

# 2023年老子读后感悟 老子他说读后感(通用7篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得感悟，如此就可以提升我们写作能力了。那么心得感悟该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是我帮大家整理的最新心得感悟范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 老子读后感悟篇一

不系轻舟顺水流，也无欢喜也无愁。

随心遁出云天外，更有云天在尽头。戏评一首：

诗句恰如顺水流，得了章法便无愁。

当知意趣十分妙，自有功夫在里头。随心遁出云天外，更有云天在尽头。激赏！年轻人有这等悟性，了得！且放轻舟任水流，如何？顺字浪费了遁字似不如跳字明快起承稍弱。顺水流和任水流意思差不多，感觉还是顺好，顺有一带而下的淋漓，任有随势漂流的起伏。与雪版探讨：老子的基本思想是无为而治顺其自然，作者读老以不系之船喻之，不可能是逆流而上，自然是顺水而下并暗合无为自然之学说，所以，我说顺字浪费。

老子的哲学没有淋漓只有平淡，而此绝句正是对老之悟，若说顺势淋漓，则与转结意境不合。很不错的一首，真有老庄的风韵。诗是伟峰对老子思想的认识，我的看法是对伟峰诗的认识，至于对老子的认识，我可没有羽公深刻。起承感觉挺好的，转结更得老子精髓。喜欢这样的诗味。信游山水意微酣，袖卷烟霞钓翠峦。

鸟语梵音唯欲醉，一肩明月一壶禅。草叶风吟老师评得很到

位！

拜读学习好绝！问好李伟峰！绝句格调谐和，尤其转结有新意，喜欢！

## 老子读后感悟篇二

吃饭如今成了一个令人头疼的问题。自打有孩子后，多数时候还是我爸帮我烧饭的，多多少少有不满意之处，比如菜烧的方法不合自己心意，或者某个自己不爱吃的菜总是重复出现。偶尔我爸回老家的时候，就轮到掌勺，开始几天尚有新鲜感，觉得烧嘛嘛香；不到一周就开始发愁，到菜市场转悠不知道买啥好，都是那几种菜，只能上网查菜谱，或者自己回忆小时候吃的菜，或者回忆饭店里吃的菜。目的就是尽量创新，要么换菜，要么就是把同样的菜烧出新鲜感。

其实回忆小时候，貌似也就吃应季菜，一段时间之内也是某样菜重复，烧法也无大创新，但吃起来比现在感觉香多了。去年，老公的外婆去世，我们自是全家得去奔丧，那是一个山清水秀的农村，连续几天每顿只有两样菜：豆腐辣椒烧猪肉、萝卜辣椒烧猪肉。即便最后有个正席，菜品也并不丰富，烧法也很家常传统，但大家依然吃得很香。

最初，我们吃饭是因为腹饥，慢慢地，就演变成“舌馋于腹”。饕客们下馆子，天上飞的、地上跑的、水里游的，什么稀奇吃什么，哪管什么珍稀动物、保护动物；平常百姓烧菜也普遍以创新为目标了；为了迎合这种趣味，打开电视，各频道、各时段都有美食节目，主持人总是面色红润、嘴泛油光地推荐：“哇，这个菜爽、滑、香，带着一股淡淡的甜味……”。

添加剂现象也是如此。一开始是为了解决食品流通过程中的保存问题；慢慢地，演变为改良口感和观感；现在居然演变为用添加剂模拟或者用添加剂生造！所谓用添加剂模拟，比

如奶茶，本来应该是红茶加奶，而“一年卖出三亿杯，杯子连起来可绕地球一圈”的奶茶用添加剂直接模拟，一来可以节约成本，二来可以创造出各种各样的口感吸引消费者。所谓添加剂生造，严重体现在儿童零食制造业中，五颜六色、各种形状、各种口感、各种包装的零食层出不穷地创造出来，这些食品中添加剂已经成为主料，基本不存在真正有价值的营养成分，只有各种配比、各种品类的添加剂勾兑组合出来的“色香味”，就是为了诱使没有辨别能力的小朋友成为其忠实主顾。处于长身体阶段、最需要营养的小朋友成日受到这些食品的戕害，只能说是现代社会的悲哀。

添加剂泛滥成灾，商家有主要责任，消费者也难辞其咎，如果我们不过分追求“视觉”、“味觉”的极大满足，过最自然、简单、淳朴的生活，就不会误食不良商家的诱饵。正所谓“见素抱朴，少私寡欲”。

### 老子读后感悟篇三

读南怀瑾的《老子他说》，是很多年以前的事情了，当时那本书只讲到老子八十一章的前二十六章，那时候很希望能读到南老先生讲解《老子》的全部。一晃十几年过去了，直到6月，东方出版社才出版了这本《老子他说(续集)》，算是将南老先生讲解《老子》的功德圆满。

奇怪的是，这本书买来后，一直断断续续没有读完，全然不像以前读南师作品时的废寝忘食、一气呵成。元旦前后，醒悟到追逐知识的虚妄，发见智慧的难得，于是准备系统学习南师的著作，首先做的，就是重新拿起这本《老子他说(续集)》，竟然越读越有味道，越读越喜欢，用了三四个晚上就读完了。

由于《老子》这部书本身就是大智慧的结晶，加之南怀瑾先生学问和智慧的博大精深，在讲解的过程中旁征博引，从《老子他说》中可以看到做人做事的最高原则和一些具体方

法指南，也体会到儒、佛、道以及世界上各种宗教和哲学，在最高处都有其相通之处。

虽如此，正如老子所说：“吾言甚易知，甚易行。天下莫能知，莫能行”；每个人的理解，只是“如人饮水，冷暖自知”，知是行之始，要真正知行合一，更需在事上磨炼。

## 老子读后感悟篇四

单位里发了几本书让充实职工书屋，在其中发现了这本南怀瑾先生的《老子他说》，觉得应该不错，就先睹为快吧。

知道南怀瑾先生是从读者等杂志上经常看到南师的隽永文章，但对于南老先生了解甚少；知道《老子》也只知道“道可道，非常道，名可名，非常名”这么几个字，是不知其然，更不知其所以然。本想是通过这本《老子他说》，通过南怀瑾对《道德经》的解读给自己补补课，但一读才知，书选的高了，好比是小学生选了一本高数——对于自己这种文史知识欠缺的人来说，南老先生所列举的好多的历史典故和内容都不知道，不了解，导致看起来有些的吃力，甚至于有几次都不想继续看下去了。但是为了给孩子做个榜样，也对加入家长读书群有个负责任的交代，每天躺在床上，还是要读上几页的《老子他说》，就这样坚持着，把书看完了。就是读完了，也是浅尝辄止，仅仅看了点点的皮毛，其博大精深的内涵远没有参透。就连这本书的名字《老子他说》，我的理解是“老子——他——说”就是关于老子的其他的说法。但孩子一看到这本书名就脱口而出“老子他——说”，那就是老子说的了？到底该怎样断句和理解，自己也弄不明白。应该请教一下刘老师和群友了。

《老子》或者说《道德经》只有五千多字，洋洋洒洒，信手拈来，道的真相自在其中，而其综罗百代，广博精微。南怀瑾先生通过细读中国几千年的历史，发现并告诉了我们一个秘密：每一个朝代在鼎盛时期都是“内用黄老，外示儒术”。

也就是对内的领导思想是黄帝、老子之学，就是道家思想，对外则标榜孔孟的思想、儒家的学说。而在中国的历史上，有一个不变的法则，每当时代变乱到极点，出来“拨乱反正”的人物都是道家人物，而他们都有一贯的作风“功成、名遂，身退，天之道也”，我的浅薄的历史知识中，姜子牙和范蠡就是这样完全做到了这个“天之道”，得以收获不错的下场和结局，而只是“功成、名遂”而没有及时“身退”者，多数没有美满的结局。

南怀瑾先生说起这些帝王将相、朝代更替的历史真是旁征博引，如数家珍，引经据典，但是看的我眼花缭乱，如坠雾里，当真验证了一句话：没文化，真可怕！

看不懂大是大非，就在小事情上有所得吧。其实南怀瑾先生也在书中告诉了我们一些老子关于做人处事的态度，相对来说较为通俗易懂，读后也对自己的一些经历有了些释然。

老子说，曲则全，枉则直，洼则盈，敝则新，少则得，多则惑。当初孩子练习乒乓球，教练一开始就说过孩子协调能力不是特别好，自己也就是本着让孩子强身健体的目的，所有根本没有对孩子的比赛成绩有什么指望。但是在一次队内比赛中，孩子竟然打了第二名的好成绩！孩子非常高兴，我自己也高兴的跳起来！我想这就是“洼则盈”吧。不要有过高的要求和目标，人生或许会过得更加恬静舒适从容。而“曲则全”，南老先生给我们讲了一个小故事。说是汉武帝的奶妈犯了错误，汉武帝准备把他“法办”，奶妈求救于东方朔，谙熟黄老之道的东方朔告诉奶妈“而必望济者，将去时，但当屡顾帝，慎勿言此，或可万一冀耳”。等到皇帝真的要把奶妈治罪时，奶妈按照东方朔的吩咐，走一步回头看看皇帝，鼻涕眼泪直流，一句话也不说。东方朔在一旁推波助澜：这个老太婆还不快滚，皇帝已经长大了，还要靠你喂奶吃吗？汉武帝听了反倒觉得很难过，想起自己小时候和奶妈的感情，就把她放了。试想如果老太太哭天抹泪的叫喊：我是你的奶妈啊，你可是吃我的奶长大的啊，等等，反而会惹怒皇帝，

招来更大的麻烦。这是“曲则全”的小故事，小应用，同样适用在我们的生活中。

磕磕绊绊的把书读完，想想人家南怀瑾先生怎么就那么学富五车、才高八斗啊，说起这些道、这些历史就和我们说起自己的亲戚朋友一样信手拈来，跟老先生相比，真的是“寄蜉蝣于天地，渺沧海之一粟”。下月个选书，还是选一本入门级的啊。

## 老子读后感悟篇五

老子，大约生活在公元前571—477年间，原名李耳，字聃，是中国古代著名的思想家。他写的《道德经》虽然文辞简炼，所蕴含的道理却至深至远，千百年来不知启蒙了多少人的心智。可见，老子对人们影响深远啊！

书中的老子多次提到水，而《道德经》中也不乏对水的赞扬：“上善若水”、“水利万物而不争”、“天下莫柔弱于水，而攻坚者莫之能胜”……我觉得，水的精神是可贵的，水的力量看似柔弱而又十分刚强。正如老子所说：“真正强大的不是刚强而是柔弱啊！”

波澜壮阔的大海是由无数的水滴汇成的，滴水还可穿石，这是水的力量。海上的波浪永不厌倦地拍打着礁石，无私的水永远滋润着万物，这是水的精神。

水从不争强好胜，它能忍让一切。石头挡住了它的去路，它会绕开，继续奔流。它又是那样谦虚，总是往低处流，从而汇成了江河湖泊。然而水又是那样的刚强有力，能载舟，亦能覆舟。

水乃万物之根本。没有了水，也就没有了生命。水虽然无形无色，但它看似柔弱的力量却超越了一切。水使我明白了厚德载物，雅量容人的道理。能容天下之人才能为天下人所容。

同时也使我认识到，在学习上要有海纳百川的胸怀，为学日益。我们才能精进有为，成为国家的有用之材。

当今社会中，又有多少像水一样谦虚而又默默奉献的人呢？又有多少人为了名利、金钱而落得个臭名昭着、遗臭万年呢？水是伟大的，它的精神会让人们有所感悟。

## 老子读后感悟篇六

在老师的推荐下，这几天又拜读了南怀瑾先生的《老子他说》，与前一段时间读的《论语别裁》的思想又有了很大的不同。如果说《论语别裁》教会了我怎样“入世”，怎样“做人”，那么《老子他说》就同时教会了我怎样在“入世”与“出世”之间平衡。

我认为贯穿书中一个重要的思想就是顺其自然。其实在我们所有的做法中的两个极端是无为（就是什么都不做）和无所不为（做的太过火），而这两个极端都不会导致好的结果。老子的“无为”与“无所不为”令人惊叹。无为是一种禁欲，“无所不为”是一种纵欲，什么时候会禁欲，什么时候会纵欲，也算是人的本性与社会性的一种交替。所以最难拿捏得就是如何是自己处在中间的位路，称之为顺其自然。让众生服从于自然造化，不要教化，不要规矩，不要戒条，任其自然发展。我们做一切事，都应如行云流水一般，治大国若烹小鲜，义所当为，理所当为，做应该做的事。

那么怎样做才是做到了顺其自然呢？

首先就是无所求。人的修养就应该无所求，无所得，越空越好。持而盈之，不如其已。人就应该无欲无求，清心寡欲，淡泊坦荡，不以物喜，不以己悲，安于现实就是最好的解脱自在。功成，名遂，身退，天之道也。历史的教训告诉我们，太过贪图名和利只会招致灾祸。凡人活在世上，就会有欲望，欲望使他的本性堕落，也就使得思想越来越腐败，这就是为

什么愈趋繁多的伪君子打着“口上仁义道德，心里男盗女盗”的幌子在乱世中求得生存。不过这种理念也很容易使人丧失进取心。毕竟老子身处的时代是乱世，所以他的很多理念都是在“避世”，理解不深就很容易让人产生消极的生活态度。

其次是求静。能够静到极点，才能找到生命的本源，回归生命的根本。我们现在的生活庸庸碌碌，总是太过浮躁，太过匆忙。有太多外界的干扰影响我们的心绪，人很难沉下心来思考真正的问题，究竟人活着是为了什么，人活着的价值到底是什么。“曲则全”，只有心平气和，才能相安无事。雁过长空，影沉寒水。雁无遗踪之意，水无沉影之心。不要去抱怨生活的不公，打扰心的宁静。我们的心就应如“长空”、“寒水”一般，不让外界留下一丝痕迹，守住心这一片净土。

再次是要有天地一样无所不包的胸襟。上善若水，为什么水能给人静谧的感觉呢？是因为万物都受益于它，但水从不与万物争，自处而甘居下地，善于容纳百川。水本晶莹剔透，虽能藏污纳垢，却从不为外界污染。（不过老子要是看到今日我们水污染之严重，不知是否还能讲出这番言论）要拥有像水一样至柔而又无所不包能容能大的胸襟和气度该是多么的不容易啊。

最后是要确立一个目标。要树立一个人生观总是要先有一个确定的目标才对。人生于世，做人做事，要有一个准则。这个准则就是一杆标杆，它决定了我们做事的态度和方法。

读完此书我最大的收获就是学会如何保持一种平和的心态。感触最深的其实是书本快结束时给当代年轻人提出四个“不”：不自见故明，不自是故彰，不自伐故有功，不自矜故长。

只有正确的估量出自己的能力，给自己定位，才能最大限度地发挥自己的潜能。“不自伐故有功”就是即使自己对某件



事的贡献极大，也不居功，好处都是别人的，以平稳的心绪，谦虚地看待自己的功劳，这样，才能以平静的心态去干好下一件事，完成下一个功劳。“不自矜故长”就是不傲慢，就是不要装清高。有时候能做到卑微也不是一件易事。

读完这本书，我不由得羡慕起老子。他就如一个世外仙人，飘飘然在世间独立。但他其实并不是寂寞的，他的思想流传后世，已不知影响了多少代人，让我们这些子孙后人学会处变不惊，以淡然的心态面对生活。

## 老子读后感悟篇七

今研读南怀瑾先生《老子他说》颇多感触，现抄录如下，以加强记忆，便以提升自己。

南先生在《老子的士的内涵》这样写到：所以老子说：“古之善为士者，微妙玄通。”意思是说精微到妙不可言的境界，素净到冥然通玄的地步，便可无所不知，无所不晓了。而且，“妙”的境界勉强来说，万事万物皆能恰到好处，不会有不良的作用。正如古人的两句话：“圣人无死地，智者无困厄”。一个大圣人，再怎么样恶劣的状况，无论如何也不会走上绝路。一个真正有大智慧的人，根本不会受环境的困扰，反而可从重重困难中解脱出来。

南怀瑾是我敬仰的大师，在我内心中早已将他当作自己的老师，虽无缘谋面，但老师的著作常常启迪着我寻找内心的净土。世界太纷繁，我追求空灵的自我，游荡与翠雨青竹之间，徘徊在阡陌小路之上，摸着自然的味道，呼吸着天地的精华，容许自己随思绪飘远，穿越时空，到达飘渺的世界，与松为伴，与鹤为友，卧看山色，醉看花。问一声我如何能够如此的逍遥。

再回到现实，回头看走过的路，环境再怎么恶劣，我只当作是在历练自己。虽然也曾报怨，但内心中却想征服，征服自

我。今后我将少一些报怨，多一些坦然。如果不能改变环境，我将寻找内心的清静。向着达则兼济天下，穷则独善其身的境界去做。