# 2024年道德经读书心得体会(5篇)

来源：网络 作者：紫竹清香 更新时间：2024-07-03

*我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。道德经读书心得体会篇一《道德经》又名...*

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

**道德经读书心得体会篇一**

《道德经》又名《老子》，是老子西出函谷关时所作。全篇5000余言，分为道篇和德篇，其中的好多话语早已广为人知。

在此，我想强调一点：知识不是越多越好，也不是越深越好，而是要与驾御知识的能力相匹配。说实话，我真的不敢对《道德经》妄加评论，只是喜欢读、喜欢抄、喜欢背。下面我想分享一下自己在读完《道德经》后的一些感受，望与君共勉!

“道可道，非常道”。相信大家都听过这句话，这是《道德经》开篇的一句话，似乎老子什么也不想说了，因为可以说出来的道不是恒常大道。是呀!语言在描述很多高深事物的时候总显得捉襟见肘，而老子开篇就告诉我们：不要局限于文字和语言。正如佛语所言：教外别物，不立文字，直指人心，见性成佛。

老子在文中几次提到了“婴儿”，比如：“为天下奚，常德不离，复归於婴儿”。老子告诉我们要学习婴儿，而好多人却不愿意向比自己资历低的人学习，其实这是对资源的一大浪费。婴儿不会有任何的定势，所以什么东西都学得最快。学外语的最快方式就是模仿，而婴儿恰恰就是这样做的;我们平时总是说“空杯心态”，而这恰恰又被婴儿做到了。

“曲则全，枉则直，洼则盈，敝则新，少则得，多则惑。”好多的时候，我感觉老子的智慧与常人的思维是相悖逆的，但细细品味，却蕴藏着深厚的哲理。我们常说：做人要能屈能伸，韩信做到了。只有每天把自己放得很低，才能够学到东西。这就如佛语所言：空才能有，放下才能承担。好多的时候，我们无法做出选择，因为可以选择的太多，就像电视的频道太多了，以至于我们很少能完整地看完一个节目。选择太多往往会使人迷惑，以至最后一事无成。太多的时候后，我们需要有项羽那种破釜沉舟的勇气，其实人生就如白驹过隙，少一些选择往往是件好事。

最新道德经读书心得篇4[\_TAG\_h3]道德经读书心得体会篇二

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。固然只要20多页，可是由于领悟力有限，通读全书，能了解的必须有十之二三。

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，简直无论在哪一方面皆是如此的。

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。

如今的人普通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。他期望经过它的思想来影响统治阶级，让老百姓能够得到更多涵养生息，让老百姓安居乐业。

我以为“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，把学习当成一件欢乐的事，才干够学有所成，这就需求我们教育者在教育理论中引导学生欢乐、简便、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日的社会。人类所追求的所谓文化，所谓科技，现代化，都应当是为人类效劳的，可是环境污染，能源耗尽，消费率提高，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，并且在如今，他在全世界的影响力远远超越孔子。老子的学说“玄之又玄”，可是我却没有能发现“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。

最新道德经读书心得篇2[\_TAG\_h3]道德经读书心得体会篇三

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可是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样渊博，因为他们觉得聪明就是资本。知识渊博的人都不怎样聪明，因为他们明白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，仅有清楚自我想要什么，清楚自我在做什么，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，可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\"，可是却赢得了\"精神\"，给予的帮忙越多，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。

做一个为而不争的人，顺其自然，踏踏实实，努力过就好，要明白“越努力越幸运”，但也要懂得非己莫强求。得到了好好珍惜，得不到不去强求，失去了顺其自然，欢乐就好……

安静中体会生命的完美，修养自我，如此安好。

最新道德经读书心得篇3[\_TAG\_h3]道德经读书心得体会篇四

老子《道德经》第八章云：上善若水。水利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。居善地，心善渊，与善仁，言善信，正善治，事善能，动善时。夫唯不争，故无尤。

这段话，用此刻的话来翻译一下，那就是：具备最好的人的禀性好象水一样。水善于滋润万物而不与万物相争，停留在大家所厌恶的地方，所以它的`性质最接近于“道”。居处善于选择地方，心胸善于坚持沉静，待人善于真诚相爱，说话善于遵守信用，为政善于精简处理，处事善于发挥所长，行动善于掌握时机。只因为有不争的美德，所以没有过失。

这是一首对水的颂歌，歌咏的对象是具备像水那样品格的圣人。它以“上善若水”为提纲，指出一个人如要效法自然之道的无私善行，便要做到如水一样谦退守中的至刚、至净、能容、能大的胸襟和气度。

水，具有滋养万物生命的德行，它能使万物得它的利益，而不与万物争利，如古人所说：“到江送客棹，出岳润民田。”只要能做到利他的事，就永不推辞地做。可是，它却永远不占据高位，更不会把持要津。

俗语说：人往高处走，水往低处流。水，在这个永远不平的物质的人世间，宁愿自居下流，藏污纳垢而包容一切。所以老子形容它“处众人之所恶，故几于道。”以成大度能容的美德。所以古人又拿水构成的海洋和土构成的高山写了一幅对联，作为人生修为的格言：“水唯能下方成海，山不矜高自及天。”

水，与物无争，谦下自处。所以老子讲，如果一个人的行为能做到如水一样，善于自处而甘居下地——“居善地”；心境养到像水一样，善于容纳百川的深沉渊默——“心善渊”；行为修到像水一样助长万物的生命——“与善仁”；说话学到如潮水一样准时有信——“言善信”；立身处世做到像水一样持平正衡——“正善治”；担当做事像水一样调剂融和——“事善能”；把握时机能做到像水一样及时而动，随着动荡的趋势而动荡，跟着静止的状况而安详——“动善时”；再配合基本的原则，与物无争，与世不争，那就永远没有过失了。

在中国古代许多哲学家的著作中，水都是重要的体道之物。孔子说，“仁者乐山，智者乐水。”因为水总是处于一种变动不居的状态里。苏轼也说：万物皆有定形，惟有水随物赋形。”

老子讲了一连串人生哲学的行为大准则，如果集中在一个人身上，就是完整而完善，实在太难了。除了历史上所标榜的尧、舜以外，几乎难得有一完人，。可是，如果我们具备一项这样的美德，也就能够名垂千古了。

道德经读书心得体会篇五

开篇之前我认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。老子不好推辞，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。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》一书告诉我们应该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!可以说，此书中的每一个字都足以让我们用一生去诠释!《道德经》一书只有五千余字，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，非常道。名可名，非常名。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。其中包括宇宙的形成，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，孕育了我们却不求回报，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品行道德——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，刀剑锋芒难劈至柔之水。我们知道水是柔的，柔到了极致!我们可以用刀枪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，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，因为道是“无”。我们知道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!应该她本就没有形体，只是一种“柔”的表现形式，我们应该学习道和水的柔，只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。

有些人常认为只有“有”才是可以被我们所利用的。然而实际并非如此，万事万物都不可以独立在“有”之上，只有通过一定的形体才能显示出“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。再比方说一个糖果盒，因为里面是空的，可以装糖果，也就实现了他“有”的价值。

“有”与“无”这两个概念不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，我们就会觉的心理非常的窄，透不过气，非常的闷。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，我们就会自由!(这里所提到的自由，是绝对的自由)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。只有这样，才可能达到相对自由，身理心理都会得到放松。

无形的道，至柔的水，都是先驱与我们共同学习的对象，永远都不会停止。

老子的辨证观可谓是玄妙无比，最有名的就是阴与阳了。阴阳可以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，最后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。我们应该正确的、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，骋至柔，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文明的瑰宝，其中妙理，还得是你亲自去读才可，每个人读“道”，都可得不同道。

最新道德经读书心得篇5

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找