# 202\_年读老子心得体会(汇总10篇)

来源：网络 作者：清香如梦 更新时间：2024-02-08

*心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解和领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会以下是小编帮大家整理的...*

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解和领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**读老子心得体会篇一**

人们常说，“世上本无事，庸人常自扰。”虽然知道这是一种普遍的现象，但当我翻开《道德经》一读，才发现它在特定的背景下尤为有意义。作为中国古代哲学的瑰宝，《道德经》中的《老子》一直以其深邃的思想和简洁的语言感染着人们。读了《老子》后，我不禁对人生与世界有了一些新的认识和体会。

首先，《老子》让我明白了天理与人理的关系。在这本书中，老子强调了“道”的重要性，认为道是宇宙万物的根本。他认为，人与宇宙是密不可分的整体，而道则是连接人与宇宙的桥梁。只有遵从道的规律，人才能够与宇宙和谐相处。而当人违背了道的规律，就会陷入困境，自寻烦恼。这使我深刻地认识到，人只有顺应天理，才能享受生活的美好与意义。

其次，《老子》让我看到了“无为而治”的哲理。在《道德经》中，老子提出了“无为”的理念，即宇宙万物自有其天然的发展规律，人不必刻意干涉，顺其自然即可。虽然这种理念与现代社会的追求成功、强调积极行动有些不符，但它却给我带来了另一番思考。人们常常因为过度奔波、功利心过重而疲于奔命，在社会压力下追求物质财富的积累，却忽略了心灵的安宁和内在修养。《老子》提醒我们，顺其自然，不要过度追求功利和物质，只有放下执着，返璞归真，才能真正得到心灵的宁静和内在的满足。

第三，读《老子》让我重新审视了人生的意义和价值。《老子》中强调了“以德为本”的思想。老子认为，一个人的价值不在于物质的积累和外在的名利，而在于内在的德行和道德的提升。他提倡“温柔而弱”的处世态度，相信善良和仁爱的力量能够改变世界。这使我认识到，一个人的成就不仅仅是建立在金钱和地位上，更重要的是人与人之间的互助和关怀。只有通过关注他人、帮助他人、感恩他人的方式来拓宽心境，扩大视野，我们才能跳出自我，真正意义上实现人生的意义和价值。

最后，《老子》给我的一个重要启示就是，要保持心灵的宁静和平和。在这个“信息爆炸”的时代，人们经常处于噪杂的环境中，身心受到各种各样的干扰和压力。而《老子》告诉我们，唯有心无旁骛，静心养性，才能真正感受到内在的宁静和快乐。在快节奏的生活中，我常常在忙碌中迷失自己，难以找到心灵的净土。然而，在《道德经》的启发下，我开始学会关注内心的感受，在日常生活中寻找那份宁静和平和。

总之，读《老子》给我带来了一种全新的思考方式和人生态度。它让我认识到了天理与人理的关系、无为而治的哲理、以德为本的人生意义和价值以及保持心灵平静的重要性。虽然时代在变，价值观在转变，但《老子》中的智慧却仍然闪耀着光芒，给予我们对生活和世界的深思和启示。读《老子》，有如读懂了一种生活的真谛，带领我们步入内心深处，找到真正属于自己的人生路径。因此，读《老子》是一种深刻而有益的体验，也是一份珍贵的财富。

**读老子心得体会篇二**

。

感谢甘肃张掖的祁振宸老师来苏州上开发光体时推荐的《德道经》，让我有机会透过熊春锦先生的系列著作的引导，简单正确读《德道经》，读老子心得体会。

3月底从北京德慧智邮购了部分书籍，前面几天读《慧性图文思维教育》，意识到诵的重要性。4月1日开始每天清晨6点在小区河边读大本简体带拼音的《德道经》，从头读到尾刚好一个小时。出门前将小丫读诵的《德道经》cd放入机器里，让孩子在它的背景中醒来。

不到一个星期，九岁的孩子突然要求要学习做饭菜，说自己学会了以后妈妈如果不空或不想做饭时他就可以为大家做。在与外人接触时也越来越变得彬彬有礼，愿意主动招呼（不知是听经的原因还是从他爸爸身上潜移默化来的，过去他是和我一样对人为外冷内热型不愿意主动招呼）。他向我们提的问题也充满哲理。比如：钱物和人哪个重要？世上最难的事情是什么？大人为何喜欢追究过去、争来争去、自己都没有做好却喜欢指责批评小孩子？这些问题其实在德道经中都有答案。大人学习读诵，孩子在无为（仅听cd没有读）中即获得。这不得不让我们惊叹经典的力量。读到《国学道德经典导读》一书第三章第五节熊春锦先生讲述汉字是道德文化的记录时，萌发了学习繁体字的决心（过去曾不解先生王彦赟在追求效率速度的现今社会为何还坚持写繁体字，现在通过学习了解古人造字的非凡前瞻性，才终于豁然开朗对他心生敬意），便立即换简体版为熊春锦先生校注的《老子德道经》繁体竖版。

身边喜欢读书的年轻姑娘姬晓晨花了两天时间抄写完繁体竖版的《老子德道经》后与我分享，说开始抄写德篇时很费力，坚持抄完到道篇时就变得出奇的顺利。不知她的这一体验是否可证明了要得道定要先修德以及熊春锦先生校注时恢复《德篇》放前《道篇》置后还《老子德道经》原貌的重要意义？事实上我在开始大声读诵时也有和晓晨类似的体验。4月9日读到附在《老子德道经》一书后的《经典诵读心诀》，立即改变之前没有目标的盲读，而是在练习完开发光体课程所学的七个能量之后，借着全身在光的沐浴时观想老子与自己融合再读，发现诵读变得更加轻松，明显感应到声音的共鸣。再将自己诵读过程中得到的启发与熊春锦先生的校注对照（前面仅读繁体经—文并没有看注释），发现不谋而合的地方越来越多了，或许这就是频率接近后能与古人居，与古人谋吧。今天早上在\_\_江客栈禅修和儒教两房外的花园里读时，右小腿前面开始有阵阵热流。声音的启动结合观想能产生更大的能量共振，这是与由杨子军、郑锦燕导师传授的起源于美国欧林的开发光体课程原理殊途同归。看来无论是\_\_还是美国在很早就都已经发现宇宙能量的秘密。这两位华人心灵导师能将美国的开发光体课程教导传授得比起源中心还要成功，这其中一定得益于导师从小对国学经典的学与实践四年前在上海锦燕导师曾说过她这辈子离开之前要完成的三件事：

一、创办掌上明珠学苑，

二、讲道德经还此经之真貌，

三、传讲龙华经）。

不断调整改变自己到自然（即自燃，甘愿燃烧自己为世界服务）的状态，依照经典或上师（品德高尚，思想光明之师）引导去乐行，就能掌握简单诀窍获得宇宙大能。

在十一天的时间中虽然仅凭自以为然的方式在读《德道经》，也很清楚继续下去的收获定会更多，终因无法等待忍不住内心的冲动写下上述初读的心得，期望能吸引更多的朋友加入诵读经典、为人格播下积极正面的种子为命运收割成功富裕的果实，为全国各地不断在身体力行推广德慧智的经销商们喝彩。相信有越来越多家庭的诵读，\_\_的国学道德之光定会在全世界绽放。要提醒大家的是，万法归一，每个人都有最适合自己的修行方法（修正自己行为让其合道与自然融合之法），这需要在对自己充满信心（信心不足者推荐利用简单的心理学科技工具——内在交谈全脑开发大师之金头脑组合对自己潜意识作有效改变、提升）的前提下开放、积极、脚踏实地去发现，切忌死搬硬套、东施效颦让自己失去自由，徒生烦恼而误解经典归罪上师。

感谢一直在世界各地不遗余力传播国（医）学文化的当代国学名家熊春锦先生，将自己的智慧凝结成清明正义的文字、简单生动的图表，竭力还经典之原貌，让一直在迷茫甚至错误中等待的人能重新认识老子，吸收《德道经》中的精华，做道德的修真者。推荐有信心的朋友读上的熊春锦先生在柏林\_\_文化中心《老子德道经》导读报告——浅论道德救世，定会受益匪浅。

祝福所有朋友。

道德之路精进。

皆得暇满人生。

**读老子心得体会篇三**

。

感谢甘肃张掖的祁振宸老师来苏州上开发光体时推荐的《德道经》，让我有机会通过熊春锦先生的系列著作的引导，简单正确。

3月底从北京德慧智邮购了部分书籍，前面几天读《慧性图文思维教育》，意识到诵的重要性。4月1日开始每天清晨6点在小区河边读大本简体带拼音的《德道经》，从头读到尾刚好一个小时。出门前将小丫读诵的《德道经》cd放入机器里，让孩子在它的背景中醒来。

不到一个星期，九岁的孩子突然要求要学习做饭菜，说自己学会了以后妈妈如果不空或不想做饭时他就可以为大家做。在与外人接触时也越来越变得彬彬有礼，愿意主动招呼。他向我们提的问题也充满哲理。比如：钱物和人哪个重要？世上最难的事情是什么？大人为何喜欢追究过去、争来争去、自己都没有做好却喜欢指责批评小孩子？这些问题其实在德道经中都有答案。大人学习读诵，孩子在无为中即获得。这不得不让我们惊叹经典的力量。读到《国学道德经典导读》一书第三章第五节熊春锦先生讲述汉字是道德文化的记录时，萌发了学习繁体字的决心（过去曾不解先生王彦赟在追求效率速度的现今社会为何还坚持写繁体字，现在通过学习了解古人造字的非凡前瞻性，才终于豁然开朗对他心生敬意），便立即换简体版为熊春锦先生校注的《老子德道经》繁体竖版。

身边喜欢读书的年轻姑娘姬晓晨花了两天时间抄写完繁体竖版的《老子德道经》后与我分享，说开始抄写德篇时很费力，坚持抄完到道篇时就变得出奇的顺利。不知她的这一体验是否可证明了要得道定要先修德以及熊春锦先生校注时恢复《德篇》放前《道篇》置后还《老子德道经》原貌的重要意义？事实上我在开始大声读诵时也有和晓晨类似的体验。4月9日读到附在《老子德道经》一书后的《经典诵读心诀》，立即改变之前没有目标的盲读，而是在练习完开发光体课程所学的七个能量之后，借着全身在光的沐浴时观想老子与自己融合再读，发现诵读变得更加轻松，明显感应到声音的共鸣。再将自己诵读过程中得到的启发与熊春锦先生的校注对照（前面仅读繁体经—文并没有看注释），发现不谋而合的地方越来越多了，或许这就是频率接近后能与古人居，与古人谋吧。今天早上在平江客栈禅修和儒教两房外的花园里读时，右小腿前面开始有阵阵热流。声音的启动结合观想能产生更大的能量共振，这是与由杨子军、郑锦燕导师传授的起源于美国欧林的开发光体课程原理殊途同归。看来无论是中国还是美国在很早就都已经发现宇宙能量的秘密。这两位华人心灵导师能将美国的开发光体课程教导传授得比起源中心还要成功，这其中一定得益于导师从小对国学经典的学与实践四年前在上海锦燕导师曾说过她这辈子离开之前要完成的三件事：

一、创办掌上明珠学苑，

二、讲道德经还此经之真貌，

三、传讲龙华经。

不断调整改变自己到自然的状态，依照经典或上师引导去乐行，就能掌握简单诀窍获得宇宙大能。

在十一天的时间中虽然仅凭自以为然的方式在读《德道经》，也很清楚继续下去的收获定会更多，终因无法等待忍不住内心的冲动写下上述初读的心得，期望能吸引更多的朋友加入诵读经典、为人格播下积极正面的种子为命运收割成功富裕的果实，为全国各地不断在身体力行推广德慧智的经销商们喝彩。相信有越来越多家庭的诵读，中国的国学道德之光定会在全世界绽放。要提醒大家的是，万法归一，每个人都有最适合自己的修行方法，这需要在对自己充满信心的前提下开放、积极、脚踏实地去发现，切忌死搬硬套、东施效颦让自己失去自由，徒生烦恼而误解经典归罪上师。

感谢一直在世界各地不遗余力传播国（医）学文化的当代国学名家熊春锦先生，将自己的智慧凝结成清明正义的文字、简单生动的图表，竭力还经典之原貌，让一直在迷茫甚至错误中等待的人能重新认识老子，吸收《德道经》中的精华，做道德的修真者。推荐有信心的朋友读上的熊春锦先生在柏林中国文化中心《老子德道经》导读报告——浅论道德救世，定会受益匪浅。

**读老子心得体会篇四**

作为一部家喻户晓的古代哲学经书，《老子》一直被视为中国文化的象征之一。在我阅读《老子》的过程中，我不仅得到了许多智慧和感悟，而且对个人成长与生活之间的关系有了更深的认识。本文将介绍我在阅读《老子》时获得的心得体会，以及它们对我人生产生的影响。

第一段：初读《老子》的感受。

初读《老子》时，其中的一些思想理念可能会让人感到抽象和难以理解。但是，我逐渐领悟到，《老子》传达的主要思想是让人们回归本真的自己。它提醒我们，生命的价值在于内心的平静和自由，而不是永远追逐物质财富和社会地位的幻象。这对我产生影响，使我更加注重自我认知，追寻内心的安宁和满足。

第二段：平静的重要性。

在《老子》的观念中，平静是内心和谐的象征。它通过减少心灵的混乱和烦恼，让我们可以更专注于生活的真正价值和意义。对我而言，平静意味着不会被外部的影响轻易摇动内心。通过内心的平静，我的情绪变得更稳定，更有耐性，更能够应对生活的种种挑战和压力。

第三段：道德的重要性。

道德是《老子》追求的目标之一。尊重他人、注重修养、缄默、谦逊等各种行为被视为是符合道德的表现。这让我认识到，道德和道德行为也是内心平静和自由的关键。尊重他人、心怀感恩和关爱，可以激发自己内在的善良和正直，增加心灵的满足和生活的品质。相反，对他人的不尊重和不关心，可能会在心里留下不良的情感，让我们失去平静和自由。

第四段：谦卑的态度。

在《老子》中，谦卑之道被视为是遵循道德的重要元素之一。谦卑不是自卑，而是对其他人和世界的尊重和沉思。它帮助我平衡自己的优越感和自尊心，避免摆架子和炫耀自己的成功。同时，谦卑也让我更加敏锐地观察和反思自己的缺点，并不断努力提升自己，提高自己的可持续性发展。

第五段：实践与总结。

以上所述的思想和行为要素，无论对哪个人都是学习和实践的过程。同样，我也希望借此机会，勉励每个人都能以自己的方式，去探索并实践它们在生活中的重要性。时刻牢记，回归本真的自己，平静的内心和快乐的生活才是我们所追逐的真正“财富”。

总之，在读《老子》的过程中，我不仅学会了接受自己和分享，而且也学会了具体的向自己、向他人和向自然表示感恩。这些思想和行为不仅改变了我的想法和行为，还增强了我在生活和工作中的心理素质和能力。因此，我深深地感受到了《老子》的真正魅力和哲学意义。

**读老子心得体会篇五**

。

老子姓李名耳字聃。于西周末年武丁朝庚辰二月二十五时诞生于楚国苦县厉乡曲仁里。当时的中国呈现出极为灿烂的文化一些杰出的学者和思想家纷纷产生一时出现了百家争鸣的局面。老子就生活在那个伟大的时代那个时代也正因为有了老子才更加伟大。

老子曾做过周朝守藏室的史官。在那里他潜心于书籍之中所以习得鉴往知来的历史所以对人世有了得深的体认。老子运用他深邃的思维创造出了灿烂亘古的道家思想。

其间同时代的另一位伟人孔子来拜访。他向老子请教了很多问题对老子的博学和科研成果很佩服。孔子怀着感激的心情离开了洛阳。回到鲁国后常常对人赞美老子。

孔子曾用瑰丽的语言赞美老子：鸟会飞我知道；鱼会游水我知道；曾很走我知道；但是龙它在去端在天上无法捉摸深不可测李聃就像龙一样啊！

老子的哲学被称为智者的低语、滋润心灵的甘泉它究竟是怎样的呢？

应该说老子本意是用于政治的但它的主要用处却是在为人处世方面。

人们看事物多是从正面看而老子却是从反面看。以柔克刚就是老子哲学思想的主要内容也是世上竞争者取胜之决窍。

柔非怯懦而是一种以退为选的权变一种骄敌之志而暗蓄力量的极高计谋。自己示弱可以侠敌人不注意而得保全。太刚者锋芒太盛容易招惹事非暴露自己之不足为柔者所败！大柔非柔到刚无刚！

**读老子心得体会篇六**

《老子》是一部古老哲学经典，被誉为中国道家学派的创始文献。自诞生以来，这部书籍就深深地影响着世人的思想和行动，被视为世界文化宝库中的一颗明珠。我也是受到这部经典的启发而深入阅读，从中获得了很多新的思考和启示。

二段：老子的哲学思想的特点。

老子的哲学思想是以“道”为中心的，它极大地强调人类应该顺其自然的生活。老子认为，人应该在社会和个人方面都应该尽量减少其活动行为。他认为我们一定不能过度追求物质财富、成就或者权力，只有通过摆脱欲望的羁绊，归于自然，才能真正得到幸福和满足。

三段：对家庭的理解。

老子对家庭的理解非常独特。他认为“子不可以不先为父母忧，人不可以不弘毅”。这暗示了我们应该孝顺自己的父母，并且考虑到他们的需要，我们才能得到真正的幸福。在我看来，这个观念非常重要。我们应该尝试理解我们家人的需求，帮助他们，让他们感觉到我们的爱和关怀。家庭是一个共同体，共同分享快乐和烦恼。

四段：对处事原则的理解。

老子强调要“知止而后有限，不祥而后有极”。做任何事情都必须适可而止。在我看来，这是一种非常明智的处事原则。我们应该宽容和忍让，不要过度寻求权力或财富。老子的这种看法非常适合我们这个快节奏的社会。我们需要学习如何掌握对自己的控制，并学会如何平衡世界的要求和自己的需求。

五段：总结。

笔者认为，老子的哲学思想是非常有启示性的，是对当代人类追求幸福的一种思考方式。我们应该摆脱欲望的羁绊，在自然中寻找真正的意义和满足。我们应该珍惜家庭，正确对待社会和个人的关系，让自己适应物质和精神世界的平衡。我们应该保持一种谦逊和宽容的心态，学习掌握自己对自己的控制。专注于实现自己的梦想，并为他人做一个真正的倡导者。

**读老子心得体会篇七**

感谢甘肃张掖的祁振宸老师来苏州上开发光体时推荐的《德道经》，让我有机会透过熊春锦先生的系列著作的引导，简单正确读《德道经》，读老子心得体会。

3月底从北京德慧智邮购了部分书籍，前面几天读《慧性图文思维教育》，意识到诵的重要性。4月1日开始每天清晨6点在小区河边读大本简体带拼音的《德道经》，从头读到尾刚好一个小时。出门前将小丫读诵的《德道经》cd放入机器里，让孩子在它的背景中醒来。

不到一个星期，九岁的孩子突然要求要学习做饭菜，说自己学会了以后妈妈如果不空或不想做饭时他就可以为大家做。在与外人接触时也越来越变得彬彬有礼，愿意主动招呼（不知是听经的原因还是从他爸爸身上潜移默化来的，过去他是和我一样对人为外冷内热型不愿意主动招呼）。他向我们提的问题也充满哲理。比如：钱物和人哪个重要？世上最难的事情是什么？大人为何喜欢追究过去、争来争去、自己都没有做好却喜欢指责批评小孩子？这些问题其实在德道经中都有答案。大人学习读诵，孩子在无为（仅听cd没有读）中即获得。这不得不让我们惊叹经典的力量。读到《国学道德经典导读》一书第三章第五节熊春锦先生讲述汉字是道德文化的记录时，萌发了学习繁体字的决心（过去曾不解先生王彦赟在追求效率速度的现今社会为何还坚持写繁体字，现在通过学习了解古人造字的非凡前瞻性，才终于豁然开朗对他心生敬意），便立即换简体版为熊春锦先生校注的《老子德道经》繁体竖版。

身边喜欢读书的年轻姑娘姬晓晨花了两天时间抄写完繁体竖版的《老子德道经》后与我分享，说开始抄写德篇时很费力，坚持抄完到道篇时就变得出奇的顺利。不知她的这一体验是否可证明了要得道定要先修德以及熊春锦先生校注时恢复《德篇》放前《道篇》置后还《老子德道经》原貌的重要意义？事实上我在开始大声读诵时也有和晓晨类似的体验。4月9日读到附在《老子德道经》一书后的《经典诵读心诀》，立即改变之前没有目标的盲读，而是在练习完开发光体课程所学的七个能量之后，借着全身在光的沐浴时观想老子与自己融合再读，发现诵读变得更加轻松，明显感应到声音的共鸣。再将自己诵读过程中得到的启发与熊春锦先生的校注对照（前面仅读繁体经—文并没有看注释），发现不谋而合的地方越来越多了，或许这就是频率接近后能与古人居，与古人谋吧。今天早上在xx江客栈禅修和儒教两房外的花园里读时，右小腿前面开始有阵阵热流。声音的启动结合观想能产生更大的能量共振，这是与由杨子军、郑锦燕导师传授的起源于美国欧林的开发光体课程原理殊途同归。看来无论是xx还是美国在很早就都已经发现宇宙能量的秘密。这两位华人心灵导师能将美国的开发光体课程教导传授得比起源中心还要成功，这其中一定得益于导师从小对国学经典的学与实践四年前在上海锦燕导师曾说过她这辈子离开之前要完成的三件事：

一、创办掌上明珠学苑，

二、讲道德经还此经之真貌，

三、传讲龙华经）。

不断调整改变自己到自然（即自燃，甘愿燃烧自己为世界服务）的状态，依照经典或上师（品德高尚，思想光明之师）引导去乐行，就能掌握简单诀窍获得宇宙大能。

在十一天的时间中虽然仅凭自以为然的方式在读《德道经》，也很清楚继续下去的收获定会更多，终因无法等待忍不住内心的冲动写下上述初读的心得，期望能吸引更多的朋友加入诵读经典、为人格播下积极正面的种子为命运收割成功富裕的.果实，为全国各地不断在身体力行推广德慧智的经销商们喝彩。相信有越来越多家庭的诵读，xx的国学道德之光定会在全世界绽放。要提醒大家的是，万法归一，每个人都有最适合自己的修行方法（修正自己行为让其合道与自然融合之法），这需要在对自己充满信心（信心不足者推荐利用简单的心理学科技工具——内在交谈全脑开发大师之金头脑组合对自己潜意识作有效改变、提升）的前提下开放、积极、脚踏实地去发现，切忌死搬硬套、东施效颦让自己失去自由，徒生烦恼而误解经典归罪上师。

感谢一直在世界各地不遗余力传播国（医）学文化的当代国学名家熊春锦先生，将自己的智慧凝结成清明正义的文字、简单生动的图表，竭力还经典之原貌，让一直在迷茫甚至错误中等待的人能重新认识老子，吸收《德道经》中的精华，做道德的修真者。推荐有信心的朋友读上的熊春锦先生在柏林xx文化中心《老子德道经》导读报告——浅论道德救世，定会受益匪浅。

**读老子心得体会篇八**

老子是道家学派的创始人，被尊称为“老子”。他的主要著作《道德经》是中华文化宝库中的一颗明珠，对中国古代哲学和文化产生了深远的影响。通过研读《道德经》，在老子的思想中，我领悟到了许多对我个人成长和生活有着重要意义的东西。下面我将结合自己的理解和体会，从五个方面展开论述。

首先，老子在《道德经》中多次强调了“无为而治”的思想。他认为，世界上一切事物都是自然而然地发展的，人类无需强迫干涉，只需顺其自然地接受和适应。我深有体会的一次是，在学校中我曾经担任班级副班长。起初，我总是过分追求完美主义，明确规划每个学生应该做的事情，并强迫他们按照我的计划行事。结果，班级的氛围变得紧张，同学们对学习也失去了兴趣。后来，我灵机一动，尝试采用老子的理念，放手让同学们自己决定课余活动和学习方式。意外的是，班级氛围立刻变得轻松愉快，同学们互相激励，学习成绩也有了显著提高。这使我深刻体会到，通过“无为而治”，能够释放自然的力量，带来更好的结果。

其次，老子在道德经中也强调了“柔弱胜刚强”的思想。他认为，柔弱的力量可以打败刚强的力量。我认为，这不仅仅是一种身体上的力量，更是一种心灵上的力量。在我过去的生活经历中，我曾经遇到过许多苦难和困难。起初，我总是试图用武力解决问题，但结果往往事与愿违。后来，我开始秉持老子的思想，退让一步，从柔弱的态度来面对困境。逐渐地，我发现通过宽容、理解和善良的方式来解决问题，能够取得比以往更好的结果。老子的这种思想教导我要学会放下、宽容和善良，为他人着想。

再次，老子通过《道德经》告诫人们要追求平衡和和谐。他认为，世界上一切事物都有其自身的对立面，只有能够达到平衡，才能够实现和谐。在我的生活中，我也遇到过许多矛盾和不和谐的问题。而通过学习老子的思想，我明白了要平衡、调和对立面。例如，在学习和娱乐之间，我曾经陷入两难的选择。后来，我学会了平衡，并将学习和娱乐结合起来，比如利用碎片化的时间来看有益的书籍。这样既能满足我的学习需求，又能满足我的娱乐需求，实现了平衡和谐的生活。

第四，老子告诉人们要保持谦逊和谨慎的心态。他认为人类是一个微小而渺小的存在，不应该过分自负和傲慢。在我的成长过程中，我深刻体会到了这一点。有一次，我在考试中取得了好成绩，因此开始自以为是，并在学校中展现出自己的优越感。然而，这种傲慢的态度并没有给我带来好的结果，反而让我失去了同学的信任和友谊。通过研读老子的思想，我认识到了谦逊的重要性，从而开始重新审视自己。我学会了虚心听取他人的意见和建议，在和他人的相处中更加谨慎，并不时反省自己的言行。这样，我保持了一个真实而和谐的自我，也得到了他人的认可和尊重。

最后，老子在《道德经》中传达了要以道为依据的思想。他认为，人们应该追求道的实践和体验，才能够真正理解世界的真谛。在我的个人成长过程中，我开始意识到要以道为依据，始终践行道德的行为准则。例如，在与他人相处时，我特别注重坦诚、善意和公正。我相信只有通过这些方式，才能够建立人与人之间真诚的信任和友谊，共同创造和谐的社会。

综上所述，通过研读老子的《道德经》，我领悟到了许多对我个人成长和生活有着重要意义的东西。老子的无为而治、柔弱胜刚强、追求平衡和和谐、保持谦逊和谨慎的心态以及以道为依据的思想，都在我个人的成长中起到了重要的指导作用。我会将这些思想融入到我的日常生活中，以成为一个更好的自己。

**读老子心得体会篇九**

自古以来，道家思想一向被认为是中国古代哲学的重要体系之一，而老子则是道家思想的创立者之一。老子的《道德经》堪称是中国文化史上一部极具影响力的经典著作，而随着年龄的增长，我开始重新审视老子的思想。在深入阅读和思考之后，我发现老子的思想与人们的日常生活息息相关，给了我许多启示，本文将分享我在阅读《道德经》时的一些心得体会。

第二段：智者不言之教。

《道德经》中有一句著名的话：智者不言之教，行者不言之师。这也是我最喜欢的句子之一。在这句话中，老子提醒人们，在学习中需要学会沉默。智者不必言语来教导他人，而是通过自己的行为、态度和生活方式来影响别人。这要求我们不仅要在行为上是优秀的，也要在内心深处保持谦虚和自省。正是因为这种谦虚，才使得智者更加谦虚并迅速增长。阅读这句话让我想起了一个名言：“言多必失，行者远较言者为强。”

第三段：人尽其才。

在《道德经》中，老子不断强调人“尽其才”。这个思想反映了人类作为个体的内在生命力和潜能。这种生命力不仅是个体，在宏观上被视为自然、环境、宇宙等物质实体。老子认为所有的物质实体都有其独特的外在和内在作用。因此，人也应该对自己的天性有所了解，在自己有才干的领域中定位，充分发挥自己的能力。这也是我们在选择学科、职业方向、生活方式等方面，对自己的认知和了解至关重要的原因。

第四段：顺其自然。

在老子的思想中，有一重要的概念是“自然”。老子认为，人应该尽量“顺其自然”，避免人为的干预和摆布。这种观念在现代生活中有许多应用，如在建造大型城市和运营大型环境方面，我们应该尊重自然系统的自我恢复力和适应性，优化建设和运营过程，减少对环境的破坏。同样地，在管理和组织领域中，我们也可以学习老子的思想，鼓励员工发挥自己的权利，自己开拓创新的空间，提高生产效率，开发潜能。

第五段:现实意义。

人类的进步一直是推动着经济、科技和文化方面的进步。然而，这种进步的态度不应局限于硬件和软件的改进。我们也必须要关注人性的条件和本性方面，这一点也是老子的核心价值观。老子的思想与现代社会的问题有许多相似之处。通过学习老子的思想，我们有助于提高生活品质，改善团队协作，加强社会稳定，维护和谐的家庭关系。我希望我们能够在日常生活中关注老子思想和哲学精神的实际应用，从中挖掘解决一些实际问题的方法。

结论：

通过认真阅读老子《道德经》的思想和哲学，我们也可以获得丰富的知识和智慧。其实，读一本书并不仅仅是为了学习某些知识，也包括了一种完整的思考和理解的过程。希望读者通过阅读我对老子思想的分享，能够在日常生活中获得启示，不断提高自己的思维水平和人文素养。

**读老子心得体会篇十**

。

断断续续，把白云先生的《老子之道》一书读完了。至道学宫中解读的《道德经》更偏重于文字的解读，可作入门之用，而出版的《老子之道》一书对《道德经》的解读，则更加的深入。读完后的感觉是，老子《道德经》通篇，都是围绕着“去人复天”四个字来展开论述的。

天，天之道。人，人之道。去人复天，就是要去人道，复天道。凡是道德经中所说的无为，都是指不要为人之道，所说的有为，都是指要为天之道。

什么是天之道呢？万物皆为一道所生，道生之，德蓄之，物形之，势成之。生而不有，为而不恃。虽然天下万物皆为道所生，万物的生长收藏也皆为天道使之然，但天道从不将天下据为己有，万物只是循天道自然而然的生活，本自然。

老子所推崇的时代，是上古三皇时期，天人未分，万物与我为一，天下是天的天下，而不是人的天下。人与天地和谐并存，没有人之道的奇技淫巧。人人天德足全，含德之厚，比于赤子。这里说的德，是天之德，而非人之德。婴儿刚生下来时，天德足全，而随着后世丧道，伪诈四起，婴儿慢慢的长大，被社会的尔虞我诈玷污，天德之缺，人德之厚，不复赤子之心。

什么是人之道呢？简单来说就是人们的奇欲。人都有欲望，这很正常。但人的欲望也分正欲和奇欲。吃饭，睡觉，结婚，生子，这都是人的正欲，天道使之然，符合天道的人欲，都是正欲。不符合天道的欲望，就是人之奇欲。

日月山川，树木花草，大自然的鬼斧神工已经很美了，但人却喜欢追求高楼大厦，钢筋水泥。鸟语虫鸣，高山流水，大自然的天籁之音已经很动听了，但人却喜欢追逐摇滚打击，听觉刺激。新鲜食材本身已经很美味了，但人却制作各种添加剂，调料，追逐味觉刺激。

有吃有喝有钱，人们本身已经很富足了，但却还是不满足，追求更多的财富，更多的金银软细，难得之货。随着欲望一步步升级，花样越来越多。普通之物已经无法带来更多刺激，于是飚车，蹦极，吸毒。本来男女之情天作之合，非要搞人兽恋，同性恋，搞丁克。本来日出而作，日落而息，非要熬夜作死。

人在奇欲的路上是没有尽头的，奇欲非天道使之然，而是人之道所使，既非天道，故不足，不足，就会争，有争就会斗，有斗则有兵，最终走向天下大乱，这是一条不归路，最终的方向只能是一个，毁灭。一己之身失道则毁身，一家之身失道则败家，一国之身失道则亡国。

人人都想要难得之货，为了避免走向毁灭，于是人为的发明了礼。儒家之礼来救场，就是让人们行合于礼，大家不要争，不要抢，以免兵戈相见。礼非天之道，而为人之道，你可以定你的礼，我也可以定我的礼，凭什么要听你的。于是就有了伪诈，有人守礼，就会有人不守礼。

这时候法家应运而生来救场，对于不守礼之人，以法律的名义惩治他。但问题是，法为人之法，非天之法，天生天杀，变成了人生人杀，谁来确保人之法的正统性，正义性？你可以定你的法，我也可以定我的法，凭什么要听你的。最后还是要以暴力一较高下，血流成河。问题是，今天你能打赢我，明天你没了，换了新人，又会有新的法律。况且世间之事层出不穷，以有限之法律，永远无法约束无限之世事，最后只能沦为法无禁止即可为的混乱地步。

可见，随着天下失道，人们在人之道的路上是没有尽头的，失道而后礼，失礼而后法。礼法皆为人之道，皆为人言，人言，皆不足以成为判准，只有天之道，才能成为恒久的，不变的，唯一的判准，因为天道独立而不改，周行而不殆。

人是如何走向一步步的失道之路的呢？在于最关键的第一步，见可欲。如何才能去人复天，让人们重返天道的怀抱，避免走向毁灭呢？老子说，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。失道，正是因为人之奇欲丛生，只有禁绝人之奇欲，人民才能重新变得淳朴，天下才能避免在人之道的路上走向毁灭。

有人说，现在不是过的好好的嘛，怎么说人之道会让人走向毁灭呢？其实我们人类一直面临着濒临灭绝的境地，在人之奇欲的追逐之路上，得不到就骗，骗不到就抢，抢不到就打，原子弹氢弹可以让地球毁灭无数次，人类随时面临着灭绝，自己把自己毁灭，恐怕是这个星球上最可笑又可悲之事。

反者道之动。随着大道丧，人们往而不反，在以人灭天的道路上越走越远，而且停不下来。为什么停不下来呢？因为这本身就是一条不归路，你今天发明刀，我明天就发明枪，发明炮，人人自危而没有安全感，直到有了原子弹，大家发现再打下去，都得死，才有了一时的表面平静。越是平静，越是说明暗流涌动，到目前为止人类还没有灭绝，堪称奇迹。

怎么让大家都放下刀枪呢？这不是件容易的事。谁都不敢先放。蛮夷根本不懂天道，只知积人道之厚，指望它们放下刀枪是不可能的事。唯有华夏以战止战，以天道的名义，克人之道，让天道之光普照天下。到了那时，才有可能谈复归于天道。这也是为什么老子一直在讲用兵之道的原因。

去法以复礼，去礼以复道，这是一条漫长的去人复天之路。

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！