# 2024阅读道德经心得体会范文5篇

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2024-08-16

*《道德经》是中国历史上最伟大的名著之一，对传统哲学、科学、政治、宗教等产生了深刻影响。下面小编在这里为大家精心整理了几篇，希望对同学们有所帮助，仅供参考。―――治国与治人老子的《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》是中国历史上最伟大的名著之一，对传统哲学、科学、政治、宗教等产生了深刻影响。下面小编在这里为大家精心整理了几篇，希望对同学们有所帮助，仅供参考。

―――治国与治人老子的《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。开篇，老子以具体而又抽象的“道”引出“常无欲以观其妙，常有欲而观其徼”，即写出了要认识玄妙的玄，最好便是做到“无欲”。这与他所主张的治国思想“清净无为”异曲同工。“无欲”也就是《道德经》主要的治国思想。然而，要做到“清净无为”并非易事。于是其下又有阐述。在老子心目中，做到“清净无为”的基本方法就是“不尚贤、不贵难得之货、不见可欲”。没错，若不崇尚贤能，就不会有人想去争“贤”这个名号；若不使难得之物变得昂贵，寻常家庭也可以拥有，就不会发生偷盗之事了；若百姓见了珍宝而没有占为己有的欲望，社会就能安定。这些在现在看来，仍具有很重要的借鉴意义—商品价格过高，人民生活就会的不到保障，社会安定也就没有保障。不过现今社会，尚贤仍然是很有必要的。

在当今知识经济社会，无贤无德的人迟早会被社会浪潮无情淘汰。不过，这些只是百姓所需要的。要想社会能真正的长治久安，君主，或者说是统治阶级，更需要做到“清净无为”。众所周知，春秋战国是战火纷飞，战乱不断的时代。对统治阶级而言，实践“清净无为”最基本的就是不轻易挑起战争。战争的可恶与可怖是谁都知道的。战火一起，百姓垦种的机会就会被剥夺，荆棘便会丛生于野，房子也会毁于战火……最后无论谁胜谁负，流离失所、受灾受害的，到底还是那些在底层的百姓而已，统治阶级仍旧可以继续他们奢靡的生活。由此可见，兵者，乃不祥之器，除非真的是万不得已，千万别用，而应该舍弃之，代以农耕之具。这样，社会才会安定。

治国如此，那么治人又该如何呢？要以善，以柔，以刚。所谓“上善若水”，水至善，至柔，也至刚。水善，利万物而不争，处众人之所恶，故几于道；水柔，能变化于无穷，并包容一切；水刚，故可滴水而致石穿。水集“善、柔、刚”于一身，治人也是如此，要善、柔、刚三者并重。善，并不仅仅只是善良之意，还要与人为善。如果人人都信善，整个社会就将会呈现出一派祥和之气。人人不生恶念，太平盛世将唾手可得。柔，然而不弱，能使心平气和，与“善”所产生的效果不相伯仲。而刚，则是要坚强，持之以恒。只要有恒心与坚强的意志，铁杵难道不能磨成针么！只要能做到“善、柔、刚”，就可以变得信、美、辩、智、博。虽不能成为圣人，也将不远矣。

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。而在治国方面，要用“正、德”。这样，国家平安无事，个个以德服人，要想安定就很是轻而易举了。

当然，正如老子所说，事物总存在两方面。我们也要辨证地看待《道德经》，毕竟它是千百年前的著作，其中有些陈述难免会与现代社会相悖。不过，《道德经》无论是在治国还是治人方面，都不愧为我们民族的瑰宝！

提及道德经，大家都耳熟能详，这是一部蕴藏着丰富的人生哲理的经典著作，其中包含以哲学，政治，军事方面的论述！

道德经的熏陶是在儿子读四小时被他每天的朗诵带动的，后来也有幸跟随学校组织的家长素读一起打卡，和孩子一起互帮互助而习之。

虽然刚开始接触时有些枯燥难懂，语感不太顺口，不会的地方也虚心请教孩子，但在雒老师的组织和带领下，不清楚的地方再借助陈琴老师的诵读，慢慢的就找到了感觉，在班里素读打卡群里，和大家一起坚持每天诵读一段，也在每周三的家长志愿者统计时巩固一遍，这本书拿起放下，放下再拿起，突然之间就感觉到亲切，每当在某个地方看到有道德经中的典句，就有一种激动的心情！在道德经中多次提到“无为”，我觉得无为就是顺其自然的把当下的事情做好，那么用在我们为人处世上，就是让自己对待别人要宽容大度。“无为”不是让我们什么事都不去做，而是不去做不符合自然规律的事情，只要不违背自然规律，你所做的其他事就是无所不为的，“无为”是一种心境，一种修养！

又如“少则多，多则惑”其实就是说自己无论在学习中还是工作上，集中在一个点上努力下功夫，长此以往才能有所收获，如果像蜻蜓点水，这里一下，那里一下，反而会一事无成，终会无所收获！就像现在盛行的“抖音”，那些百万粉丝所关注的网红，其实她们就秉承着做垂直领域，就是老子所说的，在某个点上下功夫去努力做好一件事，成功的几率就越大！

就拿读书这件事说吧，有很多人读几天感觉没啥收获，就给自己找理由放弃了，“以圣人犹难之，故终无难事”，如果想把一件事做好，就去坚持，也就没有什么困难不能被克服了，我们虽不能与圣人相比，至少可以学会坚持，学习老子他老人家做事对事的态度，用无为之心做有用之事！

对于道德经的体会每个人都从不同的角度结合自己的生活去理解，每个人也在自己的领域去体会和领悟着这经典之作，让我们大家在道德经中读出自己的生活感悟，悟之用之享之！

道，冲而用之，或不盈，渊乎似万物之宗。

挫其锐，解其纷，何其光，同其尘。湛兮似若存。吾不知谁之子，象帝之先。

此章老子开始描述道的体象，冲，是指虚空的状态，但与真空又不同，冲，是一种带有张力的表达，是冲而虚之，这种虚空是两种力量的平衡所张扩出来的虚空，而这两种力量是哪两种力量呢？我觉得应该就是“有”和“无”，也就是说，道，是冲和了有和无的，有和无尚未分化之前的状态，是道的本体，因此说道冲而用之，道，是在两种矛盾力量相抵触均衡的状态下冲扩出来的一个空间，而这个空间则是十分的有用，可以化生万物，它不是纯虚空的，是有很丰富的内涵的，但是它也不是盈满的，既有又无，既空虚又丰富，渊深丰富好像是所有万物的根本来源，好像这个时候老子体会感知到了宇宙大爆炸之前的奇点，但奇点是没有尺度的高维空间，老子看到的是一个有着广大空间的体象，所以这个道还是成长到一定程度的道。

说实话这个状态让我一下子联想到了薛定谔的猫，既生又死的，既不生又不死的状态，就是这个状态，纠缠态未分化之前的状态，我不知道这样解释道德经的描述是否合适，但我本人确实比较反感将各种学科真的割裂开去思考，道德经绝不纯粹就是个文学作品或者哲学论述，它应该是一部早期人类认识宇宙的科学笔记，一种思维方式，一种体验传记。

挫其锐，解其纷，何其光，同其尘。这四句在描述道的内部是怎样一个状态，“其”字应该是一个虚化的意义，不具体指什么，可以说挫锐、解纷、和光、同尘，意在描述道体的一种整体性，未判性，内涵及其丰富，却又没有什么分化，是一个完整的整体，应该说老子对这种整体性的觉知是一个值得肯定的优点，也是贯穿道德经全文的核心要旨，应该是道德经最根本的要义之一。

后世的很多诠释总是喜欢非常快速的就把《道德经》里面的话语跟世俗社会，国家治理，人际关系处理等等话题联系在一起，这点我不是很赞同，我觉得老子根本不是在直接去说很具体的社会生活处理原则，他对道的体验是最为巅峰的体验，值得他全部的话语进行各维度的描述，而看似在说社会现实的表达其实都是在比喻。这里面的挫其锐，解其纷，何其光，同其尘，竟然被一些学者理解为在表达一种缓和矛盾，处理冲突的社会世俗事件处理哲学，我认为是在矮化老子的思想境界，压缩了其更为深刻的哲理内涵。

湛兮似若存，湛这里是深而清晰的意思，深而清晰，而老子又说似若存，好像不是很确定，好像存在，这可能是老子对道的这种状态的体验之后在表达语句上的一种模仿，明明知道它清晰的存在，却只能说是“若存”，而不去肯定它，老子不会说“确存”，这正体现着老子对道的理解。

最后说，吾不知谁之子，象帝之先。不知谁之子就是说“道”就是玄元之始，没有人可以做道的父母，道本身就是本身的父母，上面不再有其他的祖先了，连天帝也在道的后面，道在象帝（天帝）之先。这里暴露出老子，或者说中国古人先哲的一个思维特点，就是拟人化过强，总是拿人，具体的人物关系作为思维的辅助，连道这样的事物也要拟人化一下，可能反映了中国古老宗教的一些特点吧，似乎带有一些人格化的倾向，宗、子、母这些人称代词的应用，可能是用于对道这一事物理解的人格化辅助手段，否则便很难表达吧。

通过阅读《道德经释义》，使得我对《道德经》有了一定的了解，并通过此书净化了我的身心。对于《道德经》的内容，我理解的主要是讲求“尊重规律”。

尊重规律，坚持按规律办事，一切都会顺利，而违背规律会得到大自然的惩罚。在第三十九章中，他是这样阐述的：“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。”这句话承接上句举了很多例证明尊重规律的好处。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。

现在的一些人，毫不尊重规律。破坏生态平衡。

捕杀珍惜动物作为盘中餐，鱼翅燕窝，甚至各种野生珍稀动物，在餐桌上随处可见，破坏了海洋森林生态平衡，珍惜动物急剧减少。在餐桌背后的是血淋淋的杀戮。不用多说，鲨鱼失去鱼翅，必死无疑；普通的燕窝评不能满足人类的欲望，因此出现了血燕；

活剥珍惜动物皮毛来“美丽”自己，各种皮草近几年疯狂流行。各种动物皮毛成了时装界的“宠儿”。从活剥浣熊皮毛、狐狸皮毛、老虎豹子皮毛、貂皮等等这些，杀害珍稀保护动物来美化温暖人类自己。毫无知觉的残害无辜生命。

不负责任的饲养宠物后遗弃。现在生活条件不断提高，人们生活水平越来越高，除了满足衣食住行之外，还要满足人类的爱心和同情心。不可否认的是，一部分人，却并非真正爱护小动物，只是为了满足自己的一时之快。毫无责任感。在喂养宠物之前不考虑清楚，头脑发热的就将这些宠物用来填补人类内心实际万恶的那一面。在新鲜感过后，不再照顾它们，甚至遗弃它们。造成的后果是什么？流浪猫狗不断地大量地增加形成恶性循环。这又在一定程度上破坏了规律。

生态链面临断裂。进一步影响了全球气候环境，人类生存环境因为自己对自然规律的不尊重、重视而面临威胁。没有买卖，就没有杀害。

从以上描述中，我们还可以体会到《道德经》两个观点。

一、对立统一之辩证关系。“有无之相生，难易之相成，长短之相形，高下之相倾，音声之相和，前后之相随。”这是说，任何事物都由正反两种因素组合而成。它们互相联系、互相依赖、互相渗透、互相补充、互为其根。有正必有反，二者对待存在，相反相成。

二、“天下皆知美之为美，斯恶已；皆知善之为善，斯不善已。”

天下事物，在表观上总是分为真、善、美和假、恶、丑两个对立的方面。然而任何事物或善或美、或恶或丑都具有两重性和可变性。都是相对的而不是绝对的。它们可以“正复为奇，善复为妖”。美的可以造成恶的结果，善的会造成不善的影响。和氏璧人皆知其美，然而，正由此物引起了秦、趟相诈而兴兵，以致为残生伤性之不美。可爱美丽的小猫小狗，大家都喜欢，所以都想把他们留在身边，但是加上部

分人类的无责任感，导致流浪猫狗剧增。金无足赤，人无完人。任何美的和善的事物，本身都包含着不美不善的一面。一切事物都处于运动变化之中，美会转化为不美，善会转化为不善，乃是大道运化之必然，亦是事物发展之规律。把美的事物当成永恒的美，把善的事物视为绝对的善，必然事与愿违，导致恶的，不善的结果。

孟子曰：性本善，荀子曰：性本恶。自古以来，善恶之辩就已存在。人们对于美善的理解不尽相同，但对于美善的\'追究却从未停歇。《道德经》有云：上善若水，水利万物而不争。在老子的眼里，水泽被万物，却不与谁争，即为上善。这种大善似有一种奉献自己成全他人的意味，就如同落红化作春泥护花，春雪化为甘露滋养大地一般。这种至高境界的善，不仅仅只是道家的追求，佛家的普度众生以及儒家的仁爱都是在向这种至善无限靠近。

《道德经》第二十七章里讲到：是以圣人常善救人，故无弃人；常善救物，故无弃物。意思是，圣人经常救赎他人，因此没有人会被抛弃；圣人常常珍爱万物，因此没有什么东西会被浪费。渡人是一种善，就好像伯乐一样，能在众多的马中挑出千里马，使它的才美外显，不至于祗辱于奴隶人之手。爱物也是一种善，这种善对于人与自然和谐相处有着重要的意义。

在久远的古代，我们的祖先便与自然达成一种天然的默契。春种，秋收，冬藏，狩猎时不捕怀着幼崽的母兽和幼兽，捕鱼时也不用细小网眼的渔网，人们懂得与自然保持平衡。而工业革命至今，人们对于自然地索取有增无减，甚至涸泽而渔不顾后果。最后招致大自然对人类这种无度掠夺和破坏的惩罚，雾霾、沙尘暴、极端天气等无不威胁着人类自身的生存和发展。如果我们能够早点明白《道德经》中蕴藏着的善物之善，那么也许有许多的动物还存在于地球上而不是博物馆中。

老子还在《道德经》中写道：与善仁，言善信，夫唯不争，故无尤。这里的善，是一种智慧的处世之道。与人相处，要本着与人为善态度，说话时要真诚诚信，遵守诺言。夫子有言“躬自厚而薄责于人，则可远怨矣。”即对待自己要严格要求，对待别人则要宽容。这样我们之间才能够建立良好的人际关系。

善有至善但无大小，奉献社会热衷公益为善；尊老爱幼，与人为善是善；爱护花草，与自然和谐相处也是善。当小善积累如潺潺溪流，再汇入江海，那么我们所追求的上善一定也会隐于此间。

【2024阅读道德经心得体会范文5篇】相关推荐文章：

2024年高中班主任评语150字(九篇)

2024年市场部年终工作心得体会(10篇)

2024年市场部的心得体会(10篇)

2024年中秋节晚会主持词串词(18篇)

2024年计算机开题报告答辩(十四篇)

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