# 2024年道德经57章感悟心得体会 道德经57章心得体会(7篇)

来源：网络 作者：静默星光 更新时间：2024-10-06

*学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。那么你知道心得体会如何写吗？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。道德经57章感悟心得体会 道...*

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。那么你知道心得体会如何写吗？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**道德经57章感悟心得体会 道德经57章心得体会篇一**

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。

**道德经57章感悟心得体会 道德经57章心得体会篇二**

《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。

**道德经57章感悟心得体会 道德经57章心得体会篇三**

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。

**道德经57章感悟心得体会 道德经57章心得体会篇四**

相信很多人都听过“道可道，非常道”、“上善若水”、“无为而无不为”、“祸兮福所倚，福兮祸所伏”等经典名句，它们都出自《道德经》。这些智慧能量满满的文字，渗透在中华文化中传递千年，历久弥新，哪怕随手翻出来一两句琢磨一下，都能有所收获，这就是《道德经》的魅力所在。

无为，是《道德经》的核心思想之一。历史上也曾有很多解读认为无为的思想过于消极，是不思进取。其实，老子倡导的无为并非目的，而是一种常人很难企及的状态，是“为”到极致才能达到的“无为而无不为”的境界，这种“为”与“无为”之间的转化就像阴阳两极的关系，是辩证的客关规律。

大家都知道，金茂上海环沪事业部有着非常好的跑步文化，偶尔设置一些小激励，每周完成3次5km以上跑步打卡任务，可以获取精美小礼物。从“为”的角度来看，单次5km对于不常锻炼的人来说是需要一点毅力来完成的，如果要追求速度，那更需要下一番功夫才行;但对于跑半马甚至全马的大神级人物来说，完成单次5km不在话下，就像普通人走路一样，不用刻意，轻松完成，那么这种状态就有点接近“无为”了。

又比如，我们地产开发是一个综合性很强、涉猎面很广的行业，由于工作中交集繁多复杂，所以对流程的规范性要求也很高。大家都走过流程，很多流程第一次走，不是因为种.种不合规范而被打回，就是由于线下沟通不到位而导致走不下去，有些稍微复杂的流程要反复“折腾”，刻意而“为”，才能通过审批。读后感·随着工作熟练度的增加，我们走流程前已经懂得做好线下沟通，流程规范也早就心中有数。这时，走流程这项工作不再需要刻意而“为”就可以顺利完成，这种工作状态也可以说是离“无为”近了一点。

结合上面的小案例我们更容易理解，老子倡导的“无为”，是“为”到极致才能到达的一种境界，俗语中的“熟能生巧”、哲学三大辩证法规律中的“量变引起质变”理论也都具有类似的概念，这些概念强调的不是结果，而是具备这种能力的状态。

所以，《道德经》带给我们的不是虚无缥缈的消极不作为，而是向世人揭示一种客关规律，对人的作为提出了更高的要求与目标——无为而无不为。

道德是衡量社会文明程度的一个标志，关于道德问题前人有很多思考，下面我想谈谈自己对道德问题的一点感悟。

道德与本性

关于道德与本性，先秦时代就有三种不同的论断：孟子的性善论，荀子的性恶论以及告子的性不善不恶论。探究这三种观点的不同主要是在于看待问题的角度不同，这三种观点都有片面性，但也有可取之处。

我以为论本性无分善恶，同情、怜悯、嫉妒、残暴等等都包含于人性之中，只是有些本性更容易导向善的方面而有些却很难。所以，道德的形成要有一个导向善的助力，这个助力就是教育。

道德与教育

原始氏族社会是否存在着道德的意识?这个问题是复杂的，氏族社会的基础是建立在血缘关系上的，而原始社会是以群居为生存形态。氏族社会的首领是德律的一种权威，原始人无鉴别的能力，有一种群体从众的心理，这正是道德的一种强制性。而这种强制性的接受会使人在道德权威的阴影下形成一种固守旧俗的状态。

文明进步的基础是教育，教育程度越高对道德的重视程度越高，对道德的认识更清楚，向上的善念也会越多，从而产生与时俱进的新道德。

道德的内在精神

不同时代、不同地域、不同文化对于道德的界定也不同，所以把风俗、习惯或是外在因素作为判断道德的标准是不确切的。虽然道德的外在充满不确定因素，但道德内在的原理与精神是确定的，即道德要适应时代环境，道德要对人类社会的发展有利。

情绪是推动个人道德发展的动力。孔子曾说过：“克己复礼”，克己实则是对自我情绪的一种节制，但这种节制并不等于完全的压抑与消灭情绪，而是要把坏情绪转化为好的情绪。

情绪也分为个人情绪与社会情绪，在群体压力下个人情绪可能会受到社会情绪的影响，如果完全放弃个人情绪而遵从社会情绪，那么社会就不会发展。正如杜威说的：“文明进化的历史是特立独行之英雄的历史。”

过度的私心和欲望是道德发展的阻力。

每个人都有私心和欲望，过度的自私和欲求会破坏道德的发展，但适当的私心与欲望是道德发展的动力。比如你现在帮助一个人，表面上是出于你对她的同情，其实潜意识里你是有私心的，如果当自己陷入困境的时候，希望受自己帮助的人也会给予同样帮助，这是一种互助的私心。

**道德经57章感悟心得体会 道德经57章心得体会篇五**

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不过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么渊博，因为他们觉得聪明就是资本。知识渊博的人都不怎么聪明，因为他们知道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，只有清楚自己想要什么，清楚自己在做什么，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，但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\"，但是却赢得了\"精神\"，给予的帮助越多，得到的内心满足感越多。读书笔记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，快乐就好……

安静中体会生命的美好，修养自己，如此安好……

**道德经57章感悟心得体会 道德经57章心得体会篇六**

我们一直在寻找适合中国的现代社会人际关系，其实早在两千多年前老子就已经研究出最完美的的社会人文构造了，只是没多少人去钻研罢了。

——题记

老子在《道德经》留下了许多治理国家的方法，或许有些人认为老子有愚民主义的方向，但在我看来并非如此，而是老子毕生摸索出了完美的社会模型。

在《道德经》第八章中，老子首先提出上善若水的思想，老子善用一些生活中常见，而又不会引起争议的事物来引喻一种态度或表达一种道理，如同天、地、人、万物。老子谈水，不谈水对人或万物的帮助，而独辟新径地谈论起了水的“不争”，水是世界上最柔和的事物，就算有东西挡住了它，它会从它的周边流去，而不会与事物本身相争持;它不论最后通往何处，哪里有路它就会往哪里去，或许通往地狱，亦或许一去不返，但它依然义无反顾。文末有一句话：“夫唯不争，故无忧。”因为你什么也不去争，自然什么也不会失去，这里的不争绝非不思进了，而是善于谦让，在同等机会下让利于他人，或自知不如而退让。其实到最后，你依然会得利，因为不争，所以多了许多朋友，就有了更多得利的机会，正是“夫为不争，故天下莫能与之争。”

试问，若所有人都能做到“不争”，那社会又如何能不和谐，天下又怎会不安定呢?人们不去争利，互相谦让尊重，又如何建立起隔阂。社会学中提到了两种不同的社会构造，一种是个体理性导致集体非理性，另一种是个性感性导致集体理性。似乎比起理性而言，感性是个贬义词，但试想，所有人都想着自己手头的那点利益时，都想着用最小的代价换取更大的利益，在中国社会中这种现象叫做“坑”式欺诈，而这样一个个体理理性的社会，它的最终集体显现出的形态便是集体混乱。但若如同老子所言，每个人都去谦让，或许有人称之为迂腐，有人称之为愚笨，但最后所呈现的却一定是一个和谐的集体。

打个比方，若是每个人都是一块棱角分明的石头，都想着去碰撞对方以得到更大的地盘，那么到了最后，我们只能剩下一盘乱石散沙，杂乱地分布在各个角落;若是每个人都像是一股细流，或许在碰到石头时会被一分为二，甚至散落各处，但当它们汇聚在一起时，但是无人可挡的奔腾巨流。而这样的两种社会相遇，孰胜孰负一目了然。相较于西方社会，中国属于经验社会，它最宝贵的资源便是老祖宗留下的知识，知识的惟一载体便是书籍，但许多中国人不愿去承接这些遗产，因为它们太过博大，而这对于一个没有凝结出成体系的科学方法论的国家无疑是一件可怕的现象。

五千多年的历史使中国积淀了太多太多，我们不能，也没有资格不去传承它们。古人的智慧是伟大的，品读《道德经》让我悟出了许多，我愿化作一条细流，去追寻，去探索，等待着终有一天流入我们自己汇聚成的大海。

**道德经57章感悟心得体会 道德经57章心得体会篇七**

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。

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