# 最新道德经阅读心得体会(5篇)

来源：网络 作者：寂夜思潮 更新时间：2024-10-18

*我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。道德经阅读心得体会篇...*

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**道德经阅读心得体会篇一**

第一段“道可道，非常道，

名可名，非常名。”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，非常名。”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。

这一段作为《道德经》的起始，详细阐述了老子对规律的理解。在《道德经》里，道指的就是规律。而道家思想对规律的最根本的见解就是“规律是自然的，变化的，不为人所控制的。”对待规律的根本态度是“充分尊重规律，然后才是利用规律。”这是一种非常朴素的辩证思想。全面体现了我国古代人民对大自然的探索与思考，而这种探索与思考不是盲目的，是非常有计划、有科学根据的，它不仅对中国传统文化思想产生了深远的影响，其影响也远远超出了中国的范围。

老认为坚持按规律办事，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。“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，君王不能统治天下就可能\_。“故贵以贱为本，高以下为基。”所以富贵以穷贱作为根本，高贵以低下作为基础。“是以侯王自谓孤、寡、不x，此非以贱为本邪非乎?”这局是举例说明上面一句，意思是所以说侯王都用孤、寡、不x这类贬义词自称。这难道不是以贱为根本吗?难道不是吗?“故致数舆与舆。世故不\_\_欲如玉，\_\_如石。”这是对上面的申论与例证的总结，说的是所以的荣誉就是没有荣誉，于是不要要求像美玉那样美丽，像石头那样坚硬。

由此可见，以老位代表人物的道家学派对规律是十分尊重的，这在几千年前的中国是很难能可贵的，这种辩证法虽然很不健全，但却具有非常强的科学性，这对现在我们的唯物论十分有帮助，为后来人们对唯物论的更深一步的研究奠定了一个十分坚实且广泛的基础。而且，从这一段中，我们也可以体会到老对无为的崇拜。

在现实和一些文艺作品中，我们常常会看到云游四方的道人，他们虚幻而飘渺，空灵且高傲。从他们身上我们看到的是飘逸，感受到的都是那种无为。

老说：“不尚贤，使民不争;不贵难得之货，使民不为盗，不见可欲，使民心不乱。是以圣人之治，虚其心，实其腹，弱其志，强其骨;常使民无知无欲，使夫知者不敢为也。为无为，则无不智。”所以说圣人的治理方法是让人谦虚，让人博学，减弱人的志向，增强人的体魄，让百姓没有知识和欲望，所以智者也不敢滋事妄为，以自然无为的态度治理天下便没有做不好的事。

关于无为老在《道德经》第七篇里举了一个例。“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。这不正是由于圣人不自私吗?所以才能构成就了他自己。

无为是一种心境、一种修养，是辩证的。站在老的角度，向社会推广无为，有助于国家的稳定，但如果站在历史发展的高度，片面的无为是无助于人类的进步的，所以对于当代的青年人理解古代老的无为论应该以辩证的方法，一分为二的看待，“则其善者而从之，其不善者而改之。”

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，“无为”用在当代待人处世上就是要对人宽容。“海纳百川，有容乃大，壁立千仞，物欲则刚。”

《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。

**道德经阅读心得体会篇二**

其实我还是第一次读道德经呢，因着老师这此布置的作业，没办法硬着头皮去图书馆借了本道德经，从读书馆回来的路上，拿着那本道德经全文后，我突然间觉得这本书该是我应该早去读的，看着封面上的几个大字，豁然间心境一片舒坦，究竟是何由，我至今也不懂?

道德经应该说分成上下两部，上部道，下部德。(长沙马王堆出土过上德下道的版本，不过公认是上道下德)

按照这种划分，我们来分开来看它。

道，也就是天道，是自然的规律。

它表现为几个方面，一是“易”，也就是变易的意思，道德经第一句就这样说，“道可道，非常道”，可以说出来的道，也就不是“常道”了。

第二个方面就是“易”的规律，所谓“易”的规律，就是“道曰大，大曰逝，逝曰远，远曰反”，这句话的大致意思就是，万物都是逐步成长，但是“物壮则老”，便要渐渐消减，于是又回到了它的初始状态。

且不说老子写这部道德经上部道经的目的就是阐述道德规律，下部德经则主要讲的是人之道，也就是如何将天道应用于人事?我们就不难知道。其实老子写道德经的侧重点便是落在下部德经上面。

读了《道德经》之后，的感受还是来自于心灵深处某处的弦被触动，。“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。这不正是由于圣人不自私吗?所以才能构成就了他自己。但是仅看当今社会，能做到将自己置之度外的又有几人呢?寥寥可数，高速膨胀的经济时代，让更多的人在利欲面前失去自我。不得不说，这是社会的可悲，更是我们不愿看到的。

《道德经》仅小小的五千字，可只要你用心去读去理解，你会发现当中的道理我岂是区区五千字便能概括的。

老子注重人的无为思想，无为是一种心境、一种修养，是辩证的。向社会推广无为，有助于国家的稳定，但如果站在历史发展的高度，片面的无为是无助于人类的进步的，所以对于当代的青年人理解古代的无为论应该以辩证的方法，一分为二的看待，“则其善者而从之，其不善者而改之。”而无为思想用在为人处事的观点上来看，便是对人宽容。“海纳百川，有容乃大，壁立千仞，物欲则刚。”对人宽容。“海纳百川，有容乃大，壁立千仞，物欲则刚。”

**道德经阅读心得体会篇三**

不知什么时候开始，一群笨偷——小蚂蚁不请自来，住进了我家新装修没多久的墙壁里，它们不仅偷吃我的蜂蜜，搬走我的白糖，还沾污我的餐具、红酒。不仅如此，当我们一家人就餐时，它竟然也爬上了餐桌，当我在房间里度步思考时，有时竟然也看到它在地上晃荡，面对此景，何止是火冒三丈啊。

其实，这些小东西是很笨的，更谈不上思考了。比如当它们偷吃蜂蜜时，竟然不知道蜂蜜是液体会沉，以至我的蜂蜜罐里浸满了它们同类的尸体，当它们侵入我的白糖罐搬白糖时竟会迷失了方向，在那迷宫般的糖堆里打转。我就奇了怪了，这么笨的小东西是怎么在这充满了智慧的世界上生存下去的?

不过要消灭它们却也有一定难度，由于它们住在墙壁里，要找出它们巢穴的准确位置比较难，而且更为主要的是即使找到了，碍于装修好不足二年的墙壁和家俱，却显得有些无可奈何。这里我突然想到了我小时候玩的一个叫“诱蚂蚁”的游戏，小时候在农村，闲着没事时，我们一群小伙伴就用小动物(如蜻蜓、苍蝇之类)的尸体去引诱蚂蚁倾巢出动来搬，然后就用水或火来杀死，这是当时我和小伙伴们玩得最起劲的游戏之一。

在一个星期天，我决定如法炮制。由于没有小动物的尸体，我决定提高档次，用它们最喜欢的冰糖，我从密封的罐里找出一小块冰糖，看准了一只正在找食物的蚂蚁，突然把冰糖放在它的面前。一开始时它还吓了一跳，以为突然来了一个什么大怪物，不一会，发现这怪物不会动，对它没有威胁，它就试着用触角去碰了碰，没反应，再进一步用嘴去添一添，发觉正是它喜欢的美味，它似乎一下了来了精神，它快速围着小冰糖块转了一圈多，然后又倒着转了转，又用嘴添了添，确认这正是它们的美食后，似乎更有点兴高采烈了。它快速地往回跑，从墙壁踢脚线和地钢砖间的一个小缝隙中钻了进去。我不竟暗自得意：小东西，连这么简单的引诱你都看不出来，我看你怎么活。

不一会，原地又钻出二只小蚂蚁，快速来到冰糖处，绕着糖块正着反着转了几圈，其中一只还用触角去碰了碰，再用嘴去添了添，然后它们就分开了，其中一只留在原地，另一只则又快速返回巢穴，不一会，踢脚线和地钢砖间的小缝隙中又钻出蚂蚁来，一只、二只、三只……成群结队地出来了，直奔糖块处而去，这次它们也不再用触角去碰，就直接用嘴去啃了，它们有的站在地钢砖上吃，挤不下的、够不着的就直接爬上冰糖块，从上往下吃，把这块冰糖围得严严实实，而更多的蚂蚁正源源不断地赶来，路上形成一条浩浩荡荡的蚂蚁队伍。不一会有的开始往家里走了，似乎是吃饱了又似乎是去通知更多的蚂蚁来一起享用。奇怪的是这次它们只拼命地吃并没有要往家搬的意思，记得小时候蚂蚁是把小动物往家搬的，现在怎么不搬了?进化了还是习性改变了?

这时我突然想，它们既然不往家里搬，那第一个发现冰糖的蚂蚁要是不回去告诉别的蚂蚁，那这块冰糖就是它一个的了，别的蚂蚁也不一定会刚好找到这里来呀，那就足够它躺在冰糖块上享用一二个月的了，它怎么还要傻乎乎的回去告诉其它蚂蚁呢?这时，我又突发奇想，现在要是有一个人类突然发现这么个宝藏(冰糖对于蚂蚁就好像宝藏之与人类)，他(或她)会怎么办呢?他(或她)会去告诉同事吗?会去告诉小区的邻居吗?会去告诉他或她的国家吗?以现实情况看，我猜99.9%是不会的了，不仅不会，我估计他(或她)还会把它隐蔽起来或设置陷阱以防被其它人看到拿去。实际上，从现实社会的情况看，不要说这些意外的无主财物，有些已有主即已明确是别人家的财物，却还总有那么一些人在挖空心思地想要把它占为己有，君不见，为了占有别人的财物，有杀人抢劫的、有偷窃的、有行骗的、有以权谋私的、有以次充好的、有不顾别人死活乱排污的等等;往细里说，比如各种各样的电话诈骗、短信诈骗以及地沟油、毒奶粉、毒淀粉、毒生姜、毒韭菜、毒豆芽、染色馒头、塑化剂、瘦肉精、苏丹红鸭蛋、老鼠肉做的羊肉……总之一句话为了抢占别人的财物而不顾别人的死活，什么事都干得出。

老子曾说过“不尚贤，使民不争;不贵难得之货，使民不为盗;不见可欲，使民心不乱。”可看看现实社会，奢侈品、富翁及排行榜都听得耳朵生茧，现在是污染环境越多、掠夺资源越多、挣的钱越多、得到的头衔和荣誉就越多，只要钱多其它的错误几乎可以不论，即使偶而有批评富翁或“富二代”、“官二代”生活奢靡的，可那口吻却分明是羡慕，巴不得那被批评者就是自己，活生生的一个笑贫不笑娼。在这样的社会里，道德还会在人的脑子里被想起吗?再看教育，现在强调的从小孩开始就要“不能输在起跑线上”，然后整个社会向他(她)们灌输的就是竞争、排名、考试，可曾教育过要友爱、团结、互助?这样一来，本来应是亲如兄弟的同学活生生地成了你死我活的竞争对手。为了排名可以不择手段。呜呼，这样的“智慧”又有多大意思呢?团结、友爱、亲情、道德这一切都已成了真正的奢侈品了……

这时，我再回过头看了看在地上正吃得欢的一群没有“智慧”的小动物，不竟悲从中来：难道人类真的不应该拥有“智慧”吗?蚂蚁，蚂蚁，我怎么忍心杀你啊，我多么希望我是你的同类啊。

**道德经阅读心得体会篇四**

林语堂曾说：“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。”我想这也是每一个人读《道德经》的感受了吧。

其实每个民族都会有智者，会站在人群前面，站在天地之间把他所能看到的世界告诉给他的每一个人。告诉后人，这个世界是什么样的，我们要怎么样才能活得更好，更长久，如何才能不被别人，被自己灭亡。而老子便是这样子的一位智者。

老子将一切归咎于“道”，他认为道是宇宙的本体，世间万物都是由道衍生而成的，故有：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”“有物混成，先天地生，寂兮寥兮，独立不改，周行不殆，可以为天下母。吾不知其名，字之曰‘道’”。于是我们后人再次基础上理解的“道”便是——道是混沌是无极，由此生出鸿蒙之气，内含阴阳，再生而为天地人三才，进而构成世间万物。但是老子又说了“道可道，非常道;名可名，非常名。”意思就是说道是不能用语言所说出来的。“人法地，地法天，天法道，道法自然。”这就是天道关系。

“道”生万物，但是“道”亦为虚幻。在恍惚虚幻中，它含万物之影象;有含形色之实体;其实老子的“道”，就是事物发展变化的客观规律。它先于天地而生，周而复始。今天，科学技术如此发达，科学家们也证实了自然界的发展是有规律的，它存在于互不相同的形形色色的事物之中。此是此，彼是彼，任何事物都按其固有的轨迹运行。人们能够用一定的方法去认识它、体验它、并按照客观规律改造它。由此观之，老子在《道德经》中就已经揭示了宇宙的起初和自然的本源，这比之西方近现代的理论学说早了两千多年。

老子的“道”，寓意精深，无法企及。使得我们只能用仰望的目光触及他深刻的思想。而老子所提倡的“徳”也被为后世奉行为处世哲学。

“道”是事物固有的规律，是神秘难测而又隐蔽在事物内部的东西，是不可理喻的东西，是不可及的。而“德”则是“道之功”“道之用”，是人们认知事物和改造事物的一种人为行为，是可以理解接受的，是人们可及的。

“德”不是我们通常以为的道德或德行，而是修道之人必备的世界观、人生态度以及为人处世之方法。他讲究“圣人无心，以百姓心为心。善者吾善之，不善者吾亦善之，得善。信者吾信之，不信者吾亦信之，得信。”“上善若水”“夫唯啬是谓早服，早服谓之重积德。”

老子在自然界万事万物中最赞美水，认为水之德是最近于圣人之德的。而理想中的“圣人”，是道的体现者。五行之体，水为最微，处于最末。善居道者，为其微，不为其著;处众之后，却常德众之先。以不争而争，以无私而私。这就是水的最显著特性。水滋润万物却无取于万物，并且甘心停留在最低洼、最潮湿的地方。宁处别人之所恶也不去与人争利，所以别人也没有什么怨尤。水有其种种美德堪比圣人，堪谓之“道”。但是在现实社会中，人人都往高处走，难免竞争，有竞争就有争斗，有争斗自然就有流血牺牲。水比人明智，甘居下位，滋润万物而不居功自傲，清净无为而又无所不为。“上善若水”，就是一种开朗乐观的人生态度。一种修德的必备境界，一种养身之术。我们心中有德，必然愈加崇敬自然和生命，我们离道就更近一层，更能体会到人生的终极哲理。

**道德经阅读心得体会篇五**

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着名思想家，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，但是由于领悟力有限，通读全书，能了解的一定有十之二三。

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，其实他的思想更多地包含了对广阔劳动人民的酷爱。他希望经过它的思想来影响统治阶级，让老百姓可以得到更多涵养生息，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，学生只要主动地学习，把学习当成一件快乐的事，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快乐、轻松、盲目、自愿地学习。教育中的无为而治，不是不论，而是因势利导，绝不拔苗助长。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天的社会。人类所追求的所谓文化，所谓科技，现代化，都应该是为人类效劳的，但是环境污染，能源耗尽，消费率进步，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伟大的思想家，而且在如今，他在全世界的影响力远远超越孔子。老子的学说\"玄之又玄\",但是我却没有能发现\"众妙之门\",自古以来研究老子的人太多太多，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。

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