

# 学习道德经的心得体会范文（31篇）

学习道德经的心得体会范文（精选31篇）

学习道德经的心得体会范文 篇1

这些年的尔虞我诈，阴谋算计，我的灵魂都已经浮躁起来了。那些理想、抱负之类的高尚，似乎离自己越来越远。

虽然知道这是奋斗路上的必经过程，但我还是希望那些手段只是手段，不要让自己迷失了本性。

《道德经》我已读过数遍，大多名句也都耳熟能详，但以前太浮躁，总不能细品其中之韵味。这些天来终于静下心来真正的沉浸下去，才发现它像一汪永不枯竭的清泉。满载宝藏，放下成见，唾手可得！但其广博与深奥，却让你发现自己的浅薄与不足！

这是哲学的力量，它不能解决任何问题，却高于一切之上！因为它让你的心灵真正的强大！不为光怪陆离的表象所迷惑！直达事物本质！正如老子所云：“致虚极，守静笃。万物并作，吾以观复。夫物芸芸，各复归其根。”尽力使心灵达到极度的放空，使生活清净坚守不变，通过观察万物往复，通过其纷纷芸芸的表象，看到其本源所在。

“归根曰静，是谓复命，复命曰常，知常曰明。不知常，妄作凶，知常容，容乃公，公乃王，王乃天。天乃道，道乃久，没身不殆”

看清事物的本质，心灵便会宁静，这种宁静不是静止不是消极，更不是终止。而是在认识根本规律后的等待！等待万物并做的时机，这样的人无所不包，无所不包就能坦然公正！公正就能周全！周全才能符合自然的道！才能长久。

《道德经》有如黄钟大吕，一下下的将我心头蒙尘震落。

#### 学习道德经的心得体会范文 篇2

《道德经》仅有五千余字，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》一书仅有五千余字，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，水是最阴至柔的，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，适“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”。我们学习的就应是象水一样的品行道德——无为而无所不为，不争而无所不得。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，适“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，仅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。

有些人常认为仅有“有”才是能够被我们所利用的。然而实际并非如此，万事万物都不能够独立在“有”之上，仅有通过必须的形体才能显示出“有”的价值。而这种无形的形体就是“无”，之所以会“有”是因为“无”。上方曾提到我们宇宙中的星球都是从无中演化而来的。“无”其实就是指空间。比方说我们所住的房子，他之所以有房子的用处是因为其中是空的，能住人，所以有房子的作用。如果房子是一个实体，他就没有任何价值了。再比方说一个帖盒，因为里面是空的，能够装帖，也就实现了他“有”的价值。

“有”与“无”这两个概念不仅仅适用于物质与空间。还适用于我们的心理，我们常对父母说，给我们一些空间。如果其他人过多的涉及我们的空间，我们会觉的心理十分的窄，透可是气，十分的闷。宇宙之所以为宇宙，是因为其有足够大的空间，能把万物都放在其中，而如果人有这么大的空间，我们会自由！（那里所提到的自由，是绝对的自由）可是，这是不可能的，我们不可能与无形的“道”成相同阶级，或高之。所以我们内心总告诉我们，该做什么、不该做什么。这是因为我们内心的空间是有限空间，而宇宙是一个很大的概念，是无限的！我们不可能与其持平，只能不停的追求！追求“无”。追求一个现实与虚拟“

有”与“无”并作的境界。仅有这样，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，都是先驱与我貌同学习的对象，永远都不会停止。

老子的辩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，最终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，聘至柔，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。

学习道德经的心得体会范文 篇3

道德经是中国古代哲学的著作，又称老子，被认为是道教的重要经典。共 81 章，分为第一章和第二章。此时此刻，这本书的第一部分谈到道，第二部分谈到道德。其中，有许多与生命有关的哲学。乍一看，他们什么也感觉不到。只有当他们真的结合了生活中那些大大小小的经历，他们才能感受到海洋般的神秘。

.....

《道德经》并不长，但它也有许多方面。在哲学、政治、军事和生活中有许多讨论。事实上，能够理解自己并产生感情的人并不多。《道德经》给我的最大感受就是它的“空”字。就像数学中的0一样，它关注底部，低调，一无所有。事实上，它意味着存在。俗话说，机会只留给有准备的人；空虚；就是这样一种准备状态。你可以在任何时候捡起你并不顽固拥有的东西。当0为分母时，整个公式的结果为infin。它告诉我们，生活中应该有间隙来保持灵活性。就像画空白一样，一幅画的成功不在于它画了什么，而在于它没有画什么，而在于它暗示了什么。同样，生命的价值不再是固定的形式和路径，而是在未来存在的变数中，通过持续的自己奋斗可以产生的变化.....

如果你每天反复阅读许多经典作品，即使你对它们很熟悉，也会觉得很无聊。把它们放下，再把它们捡起来很有趣。一次小小的告别胜过一次新的婚姻。我对《道德经》仍然有这种感觉。

#### 学习道德经的心得体会范文 篇4

《道德经》通篇潜藏的一个主题意识是，反对技巧，反对知识、反对乱为，主张静待事务自身的发展，自然成。道家强调乱用知识、乱用技巧、乱用智力，是很危险的事情。不作为，无知识、无智技在道家眼里是成功者的基本特征。主张靠事物发展的根本道理，靠事物的自行演化，不劳而获，是道家的根本思想。

几千年来，道家的以上思想被视为保守、落后甚至反动。我现在认为这种看法可能是不识货的体现。道家强调不作为，无知识、无智技的基础是认为大自然自身会以最合理的方式存在和发展，顺着自然本有的发展事态、追随自然的节奏是最聪明的做法。乱思、乱想、乱研究、乱动颠倒了本末，把人的参与视为自然发展的主要条件，其实事物的发展是事物的自然属性，没有人的干预就能自然发展下去，如果人过度干预会破坏事物最合理的自然发展。一个“有知者”在干预自然的过程中，造成的麻烦比产生的利益大得多！人类那点可怜的“智慧”在大自然的固有智慧面前往往成事不足败事有余！我个人认为道家的思想是非常高深的哲学，对投资有强大的指导意义。

道家强调知道最根本的道理、逻辑和规则后，必须要追求愚、笨、傻、呆，必须少做少为，少思少想，别求知、别发展智力、别发展技巧。严格来讲，道家这个思想对现代科学技术不是一个正确的理论指导。但是对投资来讲，道家的这些观点是最正确的。投资你想得越多，出错的概率越大，你操作的越多，赔钱的风险越大，掌握的知识越多，自以为是的可能性越大，你觉得自己聪明，乱为乱动的可能性越大。所以，少掌握点知识，能不做尽量不做，投资成绩自动提高。你知道终极的总道理就可以了，你知道真正的本质性逻辑和法则就可以，其他的东​​西能不知道就不知道，能不清楚就不清楚，太知道太明白是有害的。

《道德经》第六十三章提出了一个与巴菲特的想法一致的观念：“图难于其易，为大于其细；圣人不为大，故能成其大。”意思是说，杰出的人并不直截了当的去追求大事，难事，而是有意识的不做大事，不做难事。他们做什么呢？他们做的是比较容易成功的小事。对大事难事的把握和控制，在于从简单容易的方向下手，实现远大的目标，不与高难度的问题正面交锋，主动的避开高难度的问题。从小的地方做大事，而不要直截了当的构建一个大的格局，大场面。这样因为没有难度，就没有太大的失败可能性，不断的积累小的成功就能实现成其大的目标。把老子挖出来进入中国股市，会做得好，老子肯定是不懂现在经济，财务经济，金融学说，但他有大智慧，从简单入手，从易处入手，避开难的和大的，从而终成其大。

这个理念也正是巴菲特的核心理念之一，甚至也是巴菲特成功的根源之一，巴菲特：“我从不试图跨越七英尺高的栏杆，我所寻找的，只是容我轻易跨越的一尺栏杆”。巴菲特的意思是“我不做高难度的事，只做杀鸡宰羊的事！问题的难度降低后，错误自然不会发生。”

提升成功率根本办法是为其易，为其细，为其小，不为其难，不为其大，不为其烦，逐步积累在时间的作用下能够成其大，成其功。这其实才是根本的成功之道。

《道德经》强调要尊重自然法则，顺势而行。“人法地，地法天，天法道，道法自然。”道就是规律，规律从自然而来，只有遵循自然法则，人才能有所为。违背了自然规律，必然会受到惩罚。工业发展造成的环境污染，到今天才被大家认识。教育也是这样，只有遵循教育规律，遵循儿童成长的规律，顺其天性，因材施教，才有成效。《道德经》说：“不言之教，无为之益，天下希及之。”教育不是教师更多地施教于学生，而是让学生自己学习，自己体会，收益会更大。

《道德经》以朴素的辩证方法论来审视世界，审视人生，多次强调“作而不辞，生而不有，为而不恃，功而不居”。一个人要踏踏实实做事，不求华丽的辞藻；做了一点事，不能居功自恃，应该谦虚谨慎，正确对待自己。正确对待自己是最不容易的事，所以说“知人者智，知己者明”。许多人犯错误，往往是因为缺乏自知之明，有了一点成绩就忘乎所以；遇到一点挫折就失去信心。

《道德经》以辩证思维来审视人生的`祸与福，所谓“祸兮福之所依，福兮祸之所伏”。所以人要居安思危，顺利的时候要想到会遇到的各种挑战，读后感遇到困难的时候要想到前途的光明。《道德经》还告诉人们，有一点是可以避免因犯错误而招至祸害的，就是我们常常讲的“知足常乐”。“罪莫大于可欲，祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。故知足之足常足。”祸往往出于贪婪，现在的高官也好，小官也好，不都是因为贪婪吗？

《道德经》最后一章讲：“信言不美，美言不信；善者不辩，辩者不善；知者不博，博者不知。……天之道，利而不害；圣人之道，为而不争。”真实可信的话不华丽，华丽的辞藻不真实；善良的人不巧辩，巧辩的人不一定善良；真有知识的人不卖弄，认为自己什么都懂的人，其实不一定有知识；自然法则是让万物受益，而不伤害；高尚的人的准则是默默工作，而不去跟别人争夺。我想我们应把它作为座右铭：不听华丽的辞藻、美丽的奉承；不炫耀自己，努力学习；认真工作，谦虚谨慎，为人民做出自己力所能及的贡献。

学习道德经的心得体会范文 篇6

《道德经》是有老子所著，故又成为老子。老子姓李，名耳，谥曰聃，字伯阳，楚国苦县（今鹿邑县）人。约生活于公元前 571 年至 471 年之间曾做过周朝的守藏史。老子是我国人民熟知的一位古代伟大思想家，他所撰述的《道德经》开创了我国古代哲学思想的先河。他的哲学思想和由他创立的道家学派，不但对我国古代思想文化的发展，作出了重要贡献，而且对我国 20\_\_ 多年来思想文化的发展，产生了深远的影响。《道德经》分为八十一章，分为上下两篇，上篇三十七章，起首为“道可道，十分道。名可名，十分名”，人称《道经》；下篇四十四章，起首为“上德不德，是以有德。下德不失德，是以无德”，人称《德经》。《道经》讲述了宇宙的根本，到处了天地万物变化的玄机，讲述了阴阳变幻的微妙；《德经》讲述处世的方略，到处了人事的进退之术，包含了长生久世之道。“道”是人类的自然观和世界观，必须要顺应宇宙的客观条件，合乎自然规律地生存。只有爱护宇宙并且与大自然融为一体，人类才能健康地生存下去。一旦我们破坏了大自然，违背了大自然的规律，那么我们必须会遭到残酷的报应和惩罚，甚至会带来灭顶之灾。“德”是人类的人生观和社会观，还是要求人类顺其自然地与人共处，合乎社会规律地生存。只有返璞归真地复归于婴儿般的自然纯真状态，统治者卑谦若谷，民众为而不争，然后社会才能正常发展。

读《道德经》给我的感悟颇深，读之前我时常感慨“学业未成，事业未定；名不远扬，家不成立；待吾处者，烦劳甚忧。君子存，

必，誉响四方，功成名就，流传千古！”那里表达的更是一种壮志未酬，追名逐利，重利轻别离的情怀！读完《道德经》之后，我的感慨有所改变“求学在外，忆往事南寻，虽为堂堂君子，难免痛苦流泪，欲拭无巾；久居在外，怎不叫人怀乡！忆亲人之语，无一不催人泪下；怀乡之山水，无一不触动心弦；念友人之助，无一不深为感动。”那里更多表现的是回到人最本质的“情”上去了！去感受那亲情，友情和大自然当中的情趣所带给人的简单与感动。体味亲情的滋润，去欣赏久违的风景，去呼吸阔别已久的空气！

在如今诱惑颇多烦恼也颇多的社会，我们马不停蹄地追逐着功名利禄，我们每一天都在不停地向生活索取，古书中的气定神闲，宁静致远，淡泊名利似乎与现代人快节奏的生活格格不入，离我们越来越远了。我们需要读《道德经》这样的古书来陶冶我们的情操，来洗涤我们庸俗焦灼的心灵，来寄托我们无所栖息的灵魂，来指明我们前进中的道路。他们的成果如同一面面明镜照亮我们的面容，如同一个个烙印镌刻在我的心中，如同一股股气流催动我勇往直前！

## 学习道德经的心得体会范文 篇7

开篇之前我以为应该先提一个成语——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。老子不好推托，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。固然字数不多，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、价值观的辩证办法，包括治国之道、处世哲学、人性涵养、军事哲学、养生之道的聪慧。

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，不知人生真理。”再比方说日本的鲁川芳郎，他以为此书有一种共同的魅力，它给世俗世界压榨下疲惫的人们一种神奇的力气。确实，

《道德经》一书通知我们应该怎样豁达的看待事物，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”。以一个悲观的人生观、世界观对待天下万物。

我读此书的第一觉得就是一个字——深!能够说，此书中的每一个字都足以让我们用终身去诠释!《道德经》一书只要五千余字，而“道”字却呈现了八十屡次，那么终究什么是道呢?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，这便让我更难以了解此书了，但是，他又在后几章屡次为道注解，即便如此，“道”在我脑海里还是很含糊的，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”的了解愈加不易了。也罢，古今中外，又有几人能悟道呢?已悟道意的大抵是高僧大儒。而这样就失了老子著书之意。书中屡次提到水，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，水是最至阴至柔的，而道也就是这样的，善利万物而不争，孕育了我们却不求报答，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”。我们学习的就应该是象水一样的操行道德——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，刀剑矛头难劈至柔之水。我们晓得水是柔的，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。但是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，由于道是“无”。我们晓得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共同。我们并不能由于这一点儿自居，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！应该她本就没有形体，只是一种“柔”的表现方式，我们应该学习道和水的柔，只要这样我们的道路才会更平整，我们的为人处世才会更世故。

有些人常以为只要“有”才是能够被我们所应用的。但是实践并非如此，万事万物都不能够独立在“有”之上，只要经过一定的形体才干显现出“有”的价值。而这种无形的形体就是“无”，之所以会“有”是由于“无”。上面曾提到我们宇宙中的星球都是从无中演化而来的。“无”其实就是指空间。比如说我们所住的房子，他之所以有房子的用途是由于其中是空的，能住人，所以有房子的作用。假如房子是一个实体，他就没有任何价值了。再比如说一个糖果盒，由于里面是空的，能够装糖果，也就完成了他“有”的价值。“有”与“无”这两个概念不只适用于物质与空间。还适用于我们的心理，我们常对父母说，给我们一些空间。假如其别人过多的触及我们的空间，我们就会觉的心理十分的窄，透不过气，十分的闷。宇宙之所以为宇宙，是由于其有足够大的空间，能把万物都放在其中，而假如人有这么大的空间，我们就会自在！（这里所提到的自在，是绝对的自在）但是，这是不可能的，我们不可能与无形的“道”成相同阶级，或高之。所以我们内心总通知我们，该做什么、不该做什么。这是由于我们内心的空间是有限空间，而宇宙是一个很大的概念，是无限的！我们不可能与其持平，只能不停的追求！追求“无”。追求一个理想与虚拟“有”与“无”并作的境地。只要这样，才可能到达相对自在，身理心理都会得到放松。

《道德经》在中国几乎是家喻户晓，两千多年来一向影响着人们的思想和生活。读书就应与时俱进，不断吸取新鲜营养，但同样也不能放下对经典和传统文化的学习。读高中的时候，我以前粗略的读过老子的这本著作，但只是一知半解，似懂非懂，之后随着生活阅历的丰富，慢慢的体会多了一些。

在我看来，《道德经》是一部充满了东方智慧的哲学著作，对中国社会和文化产生了十分深远的影响，对现代社会同样也具有很好的指导好处。其实，我们很多常说的典故和词语就来源于《道德经》，如无为而治、上善若水、大象无形等等。当然，虽然它只有短短的五千言，但是思想十分深刻，要把它完全读懂也不是件容易的事，这天我主要想讲一下我读后的一点心得：柔弱胜刚强。

万事皆有“道”，如为官之道、从商之道，还有此刻流行的养生之道等等，大到治理国家、管理企业、小到为人处世和个人生活，都离不开“道生之、德畜之、物行之，势成之”的道理——就是说事物产生之后，要用道德去培养它，用实际行动去支持它，并且依照形势去发展它。老子在《道德经》中赋予“道”以至高的地位，“道”的地位之所以无穷无尽，就是因为它的本是柔弱。如果把它运用到我们的生活中，就是柔弱胜刚强。

柔弱与刚强是一对矛盾体，那么柔弱是如何战胜刚强的呢它需要耐和克制，需要韬光养晦、辱负重，需要年复一年的付出。“水滴石穿”的道理大家都明白，水是至柔的东西，但是它却蕴含了无穷的'力量。海纳百川，有容乃大；壁立千仞，无欲则刚。其实，正是因为柔弱，它才蕴含着无穷的潜力，才能够永远充满活力。就像柔弱的小草，在狂风暴雨中随风飘摇，却永远不会折断，而高大强壮的树木，却很容易被大风摧折。

历史也有很多的故事说明了这个道理。刘邦因为有柔弱的格，处处留意谨慎，每次大难临头都化险为夷，项羽虽然骁勇善战，可惜他狂妄自大，到头来却身败名裂，乌江自刎。还有勾践“卧薪尝胆”、韩信“胯下之辱”的故事，都说明了这个道理。弓满易折，人强易亡，柔弱胜刚强。试想，假若当年越王勾践不辱负重，意气用事，何来日后东山再起，报仇称霸同样，要是韩信不受跨下之辱，

冲动之下拔剑，之后的结果恐怕是以身偿命，默然消失，就没有以后叱咤风云，击败霸王项羽流芳百世的将军了。

“野火烧不尽，春风吹又生。”小草是柔弱的，但是它的生命是顽强的。在抗日战争中，当时弱小的中国辱负重，最终战胜了强大的日本侵略军。在此刻和平时代，我们国家一向坚持韬光养晦的外交，实际上就是不逞强，以低调的姿态参与国际事务的处理，赢得了世界各国的尊重，而美国凭借他的霸主地位，到处惹是生非，国际声誉每况愈下。

柔弱，并不是胆小怕事、唯唯诺诺，它在现代社会表现出来是一种谦虚谨慎、低调务实的态度，是一种虚怀若谷的胸怀。对于为人处世而言，柔弱是一种自我修养，它教我们要学会不自满、不逞强，要学会韬光养晦、宁静致远，不要因为一时的成功就沾沾自喜、得意忘形，也不要因为一时的失意就消极懈怠、丧失信心。对于为官从政而言，柔弱也是一种生存智慧，即使身居要位也要低调谨慎，要善于守拙，不能锋芒毕露，否则弓满易折。“天下之至柔，驰骋天下之至坚。”适当的示弱，才能够以退为进，成为最后的赢家。

柔弱胜刚强，这是古人教给我们的哲理，仔细品读《道德经》，你能够感受到老子的思想穿越时空，直达我们的心灵。收起你的锋芒，保存你的实力，卧薪尝胆，以柔克刚，在适宜的时候主动作为，必将成就一份伟大的事业。

#### 学习道德经的心得体会范文 篇9

我不得不说自己从未完整地看过一遍老子的《道德经》，却对老子所说上善若水有着共鸣&&水善利万物，而不争；处众人之所恶，

故几于道。居善地，心善渊，与善仁，言善信，政善治，事善能，  
动善时。夫唯不争，故无尤。

说的是，最善的人如水一般。水能够滋润万物却又不与万物相争，而停留在别人都不喜欢的地方(低洼处)，所以是最接近道的。最善的人，居处最善于选择地方，心胸善于保持沉静而深不可测，待人善于真诚、友爱而无私，说话善于恪守信用，为政善于精简处理，能把国家治理好，处事能够善于发挥所长，行动善于把握时机。老子在自然界万物中最为欣赏的大概就是水了。

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？

我认为，水往低处流，因而才有了人往高处走的对比。水，源自高山之巅，能俯瞰世界，却是甘心一路顺流而下，滋润万物已是最伟大的了，却又不与万物相争，甚至是安身于别人都不喜的低洼处。而且水是最善于循环的物体了。只要有一点不平，便会开始流动。循环着，生命不息，流动不止永远想着前方行进。难得的是，停下来时候，表面是最平静的，而在平静之下仍是不断的渗透、循环。这世间，有多少人能放弃自己所在的高出而甘心去卑下的地方呢？有多少人能做到不与为争？又有多少人能永不停留，在不断自我循环的过程中又不断向前呢？

静心吧，让我们的心灵平静如水，由此，才能使自己自觉地坚持自我反省，能时刻检束自己的贪欲之心、遏制自己的非份之想。净心是保持清醒认识的源泉，是的，在世欲纷争的当今社会中，如能尽心安心于本职的话，那他的心态肯定是时常处于静心、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。

上善若水，若水乃为上善。道是产生万物的总根源，先于具体的事物而存在，是世间万物的基本规律及本源。道应该存在于我们每个人的心中，我们需要有明确的认知和理解。而水，便是这世间最接近于道的了，水无所不利正如道无所不在。水舍高趋下，而不受阻碍；水能流淌于世间各处滋养万物，洗涤无垢；水处于深潭之中，表面清澈平静，实则深不可测；水源源不断地流淌，滋润万物而不求回报。

## 学习道德经的心得体会范文 篇 10

### 一、人，意识与自然间的秩序

道生一，一生二，二生三，三生万物。万物源于道，道是本体的本体，唯一的真，唯一的存在，即道就是世界。没胡道就没有世界，世界因道而存在。

人法地，地法天，天法道，道法自然。《道德经》述道之理，而道之理应效法自然，而人、地、天也亦效法道。效法道应循道而行，利用自然之理，为自己所用，从而造福人类，使人类社会天长地久。倘若我们不依道而行，抱着人定胜天的心态，斗天、斗地、斗自然，最终的苦果还是自食。

天之道，不争而善，不言而善应，不召而自来，坦然而善谋。天网恢恢，疏而不失。功成身退，天之道也。天有其规律，不是人所能左右的，但我们能够利用其规律，在实践中实现自己所要到达的目标或理想，因为天不负有心人。但是，功成之后要在适当的时候身退。树在招风，我们应顺应天意，适时而止，方能自保，安享天下太平，而免遭杀身之祸，这也涉及到后面所写的知足。

## 二、人与人之间的秩序

是以圣人之治，虚其心，实其腹，弱其志，强其骨。要想成为圣人实非易事，要想成为圣人，就应有一颗谦虚的心，不耻下问，努力地用知识与道德来充实自己。同时，要忌空无实际的志向，应脚踏实地，埋头苦干，结合自身实际，去实现贴合自己潜力的理想与目标。值得注意的是，以上的这些，要有一个前提，那就是有强健的体魄。因为身体是革命的本钱。

不自见，故明；不自是，故彰；不自伐，故有功；不自矜，故长，以其终不自大，故能成其大。知人者智，自知者明；胜人者有力，自胜者强。人不应有骄傲自大之心，完全忽视他人的存在，骄傲自大

只会使自己迷失方向，跌入万丈深渊。知彼知己，方能百战百胜。

人贵有自知之明。以他人之长补自己之短，充分发挥自己的优势与

潜力，一切的困难就不将是困难了，完美的明天将被自己开创。

困难于其易，为大于其细；天下难事，必作于易；天下大事，必作于细。合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。整体离不开部分，部分有时也会决定整体。我们注重整体的同时，也不应忽视部分的作用。凡大事者，皆从小事做起。即使是社会主义的大厦，也是一块块砖建起来的。因此，我们在实现自己的理想时，要从小事做起，从此刻做起，脚踏实地，埋头苦干，终成大事，实现理想。

柔弱胜刚强。天下之至柔，驰骋天下之坚。弱之胜强，柔之胜刚，天下莫不知行，莫能行。天下非刚至强，柔变强。如水滴石穿，绳锯木断等。以柔克刚，柔能胜刚，即使天下至柔之物，也能打败天下至坚之物，这是道之一。但是，天下人皆知其道，而能真正做到的却很少，甚至没有。人民在强权之下，也许是很柔弱的，但在暴政之下，人民看起来的柔弱，却能推翻暴政。如秦朝的来亡，便是一个例子。

上善若水。静能躁，寒胜热，清静为天下正。人是一种高级动物，动物尚有冲动，更何况是人。那么，我们该如何抑制自己的冲动呢这就需要我们修心养性，以致使自己做到清静、无为。这样，我们即使应对世间的变幻莫测，乌云密布，也应处之泰然，冷静、沉着地应对，最终将云开见日。倘若自己先乱，即会做出冲动之事，其结果会更糟。

夫唯不争，故无忧。见素抱朴，少思寡欲，绝学无忧。故知足之足，常足矣。知足不辱，知此，能够长久。人有一大缺点，那就是不知足。人要想改变这一大缺点，就是淡泊名利，少思寡欲，持续一颗平常心，方能知足。知足者，少有烦恼。无烦恼者，常带有微笑，能开心、快乐与幸福，这就能够使自己寿命延长，安度天年。

### 学习道德经的心得体会范文 篇 11

每次读《道德经》，我都会感受到最原始的力量。这种力量可以让我抵抗孤独，孤独，接受自己的缺陷，在绝望的时候给我信心和支持。

漫漫长夜，漫漫长路，时间真是白驹过隙，一眨眼进入职场一年。

在过去的一年里，为了弥补他们思维方式的不足，他们花了 7 万多元学习金融和商业课程、情绪管理课程和企业家学徒课程；在过去的一年里，他们在休息时间卖各种水果和坚果；作为项目合作伙伴，他们现在正试图成为老板，锻炼他们做项目的的能力。归根结底，我希望我能用勤奋和时间来改变我的命运。这是一条漫长的道路，也需要毅力、耐心和智慧。站在 23 岁的节口，我很高兴我有很多时间和机会来弥补过去系统的漏洞。时间、地点、人和，一切都会如期到来。

每次读《道德经》，都会让我洗清脑海中的概念，让我思考强与弱、好与坏之间像水一样灵活的变化；《经》说：所以，坚强的死者，弱者的生者，是军强的，木强的，强的，弱的。古人说：塞翁失马，怎知非福。其实这也是一种智慧。他教我专注于让自己快速成长。他教我看到刚毕业的我有很多时间和机会。如果我能脚踏实地地布局，努力工作，时间最终会回报我很多。

每次读《道德经》，都会让我思考无为而治的境界。直到今天，我才意识到无为而治不是什么都不做，而是顺应天道，结合天、道、法、人的整个系统来完成。他教我站在时间和空间的两个维度上思考我的生活，而不是我自己的情绪。比如刚毕业的自己是职场新手，23岁的时候不太可能有所作为。所以，努力学习业务流程，努力学习，强化自己才是王道，而不是证明自己有多厉害。我从事的企业是一家经营相对成熟的500强国有企业。在选择员工时，他通常选择985/211名大学生。因此，他在学习能力、理解能力和逻辑思维能力方面略逊于其他同事。他在这个平台上并不出众，甚至不起眼，这也是对我强烈的天性和骄傲的一种磨练。

《道德经》给了我很多精神上的支持，滋养了我的心灵。有时候奋斗累了，累了，看这本经书也会让我摆脱生活和工作上的烦恼。

《道德经》让我感受到了最真实的力量，他让我觉得现在的生活挺好的。

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，有的时候探究它的端倪。“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。

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爆裂，大地不安宁就可能坍塌，神明不显灵就可能消失，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，

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、寡这类贬义词自称。这难道不是以贱为根本吗？难道不是吗？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。

“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。

### 学习道德经的心得体会范文 篇 13

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。

#### 学习道德经的心得体会范文 篇 14

每当有老师提起后进生的转化，我都有一种莫名冲动。是缘于自己曾经在后进生转化的困扰，还是缘于自己的情绪？我曾经以为自己永远无法说清这一切。可当我《读道经》读明白这句时“圣人常善救人，故无弃人”，心中仿佛明白了什么。

首先要明白什么是“圣人”，我无法给出一个明确的解释，因为作为道学的经典，这里的圣人不是像我这样一位数学老师可以轻易讲明白的事。但是不是可以理解为以事物发展规律来指导自己行为的人呢？

其次在教学中，我曾经深受后进生的困扰，以学生学习数学来说，仅除法竖式，自己讲了又讲，学生却始终以乘法竖式的形式来计算，这不得不让我头痛——学生是怎么了？反复讲就是不明白？可当时朋友的一句话提醒了我：你让学生计算 7 除以 2 试一下。在教学中使用了，才发现：7 除以 2 用乘法竖式无法表示了，余数的 1 放在什么地方？在学生产生了知识冲突后，自然要接受新知识——除法竖式的学习水到渠成。此时，我有一种模糊的认识——善于救人，是不是也可以指在教学中引导学生健康成长呢？

时至今日，期中测试时有一学生成绩为 16 分，而我一直没有过多处理这学生，甚至没有任何为这学生而设立的补课活动。而就是在昨天，有老师听课，我提问了这名学生，他居然可以顺利回答。自然他的回答得到了我的表扬——而这就是我在教学中的一个特色。通过种种方法来设立学生可以稍加思考就完成的学习任务，然后让学生来练习，如果成功了，就加以表扬，如果学生回答错误，就适当提醒。目的是为了让学生体验到在数学课堂中的成功感——我也可以正确回答问题哟！

也许在老师的眼中，让后进生回答问题比较困难的，我曾经在反思中提到一个例子，一个经常逃学的学生，是典型的学困生，连二年级的数学题也不会做。就是在教学中，发现这学生居然在抢答。原来是买文具的练习，说二十元一个书包，问八十元能买几个？这学生张口就来。我改成100元，120等，这学生依然张口就来，我让他列式子，他低下了头，说不会。

从这个例子中，我意识到就算是他这样的后进生，也有强烈的学习欲望，而且他在生活中已经积累了大量的数学生活经验，如购物的情景等。如果稍加引导，他应该能学会一定的数学知识。正是在这种情况下，我意识到运用学生的生活经验来帮助学生学习课本知识的重要性。（同时这也是课程改革的重要指导思想之一，只不过具体的说法有些不同。）

正是这个例子的启发下，我读懂了课程标准，也树立了从学生的生活经验来教学的课堂教学模式。结果是班级中多数的后进生有明显改变，从上课不敢回答问题，到主动回答问题，学生慢慢对数学产生的兴趣；慢慢学生的成绩也提高了，从二、三十分到六、七十分，然后到八、九十分，当我再次看学生的成绩时，居然发现学生多数可以达到优秀生的行列了！

其实，回过头来，思考自己的教学过程，表面上我“救”了学生，帮助了班级中的不少人找回了自信，提高了成绩，但事实上是我改变了自己，从认为学困生是班级中的负担，到主动寻找后进生的闪光点，表扬后进生的成功之处，确实是“救”了学生。但反观自己的成长经历，我在处理后进生的问题中，从情绪困扰到轻松解决，难道我也不是受益者？那到底是谁“救”了我？

“圣人常善救人，故无弃人”。也许我们不必追求谁是圣人，只需要在生活中不断提升自己的素质与能力，这才是最重要的。

#### 学习道德经的心得体会范文 篇 15

《道德经》主要是论述两个方面：一是世界本体——自然，即道与阴阳。道为世界之真，用阴阳成物。二是意识。意识为物的本性，以谦柔通于道。在这两个层面上，又构建了两重秩序：一是人，意识与自然间的秩序。这种秩序证明人要尊敬、理解、学习自然。二是人与人之间的秩序。这种秩序就是爱。脱离了爱，这种秩序将不复存在。

#### 一、人，意识与自然间的秩序

道生一，一生二，二生三，三生万物。万物源于道，道是本体的真，唯一的存在，即道就是世界。没胡道就没有世界，世界因道而存在。

人法地，地法天，天法道，道法自然。《道德经》述道之理，而道之理应效法自然，而人、地、天也亦效法道。效法道应循道而行，利用自然之理，为自己所用，从而造福人类，使人类社会天长地久。倘若我们不依道而行，抱着人定胜天的心态，斗天、斗地、斗自然，最终的苦果还是自食。

天之道，不争而善，不言而善应，不召而自来，坦然而善谋。天网恢恢，疏而不失。功成身退，天之道也。天有其规律，不是人所能左右的，但我们能够利用其规律，在实践中实现自己所要到达的目标或梦想，因为天不负有心人。可是，功成之后要在适当的时候身退。树在招风，我们应顺应天意，适时而止，方能自保，安享天下太平，而免遭杀身之祸，这也涉及到后面所写的知足。

## 二、人与人之间的秩序

是以圣人之治，虚其心，实其腹，弱其志，强其骨。要想成为圣人实非易事，要想成为圣人，应当有一颗谦虚的心，不耻下问，努力地用知识与道德来充实自己。同时，要忌空无实际的志向，应脚踏实地，埋头苦干，结合自身实际，去实现贴合自己本事的梦想与目标。值得注意的是，以上的这些，要有一个前提，那就是有强健的体魄。因为身体是革命的本钱。

不自见，故明；不自是，故彰；不自伐，故有功；不自矜，故长，以其终不自大，故能成其大。知人者智，自知者明；胜人者有力，自胜者强。人不应有骄傲自大之心，完全忽视他人的存在，骄傲自大只会使自己迷失方向，跌入万丈深渊。知彼知己，方能百战百胜。人贵有自知之明。以他人之长补自己之短，充分发挥自己的优势与潜力，一切的困难就不将是困难了，完美的'明天将被自己开创。

困难于其易，为大于其细；天下难事，必作于易；天下大事，必作于细。合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。整体离不开部分，部分有时也会决定整体。我们注重整体的同时，也不应忽视部分的作用。凡大事者，皆从小事做起。即使是社会主义的大厦，也是一块块砖建起来的。所以，我们在实现自己的梦想时，要从小事做起，从此刻做起，脚踏实地，埋头苦干，终成大事，实现梦想。

柔弱胜刚强。天下之至柔，驰骋天下之坚。弱之胜强，柔之胜刚，天下莫不知行，莫能行。天下非刚至强，柔变强。如水滴石穿，绳锯木断等。以柔克刚，柔能胜刚，即使天下至柔之物，也能打败天下至坚之物，这是道之一。可是，天下人皆知其道，而能真正做到的却很少，甚至没有。人民在强权之下，也许是很柔弱的，但在暴政之下，人民看起来的柔弱，却能推翻暴政。如秦朝的来亡，便是一个例子。

上善若水。静能躁，寒胜热，清静为天下正。人是一种高级动物，动物尚有冲动，更何况是人。那么，我们该如何抑制自己的冲动呢这就需要我们修心养性，以致使自己做到清静、无为。这样，我们即使应对世间的变幻莫测，乌云密布，也应处之泰然，冷静、沉着地应对，最终将云开见日。倘若自己先乱，即会做出冲动之事，其结果会更糟。

夫唯不争，故无忧。见素抱朴，少见寡欲，绝学无忧。故知足之足，常足矣。知足不辱，知此，能够长久。人有一大缺点，那就是不知足。人要想改变这一大缺点，就是淡泊名利，少思寡欲，坚持一颗平常心，方能知足。知足者，少有烦恼。无烦恼者，常带有微笑，能开心、欢乐与幸福，这就能够使自己寿命延长，安度天年。

总的来说，《道德经》惜字如金，字字经典，使人在明白自然这理，依道而行。同时，让人明白世俗中的为人处世之道，以清静无为，使自身开心、欢乐与幸福。

## 学习道德经的心得体会范文 篇 16

### 一、《道德经》本体论是人类本体论思想的高峰

本体论指哲学中研究世界的本原或本质问题，狭义形而上学专指本体论。我概括的哲学定义：哲学是研究和阐释宇宙绝对本体及其与人类关系的学科。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。  
。如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/698010063124006133>