# 最新读老子心得体会 老子读心得体会(实用19篇)

来源：网络 作者：寂静之音 更新时间：2024-02-08

*心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。读老子心得体会篇一...*

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**读老子心得体会篇一**

老子是中国古代哲学家，他的著作《道德经》被誉为中国古代文化的瑰宝。在阅读了《道德经》后，我深受启发和感动。以下是我对《道德经》的读心得体会。

首先，我被老子对人性的深刻洞察所折服。老子认为人性本善，而恶是由于外界环境的影响而产生的。他说道：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”这句话意味着一切事物都是由无到有、由简单到复杂、由统一到多样的过程。这种观点表明了老子对人性天然的善良的看法，因为一开始，人性就是简单、统一而无辜的。只是随着外界诱惑的出现，人性才逐渐变得复杂和多样，产生了欲望和贪婪等恶的情绪。

其次，老子在《道德经》中对于治理的思考让我受益匪浅。老子强调“以无为而治”，即强调去掉人为的干预和控制，让事物自然而然地发展和变化。他说：“天下皆知美之为美，斯恶已，皆知善之为善，斯不善已。”这句话体现了他对于君主和政府的治理观点，他认为过度的干涉只会带来负面的后果。他主张让事物按照自己的规律运行，通过顺应天道和人性本能来达到最好的效果。

再次，老子对于生活智慧的思考给了我很大的启示。老子提出了“上善若水”、“弱者胜强者”等观点，从水的柔弱和谦虚中得到启发。他说：“几于道者，寡则得，多则惑。”这句话告诉我们，当我们纠结于欲望和权力时，就会迷失自我。只有在柔和、谦虚、自然的状态下，我们才能够获得真正的智慧和力量。因此，我在生活中努力保持平和、谦虚的心态，以更好地面对挑战和解决问题。

此外，老子在《道德经》中的言辞也给我留下了深刻的印象。他用简洁而深刻的言辞表达了复杂的思想，让人一读即懂，印象深刻。例如他说：“致虚极，守静笃”，这句话意味着要追求内心的平静和虚无，放空自己的欲望和贪婪。同时他还告诫我们要尽量减少言语和行动，降低自我介入的程度，以便更好地保持和谐的状态。这些简洁而精辟的语言，使人一读即有所领悟。

总结起来，老子的《道德经》让我对人性、治理、生活智慧等方面有了新的认识和理解。他的思想深刻而贴切，给我提供了很多宝贵的启示。通过阅读《道德经》，我对于人性的善良性有了更深刻的认识；对于治理的方式和方法也有了不一样的看法；在生活中，我也更加注重谦虚、自然的生活态度。无论是从人性、治理还是生活智慧的角度，老子的思考对我都产生了重要的影响。我会一直保持对他思想的学习和思考，努力将其应用到我的生活中去。

**读老子心得体会篇二**

。

记得第一次知道老子这个人还是从初中历史课上知道的，当时只知道他是个道士，或者认为他是个得到神仙，后来我才知道自己误解了，我开始从多种情况下去了解他。以前我们学习从不教老子，只是背了一些他的名句，对他的著作还是知之甚少，现在有好几门课老师都经常讲到老子，并强调它的博大精深，我越发有了兴趣而且我也发现了它的思想太有道理了。于是我特地去了趟书店买了一本老子，带着注释我努力地看完了，觉得老子太牛了，老子真是一本充满人生哲理的著作，有点相遇恨晚的\'感觉。下面我就稍微写下自己对老子中的一些道理的感悟。

老子认为刻意做一件事情，往往会陷入其中，纠缠细节长时间没有进步，而且欲望越强可能越是事倍功半；相反高手往往无为而无不为，一切皆会顺理成章，自然而然的到来。他说：“圣人处无为之事，行不言之教。”正是要求我们要顺势而为不要逆势而动，同时有些事要亲身去做而不只是说教。“善上若水”是老子非常经典的话，这句话的意思是：好的人，品行应该像水一样谦卑。换句话说，水往低处流，滋养万物而从不与人争高下；对于我们人而言，就是说我们应该像水一样谦卑不争。善上若水其实是一种做人的道理，过去实用今天依然很重要，水是纯洁的，我们的心应该像水一样明镜。不仅如此，我们还要有广阔的胸怀：“江海之所以为百谷王者，以其善下之，故能成百谷王。”谦虚对一个人的确很重要，一个扩大的胸怀更能有助于个人的发展，正是海纳百川，有容乃大；壁立千仞，无欲则刚。

现在人们很是缺乏诚信，是谁的原因呢？是我们自己。老子说的好：“信不足焉，有不信焉。”如果我对你不诚信，你会对我诚信吗？当然不会，诚信是双方的事，所以我们每个人都应该做好自己。言必信，行必果，只有诚实守信才能得到别人的尊重与信任。商鞅变法为什么能够取得成功，原因也在于商鞅的诚信获得了百姓的赞同。此外老子还说：“善人者吾善之，不善者吾亦善之，德善。信者吾信之，不信者吾亦信之，德信。”这也是讲为人处事的，还是强调人应该诚信，不管别人怎么待你，你都要善待他，别人就会感受到你的真诚，这样人与人之间就能和谐相处。“知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强。”是老子三十三章里的名句，这句话我小时候就知道了，然而却理解甚少，并且我发现自己不仅了解不了别人，反而越来越了解不了自己，当然可能由于生活得茫然让人被外界诱惑迷失了自己，很多人都有我这样的感觉，想去弄明白自己却冷静不下来。这句话强调人贵有自知之明，要经常自省，战胜自我才能成为强者。老子的话很是值得我深省。

我们常常会抱怨这抱怨那，为什么我们会有那么多的坏脾气，说白了我们还是不能坦然面对生活中的种种。老子就说：“祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏。”告诉我们乐极生悲，否极泰来，高兴的时候不要得意忘形，失意痛苦的时候也不要垂头丧气抱怨命运不公。生活就是喜忧参半，才那般丰富多彩，有成语说得好：“塞翁失马，焉知非福。”好高骛远是对我们大学生的形容，我们都觉得自己是做大事的人，那些小事和我们没有关系，其实不然，不做小事怎么能做大事，一屋不扫何以扫天下？老子有言：“天下难事必做于易，天下大事必做于细。”可是我还是发现大家都不喜欢做小事，比如不随地吐痰，不随口污秽……，而且我自己也是这样，是我不想做嘛，其实还有一个原因就是麻木了，无所谓了，这是怎么回事呢？我想我们应该回归到老子，静下来听听老子的话：“合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。”此外，不仅要从小事做起，打好基础，一步一步的，还要：“慎始慎中，则无败事。”

一个人要成功，一定要克服“自见，自是，自伐，自矜”这四种坏毛病，成就再大也要淡定低调。老子说：“企者不立，跨者不行；自见者不明，自是者不彰；自伐者无功，自矜者不长。”意思是踮起脚无法久站，迈开大步想走得快的人难以远行；好出风头的人名声不大，自以为是的人声誉不高；自我炫耀的人难有成效，自我膨胀的人不能长久。王羲之的三个儿子的故事最能说明这一点。就说一天王羲之带着三个儿子徽之，操之，献之一起去拜访谢安。席间，徽之，操之高谈阔论，滔滔不绝地议论时事，臧否人物，而献之只是寒暄几句，就静静地倾听父兄和谢安的谈话。四人走后，有人问谢安：“王羲之的三位公子谁更优秀？”谢安说：“最小的献之最好。”客人问：“为什么？”谢安说：“易经里说‘善良的人话少，浮躁的人话多。’由这两句话就可以推知。”后来，王献之果然在兄弟中出类拔萃，成为大书法家，与父亲羲之并称“二王”。这也验证了老子的话：“知者不言，言者不知。”

在生活中，我们每个人都会憧憬着美好的未来，有很多梦想，并为之奋斗着，有时是为了自己，有时是为了别人。然而社会确实很是复杂，并不像我们想的那么美好，我们会被各种各样的色彩伤害，被各种各样的虚假诱惑，而有时我们有强迫自己做自己不喜欢的事，被物欲所支配，失去自己本来的面目。但是我们依旧可能纸醉金迷，依旧违背意愿，违背自然规律，让自己活得很累，虽然有的时候是迫不得已。在老子思想中，他宣扬：“见素抱朴，少私寡欲。”希望人类坚守自然本性，减少私心和欲望，这一点对于我们俗尘中人可能很难做到，欲望是个魔鬼，只有我们看破世界也许才能遏止。他还说：“知常容，蓉乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久，没身不殆。”其实就是宣扬一种包容一切公正无私，合于自然合于道的思想。换句话讲就是：“一个人如果心中只有自己一定会被生活所累，被名利所累；反之，若能顺应自然，包容一切，就会收获更多的快乐。”还有：“致虚极，守静笃。万物并作，吾以观复。”也是这样的一种思想，要求人消除各种杂念，用空明澄净的心灵去感受自然规律。在老子的思想中有一条最明显的是认为人应当追求简单朴素的生活，不能纵情于声色，被物欲所支配，失去作为人的真正意义。

以上我通过老子的思想对做人的谦卑，诚信，自我了解，心态和做事的态度，注意的毛病以及生活态度上做了简单的阐述，总体上让我感觉自己的语言苍白无力，老子的思想真是太精辟了。

**读老子心得体会篇三**

。

老子，道家思想的创始人，姓李，名耳，字聃。传说老子骑青牛西出函谷关隐世时，被守关官员拦住，老子于是连夜写就五千言，成了《道德经》，开创了道家学派。

儒家是以人为本，参透了人性，认为人的价值实现在于进入人类社会，实践人与人之间适当关系。\"天人合德\"，向善，择善到至善，尊重帮助别人，让人类社会可以永续发展，强调以政治或教育手段来改革社会。强调论理，重视道德修养，强调社会担当，齐家，治国，\_\_天下，\"知其不可为而为之\"有\"舍我其谁\"的伟大胸怀。

道家显然目光要比儒家高许多，儒家最主存在是\"天\"，\"天之未丧斯文也\"，\"天将降大任\"。道家认为宇宙最后要源是\"道\"。\"道\"孕育万物，是一切的起始与归宿。而\"天\"与\"地\"则主要指自然界。老子强调\"孜虑极，守静笃\"，人要与道合一，成为有道者行道者，因为道存在于万物，却又超越万物，\"独立而不改，周行而不殆\"。去悟道，显然，如果人觉悟了\"道\"，人的生命境界会更上一层楼。

做为\_\_传统文化的两大支柱，儒家强调人的社会属性，是人的立身之本，而道家强调人的智慧的觉悟，提高人的思想境界，提升人的智慧。

说实话，读《道德经》，对\"道\"的理解，我还是一知半解。\"道，可道，非常道.\"就能把我搞晕，真是\"玄之又玄\"呀。好在傅佩荣先生给我们深入浅出，又结合东西方哲学解释了\"道\"。这样才略悟一二。

\"道\"是什么?道是宇宙万物变化的根源，宇宙万物会消失，道却永远存在。\"有物混生，先天地生\"，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母。充分体现了古人至高的哲学智慧。所以傅佩荣先生说，如果站在\"道\"的高度，人的生命只有一个月的，就是活着的时候，好好珍惜生命，开发智慧潜能，觉悟什么是\"道\"，觉悟到生命是有一个根源和基础，应该\"与道合一\"，我们的生命就像一滴水融进大海，永远不会干涸。我们应学道家从\"道\"的角度看待宇宙人生。人生的痛苦在于执着，一定要怎么样怎么样。\"道\"是整体，以整体来看，人世间的各种遭遇，都不应该执着，尽量顺其自然地生活，不要以自我为中心，心胸开阔，痛苦和烦恼自然会减少。

\"道生一，一生二，二生三，三生万物\"。\"人法地，地法天，天法道，道法自然\"。老子的智慧博大精深，让我们认真参悟，掌握道家思想的核心，迈向人类智慧的最高境界吧。国学精髓慢慢品味。

**读老子心得体会篇四**

老子是中国古代哲学家，他的思想在中国历史上产生了深远的影响。他提出的一些观点让我深感共鸣，也让我对人生有了新的认识。在我学习并体悟老子思想的过程中，我深有感触，认识到了人生的真谛以及如何在现实中实践老子的理念。

第一段：了解老子思想的背景和基本观点。

老子是《道德经》的作者，他的思想是中国古代道家哲学的开创之作。老子认为世界的本源是道，宇宙万物都是由道衍化而来。他主张顺应道的力量，追求和谐和平衡。而他所谓的道，并不是一个具体的存在，而是一种无形无物的力量，只有通过虚无的境界才能领悟到。老子的核心思想是“以柔克刚”，通过无为而治，达到最理想的境地。

第二段：领悟老子思想的难点和重要性。

老子的思想虽然简洁而深刻，但实际上并不容易理解和领悟。道的概念是非常抽象的，而无为而治更是对人类常识和习惯的质疑。理解老子思想需要超越常规思维，透过现象看本质。然而，一旦领悟了老子思想，对个人以及社会的意义是巨大的。我们将能够追求内在的宁静与和谐，避免过度的竞争和压力，达到心灵自由的境地。

第三段：把老子思想应用到现实生活中。

老子的思想不应该只停留在书本上，更需要在现实生活中得到体现和实践。在我尝试将老子思想应用到现实中的过程中，我发现只有在静思与无为的状态下，我才能真正领悟到生活的真谛。同时，我也更加注重与他人的和谐和平和，尽量化解冲突与争吵，通过柔和的方式解决问题。这不仅能使自己保持内心的平静，也能扩大和谐的范围，为社会带来正能量。

第四段：老子思想对个人成长与修行的启发。

老子的思想对个人成长与修行有着深远的启发。首先，老子鼓励人们以“无为而治”的态度去面对生活的起起伏伏。人生往往因为我们刻意追求而变得复杂，但若我们像老子一样顺应自然、守正待时，或许能摆脱痛苦的纠缠，获得真正的自由。其次，老子提倡“柔弱胜刚强”，强调以温和、柔软的方式去实现目标。这让我意识到，只有放下自己的傲慢与攻击性，与他人和睦相处，我们才能真正实现个人的成长与修行。

第五段：老子思想的现实意义与挑战。

老子的思想对于当今社会依然具有重要意义，然而，现实生活中的种种挑战也让人们难以真正实践他的思想。竞争和压力仍然占据着很大的比重，人们往往难以抵挡这些外界力量的诱惑。同时，现代社会也存在着众多问题，如环境污染、贫富差距等，这些都使得实践老子思想变得更加困难。然而，正如老子所言，“道常无名，虽小天下谓之大”，只有我们每个人从自身做起，积极践行老子思想，才能真正实现个人与社会的和谐与平衡。

总之，老子的思想给予了我很大的启发，让我对生活有了新的认识。了解、领悟并实践老子思想，不仅能使个人获得内心的平静与宁静，也能为社会带来一种和谐与善良的力量。尽管现实生活中会有很多挑战和困难，但只要我们坚持以柔克刚、以无为为治，相信老子思想的力量，我们一定能够找到真正属于自己的道路，走向更美好的未来。

**读老子心得体会篇五**

。

天下之至柔，驰骋天下之至坚，无有入无间。吾是以知无为之有益。不言之教，无为之益，天下希及之。

语译：天下最柔弱的东西，能驾驭天下最坚强的东西。道是无微不入的，这一无形的力量，能穿透没有间隙的东西。因此我才知道无为的益处。但是像这样的道理——不言的教导，无为的益处，天下很少人懂得，也很少人能做到。

善为士者不武，善战者不怒，善胜敌者不与，善用人者为之下。是谓不争之德，是谓用人之力，是谓配天古之极。

语译：善于做将帅的，不会显出凶猛的样子；善于作战的人，不轻易发怒；善于克制的人，不用和敌人交锋；善用人的人，反处于众人之下。这些是不和人争的德，就是利用别人能力的处下。能做到不争和处下这二者就是合“道”的极致了。

天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜。以其无以易之。弱之胜强，柔之胜刚，天下莫不知，莫能行。是以圣人云：“受国之垢，是谓社稷主；受国不祥，是谓天下王。”正言若反。

语译：天下没有一样东西比水还柔弱，但任何能够攻克坚强的东西，却都不能胜过水，世上再也没有别的东西可以替换它，也再也没有比它力量更大的东西。世人皆知弱胜强，柔胜刚的道理，却无法付诸实行，主要的原因，乃是因为人们爱逞一时的刚强，而忽略了永久的平和。所以圣人才说：“能承受全国的侮辱，才配做社稷之主；能承受全国的灾祸，才配做天下之王。”这就是“正言若反”——合于真理的话，表面上多与俗情相反——的道理。

**读老子心得体会篇六**

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。

**读老子心得体会篇七**

老子课是一门着名的哲学课程，它以道教经典《道德经》的作者老子为核心，通过阅读和讨论来探索和理解其思想。这门课程主要研究老子的道教思想，包括其关于道、德、无为等重要概念的阐释和应用。老子的思想深邃而独特，对于现代人来说，它仍然具有重要的指导意义。

第二段：个人体验的介绍。

在参加老子课之前，我对老子的理解只停留在皮毛层面。通过这门课，我得以深入探索老子的思想，对其理论和思维方式有了更加全面的了解。通过阅读《道德经》的原著，我们学习到了老子的观点：道是宇宙的本源，人应当追求与道的合一，通过无为而治理。这使我开始思考人生的意义和价值，意识到人与自然的和谐相处对于真正的幸福至关重要。

第三段：对方案和辅导的评价。

老子课程的授课方案非常合理，从浅入深地引导我们逐渐解读和理解老子的思想。辅导老师以亲切耐心的态度引导我们，与我们进行讨论和交流，帮助我们深入思考。同时，辅导老师的解读和解答也让我对老子的思想有了更加清晰的认识。无论是讨论课还是小组分享，都非常有益于对老子思想的理解和吸收。

第四段：课程带来的启示和体会。

通过老子课，我学到了许多宝贵的启示和体会。首先，我意识到人类与自然的密切联系，我们应该尊重自然、与自然和谐共处。其次，我明白了“无为而治”的含义，即在追求事物自然演化的同时，尽量不去干涉。这种对待事物的方式，不仅能有效解决问题，还能减少自身的烦恼和困扰。最后，老子的思想也教会了我要保持心境平和，不与他人过多争斗，以达到心灵的宁静和内心的稳定。

第五段：老子思想在现实生活中的运用。

老子的思想可以运用到我们日常的生活中。在与他人相处时，我们可以尽量避免争斗和对抗，保持宁静的心境和平和的态度。在工作或学习中，可以尽量遵循自然的规律，努力做到无为而治，提高效率的同时降低压力。总的来说，老子的思想激发了我对于生活的热爱和积极的态度，让我能够更好地应对生活中的各种挑战。

结论：

老子课程的学习使我对老子的思想有了更全面的了解和深入的理解。通过明确人与自然的关系、无为而治和宁静的心境等概念，老子课程带给我了宝贵的启示和体验。老子的思想不仅仅是古代的智慧，更是对我们现代人生活的指引和启示。我相信，在今后的生活中，我将继续运用老子的思想，以更加平和、宁静的心境面对各种挑战和困境。

**读老子心得体会篇八**

今年暑假里，我有幸地接触到《老子》，那时小姨来我们家，看到我整日地看电视或玩电脑，无所事事，人没有一点精神，就把我叫到跟前给我讲述了《老子》的历史，还有它在世界上的影响力，学习《老子》对自身和社会的益处，以及如何学习的方法。

听了小姨的讲述，使我体会到现在的我们，吃穿不愁，但以自我为中心，缺少责任感，以至于到了身心枯竭的地步，都未曾意识到。当时，我就下决心好好地学习《老子》，通过自身的学习健康身心、净化心灵。我最初的学习方法，是每天早上8：00开始，背诵7遍《老子》的“双一章”(《德经》、《道经》第一章)，背时全身放松，心无杂念，匀速背完7遍，结束时双手合十，感谢老子。

刚开始背，还感觉不到什么。两个星期以后，感觉早上诵读后，一整天都精力充沛，每次大声诵读后，还能感觉到胸腔里有震颤的感觉，不但身体有了好转，而且心情开朗、精神饱满，“不出户，知天下;不窥牖，见天道”(不出门户，能知天下大事;不窥视窗外，能知天理人心)这句话已经成了我学习的座右铭，并时刻督促自己向这个方向努力。

《老子》真是包含着无穷的力量和智慧，一个月后，在小姨的指导下，我开始背诵整本《老子》，因为小姨告诉我要想领会《老子》更多的能量和智慧，最好全部背诵下来。于是我就制定了背诵计划，每天除了背诵7遍双一章外，还要背诵下来《老子》中的其他章篇。背下来后再背写一遍，第二天背下一章时复习上一章。在背诵过程中我还真学到了不少。特别是老子无私无欲的精神，如第二十六章《无难》——“是以圣人终不为大，故能成其大”，第五十一章《无私》——“不亦其无私与?故能成其私”。以前我喜欢和别人相比较，总羡慕别人吃麦当劳、穿名牌，而自己却远不如别人，整天搞得自己心情很差。但通过以上两句话的启迪之后，自己内心观念上转变过来了，不再老想着去追求那些东西，而是静心地读书学习。不去要求别人对自己付出多少，而是要求自己为别人付出，结果反而得到的更多。

通过一个暑假，我已经把整本《老子》背下来了，现在我的记忆力增强了许多，心也不再浮躁，慢慢地静了下来。在每晚坚持背诵《老子》的双一章，睡觉很香，白天奔忙于多个特长班却不会感觉到疲劳，心情舒畅。

现在，我正在学习《老子》每章后面的注解，希望领悟到更多的真谛，并从中受益，学习老子无私无欲的精神，为人处事的大智慧，依照自然发展的道路，去完善自己的品格，影响身边的同学、朋友。

**读老子心得体会篇九**

老子是中国古代哲学家，道家学派创始人之一。他的主要著作《道德经》对中国思想文化产生了深远的影响。在探索他的思想过程中，我意识到老子的教诲不仅适用于古代社会，而且在现代社会中同样具有重要的价值。在这篇文章中，我将分享我对老子思想的理解和体会，并阐述它在我个人生活中的应用。

第一段：了解老子思想的背景和核心观点。

老子的思想主要集中在“道”上。他认为宇宙是由一个永恒存在的道构成的，这个道是万物之源，是所有事物的根本。他强调人类应该顺应道的运行，追求无为而治，即以自然的方式生活，遵循事物的本性，而不强迫或抵抗。老子的思想通常可总结为三个核心观点：道无名，无物不可为；无为而治；与自然一体。

第二段：老子思想的现代适用性。

尽管老子的思想诞生在古代，但它在现代社会中同样适用。在如今快节奏的世界里，人们追求更多的物质财富和社会地位，而常常忽略了内心的平静和生活的本质。老子提醒我们回归内心，通过守心静心来达到真正的幸福。这种思维方式使我意识到必须平衡内外世界，并在日常生活中重拾自然的力量。

第三段：学会无为而治。

老子强调无为而治的理念，这意味着特定情况下不要过分干涉或强迫事物发生。在现代社会，这一观点特别重要。当面对困难或逆境时，我们往往倾向于拼尽全力去解决问题，但这种做法可能适得其反。学会无为而治不仅降低了压力和焦虑，还提醒我们有时放下执着，让自然的力量产生作用。

第四段：与自然一体。

老子强调与自然一体，意味着我们应该与周围的环境和他人建立互动关系。在现代社会，我们经常陷入物质世界和电子设备中，与真实的人际关系疏远。老子的思想提醒我们珍惜人与人之间的联系，学会倾听他人和自然界发出的信息。只有注意和倾听，我们才能真正地与自然融为一体。

第五段：个人应用和总结。

在我个人生活中，老子的思想给了我许多指导。我学会了在人际关系中保持平和，并尝试以开放而接纳的态度对待世界。通过无为而治的方式，我找到了内心的宁静，并能在困难时保持冷静。我也学会了欣赏自然的美景，尊重大自然的力量和其他生命形式。总而言之，老子的思想教导我要秉持尊重、平和和谦逊的态度，将这些价值观融入到日常生活中，并在面对挑战时保持内心的平静与坚定。

**读老子心得体会篇十**

。

前几天，我读了《老子》这本书。这本书讲的是老子一生中经历的一些事。

老子，大约生活在公元前571―477年间，原名李耳，字聃，是中国古代著名的思想家。他写的《道德经》虽然文辞简炼，所蕴含的道理却至深至远，千百年来不知启蒙了多少人的心智。可见，老子对人们影响深远啊！

书中的老子多次提到水，而《道德经》中也不乏对水的赞扬：“上善若水”、“水利万物而不争”、“天下莫柔弱于水，而攻坚者莫之能胜”……我觉得，水的精神是可贵的，水的力量看似柔弱而又十分刚强。正如老子所说：“真正强大的不是刚强而是柔弱啊！”

波澜壮阔的大海是由无数的水滴汇成的，滴水还可穿石，这是水的力量。海上的波浪永不厌倦地拍打着礁石，无私的水永远滋润着万物，这是水的精神。

水从不争强好胜，它能忍让一切。石头挡住了它的去路，它会绕开，继续奔流。它又是那样谦虚，总是往低处流，从而汇成了江河湖泊。然而水又是那样的刚强有力，能载舟，亦能覆舟。

水乃万物之根本。没有了水，也就没有了生命。水虽然无形无色，但它看似柔弱的力量却超越了一切。水使我明白了厚德载物，雅量容人的道理。能容天下之人才能为天下人所容。同时也使我认识到，在学习上要有海纳百川的胸怀，为学日益。我们才能精进有为，成为国家的有用之材。

当今社会中，又有多少像水一样谦虚而又默默奉献的人呢？又有多少人为了名利、金钱而落得个臭名昭着、遗臭万年呢？水是伟大的，它的精神会让人们有所感悟。

**读老子心得体会篇十一**

作为一门中国传统文化课程，老子课自开设以来受到广大学生的热烈欢迎。在这门课程中，我们有幸深入学习了老子的思想，并从中受益匪浅。通过参与老子课的学习，我对老子思想和道家文化有了更深入的了解，也意识到了在现代社会中如何运用和发扬老子的理念。

首先，老子课让我对老子的思想有了更深入的理解。我曾听说过很多关于老子的故事和传说，但在老子课上我才真正理解了老子思想的核心。老子主张“无为而治”，他认为，人们太过于追求权力和物质，反而导致社会的混乱和矛盾。他主张“处大成若缺，久则不足以为用”，意思是说只有保持谦逊和低调，才能真正发挥自己的作用。这种思想是对当今社会功利主义的一种反思和启示。

其次，老子课让我对道家文化的特点和价值产生了浓厚的兴趣。老子课教授的不仅仅是老子思想，还包括对道家文化的介绍和解析。我了解到，道家注重个体的修养和心灵的栖居，主张“无为而治”。道家文化强调倡导自然、包容、平和的生活态度，这与现代社会追求物质和成功的价值观形成了鲜明的对比。我开始思考，在当今社会是否可以运用道家的思想来解决一些社会问题，是否可以通过倡导“无为而治”来改善现代社会的压力和紧张。

再次，老子课教会我了解历史文化的重要性。老子和他的思想可以追溯到几千年前的中国历史，他的思想影响了几代人的思考和行为方式。通过学习老子课，我不仅仅是学习了老子思想，还理解了中国传统文化的深度和广度。我对中国的传统文化有了更深入的了解，并且对于自己的文化传承也更加自豪。我意识到，我们作为中国人应该更好地传承和发扬中国传统文化，让这种文化在现代社会发挥更大的影响力。

最后，老子课启迪了我在现代社会中的生活方式。在科技快速发展和社会竞争加剧的今天，老子的思想提供了一种不同的生活方式选择。他主张“无为而治”，这并不意味着被动和懒散，而是培养一种谦逊、自律、深思熟虑的生活态度。通过“无为而治”，我们可以减少对物质的追求，更加注重个人内心的修养和平和的生活方式。这种生活方式与现代社会过于功利和竞争的价值观形成鲜明对比，但却能够带来更加健康、和谐和平静的心态。

总之，老子课是一门深入理解和学习老子思想的重要课程，也是了解中国传统文化的一扇窗口。通过老子课，我对老子思想有了更深入的了解，并且对道家文化的特点和价值产生了浓厚的兴趣。我也开始思考如何在现代社会中运用老子的思想，通过倡导“无为而治”来改善生活质量。同时，老子课也启发我对历史文化的重要性和自己文化传承的责任感。最重要的是，老子课为我提供了一种不同的生活方式选择，在现代社会中培养一种谦逊、自律、平和的生活态度。通过老子课的学习，我相信我将能够在今后的生活中更好地运用和发扬老子的思想和道家文化。

**读老子心得体会篇十二**

。

所为，有所不为，是我读完《老子》后的最大感受。辩证的“祸福相依”同样出于此部经典伟著《道德经》，另有许多的哲理成语，诸如“和光同尘、视而不见听而不闻、天网恢恢疏而不漏、千里之行始于足下”等皆由此道中来。

“道”是天地万物的本源。在老子之前，人们以为宇宙间的万物都有神在统治着，最高的神就是天，又称天帝。这种观念，到了社会大变革的春秋时期才开始了变化。老子就是较早的从哲学方面有意识地、明确地否认天帝的思想家。他在《周易》的基础上，进一步阐明“道”是天地万物的本源。老子“道论”的中心思想是：“道即自然，自然即道”。他说，“道”是万物之母：“道可道，非常道。名可名，非常名。无，名天地之始。有，名万物之母。”这就是说，作为宇宙的本源就是道，它是永远存在的。道的运行是自由的、必然的，即按其自身的规律而运行。天地万物都是由它产生的，它是宇宙的母体。

致虚守静----平淡处世《道德经》十六章有言：“致虚极，守静笃。”这句话强调了致虚守静的工夫修养和复归之理。我理解，所谓“致虚极”，就是“致极虚”;“守静笃”，就是“笃守静”。我想，这是修道的基本方法。“致虚极”是说，自己如果想修道的话，要努力使自己达到极端空虚的境界。极虚指心灵一尘不染，近于真空，就是要去除世俗的妄念杂欲。“笃”是敦厚，笃守就是坚守。“守静笃”就是坚守静寂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。“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、静态而保持一种弹性，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。

老子提出了一个不分善恶美丑的观点，让我们不用好和坏，美和丑去评价别人，他认为美是因为丑的存在才有了美，善是因为恶的存在才有了善。所以美只是一面，还有丑的一面，善也只是一面，还有恶的一面。不仅如此，还认为困难与容易，长与短，高与低是相互比较而形成的，音与声相互谐和，前与后相互追随。这些都是永恒的道理，我们不应该太去在乎它。只有这样我们看事物才能更为全面。

老子觉得学道的人应该把自己看得比别人低一些，柔弱一些，弯曲一些。出门做事就好像在别人家坐客一样，与人说话就像对待自己的上级那样，行走在外看起来毫不起眼。他举例说大海之所以成其大海是因为自己所在的位置比别的地方都低，所以所有的水都汇聚到了海里。他更要求我们要从小事做起，千里之行始于足下，九层高台以土垒之。只有这样才可以接近道，接近道的方向。

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。

有的.人觉得老子的不争不能适应现代社会的竞争。其实并不是这样，老子只是用了另一种方法进行竞争;不但如此，他的方法还可以帮助你在竞争的同时处理好与周围环境的关系。与人和善是方法。老子随时在提醒我们自己应该做什么，成为一个什么样的人，追求什么样的生活。换句话说就是在人生、社会中的定位是什么。只有明白自己的定位，才能知道自己要做什么。

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”。

“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，更能体会到人生的本质。

每本书都有其局限之所在，有其不可理喻之处。如《论语》中的迂腐世故的君子主义，《庄子》的虚幻不切实际。《道德经》中也有其消极避世的一面。但我们不能否认古典的经、史、子、集历年历代给中国人以智慧的启迪，以心灵的释然，以生活的动力，以处于天地之间行动的规则。每一种道理也总不能囊括世间万物，合众人脾胃。因此才有百家争鸣的文化盛宴，与不同世界观的人生。知道自己应该做什么。

**读老子心得体会篇十三**

在学习生活中，我们除了专业课程以外，还有许多选修课可以选择。而“老子课”则是一门别致而有趣的选修课程，通过研究老子思想，帮助我们更好地理解自己与世界的关系。在我参加这门课程后，我深受启发，对人生、自然和智慧有了更深刻的理解。以下是我对“老子课”的心得体会。

首先，老子课通过学习老子的思想，让我对人生有了全新的思考。老子认为“道可道，非常道”，他强调道是超越言语的，是一种深远而无形的力量。课堂上，教授通过语言、图表和例子生动地阐述了这一观点。这一理念让我意识到，人生的真正意义不在于追求名利，追求权力或物质财富，而是在于与道相合、与自然相融。通过与自然的和谐相处，我们可以达到内在的平静与自由，实现真正的人生价值。

其次，老子课让我对自然有了新的认识。老子认为自然是无为而治的，他教导我们要顺应自然的运行方式，与自然相和谐共生。在课堂上，我学到了许多关于自然的道理，例如，自然的发展是自主而无拘束的，它不追求结果而是注重过程。这种观念挑战了我以往对于成功的定义，让我认识到过程比结果更加重要。因此，我在日常生活中也开始注重与自然的和谐相处，通过接触自然来获得内心的平静和力量。

第三，老子课培养了我对智慧的探索欲望。老子认为智慧不在于知识的积累，而是在于寻找本真的自己。通过修炼内心的宁静和无为，我们可以获得真正的智慧。这一观念让我明白到，智慧不仅仅是指头脑的锐利和学识的丰富，更重要的是指心灵的平和与宽容。课程中，我学到了许多老子关于智慧的思想，也激发了我对于智慧的深入探索。我开始思考自己内心的真实需求，寻找属于自己的智慧之道。

第四，老子课让我意识到“以不为道”，即无为而治，也可以应用于现实生活中的管理和领导。传统的管理理念强调行动和控制，而老子的思想却提醒我们，应该以无为的态度来领导他人。在课上，我学到了老子思想对于现代管理理论的启示，例如领导者应该以和谐、自由和谦逊的态度来引导团队，而不是过度干预和控制。这种观念让我认识到，在领导他人时，应该尊重他人的自主性和发展潜力，给予他们自由的思考和创新空间。

最后，老子课教会了我如何更好地面对现实生活的挑战。老子认为，人生道路并不是一帆风顺的，而是充满了起伏和变化。课上，我学到了许多老子思想中的“以柔克刚”、“以静制动”的原则，它们告诉我在面对困难和挑战时，应该保持内心的平静和控制力量。通过学习和修炼老子的智慧，我逐渐学会了如何以柔和灵活的方式应对生活的变化，保持内在的平静和力量。这对于我面对困难和挫折时非常有帮助，使我能够更加坚定和积极地面对人生的挑战。

总结起来，老子课让我对人生、自然、智慧和管理有了全新的认识。通过学习老子的思想，我学到了很多关于内心的平静和力量的智慧，也意识到与自然和谐相处的重要性。这门课程不仅开阔了我的智慧眼界，也帮助我更好地理解自己与世界的关系。我相信，这些启示和体会将在我的人生道路上指引我前进，使我成为一个更加真实、宽容和有智慧的人。

**读老子心得体会篇十四**

老子是中国古代哲学家、道家思想的创始人之一，他的著作《道德经》是中国古代文化的瑰宝。近日，我有幸读了一些关于《道德经》的资料，对老子的思想有了初步认识。在这次试读中，我深感老子的思想传承至今的重要性，也意识到自己对世界和自己的认知还有很大的改进空间。

首先，老子的思想引发了我对人与自然关系的思考。老子将自然界界定为“道”，认为宇宙万物皆由道而生，同时也要按照道的规律运行。这意味着，人与自然之间应该保持一种和谐的关系，尊重自然、顺应自然。而在我接触到的现实中，人类对自然的过度开发与破坏无疑是一种违背道的行为。我们应该学会与自然和谐相处，保持生态平衡，以实现可持续发展。

其次，老子的思想启迪了我对人际关系的思考。在《道德经》中，他讲述了从容与柔弱的力量。传统观念中，强者往往受人尊敬，而弱者则常常被忽视甚至欺负。然而，老子认为强者常常过于自信，而柔弱者却常常能够以柔克刚。这使我想起了当代社会中那些对弱者施行暴力与欺凌的行为，虽然他们看似占据优势，但从长远来看，却难免会遭到反噬。因此，在处理人际关系中，我们应该更加尊重和关爱他人，以柔克刚，以和为贵，实现人与人之间的和谐共处。

第三，老子的思想让我对权力与治理产生了新的思考。在《道德经》中，老子强调了“无为而治”。他认为，如果一个领导者能够做到“无为”，放下私欲，顺应自然的规律，那么他将能够引领国家和民众走向和谐与繁荣。相比之下，强行干预、以权谋私的行为往往会导致社会的混乱与动荡。因此，在治理国家、管理组织时，我们需要学会放下私欲，以更加包容与智慧的态度去面对问题，实现良好的治理效果。

第四，老子的思想给我带来了对个人修养的思考。在《道德经》中，他强调了修身养性的重要性，认为真正的修养应该是内在的、自然的。这让我想起了现代社会中过分追求物质欲望的现象，大多数人们都忽视了内心的修养，只注重外在的成就与现实的实际利益。然而，老子的思想提醒我们，真正的修养应该是内在的，是对心灵的陶冶与升华。只有内在的修养和外在的追求相辅相成，才能实现人生的真正的价值。

最后，非常幸运能够有机会试读老子的著作，这让我对老子的思想有了初步的认识。通过这次试读，我深感老子的思想对于现代社会依然具有重要的指导意义。他的思想启发了我对人与自然、人际关系、权力治理和个人修养的思考，使我意识到我在这些方面还有很多需要学习和提高的地方。我将继续深入学习老子的思想，将其融入到我的实际生活中，不断提升自己的思考与修养。

**读老子心得体会篇十五**

。

荣格分析心理学有个重要的概念——自性（self），它是心灵的核心，又是心灵的整体；它与生俱来，然后在生命的过程中不断实现。自性在生命早期实现的结果就是自我的形成，在生命中后期展现的结果就是人格的整合，自性完全的实现就是个体化（inpiduation）的完成。人的心灵最根本的目标就是追求自性的实现。

自性显然是荣格分析心理学一个重要的概念，但是自性又是一个很难理解的概念。最近读《老子》，刚开始，读到他关于“道”的论述，颇受启发，我倒是觉得我们老子所讲的“道”的特点很可以用来帮助我们理解自性的特性。甚至可以说，自性就是人心灵中的道。

按照陈鼓应先生《老子今注今译》总结，《老子》一书中的“道”有四种意思用法：1.构成宇宙的根本（实体）。2.创造宇宙的动力。3.促使万物运动的规律。4.人类行为准则。

“道”有其一般意义的用法，比如“言说”、“道路”等一些意义。老子所用“道”却是一个专有名词，是不同于其他一般用法的一个独有概念。老子所讲“道”的特点是真实存在但又虚而不见，道是永恒的又是运动变化的；道的运动变化创生万事万物，同时万事万物又内化了道。这类似于女娲造人，但是这些人又都蕴含了女娲的“气”、女娲的特点。西方上帝造人中也是类似，上帝按照自己的形象，用地上的尘土造出了一个人，往他的鼻孔里吹了一口气，有了灵，人就活了，能说话，能行走，其实也是说人其实蕴含了上帝的气。

道的变化运动创生宇宙，宇宙又蕴含着道。道本来是看不到的，是“无”；道创生宇宙，宇宙含有道，因而道又是“有”的。“无”和“有”是道的两种状态，“无”是道无形质的状态，是形而上的；“有”是道落实到有形质的状态，是形而下。“无”是道，“有”也是道。

老子还给处于“有”的状态的道起了个名字，叫“德”。德者，得也。百度百科解释“德”：古人认为万物因“道”所得的特殊规律或特殊性质。花有花的“德”，狗有狗的“德”，人有人的“德”。孟子所讲“心”、阳明先生所讲“良知”就是人的“德”，也就是人所得到的道的部分。

于是，道一般就专指了“无”，德就指“有”。“无”和“有”都是道，“道”和“德”也都是道。《道德经》其实就是《道经》。

但是，道的有的状态却也有不同的。北宋周敦颐《太极图说》（这个曾被卡尔夫引用来说明人格发展的规律）这样说：

后面还有一些话，我们主要看看这个部分。“无极”应该是道之“无”的状态，它落实到有形质，就成了“太极”，是初“有”。太极也是道，道根本特性就是运动，太极动就生了阳；动到一定程度就静，静而生阴，这个生阴生阳的过程是这个“有”的实现、分化、丰富的过程，五行表示比较丰富的状态，五行互相作用，化生万物，就更丰富、更分化。

以上这些内容颇有助于我们理解荣格的自性这个概念。自性就是人的“德”，是人类从“道”那里获得的特性。孩子一出生，便是人，便具有了人的“德”，只不过这个“德”还是初有，是周敦颐先生所讲之“太极”。因为初从“道”中化生为“德”，所以它还很具有道浑然一体的特点，“太极”便是浑然一体的，所以周敦颐先生用一个圆圈表示，而不是用我们熟知的阴阳鱼的太极图。婴儿初生，即有人之“德”，便是自性，不过此时的自性还处在混沌初开而未开，还没有分化。所以婴儿的心理是毫无分裂的，也没有任何矛盾的。

心灵初生，犹如道之初有的太极，道的根本特点之一就是永恒运动，所以太极也是要运动，所以孩子的心灵也是要运动。太极动而生阳，静而生阴。婴儿心灵动而生意识，静而生无意识。自性动而生自我，静而进入无意识形成无意识自性。

《老子》第二章说，“天下皆知美之为美，斯恶已；皆知善之为善，斯不善已。”大家有了美的观念，丑的观念便随之而生；大家都有了善的观念，不善的观念便随之而生。心灵的运作有了意识，无意识便随之而生。心灵的分化就是如此的。

过去我们理解自性，觉得自性是无意识的，似乎是“无”的状态，至少如道之“无”是隐着的状态。但是现在思考一下，相比于道的“无”，自性是道的“有”，自性本来就是有的状态。而且自性一直在我们的心灵发展过程中起作用，不是到了三十多岁自我发展足够强大了才发挥作用。

自性在初生时是一体的，它向外产生自我，向内沉淀为我们原来讲的自性——无意识的、不被觉察的自性。这个有点像道的特点了，道向无形质就是“无”，向有形质就是“有”（德）。道包含了“无”和“有”，但是我们习惯把到之“无”称为“道1”，把道之“有”称为“德”。其实“德”也是道，“道1”也是道。同理，自性向看的见的部分发展成自我，沉淀在无意识中的部分叫自性1，所以自性包含自我和自性1，自我也是自性的表现、也是自性。

虽然有点乱，但是我觉得我说明白了，至少我自己明白了。

周敦颐先生所讲太极图说，还说万物复归于无极。就是化生出的万事万物又回归于道的最高形式的状态。人的心灵亦是如此。自我发展到一定水平，这个自性之“有”的部分就会回归到最根本的、无意识的自性之中，二者实现合一，这个过程就是个体化。

不过荣格的个体化的理论与这个过程似乎也有一些不同之处。第一，自我要去整合自性，而不是回归自性。这个过程如果没有强大的自我，自性反噬自我，会造成疯癫，那些天天觉得自己没有任何烦恼的人就可能是自性吞噬自我。第二，荣格个体化不是让自我回归到无的状态，反而是要把自性全部现实化，所以又叫自性实现。荣格个体化的结果似乎也不是回归到无的永恒之中去，而是进入一个无限丰富的有中去。

荣格和周敦颐为什么会有不同？一是境界不同吧。二是研究对象不同。三是文化差异。四是可能是因为我还没理解透彻。

**读老子心得体会篇十六**

老子是中国古代哲学家、道家学派的创始人之一，他的《道德经》是中国古代经典之一，对中国文化和思想产生了深远的影响。早在汉武帝时期，就已经成为教育的重要部分。本文将讨论老子的道心得体会，从中汲取智慧和启迪，为我们的生活带来积极的影响。

第二段：道心的基本理念。

老子的道心哲学认为，道是宇宙的根本，一切万物皆源于道。他认为，道是一种诡秘的存在，无形无质，却是宇宙万物的本源。而道心就是按照道的方式去看待世界，做人、为人的根本所在。道心需要摆脱个人主义的束缚，以更加宏观、普遍的视角看待自己及周围的世界。老子认为，人应当谦虚谨慎，和睦相处，不要过于张扬自己的个性。道心的理念是，人们不应过度追求物质财富，而应该实现自己的内心目标，保持精神上的自由和独立。

第三段：在工作中应用道心。

在工作中，我们可以运用道心的理念来提升我们的能力和效率。在面对困难和挑战时，道心帮助我们理性思考，并以冷静的心态应对问题。我们的心态决定我们的行为，若心态平和，那么行动自然而然会更加顺畅。在同事之间，我们应该遵循以德治人的理念，对他人要有尊重和同情之心，多一些关心、理解和包容，少一些指责和惩罚，这样才能真正取得良好的人际关系和协作。在工作中，我们还需要远离功利性思想，学会更好地关注我们的内心，追求真正的内心平和和人生价值。

第四段：以道心来看待人生。

人生是一条漫长而曲折的路程，我们需要不断追寻生命的意义，寻找内心的平静和满足感。在人生的道路上，我们需要摆脱过多的物欲并更多地回归我们自身对于世界的独立思考。每个人都应该发挥自己的个性，做自己而不是别人。我们应该学会放慢步伐，多一些耐心和感恩之心，从而真正感受到生命的价值和意义所在。

第五段：结语。

总之，老子的道心哲学为我们的人生提供了很多启示和指引。我们可以在工作中、生活中、思考中运用道心的理念，更好地领会老子的智慧，从而成为更加谦虚、睿智和平和的人。同时，我们也可以从老子的哲学中汲取精神力量，更好地应对人生路上的挑战。望我们每一个人都能以道心的方式看待世界和人生，走出精神自由，取得内心的平和和满足感，成就真正的人生价值。

**读老子心得体会篇十七**

。

老子《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\_\_、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\_\_的诱惑呢?我们同样可以在《道德经》这部圣典中找出\_\_，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\_\_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\_\_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\_\_、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。

**读老子心得体会篇十八**

自古以来，老子《道德经》一直都是中国古代哲学的重要文献。而阅读《道德经》不仅仅是一次知识上的追求，更是心灵上的修养。近年来，越来越多的人开始关注《道德经》的阅读，并结合自己的体验，形成了丰富的心得体会。在我看来，阅读老子是一次心灵之旅，下面我们就来谈谈我对老子的一些理解和体会。

第二段：观点一——道法自然的理念。

《道德经》中一直诠释着“道法自然”的理念，认为天地自然运行之中，万事万物皆有其规律性。这种理念在我的身心修炼中有着重要的启示和指导作用。每当我感到迷茫，无从下手的时候，我就会想到老子的“柔弱者胜刚强者”这句话。而这个观点也帮助我在人际交往中做出正确的决策，不去强求别人，而是顺应自然，以柔克刚，让事情走向更好的方向。

第三段：观点二——最大限度地发挥自身潜力。

老子强调“无为而治”，并不是不做事，而是最大限度地发挥自身潜力，顺着事物的发展走，不勉强、不浮躁。这种想法让我在平时的工作、生活中逐渐形成了“放松”的态度，不在追逐成绩和表面的成功，而是以一种“不懈”的精神，对自己和身边的人做到最好，并享受这个过程。

第四段：观点三——修身养性的修炼之道。

老子提倡的是一种无为而治、修身养性的修炼之道，这可以帮助自己平衡身心健康。在忙碌的生活中，我们需要找到一种神秘的力量来支撑自己，让自己的内心焕发光芒，而老子的《道德经》为我们提供了很好的思想指导。经书中的思想带我们逃离日常生活的纷扰和噪声，营造一种寂静的境界，让自己的内心更加强大。

第五段：结尾。

在尘世中，我们需要的不是去争夺表面的成功和财富，而是要靠自己的努力，找到一条通向自我提升的路。《道德经》中的哲学思想可以帮助我们打开生活中的智慧之门，遵循“道法自然”的原则，以一种“无为而治”的态度面对生活，发挥我们的潜能，真正做到快乐工作、幸福生活。这样的道理，一旦体会，在生活中难以忘记。我们呼吁更多的人学习和阅读《道德经》，一起走向思想的天空，享受生命的真谛。

**读老子心得体会篇十九**

。

《老子》又称《道德经》，一书言辞简短，略为晦涩难懂。他第一次提出了“道法自然”的概念，经过后人不断发展延伸成为我国本土的第一门宗教——道教。也是因此，道家的学说更偏重于精神世界的探索与追求，更加注重个人而不像儒家“家事国事天下事，事事关心”，所谓“仙风道骨”也正是由此而来吧。

老子认为，一切事物都是相辅相成的，所以看问题要辩证地看待。正所谓福祸相依，生活中的许多事情都应该抱着一种平常心，顺其自然。更进一步来讲，要将生活中的每一次遭遇都看成生命成长的历程，将遭遇中的精神、能量转化为自身生命的体验中来。

记得高中老师曾经讲过，说青年时期尽量要少的接触《老子》，毕竟它的内容或多或少都存在一些并不适合情绪应该激昂向上的年轻人，如果看得太多影响过深可能会缺少应有的朝气。但我想这并不和了解它的精髓相冲突，当我深入了解了《老子》这本书之后，发现其中许多道理对于当今社会人们的精神生活有很多好处。如今社会经济高速发展，人们的物质财富越来越殷实，却越来越忽视精神财富的积累，道德沦丧的现象日益严重。物欲横流的现实生活中，如何去面对存在的各种诱惑?千年前的老子或许能够给出答案：静心、净心、尽心就是人生的三个不同心态层次。

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。“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。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。

老子《道德经》十三章：“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。

尽心，尽展人生作为。

老子在《道德经》之十七章说“道，常无为而无不为”。我觉得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。只有“不妄为”才能更好地有所大作为，也就是说“不妄为”是有所作为的保证。而有为则指的是尽心扮好社会角色，干好本职工作，担起家庭责任，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，那他的心态肯定是时常处于静心、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。

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！