# 道德经感悟心得体会(优质13篇)

作者：青春岁月 更新时间：2024-03-30

*心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，*

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**道德经感悟心得体会篇一**

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。

**道德经感悟心得体会篇二**

“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。

文档为doc格式

-->

-->[\_TAG\_h3]道德经感悟心得体会篇三

道教是中国土生土长的宗教。实际上我们民间传说的各种神和仙都是道教的神元。比如大家熟知的八仙过海，就是道教的文化故事。多年前，我曾看过一部台湾电影，名字就叫《八仙过海》。这部电影没有讲八仙如何大战四海龙王，而是将这八位神仙一一汉钟离、李铁拐、张国老、曹国舅、吕洞宾、韩香子、蓝采、何仙姑，如何得道成仙演绎得活灵活现，最后各持自己的宝贝渡海去蓬莱仙岛祝寿赴宴去了。

老百姓常爱说的一句歇后语：“狗咬吕洞宾，不识好人心”， 反映了道教文化在老百姓心中的广泛影响。吕洞宾在道教里被称为吕祖，北京白云观的吕祖殿就是为祭祀吕洞宾专修的殿堂。吕洞宾是干什么的呢?是一个手持指尘、 斜背宝剑、到处游走、行侠仗义的神仙，很像佛教里的观音菩萨，人们有了难事，他就立刻出现。所以，狗要咬这样的好人，不就是“不识好人心”吗。

要了解中国道教，首先要了解老子和他写的《道德经》。因为道教这个教名的由来，都与老子和《道德经》有着密不可分的关系。

老子的出生地是春秋末年的楚国苦县厉乡曲仁里，就是现在河南鹿邑县。老子姓李名耳，字伯阳，谥号聃。历史上孟轲被尊称为孟子，孔丘被尊称为孔子，孙武被尊称为孙子。那么为什么李耳不被称为李子而叫老子呢?按照历史记载，老子生下来相貌很奇怪，就像一个老头，一辈子形象没怎么变，因为从小长得就像老人，所以中年以其渊博的学识成名后，人们便尊称他“老子”。

他出生的年代比孔子早20年，公元前571年，死的年代已无法考证。为什么呢?他早年时曾在周朝做过多年掌管典箱的官，叫“守藏室史“，大概就相当于现在的国家图书馆长吧。他博览群书，学识过人，而从不张扬自己。但是后来他觉得周朝十分混乱、无能、衰败，所以就辞官而去。传说老子出行不骑马而骑牛，民间就有“老子出函谷关骑青牛”的说法，但是走到函谷关的时候，守关的关令尹喜拦住老子，恳切地说:“你要走了, 我断定你不会回来。你的学问太大，写些文章给我留下吧!”。于是，尹喜就把老子留在的谷关住了三天三夜，老子一口气写出了《道德经》，一共5000多字，留给尹喜，这就是今天我们看到的《道德经》。然后，老子出关而去，不知所终，所以老子死于何时何地无证可考。传说老子活了160多岁，也有传说老子活了200多岁的，这是因为人们相信老子修道养心是能够长寿的。

从上面的介绍中，我们知道老子比孔子年长二十岁，其为人与学识在当时的周朝已赫赫有名。所以，历史上留下了年经时的孔子向老子求教“礼”的故事。在司马迁的《史记.老子韩非列传》中就有这样的记载。孔子来到周朝国都，向老子请教关于“礼”的许多问题。老子对他说:“你刚才说的那些人，他们早已不在人世，连骨头都已经腐朽了，唯独他们的那些至理名言还留在我们耳边。而且有才德的人遇到好的机遇就要驾驭利用，没有好的机遇就要拿上自己的东西赶快离开。我听说过这样两种人：精明的商人深藏不露，仿佛没有什么财货似的；德行修养深厚的君子，外表容貌好像很愚钝的样子。你应该除去身上的骄傲的气质和过多的欲望，除去喜形于色的神态和华而不实的志向，因为这些都无益于你的身心。我所能告诉你的也就是这些而已。\"孔子回去后对他的学生说:“鸟， 我知道它能够飞，鱼，我知道它能够游水，野兽，我知道它能奔跑。奔跑的可以设网捕猎，游的可以用很细的线钓它，飞在天空的可用箭去射它。至于龙，因为它能乘风驾云而青上九天。我今天见到的老子，他就像是一条龙啊!”。从孔子对老子的由衷赞叹，就可以了解到当时人们对老子人格及智慧是何等的尊重与敬仰。

老子留给后人的全部智慧都集中体现在《道德经》里了。历史上《道德经》还有很多其他名称。如:《老子》 、《老子五千文》、《道德真经》等等。《道德经》是一本语录体的经典著作，5000余字，分81章，平均每章只有几十个字。前三十七章为《道经》，后四十四章为《德经》，所以称《道德经》。别看《道德经》只有5000多字，但其包含的内容从哲学、社会科学到自然科学，从天文、地理、自然万物，到政治、社会、为人处世，无所不包，无不涉及。仅仅把《道德经》概括成哲学著作是不全面的。

当然《道德经》最显著的特点，就是老子第一次把“道”作为中国古代哲学最高范畴，并进行了系统、详实和多侧面的论证。《道德经》 开篇就讲:“道， 可道，非常道;名，可名，非常名。”老子认为:“道”如果说得出来，那么它就不是永恒的道;“名” 如果能叫得出来，那么它就不是永恒的名。

来源：易学文化传承工程办公室

.

-->[\_TAG\_h3]道德经感悟心得体会篇四

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。

**道德经感悟心得体会篇五**

-->

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。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。

安静中体会生命的美好，修养自己，如此安好……

**道德经感悟心得体会篇六**

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。

**道德经感悟心得体会篇七**

说完了第一章的[见]，下面说一下修和行。

2、修

在知识上了解了[见]之后，如果不去实修，那么知识就永远是知识，无法转变为真实的智慧。

那么在自己直接[看见]之前，应该如何进行实践呢?这里列了几点，供大家参考。

1)放下大脑思考，不辩论，少说话，让自己的心安静下来。

既然道的真相不在思虑言说，不在语言概念，不在逻辑思维，那么就需要在实践中尽量地减少内心这些方面的活动。

2)安静下来后，将注意力收到自己的内在，以心观心。

3)要清楚地知道自己内心的状态，是[有欲]还是[无欲]，如果念头较多，即为有欲，这时观心的重点就在于[观其所徼]，即观察念头如何生起，如何息灭等等，如果念头非常少，甚至基本没有念头，即为无欲，这时观心的重点就在于[观其妙]，即深入观察[无]的微妙之处——这[无]的状态，从哪里生?向哪里灭?有实质还是无实质?是常是断?是垢是净?是善是恶?这[无]的本体到底在哪里?它和我们的生命是什么关系?.......

5)将观照的对象锁定观照自身，即观照[观照]本身，这观照来自哪里?从哪里生?向哪里灭?有实质还是无实质?是常是断?是垢是净?是善是恶?这[观照]的本体到底在哪里?它和我们的生命是什么关系?.......

6)深入观察[有欲]的本体、[无欲]的本体、[观照]的本体，这三者的本体为一为异?它们之间究竟是什么关系?他们最究竟的本质到底是什么?......

3、行

修，侧重于专修实践，行，侧重生活实践。

2)自己为自己制定身、口、意的戒律，加强觉知和自律;

3)少欲、知足、乐寂静、勤精进、不戏论、时时提起正念，诸恶莫作，众善奉行;

4)将专修中获得的体验延伸到生活中，如寂静、安宁、少念、清明、安详等;

5)逐渐学会在生活中观心，知道自己心里念头、情绪、思想的生起，并练习观而不随。

作者：明空如月(公众号 明空禅心)

-->[\_TAG\_h3]道德经感悟心得体会篇八

-->

长夜漫漫，路亦漫漫，时间真是白驹过隙，一晃步入一年的职场。

一年里，为了弥补自己思维方式的短板，刚毕业就花了7万多的钱去学习财商课，情绪管理课程，企业家学徒课程;一年里，自己用休息时间卖过各类水果和坚果;做过项目合伙人，现在也正在尝试自己做老板，锻炼自己做项目的能力。所有一切归根结底都是希望自己用勤奋和时间来改变自己的命运。这是一条漫长的路，也是需要恒心，耐心，慧心的路。站在23岁的节口，我很庆幸，自己有很多的时间和机会能够弥补过去系统的漏洞。天时，地利，人和，一切都会如期而至。

每次诵读《道德经》，都会让我洗清自己脑袋中的概念，也都会让我去思考，“强与弱”“好与坏”之间如同水流般灵动地变化;经中说：“故坚强者死之徒，柔弱者生之徒，是以兵强则灭，木强则折，强大处下，柔弱处上。”古人说：塞翁失马，焉知非福。其实这也是一种智慧。他教我聚焦在让自己快速成长的那个面上，他教会我看到刚毕业的自己有很多时间和机会，倘若能够踏踏实实地布局，勤勤恳恳地走过，时间终会回报自己很多。

每次诵读《道德经》，都会让我去思考“无为而治”的境界，到今天，我才有所悟：“无为而治”不是什么都不做，而是要顺应天道，结合天，道，法，人整个系统去完成，是真正的用系统来工作。他教会我要站在时间和空间两个维度去思考自己的人生，而非是自己的情绪作主导。比如刚毕业的自己，是职场的菜鸟，在23岁的节点上，是不太可能有作为，因此用心学习业务流程，努力学习，强大自己方为王道，而非证明自己有多厉害。我所从事的企业是一家经营相对成熟的500强国企，他在选择员工的时候一般选择985/211的大学生，因此自己在学习能力,理解能力,逻辑思考能力上是要比其他同事略逊一筹的，在这个平台上自己是不出挑甚至是很不起眼的，这对生性要强和心性骄傲的我来说也是一种磨砺。

《道德经》给了我很多精神上的支持，也滋养了我的心灵。有时候奋斗的累了，倦了，再去看看这本经书，也会让我抽离生活，工作上的烦恼。《道德经》让我感受到最本真的一股力量，他让我觉得现在的日子过得还挺好的。

**道德经感悟心得体会篇九**

第一段：介绍《道德经》的背景和意义（字数：200）

《道德经》是中国古代文化宝库中一颗璀璨的明珠，它是中国道家学派的重要著作，也是中国古代文化的瑰宝之一。这部文化经典传承了几千年，广泛影响着中国人的生活和思维方式。《道德经》以其深邃的思想和精妙的语言，展现了哲学、伦理、政治等多个领域的智慧。作为一名现代人，我也深受《道德经》的熏陶。通过学习和思考，《道德经》给我带来了许多宝贵的感悟和体会。

第二段：关于自我的思考和修养（字数：250）

《道德经》强调个人修行和内心的清静，它教导人们理解自然之道，寻求内在的和谐。在我的生活中，我逐渐认识到，不要过分追求物质和社会地位，而要在内心追寻真善美。通过《道德经》的启发，我懂得要心存感恩之心，对待人与事都要带着包容和宽容的态度。与此同时，我也意识到自己的言行举止对他人产生的影响，因此要时刻保持谦逊和友善。只有这样，我才能真正达到修身齐家治国平天下的目标，成为一个道德高尚的人。

第三段：关于社会和人际关系的思考和改进（字数：250）

《道德经》的思想教导我们如何正确地看待社会和人际关系。它告诉我们，要追求道德和美德，必须先要了解他人，尊重他人，并以和谐的态度与他人相处。通过学习《道德经》，我意识到在社会和人际关系中，应该学会换位思考，善待他人，尽量不做对别人造成伤害的事情。在与人沟通时，我会更加注意言辞和表达方式，尽量用和平理性的方式解决问题，避免争执和冲突。我也会坚守公平和公正的原则，不偏袒任何一方。通过这些努力，我能够获得更好的人际关系，使社会环境更加和谐。

第四段：关于领导力的思考和提升（字数：250）

《道德经》在领导力方面也给了我很多启示。经典中曾说：“民不畏威，则大威至。”这意味着一个领导者首先要赢得民心，树立良好的信任感。在我的工作中，我把这一观点付诸实践。我尽力与同事和下属建立和谐的关系，努力倾听他们的意见和建议，并尽量满足他们的需求。我还不断提升自己的管理能力和团队合作精神，希望能够成为一个公正公平、具有激励力和凝聚力的领导者。通过《道德经》的指引，我学会了更好地理解他人的需求，善于培养和引导团队成员的潜力，为实现共同的目标而不断努力。

第五段：总结和展望（字数：200）

通过学习《道德经》，我获得了很多宝贵的思考和体会。它让我明白，生活中，我们要学会关心他人，懂得尊重他人的观点和需要。同时，我们也要有自己的原则和底线，坚守正义和道德。未来，我希望能继续深入研究和理解《道德经》，并将其体现在我的生活和工作中。通过不断地实践和修正，我相信我会成为一个更加有道德修养和社交智慧的人，为社会的发展和进步做出更好的贡献。

**道德经感悟心得体会篇十**

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。

**道德经感悟心得体会篇十一**

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。

**道德经感悟心得体会篇十二**

-->

《道德经》九九八十一章，从”道可道，非常道”开始，至”天之道，利而不害;人之道，为而不争”为止，其中除了极个别的章节中没有出现”道”这个字眼之外，几乎所有篇目都一而再再而三地提到了”道”。可见”道”的概念在道家哲学中的核心地位。而这个最核心的概念就包含了相当丰富的唯物主义思想。

道家哲学典籍中”道”这个概念包含的意思，主要有三个方面。一是宇宙。即指天地万物的总和或宇宙的本原。二是规律。即大自然、人类社会及思维运行的必然性。三是方法。即完成某件事情比如治理一个国家或教化一国人民的方法。这三层意思中无不包含着朴素的.唯物主义观点。道家诸子莫不承认宇宙万物的客观存在性，并认识到所有的客观存在的运动都是有规律可循的。

《道德经》第一章的结句：“玄之又玄，众妙之门”。道家常常与“玄学”并提。清华的一门公共课的名字就是《道家与玄学》。很多时候，道给人的感觉就是“玄”。

什么是玄呢?玄就是变化。因为变化，所以玄妙、深奥。老子对宇宙的解释是，宇宙最初是虚空的，即“无”;道的力量使得宇宙逐渐形成，但混沌一片，即所谓“道生一”;然后混沌之气逐渐化解为阴阳二气，此二气又交互对流运动逐渐滋生很多存在物，即“一生二，二生三”，再到后来，各种存在组合而成天地万物，即“三生万物”。总括起来一句话：“无中生有”。怎么一个无中生有呢?那是通过种种复杂的运动、变化才得以形成的。运动的观念始终是道家哲学一个永恒的话题，贯穿于其所有的理论当中。

《道德经》第二章：”有无相生，难易相成，长短相形，高下相盈，音声相和，前后相随，恒也。”老子很早就深刻地认识到所有事物都有自己的对立面，而且事物的对立面之间总是相辅相成或相反相成的。这不是矛盾论的原型吗?这是相当难得的。

如果你想得到一件东西，这件东西很多人都想得到，怎么才能使它最终落在你的手里呢?智者的选择是“不争”。因为不争，所以别人不会把你当作竞争对手，不会打你压你。这时候，你反而最有机会得到你想得到的东西。你想名垂千古吗?智者的回答是不想。如果一个人并不在乎名利，只是专心做他该做的一些时事，他反而能做的相当出色，自然而然地得到别人的尊敬甚至流芳百世。柔可以克刚，不争者得。道家思想中蕴藏着深刻的辨证思维，如果你不懂得用辩证的思维去考虑，你是很难理解道家思想的。

“挫其锐，解其纷，和其光，同其尘，是谓玄同。故不可得而亲，不可得而疏，不可得而利，不可得而害，不可得而贵，不可得而贱。故为天下贵。”

–《老子》第五十六章

不露锋芒，消解纷扰，含敛光芒，混同尘世，这就是玄妙齐同的境界。这样就不分亲，不分疏，不分利，不分害，不分贵，不分贱。所以为天下人所尊贵。

“玄同”类似于“混沌”。那么“玄同”的人生是一种什么样的人生状态呢?老子作了解释：挫其锐，解其纷，和其光而同其尘。不要锋芒毕露，不参与纷纷扰扰的名利之争，收敛光耀，混迹江湖。用《伤仲永》的话说，就是“泯然众人矣”。老子认为，唯有平凡，方可永恒。唯有混沌，方能清醒。这大概是儒道两家人生观的分歧所在了。两家都追求永恒，然而方式迥异。儒家鼓励人们建功立业，成就辉煌事业，受万民赞叹、万世景仰;而道家劝导人们不刻意进取，顺其自然，过平淡潇洒人生，亦受千里仰慕，千古流芳。

有一个很有趣的现象，就是人在年青力壮、一帆风顺，感觉自己很有能力的时候，常常会以诸多的君王、儒将、大英雄大豪杰为偶像;但一旦年老体衰或者遭遇打击，感觉自己比较无能的时候，心中的偶像就容易换成隐士、诗人，诸如陶渊明、苏东坡等。

前者固然是金光灿烂，炫人眼目，相当迷人;然而后者也焕发着圆润柔和的光彩，更加恒久地吸引着无数优秀的灵魂。岳飞的“怒发冲冠、凭栏处、潇潇雨歇”偶尔也会被某人激昂慷慨地吟诵，但更多时候，人们沉醉其中的却是陶渊明的“归去来兮，田园将芜，胡不归?”，或者“采菊东篱下，悠然见南山”。苏轼诗文垂千古。然而最打动人心的，却不是他早期在朝为政、完全一个激进儒生时期写下的那些东西，那些东西甚至已经快被遗忘了;恰恰是在苏轼历经坎坷，心境逐渐变得苍凉，道家的思想成为他的依托时写下的那些篇目。无论是”老夫聊发少年狂”，还是赤壁怀古、前后赤壁赋，以及“一蓑烟雨任平生”、“小舟从此逝，江海渡余生”，或者“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人”，等等等等，何其豁达，何其乐天!然而所有这些，正是道家的“出世”的思想，是老子“玄同”人生观的一个折射。

现在的人们一是太过在乎眼前的利益得失，二则是太过在意自己在别人眼中的地位和看法。也难怪啊，毕竟都是肉身凡胎的，谁都无法摆脱核拒绝眼前利益的拉扯与诱惑;谁也无法不在意自己在别人心目中的印象和价值。当然，相信老子(《道德经》第七章)这里的“其不自生”、“后其身而身先，外其身而身存”，指的并非是“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”之类的高尚境界，而应说的是一种做人的胸襟，即不要太过在乎自己的存在现实，凡事不要太过考虑眼前的得失，而要将自己的“长久”，建立在一种看似“与世不争”的人生境界上。倒不是要道德高尚到怎样的境界，只是太过刻意的追逐核寻求，往往会引起当事人的内心里面产生不该有的虚心和杂念，如此一来，私心变成利欲，行为举动就会产生不应有的夸张核变形，心态也随之变得不再能够自制，过度的私心，将形成原本连自己也不想有的狭隘与冷漠了。

大凡有作为的人要做的事情，往往在成功之前，并不会为普通人所理解与接受。而做事业的人，其经历的时间又不会是一个简短的过程所能企及的。在这个阶段当中，这个做事业的人会遇到常人所无法领略无法想象的困顿和艰难、孤独与寂寞。如果不能如老子所述的“后其身而身先，外其身而身存”，不能克服时时刻刻围绕在自己身边核灵魂深处的孤独，便无法最终实现自己的理想或者说梦想。

现代社会竞争激烈，常常不是你死便是我活。“泯然众人”常常意味着失败。尤其是对我们这些有机会接触大学教育的人而言。让我们立即摈弃进取、忘却功名的确很难，但是，当我们建功立业的理想遭遇挫折的时候，当我们暂时看不到希望的时候，不要就沮丧绝望、对人生失去信心。想想老子的“玄同”人生观，也许会获得几分安慰，心情也许会开朗一点。道法自然，道亘古不变，看的就是不同人不同心境的理解。读此罢，书受益良多，无以为馈，愿共享此书之精华。

**道德经感悟心得体会篇十三**

我十分喜欢这本书，喜欢书中的道理。比如，老子说：“道可道，非常道。”意思是说，如果“道”可以用语言表达，那它就不是真正的“道”了;“道”是不能用语言表达的必须心神领会，因为它不是常“道”。《道德经》这部书讲了“道”，还讲了“德”。“道生之，德畜之”，老子认为，具有上乘品德的人，从来不追求形式上的“德”;而下乘品德的人，从来不放弃追求形式上的“德”，这才是真正没有具备“德”。

接下来，老子还讲了“无为”。什么是无为?老子强调，“无为而非不为”，无为反而是大作为。怎么理解?“无为”是指某个方面的“无为”，再空出这个空间做其他更有用的事情，这就是“有为”，而且还是“大作为”。说白了，“无为”就是避开冲突，为自己的自在而做喜欢做的事。

“上善若水”，“仁者乐山，智者乐水”，老子爱水，孔圣人亦爱水。“上善若水”是指天地间至高至极的善就好似水一样。“上善若水”出自《道德经》第八章，此章里还有一句：夫唯不争，故无尤。正是由于不与人争，所以没有什么过失。另外，道德经里的第七十八章也是讲水：“天下莫柔弱于水，而攻坚克强者莫之能胜。”天下没有什么比水更柔弱了，而攻坚克强这一方面没有谁胜过他。有一个成语叫“无孔不入”，更是体现了水的威力。水往低处流，正是因为往低处流，所以威力十足，一有缝隙，便乘虚而入。

老子另外爱提“有”和“无”。“有之以为利，无之以为用。”“有”是人可以用肉眼看得见的，可以对人们有利，“无”也可以被人们利用。这怎么说?举个例子，古时车子的轮子，是三十根辐条撑起一个空壳，空壳即是“无”，但若是“有”，不是“无”，那它就失去了车的用途，不再是车。再举个例，碗的中间是空的，即为“无”，倘若是“有”，是实心的，那便失去了碗的用途，变成一个废物。有如，房屋是空心的，即为“无”，倘若是实心的，那便失去了房屋的用途。总之，“有”可以对人们有利，“无”也可以为人所用。另外，国画中如果说落过笔的地方为“有”，没有落过笔的地方为“无”，那么，便是“无”衬托着“有”，“有”衬托着“无”。“无”离不开“有”，“有”离不开“无”。总不可能一幅画里全部涂黑或全部空白吧?并且，美学观念上，画中的“无”是有用的，给人空灵的感觉，好似一篇文章中的“……”，有留白，留给读者一个想象的空间，这也是“无”。另外，“有”、“无”还有另一种含义：“有”代表着生，“无”代表着死。有无互相衬托，生死互相伴随。有生即有死，有死即有生。无生则无死，无死何来生?一旦“生”，便代表着将来会“死”;而“死”便代表着将“生”。如此看来，“有”和“无”之间，是大有学问的。

《道德经》是一部伟大巨著，以一部空前绝后的经典，它是自我阅读《弟子规》以来的第二部经典，给生命以启发。书中的道理，我感到会随着年龄的增长而理解的更深。

人生时间有限，我们应抓紧时间多阅读这种经典书籍，《道德经》就是这样的一部经典，仔细咀嚼品味，是不无裨益的。

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