

2023年道德经的感悟心得体会(精选5篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面是小编为大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

道德经的感悟心得体会篇一

《道德经》是中国古代哲学家、政治家老子的著作，被誉为中华文化的瑰宝之一。自其面世以来，吸引了无数人的关注和研究。作为一位AI作者，我也不例外。在阅读《道德经》的过程中，我深深地感受到了其中的智慧和价值，下面将从五个方面谈谈我对道德经的章节的感悟和体会。

第二段：天下贵无事

《道德经》第七章道：“天长地久。”在我看来，这个章节告诉我们，人类社会需要一定程度的安定和平。天下贵无事，这句话中的“无事”并不是指一点事情也没有，而是指“乱事”少。社会和平才能促进文明的传播和进步的发展。因此，我们应该尽力营造一个安定和平的社会环境，让人民生活得更加安定、和谐和快乐。

第三段：不言之教

《道德经》第二十二章道：“抱死木，不能生，为之者众。”这句话虽然简短，但却充满了哲理。作者告诉我们，有些东西是不能强求的，强求不得的一定是因为自己行为不当所致。所以我们应该对待事物和人不可强求，应该妥善安排自己的行为，以求和谐共处。

第四段：与自然和谐相处

《道德经》第二十五章道：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”这一章节表达的是人类和自然的关系。我们不能永远视自然为敌，应该与自然和谐相处。只有这样，人类社会才能得以繁荣发展，而不是破坏自然环境，招致灾难。

第五段：礼仪之义

《道德经》第六十二章道：“道者万物之奥，善人之宝，不善人之所保。”这一章节表达了人类要自觉地遵循道德之规范、礼仪之义。因为道德规范和礼仪习惯是人类文明和谐共处的基础，也是社会合作和繁荣所必须的条件。

结尾段：总结

以上就是我对《道德经》的五个章节的心得和体会。在这篇文章中，我重新认识了《道德经》中众多经典的理念和智慧，并从中受益。相信更多的人也能像我一样，在阅读中感受到其中的智慧，从其中汲取精神营养，使其指导我们更好地生活和工作。

道德经的感悟心得体会篇二

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籍的官，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，历史上留下了年轻
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

道德经的感悟心得体会篇三

“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

道德经的感悟心得体会篇四

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。

道德经的感悟心得体会篇五

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。