# 《道德经》读书笔记800字（最终五篇）

来源：网络 作者：清风徐来 更新时间：2024-08-11

*第一篇：《道德经》读书笔记800字道德经有言“为学日益，为道日损”，感觉这是顾老师最为津津乐道的句子之一。而我个人的感悟恰好可以倒过来说，即“日益为学，日损为道”。下面是的小编为你们整理的文章，希望你们能够喜欢《道德经》 读书笔记3月份，...*

**第一篇：《道德经》读书笔记800字**

道德经有言“为学日益，为道日损”，感觉这是顾老师最为津津乐道的句子之一。而我个人的感悟恰好可以倒过来说，即“日益为学，日损为道”。下面是的小编为你们整理的文章，希望你们能够喜欢

《道德经》 读书笔记

3月份，在人力中心的推荐下，我重新学习了《道德经》这本书，通过学习使我对本书有了进一步的理解，《道德经》是中华民族千百年来，治国安民、修身养性、立人处世的精髓。

中华民族历来提倡“百行德为先”，崇尚“身正为师，德高为范”。在科技和经济高速发展的今天，人们的物质财富越来越殷实，而精神财富却越来越贫乏，只有认真领悟《道德经》的内涵，才能使我们致虚守静、净化心灵，从而尽心尽职，有利于社会稳定，有利于工作团结，有利于家庭和睦!

《道德经》第十六章说：“致虚极，守静笃。”致虚，就是要消除心灵的蔽障和理清混乱的心智活动，而后才能守静。静心，才能不受名利得失所困扰，不因进退去留而影响;静心，才守得住清贫，耐得住寂寞。静心是安心工作之本，人们的心境达到虚静的状态，才会时刻保持谦虚谨慎、不骄不躁的作风，才会在社会中、生活中、工作中出实招、办实事、求实效。

《道德经》第十三章说：“宠辱若惊，贵大患若身。”我们可以看出“宠辱若惊”的根源就在于“为吾有身”，“为吾有身”就在于人的心性不能清净如水，清澈透明，把个人看得太重，把自己的名利、地位看得太重。如果恬淡处世，致虚守静而见素抱朴，少私寡欲，何来“贵大患若身”呢?由此，净心者能使自己自觉地坚持自我反省，能时刻检束自己的贪欲之心、遏制自己的非份之想，净心是保持清醒认识的源泉。

《道德经》第七章说：“天长地久。天地所以长久者，以其不自生，故能长生。是以圣人后其身而身先;外其身而身存。非以其无私邪?故能成其私。” 意思是说天长地久，天地之所以能长久，是因为它们不为自己而生息，自然而然的存在，所以才能长久。

所以说圣人把自己置于后，反而受到推崇，把自己置之度外，反而保全了自身，所以才能构成就了他自己。

《道德经》第三十七章说：“道常无为而无不为。”无为思想并不是说消极而无所作为，而是要求我们在生活、工作中不妄为。只有不妄为，才能尽心扮好社会角色，干好本职工作，担起家庭责任，才能更好地有所大作为。对待竞争，我们要敢于去迎接挑战，对待失败和不平等我们要报以一种平常心，用合适的方法去改变或适应，而不去盲目的争得鱼死网破。这样有助于保全自己和取得最终的成功，只有厚积才会勃发。同样，我们还要把“无为”思想用在待人处世上的生活中和工作中，对人宽容，这样才能保证团队的和谐稳定。

总的来说，通过对《道德经》的重新学习，让我明白生活、工作中的为人处世之道，万事以德为先，用清静思想对待人和事，永怀感恩之心、责任之心和理想之心，使内心愉悦、快乐工作。

《道德经》第二十七篇读书笔记

很喜欢看《道德经》这本书，是春秋时期老子的著作。虽然只有5000余字，但是蕴含了很多为人处事的明智方式和养身方法，是一本值得细细品味，反复研读的文化瑰宝。下面我来列举最近看过的一篇，并向大家阐述一下我的理解和感悟。

第二十七章 善行无辙迹，善言无瑕谪，善数不用筹策，善闭无关键而不可开，善结无绳约而不可解。是以圣人常善救人，故无弃人，常善救物，故无弃物。是谓袭明。故善人者，不善人之师;不善人者，善人之资。不贵其师，不爱其资，虽智大迷，是谓要妙。

真正善于做好事的人，举止高洁，做善事不留痕迹，不让人知道。因为他不需要别人知道，不需要别人表彰。在自己心里也不留下痕迹，因为不求回报。如果做了善事自己深深记在心里，那么假设被助的人在你需要帮助的时候没有伸出援助之手，你就会有失落感，甚至会有怨怼。所以假设你帮助了别人，那就尽快忘记，因为当你行善时，你的内心已经有了愉悦的感受，不要图回报，只要没有怨恨就好了。

善于说话的人，他说出来的话是没有瑕疵的，因为是经过深思熟虑的，而且是出于善的本心。善于计数的人是不用计算器等工具的，完全可以心算。

善于关闭的人不用锁外人却开不开门。譬如有些人不是自来熟的，他对同学同事都很客气，但是是有距离感的。因为他要对认识的人有个了解的过程，如果和自己三观一致，欣赏某人，才会打开心房与你深交。泛泛之交则看上去很礼貌，也会帮你，却会感受到心门不是向你敞开的。这样的人我很欣赏，因为他的朋友，爱人是经过仔细挑选的，也会爱得深沉。择其所爱，爱其所择。

善于结绳的人不用绳子牵绊你，你和他的联系却解不开。譬如有人很有人格魅力，有才智且有仁德，他即使不常常见到你，你也想和他亲近，与其结缘。又譬如我们中国文化--国学，它流淌了数千年，在当今社会不需要通过四书五经考功名，也有大量的国学爱好者，海内外的华人都主动要和传统文化牵绊，是因为它不朽的精神。

因此圣人善于救人，善良的人他去救，不善良的人也能救，大恶人也要度。与我亲近的人能救，与我不亲近的人也能救。相信我的人能救，不相信我的人也能救。所以他不抛弃不放弃任何人，也不抛弃不放弃任何物。譬如一个好领导者，他有能力和实力去帮助所有人，无论和他想法一样还是不一样的，都能包容、帮助他们，指导他们，并让人心悦诚服，把一个团队融合起来，激励他们发挥各自所长，把工作做好。

“是谓袭明。”这就是对于人类光明的一面的继承，是至善至美的境界。

所以善良的人，是不善良的人的老师。不善良的人，是善良的人的借鉴。我们平时看到别人为人处事高尚又恰到好处，就要想方设法去模仿，去学习，考虑如何能做到和他一样好。当我们看到有些人在为人处事上自私自利，没有教养或者为恶。就要思考自己是不是有类似的毛病，去思考如何避免犯同样的错误，他山之石 可以攻错。

对于身边的可以借鉴学习的人不去重视，不去亲近学习;对于身边做了恶事的人只是鄙视看不起，却不去思考爱惜他能带给你的宝贵经验。即使你才高八斗，学识渊博，学历高，也是个心智不成熟的看待事物迷幻不清的人。所以不要觉得看了几本书比别人多懂得一些知识就高人一等。你得到的知识是有限的，而那些为人处事恰到好处，处处能为别人立场换位思考的人，他们才是无限公司。即使没有看过啥书，也是比你高明，因为他们世事洞明皆学问，人情练达即文章。

以上是我对本篇内容的理解和感悟，《道德经》共81篇，每一篇都精辟微妙，是中国道家文化的核心著作。看完这本书也许不会让你增长智慧，只是在看的过程中增加乐趣，只有融汇于为人处事才会增长智慧。如果能够把全书内容理解透彻并融入日常生活而全面不着痕迹，应该会让你有全新体验并使生命更精彩。所以绝对值得一看。

《道德经》读书笔记

《道德经》，蕴含了丰富的人生哲理。千百年来，上至帝王将相，下至黎民百姓，无不从这部人类文明史上的智慧宝典中汲取治国安民、修身养性、立人处世的精髓。

当今社会科学发达，社会经济高速发展，人们的物质财富越来越殷实，而精神财富却越来越贫乏，道德沦丧的现象日益严重。“堂堂正正做人，踏踏踏实实工作”的呼声日益强烈。物欲横流的现实生活中，如何去面对金钱、地位、美色的诱惑呢?我们同样可以在《道德经》这部圣典中找出答案，那就是要求我们在日常生活、工作和家庭中注重守静处世，清静自省，尽心本职!

既然我们个体十分渺小，力量十分微弱，人生十分短暂，我们何不端正心态呢?静心、净心、尽心就是人们的三个不同心态层面。静心:静安人生坐标;净心:净处人生方向;尽心:尽展人生作为。

静心，静安人生坐标。

老子以“清静为天下正”，“清静无为”为修道之本。《道德经》十六章云:“致虚极，守静笃。”强调了致虚守静的修养。“致虚”就是要消除心灵的蔽障和理清混乱的心智活动，而后才能“守静”，通过“静”的工夫，深蓄厚养洞察力，才会“知常”，逢凶化吉。

老子之后，庄子强调少私寡欲，以静养神，这是道教静中养生的思想理念。

“静心”，才能“知其雄，守其雌”、“知其白，守其黑”、“知其荣，守其辱”;静心，才不受名利得失困扰，不因进退去留而影响;静心，才守得住清贫，耐得住寂寞。

总之，静心是安心工作之本。人们的心境达到虚静的状态，才会时刻保持谦虚谨慎、不骄不躁的作风，才会在社会中、生活中、工作中出实招、办实事、求实效。

净心，净处人生方向。

“净者，不污也”，天地万物之间，洁净不染，就是“不染”。“不染”的含义很广泛，老子《道德经》十二章云:“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋畋猎令人心发狂，难得之货令人行妨。”。意思是说五彩缤纷的世界使人眼花缭乱，各种各样的声音使人震耳欲聋，美味佳肴使人馋涎欲滴，纵横驰骋的心灵使人心态若狂，拥有贵重难得的货物使人心惊胆寒。就从视、听、味、嗅、触、物六方面形象勾划了人们因贪婪而染色、染音、染味、染心、染身所导致的严重后果。故后人云:六根清净、一尘不染。意在教人约束，收敛人们的贪欲之心。

《道德经》读书笔记

今天终于达到诵读道德经100遍，总算摆脱了被债主催债的感觉，一鼓作气来写个博吧。

但初读昭昭，多读昏昏;读经日益，感悟日损。被顾老师逼着写博，倒让我回忆起读研时候的趣事。

那时，我们戏剧专业总共3个导师，各带1~2个研究生，总共也就4人。所以，上课都是直接到老师家上的，有时上课是讨论名家名剧的文本，有时候老师放碟片。看碟片当然是很开心的，不料看到兴起处，老师遥控器一拿，“咔”就暂停了，“这一段咱们来分析一下!”顿时就懵了。毕竟看碟片的时候是投入情感在看戏，需要的是共鸣效果;忽然大脑要切换到理论剖析，转为逻辑思维，大脑处于空白状态，不得不快速搜寻大脑每个角落回忆可用的情节并找到可用的理论框架。再接着看碟片都有点抖抖索索的感觉，不时用眼角余光看看老师是不是要拿遥控器，也试图调动一些脑细胞在看剧同时做些分析，但后者基本上很难做到，老师暂停的时候，我们4人总是处于茫然状态，而且看得很不尽兴。

读道德经写博的难也在此，读经时，随着遍数增长，愈发如小和尚念经般有口无心，按照顾老师的理论是无需用脑，但总结出东西写博却少不得要用脑，两者切换，不免恍兮惚兮。

姑且勉强挤一点“牙膏”：

在人生的最初阶段，因为我们的身体、生活状态是“日益”的，所以我们的精力会更多地甚至全部地投入在外在的东西中，比如“为学”，比如追名逐利。那个阶段，我们志得意满、意气风发、挥斥方遒，相信人定胜天，相信事在人为，相信“我能”。但是当我们的身体、事业、生活的其他方面在慢慢走下坡路即“日损”的时候，大家又会不约而同地转向内在，即“求道”。虽然具体的道各式各样，也许是儒，也许是道，也许是佛，也许是基督，也许是心理学，也许是瑜伽，也许是别的什么心灵鸡汤，也许就是什么大法。因为看到了我“不能”，人的尽头是“神”的开始，是“道”的开始。

《道德经》读书笔记

老子《道德经》是一部灰常好的中华珍宝，包含了丰厚的人生哲理。还记得小时分跟着他们“道可道，非常道;名可名，非常名”，那时分还不晓得这是出自何处，更别说是什么意义了。时过几载，再次看这部道家代表巨作，固然还是不能完整了解，但是至少有一些些本人的感受。

《道德经》倡导欲壑难填、无为而治。千百年来，上至帝王将相，下至黎民百姓，无不从这部人类文化史上的聪慧宝典中吸取治国安民、修身养性、立人处世的精华。当今社会科学兴旺，社会经济高速开展，人们的物质财富越来越殷实，而肉体财富却越来越贫乏，道德沦丧的现象日益严重，我想我们更应该从老子的《道德经》里面找到本人的人生原则，不与世俗同流合污，静心是安心工作之本。人们的心境到达虚静的状态，才会时辰坚持狂妄自大、不骄不躁的作风，才会在社会中、生活中、工作中出实招、办实事、务实效。

人们常说：读史而明鉴，读典可明智。老子在《道德经》之十七章说“道，常无为而无不为”，老子的无为思想并不是说消极而无所作为，这是对老子《道德经》的误解，老子本意是在教人遵道而行，不妄为，而有作为。只要“不妄为”才干更好地有所大作为，也就是说“不妄为”是有所作为的保证。什么是“有为”呢?尽心扮好社会角色，干好本职工作，担起家庭义务，就是“有作为”。是的，在世欲纷争的当今社会中，如能尽心安心于本职的话，那他的心态肯定是经常处于静心、净心的状态，没有进入静心、净心的心境，他是收敛不了他那不安份的心的。即神不外驰，心不外思，由是说：静心、净心是尽心干好一切工作的前提和先决条件。

《道德经》可谓言简意赅，一字千金，字字无动于衷，字字催人深思，足可见老子扎实的文字功底和信手拈来的写作技巧及惨绝人环的创新才能。实是信服信服!再加上一些经典事例，点睛之笔，妙笔生花，意境深远，呼应前文，升华主题，把作者本人要表达的感情表达得淋漓尽致，给人无限打动和难过，有浑然天成之感，实乃文章中之极品，古文中之绝笔!

**第二篇：《道德经》读书笔记800字**

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。

《道德经》不愧是我们中华文明的瑰宝，其中道理还得我们亲自阅读才能理会，《道德经》是一部值得永远学习，永远研究的经典之作。

**第三篇：《道德经》读书笔记800字**

《道德经》读书笔记800字

《老子》又名《道德经》，共81章，前37章为《道经》，后44章为《德经》。《道德经》的中心是“道”。它继承了《周易》、《洪范》等著作的朴素辩证法思想，提醒了事物之间互相依存的关系。以下是《道德经》读书笔记800字，以供赏析和参考借鉴!

《道德经》读书笔记800字【1】

中国经济发展速度非常快，备受瞩目，中国文化也一直吸引着世界的目光。《道德经》就是我们人生中不可缺少的书。《道德经》中包含着我们中国人的价值观，这种价值观潜移默话地影响着我们的思想和行为。

《道德经》里面蕴含的内容也在塑造着中国人的行为方式。《论语》里面讲“已所不欲，勿施于人”，就是你自己不想要的东西，也不要硬塞给别人，这是从反面来论证你应该怎么对待别人，是一种“防御性”的方式。另外《孟子》里面讲“惟仁者为能以大事小，是故汤事葛，文王事昆夷”，意思是当你身居高位，或者处于优势地位时，要包容比你差的人，形成一种和谐的氛围，不要让人对你恨之入骨，这是中国人的行为方式。

中国的历史和文化强调要建设一个学习型社会，从《论语》到《孟子》，我们看到了一个人应该怎样学习。中华经典中《道德经》的作者就是春秋时期伟大的思想家，道家学派创始人老子。曾经老子的出生地是一个谜，为了破解这个谜1990年以来继清代所以前贤做了大量艰苦细致的工作，才得知老子出生在今涡阳县闸北镇太清宫的流星原址。两千多年以来，在老子故里涡阳人民心田里，长期浸润着老子光辉的智慧和思想。老子对于人类的贡献，在于他博大精深的思想。老子思想是中国人揭示自然界奥秘的一种尝试，在中国哲学史上，老子第一个系统提出了“道”，这个“道”来源于自然，以“无”为本，以“有”为用，以“反始守柔”为处事之方。

“反者道之动;弱者道之用;天下万物生于有，有生与无”成为《老子》五千言的纲领。老子的著作，尤其是他的《道德经》最受世人崇仰;尼采曾评论《老子》一书说：“老子思想的集大成——《道德经》像一个永不枯竭的井泉，满载宝藏，放下汲桶，唾手可得”。

道是可以阐说的，但是并非完全等同于浑然一体，永恒存在，运动不息的大道。无，称天地的初始;有，称万物的本原。因此，从常无中，将以观察道的微妙;从常有中，将以观察道的端倪。这无，有二者，同出于道而又玄妙，正是天地万物变化的总源头。天地是长久存在的。天地所以能够长久存在，是因为天地不为自己而生，所以能够长久。因此，圣人把自身置于众人之后，却能得到大家的推崇而占先;把自身置于度外，却能保存自己。不正是由于他不自私吗?反而能够成就自己，所以我们要继承和弘扬中国优秀传统文化，这样我们才能从《道德经》中汲取营养。

《道德经》读书笔记800字【2】

《道德经》的大名自是从小就如雷贯耳，但真的把书买来看，还是在看了电视剧《仙剑奇侠传》之后，在仙剑中，看着那些蜀山大侠每施一个法术就念道一句道德经，就觉得好帅好好玩，后来在书店看到就买了一本。

第一次看道这本书，其实和印象中有很大的落差。在印象中，这本道家第一宝典这么着也应该是一本厚好几寸，重十来斤的大部头。拿到手才发现只有薄薄一本，全文加起来一万字都不到，翻开来看，虽然有译文，却还是像天书一般，晦涩难懂。不过虽然一开始不能看懂什么，读起来却有一股抑扬顿挫的美感。就如“天地不仁，以万物为刍狗”就如“故贵以身为天下，若可寄天下;爱以身为天下，若可托天下。”就如“夫唯不争，故天下莫能与之争”总觉得有一股淡定的霸气。就觉得好像读完一句就能放出一个法术似的。

《道德经》是中国古代哲学著作。又称《老子》，被道教作为重要经典收入道藏。共81章，分上、下篇。现在通行本上篇言道，下篇言德。其中有不少和生活有关的处世哲理，乍眼一看不觉什么，当真的去结合生活中那些或大或小的经历，才感到哪份如汪洋般的玄奥。

道德经虽不长，却也有很多的方面，哲学、政治、军事及人生诸方面都有不少的论述，自己多少能理解的，能产生感悟的，其实并不多，道德经给我最大得感悟，便是在它的一个“虚”字。就好像数学中的0一样，讲究的是处下，是低调，是一无所有，其实却意味着∞的存在，有句话叫机会只留给那些有准备的人，“虚”便是这样的一种准备状态，手上不固执的占有什么，才能随时拿起什么。当0做为分母时，整个式子的结果便是∞。它告诉我们生活要留有空隙，以保持灵动，就像画画留白一样，一幅画的成功，不在于它画出了什么，而在于它没画出什么，在于它隐含了什么，同样，一次人生的珍贵，不再于一个固定的形式，路线，而在于，再于那存在于未来不可琢磨变数，那份能通过自己不断奋斗而产生的改变。。

诸多经典，若是每天都翻来覆去的看，纵然熟悉，却也会有枯燥，放下，再拿起，才是趣味无穷，小别胜新婚。对于道德经，犹有这种感觉。

**第四篇：《道德经》 读书笔记**

《道德经》 读书笔记

学号：201106750049姓名：程霄黄冈班

《道德经》，是先秦道家的基本典籍，相传为战国时期楚国的老聃所作。老子的言说代表了他对当时政治的反对，和传统政治社会制度的反对。由“道”、“德”两部分的论述组成的。

我理解的，道德经的“道”并不只是宇宙之道、自然之道，更是个体修行即修道的法；“德”也不只是我们通常以为的道德或德行，而是修道者所应必备的特殊的世界观、方法论以及为人处世之方法。二者相辅相成，若能合二为一，则能“修道”成功。

《道德经》“德”的部分，我觉得，并不是仅仅理解为为人处世的方法、治家的方法、治国的方法……其实，这也是老子在教给人的修道的方法。德是道的基础，道是德的升华。如果没有德的基础，为人处世、治家、安邦治国，很可能都失败，那他也就不可能再有能力去修道。所以修“德”一者是为修道创造良好的外部环境，这可能也是人所共需的；另一方面，修道者更需要拥有宁静的心境、超脱的人生，这也即是“德”关于仁义、礼信的论述。

现代社会，人们往往会舍德而求道，不亦舍近求远吗？不修德，又怎么会得“道”呢？读过《道德经》，我又查阅了资料，发现，《道德经》又有一说法为《德道经》，即德在先，道在后。我想，这也符合老子淳德归道、全德复道的本意。“德道”除了有道德的内涵，更寓意明德归道、以德养道的深刻意境。

仅是浅略的阅读两遍《道德经》，无论如何都不可能窥得其道，甚至不得皮毛。如同林语堂曾讲过的——“我觉得任何一个翻阅《道德经》的人最初一定会大笑；然后笑他自己竟然会这样笑；最后会觉得现在很需要这种学说。至少，这会是大多数人初读老子的反应，我自己就是如此。”希望自己能够坚持学习《道德经》，修德明道。

**第五篇：《道德经》 读书笔记**

《道德经》 读书笔记

3月份，在人力中心的推荐下，我重新学习了《道德经》这本书，通过学习使我对本书有了进一步的理解，《道德经》是中华民族千百年来，治国安民、修身养性、立人处世的精髓。

中华民族历来提倡“百行德为先”，崇尚“身正为师，德高为范”。在科技和经济高速发展的今天，人们的物质财富越来越殷实，而精神财富却越来越贫乏，只有认真领悟《道德经》的内涵，才能使我们致虚守静、净化心灵，从而尽心尽职，有利于社会稳定，有利于工作团结，有利于家庭和睦!

《道德经》第十六章说：“致虚极，守静笃。”致虚，就是要消除心灵的蔽障和理清混乱的心智活动，而后才能守静。静心，才能不受名利得失所困扰，不因进退去留而影响；静心，才守得住清贫，耐得住寂寞。静心是安心工作之本，人们的心境达到虚静的状态，才会时刻保持谦虚谨慎、不骄不躁的作风，才会在社会中、生活中、工作中出实招、办实事、求实效。

《道德经》第十三章说：“宠辱若惊，贵大患若身。”我们可以看出“宠辱若惊”的根源就在于“为吾有身”，“为吾有身”就在于人的心性不能清净如水，清澈透明，把个人看得太重，把自己的名利、地位看得太重。如果恬淡处世，致虚守静而见素抱朴，少私寡欲，何来“贵大患若身”呢？由此，净心者能使自己自觉地坚持自我反省，能时刻检束自己的贪欲之心、遏制自己的非份之想，净心是保持清醒认识的源泉。

《道德经》第七章说：“天长地久。天地所以长久者，以其不自生，故能长生。是以圣人后其身而身先；外其身而身存。非以其无私邪？故能成其私。” 意思是说天长地久，天地之所以能长久，是因为它们不为自己而生息，自然而然的存在，所以才能长久。

所以说圣人把自己置于后，反而受到推崇，把自己置之度外，反而保全了自身，所以才能构成就了他自己。

《道德经》第三十七章说：“道常无为而无不为。”无为思想并不是说消极而无所作为，而是要求我们在生活、工作中不妄为。只有不妄为，才能尽心扮好社会角色，干好本职工作，担起家庭责任，才能更好地有所大作为。对待竞争，我们要敢于去迎接挑战，对待失败和不平等我们要报以一种平常心，用合适的方法去改变或适应，而不去盲目的争得鱼死网破。这样有助于保全自己和取得最终的成功，只有厚积才会勃发。同样，我们还要把“无为”思想用在待人处世上的生活中和工作中，对人宽容，这样才能保证团队的和谐稳定。

总的来说，通过对《道德经》的重新学习，让我明白生活、工作中的为人处世之道，万事以德为先，用清静思想对待人和事，永怀感恩之心、责任之心和理想之心，使内心愉悦、快乐工作。

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