

# 最新道德经心得与感悟 道德经感悟心得 体会(汇总19篇)

培训心得是对参加培训课程后的学习成果和心路历程进行总结和反思的一种书面材料。范文六：《军训心得分享：锻造意志，培养冷静应对能力》

## 道德经心得与感悟篇一

第一段：道德经是中华传统智慧的精髓，一直以来都对我有深远的影响。通过学习和研读道德经，我开始思考人生的真谛，探索道德的力量，同时也更加了解自己和周围的世界。下面，我将分享我在研读道德经时所得出的一些心得体会。

第二段：道德经强调了自然无为而无不为的境界，告诉我们应该顺应自然，不要强求势力与权谋。这一观点深深触动了我，使我开始思考人与自然、人与社会的关系。过去，我常常把自己与环境对立起来，努力争取个人利益。可是，道德经告诉了我，只有和谐的关系才能获得真正的幸福。于是，我学会了关注他人的需求，关心社会的发展，从而更好地融入这个世界。

第三段：道德经对个人修养有着深刻的启示。它告诉我们如何做一个有修养的人，如何保持内心的平静和宽容。这不仅有助于个人的健康和幸福，也能够影响他人。我在修行道德经的过程中，更加强调内心与外界的和谐。通过反思、冥想和自我调整，我学会了宽恕他人的过失，保持平和的心态，从而更好地与人相处。这样的修养让我更加自信和镇定，也赢得了他人的尊重和信任。

第四段：道德经对于社会治理也有着很大的价值。它强调了以德治国的理念，在今天的社会仍然具有重要的意义。它告诉我们一个强大的国家应该注重人民的福祉，重视道德的教

育，而不是仅仅追求物质的繁荣和国家的实力。对于现代社会，这是一个非常重要的提醒。只有通过道德的引领，才能够实现和谐的社会与可持续的发展。因此，我们应该更加重视道德经所倡导的思想，用道德的准则来约束我们的行为，为社会的和谐与稳定做出贡献。

第五段：综上所述，在研读道德经的过程中，我得到了许多宝贵的体验和思考。道德经教会了我如何与自然和谐相处，如何修养自己，以及如何提供对社会治理的建议。它为我的人生指明了方向，使我成为一个积极向上、有责任感的人。我相信，只要我们每个人都能够从道德经中汲取智慧和力量，未来的社会将会更加美好。让我们共同努力，成为道德经的实践者，为实现和谐社会而努力奋斗。

## 道德经心得与感悟篇二

《道德经》又称《道德真经》，它是由中国古代伟大的思想家老子所著作。在读道德经之前，就已经阅读及听闻许多从此书中所流传出的脍炙人口的箴言精句。而不久前的深入拜读与用心体会，更是让我收获颇多，受益匪浅。我也由衷地感知中华传统思想文化的博大与精湛。《道德经》顾名思义以“道德”为其纲宗，论述治国、用兵、养生、修身之道。它简略深刻的辞藻、广博细致的内涵，被华夏先辈们美誉为“万经之王”

“道可道，非常道。名可名，非常名。”这是道德经的首篇。我的理解，或书或文放在开头和结尾的一定是其精华所在，而这被广为流传的一句，也自然流进我的心中，令我思虑良久。这句话的字面意义是说：道是可遵照的笼统的运动规律，但又不是恒定不变的笼统运动规律。依据事物的特性来冠以称号，是事物相貌的反映，但这种相貌不是原封不动的。而道的转义是道路，也能够引申为人生道路。人生之道无非是追求自由、幸福、健康、长寿之道。而同在一条人生路上却有着两种截然不同的走法，一种是圣人之道，它所追求的

是淡泊名利、返璞归真、顺其自然之道，活的豁达而无私。而另外一种走大多数人选择的常人之道，追求的是身外的名利，或是大富大贵，或是泯然众人矣。不同的道路走法自然不同，但都不能判定其本质的对与错。人的终身都在属于本人的道路上行走，道是人走出来的，正如鲁迅先生所说，这地上本无路，走的人多了，也就成了路。因而所谓“道”，就是一条人人都能够走得通的路。老子提出的“常道”就是这个道理。但我们大多都是走在能够通行的道路上，而不是走得通的道路上，因而有的人走到半途就停下了，有的人走进了歧路，有的人走得很辛劳。同样，“名”也不用专指称谓，它能够是功名，名分或是人世的一切价值。当我们自以为完成了许多人生价值时，老子却说你所完成的价值是真的完成了吗？这就是所谓的名可名，十分名。老子并不是要否认我们所做的一切活动，而是要让世人有所警醒：一切可道可名都不是真正恒久存在的。在这可道可名之外，还有一层不可道不可名但真正恒久存在的大道。老子要提示我们留意这真正恒久存在的大道，不要被你眼前的可道可名所蒙蔽。

接受传统文化的熏陶与洗礼自然能为我们的心灵与生活带来不一样的净化与感受，但在生活或工作中还是应抓住自身的根本，做一个能够仰望星空，也能做到脚踏实地的真人，诗和远方固然美好，按部就班的生活常态也尤为重要。所以在我们虔心拜读名作之时，也要结合我们自身，不断完善进化，取其精华，去其糟粕。成为一名于社会，于他人的奉献之人！

## 道德经心得与感悟篇三

我读的《史记故事》，是节选自司马迁《史记》中的一些人物故事的白话本。这本书只节选了30篇史记中的故事。古人说过“一叶而知秋”，读《史记故事》我完全可以领略《史记》的历史、文化的精深。

仰望夜晚的苍穹幽深而遥远，繁星闪烁，又使多少人沉醉其中，迷恋、憧憬，感慨万千。《史记故事》犹如这深邃的夜

空一样给人思考、哲理，前车之鉴的警醒。

走进《史记故事》一个个帝王将相，士族文人的音容笑貌、谈笑风生跃然纸上。跟随他们的脚步，我目睹了他们在那个时代留下的串串印记。有的人圣德，有的残暴，有的英武，有的昏庸，帝尧禅让开启圣德，商纣酒池肉林、炮烙之刑无不揭露其有多残暴，周厉王防民之口，让百姓道路以目的暴虐无道，周幽王为搏褒姒一笑烽火戏诸侯的昏庸，项羽刘邦的楚汉相争的风起云涌的治国策的较量，廉颇蔺相如将相和的美谈。一个个生动的故事一个个鲜明的人物成为古今文学典范。这也许就是母亲说的几千年来我们中国人厚重的文化底蕴，是我们的文化树的根基。只有这如此丰厚的根基，我们中华民族才能屹立于世界民族之林。

“读史使人明智”说的一点也不假。《史记故事》作为历史书籍带给我们的思考无穷无尽，它的哲理让看过他的人一生受益。当我读到《卧薪尝胆》时，越王勾践的毅力，改正错误的决绝，让我心生佩服，他让我明白：面对困境时，我们的心态决定了我们的未来。《破釜沉舟》、《背水一战》让我对军事家项羽、韩信敬畏不已。“陷之死地而后生，置之亡地而后存”让我们这些后辈明白：身处绝境拼死一搏的能量有多么巨大！《纸上谈兵》赵括惨败秦军，让我明白“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，一个语言的巨人，却可能是一个行动的矮子。我们要多思考、多实践。每一个故事，让我们读过之后，都是一种启迪；每一个故事我们领会之后，都将变成我们的一种智慧！

我读了至少五遍《史记故事》才敢拿起笔写这篇读后感，因为他的厚重、智慧、仁德，不容许我亵渎！

## 道德经心得与感悟篇四

从古至今，《道德经》都被奉为中国道家文化的经典之作。作为一部哲学著作，它不仅具有深邃的思想，更给人们以启

示和生活的智慧。在阅读、研究《道德经》的过程中，我不仅受益良多，也产生了许多感悟和体会。

首先，《道德经》教导我们要尊重自然。其中有句经典的话：“天地不仁，以万物为刍狗。”此言意味着天地是公正无私的，它不会偏袒任何人，就好像冷漠地把万物视为草芥。这种淡漠态度告诉我们，我们应该适应自然规律，与宇宙相融，不要抵触自然，更不要过度干预。对于我们这些生活在社会中的人来说，这意味着我们应该学会顺应自然，不能与天地为敌，不能背离自然规律。只有这样，我们才能够找到生命的真谛，达到真正的和谐。

其次，《道德经》告诉我们要内心宁静。它说道：“寡欲者安。”这是在强调简朴生活的重要性。现代社会越来越浮躁，人们追逐物质的同时也追逐着更多的欲望。然而，《道德经》提醒我们，欲望多了，心境也就越不宁静。只有剔除繁复的欲望，净化内心，才能达到内心的宁静，才能在喧闹的世界中找到平静的港湾。

再次，《道德经》告诉我们要谦虚谨慎。其中有一句著名的话：“天地之间，其犹橐籥乎？”这句话的意思是说，整个宇宙宛如一个青铜器，其中空空如也。这意味着我们应该以谦逊的姿态面对世界，不要自以为是，不要自大了傲。只有谦虚谨慎，我们才能虚怀若谷，学会倾听他人的意见，获得更多的智慧。

此外，《道德经》还强调了无为而治。它说：“道常无为而无不为。”这句话的意思是说，宇宙的道永远是无为而治的，而我们也应当效仿它的道德准则。有时候，我们追求一些东西，却常常弄巧成拙，使自己陷入困境。然而，《道德经》告诉我们，有时候我们应该放下一些欲望，顺其自然，不要逆着规律行动。只有这样，我们才能够获得顺利和成功。

最后，《道德经》以它的智慧为人们指明了一条正确的生活

道路。然而，它并不是一本方便简单的自助书籍，需要我們不斷去研讀和領悟。只有真正理解其背後的哲學思想，才能够在日常生活中运用其智慧，达到真正的人生成功。

通过阅读《道德经》，我深深感受到它的博大精深、超越时空的智慧。它教会了我尊重自然，使得我能够更好地与自然和谐相处。它告诉我内心宁静的重要性，让我学会在喧嚣的社会中保持心灵的清明。它要求我谦虚谨慎，让我能够在与他人交往中取长补短。它引导我无为而治，使得我明白有时候该顺其自然。总之，《道德经》不仅是我人生的指南，更是我生活的智慧。我将继续不断地阅读和思考，《道德经》给予我的智慧将继续为我指引前行的方向。

## 道德经心得与感悟篇五

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。

## 道德经心得与感悟篇六

我觉得《道德经》潜藏的一个主题是，老子提出的“道”，是他哲学思想的核心。道的含义博大精深，需要我们从各个方面来理解。事实上，宇宙万物之运行，是存在必须的客观规律，这个客观规律，需要我们有联系的、全面的来认识，来理解。但人类限于时间和空间，能全面系统地认识宇宙万物，看来是虚渺而不可能的。但我们生活在这个世界上，我们自己走过的路，要不断总结，不断思考，找出规律，逐步认识世界，理解世界，掌握未来世界的运行规律。所以对待老子的思想，要批判的继承，取其精华，去其糟粕。他的许多资料在这天看来也是十分具有指导和教育好处的。例如“功成身退”“宠辱不惊”等为人处事的原则是中华民族的精髓，更是安身立命，为人处事的基础。在物欲横流的这天，老子提出的“致虚守静”，“少私寡欲”等处事的哲学是拯救人们心灵的一剂灵药，让我们正确的看待得失，能够净化人的心灵。

以上是我对“道经”总的认识，下面就具体谈谈我对其中的



一些观点的感悟认识。

每个人都有私有欲，应对私欲，务必先自反自省，然后自清自虚，若能做到自知、自胜、知足，那么就能够算是得道。当社会需要用礼智维系的时候，虚伪巧诈也就慢慢的产生了，祸乱也跟着来了，自以为聪明的人，以智取巧，实在是愚昧的根源，因此我们应守质朴的大道，不要虚伪的巧智，取用道的精神，舍弃礼智的浮华。一切需自然而行，道的作用是柔弱谦下，天下万物是从有而产生的，而有却是从无产生而来的，无是道之体，有是道之用，人应无为、无事、无智、无知、无欲、无我、无私才能到达道德境界。随着科技的日益发达、经济的高速发展、人民生活水平的提高，人们的物质生活丰富了，但是精神世界却越来越空虚，人类的道德观念面临着严峻的考验，其中不乏有些人冲破道德的底线，追求权力，物质，金钱，荣誉。物欲横流的现实生活中，如何去应对这些问题，我们同样能够在《道德经》这部圣典中找出答案，那就是要求我们在日常生活、工作和家庭中注重为人谦虚、心态平和、淡泊名利、时刻反省，尽职尽责！。

人生短暂，笑对人生也是过，情绪烦躁也是过，我们何不在工作学习中端正心态呢？谦虚是一种美德，更是一个人的修养，并不是象人们所说的谦虚就是虚伪，我觉得谦虚有两层意思，谦是谦卑，是一种处事的修养，也是对别人的一种尊重；虚就是虚心学习，使之更加完善，做得更好。当别人夸奖你时，你完全能够说声“谢谢”，因为这是别人对你工作的肯定，你完全受得起，但并不是说你就此停滞不前了，还需要虚心求教，找出不足，让自己有更大的进步。心态平和是安心工作之本，只有心境到达虚静的状态，才会时刻持续谦虚谨慎、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。不仅仅如此，平和的心态还能够帮忙处理好朋友和同事之间的关系，使之变得融洽。观看《道德经》后，我觉得理解老子的思想是一种愉悦，是一种洗礼，是一种灵魂的滋养。

做一个有道德的人，无为而治，任何时候做到宽容(设身处地从对方角度思考问题)、向善(对善良的人善待他，对不善良的人也能善待他)、谦卑(要能如水的品质)、知足常乐(凡事适可而止，知足者富，安贫乐道，放下名利、放下虚荣、放下固执，多一些知足、宽容和快乐)

道德经阅读心得感悟范文

## 道德经心得与感悟篇七

二、让幼儿了解爱牙日的由来。

三、观看视频《宝宝怎样换牙》让幼儿了解换牙的有关常识。

四、认识自己的牙齿。

五、家长志愿者活动《爱护牙齿，从小做起》

六、绘画活动《让我们的笑容更灿烂》

让孩子们通过绘画活动，更深一步的了解龋齿的危害，一口洁白健康的牙齿是多么的漂亮。

## 道德经心得与感悟篇八

老子《道德经》的另一个广博在于任何人读之能够感悟出个体自我领域内的内涵和外延。也就是每个人都能够读出自我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我独到精确和细致的认识。

下方对《道德经》的某些段落、重要的文句与自我的观念给

出个人的感受：

(1)首句：“道可道，十分道；名可名，十分名。”（1章）

“道”能够泛指，自然的方面能够指自然规律，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；人文方面能够指人道、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能够被人类认可和确定的现象。

“十分道”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能够认为是一种动态的存在使一切都不确定。也能够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“十分名”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，十分道”就道出了人类不一样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，而是不做不贴合自然规律的事情。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，在那里对“什么是违反自然和社会规律”的“无为”事件的决定是务必具有各种层次的经验 and 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”。上方举的例子是较为简单而浅显的例子，任何人都能够根据经验给出相应的、各种参差不一样层次的“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，个性是老子在那个时代能够发现出了我们所看到的天被“道”所包容是一件十分了不起的宇宙观。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“人大”，这一句主要是对人类精神伟大的特指，换句话说，能够认为，人类的精神思维世界能够包容天地而存在。

### (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，是很搞笑和抽象的。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；能够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。

从此能够推出，二生三的物理好处。“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，进一步能够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，也能够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》命名的一个主要内涵。与之对应的是物理学上的《动力学》；能够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，宏观地能够认为道德经能够对应于动力学，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。由于人类更侧重于社会问题，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，我就不在那里进行更多的瞎扯。

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能够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。

上方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一样于专业道家的分析来充实道德经的内涵。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！

## 道德经心得与感悟篇九

《道德经》是中国古代哲学经典之一，也是中华文化的重要组成部分。其中的第1章“道可道，非常道”，被视为道家思想的精髓。在我看来，这一章的意义不仅在于指引我们对道的认识，更在于启示我们找寻生命的意义。

### 2. 正文第一段

“道可道，非常道”，这句话非常显然，它在告诫我们，把道说出来的同时，也是在说道已经不是道了。也就是说，道是一种无形无相的存在，它不可描述、不可言喻，只能靠自身感知去体悟。我们的眼睛可以看到万物的形态，但是我们看不到它们的本质，因为它们的本质是超越了形态的，只有通过心灵、感悟、领悟，才能在内心深处理解道。

### 3. 正文第二段

“名可名，非常名，无名天地之始，有名万物之母”。这句

话意味着所有的存在都有它们的名字，但是这些名字只是一种表象，并不能完全地代表这些事物的本质。每一个存在都存在于一种“无名”的境界中，那是一种最本源的状态，一无所有，却包含一切。因此，当我们过分地关注名字，去评判东西的高低、对错，就会迷失在形式和表象的世界，无法去感受生命的真谛。

#### 4. 正文第三段

“天长地久，天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生”。这句话提醒我们，道的长存和生命的延续不是依靠自身的力量，而是需要与大自然相通，与万物共乐。这种与自然的融合是一种全然的放松与顺从，只有这种彻彻底底的“不自生”，才能让我们在大自然的安详中得到真正的觉醒。然而，现代社会的发展和进步似乎对这种悠然自得的境界产生了不同程度的干扰，我们的内心不断地孜孜以求、追求完美，却远离了自然，与自我矛盾斗争，徒劳无益。

#### 5. 结论段

以“道可道，非常道”为理念，我们或许可以警醒自己，和自然更好地保持交流和沟通，更好地与世界融合，达到真正的和合。生命的价值不在于我们所追求的名利和物质，而在于我们的身心的健康与平衡，以及与万物共生的经验中。我们应该珍惜这种生命，不断地去拓展我们的心灵和思想，在这条行走的道路上一步一步走出自己独特的生命轨迹。

## 道德经心得与感悟篇十

道德经第章是一篇关于道德、哲学的经典之作。从中我们可以读到涵盖了关于生命、道和自然的思考。每一位读者对这篇经典的理解都可能不尽相同，就我个人的阅读体验而言，感悟和体会如下：

## 第一段：道德经的基本思想

首先，道德经第章所表达的基本思想无疑是“道”。“道”是这篇经典的核心概念，也是古代哲学的基本概念。经文提到，“道可道非常道”，这句话意味深长，道是一个无法被言语、符号诠释的概念，它是普遍存在于人内心深处的本质。人们无法看到它，但可以通过道德经将其表达出来。道德经多次提到，道是至高至远的存在，它与自然之间有着密不可分的关系。因此，我们应该尊重大自然，感受自然的力量，因为它正是“道”的一部分。

## 第二段：诠释经文的关键词汇

“无，有之间”是另一个关键词，这是作者在经文中所使用“道”的两种不同面貌。这种面貌的转化代表了世界万物的不同状态。无是自然状态，有是物质状态。在“无有之间”中，我们可以感受到动态的存在与静态的存在之间交替出现的哲学思想。人类和自然之间的相互作用被称为“道”的一部分，这是人们应该如何根据恰当的原则与大自然和谐相处的道路。

## 第三段：大道运作的核心

“反之则为道。”，这是经文所描述的一个非凡的阐述。在我的理解中，它意味着我们应该时刻保持冷静的头脑。无论是遇到好的事还是坏的事，我们都应该想一想它所展示的意义，在这里，我们可以看见“道”与人性之间巧妙的联系。任何一位理性的人都发现自己内心中有着此种思想方法。大道运作的核心是保持平静，而人性的本质也是如此。

## 第四段：阐述的智慧

“上善若水”，这是经文中的另一个哲理智慧。这是道德经中对人类为何要尽可能地遵循大自然原则的解释。水是自然



界最常见的物质，而作者认为，上善若水者，是最高的道德境界。因此，我们应该像水一样，时刻保持平静的头脑，表现出平和、谦卑的态度。这种态度不仅适用于个人道德价值，还适用于社会道德。

## 第五段：意义和价值

道德经是一个充满意义和价值的哲学作品。作为一位读者，我深信这篇经典结合了人类对自然、道德和人性等多方面的认知。第一章首先引导我们认识到“道”的存在，而后通过具体的描绘、诠释，揭示出自然与人的交互和共享等现象。我们也看到了人性的本质，正如古人曾说过，同风相济，其效倍增；同德相求，其功未尝不立。这种想法被形塑成一种等候吸纳的方式，这才被称为“道”。因此，我深信这篇论述了“道”如何运作及其道德境界的哲学性作品，将成为人类哲学思考的经典之作。

## 道德经心得与感悟篇十一

道德经第三节是道德经中的重要章节之一，它探讨了人们如何通过修身养性来提升个人的道德素质。这一节的主题包括“知<sub>하</sub>름<sub>하</sub>心知者，不知<sub>하</sub>름<sub>하</sub>不知者”、“道者，万物之奥秘也”、“持而不盈，深而不厚”等，这些词句引导人们思考，并给人们的生活指明了正确的方向。通过对道德经第三节的深入阐释和思考，我深深感悟到了人与道的关系、内外修身的重要性和“持而不盈，深而不厚”的智慧。以下是我的心得体会。

首先，道德经第三节让我明白了人与道的关系。就像道德经中所说“知<sub>하</sub>름<sub>하</sub>心知者，不知<sub>하</sub>름<sub>하</sub>不知者”，只有心存善念、追求道义的人才能真正认识到道的存在。这种认识并不是表面上的理解，而是融入生活，变成一种习惯和行为方式。人们应当通过修身养性，以道德为准则指导自己的一言一行，才能真正接近道。我们应该明白，人生的意义并不在于追求

物质的无限扩张，而在于人与自然、人与社会的和谐共生。只有通过正确的道德观念和行为习惯，才能实现我们与道的联系，找到人生的真正意义。

其次，道德经第三节强调了内外修身的重要性。道德经中说道是“万物之奥秘也”，这告诉我们道不仅存在于外界的自然环境中，也存在于我们内心的世界中。要真正接触到道，我们首先需要净化内心。只有拥有纯净的心灵，才能洞悉事物的本质，把握事物之间的关联。内外修身相辅相成，内在的修炼能够影响外在的表现，而外在的修炼又能够影响内在的品性。我们应当注重培养自己的品德修养，努力保持静心自律，时刻保持谦逊、坚韧、勇敢的心态，不被功名利禄所迷惑。只有秉持道德为准则，才能真正做到内外修身的统一，达到心境宁静、人与自然和谐相处的境地。

最后，道德经第三节告诉我们应当“持而不盈，深而不厚”，这是一种关于生活智慧的启示。这句话教导我们在日常生活中不要过于贪心，不要追求无止境的物质享受，要学会适度满足，保持清心寡欲的心态。同时，这句话也告诉我们重要的是内在的修炼，而不是外在的表象。我们应当注重内心的成长和修养，而不是过分追求外在的繁华和虚荣。只有内心足够宽广，拥有善良的品性，才能真正感受到生命的意义，从而带给我们内在的满足感和快乐。

通过对道德经第三节的深入思考和体悟，我深深认识到了人与道的关系、内外修身的重要性以及“持而不盈，深而不厚”的智慧。我深信，只有通过修炼自己的身心，追求道义，才能真正找到人生的意义，实现个人的全面发展。我将牢记这些教诲，并在日常生活中不断努力，秉持良好的道德观念和行为习惯，为自己的成长和社会的进步做出积极的贡献。

## 道德经心得与感悟篇十二

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。固然只读了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，无论在哪一方面皆是如此的。

其次，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。

如今的人普遍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。

我认为“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，才足够学有所成，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，以免到达极致走向另一面，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。

道德经的心得

道德经读后感

分享社会实践心得

合作经验心得分享

应该怎样学习《道德经》

社会实践心得感悟

学车心得感悟范文

学习员工守则的心得感悟

“道德经”究竟在说什么

## 道德经心得与感悟篇十三

《道德经》是中国古代思想家老子创作的一部重要著作，被誉为中华文化的瑰宝。其中第三节探讨了人与道的关系，以及如何应对人际关系和治理国家的道德原则。通过深入阅读和思考，我对其中的几个观点产生了深刻的感悟和体会。

第二段：关于身心合一的感悟

《道德经》第三节强调身心合一的观念。在现代社会，人们往往忙于工作和生活，心灵容易被外界纷扰所分割，导致内心的混乱和不安。而身心合一，意味着内心与外界一体化，自然而然地达到心境平静和身心和谐的状态。通过修炼内在，掌握自己的情绪和行为，我们可以更好地应对各种挑战和压力。

### 第三段：关于无为而治的领悟

《道德经》第三节中的“无为而治”一词颇有深意。它并不意味着什么都不做，而是要顺应大道，不违背自然的原则，适时地采取适当的行动。这种理念在现代社会中尤为重要。我们常常追求成功和成就，却忽视了平衡和谐的重要性。在处理人际关系和治理国家时，我们应该更多地关注人性和自然法则，不强求、不施压，以达到事半功倍的效果。

### 第四段：关于谦虚和宽容的感悟

《道德经》第三节中提到了“谦虚”和“宽容”这两个重要的德行。谦虚是一种对自己和他人的正确估值，意味着不自以为是，不傲慢自大。宽容则是能够包容他人的不同意见和不足，以和善的态度对待他人。谦虚和宽容成为了现代社会中许多人所缺乏的重要品质。通过谦虚和宽容，我们可以建立良好的人际关系，促进和谐的社会发展。

### 第五段：总结并展望

通过研读《道德经》第三节内容，我深刻领悟到了身心合一、无为而治、谦虚和宽容等道德原则的重要性。这些原则对于个人的成长和修养，以及社会的和谐与稳定都起到了重要的指导作用。在未来的生活中，我将努力将这些道德原则融入到实践中，希望能够更好地应对各种挑战，实现个人和社会的和谐与进步。同时，也希望更多的人关注《道德经》中的智慧，并将其融入到现代生活中，为社会的进步和发展做出

更大的贡献。

## 道德经心得与感悟篇十四

“道可道，非常道，名可名，非常名。”这是我最喜欢的一部经典作品——《道德经》中的一句话。《道德经》像一束阳光，把万事万物的奥秘和为人处事的规律照得明明白白，让我心中豁然开朗。

《道德经》告诉我，要尊重事物的发展变化，并注意之间的转化，并难得可贵地告诉我们该如何去对待自己的人生，以及用什么样的态度来过好自己的生活。

“甚爱必大费，多藏必厚亡。故知足不辱，知止不殆，可以长久。”这句话告诉我们：过分私爱必然要有重大的耗费，太多收藏必然会有厚重的损失。以前，我从不知道知足，嫌自己的衣服不够名牌，用的笔不够漂亮，嫌妈妈不够优雅，嫌爸爸不是老板……读了这一章后，我明白了要知道知足。衣服虽比不上一些同学的名牌，但是是新的，而且很好看，我每次穿着到农村，农村的孩子们总是围着我看不够。而我用的笔从不妨碍我做作业，考出好成绩。爸爸妈妈用他们的劳动所得让我丰衣足食，周末陪我爬山捞鱼，还能根据我的意愿，出钱让我学钢琴、唱歌，打乒乓球……可见，我生活是多么幸福，我早就该知足了，于是，我放下了心里的包袱，开始知道满足了，突然发现，我原来可以生活得这么快乐。

“轻则失根，燥则失君”告诉我，办事不能轻率浮躁，否则就无法办成事情。就如去年我准备参加钢琴考级，刚刚开始，我还没有一个音符一个音符仔细弹清楚，我就急着用考级所要求的速度去弹快速的旋律，快是快了，可惜一弹快音符就像被揉成团，乱成了一锅粥。当我看到这一章《道德经》后，发现我弹琴过于草率，我原来的意图是希望自己能快些达到考级所要求的速度，可是因为轻率，急于求成，把曲子的旋律都搞乱了。我静下心来，重新谨慎地把这些音符慢慢“整

理”好，很快，曲子就像样了，慢慢地速度也上去了。终于，我通过了考级。我从心里感谢《道德经》，它教会了我做事不要急于求成，要按照规律，踏踏实实努力，才能达到目的。

“无为而无不为”、“天下之至柔，驰骋天下之至坚”……均是《道德经》告诉我的道理，让我渐渐明白了我该怎样对待我的人生，该怎样对待我身边的事物。

## 道德经心得与感悟篇十五

道德经是中国古代的一部哲学经典，被誉为人类文明史上的瑰宝。其中的第三节是关于无为而治的思想，给人们提供了一种全新的思维方式和处理问题的方法。读完这一节，我深深地体会到了其智慧和实用性。接下来，我将结合自己的理解，对道德经第三节进行感悟与体会，分享给读者。

首先，道德经中提到的“治大国若烹小鲜”给了我很大的启示。在现代社会中，我们常常会被层出不穷的事务所累，感到压力倍增。然而，通过“烹小鲜”的比喻，我们可以得知只有关注局部，才能获得整体的安稳。这种理念告诉我们要放下繁杂的事务，集中精力处理当下最重要的事情，并且要从细节做起，逐步积累，一步一个脚印地朝着目标前进。

其次，无为而治的思想也提醒我们要对自己的欲望有所克制。中国传统文化中有一句话叫“欲速则不达”，就是想告诉我们通过忍耐与克制，才能更好地获得成功。道德经中的“制其兑，和其光，同其尘”同样针对了这一点。在纷繁复杂的社会中，我们往往容易被物质和功利所迷惑，而失去了本心。因此，我们需要通过无欲无求的心态，平心静气地面对外界的挑战，从而更好地处理事务。

第三，道德经中的“以无事治无事，事无大小，轻重，远近，是以不轻生”让我受益匪浅。现代社会中，我们常常陷入了忙碌和焦虑的状态。然而，与其盲目地忙碌，不如通过“以

无事治无事”的方式，调整自己的心态，保持平静。这样一来，在繁忙的生活中我们才能更好地获得内心的安宁，把握事情的主动权，并始终保持积极向上的态度。

另外，无为而治还让我意识到不要过度干涉他人，要尊重他人的选择与决策。在道德经中，有一句非常经典的话：“道常无为而无不为”。这句话告诉我们世间事皆有其道，我们不必过于干涉他人的选择和行动。每个人都有自己的价值观和生活方式，应该尊重他人的选择并给予帮助与理解。只有保持对他人行动的尊重，才能建立友好的人际关系，推动社会的和谐发展。

最后，道德经中的无为而治探讨了寡欲的哲学原则。在现代社会中，人们往往追求更高的社会地位和物质财富，而忽略了内心的愉悦和精神的满足。然而，通过修炼自己的内心世界，寻求心灵的宁静才是真正的幸福。正如道德经中所说：“知足不辱，知止不殆”，我们应该珍惜已经拥有的，以心静为主，舍弃多余的欲望，从而能够体验到真正的内心宁静和满足感。

综上所述，道德经第三节的无为而治思想对我产生了深远的影响。通过研读这一节，我明白了要放下繁杂的事务，集中精力处理当下最重要的事情；我也学会了对自己的欲望有所克制，通过无欲无求的心态面对外界的挑战；我体验到了通过“以无事治无事”的方式调整心态，获得内心的安宁；我明白了要尊重他人的选择和行动，建立友好的人际关系；我意识到通过修炼自己的内心世界寻求真正的幸福。道德经的无为而治思想，不仅帮助我们应对现代社会的种种困扰，也给了我们一种全新的生活方式，使我们能够拥有更快乐、更有意义的人生。

## 道德经心得与感悟篇十六

在读完《道德经》之后，我深刻地体会到了其中蕴含的智慧



和深刻的哲学思想。本文将从学习《道德经》的经历入手，分享我对其中关于人生、修身、处世等方面的心得体会和感悟。

一、通过学习《道德经》，我对人生的看法发生了变化。很多时候我们在纠结人生意义、如何过好人生等问题时，固然可以从社会、文化、外界因素入手，但阅读《道德经》后我更发现人生的真谛在于自我内在的认知和完善。人生本无目的，重要的是如何在此基础上去奋斗、去成长。

二、《道德经》教导人们要重视内在修身，强调淡泊名利。真正的修身之道，是参照道理进行内心调整。例如，看到我的小小成就时有人赞扬我，然而我却只能淡然处之。从道家文化中可以感受到清静、淡泊来自于拥抱这个世界，学会在不张扬的前提下完成自己的使命。

三、在处理事物上，学习《道德经》对于我们应该获得非常积极的引导和启迪。不要手头过多的、华丽的工具，一个合适的方法也能够为我们发挥出非常好的效果，不要过多的“工具箱心态”。处理一切事情时要能够静坐和去想，体会《道德经》里那种平静、默音的美好。

四、在学习《道德经》过程中，我也理解到了自我的永垂不朽对我们治理现实社会的重要性。我们常常看到这个社会各种各样的事情发生，内在的需要和外在的暴力观念也是我们无法回避的一种现实。为了避免这种现实的痛苦，需要有一些内在的大慈大悲，需要在迷雾和混乱中去感受到其间的真正指向。此时，我们的思想和行动就能够超越现实，从而达到一种永恒的精神追求。

五、透过《道德经》所展现的哲学思想与生活哲学，我们窥见了一些很深的层面，更接近人性深处的探索和思考。大量的哲学思想文献中，这个作品犹如一股清流，传播了我们非常普遍的价值观念，集结了我们的思想和智慧，充分发挥了

人的智慧，把轮廓彰显得更加清晰，将那些常常暗生暗灭、断断续续的表意引向了一种更为凝固的形态。

回顾学习《道德经》的经历，我认为这是一段让我受益匪浅的旅程。通过它，我得以深入思考人生、完善自我，感悟到人类命运的世纪性课题和应有的精神内涵。我相信，在接下来的旅程中，这些体会和感悟将继续引导着我前行。

## 道德经心得与感悟篇十七

道德经作为中国古代哲学名著之一，被誉为至高无上的智慧之书。阅读、学习道德经已成为人们追求心灵平静、内心安详的一种方式。在我看来，学习道德经不仅能够让我们迈向更高层次的修行，更能让我们得到深层次的启示和感悟。

### 第二段：深入理解

学习道德经需要我们对其中的思想和道理进行深入理解。其中最重要的是“道”与“德”的辨析。道是自然法则与生命意义；德是善良、道德价值观等人类社会生存所需的道品。只有全面理解道德经才能把握其真正意义，因而，我们应该留心其中深刻的思考。

### 第三段：贯彻实践

学习道德经不仅要了解其中的思想和理论，更要落实到生活中去。我们可以从中汲取道德修养的精髓，在生活中行善、做好事、维护正义、尽心尽力，不断提升自己的审美标准和道德品质。

### 第四段：感受改变

学习道德经的过程就是从自身转变到认识世界的过程。通过不断地学习修行，我们的人格和思想会发生巨大的变化。我

们会变得更加内向，更能够保护自己的内心；我们会变得更加外向，更能够理解社会、了解他人所需。我们会变得更加勇敢，更加谦虚。在不断的实践中，我们将逐渐理解生命的真谛，感悟到生命意义的珍贵所在。

## 第五段：总结

学习道德经是修身养性、探索生命意义、寻求宁静平和的过程。它为人类提供了品质与精神上的丰富滋补，激励我们积极进取、求知若饥，成为道德修养和道德引导的表率，以此为核心，以实践为支撑，塑造更加完美的自我和人生价值观。我相信，只要我们坚持学习、认真思考与实践，就一定能走向成功的道路，得到内心的安慰和快乐。

## 道德经心得与感悟篇十八

中国经济发展速度非常快，备受瞩目，中国文化也一直吸引着世界的目光。《道德经》就是我们人生中不可缺少的书。

《道德经》中包含着我们中国人的价值观，这种价值观潜移默化地影响着我们的思想和行为。

《道德经》里面蕴含的内容也在塑造着中国人的行为方式。

《论语》里面讲“己所不欲，勿施于人”，就是你自己不想要的东西，也不要硬塞给别人，这是从反面来论证你应该怎么对待别人，是一种“防御性”的方式。另外《孟子》里面讲“惟仁者为能以大事小，是故汤事葛，文王事昆夷”，意思是当你身居高位，或者处于优势地位时，要包容比你差的人，形成一种和谐的氛围，不要让人对你恨之入骨，这是中国人的行为方式。

中国的历史和文化强调要建设一个学习型社会，从《论语》到《孟子》，我们看到了一个人应该怎样学习。中华经典中《道德经》的作者就是春秋时期伟大的思想家，道家学派创始人老子。曾经老子的出生地是一个谜，为了破解这个

谜1990年以来继清代以前贤做了大量艰苦细致的工作，才得知老子出生在今涡阳县闸北镇太清宫的流星原址。两千多年以来，在老子故里涡阳人民心田里，长期浸润着老子光辉的智慧和思想。老子对于人类的贡献，在于他博大精深的思想。老子思想是中国人揭示自然界奥秘的一种尝试，在中国哲学史上，老子第一个系统提出了“道”，这个“道”来源于自然，以“无”为本，以“有”为用，以“反始守柔”为处事之方。

“反者道之动；弱者道之用；天下万物生于有，有生与无”成为《老子》五千言的纲领。老子的著作，尤其是他的《道德经》最受世人崇仰；尼采曾评论《老子》一书说：“老子思想的’集大成——《道德经》像一个永不枯竭的井泉，满载宝藏，放下汲桶，唾手可得”。

道是可以阐说的，但是并非完全等同于浑然一体，永恒存在，运动不息的大道。无，称天地的初始；有，称万物的本原。因此，从常无中，将以观察道的微妙；从常有中，将以观察道的端倪。这无，有二者，同出于道而又玄妙，正是天地万物变化的总源头。天地是长久存在的。天地所以能够长久存在，是因为天地不为自己而生，所以能够长久。因此，圣人把自身置于众人之后，却能得到大家的推崇而占先；把自身置于度外，却能保存自己。不正是由于他不自私吗？反而能够成就自己，所以我们要继承和弘扬中国传统文化，这样我们才能从《道德经》中汲取营养。

## 道德经心得与感悟篇十九

【原文】企者不立，跨者不行，自视者不章，自见者不明，自伐者无功，自矜者不长。其在道也，曰余食赘行，物或恶之，故有道者弗居。

【现代汉语解读】

踮着脚很难站得长久，大踏步赶路走不远，总盯着自己优点的人难以彰显自己，处处表现自己的人其优点却不容易被别人看见，越是自我吹嘘的人越难建立大功劳，自己抬高自己的人没法做一个好领导。在道的层面来看，这些行为像多余的食物、身体的赘肉一样，人们都讨厌它。所以有道的人不会这样做。

## 【延伸阅读】

企，脚踏离地努力拘东西的动作。跨，大踏步地往前走。这一句比喻过度的努力往往欲速则不达，不要刻意抬高自己，攀高枝。人要分清楚使命与目标，使命可以定得高一些，但目标要定得扎扎实实，经过努力可以实现的。拔苗助长对于人的成长来说是很不好的，可能把一个人才生生地毁掉。

章，也作彰，把好的东西、美丽的东西彰显出来。总是看到自己的优点反而使自己的优点彰显不出来。见，同现。您自己把事情做得好，张扬一点，表现自己倒没有问题。您实际上没有人做得那么好却处处表现自己，反而惹得别人的反感。人的社会中生存，其自我意识会被强化，在社会交往中非常在乎别人的评价，调整自己。作为普通人，自我表现一下没有问题。但是作为领导者（道德经是给领导者看的），你的自我表现，特别容易受到属下的吹捧，很容易自我膨胀，陷入到虚幻的自我认知中。譬如某领导把自己写得一般的字拿出来，立马会被吹捧成书法家，听的好话多了，自己也会飘飘然起来，说不定某一天就会出丑。纸上谈兵的赵括也一样，对于兵法能说会道，在同僚们的吹捧中自命不凡，最后长平一战，不仅葬送了自己的性命，也害了四十万赵军将士的性命，曾经强大的赵国从此一蹶不振。袁世凯当上大总统之后，自我感觉很好，周围的人出于各种目的吹捧他，甚至编印假报纸，说民众都希望他当皇帝。结果在他称帝之后，才发现众叛亲离，郁郁而死。

伐，进攻，作战的功劳，引申为自我吹嘘，自夸。矜，铁矛

的头，自己夸自己，自己抬高自己。例如，韩信这人很自傲，认为汉的江山他有一半的功劳，说话非常不客气，越来越遭受到刘邦的猜忌。与他相反的是张良，非常清醒，很谦虚，得以善终。生活中，喝酒也一样，在你感觉特别好的时候，容易吹牛，那么喝醉的可能性就很大了。有时候你感觉到对手非常强大，你就会小心谨慎，往往还能够保持清醒。

余食，吃多了食物，吃饱了之后还再吃的食物，古人认为这样有害健康。赘，多余钱，身外之物。多余的东西也叫赘。行，通形，措形体。居，居于这样的位置。

老子讲的这些道理直指人性。人性总是要私心与集体公心、在利己与利他之间摇摆。人的动物性是自私的，但人的社会性必须得有公心，懂得利他。只有具备公心与利他精神，才能真正做好领导。