# 2024年老子道德经第76章心得体会感悟(八篇)

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2024-07-02

*心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。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帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。老子...*

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。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帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**老子道德经第76章心得体会感悟篇一**

生命从何而来?父精母卵都是没有“生命的东西”，就像是我们身上的任何一个细胞一样，即使它们有其特殊性，两相结合，也只能形成一个有特殊性的东西。比如泥与火结合，形成了陶，形态质地变了，本质还是没变，依旧是无生命体。那从精子和卵子的结合到一个婴儿，生命从何而来?

生命又是什么?如果生命是健康肉体的组合，那如果有健康的各个器官，由科学家将之天衣无缝地组合起来，这样的“人”会有生命吗?如果有，那我们讨论“精神”，“灵魂”还有什么意义?如果没有，那肉体枯灭后，灵魂也会消亡吗?若灵魂永存，那它们会去哪里?

“名可名，非常名”

语言和名相不可执着，我认为有其一定的科学性。圣人之言论，于其时代，于其生活背景可行。但不论是自然还是社会，或者每一个个体，都在变。譬如孔子重视“礼”，是因为周末年人心不古，道德有悖，而《红楼梦》中，在一个“家教甚严”的大家族要遵死礼，就是对年轻人自由思想的扼杀，鲁迅反传统文化，是外国的坚船利炮胁迫中国人不得不直面战争，直面生存困境，在活下去都如此艰难的战争时代，要普通百姓都知礼谈乐是天方夜谭。而在现世，经济科技网络发展，人有了钱想要更有钱，无止尽地追逐美，物质，权力，这于自然规律是相悖的。

世间凡种.种，都盛极必衰，人的物欲若不加以节制，必定会在一定程度上妨害思想或精神。所以现代说要复兴国学，因为国学里有一种中庸之道，对自然有一种敬畏之心。譬如严冬熬过必会开春，自然延续了千万年的法则，人也应该遵守。所以“知道”后，人应该采取一种平和的生活方式，在平和的一天又一天中去探求宇宙生命的真谛。

“故常无，欲以观其妙;常有，欲以观其徼”

就如我第一个问题，世上还有许多的问题不可答者，现实中似乎没有线索，因此要从“无”中寻。而“无”玄之又玄，因此我们要从“有”中细察端倪。事物的发也有道，那其生亦有道，正所谓“此两者，同出而异名”，“道而一”，因此“无”也可观也。

**老子道德经第76章心得体会感悟篇二**

最近，我一直在看春秋时期的伟人老子的著作《道德经》，由于此书博大精深，蕴含高深至理的学问，所以暂时无法完全参透，但我仍感到其奥妙，例如老子讲“道”、讲“德”，以及“上善若水”的道理和水的性格、“有”、“无”之间的关联……老子将神秘的“道”讲述给后人，犹如仙人指路，令人心驰神往。

我十分喜欢这本书，喜欢书中的道理。比如，老子说：“道可道，非常道。”意思是说，如果“道”可以用语言表达，那它就不是真正的“道”了;“道”是不能用语言表达的必须心神领会，因为它不是常“道”。《道德经》这部书讲了“道”，还讲了“德”。“道生之，德畜之”，老子认为，具有上乘品德的人，从来不追求形式上的“德”;而下乘品德的人，从来不放弃追求形式上的“德”，这才是真正没有具备“德”。

接下来，老子还讲了“无为”。什么是无为?老子强调，“无为而非不为”，无为反而是大作为。怎么理解?“无为”是指某个方面的“无为”，再空出这个空间做其他更有用的事情，这就是“有为”，而且还是“大作为”。说白了，“无为”就是避开冲突，为自己的自在而做喜欢做的事。

“上善若水”，“仁者乐山，智者乐水”，老子爱水，孔圣人亦爱水。“上善若水”是指天地间至高至极的善就好似水一样。“上善若水”出自《道德经》第八章，此章里还有一句：夫唯不争，故无尤。正是由于不与人争，所以没有什么过失。另外，道德经里的第七十八章也是讲水：“天下莫柔弱于水，而攻坚克强者莫之能胜。”天下没有什么比水更柔弱了，而攻坚克强这一方面没有谁胜过他。有一个成语叫“无孔不入”，更是体现了水的威力。水往低处流，正是因为往低处流，所以威力十足，一有缝隙，便乘虚而入。

老子另外爱提“有”和“无”。“有之以为利，无之以为用。”“有”是人可以用肉眼看得见的，可以对人们有利，“无”也可以被人们利用。这怎么说?举个例子，古时车子的轮子，是三十根辐条撑起一个空壳，空壳即是“无”，但若是“有”，不是“无”，那它就失去了车的用途，不再是车。再举个例，碗的中间是空的，即为“无”，倘若是“有”，是实心的，那便失去了碗的用途，变成一个废物。有如，房屋是空心的，即为“无”，倘若是实心的，那便失去了房屋的用途。总之，“有”可以对人们有利，“无”也可以为人所用。另外，国画中如果说落过笔的地方为“有”，没有落过笔的地方为“无”，那么，便是“无”衬托着“有”，“有”衬托着“无”。“无”离不开“有”，“有”离不开“无”。总不可能一幅画里全部涂黑或全部空白吧?并且，美学观念上，画中的“无”是有用的，给人空灵的感觉，好似一篇文章中的“……”，有留白，留给读者一个想象的空间，这也是“无”。另外，“有”、“无”还有另一种含义：“有”代表着生，“无”代表着死。有无互相衬托，生死互相伴随。有生即有死，有死即有生。无生则无死，无死何来生?一旦“生”，便代表着将来会“死”;而“死”便代表着将“生”。如此看来，“有”和“无”之间，是大有学问的。

《道德经》是一部伟大巨著，以一部空前绝后的经典，它是自我阅读《弟子规》以来的第二部经典，给生命以启发。书中的道理，我感到会随着年龄的增长而理解的更深。

人生时间有限，我们应抓紧时间多阅读这种经典书籍，《道德经》就是这样的一部经典，仔细咀嚼品味，是不无裨益的。

**老子道德经第76章心得体会感悟篇三**

致虚极，守静笃;万物并作，吾以观复。夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，静曰复命。复命曰常，知常曰明。不知常，妄作凶。知常容，容乃公，公乃全，全乃天，天乃道，道乃久，没身不殆。

此章历代的释意无数，而我以为皆难着边际，无以更深刻的对老子思想与道德经进行阐释。我从道家修身根本出发，得出新论如下：

此章重点为“致虚极，守静笃”，全文以此而展开，不理解“致虚极，守静笃”，后面的文字解释也只是牵强。老子是从道家修炼“返观内照”而得之境界来引申对世间常道的解释。首先“虚”与“静”是既对立又统一的，是一种状态，你中有我，我中有你。“虚”为空灵，体会为散发状;“静”为沉静，呈收敛状。“致”往之意，可从“虚其心”来体会，道家修习养身的过程，以虚其心开始，虚至四肢百骸，而四肢百骸皆空灵，无时空地域限制，无往而不至，真空无象，能够满屋、满天地、满宇宙，而今日而远古。过程或潜移或发散，以至无我无身无世界。此“极”为无极，或为八极，或为宇宙洪荒。

而“静”的过程从守开始，“守”者，抱元守一，让思想沉静，从时空与外界空间收敛至自身至一点，而到达某种衡定、稳定、笃定的境界。此“笃”为笃定，为极细小，或如针尖，无缝隙如无物般恒定。

于是，老子方有“万物并作，吾以观复。夫物芸芸，各复归其根。”的感慨。“复”与“归其根”才是此篇的点题。“虚”与“静”是道家修身中必习的两手，如“阴阳、有无”既对立又统一。虚至极为无，静到笃是有。虚为展开，至极为空灵为“作”;静是回归，回到此刻，是“复”，静到笃定属回归本原为“归根”。从养性功夫来说，“虚静”的过程如佛家心的起灭过程，虚为心起，静为心灭，有无相生，互有你我之佛道原旨。

此章之后节皆为老子从修身之虚静感悟展开对天道、人道常理的延伸分析，万变不离其踪，这才是“道”的至理呵!

由此，我独推崇清之宋常星说：“造其极曰致，真空无象曰虚，虚而至虚曰极。”：“专一不二曰守，寂然不动曰静，虚一浑厚，静而至静曰笃。”但，所有释意皆不够细致，皆独不能从修身的体验与角度来理解与感悟，想老子思想无欲无求，其经意当从本原出发理解，而不就应根据时代思维做论证也。

**老子道德经第76章心得体会感悟篇四**

《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。

老子以他博大精深的见解，以他虚怀若谷的气魄，向世人阐述了怎样为人处事，怎样进行科学管理，怎样修养身心，怎样求知，怎样治国等等，告诉我们无论做任何事情必须遵循大道(即事物的规律)，不要有太多的欲望“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。”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会爆裂，大地不安宁就可能会塌陷，神明不显灵就可能会消失，河流没有水就可能枯竭，万事万物不能生长就可能灭亡。追求太多，渴望太多，就会被生活所累;如果沉静无为，包容一切，将会满足和快乐，否则就会招来祸患。

老子的《道德经》，以辨证的哲学方式提出了他对于治国与治人方面的主张。《道德经》的前半部主要论述了治国的方略，后半部主要论述了如何治人。

第一段“道可道，非恒道，名可名，非恒名。”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，非恒名。”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，有的时候探究它的倪端。“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的名称。“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。

开篇，老子以具体而又抽象的“道”引出“常无欲以观其妙，常有欲以观其徼”，即写出了要认识玄妙的玄，最好便是做到“无欲”。这与他所主张的“清净无为”异曲同工。“无欲”也就是贯穿《道德经》的主要思想。

老子认为人的本性是善良的纯真的。而种.种人类丑恶行为，则应当是不合理不完善的社会制度造成人性扭曲的不正常现象。由此，老子坚持去伪存真，保留人性善美而契合自然之道的东西，摒弃所有引起人的贪欲的东西。他的政治思想，在今天看来，似乎是难以理解。他理想社会中的人民，四肢发达，头脑简单，没有奢侈的物质享受欲望，也没有被各种令人头晕目眩的文化或知识困扰的烦恼。他是一个历史的循环论者。在他的眼里，让人们在一种自由宽松的社会环境中保持人类纯朴天真的精神生活，与自然之道相契合，比物质文明虽然发达，但充满着危机、争斗、谋杀和阴谋的社会制度显然更符合于人类的本性。

他所强调的“无为”，即是顺应自然，其治理社会的效力，显然要比用法令、规章、制度、道德、知识来约束人的社会行为要合理得多，有力得多。这就是“无为而无不为”的基础涵义。而老子的这种社会理想，又是同他的“道”论密切相关的。

出于对自然法则的深刻悟解，老子把适应于“道”的运动，看作是人类政治制度、社会生活以及道德准则都应该遵循的最高准则。具体体现在他政治思想中的即是他鼓吹的“无为之治”和“不言之教”。所谓“无为之治”并不是无所为，而是强调人的社会行为要顺应自然，适用于“道”的运动。具体地讲，就是要求统治者给老百姓宽松的生活和生产的环境，不强作干预，以顺应自然。老百姓在这种怡然自得的生活环境里，无苛政之苦，无重税之忧，自然会感到这种政策的好处，从而达到了“不言之教”的教化作用。

治国如此，那么治人又该如何呢?要以善，以柔，以刚。

老子《道德经》中所陈的治国与治人思想，其意义之深远，至今仍有很重要的借鉴意义。

现今社会，生活、工作的脚步很快，压力又大，人们的脾气也随着变得焦躁与不安。如果能做到善、柔，必定可以平心静气。心静自然凉，生活、工作的情绪就会舒畅起来，效率也会大大提高。不仅如此，善与柔还可以帮助处理好朋友和同事之间的关系，使变得融洽，心情也会阳光不少。

**老子道德经第76章心得体会感悟篇五**

在假期中，我读了《老子》一书，谈不上什么理解，只能说是一些感想、体悟。《老子》虽然并不是专门论述教育的文章，但是里面仍然有很多关于教育的思想。它意蕴深远，让人思考，常读常新。

将老子的思想转换到教育中来，就是自然教育的思想。老子主张清静无为，顺其自然，这与卢梭的自然教育思想异曲同工。按照老子的理解，教育应该顺其自然，而不过过分强调主观意愿。教师的权威应该不被儿童感知到，这才是最好的师生关系。师生双方都要处于谦虚的地位，只有这样才能更好地开展教学。教师应尊重学生的发展规律。尊重自然之道。这些思想，在我们这个年代应该进行批判性继承。

在我们的教学上，如果孩子在课堂上走神，当然可以直接批评：“某某，注意听讲!”老实胆小的可能吓一跳，赶快坐好，但过一阵可能又故态复萌;有逆反心理的可能就会脸色不善，甚至嘴里咕噜咕噜地嘟囔，虽然老师是好意，但传递到学生心里却成了恶念，课堂的气氛就有了火药味。有时课堂上学生竟然和老师顶嘴，僵持起来大家都下不了台。学生肯定是不对的，但如果老师“曲则全”，表扬旁边的同学来提醒走神的人，或者请走神者回答一个问题，旁敲侧击地暗示一下，同样是批评提醒，转一个弯，大家心平气和，彼此相安无事，这样岂不是更好?

老子认为，一切事物都是相反相成的，所以看问题要辩证地看待。正所谓福祸相依，生活中的许多事情都应该抱着一种平常心，顺其自然。更进一步来讲，要将生活中的每一次遭遇都看成生命成长的历程，将遭遇中的精神、能量转化为自身生命的体验中来。对待生活，要有好的心态，不要过分关注荣辱得失。这样的话，才能做到通过无为达到有为，通过不争而没有人与之争。

低头静想，学生要照我的思路去回答，依我的指挥棒去质疑解难。他们还会体会到求知的快乐吗?

教育，是要遵循规律的，就像道德经里所讲：“夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，是谓复命。复命曰常，知常曰明。”万事万物，都各有其根本，安静平和地遵循它，等待它，顺应它。放在教育上，我想，是不急不躁，是尽力而为，顺其自然。

成长是个缓慢的过程，教育也是个缓慢的过程，就像老子所说：“道冲而用之或不盈”。在书中，有许多地方都是从自然现象引到社会道理。在论述君主要居于百姓之下就是因为大海居百川之下而容纳百川。在今天的日常生活中，我们逐渐丢失了这种敏感。我们缺少了从细微处看道理的能力。这是一种洞察力，也是一种理解力，更是一种阐释力，需要在日常生活中加以锻炼。

**老子道德经第76章心得体会感悟篇六**

读道德经已经仔细读了一年，每一段都以往背诵过，可是此刻竟然也忘记了每一段具体的文字，仅有一点心得留下，我也没法用准确的文字来描述它。可是有几点在结合我的经历进行反思的时候经常出现，记录如下：

1.守弱。我以往小的时候说某某人真厉害，可是等我到了他那么大年纪的时候反而只是认为他是平常人。每当认为自我无所不能的时候，总是自我面临最终的苦果。我有点明白了，道德经里说的弱是一件好事，因为我一个人真的不能做到像上帝一样无所不能，我的认识、思考、本事都是有必须限度的。正是因为我明白了原先自我真的是有限度的认识、思考、本事，所以对待所有人所有事都要认真去对待，因为这么有限的我必须要尽全力才能够把人和事处理好。在每一次的处理中，我看到了人和事的闪光点，我没有遇到过的。

2.谦虚与好奇。正是因为感受到了自我的限度存在的确定性，所以明白自我是弱的。世界的万物是经过我们人的观察，记录，整理构成了文字记载的书籍、数据等。可是我们每个人都是有限度的，所以记录的资料也会是片面的，随后构成的结论更加的可能是片面的。每当我看到一个记录的时候，我就开始透过文字的表面尝试去还原事实，当我回不到记录的场景的时候，我会有疑问的，这个大概就是好奇吧。我透过书籍、生活中的人和事学习，可是因为我的限度存在，所以我看到东西可能是我想看到的，忽视了一些东西，结论也不必须正确。当我无所欲求，心思宁静的时候，得到正确结论的概率越高;当我心境起伏，被贪嗔痴等杂念环绕的时候，必须会得到一个偏离结论，这个偏离的结论将我引向困境。每一个经过我的结论，我总是审视多遍，唯恐得到一个偏离的结论。这个大概就是我认为的谦虚吧。

3.守中。中是阴阳中和的线，是阴阳河蟹的，是不走极端的，可是我觉得应当是保证自我处于最多的可能性。因为守住了最多的可能性，所以面临问题的时候我能有最多的帮忙，最多的解决办法，最好的处理环境，最终我能获得最好的效果。走极端就是不断的减少自我获得各种可能性，最极端仅有一条路“苦海无边，回头是岸”。

4.以无事取天下。我觉得它十分有意思，于是我在想以无事求学，以无事求发展。在那里有所得，可是无以言语可述。

5.外物必反求之。想要少出现问题，那么平时就要力求多出问题。想要更多的财，平时就要不以求财为目标。想要大的功绩，那么就要平时就要将功绩舍于自我的合作伙伴，自我不要一丝一毫的功绩。这是从水近乎道的特性得出心得。此刻因为中国西化严重，变得越来越外物正求，所以求不得，心不平，偏颇走极端。中国的追求是不败，是不停的修正自我处的环境中最低的下限;西方的追求是必须赢，是不断拔高自我处的环境中最高的上限。这个真的是十分有意思。

6.守静。每个人的精力是有限的，动的越多，消耗越大。动的越频繁，受到反弹的压力越大。在追求强权制霸的过程中，真的是人在做，天在看。

**老子道德经第76章心得体会感悟篇七**

在图书馆借了一本《道德经》，看完后虽然觉得不能完全地读懂老子的思想，但是心中还是感觉一片坦荡，觉得此书对我们深有益处。

《道德经》这部著作是老子所写，但不是介绍老子生平事迹，而是讲道论德，所以叫做《道德经》。《道德经》全书原本分为上下篇共五千多言，上篇一章至三十七章主要讲“道”，下篇三十八章至八十一章主要讲“德”。

老子说的道，是天道，就是自然的规律。我对《道德经》的理解是无为而治和尊重自然规律。

人的一生有得意和失意的时候，有时候人们不能再其中好好的把握自己，以至于身败名裂，不能保全。因此，怎样才能在得意或失意的时候保全自己，是自己的心智足够清醒，不至于陷入泥潭而不能自拔?这就需要人生的大智慧，而《道德经》就给了我们这方面的启示。

人在得意的时候，家庭、事业顺风顺水，此时的人容易目空一切，不可一世，狂妄自大。这样做的后果就是招人嫉妒，也会树敌太多，甚至招来杀生之祸。在老子看来，福气来临时，我们要提醒自己祸根也来临了，自己不要那么盛气凌人，要懂得谦恭，否则失意时就会走投无路。还有不能狂妄自大，不要觉得自己很了不起，天下无敌，强中自有强中手，肯定有人比你会更厉害，更出色。但我们达到目标时也不能到出炫耀，不能自负，不能骄傲，要有谦虚之心。

老子说“是以圣人出无为之事，行不言之教，万物作而弗始，生而弗有，为而弗持，功成而弗居。夫为弗居，是以不去。”老子认为，我们应该用顺其自然的“无为”的态度去处理世间事务，这就是不言的教导;只有任凭万物生长而不加干涉，而生养的万物又不据为自己所有;为万物的生长尽力而为却不认为是自己的能耐，有功劳而不居功自傲。正因为一个人不居功自傲，所以他的功绩总是不会失去，而是永存。

无为是一种心境，是一种修养。假如我们能够做到无为，那么我们的国家就会更加的稳定。如今社会物欲横流，许许多多的人在利欲面前迷失自我，假如我们能够做得到无为，那么我们也将活得更轻松、更快乐。

**老子道德经第76章心得体会感悟篇八**

今天偶然读《老子道德经第八章》后有感颇深，便与之分享!

善为何物?难于言说，只得比方，像水一般，故有“上善若水”之说。

水乃平常之物，举目所及，比比皆是。水虽平凡，却蕴含非凡智慧和品性，远非凡人所及，值得世人好好反省和仿效。

水，乃生命之源，宇宙之本。人，水所为也，地球，亦水所为也，万物生长，皆赖于水。水有如此之功，然并不邀功，有如此之德，然不求回馈。水，恩泽万物而不事张扬，惠及众生而德行谦卑，总往低处流，总往底下钻。

水，不与万物争，不与人计较，你进，她退，你挤，她溢，能屈能伸，看开，大气，超脱，逍遥，故无诟病，少非议。

水，形易变而性难变。倒杯里而成杯之形状，倒碗里而成碗之形状，倒锅里而成锅之形状，外形虽成了别人的外形，品性仍然是自己的品性，放弃该放弃的，坚守该坚守的，外圆内方，灵活自如。

水，看似无力，实则有力，表面软弱，内心坚强。坚硬易折，柔软耐久。水滴石穿，绳锯木断，以柔克刚，以软胜硬。

低调，不争，适应，柔韧，水之大智慧，水之高品性。

何谓道，水即是。

附老子《道德经》第八章“易性第八”：“上善如水。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，正善治，事善能，动善时。夫唯不争，故无尤。

何谓道，水即是。

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