名，非常名。”是说作为世界本源的道是可以用语言来形容的，但并不是永恒的。“名可名，非常名。”说的是可以称呼的名不是恒常的名。“无名天地之始，有名万物之母。”是说天地刚刚呈现时是没有名的，万事万物逐渐出现时才有了各自的名(但并不永恒)。“故常无欲，以观其妙，常有欲，以观其徼。”意思是之所以经常在没有欲求时来探究它的奥妙，有的时候探究它的倪端。“此两者，同出而异名。”是说有和无这两方面都同出于道却有不同的名称。“同谓之玄”都同样可以被认为深远微妙，难以把握。“玄之又玄，众妙之门。”这里指的是这种玄而又玄的道是一切奥妙的门径。

这一段作为《道德经》的起始，详细阐述了老此文来源于文秘写作网对规律的理解。在《道德经》里，道指的就是规律。而道家思想对规律的最根本的见解就是“规律是自然的，变化的，不为人所控制的。”对待规律的根本态度是“充分尊重规律，然后才是利用规律。”这是一种非常朴素的辩证思想。全面体现了我国古代人民对大自然的探索与思考，而这种探索与思考不是盲目的，是非常有计划、有科学根据的，它不仅对中国传统文化思想产生了深远的影响，其影响也远远超出了中国的范围。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**读老子道德经的心得体会篇十四**

老子《道德经》，蕴含了丰富的人生哲理。千百年来，上至帝王将相，下至黎民百姓，无不从这部人类文明史上的智慧宝典中汲取治国安民、修身养性、立人处世的精髓。主要分上下两篇，上篇为道经，一章至三十七章；下篇为德经，三十八章至八十一章，包含了道家思想、哲学思想、社会思想，其思想体系的核心是道。道是“无名天地之始，有名万物之母”，“道生一，一生二，二生三，三生万物。”“人法地，地法天，天法道，道法自然”，道是自然规律。老子被认为是中国，乃至世界上最早的朴素主义的哲学家，体现了唯物主义思想、辩证法的思想和认识论的内容。

《道德经》中的为人处世原则是中华民族的\'精神的精髓，更是人们安身立命，为人处世的基础。如“功成身退”、“宠辱不惊”、“知足常乐”、“自是者败”、“祸福相倚”。老子提出的清静自然、无欲无求、谦退、俭约、质朴的处世哲学是拯救人们心灵的一剂良药，是指导人们的行为准则。当今社会科学发达，社会经济高速发展，人们的物质财富越来越殷实，而精神财富却越来越贫乏，道德沦丧的现象日益严重。“堂堂正正做人，踏踏踏实实工作”的呼声日益强烈。这些可以在《道德经》这部圣典中找到答案，那就是要求我们在日常生活、工作和家庭中注重守静处世，清静自省，尽心本职！

老子以“清静为天下正”，“清静无为”为修道之本。《道德经》十六章云：“致虚极，守静笃。”强调了致虚守静的修养。“致虚”就是要消除心灵的蔽障和理清混乱的心智活动，而后才能“守静”，通过“静”的工夫，深蓄厚养洞察力，才会“知常”，逢凶化吉。

“静心”，才能“知其雄，守其雌”、“知其白，守其黑”、“知其荣，守其辱”；静心，才不受名利得失困扰，不因进退去留而影响；静心，才守得住清贫，耐得住寂寞。

静心是安心工作之本。人们的心境达到虚静的状态，才会时刻保持谦虚谨慎、不骄不躁的作风，才会在社会中、生活中、工作中出实招、办实事、求实效。

中华民族历来重视道德的教化作用，提倡“百行德为先”，崇尚“身正为师，德高为范”。各行各业，各村各户都在努力提高群体的道德水准。具体来说，就是将“静心、净心、尽心”三心衍化为“六心”教育：忠心献给祖国，爱心献给社会，热心献给集体，关心献给同事，孝心献给父母，信心留给自己。在现代经济社会下，重读和阐释圣典《道德经》，让人们能致虚守静、净化心灵，从而尽心尽职，有利于社会稳定，有利于工作团结，有利于家庭和睦！

**读老子道德经的心得体会篇十五**

-->

林语堂曾说：“我觉得任何一个翻阅《道德经》的人最初必须会大笑，然后笑他自我竟然会这样笑，最后会觉得此刻很需要这种学说。至少，这会是大多数人初读老子的反应，我自我就是如此。”我想这也是每一个人读《道德经》的感受了吧。

其实每个民族都会有智者，会站在人群前面，站在天地之间把他所能看到的世界告诉给他的每一个人。告诉后人，这个世界是什么样的，我们要怎样样才能活得更好，更长久，如何才能不被别人，被自我灭亡。而老子便是这样貌的一位智者。

老子将一切归咎于“道”，他认为道是宇宙的本体，世间万物都是由道衍生而成的，故有：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”“有物混成，先天地生，寂兮寥兮，独立不改，周行不殆，能够为天下母。吾不知其名，字之曰‘道’”。于是我们后人再次基础上理解的“道”便是——道是混沌是无极，由此生出鸿蒙之气，内含阴阳，再生而为天地人三才，进而构成世间万物。但是老子又说了“道可道，十分道;名可名，十分名。”意思就是说道是不能用语言所说出来的。“人法地，地法天，天法道，道法自然。”这就是天道关系。

“道”生万物，但是“道”亦为虚幻。在恍惚虚幻中，它含万物之影象;有含形色之实体;其实老子的“道”，就是事物发展变化的客观规律。它先于天地而生，周而复始。这天，科学技术如此发达，科学家们也证实了自然界的发展是有规律的，它存在于互不相同的形形色色的事物之中。此是此，彼是彼，任何事物都按其固有的轨迹运行。人们能够用必须的方法去认识它、体验它、并按照客观规律改造它。由此观之，老子在《道德经》中就已经揭示了宇宙的起初和自然的本源，这比之西方近现代的理论学说早了两千多年。

老子的“道”，寓意精深，无法企及。使得我们只能用仰望的目光触及他深刻的思想。而老子所提倡的“徳”也被为后世奉行为处世哲学。

“道”是事物固有的规律，是神秘难测而又隐蔽在事物内部的东西，是不可理喻的东西，是不可及的。而“德”则是“道之功”、“道之用”，是人们认知事物和改造事物的一种人为行为，是能够理解理解的，是人们可及的。

“德”不是我们通常以为的道德或德行，而是修道之人必备的世界观、人生态度以及为人处世之方法。他讲究“圣人无心，以百姓心为心。善者吾善之，不善者吾亦善之，得善。信者吾信之，不信者吾亦信之，得信。”“上善若水”“夫唯啬是谓早服，早服谓之重积德。”

老子在自然界万事万物中最赞美水，认为水之德是最近于圣人之德的。而理想中的“圣人”，是道的体现者。五行之体，水为最微，处于最末。善居道者，为其微，不为其著;处众之后，却常德众之先。以不争而争，以无私而私。这就是水的最显著特性。水滋润万物却无取于万物，并且甘心停留在最低洼、最潮湿的地方。宁处别人之所恶也不去与人争利，所以别人也没有什么怨尤。水有其种种美德堪比圣人，堪谓之“道”。但是在现实社会中，人人都往高处走，难免竞争，有竞争就有争斗，有争斗自然就有流血牺牲。水比人明智，甘居下位，滋润万物而不居功自傲，清净无为而又无所不为。“上善若水”，就是一种开朗乐观的人生态度。一种修德的必备境界，一种养身之术。我们心中有德，必然愈加崇敬自然和生命，我们离道就更近一层，更能体会到人生的终极哲理。

**读老子道德经的心得体会篇十六**

《老子》，又称《道德经》，作为中华传统文化的经典著作，千百年来，从东方走到了西方，鲁迅先生更是高度评价说：“不读《道德经》一书，不知中国文化，不知人生真谛。”读《老子》，只觉意蕴深远，令人自然而然地融入那个无欲无求的世界，下面便是我读完《道德经》后的一些感受。

《老子》一书，分为道、德两篇，虽只五千余字，却系统阐述了以“道”为核心范畴的思想体系，形成了极具象征性的文化特色。初读前，我对其还仅停留在“无为而治，消极避世”的印象上，直至认真品读后，才深觉这更是一种“有所为，有所不为”的境界，收益匪浅。

“上善若水，水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。”的确，最善的人就好像水一样，水滋润万物而不争，停留在众人都不喜欢的地方，所以最接近于“道”。千百年来中华儿女正是深受其影响，以这样的从容姿态、包容性品格、和谐相处的深厚情怀，共同推进社会文明的互补互融，为建构人类命运共同体提供了宝贵的思想资源。

“知人者智，自知者明。胜人者力，自胜者强。知足者富，强行者有志。”在生活或工作中，了解他人的人是有智慧的，而了解自己的人是更加明智的。别人是有力量的，而战胜自己才叫强大。知足常乐，有积极行动力的人能更加长久。确实，一直以来我们总对别人要求太多，却忽略了对自我的反省与审视。人贵有自知之明，只有充分了解自我，才能取长补短，更好的完善自我。

“天下万物生于有，有生于无。”“道，常无为而无不为”，老子以相反相成的辩证观点阐述了人与自然的关系，道法自然，揭示了宇宙中万事万物对立统一的关系，这也是我们追求天人合一需遵循的原则。无为思想并不是说消极无所作为，而是教人遵道而行，不妄为，不好大喜功，那样便会有更大的作为，联系当前我们所倡导的和谐社会，一定程度上正是吸收借鉴了优秀传统文化的精髓，对于弘扬民族精神起到了深远的影响。

时代在发展，社会也在进步，人的追求是多种多样的，每个人对于理想的选择也是各有异同。在日复一日的繁忙工作之中，我们是否有过思考：我们人生的价值在哪里，我们的“幸福感”又到底有多高。通过读《老子》，领略老子的自然之道，感悟先贤孜孜以求的美好理想，学习其通达自然的人生观，我想我们便能够在喧嚣的尘世中不至于迷失自己，更加明白所谓的顺境逆境都是心境，得意失意都是心意。也正如老子所言，“天之道，利而不害;圣人之道，为而不争”，这是生态智慧，也是发展智慧，更是指引着我们在新的时代迈上新的台阶，更好地建设“强富美高”新江苏。

**读老子道德经的心得体会篇十七**

-->

虽然我学习《道德经》的时间很短，信息也不容易理解，但我在张兼维教授精彩的讲座中了解了《道德经》，学到了一些人生哲学，这是我以前从未接触过的，所以这确实是我一生中宝贵的一课，让我受益匪浅。张教授在讲课过程中也加入了许多自己独特的见解。他还提出主张，大家对《道德经》的理解和感受不一样，要多互相交流讨论。在这里，我就说说自己学习《道德经》后的看法和讨论结果。

并提出“天道自然无为”的无神论思想。《道德经》文学丰富，视角独特，思想深刻，数据深刻。时至今日，仍有很大的现实意义。总的来说，在治国安邦、规划用兵、处理国际关系、现代企业管理等方面都有很好的借鉴意义;简而言之，就是人学习、修养、处理各种人际关系和社会关系的精神标准。

“道”是天地万物的本源。在老子之前，人们认为宇宙万物都是上帝统治的，最高的上帝是天，也被称为天帝。这种观念直到春秋时期社会大变才改变。老子是一个从哲学层面自觉而明确地否定天帝的早期思想家。他在《周易》的基础上进一步明确了“道”是天地万物的本源。老子“道论”的中心思想是：“道即自然，自然即道”。他说，“道”是万物之母：“道可以是道，但很道。很有名，十。没有什么是世界的开始。是的，万物之母。”(《第一章》)也就是说，作为宇宙的本源，就是道，它永远存在。道的运行是自由的、必然的，即按照自己的规律运行。宇宙万物都是由它产生的，它是宇宙之母。

“无为而治”。老子的“道论”，基本上可以概括为“天人观”。所以老子的人生哲学和政治哲学，基本上都是以人为本，顺其自然。至于怎么治国?他认为最好采取“无为而治”的方法，让人民过自由的生活，无为而治，听其自然发展，从而达到治理好国家的目的。在老子看来，无为就是有所作为，“无为而无不为”就是这个意思。老子反对以刑、礼、智治国。他反对增加人民的税收，反对拥有强大的军队。他说：“谁乐意杀人，谁就不可能在这个世界上成功。”(《第三十一章》)他也反对工商业，反对知识，反对文化。在老子看来，如果人类社会不要“智”、“仁义”、“智利”，国家就要被统治。这三件事不足以治国。最好的办法就是让人专注于“简单”，少一些“私欲”，不求知识，这样才能没有后顾之忧。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com