# 道德经第一章的感悟(优质12篇)

作者：梦想起航 更新时间：2024-03-28

*我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得感悟的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。心得感悟对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得感悟呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得感悟吧，我们一起来*

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得感悟的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。心得感悟对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得感悟呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得感悟吧，我们一起来看一看吧。

**道德经第一章的感悟篇一**

道家文化源远流长，早在几千年前，老子就以著成《道德经》一书，并被后世奉为道家经典。后世的好多经典都出自或继承了《道德经》其中的主要观点，比如说，《庄子》中的逍遥游，以及后代的黄老之学的“清静无为”。并且在以后的数千年里，与儒家思想相互碰撞、辩驳，甚至其中的一些观点或认识逐渐成为中国精神的内在品质，“上善若水”，就是一种开朗乐观的人生态度。

老子的一些思想在现代也有确实的反映，比如他在《道德经》中曾经说过“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”，在他看来，世界的矛盾都是相存相依的，在激荡中求发展，在相补中求完善。爱因斯坦也曾反问过问他的人：“为什么不能是既是这样，又是那样?世界本来就是矛盾的，这样不好吗?”而在我看来，矛盾是必然要存在的，没有“有”，焉知“无”?它们本来就是相生的。这儿，我不禁想起了周末去听的西川的主题为“我的诗歌革命”讲座。他在演讲中提到了一个词——“矛盾修辞”，在某种程度上，我比较认同他对中国现状的一些认识，比如他说的“在现代中国，‘中国特色社会主义’是一个矛盾修辞，‘社会主义市场经济’也是”。作为一个矛盾体，它们能如同“难易相成”、“长短相生”般，互相补充自己不足的一面，推动最终的发展。

在儒家经典文化中有“以人为本”、“民贵君轻”的思想，当然在道家精神中也有一些有利于解决民生问题的观点方法，比如。“天地不仁，以万物为刍狗。圣人不仁，以百姓为刍狗”、“绝圣弃智，民利百倍”、“圣人无常心。以百姓心为心”、“江海之所以能为百谷王者，以其善下之，故能为百谷王。是以圣人欲上民，必以言下之。欲先民，必以身後之。是以圣人处上而民不重，处前而民不害”。在此看来，道家文化与儒家经典在中国历史中不断激荡融合，并最终成为中华文化的精神内质也并非偶然了。

当然在道家文化中虽有“积极无为”，但也有一些“消极无为”的方面，“小国寡民。使有什伯之器而不用。使民重死而不远徙。虽有舟舆无所乘之。虽有甲兵无所陈之。使民复结绳而用之。甘其食、美其服、安其居、乐其俗。邻国相望，鸡犬之声相闻。民至老死不相往来。”“塞其兑，闭其门，终身不勤。开其兑，济其事，终身不救。”“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。”这些都和那些“富国贫民”、“强干若枝”的思想类似，一味地通过强调使民弱来相对地加强国家的富强，在我看来，这在本质上也是在破坏和谐，削弱国家。老子的精神博大精深，需要我们的慢慢体会，琢磨!

**道德经第一章的感悟篇二**

前言：

《道德经》是中国文化的瑰宝，也是道家思想的主要篇章之一，其中第一章是《道德经》的开头，被誉为“天下第一章”，它揭示了中国道家思想中的核心内容。本文旨在从多个角度对该章节进行解析并得出个人的感悟和体会。

第一段：寂静为道，即道生万物

《道德经》第一章的第一句“道可道，非常道；名可名，非常名”表达的是道是根本无法被凡夫浅见的诠释，只有通过个人的灵性修养和超越才能真正明了。如同寂静为道，道非常道，道是不可言喻和定义的，只有深度的体悟才能触及它的本质。通俗来说，没有一种语言可以精确表达道的精神，因为道不是一个实在的物质，而是一种存在于一切事物的背后的力量。正是由于道被无限扩展，因此成为了一切事物的生命源泉，孕育了万物生灵的匠心独运。人们应该从自身出发去探寻思考，塑造自身的精神世界，并在理性和感性中寻找到人生的真谛。

第二段：无为而治，即顺应大自然

“无为而治，无事而有”是《道德经》第一章的另一个重点。它是一种顺应大自然的伦理道德，不必操之过急，也不要人云亦云，而是请求我们保持内心的宁静和被动地接受生命的命运。在大自然面前，人们无法像机器一样客观地分析每个环节，而应该根据其内心自然的本性来决定自己的行为方式。因为宇宙是一个巨大的有机体，每个物种都是它不可或缺的一个构成部分，每个个体也都有着自身的价值，而维持整个生态平衡的是一种我们无法掌控的宏伟力量。相对于这种浩瀚的自然力量，我们应该“无为而治”，以自在的心态去顺应和接受。

第三段：消除欲望，即格物致知

“淳于足味，温养盈室，民莫之能为而知，莫之能为而均。”，这一句话上半部分以温养的方式培养室内生命，下半部分则暗示对于人们的思想、情感，也要以类似的方式进行温养。消除欲望是一种达到这种温养的方式，是我们达到个人悟通的途经之一。欲望时常让我们的心灵疲惫不堪，缩小了我们的思想和视野，而去掉欲望，则会让我们的心灵更加轻盈和宁静。跟随着自身渴望人生的设计，放弃价值凡俗的追求，专注于精神引领的旅程会让我们在“淳于足味”的领域里感受到真正的收获。

第四段：失而不得，即归于本心

“失而不得，物之俞是也。”，这一后半部分是关于物的（事物独有的属性或力量）解释，它们都固有一定的自身属性和气质，失去某一物品，但它的影响却是可以留下的。在这种情况下，需要寻找到一种平衡点，即必须承认失去的事实，同时也要重新归于本心，不断充实自己的自我认知。在不为外物所影响的环境中，通过一系列学习和认识，我们可以逐渐摆脱对于社会观念、本能冲动、物质追求等外在一面的侵蚀，更加掌控自己的自我，强化自己的心理素质，增强自我防范机制。

第五段：回到原开始，即自然再生

“道生一，一生二，二生三，三生万物”，这一生命的源头之一，引发了人们对于本源的思考。在整个人类历史的长河中，道家思想时常被人们提及，其中第一章已经让我们开启了一扇窗，让我们可以看到道家思想更加深入的领域。从本质到实践，从实处来看，我们需要更积极地感受它的存在，在思考中不断提升自身，让“回到原开始”沉淀为人们不断创造和弘扬的智慧源泉。在这样的基础上，中国传统文化的流传不断被传家法师之手给接续下去，作为一种“自然再生”的状态，延续下去。

**道德经第一章的感悟篇三**

“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。

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，动植物的残体将无法分解，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。

**道德经第一章的感悟篇四**

道德经是中国古代哲学经典之一，由道家创立者老子所著，共分为81章。其内容包括对“道”与“德”的解释论述，同时融合了哲学、宗教和道德的思想，影响了中国文化和社会的发展。道德经所揭示的人生哲理和道德价值被许多人深深地感悟和领会，对其产生了深刻的体会和心得。

第二段：道德经对于我们的启示和借鉴

道德经在揭示人生哲理和道德价值的同时，也提供了一些宝贵的生活指导和行为准则。例如，“守静笃初，天地之气，率性而为，无为而无不为”，告诉我们要勤于思考宁静致远的生活方式；“以无为之事，故无败之事；以静为友，可以得神”，告诉我们要保持内心的平静，才能达到高境界有所成就。这些道理都是我们在日常中需要遵循和实践的。

第三段：道德经对于社会治理的启示和借鉴

道德经不仅为我们提供了一些生活经验和指导，同时对于社会治理也提供了一些有价值的启示和借鉴。例如，“治大国如烹小鲜”，告诉我们对于国家治理要讲究切实可行的步骤和计划，不能贪功冒进；“大成若缺，其用不弊，大盈若冲，其用不穷”，告诉我们要点滴积累，博大精深，不能急功近利。这些道理不仅可以引导我们做人、做事的态度，同时也指导了各级领导人的治理思路和方法。

第四段：道德经对于人际关系的启示和借鉴

道德经强调“无为而治”、“知人者智，自知者明”，告诉我们应当以宽容、包容和理解的态度你待人，了解自己的优点和不足。同时，还提出了“为学日益，为道日损”的教诲，告诉我们应该不断地探求和学习新的知识和技能，塑造自己更好的形象，才能不断地进步和成长。

第五段：总结道德经对于我们的重要意义

总而言之，道德经所揭示的人生哲理和道德价值是我们在成长中需要遵循和实践的准则；同时，其对于社会治理、人际关系等方面也提供了许多有价值的启示和借鉴。我们应当认真学习和领悟其中的道理，不断地将之运用到日常生活和工作中去，塑造一个更加自律、宽容、高效的人格形象，让我们的生活更加丰富多彩和有意义。

**道德经第一章的感悟篇五**

《老子》的中心，是阐述自然无为的政治哲学。在政治方面，《老子》主张“虚静无为”，即反对以人为的手段，包括种种文化礼仪来干涉社会生活，尊重生活的“自然”状态；关于人生态度，《老子》也主虚静、退让、柔弱，但这并不像后人所理解的那样消极，因为《老子》所推重的“阴柔”，实是一种长久之道和致胜之道。

因为物极必反的规律，所以在社会政治制度上，如果太过于强调某一反面，会产生相反的效果。“天下多忌讳而民弥贫。民多利器，国家滋昏。……法令滋彰，盗贼多有”。所以老子所主张的政治哲学和行事方式的核心是“无为”。即注重于取消一切导致混乱的源泉。以无为为之，以不治治之。“我无为而民自化，我好静而民自正，我无事而民自富，我无欲而民自朴。”

在老子看来，“无为”是圣人“治天下”、“取天下”的基本原则。老子提倡“无为”，其形上依据是“道常无为而无不为”，其现实政治理由是“我无为而民自化”、“为无为，则无不治”。无为是针对有为而发的。老子认为，“民之难治，以其上之有为，是以难治。”“无为”也指感物而动，遇事而为，事先没有设想要做什么事。

老子的“无为”，由于是针对“有为”而提出来的，所以容易被人理解成“无所作为”、“不为”，将无为视作政治上的无所作为、放任自流，这是从消极的方面去理解无为。“无为”，作为一种政治原则和行为方式，其基本特征就是“因其自然”。而“因其自然”，指的就是顺应事物的自然发展趋势而采取相应的措施。而自然就是事物不假外力而自我如此的状态。“因其自然”的“因”，是因循、沿袭的意思。因循的前提是要承认和肯定事物的自然发展趋势。“因其自然”思想也反映了古代农民的普遍愿望。在政治上，“因其自然”的主旨是期望帝王顺应民心、不要刚愎自用。“人法地，地法天，天法道，道法自然”，是老子对于人与自然的关系的论述。当然“因其自然”的思想也有消极的一面，如果太过因顺自发的行为没有很好的规范管理，社会也会变得很混乱，缺乏秩序。

老子是道家学派的创始人，他的思想对后世的影响很大。他对“道”的论述体现了朴素的辩证法。在为人处世方面，“不盈”、“不争”的思想，对激烈竞争的现代社会人们压力缓解有必须的作用。

**道德经第一章的感悟篇六**

老子《道德经》的另一个广博在于任何人读之可以感悟出个体自己领域内的和外延，老子道德经读后感。也就是每个人都可以读出自己贴切的答案和个体标准。

以上是从宏观上对《道德经》的感受。而在微观上，老子对自然存在、科学、宇宙守恒、人文、国家管理、战争、人性、生命、名利、权位甚至物理都有自己独到精确和细致的认识。

下面对《道德经》的某些段落、重要的文句与自己的观念给出个人的感受：

(1)首句：“道可道，非常道;名可名，非常名。”(1章)

“道”可以泛指，自然的方面可以指自然规律，如：星系的运动轨道，物质的自然混成及固有的运动轨道和方式;人文方面可以指人道、道德、人类发展的自然规律。

“可道”是指出宇宙自然规律的确定性和因果关系。也就是宇宙的自然规律的可以被人类认可和确定的现象。

“非常道”又指出人类一旦用言语文字来表达就存在着不确定现象。用物理的观念来分析就可以认为是一种动态的存在使一切都不确定。也可以认为是指出人类的有限性而难于道出自然界的全部或准确的自然动态。

“名可名”就是人类对一切现象的命名，名可名是老子认可了人类思想活动对自然的命名。另一方面，又用“非常名”区分了“人类的名”和“自然的不可名”。

所以这样的一对排比句道出了宇宙无常和人类有常的界限。前面简单的6个字“道可道，非常道”就道出了人类不同参照系下的各种理论体系的存在是一种自然存在的现象。

(2)“无为而无所不为”是一脍炙人口的名句。

无为，不是字面上的直解不做任何事情，而是不做不符合自然规律的事情。当你不做违反自然和违反社会规则的事件时,你所做的其它事件就是无所不为。当然,在这里对“什么是违反自然和社会规律”的“无为”事件的判断是必须具有各种层次的经验和高度智慧。

举一些在自然低层次且简单的例子;例如：你不会游泳，就不要只身跳入海里。不跳海就是一种“无为”。这种不跳入水里就是一种经验的“无为”，而这种无为会给你的生命存在带来关于该问题的保障，这种保障就是一种变相的“无所不为”。上面举的例子是较为简单而浅显的例子，任何人都可以根据经验给出相应的、各种参差不同层次的“无为”和“无所不为”。

(3)人发地,地发天,天发道,道法自然。(25章)

这是一句用大小来定性宇宙存在的相互包容顺序，特别是老子在那个时代能够发现出了我们所看到的天被“道”所包容是一件非常了不起的宇宙观，更有对宇宙的存在给出了终极的自然存在观，而不是给出“神造”的自我臆测，这也是当时时代难能可贵的自然客观存在观念。

在这一章里，还有一句话是“人也大”，这一句主要是对人类精神伟大的特指，换句话，可以认为，人类的精神思维世界可以包容天地而存在。

(4)战胜以丧礼处之(31章)

老子在强兵反战与孙子的战略思想同出一辙，是以不战而胜为上上，而战胜以丧礼处之。说明老子对生命的尊重和不得以而为之的战争策略。

(5)道生一，一生二，二生三，三生万物。(42章)

在这一句话里，是很有趣和抽象的。本解突出用现代物理的思路与之对应。为何老子认为三生万物，是说明老子认可这个宇宙是只有三样最基本的东西吗?那么，寻找这三样事件与现代物理学对应的是什么?就个人的分析就是“运动”、“空间”、“自然力”这三样;可以认为万物都是这三个事件组织而成的事件，没有更多于这三样的东西存在。这是对三生万物的物理分析。

从此可以推出，二生三的物理意义。“二”就是“动”、“力”这二个事件的存在产生物质的“三”。三就是万物。再往上推，“一生二”中的“一”指的是整体的宇宙，就是我们这一个宇宙，而宇宙是产生动、力这“二”个现象的根源，从物理学的角度分析，进一步可以认为动力互相转换是自然存在的因果关系。

最后，老子认为，道是宇宙存在的基本源头，也可以认定在自然角度上这个道是指特定的运动轨道。在人们对老子的分析中，主要认为他的道，因此把他称为“道家”。其实，对于德，是老子不能忽略的另一个主要元素。德产生道和道产生德是互存的两个基本元素，这也是81章用《道德经》命名的一个主要。与之对应的是物理学上的《动力学》;可以认为道是由德决定的。对应于运动轨道是由力产生的物理现象。任何轨道如：导弹的运行轨道，物体的运动轨迹都脱离不了力的作用。也就是道是被力所决定的因果关系。反过来，力是由运动的道所产生的现象是人类难于直观觉察到的事件。关于这一点，将来的物理学定会给与正确的认识。因此，宏观地可以认为道德经可以对应于动力学，这是从物理学方面给与抽象观测的认定。由于当时动力学没有得到普遍的认识和推广，把“德”对应于“力”对于我们分析老子的自然科学观或许会有点牵强附会。

然而，在社会科学方面，道德更多的是指人类社会的基本规范。由于人类更注重于社会问题，因而在社会上指人类遵从的社会公德是一种道。在人类道德方面，老子在社会公德提出了比孔子“以直报德”更高层次的“德”是“以怨报德”，关于这一方面的分析范文有很多的解释更好，我就不在这里进行更多的瞎扯。

另外老子对于宇宙自然的相对性、物极必反、中庸之道、道无常、柔弱刚济、处事处世、大小上下、重轻强弱等等相对、绝对的分析都能给出最大参照系的分析和包容，甚至对不确定性、悖论的数学物理关系都能给出抽象的合理分析，这种分析虽然不能给出方程的确定性，然而却能指出方程的不确定性问题。也就是他当时的思维可以直达物理学目前的最高境界“不确定性原理”。

总而言之，《道德经》是在哪个时期，甚至在当代仍然不失为一部对自然科学、社会科学、人文科学直至“天人合一”的简明而客观的经典著作。

上面的分析仅仅是一家之言,着重用与当代物理学有一些必然联系的视角来分析,使之有以更宽的视角和不同于专业道家的分析来充实道德经的。至于和各专家有南辕北辙的分析结论也正是《道德经》的魅力之所在。自然是简单的，所以《道德经》本身也是简单的，仅仅是他所包含的参照系是一个最大的参照系而已。这也是《道德经》的伟大之所在!

**道德经第一章的感悟篇七**

“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。

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，动植物的残体将无法分解，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。

文档为doc格式

-->

-->[\_TAG\_h3]道德经第一章的感悟篇八

道德经是中国古代哲学经典之一，蕴含着丰富的思想精髓和人生智慧。其中的“道德经O章”是道德经的第一章，也是最为经典的一章，其内容涵盖众多哲学思想和生活指导。作为普通人，我们可以从中汲取到很多人生的启示和帮助。下面，我将分享一下自己对这章内容的感悟和体会。

第二段：无为而治

“大道至简，无为而治”，这是“道德经O章”的核心思想。它告诉我们，在处理事务时不要过度干预和计算，应该让事物自然发展。这种“无为而治”的态度可以使我们避免不必要的麻烦和失误，也可以让我们发现问题的本质和解决之道。

第三段：尊重自然

“道”是自然法则和宇宙真理。我们应该尊重自然、信任自然，从中寻找灵感和智慧。这种尊重自然的态度，也可以使我们更加谨慎地处理复杂的人际关系和琐碎的事务。同时，自然也告诉我们要保持平衡和谐的心态，才能够顺利度过内心的波折和考验。

第四段：懂得退让

“柔弱者胜刚强，鱼不可以脱于渊，国之利器不可以示人。”这句话告诉我们，强者不一定能够战胜柔弱者，柔弱者也有很多优点和胜利的机会。在生活中，我们应该懂得退让和妥协，避免因争斗而失去自己的尊严和价值。这种懂得退让的态度，也能让我们处理人际关系更加和谐、流畅。

第五段：自我修养

“治大国若烹小鲜，以道莅天下，其鬼不神。”这句话告诉我们，一个领导者需要自我修养，才能够管理好整个国家。同样，作为普通人，我们也需要有自我修养的意识和方法，不断提升自己，才能够更好的面对自己的生活和工作。同时，也应该感悟到“道德经O章”的深刻道理，好好生活、好好学习、好好工作，做一个有道德、有价值、有意义的人。

结语

此次分享，让我深切体会到“道德经O章”所蕴含的思想精髓和人生智慧，也让我更深刻的理解了如何做好自己的生活和工作。希望大家也能够从中获得收获和启示，成为更加优秀的人。

**道德经第一章的感悟篇九**

道德经是中国古代哲学经典之一，被誉为道家思想的集大成者。它含有极为丰富的道家思想，让人们在生活中得到很多启发和感悟。下面我将结合我对道德经章节的理解，分享一些自己的心得体会。

第一段，道德经中的“道”的意义。道德经全书重点强调的的就是“道”，那么什么是“道”呢？《道德经·第一章》对“道”的解释是“道可道，非常道，名可名，非常名。”这句话告诉我们，道是极为抽象和难以言说的，不能被界定。我们听到的、看到的、感知到的，都只是偏离了此道的表象。只有深入此道，才能看清本质，抽离出一切万物的表象。我们在生活中常常会受到种种杂七杂八的影响，心情难以平静，而把“道”当成自己慢慢追寻的目标，持之以恒去追求它，能够帮助我们保持冷静，解决一切困扰。

第二段，道德经中的“无为而治”的思想。《道德经·第二章》说：“天下皆知美之为美，斯恶已；皆知善之为善，斯不善已。”这句话告诉我们，善与美存在对立统一的关系，我们只能通过纯熟的“无为而治”的方法去处理事物。“无为而治”，就是不要去追求结果，不要让自己麻烦更多，而是要尊重自然，不与事物对抗，随时随地保持着一种平静的内心。这不仅能让我们处理事物更高效，还能够让我们避免许多不必要的麻烦。

第三段，道德经中的“养生”的思想。徐坊对“养生”有着特别的讲解，他认为：“养生入道，入道纵使其本来状态无需调整，也会产生增强自我、内心沉淀等悟道效果。”在《道德经·第十六章》中，庄子曾说：“治大国若烹小鲜。以道蒞天下，其鬼不神。非其鬼不神，其神不伤。”意思是说治理大国如同烹制小鱼，必须有分寸，不能妄加干预。对于人的身体健康同样需要这样的分寸和尊重。《道德经》中提出的许多方法，如饮食、运动、休息等，都是为了达到“身自而止”的目的。

第四段，道德经中的“无为而无不为”的思想。道德经中的无为不是指不做事，而是指没有“自我”的干预，去顺势而为。有时候，我们觉得某些事情要去追求，有时候又觉得某些事情不必去追求。如果我们能够适时的“无为而无不为”，就能够更好地遵循人生的规律，并应对生活中各种变化。同时，还能够让生活更加自然、流畅，不必强求。

第五段，总结。道德经的思想对我们现代人的生活有着极大的启发意义。我们可以从中学习到许多关于生活的哲学智慧，在处理生活中遇到的难题时做出更明智的决策。只要我们能够保持这种心态和状态，能够稳步前行，我们的内心就能够越来越平和，越来越富足。所以，对于我们现代人来说，深入理解并遵循道德经中的哲学思想，绝非一件可或缺的事情。

**道德经第一章的感悟篇十**

第一段：引言（200字）

道德经是我国古代文化的重要遗产，也是中国民族的精神财富之一，其中的道德经O章更是被誉为古代哲学的典范。道德经O章以独特的视角、简练的语言和深邃的思想深入人心，给我们提供了一种斩钉截铁的生活智慧和指导。读完道德经O章，我深深感到它对我的启迪和影响，并对其中的几点感到最深。

第二段：淡泊与寡欲（200字）

道德经O章中常常提到的一点就是淡泊和寡欲。我们现代人常常追求功利和物质财富，以此为自己的目标。但是，道德经O章告诉我们，“建功不立，言教不行”。“名可与之遂，身欲与之遏。” 此意表示我们并非只看外在财富和个人名誉，而是应清楚并遵守自己的内心道路，可能另有更高的精神层面的东西。 飞黄腾达并不能使我们得到永久的普遍意义的快乐，而真正珍爱的东西，就是富有真心的朋友和内心的平静。

第三段：闲静与沉淀（200字）

我非常喜欢道德经O章的另一种精神状态，就是闲静和沉淀。在生活繁忙的时候，我们需要一段时间来呼吸一下，摆脱日常的喧闹和繁琐，静下心来，寻找自己的核心。正如道德经O章中所表达的：“反者道之动；弱者道之用。” 空旷的时间不仅为我们提供了回归内心的机会，还使我们深入思考核心的问题，形成持续、稳定、稳定的创作力。

第四段：缺陷和完美（200字）

读完道德经O章，我发现它还提供了另一种有益的心态：认识自己的缺陷和接受自己的不足。很多时候，我们认为我们有不良的感受和特质，会拼命想要去隐藏和掩盖。但是道德经O章指出，“拆之必兴；起之必毙。” 在我们接受完全的自我之后，我们才会有所开拓和发展。这样不仅有利于克服自己的缺陷，还会让人们更加宽容自己和他人，让人们走向真正的完美。

第五段：生机与死亡（200字）

人们往往害怕死亡和老去，但道德经O章告诉我们，死亡和老去是自然的阶段，“绳绳以佁者，灌灌以糈者”。 “天长地久，天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。” 每个生命都有自己的进入和离开的时间，但是只有目睹了死亡，才能真正的享受生命，因此，我更加珍惜自己的时间，珍惜现在拥有的每个瞬间，努力生活，满足内心的需求，并按照每个人自己的路线走下去。

结论（200字）

道德经O章是非常珍贵的精神财富，它以卓越的哲学思想和文化智慧深深地影响了每一个人的成长和意识识。它的各个方面都对我产生了深入的感触和正向的心态，如淡泊与寡欲、闲静与沉淀、缺陷和完美、生机与死亡。正是由于道德经O章的影响，我更加珍惜生命中的时间和每个人的内在价值，理解自己和他人，并以积极的态度生活，并试着走出自己的道路。最后，我希望更多的人能够理解和运用道德经O章的精神内核，增强他们的自信和信仰，成长为综合发展的人才，为建设美好社会做出了积极贡献。

**道德经第一章的感悟篇十一**

《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。

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。

老子之后，庄子强调少私寡欲，以静养神，这是道教静中养生的思想理念。

“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。

总之，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。

净心，净处人生方向。

“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。

**道德经第一章的感悟篇十二**

第一段：

《道德经》是中国古代哲学传承的典范之作，其中第一章更是为后人津津乐道。这一章的中心思想便是“道”，其描述了宇宙间的本原和定位。这让我不由得想起了人类文明发展初期，对于宇宙和人生的认识非常有限，但正是在对于“道”的探索中，我们逐渐领悟到自我存在的含义。在我的眼中，“道”等同于生命的核心，是超越我们凡人的智慧所在。它在我们现实生活的过程中，引导我们走向善良的方向。

第二段：

经书说道：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”这句话令我感悟最深。生命的起源真的是一个巨大的谜团，但整个宇宙从无到有，从最简单的元素开始，终于演变成为我们现在所熟知和认识的世界。借鉴“道生一”的思想，我们可以更好的理解自我与万物的联系，并且把握人生的本质。如何催生这一“一”的生命，如何使得其成为“二”，进而形成一个系统，这是我们人类探究的义务。我们所掌握到的知识从此数来，为一的基础，使我们开始思考到相对论，量子力学等现代领域，也是上面的“二、三”的涵义所在。

第三段：

《道德经》O章中关于对于道的叙述，直接或者间接提到“无为”，这而又寓含着意义重大的启示。人们总是认为，应该更加努力才能够取得成功，才能更好的生活。殊不知在很多情况下持续的努力却毫无效果。对于自然界而言，不存在所谓的“我努力”这一概念，万物皆是自然按照某种规律中旨地演化的。而这些规律，则是对应于生命本质的涵义。学习“无为”这一概念有助于我们克服“不讲道德”的坏社会风气和“功利主义”的恶按，更好的修文明道德。

第四段：

在这种“道”的理解之下，关注人性的恢宏和人际关系的正确化应运而生。人性的恢弘往往需要我们选择良善的行为。《道德经》提到：“善有善报，恶有恶报”，这是道德和人性的一种基本电流。良好的道德和行为，会很自然的引导人际关系的良好开展。而我们只有着眼于事物的角度之后，才能够找到最适合我们的道德准则，最适合我们的行为方式，在社会生活中更为人们所接纳和认同。这样才能真正理解“上德不德，是以有德；下德不失德，是以无德”的真义。

第五段：

我们以人类文明的进步和生活水平的提高为保障，以望尽力的追求自我超越为动力，在学习《道德经O章》的过程中推动我们更进一步。这背后的愿景必须被清楚了解，从中寻求我们自己的发展空间，更好的提高我们的修养。当我们把这样一种逐渐取向的人生观投入到现实生活中去的时候，将会极大的推动我们的成长，更好的弘扬文化、玩好人生。

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