# 2025年道德经的心得体会300字十三篇(实用)

来源：网络 作者：前尘往事 更新时间：2025-04-17

*道德经的心得体会300字一从窗户望出去，田野一片葱茏，纷繁复杂各种绿交织在一起，秋庄稼长势良好，开始秋收了。生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。道经第二章也有类似的句子，‘万物作而弗始，生而弗有，为而弗恃，功成而弗居。’大致都表示道与德...*

**道德经的心得体会300字一**

从窗户望出去，田野一片葱茏，纷繁复杂各种绿交织在一起，秋庄稼长势良好，开始秋收了。

生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。道经第二章也有类似的句子，‘万物作而弗始，生而弗有，为而弗恃，功成而弗居。’大致都表示道与德的本质是顺其自然，不过分控制的意思。书中常见老子的训诫是使百姓无知、无欲、不争，智者无为，统治者希言，则天下无不治。百姓吃饱肚子，身体强健，安心工作生活，即能收获一片祥和。

塞其兑，闭其门，终身不勤。开其兑，济其事，终身不救。见小曰‘明’，守柔曰‘强’。控制住欲望闸门，不用过分辛苦的劳作也能平静生活。一旦打开成就了纷繁俗务，就可能一辈子不得安宁。能敏锐的体察细微处，才叫做‘明’，能固守住柔弱，才叫‘强’，才能自强不息。道经部分也有类似的句子，‘天下之至柔，驰骋天下之至坚。’至柔有什么?感情?水?它柔软且无形，却能穿透至坚。

行于大道，唯施是畏。大道甚夷，而人好径。行走在人生路上唯一担心的是怕误入歧途，即使大道已经很平坦，人却仍旧喜欢走邪道。说到底还是为个‘贪’字，走邪道的人最后总会给自己弄上一堆不得已的理由，我看《案发现场》的时候，每集的凶手破案后都会这样妄图打开一个缺口，从法网从人情中讨得一丝怜悯同情，我说这样的人就还不如那些叫嚣着‘二十年后又是一条好汉’的坏蛋来得爽快，成者为王败者寇，愿赌就得服输，做为一个健全人，从开始那点欲望，就该做好成败得失的准备，否则你就乖乖地过老子规划的人生，无知无欲无为，英雄枭雄都得成不骄败不馁，笑对人生直面江湖。你知道，我在说谁!

善建者不拔，善抱者不脱，子孙以祭祀不辍。善于建树的不会被拔除，善于抱持的不会脱落，能守住这道理就香火不断。建行央视广告语，守诚者实，为公者益，求变者通，善建者行。不知此善建者是否彼善建者，我的理解是有所建树有建设性功能，并有所秉持有一定固守理念的，就不会轻易放弃或动摇，这样才能有所做为，才能不断被传承，也就不会被时代的车轮所抛弃。

以身观身，以家观家，以乡观乡，以邦观邦，以天下观天下。从一个环境对照旁的，出发点不同，观念不同，感受到的就会不同。小舞和芳都是和我不同的人，有定居外国的，有长期过飞人生活的，从她们眼中有对比有俯视，因为她们见多识广，以前我是有不理解，当看到‘以邦观邦’这句，我才释然，她们的生活经历使她们已经成为要成为也希望成为的人了，这句就有一个角度问题，以自己国家之德观察别的国家，这样理解就客观一些，也就能处之泰然了。

不可得而亲，不可得而疏;不可得而利，不可得而害;不可得而贵，不可得而贱。达到道的境界的人是超越了亲疏、利害、贵贱范畴的人，也就能一视同仁，都是独立个体，自然地生活和工作，我觉着这和君子之交淡如水，君子坦荡荡好像，也好!这就相应减少了不必要的纠纷和矛盾，顺其自然。读到这，觉着这是我的套路，却真的不适合推广，天生冷淡和天生热情的，秉持的理念必是不同的，争执不得，各行其道就好。

天下多忌讳，而民弥贫;人多利器，国家滋昏;人多伎巧，奇物滋起;法令滋彰，盗贼多有。禁令越多，百姓越穷;民间武器越多，国家越乱;民间奇巧淫技越多，邪恶怪事越多;法令越严，盗贼不断。有关禁令老子没想到今天环保问题、空气质量问题的严重性，9.12日国家大气污染防治“国十条”与公众见面，京津冀地区到20xx年细颗粒物pm2.5浓度要下降25%，作为身居重灾区河北的人是有多么欢欣鼓舞哇!优化空气质量是利国利民又迫在眉睫的大事，相对来说，经济发展必然受到影响，有所得必有所失呵!有关武器，不得不提美国喊了多年的‘控枪’，各类枪击案看得人毛骨悚然无比痛心，而屡次对凶手施以精神心理疾患的托辞，貌似也难圆其说难脱其责。提到民间‘奇巧淫技’，当然会想到三聚氰氨、苏丹红、瘦肉精、塑化剂、地沟油，这个时代聪明人太多，而聪明的食品生产经营者竟然意识不到自己也是消费者?骗来骗去终究也会骗自己。“民以食为天，食以安为先”，食品安全关系到百姓健康和幸福，国家稳定和民族强盛，如果这些聪明人把目光放远，把小聪明变成大聪明，未必不能赚大钱。

治大国，若烹小鲜。我喜欢这句，有四两拨千斤的气势，读着爽口，看着新奇。治大国我不懂，煎小鱼儿我会!火候掌握好，油不能太少不能太凉，一锅儿的量不能太多，以小鱼儿下锅摆得平整刚好，煎小鱼儿最忌讳勤翻动，尤其是刚开始。这样煎出的小鱼儿鲜香酥脆，口感好卖相好，好吧!吃货果断表示，饿了。

吾言甚易知，甚易行。天下莫能知，莫能行。言有宗，事有君。夫唯无知，是以不我知。知我者希，则我者贵。是以圣人被褐而怀玉。德经很多句子重复了道经。这篇话锋一转又抒发怀才不遇的忧郁情绪。老子说，我的理念很简单，也很容易施行呵?!它有宗旨有依据，为什么就没人能懂我呢?唉!理解我的人太少，能取法于我的就更难得了呵!我就穿着这粗布衣裳，把我的理念带进坟墓去吧!我大概可以想见他一筹莫展，一脑门儿官司仰天长叹的悲愤场景。

知不知，尚矣;不知知，病也。知道自己还有很多不知道的，就好;不知道自己还有很多不知道的，以为自己已经都知道了，这就是毛病。话说，我的毛病是知道自己还有很多不知道的，越读越苦恼自己还有更多不知道的，这就很遗憾很茫然了，学海无涯苦作舟呵。我记得小时候村南有片沙土地，种着大片的防风杨树林，那可是我和小伙伴的秘密花园，树底下长着一种我们叫甜根的草(禾本科植物中草药白茅，凉血止血清热利尿)那时候物质匮乏，那就是随手拈得来的美味零食，甜根儿的根儿甘甜多汁，它们的根儿在地下串连，拔起来就扯出去好远好远，节上长芽窜出地面，就又长叶开出芦花。读书很像小时候扯甜根儿，捯呵捯呵，有营养的甜根儿和硌牙的沙土就一块儿送进嘴里了，嘿嘿，不过还是乐此不疲，乐在其中。

民不畏威，则大威至。无狎其所居，无厌其所生。夫唯不厌，是以不厌。百姓不害怕统治者的高压，那就危险了。说明什么?阶级矛盾尖锐化，关系僵化明显对立了，公仆就该为人民服务，忘却水能载舟亦能覆舟的道理，危机就临近了。更有甚者，本来就来自百姓中间，一旦被人民赋予权利，就飘飘然不知所以，做些违法乱纪以权谋私的勾当。只要不搅扰百姓安居，不阻塞百姓生计，百姓是不会厌恶统治者的。不由联想到城管。近年来城管与小贩的问题，给政府遭成多大的负面影响呵。城市规划市容市貌政绩固然重要，但‘堵’绝不是最有效的治理方式，大力疏导，使小贩能合理合法的经营谋生才是正道。瞧全国人民眼中的执法者是什么形象什么素质，时不时就因此而激起民愤。造成今天的局面，有政府职能部门的责任，有部分城管队员的责任，希望高效快速地扭转这种对立关系呵。电视中明晃晃的镜头照射下，联合执法活动中大腹便便的领导一脸横肉地怒吼斥责一脸无辜的倒霉蛋，实在看不下去，你以为你是正义的化身奥特曼打小怪兽哪?!请文明执法好吧!有自知知明，自重自律自爱是每个公民都该遵循的准则。

兵强则灭，木强则折。强大处下，柔弱处上。总是以兵力逞强者早晚会被消灭，树成材木质坚硬就必然会被折断。强大的处在下位，柔弱的反而处在上位。这几句不合时宜呵。兵强者屹立于世界之林呼风唤雨，柔弱者仰人鼻息受胯下之辱。我不知道这是社会发展的必然，还是暂时性的状况，总之这几句眼下就不符合时局。

通篇读下来，有符合口味的观点，也有令人疑惑，不能苟同的，总之收获颇丰。当然经典不是一遍就能读得懂的，说不好哪天兴致来了，就会再重新翻阅，好书的魅力不正在于此么......

**道德经的心得体会300字二**

选修课要求读经，于是将压在书柜里已经四五年的《道德经》翻了出来，细细品味了一次，随有感，记于下。

《道德经》，以其精炼的八十一章，写出了世间万物的博大精深。从社会中的政治，谈到经济，有时又涉及到教育，从中又写了军事，用这些实际中的事物来体现老子的哲学思想。在优美的文字中构造了一个朴素、自然、豁达、飘逸的宇宙观、人生观以及方法论的框架。

一开始我根本是看不懂的，在旁边注解的帮助下才稍微明白一点，就这一点点，让我领略了他的辩证的哲学思想。

读完到《道德经》，使我对这位古代贤哲提出的以提高道德修养为核心的人生哲学和处世方法有了正确的认识，自身的人文知识、个人道德修养和为人处世的能力也有了提高。比如在第四十五章中，老子用辩证的思想阐释有些事物表面看来是一种情况，实质上又是一种情况，表面情况与实际情况有时完全相反。“大成若缺，其用不敝;大盈若冲，其用不穷”就是体现了这一点。还有“躁胜寒，靓胜炅”则说明事物的对立面常常互相制约，特别是对立面的主导方面作用更大。

《道德经》的第六十三章说出了做事的原则，即“无为而无不为”的原则。也说出了“天下之难作于细，天下之大作于细。是以圣人终不为大，故能成其大”，从而说明在办事情是要从客观条件出发，一旦条件成熟，事情也就水到渠成了。同时也告诫我们处理问题要从容易的地方下手，实现远大的目标，要从细微的地方下手。处理问题时，要是遇到微易的事物，万不可掉以轻心，或许细微的才是事物的关键所在。老子也说出了“合抱之木，作于毫末;九成之台，作于垒土;百仞之高，始于足下”，说明一切事物的发展过程都是从小到大的。我们做事情时必须有恒心一点一滴的去完成，不然就会功亏一篑，半途而废。

《道德经》的许多哲学限于我的学识，不能完全理解，但是读它真是获益匪浅。在我读完《道德经》后，忽然想起古代的另一位教育家----孔子，于是就有了对比的念头。

孔子，作为伟大的教育家，据说孔子还对饮食有研究。作为我个人的观点，我认为孔子不及老子，孔子的哲学不能算作作哲学，他的观点，我认为其实是对现实中事物的一般发展规律的总结，只是别人照着孔子的言行去行事时，还没有发现或许很少发现错误。孔子的哲学，我认为并没有上升到理论的高度，只能说是孔子比别人多了一项概括的能力。比如“温故而知新，学而时习之”、“食不厌精，脍不厌细”，都是一般人们的生活规律，生活常识，并没有太多的理论价值，说明了一点，就是一张教别人如何做菜的烹饪单子，别人看到只需要照着上面的步骤，基本上不需要考虑什么的。

但是老子不同。他的《道德经》从一开始的“道可道也，非恒道也。铭刻名也，非恒名也。”到最后的“和大怨，必有余怨，焉可以为善?是以圣人右介，而不亦责于人。故有德思介，无德思彻。夫天道无亲，恒与善人”都是告诉人们做人的道理，为人处事的哲学。如果从开始你不认真体会，你就没有办法领会到这些深刻的观点。他用一种朴素的语言，用哲学中辩证的方法写出了客观的自然规律，书中包含着朴素的辩证法因素。

最后我感 谢徐老师能为我们大学生读经的活动作了一个很好的开端，让我们认识到中华民族远古的精髓，让我们对于我们伟大的民族文化有了深刻的理解，使我们在现代文明的熏陶下不会忘记我们以前的文明，从而增加我们的文化及道德修养。我真诚希望你的可能继续开展下去。

**道德经的心得体会300字三**

老子《道德经》的另一个广博在于任何人读之可以感悟出个体自己领域内的内涵和外延，也就是每个人都可以读出自己贴切的答案和个体标准。

以上是从宏观上对《道德经》的感受。而在微观上，老子对自然存在、科学、宇宙守恒、人文、国家管理、战争、人性、生命、名利、权位甚至物理都有自己独到精确和细致的认识。

下面对《道德经》的某些段落、重要的文句与自己的观念给出个人的感受：

(1)首句：“道可道，非常道;名可名，非常名。”(1章)

“道”可以泛指，自然的方面可以指自然规律，如：星系的运动轨道，物质的自然混成及固有的运动轨道和方式;人文方面可以指人道、道德、人类发展的自然规律。

“可道”是指出宇宙自然规律的确定性和因果关系。也就是宇宙的自然规律的可以被人类认可和确定的现象。

“非常道”又指出人类一旦用言语文字来表达就存在着不确定现象。用物理的观念来分析就可以认为是一种动态的存在使一切都不确定。也可以认为是指出人类的有限性而难于道出自然界的全部或准确的自然动态。

“名可名”就是人类对一切现象的命名，名可名是老子认可了人类思想活动对自然的命名。另一方面，又用“非常名”区分了“人类的名”和“自然的不可名”。

所以这样的一对排比句道出了宇宙无常和人类有常的界限。前面简单的6个字“道可道，非常道”就道出了人类不同参照系下的各种理论体系的存在是一种自然存在的现象。

(2)“无为而无所不为”是一脍炙人口的名句。

无为，不是字面上的直解不做任何事情，而是不做不符合自然规律的事情。当你不做违反自然和违反社会规则的事件时，你所做的其它事件就是无所不为。当然，在这里对“什么是违反自然和社会规律”的“无为”事件的判断是必须具有各种层次的经验和高度智慧。

举一些在自然低层次且简单的例子;例如：你不会游泳，就不要只身跳入海里。不跳海就是一种“无为”。这种不跳入水里就是一种经验的“无为”，而这种无为会给你的生命存在带来关于该问题的保障，这种保障就是一种变相的“无所不为”。上面举的例子是较为简单而浅显的例子，任何人都可以根据经验给出相应的、各种参差不同层次的“无为”和“无所不为”。

(3)人发地，地发天，天发道，道法自然。(25章)

这是一句用大小来定性宇宙存在的相互包容顺序，特别是老子在那个时代能够发现出了我们所看到的天被“道”所包容是一件非常了不起的宇宙观，读后感《老子道德经读后感》。更有对宇宙的存在给出了终极的自然存在观，而不是给出“神造”的自我臆测，这也是当时时代难能可贵的自然客观存在观念。

在这一章里，还有一句话是“人也大”，这一句主要是对人类精神伟大的特指，换句话，可以认为，人类的精神思维世界可以包容天地而存在。

(4)战胜以丧礼处之(31章)

老子在强兵反战与孙子的战略思想同出一辙，是以不战而胜为上上，而战胜以丧礼处之。说明老子对生命的尊重和不得以而为之的战争策略。

(5)道生一，一生二，二生三，三生万物。(42章)

在这一句话里，是很有趣和抽象的。本解突出用现代物理的思路与之对应。为何老子认为三生万物，是说明老子认可这个宇宙是只有三样最基本的东西吗?那么，寻找这三样事件与现代物理学对应的是什么?就个人的分析就是“运动”、“空间”、“自然力”这三样;可以认为万物都是这三个事件组织而成的事件，没有更多于这三样的东西存在。这是对三生万物的物理分析。

从此可以推出，二生三的物理意义。“二”就是“动”、“力”这二个事件的存在产生物质的“三”。三就是万物。再往上推，“一生二”中的“一”指的是整体的宇宙，就是我们这一个宇宙，而宇宙是产生动、力这“二”个现象的根源，从物理学的角度分析，进一步可以认为动力互相转换是自然存在的因果关系。

最后，老子认为，道是宇宙存在的基本源头，也可以认定在自然角度上这个道是指特定的运动轨道。在人们对老子的分析中，主要认为他的道，因此把他称为“道家”。其实，对于德，是老子不能忽略的另一个主要元素。德产生道和道产生德是互存的两个基本元素，这也是81章用《道德经》命名的一个主要内涵。与之对应的是物理学上的《动力学》;可以认为道是由德决定的。对应于运动轨道是由力产生的物理现象。任何轨道如：导弹的运行轨道，物体的运动轨迹都脱离不了力的作用。也就是道是被力所决定的因果关系。反过来，力是由运动的道所产生的现象是人类难于直观觉察到的事件。关于这一点，将来的物理学定会给与正确的认识。因此，宏观地可以认为道德经可以对应于动力学，这是从物理学方面给与抽象观测的认定。由于当时动力学没有得到普遍的认识和推广，把“德”对应于“力”对于我们分析老子的自然科学观或许会有点牵强附会。

然而，在社会科学方面，道德更多的是指人类社会的基本规范。由于人类更注重于社会问题，因而在社会上指人类遵从的社会公德是一种道。在人类道德方面，老子在社会公德提出了比孔子“以直报德”更高层次的“德”是“以怨报德”，关于这一方面的分析范文有很多的解释更好，我就不在这里进行更多的瞎扯。

另外老子对于宇宙自然的相对性、物极必反、中庸之道、道无常、柔弱刚济、处事处世、大小上下、重轻强弱等等相对、绝对的分析都能给出最大参照系的分析和包容，甚至对不确定性、悖论的数学物理关系都能给出抽象的合理分析，这种分析虽然不能给出方程的确定性，然而却能指出方程的不确定性问题。也就是他当时的思维可以直达物理学目前的最高境界“不确定性原理”。

总而言之，《道德经》是在哪个时期，甚至在当代仍然不失为一部对自然科学、社会科学、人文科学直至“天人合一”的简明而客观的经典著作。

**道德经的心得体会300字四**

一、人，意识与自然间的秩序

\"道生一，一生二，二生三，三生万物。\"万物源于道，道是世界的本体，是唯一的真，唯一的存在，即道就是世界。没胡道就没有世界，世界因道而存在。

\"人法地，地法天，天法道，道法自然。\"《道德经》述道之理，而道之理应效法自然，而人、地、天也亦效法道。效法道应循道而行，利用自然之理，为自己所用，从而造福人类，使人类社会\"天长地久\"。倘若我们不依道而行，抱着\"人定胜天\"的心态，斗天、斗地、斗自然，最终的苦果还是自食。

\"天之道，不争而善，不言而善应，不召而自来，坦然而善谋。天网恢恢，疏而不失。\"\"功成身退，天之道也。\"天有其规律，不是人所能左右的，但我们能够利用其规律，在实践中实现自己所要到达的目标或理想，因为\"天不负有心人\"。但是，功成之后要在适当的时候身退。\"树在招风\"，我们应顺应天意，适时而止，方能自保，安享天下太平，而免遭杀身之祸，这也涉及到后面所写的\"知足\"。

二、人与人之间的秩序

\"是以圣人之治，虚其心，实其腹，弱其志，强其骨。\"要想成为圣人实非易事，要想成为圣人，就应有一颗谦虚的心，不耻下问，努力地用知识与道德来充实自己。，同时，要忌空无实际的志向，应脚踏实地，埋头苦干，结合自身实际，去实现贴合自己潜力的理想与目标。值得注意的是，以上的这些，要有一个前提，那就是有强健的体魄。因为\"身体是革命的本钱。\"

\"不自见，故明;不自是，故彰;不自伐，故有功;不自矜，故长，\"\"以其终不自大，故能成其大。\"\"知人者智，自知者明;胜人者有力，自胜者强。\"人不应有骄傲自大之心，完全忽视他人的存在，骄傲自大只会使自己迷失方向，跌入万丈深渊。\"知彼知已，方能百战百胜。\"\"人贵有自知之明。\"以他人之长补自己之短，充分发挥自己的优势与潜力，一切的困难就不将是困难了，完美的明天将被自己开创。

\"困难于其易，为大于其细;天下难事，必作于易;天下大事，必作于细。\"\"合抱之木，生于毫末;九层之台，起于累土;千里之行，始于足下。\"整体离不开部分，部分有时也会决定整体。我们注重整体的同时，也不应忽视部分的作用。凡大事者，皆从小事做起。即使是社会主义的大厦，也是一块块砖建起来的。因此，我们在实现自己的理想时，要从小事做起，从此刻做起，脚踏实地，埋头苦干，终成大事，实现理想。

\"柔弱胜刚强。\"\"天下之至柔，驰骋天下之坚。\"\"弱之胜强，柔之胜刚，天下莫不知行，莫能行。\"\"天下非刚至强，柔变强。如水滴石穿，绳锯木断等。以柔克刚，柔能胜刚，即使天下至柔之物，也能打败天下到坚之物，这是道之一。但是，天下人皆知其道，而能真正做到的却很少，甚至没有。人民在强权之下，也许是很柔弱的，但在暴政之下，人民看起来的柔弱，却能推翻暴政。如秦朝的来亡，便是一个例子。

\"上善若水。\"静能躁，寒胜热，清静为天下正。\"人是一种高级动物，动物尚有冲动，更何况是人。那么，我们该如何抑制自己的冲动呢这就需要我们修心养性，以致使自己做到\"清静\"、\"无为\"。这样，我们即使应对世间的变幻莫测，乌云密布，也应处之泰然，冷静、沉着地应对，最终将云开见日。倘若自己先乱，即会做出冲动之事，其结果会更糟。

\"夫唯不争，故无忧。\"\"见素抱朴，少见寡欲，绝学无忧。\"\"故知足之足，常足矣。\"\"知足不辱，知此，能够长久。\"人有一大缺点，那就是不知足。人要想改变这一大缺点，就是淡泊名利，少思寡欲，持续一颗平常心，方能知足。知足者，少有烦恼。无烦恼者，常带有微笑，能开心、快乐与幸福，这就能够使自己寿命延长，安度天年。

**道德经的心得体会300字五**

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!

**道德经的心得体会300字六**

在我读过的\'书中，《道德经》是给我留下深刻印象的书籍。

《道德经》是道家创始人老子所作，并非一部介绍老子生平的作品，而是讲道论德的著作。《道德经》全书分为上下篇五千多言，上篇第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”。

老子所说的道是天道，就是自然界的规律。我觉得，《道德经》的精髓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，有时难免深陷其中不能自拔，或者骄傲自满再无建树，或者身败名裂不能保全自己。因此，无论在顺境还是逆境，都能保持清醒和理智的头脑，才是人生的大智慧。《道德经》给我们的启示是：福兮祸所伏，祸兮福所倚。

在《道德经》中，老子提到，“是以圣人处无为之事，行不言之教，万物作而弗始，生而弗，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，这就是无言的教导。因循世间万物的自然生长规律，不加干涉，也不把世间万物据为己有;为世间万物的发展奉献力量却不因此居功自傲。

无为是一种心境和修养。在当今物欲横流的社会中，每一个人都应该保持本性，不要迷失自我，随遇而安，那么我们会生活的更轻松更自在，社会也会更加稳定和谐。

《道德经》不愧是我们中华文化的瑰宝，值得反复学习和研究，是一本常看常新的书。

**道德经的心得体会300字七**

《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。

《老子》的文体，不像是《论语》那样的语录集，也不像一般意义上的“文章”。全书约五千字，是由一些简短精赅的哲理格言组成。各章节大致有必须的中心或连贯性，但结构并不严密，前后常见重复。各章的先后顺序也不能准确地确定。《老子》中的语言没有太多的修饰，但所包涵的道理玄奥而深刻，需要反复的体会。牵涉个人立身处世的准则。

《老子》又称为《道德经》，是因为由“道”、“德”两部分的论述组成的。道的部分是老子关于道的论述。德的部分是老子关于仁义、礼信的论述。

一、老子对道、德的理解。

1、老子把天地万物之生的总原理称为“道”，并且老子认为道的作用，是没有意志的，是自然如此的。万物之所以成为万物的原因就在于道。《老子》第一章曰：“道可道，十分道;名可名，十分名。无名天地之始，有名万物之母。故常无，欲以观其妙;常有，欲以观其徼。此两者同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。”这是老子对“道”的一个总的理解。

在老子看来，“道”是看不见、听不到、摸不着、恍恍惚惚的东西。道，无形无状，是宇宙唯一的存在，“先天地生”，为“万物之始”，是一个终极实在，是万物的根源。并且在本质上道是不可界定和不可言说的，不能以任何对象来限定它，我们也很难将其特性用语言表达出来。而老子对“道”的称谓也有很多，包括“无”、“朴”、“一”等。道是一种无限的、无终止的状态，是一切事物产生的源泉。“道”不是静止不变的，而是处在永远不停息的，流转与变迁的过程中。“道”还能够视作阴阳、刚柔等两相对峙的力量、事物、原理之相互转化。

在“有”、“无”这两个概念上，老子认为无是对于具体事务的有而言的，所以无并不是零或什么都没有的意思。“无状之状，无物之象”是老子对于道“无”的外表的形容。

2、道为天地万物所以生的总原理，不是指具体的事物而言的，而“德”为具体事物生的原理。

在老子看来，德是道寓于具体事物的表现，也就是说德是物体从道那里得到，而能够成为事物的原理。“道生之，德畜之”，这句是老子对于道与德之间的关系的论述。在老子看来，物体的具体表现是“形”，而物体之所以能够成为物体本身，是道德两者作用的结果，也是自然作用的结果。

二、老子宇宙事物的变化的看法。

老子认为，事物的变化规律能够用“常”。“常”具有普遍永久的意思，所以“道”也能够称为“常道”。而从常道内除的“德”，能够称为“常德”。而称道为“无”，就又能够称“常无”;称道为“有”，又能够称为“常有”。老子认为“知常为明”，明白明白“常”的人，依常来规范日常的行为，不轻易为自我谋私利，就能够称为公了。“知常”指的是依之而行，则又能够称之为“袭明”，或“习常”。而如果我们不明白宇宙间事物变化的规律，而违背规律，任意而为，是不利于事物的正常发展。

而事物的变化有一个很大的特点，即当一个事物的发展如果到达了极点，则必然会向事物的相反方向发展。老子称为“反”或“复”。所以老子才有“天下之至柔，驰骋天下之至坚”，和“天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜”，这样的论述。

三、老子在为人处事的做法上的观点。

因为一个事物的发展至极点，必然会向其反面发展变化。所以要能维持它的发展而不至于变为它的反面，就必然要先了解它的反面，在发展过程中不让其到达极点。有人说老子的哲学是强人的哲学，他教导强者要收敛光芒，以弱居之。这是老子正反两面会互相转换的理论的运用。如三十六章云：“将欲翕之，必故张之;将欲弱之，必故强之;将欲废之，必固兴之;将欲夺之，必固与之——是谓微明。”自居于弱势、静态而坚持一种弹性，促使敌对一方向膨胀、夸张发展以至成为脆弱，即产生盛衰的对转，这确实是看得很深。

老子强调“不盈”、“不争”、“致虚极，守静笃”，“柔弱胜刚强”。老子的这一原则叫做“无为而无不为”，即不特意去作某些事情，依事物的自然性，顺其自然地去做。老子主张“为学日益，为道日损”。就是说，学习知识要积累，要用加法，步步肯定;而把握或悟“道”，则要用减法，步步否定。老子认为，真正的智慧，必须从否定入手，层层除去表面的偏见、执着、错误，穿透到玄奥的深层去。也就是说，应对现象，要视之为表相;得到真理，要视之为相对真理;再进而层层追寻真理之内在本质。

四、老子对仁义、礼的见解。

不一样于儒家学派的观点。《老子》十八章说：“大道废，有仁义。慧智出，有大伪。六亲不和有孝慈，国家昏乱有忠臣。”意思是说：大“道”被废弃之后，才有所谓“仁义”。出现了聪明智慧，才有严重的虚伪。家庭陷于纠纷，才有所谓孝慈。国家陷于昏乱，才有所谓忠臣。《老子》三十八章说：“故失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼。夫礼者，忠信之薄而乱之首。”但不是说老子视就反礼，因为礼有形式与资料两个层次，老子所反对的是礼的形式，即反对形式复杂的礼仪条规。

在老子看来，我们所讲的仁义和伦常，都是因为“道”丧失的结果。并且仅有在大道荒废、国家混乱和家庭不和的时代，仁义礼法才会成为社会的需要。所以老子认为应当废止礼貌和仁义，从小康社会回到“大道之行也”的“公天下”时代，即没有邪-恶，不需要道德规范制约人们行为的，真正充满道德、仁义、孝慈、信义的小国寡民时代。小国寡民的社会是老子的梦想社会模式，在这个社会中人们“甘其食，美其服，安其居，乐其俗”。

**道德经的心得体会300字八**

《道德经》仅有五千余字，后人分其八十一章。虽然字数不多，却是章章锦绣，字字珠玑。可谓旷世奇书。个中道理自然“玄之又玄”，故而让很多人望“道”兴叹。这也不奇，毕竟此书森罗万象，其中涵盖宇宙观、人生观、价值观的辩证方法，包括治国之道、处世哲学、人性修养、军事哲学、养生之道的智慧。

中外许多人都曾给《道德经》写过书评，还有人曾为其写书。例如鲁迅，他曾说：“不读《道德经》一书，不知中国文化，不知人生真谛。”再比如说日本的鲁川芳郎，他认为此书有一种独特的魅力，它给世俗世界压迫下疲惫的人们一种神奇的力量。的确，《道德经》一书告诉我们就应怎样释然的对待事物，怎样体悟万物的阴阳两面，也就是我们常说的“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏”。以一个乐观的人生观、世界观看待天下万物。

我读此书的第一感觉就是一个字——深!能够说，此书中的每一个字都足以让我们用一生去诠释!《道德经》一书仅有五千余字，而“道”字却出现了八十多次，那么究竟什么是道呢老子在第一章曾提到：道可道，十分道。名可名，十分名。故道不可说，这便让我更难以理解此书了，然而，他又在后几章多次为道注解，即使如此，“道”在我脑海里还是很模糊的，毕竟老子是在多方面为道注解的。其中包括宇宙的构成，为人处世，军事治国。老子的这些注解，反而让我对“道”的理解更加不易了。也罢，古今中外，又有多少人能悟道呢已悟道意的大抵是高僧大儒。而这样就失了老子著书之意。书中多次提到水，第八章开章就是“上善若水”，我们在生活中也经常接触这个成语，而这个成语是什么意思呢就我个人而言，水是至阴至柔的，而道也就是这样的，善利万物而不争，孕育了我们却不求回报，适“居善地，心善渊，于善仁，言善信，政善治，事善能，动善时，夫唯不争，故天尤”。我们学习的就就应是象水一样的品行道德——无为而无所不为，不争而不所不得。处众人之所恶，而得万物之尊崇。所以那先悟得无为大道的高僧大儒才会被我们所尊崇!于是我便从水中悟得一些道性。

水是至柔之物。千军万马难敌一张巧嘴，刀剑锋芒难劈至柔之水。我们明白水是柔的，柔到了极致!我们能够用刀炮弹摧毁一些坚硬的事物，例如建筑物，铜墙铁壁。然而你能用刀剑劈开水么你能用炮弹把水炸一个窟窿么我们不能!这些强硬的物质只能在水中隐于无形，适“天下之至柔驰骋天下之至坚”，水与道是没有形体的，你难以捉摸而又触手可及。身边都是道，因为道是“无”。我们明白宇宙是一个无限的空间!这个无限的空间孕育了无数星球，而我们的地球只是这其中一点不起眼的颗粒，只是因其中有生命而独特。我们并不能因为这一点儿自居，应为宇宙中可能会有无数个更高的生命体!他们的科技可能是我们难以想象的!道就是就象是玄牝，所谓的玄牝即女性生殖器，而我们永远都只是她的孩子。永远不能超越她!就应她本就没有形体，只是一种“柔”的表现形式，我们就应学习道和水的柔，仅有这样我们的道路才会更平坦，我们的为人处世才会更圆滑。

有些人常认为仅有“有”才是能够被我们所利用的。然而实际并非如此，万事万物都不能够独立在“有”之上，仅有透过必须的形体才能显示出“有”的价值。而这种无形的形体就是“无”，之所以会“有”是因为“无”。上方曾提到我们宇宙中的星球都是从无中演化而来的。“无”其实就是指空间。比方说我们所住的房子，他之所以有房子的用处是因为其中是空的，能住人，所以有房子的作用。如果房子是一个实体，他就没有任何价值了。再比方说一个帖盒，因为里面是空的，能够装帖，也就实现了他“有”的价值。“有”与“无”这两个概念不仅仅适用于物质与空间。还适用于我们的心理，我们常对父母说，给我们一些空间。如果其他人过多的涉及我们的空间，我们就会觉的心理十分的窄，透可是气，十分的闷。宇宙之所以为宇宙，是因为其有足够大的空间，能把万物都放在其中，而如果人有这么大的空间，我们就会自由!(那里所提到的自由，是绝对的自由)可是，这是不可能的，我们不可能与无形的“道”成相同阶级，或高之。所以我们内心总告诉我们，该做什么、不该做什么。这是因为我们内心的空间是有限空间，而宇宙是一个很大的概念，是无限的!我们不可能与其持平，只能不停的追求!追求“无”。追求一个现实与虚拟“

有”与“无”并作的境界。仅有这样，才可能到达相对自由，身理心理都会得到放松。

无形的道，至柔的水，都是先驱与我貌同学习的对象，永远都不会停止。

老子的辨证观可谓是玄妙无比，最有名的就是阴与阳了。阴阳能够引申出很多相对的概念，比如正与负，对与错。为什么太极图中的阴阳会是旋涡形的呢为什么不是由一条线将其分割呢为什么黑颜色中会有一点白，白颜色中有一点黑呢我认为这样的设计就是“福祸相倚”和“物极必反”的最好体现。白色中有一点黑，黑色中有一点白是因为世事都有相对面。“塞翁失马”就是一个最好的例子。而当黑将要超越白，白将要超越黑的时候，就会成其相反的颜色，循环往复。而有其他物质肆意破坏就会浑浊。就象人类，万物循环往复是其道之根本。而人类却施加干预——破坏树林、大肆捕杀。这样只会打乱正常的秩序，最终人类也会在这团浑浊的气流的中沉没。然后又恢复正常。古人说过不能涸泽而渔，伐木而猎。翻译成现代也就是不能破坏生态平衡。我们就应正确的、不干预的攫取利益。同时认清福祸的相互转换，不能因为一时的成功而高兴的忘了本象，可能灾难正潜伏在明天，也不能因为一时的失败而气馁，可能幸运就藏在你身后。

读道德经后我总结三十六个字。为无为，无不为，骋至柔，克至坚，习水性，与人善，明阴阳，晓情理，知可止，利于本，有无生，悟道德。

道德经不愧是我们中华礼貌的瑰宝，其中妙理，还得是你亲自去读才可，每个人读“道”，都可得不一样道。

**道德经的心得体会300字九**

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。

**道德经的心得体会300字篇十**

作为充分体现中国古代朴素辩证法神韵的《道德经》，用不多的字数，阐述了道家对宇宙本原和基本存在方式，事物的产生、发展、变化的规律及社会观、人生观的基本思想。虽然文章大部分用近乎诗体的语言，有些晦涩难懂，但用“博大精深”来形容它丝毫也不过分。

我对《道德经》的理解主要是讲求“无为”，“尊重规律”。

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，详细阐述了老此文来源于文秘写作网对规律的理解。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。

老此文来源于文秘写作网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此文来源于文秘写作网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颠覆。“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，说的是所以最高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，以老此文来源于文秘写作网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此文来源于文秘写作网对无为的崇拜。

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。

老此文来源于文秘写作网说：“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。

**道德经的心得体会300字篇十一**

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。

**道德经的心得体会300字篇十二**

我对《道德经》的理解主要是讲求“无为”，“尊重规律”。

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。

作者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颠覆。“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，说的是所以最高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。

“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。

**道德经的心得体会300字篇十三**

己丑岁上半年，我在渭水校区给全校本科生开设了一门公选课《论语》与《道德经》。倒不是华中科技大学杨叔子院士启发了我，因为在杨院士要求博士生在答辩前必须背会《论语》与《道德经》两本书这句话说之前的一九九四年，我就力主在大学生中加强传统国学的养成教育。为此，我曾经与当时的西安公路交通大学马克思主义原理教研室的同仁一起搞了一部电视政论片，题目就叫《归去来兮，中国心!》。在一九九四年的暑假，我们拿着这个片子去内蒙古的呼和浩特交通学校参加由交通部组织的全国第四届交通部部属院校思想政治理论课教学研究成果交流会，在会上，我们送的片子受到与会专家的好评，并被评为一等奖。

后来发来会议记要，要求在交通部部署所有高校推广交流这个成果。起码从那时起，我就自觉地强化了对大学生的传统国学精粹的教育力度。在新世纪长安大学组建成立后，我们成为教育部直接管辖的211工程重点建设大学。我把原来的想法凝练成了一门课，就叫《论语》与《道德经》。这样算起来到今年20xx年是第八次给学生讲这门课了。但由于国学水深得很，每一次讲授我都不敢马虎。今年上半年授课任务不是很重，于是又充实了原讲稿中的内容。上周这门课算结束了，也引来了学生的高度肯定，现就把建工学院28010809班同学张旭升对我这门课的评价缀与文后，望各位看官点评为盼!(以下全部是张旭升同学的文字)

虽然所学选修课是《论语》与《道德经》，但我还是觉得《论语》对我感受较深。其一是，可能是学生与年龄的问题吧，《道德经》对我来说有些深奥，就从《论语》而言也是不好理解，但在老师的讲解下，我也有一些肤浅的认识;其二是，课程安排《道德经》的时间太短了，这样一门高深的学问，在短短的几天时间里要理解实非易事，所以我就仅仅谈谈对《论语》的感受。

既然是选修课漫谈，我就先从为什么选这门课开始。为什么要选这门课呢?总是听人说四书五经，但从来没有认真读过，更重要的原因是古文学得不好，句子都翻译不过来怎能学好呢?经常讲“半部《论语》治天下”，而论语开首篇《学而》中的名言更是耳熟能详，如“学而时习之不亦悦乎，有朋自远方来不亦乐乎，人不知而不愠不以君子乎?”想想这些句子可以说是妇孺皆知和家喻户晓。在古代科举考试中，《论语》就像今天的英语一样，不过四级不发毕业证。搞得人心惶惶本末倒置，学英语就为了过四级?我可不想如此，为什么放着中华民族的精华不学，而为那一张证书荒废一切?我相信《论语》是中华民族的瑰宝，是我们生存文化的底蕴，是我们赖以立身的基础，是几千年文化和文明的结晶!

鉴于以上种种原因，我选择了《论语》。我喜欢这门课，所以我每次必到，从不缺堂;我喜欢这门课，所以我不断地有所收获和提升!我不仅喜欢这门课，我更喜欢讲这门课的岐嶷斋人戴老师。我可以引出很多实例来说明我为什么喜欢戴老师，因为更重要的是我能从中有所收获。

第一，戴老师真的很有才，在现实生活中真的很少见，最起码在我周围从来没有见过。有的只是从书本上知道的那些诗人，伟人或者圣人。在三月二十一日星期六那节课上，即“弘道篇”中，戴老师提到赠友人杨宇立的一首藏头诗，即“杨直志凌云，宇光泽万品，立达贵普同，乔灌草共馨!”短短二十个字，真是巧妙而有寓意深刻。最后一句画龙点睛，升华主旨，即人们不要造成“大树底下寸草不生”的非和谐性局面。这是在暗示右派们要注意了，不要只管自个儿发达而脱离草根，大树的树叶活在人生之树的“响亮处”，但不要忘了树根的功劳。就像一个人的上半身离不开下半身是一个道理。当老师说到这是他三十秒时间内作出来时，我很是惊讶，甚至有些不相信，但当有一次下课时，我让老师写下自己的博客名时，旁边的同学拿着一本崭新的《道德经》让老师签名，老师不假思索，不到三十秒就搞定。从此我不再怀疑，并为自己的无知深感羞愧。

第二，戴老师爱憎分明。高尚就赞扬，低贱就扁压;君子就追求，小人就不耻。最深刻的一次就是在《弘道篇》那一讲中，批评芙蓉姐姐和范跑跑是骚货和贱货;而对于那些高尚的伟人和圣人君子毫不含糊的给予赞扬!因为连战先生清明公祭车队当道，造成了普通民众出行的不方便，就写文章讽刺挖苦;因为提出了以人为本的思想就写出文稿《居安思危正解》予以褒扬;因为5.12汶川大地震，就写出了中国最长的抒情诗，深刻感人，催人泪下，又给人以希望并激励人奋进!在爱憎分明的道德原则方面，戴老师为我们做出了榜样，泾渭分明!

第三，戴老师知行合一，诚实正直。王阳明说，“知而不行，是为不知。”我就是这样一个人。知而不行。而戴老师就很诚实，喜欢仕途尽情表达;喜欢雨水就雨中漫步;喜欢从政而又不与人争!最典型的例子就是在20xx年西安市大雁塔区人民代表选举时，戴老师因为在学生中的威望而高票胜出，成为区人民代表候选人，但因种种原因未能当选，但戴老师却真正践行了《学而》篇里的教导，作到了“人不知而不愠”。这种知行合一，诚实正直不就是《论语》里的活的知识吗!试问当今之世，又有几人能真正做到?试问当今的大学生又有几个人能够理解到，真可谓“不解风情，谁知其中味!”

前面就是我对戴老师的评价。我因为喜欢戴老师，所以就喜欢上了《论语》，古人说的“爱屋及乌”就是这个理吧?下面我想说说《论语》一书的核心理念“中庸之道”中的十六字要诀。这是十六个字就是“人心惟危，道心惟微，惟精惟一，永执厥中”。老师要是不讲，真是一头雾水!其实，我听了这么久了，做了许多笔记，而且每一堂课我都有许多思想上的启发，我的笔记本上记得满满的，许多灵感全部写出来真的很多，不过我觉得十六字要诀，不仅是《论语》的核心，而且对我也影响极深。

首先，做人要有公平正义原则，要有毛泽东所说的沧桑正道——天若有情天亦老，人间正道是沧桑。其次，我们要有真本事，要有为人民服务的技能，在能力本位的现当代，就一定要在“志于道，据于德，依于仁”的基础上，要有“游于艺”的真本领。第三，要永执厥中。我的认识是，中庸就是要在矛盾冲突中寻求平衡点，科学发展观中有一个基本方法就是全面协调和可持续性，这也是我以前规劝一个朋友不要走极端说的。一个人只有学会了处理自身所承载的各种关系，能够有效的化解矛盾，才能收到工作中的真正的高效益。

说到这里，我想重点说说对“学而时习之”的理解。一般的理解是“学习之后要复习，才能保证学习的效果”，其实这种认识是不全面的，因为这依然是一种应试教育下的认识。我认为，这里首先需要搞清楚的就是学习的对象，学习在这里绝对不是仅仅为书本知识，而是实践和生活本身!而且学习的目的并不是考个一百分，而要学以致用，学习说到底就是要明白，要真正理解和懂得。因为我发现，在这个世界上，还没有一个国家仅仅靠应试教育而兴旺发达的。几乎所有的国家的发展，都是在科技创新的实践中走上进步的。

从实际的观察中辨别事理，然后做出判断，而不是人云亦云，不仅可以使一个国家走上创新之途，而且还能真正收获人生的幸福。这可以从孔子把女儿嫁给公冶长看出来。孔子在担任鲁国的大司寇期间，给自己的女儿物色了一个对象，就是被关在监牢里的犯人公冶长。按照世俗的眼光，好像不明智，但孔子绝对算是高明，因为他知道公冶长是一个冤案，所以就毫不犹豫地将女儿许配给了在他。孔子在这里并没有拿女儿的终身大事开玩笑。因为公冶长能为朋友坐牢，他以后不会照顾好自己的女儿吗?孔子不傻，因为公冶长真正做到了学以致用，学到了知识，所以公冶长也是博学的。所以我认为，学了以后并不实行，就等于没有学。在这方面，为什么有那么多的人读了《论语》后一无所获?真正说来这些人可能就是为了装潢门面，并不是为了改造人生，所以我们要学学戴老师，学学孔子，学学，想想公冶长，静下心来学习，站起来行动。从此刻起，你将学以致用;从此以后，你将博学多闻;从此以后，你将功成名就，声名显赫!

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！