# 202\_年读老子心得体会 老子读心得体会(精选16篇)

来源：网络 作者：落花人独立 更新时间：2024-02-08

*心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。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。读老子心得体会篇一作为中国古代哲学的重要流派之一，道家...*

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。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。

**读老子心得体会篇一**

作为中国古代哲学的重要流派之一，道家哲学的核心著作《道德经》对于中国文化乃至世界哲学都具有深远的影响。其中最重要的代表人物就是老子。作为道家的创立者，老子对于人类生活、自然界和宇宙的本质提出了独特的见解和思考。阅读老子的作品给予了我许多启发和思考，以下是我对其读后的心得体会。

首先，老子通过“道”的概念提出了一种宇宙观和人生观。在老子看来，“道”是宇宙的本源、万物的根本，是一种无形无相、无味无触的存在。在这个宇宙观中，老子认为太过追求物质和外在的华丽只会导致内心的贫乏。相反，通过保持内心的和谐与平衡，与道相合，才能获得真正的自由与满足。这种观点对我产生了深刻的共鸣，因为现代社会往往过于强调外在的物质消费和地位追求，忽视了内在的精神世界。老子的思想告诫人们要回归内心，重视人的本质需求，探索内心的自由与满足。

其次，老子对于治理国家和社会也提出了独特的观点。传统的统治者往往通过强权和武力来控制人民，导致国家的动荡和社会的不稳。而老子则主张以“无为而治”，通过放手自由、减少干预来达到社会的和谐。他认为领导者应当像信天游那样，以平和的心态来统治人民，即使是侵略或战争，也要尽量避免不必要的干预与破坏。这种治理观在当今社会同样有着重要的价值。在现代社会，政府对于社会的干预过于强大，导致了一系列的问题。而老子的治理观则是对现代社会的一种启示，以放手自由的态度来更好地治理国家和社会。

再次，老子提出了“无为而无不治”、“柔弱胜刚强”的思想。他认为真正的智慧和力量来自于内在的柔弱，而不是外在的刚强。在现实生活中，我们经常看到那些表面强大却内心空虚的人。而那些内心强大的人往往能够战胜一切困难与挑战。老子的思想给予了我勇气和力量，告诉我要坚持信念，保持内在的坚韧和平和，对于人生中的困难与挫折持有积极的态度。

最后，老子对于人际关系和道德伦理也进行了深入的思考。他主张“胜人者不力攻，制人者不争”，强调人与人之间的和谐与理解。他认为只有通过信任和宽容，才能够建立真正的互助关系和社会。这种观点对当今社会同样具有重要的意义。在现代社会中，人们常常为了利益而互相攀比、争斗，导致社会关系的破裂和道德伦理的崩溃。老子的思想提醒我们要关注人与人之间的信任和宽容，以构建和谐的人际关系和社会。

总而言之，老子的思想是中国古代哲学的瑰宝之一，读自己也对我产生了深刻的影响。通过阅读老子的作品，我学会了如何回归内心，探索自我，在现实生活中以平和的态度面对困难和挫折。同时，他的思想也提醒我们要关注人与自然的和谐、人与人之间的和谐，以及对于国家和社会的和谐。这些观点对于当今社会同样具有重要的意义，帮助我们思考人类生活的真正价值和意义。

**读老子心得体会篇二**

有人说：春秋战国时代是一个神奇的时代，涌现了那么多伟大的思想家，而且一下子就奠定了中国人的思想基础，光是儒家和道家的思想就影响了中国人两千多年延续至今，此后的人们只能不断地加以诠释而没有更多的创新。老子就是其中一位伟人。

孔子曾说“老子其犹龙乎”，这是孔子对老子的评价。他还这样赞美老子：鸟会飞我明白;鱼会游水我明白;曾很走我明白;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!可见，老子是伟大的.。

老子所处的时代就应在西周晚期，王道不行，群雄四起，民心不古，争强好货，危机四伏，百姓苦不堪言。他把当时种种乱象都归结到一个原因，即阴阳之道失衡。他经过类比美丑、善恶、有无、难易、长短、高下再到治世者(圣人)和被治者(民众)之间的平衡关系，冀期望于透过在政治上调节相对应的阴、阳以平衡世道。

老子期望看到一个他想象中的和谐世界，他把以前的太平盛世和当时的乱世进行比较，发现问题都出在统治者(圣人)身上，他理想中的圣人是处无为之事行不言之教。和天道一样，生化万物而不占有，大有作为而不居功自傲，功成身退的人。而民众则该是心虚无欲、不争名、不夺利、身体好，有吃有住有田种并能安份守己的民夫。

老子说：“邻国相望，鸡犬之声相闻，民至老死不相往来。”意思就是说：邻国很近，彼此能够互相望见，鸡鸣犬吠之声也互相能听到，但是大家彼此直至老死也不相往来。很多人都认为老子的这种想法很封闭，对于这天的社会来说，这显然是消极的思想。当今的世界主张开放交流，老子的这一思想就好比我国清朝时期的闭关锁国政策，后果则是使我国落后挨打。所以不相往来的思想在这天是行不通的。

但是，老子的这一思想是在乱世中提出的。所以我们就应从用心意思上去理解这一思想。我们就应理解为老子是在强调人与人之间相互独立，精神上各得其所的一种理想社会状况。老子主张在平衡、长远的基础上，构建人类和谐社会，让国民健康、快乐、幸福、自由的生活。所以我们就应把“邻国相望，鸡犬之声相闻，民至老死不相往来”翻译为让国民热爱自己的家园，愿意在自己家园生活至老死，不愿离开自己的家园而迁居他国，也就是爱国思想。这样就应是对这一思想更用心的理解。

**读老子心得体会篇三**

老子是中国古代哲学家，他的著作《道德经》是中国哲学书库中最具代表性的作品。这部著作深度探究了道和德的概念，其中包含了许多关于人性、治理和生活方式的深刻洞察。老子的思想是中国哲学中最为重要的贡献之一，对我们理解人性、道德和生活方式有着深远的影响。本文将探讨我的老子道心得体会，希望能够给读者一些启示。

段二：老子对自然和道的理解。

老子将自然视为一个整体，他认为自然的运作是根据自己的规律进行的。而道是自然的根本规律。在他看来，道不仅存在于天地间，也存在于人性之中。人体内存在着自己的道，而人最好生活的方式就是跟随自己的道。他主张人要尊重自然、与自然和谐相处。他提倡人顺应自然，在有必要的时候适度干预自然，但不能去打破自然的规律和节奏。对于人的生活，老子认为道是最高准则，人需要在道中寻找属于自己的方向。

段三：老子对人性和治理的看法。

老子对人性有着独特的洞察，他认为人性中存在着善和恶，并且人性也是灵活变化的。因此人需要注意不断调整和修正自己的人性。在治理方面，老子强调“无为而治”，即如果一个领导人能够让人民在自然中自由发展，那么这个国家的治理就可以轻松自如。他认为领导者不需要过度干涉和控制人民的生活，更应该让人民自由发展。他主张通过促进人民的自由和个性化的发展，自然而然地建立人与人之间的互补关系，让社会的治理变得更加轻松自如。

段四：老子对生活方式的看法。

在生活方式方面，老子提倡简单、谦虚和与自然和谐相处的生活方式。他主张适量的生活，反对浪费和过度消费。人类的幸福并非只取决于财富或地位，更多的是取决于内心的宁静和平和。老子认为财富、地位和功名都是无常的，人们应该更多地关注内心修养，发挥自己的天赋和个性化特长。老子强调沉淀内心，去掉多余的杂念，获得一个自然、宁静和祥和的生活。

段五：我的体会。

老子的思想对我的影响非常深远。我深刻体会到他的人性思想是一种非常有价值的观念。在生活中，我们应该注重发掘自己的人性，保持内心的平和与和谐，用内心的宁静去滋养自己的生活。此外，老子的治理思想则启示着我们在日常生活方面更多地追求自由和平等，不断探索生命的意义和价值。总的来说，老子的道理虽然有着悠久的历史，但依然具有现实意义，可以指引我们践行简单、自由和谦虚的生活。

结论：

尽管老子思想有着悠久的历史，但它仍然具有现实意义。他的人性思想、治理思想和生活思想对我们的日常生活有着深刻的启示。我们应该尊重自然、发挥自己的天赋和特长，坚持简单、谦虚、自由和和谐的生活方式。随着新时代的到来，我们需要深刻领悟老子的道理，不断强化自身性格和修养，走向更加美好的未来。

**读老子心得体会篇四**

老子，古代中国哲学家，道家学派的创始人之一。他的代表作《道德经》被认为是中国古代哲学经典之一，对于后世的思想家和文化影响深远。老子的思想以“道”为核心，强调顺应自然、无为而治。在现代社会，我们也可以从老子的思想中汲取精神力量和思考方式，帮助我们更好地应对生活的挑战和困境。

首先，老子所强调的顺应自然的思想给了我启示。在现代社会，人们常常忽视了自然规律，追求物质和功利，导致许多矛盾和问题的出现。我们应当学会顺应自然，与之合为一体。正如老子所说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”（《道德经》第25章）如果我们能够顺应自然，意味着我们能够把握事物的本质，从根本上解决问题。这样的思考方式，不仅能够帮助我们更好地面对挫折和困境，也能够引导我们走在和谐共生的道路上。

其次，老子提倡“无为而治”的思想给了我很深的感悟。在现代社会，我们往往追求更多的物质和成功，努力去改变外部环境。然而，老子告诉我们，有时候，停下来，不要过分干涉，反而能够获得更好的结果。他说：“以无事而治天下，将以道。”（《道德经》第37章）这意味着当我们能够放下执念，不追求权力和利益，反而能够看到真正重要的东西。只有在不干扰的状态下，我们才能真正洞察问题的本质，并做出正确的决策。

老子强调的“柔弱胜刚强”的思想给了我很大的启示。在现代社会，竞争和压力常常让人们陷入紧张和焦虑之中。然而，老子告诉我们，柔弱却胜过刚强。他说：“柔弱胜刚强，鱼不可脱于渊。”（《道德经》第36章）这意味着我们应当学会坦然面对挑战和困境，而不是强行抗争。只有保持柔弱心态，我们才能够灵活应对变化，并保护自己的内心。这样的思考方式，不仅能够增强我们的抗压能力，也能够提高我们的生活质量。

此外，老子的思想也给了我对于待人处事的启示。在现代社会，我们常常面对各种复杂的人际关系，处理不好容易产生矛盾和冲突。然而，老子告诉我们，待人要宽容、包容。他说：“天长地久，天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。”（《道德经》第9章）这意味着只有秉持着宽容和包容的心态，我们才能够与他人和谐相处，共同成长。只有摒弃嫉妒、争斗的心态，我们才能获得真正的幸福和快乐。

综上所述，老子的思想给了我很多启示和思考。他通过强调顺应自然、无为而治、柔弱胜刚强等原则，告诉我们应该如何面对生活的挫折和困境，如何对待人际关系等问题。这些思想对于现代社会的发展和个人的成长都具有重要的意义。我们可以借鉴老子的思想，修行身心，面对生活的挑战，实践和谐共生。

**读老子心得体会篇五**

1.天下皆知美之为美，斯恶已。皆知善之为善，斯不善已。

2.天地不仁，以万物为刍狗;圣人不仁，以百姓为刍狗。

3.上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。

4.有无相生，难易相成，长短相形，高下相盈，音声相和，前后相随。恒也。

5.谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。

6.五色令人目盲;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。是以圣人为腹不为目，故去彼取此。

7.太上，不知有之;其次，亲而誉之;其次，畏之;其次，侮之。信不足焉，有不信焉。

8.大道废，有仁义;智慧出，有大伪;六亲不和，有孝慈;国家昏乱，有忠臣。

9.绝圣弃智，民利百倍;绝仁弃义，民复孝慈;绝巧弃利，盗贼无有。此三者以为文，不足。故令有所属：见素抱朴，少思寡欲，绝学无忧。

10.故道大，天大，地大，人亦大。域中有四大，而人居其一焉。

**读老子心得体会篇六**

道，是中国古代哲学中极为重要的一部分，而其中最有代表性的是老子的“道德经”。老子的思想和学说对中国文化的影响深远，他的道家思想更是对中国哲学发展产生了极其重要的影响。本文将从笔者的角度出发，探讨老子道心得体会。

第二段：老子思想中的道。

老子思想中的道概括起来可以说是“无为而治”。所谓无为而治，是指让事物自然地发展、自动完成。不强求干预，也不欠缺因果，也不违背自然界的法则。老子认为人们不应该故意追求权力，而应该尊重宇宙万物，尊重自然规律，了解万物之间的关系，并遵循自己内在的本性，生活在自然界之中。

第三段：如何实践道。

要实践老子思想中的道，首要的要求是顺应自然，不去强求，不打破原有的规律和平衡。在自身的修行过程中，需要时常沉淀，汲取自然界的力量，使自己的心境更加安稳。另外，要认识到自己并不是一个孤立的存在，而是无与伦比的整体中的一小部分。我们应该遵循道，承担自己的责任，为自然和人类尽一份力量。同时我们也要尽可能做到不带有攻击性的表达观点，无论在任何场合，都要尊重每一位个体的独特性，让自己和他人的生活都能够和谐相处。

第四段：老子道的实际应用。

老子思想中的道，在当今社会与生活中有着广泛的应用。例如，在商业领域中，最常用的便是“无为而治”的思想。商业人士应该以顺应大自然、顺应市场需求的态度，积极适应市场运作，不追求短期的暴利，而应该长远考虑市场趋势，顺势而为。另外，在教育领域中，教师需要尽最大的努力去了解自己的学生，能够展现出尊重学员的态度，耐心倾听他们的想法和观点。在政治领域中，“无为而治”则意味着领导应该去了解自己的民众，关注社会稳定，尊重和保护人民的权利。我们可以从日常生活中感受到，无论是在朋友交流还是与同事合作中，都能发现“无为而治”的思想奏效。

第五段：总结。

总之，老子道作为中国古代哲学的经典作品，包含了很多珍贵的思想和经验，对于我们能够健康成长、建立良好的社会生活起着重要的引导作用。我们应该时刻问自己，“我对他人如此，我的生命是否真正符合道呢？”只有了解、认识并实践道，才能让我们的生命变得幸福、丰富多彩。

**读老子心得体会篇七**

老子的哲学是中华民族之瑰宝。早有所闻，却总是望而生畏，觉神圣不可亵渎，深奥不可理解。这次学校开课之际，一为探寻，二也是学校的力量推着向前，才真正开始了解并学习这本华夏著作。一谈起老子，一些词就会蹦入脑海，如：道、有无、无为之治、上善若水、小国寡民等等。其实我们虽不懂老子，老子却早已融入我们生活。

作为一名学习外语的学生，我几乎把所有时间用在了研究西方文化、西方文学，敬仰西方大家上。中华民族之瑰宝被抛在脑后，快要遗忘。近来逛北京城的空档，也在思考这个问题。看到遗留下的建筑，优美雄浑，诸多讲究，一点都不输西方。关注传统文化的同时，也开始思考学习外语的意义。这个世界是充满联系的，学习外语重要的是搭一座桥，学习别的国家的优点，了解门外的世界;但我认为更重要的一点应该是：帮助我们把自己的国家介绍给世界，让我们的国粹不停繁衍下去。这也是学习老子的意义。学习老子，一为更好了解我们国家，二为增强自己的修为，三就是为把老子带给世界，让世界看到我们中国的哲学大家，在当下“中国威胁论”流行的时代，老子的一句“无为无争”之心也许是交予这世界的最好答卷。

儒家与道家可谓中国古代的两大哲学经典流派。如果儒家代表阳刚的力量，那么道家应该代表阴柔的力量。“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，无为之意，天下希及之”。这是《道德经》第四十三章的内容。这篇文字中同时提到了在“柔弱的力量”。天下最柔弱的东西，驾驭了天下最坚强的东西。无形的力量穿透了没有间隙的东西。我因此懂得了无所作为是有益的。不发一语的教导，无所作为的好处，天下很少人能够做得到。这段对柔弱的描写让我想到三个例子。一个例子是老子《道德经》中提起的柔弱的水，一个是中国的太极拳，最后一个是美国著名黑人领袖马德路德金所发起的“非暴力抵抗”运动。

有比水更柔弱的，但是攻打坚强之物时也没有能胜过水的，洪水来时，什么都挡不住，日积月累，水滴石穿。水貌似柔弱，一旦聚在一起，便会势不可挡。于是在第八章里老子写道：“上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道”。这是对柔弱的水的至高评价。水是最高的善。善于帮助万物而不与其相争，停留在众人厌恶的地方，所以很接近“道”。老子把水与自己提出的“道”相提并论，可见此种柔弱之物的力量之大。

第二个阴柔的例子是我国的太极拳。太极拳是我们耳熟能详的一种拳法。电视剧里的演绎、体育赛场上的竞技，和公园里无处不在的打拳人，都是这种拳法在当代的演绎。元末明初，武当道人张三丰开中国“内家拳”之先河。其后发展出“太极十三势”，为太极拳原型。太极拳在技击上别具一格，特点鲜明。它要求以静制动，以柔克刚，避实就虚，借力发力，主张一切从客观出发，随人则活，由己则滞。太极拳和老子的阴柔之说是一脉相承的，它的核心也是以柔克刚，强调以静待动，以圆化直，以小胜大，以弱胜强。所以，太极拳所体现的不仅是中国的一种武术拳法，更是中国几千年来的思想结晶与文化瑰宝。

既然老子所说“道”是世间普遍存在的、最高的规律，那么它应该广泛适用。所以，不仅在中国，在世界的其它角落，也有着“柔弱胜强”之案例。读老子时，我不自觉想起美国著名的马丁·路德·金领导的非暴力抵抗运动。1955年12月1日，黑人女裁衣工罗莎.帕可斯夫人下班后在乘坐蒙哥马利市公共汽车时，因拒绝给白人让坐而被拘留。12月5日法院以“擅占白人专座”违反隔离法而被判处监禁14天。这件事引发了一系列的黑人运动。与流行的暴力夺取不同，马丁·路德·金倡导非暴力抵抗。

学问。有许多大学生在“运动”中被捕。马丁.路德.金早已向他的同胞发生了号召——“填满监狱”。他们在汽车旅店的走廊上“入睡”，在公园“入游”，在公共图书馆“入馆”，在电影院“入观”，在赌场“入赌”，在土耳其浴室“入浴”。他们最后赢得了胜利。这就是马丁.路德.金在美国所领导的这一次针对种族隔离法律的非暴力入座运动。结果，迫使南方社区的几十家联合商店分别在1960年和1961年取消了便餐部的种族隔离制。细细一品，这不就是老子所谓“以柔克刚，以弱胜强”的绝佳例子么?在那个时候的美国，黑人是弱势群体，白人是强者，这次非暴力运动摒弃了以往“硬碰硬”的策略，转向“柔弱”。白人对黑人欺辱、谩骂，看似白人赢了，实则这项运动为美国的历史增添了浓墨重彩的一笔，也为黑人地位的提升提供了铺垫。

以上三个角度，一是《道德经》中老子自己对“水”的见解，二是中国之瑰宝太极拳，三是美国的非暴力抵抗运动，都体现了柔弱的力量。这也是这本“至柔”的著作想要传达的思想。三个例子串联起来，从古到今，从中国到外国，都可适应，这表明了伟大思想之普适性，不受时间、空间与地域的限制。所以，只有更深入地学习老子，才能更好地了解世界，获得更多的人生智慧。

**读老子心得体会篇八**

随着社会的不断发展和进步，越来越多的人开始关注各种各样的思想和哲学。而老子作为中国古代哲学思想中的重要人物，对于当代人们的人生意义和价值观有着极其重要的借鉴意义。最近，我也有幸参加了一次老子课堂的学习，从中深深感受到了老子思想对于个人修养和社会建设的重要意义。以下是我的心得体会。

第一段：老子的人生哲学。

老子对于人生的理解是独特而且深刻的。他强调“道”，并通过阐述“道”来探讨人类生存的意义。在老子看来，“道”即“自然”，也就是宇宙万物的本源和规律。人类在生活中要不断追求自我完善，而最终的目标就是融入“道”，达到“无为而治”的境界。这种境界与当代人们所提倡的“心无旁骛”、“静之心”等概念相似，都是在强调个体要内心平静，不断向更高层次的生命意义追求。

第二段：老子的政治哲学。

老子的思想也涉及社会和政治等方面。在他的理论中，“道”不仅是宇宙万物的本源和规律，也是政治治理的基础和原则。他认为，政治家和统治者应该摒弃私欲和虚荣，执政者要以“卑官、尊德”的态度来治理国家，发扬爱民、包容、公正的品质。同时，老子也认为，政治权力应该严格限制，以避免权力滥用和污染。这些思想和观点在当今社会的政治生活中依然具有重要的指导意义，让政治家、管理者和普通民众们都应该重视。

第三段：老子的心性修养。

在老子的思想中，“心性修养”是非常重要的一个方面。他认为，只有促使人的心性健康、安定和提高，个人才能真正实现最终的目标。为了实现心性的平和、宁静和高尚，老子提出了“退而不望，上而不慌”的修养方法。这种方法就是要求个人要以淡泊、虚怀和坚定信仰的心态去面对人生中的种种不确定因素，并在历练中逐渐提升自己的境界和修为。这种修养方法非常有益，能够帮助人们面对挫折、疲惫和不安的生活状态。

第四段：老子的博大精深。

老子思想的博大精深感受深刻。尽管它已经有两千多年的时间，但它依然能够给当代人们带来深刻的思考和启示，让人们意识到很多道理和价值观是不会随着时间和社会的变迁而发生变化的。同时，老子思想也有着很强的包容性和适应性，不同的社会群体和职业人士都能够从中得到积极的参考和启示。

第五段：得益与收获。

在这次的老子课堂中，我不仅学习到了老子哲学思想的主要内容和内涵，更深刻地感受到了他的思想对于个人生命、社会建设和人类进步的重要贡献。通过学习老子的思想和哲学，我不仅对人生有了较为深刻的认识和理解，更明白了个人与社会、人与自然的相互关联，对于自己的思想、价值取向和个人修养都起到了很重要的指导意义。

总之，在当今社会中，老子思想与哲学对于人类发展和进步仍然有着极为广泛的借鉴意义。我们每个人都应该通过学习、研究和传承，将老子思想中“道德经”中的至理思想融入到现代生活和社会建设之中，促进人类的幸福和福祉。

**读老子心得体会篇九**

《老子》的“千里之行，始于足下”令我终身受用，当我们感叹别人是多么的成功、多么的有钱……但是我们只是停留在羡慕的阶段，从来没有坐下来静静地思考，别人为什么这么优秀、这么成功……难道他们一生下来就这么成功吗?当然不是，他们之所以走在我们大多数人的前面，是因为他们是一步一个脚印踏踏实实坚持不懈的从一无所有做起，他们所付出的是我们的很多倍，自然就会比常人收获的更多。

工作是这样，学习又何尝不是呢，我们为了取得一个好成绩，在平时的学习中不断的去吸取知识，不断的像土一样，一点一点的累，成就九层之台，像毫末一样，一点一点的生长，长成合抱之木。

人生亦或如是，人生路漫漫何其修远。我们每面对一个困难，就在人生的路上跨出了一步。这一步看似微不足道，其实对我们每一个人都至关重要。那一步，令我记忆犹新。

考试，看似痛苦，却如同人生一样，每解一道题都如同跨过了一道困难，我记得考试时，开始我做的行云流水，没有丝毫的问题，可越做到后面，就如同陷入泥潭里一般，寸步难行。我费尽脑力，终于一路过关斩将，杀到最后一题，可最后一题如磐石坚硬，油盐不进，我坐在那里冥思苦想，却拿它没有办法。我看向窗外，看着那蔚蓝的天空，纯洁的白云，突然产生一丝明悟，考试如人生，要学会“千里之行，始于足下”我只是一味的追求答案，却忽略了过程，忽略路上的一切。于是我开始从基础入手，一步一步的向前走，最后费劲千辛万苦，最终把这块磐石打磨成一件艺术品。这次，让我在人生的漫漫长途上，踩下了最困难的一步，但让我对这句“千里之行，始于足下”有了更深的了解，对老子那博大精深思想，所折服。

老子的思想、智慧，都是前无古人，后无来者。老子在四五百年前便懂得了现在我们人类都难以理解的哲学。他的思想、智慧无时无刻侵润我们的人生，他的语言传承了我们中国璀璨的文明!

**读老子心得体会篇十**

在写《道德经》之[观心修行]感悟(5)的时候，对于[冲]的解读感觉意犹未尽，遂补记之。

在《道德经》中，有两个地方，[冲]特别突出：

第四章：道，冲而用之，有弗盈也。

第四十二章：万物负阴而抱阳，冲气以为和。

第四章属于《道经》，《道经》总体上而言偏重于对[道]的直接阐述;。

第四十二章属于《德经》，《德经》总体上而言偏重于阐述如何修道;。

冲，当我们读这个字的时候，明显能感觉到其带有的一种力量、动感、冲击。

我们可以观察一下海浪冲击岸边礁石的情景，这样也可以帮助我们更好地体会[冲]。

结合第四十章“反者道之动也，弱者道之用也”，这是对同一“场景”不同角度的阐述。

海浪一波一波地涌来，冲击着岸边的岩石，激起飞溅的浪花，然后再迅速地退去，然后又是新的一波，就这样，无穷无尽，没有止境。

那么，该如何将[冲]应用到观心修行中呢?

万物负阴而抱阳，冲气以为和。这即是具体方法。

万物，在观心之中，即指身心内外的一切现象。

这些现象皆是[负阴而抱阳]，阴，代表静定的力量，阳，代表活动的力量。

负，即背向、远离之意;抱，即面对、亲近之意。

就是说，我们的念头、情绪、思想等，与静定的力量是相背离的，与活动的力量是相亲近的。

冲气以为和，即静定的力量和活动的力量，相互对冲，相互融入，最后就形成了[和]，融合为一体了。

也就是说，在观心修行中，面对内心各种纷繁的活动，我们要向其中[冲入]静定的力量，静定到一定程度，各种过于躁动的活动就逐渐平复了，内心一片和平、祥和。这时，我们的心，是远离于各种现象的干扰的。也许有些现象还在，比如心里生起了某个念头，耳朵听见了某个声音等等。但由于我们的心足够地静定，所以我们的内心还是很祥和，念头自生自灭，声音自来自去，了不相干。

但是如果静定地过了头，也不对。比如有的人坐禅，可以达到枯木死灰的状态。这就说明已经偏离了[和]，怎么办呢?这个时候就需要向枯木死灰中[冲入]一些鲜活的力量。什么样鲜活的力量呢?警觉。比如去稍微听一听远方的声音，比如去静静地观看一朵盛开的花朵，感受花朵中生命的活力等等。

[冲]，对于我们的启发还在于，不是要[除去]，而是要[中和]。

降服妄心，不是要斩除妄念，而是要增加静定力，扶持真心，真心强大了，妄心自然转化。

真心做主，则一切妄心皆可化为真心的妙用，这时，妄心就不再是妄心，而是真心的道具。

[冲]的启示，也可以让我们可以更好地去处理生活中发生的各种问题。

比如对于疾病的治疗，西医崇尚[杀而绝之]，中医崇尚[降而化之]。

中医的方法或许更符合[道冲]的规律，更符合生命的规律。这也是为什么西医认为[越杀越强，不可救药]的疾病，中医却可以[降而化之]的原因。所谓的[疾病]、[病毒]、[癌细胞]，同样是我们[生命]的组成部分，[冲]即是一种[中和]，属于[政治解决方式]，[杀]即是一种[恐怖]，属于[武力解决方式]。所有的生命，不管是一个人，还是一个细胞，天生具有为维护自身生存而战斗的强大力量。只有[冲]的方式，才能从整体上使各方都获得最大的利益，才能实现真正的和平。

在处理人际关系、利益关系、家庭关系、情感关系，包括人与自然、人与社会、民族与民族，国家与国家的关系时，皆是如此，[冲气以为和]都是最佳的解决之道。

当我们能够安住于[鲜活的空]，那么我们不仅可以更清楚地看清问题的所在，而且可以找到更加智慧的[冲和]解决方案，实现多方[共和]，那么我们的生活以及我们所生活的世界一定会更加美好、祥和。

**读老子心得体会篇十一**

老子课程是一门重要的人文课程，旨在通过深入研究老子的思想和哲学，来加深学生对中国传统文化的理解和把握。老子，又称李聃，是中国古代伟大的哲学家、文化名人。他的《道德经》被誉为中国文化的瑰宝，深受世界各国学者的推崇和研究。老子课程的目的不仅仅是学习老子的思想，更是借助于老子的智慧来引导学生关注自身修养和道德塑造，从而提升自己的人生境界。

第二段：探究老子的思想核心。

老子的核心思想是“道”和“无为”。他认为万物皆由“道”产生，但人们往往无法领悟到“道”的真髓，而是过于关注物质和功利，导致人与人之间的相互争斗和社会的不和谐。老子主张“无为而治”，即无为而治理世界和生活。他认为过渡于简朴和淡泊，追求内心的宁静，倡导人们以柔软自持的态度去面对一切困厄。通过老子的课程，我学到了“道”的真谛，意识到物质追逐所带来的盲目和虚假，学会了以一种更从容和宽容的心态去对待人生的高潮和低谷。

第三段：老子课程带来的启迪和领悟。

老子课程不仅仅了解老子的学说，更加引导我们学会了价值观的拓展和自我修养的塑造。老子的思想和道德智慧在当今社会仍然有着重要的指导意义。学习老子课程，我明白了追求“真我”的重要性，不被外界的诱惑和干扰所左右；明白了守望初心的力量，保持自己内心的纯净与善良；明白了众生平等的概念，尊重每一个人，包容每一个灵魂。学习老子课程让我更加意识到了价值观的重要性和自我价值的追求，这对于我个人的成长和发展有着深远的意义。

老子的思想没有局限在书本当中，它对我在日常生活中的应用产生了积极的影响。学习老子课程，我学到了如何以一种柔和的方式去面对人际关系和处理冲突。在与他人相处时，我尽量避免与他人争吵和争斗，而是采用理智和和平的方式来解决问题。同时，我学到了重视个人的内心世界和情感健康，通过修身养性和冥想来保持心灵的平静与宁静。这些实用的方法和道德准则，使我能够在生活中更好地与他人和自己相处，获得更深层次的快乐和幸福。

第五段：结语。

老子课程是一门独特而重要的课程，它带给我许多新的思考和体验。通过学习老子的思想和智慧，我更加意识到了内心的力量和价值观的重要性。老子的思想不仅仅是古代的哲学思考，更是当代人们追求内心宁静与和谐的一种指引。通过老子课程的学习，我获得了许多启发和领悟，将继续在自己的生活中运用老子的思想和智慧，为自己的内心增添一份平静与宽容，成为一个更好的人。

**读老子心得体会篇十二**

。

林语堂曾说：“我觉得任何一个翻阅《道德经》的人最初必须会大笑，然后笑他自我竟然会这样笑，最后会觉得此刻很需要这种学说。至少，这会是大多数人初读老子的反应，我自我就是如此。”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，我们要怎样样才能活得更好，更长久，如何才能不被别人，被自我灭亡。而老子便是这样貌的一位智者。

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，能够为天下母。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，十分道;名可名，十分名。”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。这天，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。人们能够用必须的方法去认识它、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，是能够理解理解的，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。

老子云“天地不仁，以万物为刍狗;圣人不仁，以百姓为刍狗”、“圣人常无心，以百姓心为心”。一言道破天下之事，看破人生之理。世上本无善恶贵贱，人与人本无争斗之意，天地万物本和谐融洽。但由于世人皆需追逐自我所需，觅求自我生存发展之本，于是不断于天地之间人世之中苦心经营、算计不已，一切仁义与邪恶也相反而成。天地本无成人与害人之心，但却造就人际错综复杂，世间本无圣人之现，但却成就社会等级。一切本自然，但却一切又进入繁杂之社会，天地万物、圣人百姓本自然相处，无私无公、无善无恶;却人与人终究摆脱不了关系往来，免不了融于社会，因此一切纷争痛苦皆至。一切人之所想，一切人之欲，一切人之愿，一切人之求，但所有种种皆需要人自我内省不已，都需要自我能够达物达人进而才能达己。

当然每本书都有瑕疵，《道德经》也不例外，他最大的弊病在于过于虚幻，有种避世的消极状态，在现代竞争激烈的社会里，这种消极状态断然是不行的。但是只要我们采撷其长，也会有不少的收获。

读罢此书，掩卷暇思，不禁叹服古代人民对自然崇高的敬意，对人生透彻的洞悉。这样如玑似玉的文字，清新畅怀的生活方式，高屋建瓴的理论，虽不尽善尽美，也无可颠覆了。

又云：“上士闻道，勤而行之;中士闻道，若存若亡;下士闻道，大笑之。不笑不足以为道。”层次不一样，领悟的道就有区别。道法自然，道亘古不变，看的就是不一样人不一样心境的理解。读此罢，书受益良多，无以为馈，愿共享此书之精华。

**读老子心得体会篇十三**

第一段：引言（总结老子思想的核心理念）。

老子，即李耳，是中国古代哲学家、文化名人，也是《道德经》的作者。作为道家学派的创始人之一，老子的思想在中国古代哲学史上具有重要地位。他强调“无为而治”，主张尊重自然、顺应自然的道。在本文中，我将分享我对老子思想的一些体会和心得。

第二段：尊重自然。

老子的思想强调尊重自然，认为人应该顺应自然之道。而今天，人类社会过度追求世俗功利，导致了环境破坏和资源浪费。我深受老子思想的影响，开始尊重自然、与自然和谐相处。我竭力减少对环境的破坏，减少使用塑料、纸张等造成的废物，倡导低碳生活。我也乐于享受大自然的美景，感受山水之间的宁静与恢弘。通过这种方式，我认为我能够更好地理解和实践老子“守著天下”的思想。

第三段：顺应自然。

老子强调顺应自然之道。在现代社会中，我们经常面对压力和焦虑。我发现，如果我们试图去改变无法改变的事物，是极其消耗精力且没有效果的。因此，我通过运用老子的思想，学会顺应自然，接受世事无常。我不再过度追求名利和过度争斗，而是采用平和的态度面对周围的变化。这种心态使我更加宽容、豁达，也更能享受生活的乐趣。

第四段：无为而治。

老子倡导“无为而治”，强调在管理社会和个人生活中要尽量保持简单、自然。在我个人的生活中，我试图尽量摒弃过度的规划、干预或控制，而是选择灵活、自由的方式来解决问题。我不再对别人施加过多的期望和要求，也不过度贪婪和追求。相反，我尝试从容面对各种挑战，不勉强自己去达到某个标准或追逐一种可能的理想生活。这种解脱和轻松的生活态度，让我感受到内心的宁静和平静。

第五段：影响力和启示。

老子的思想对我产生了深远的影响。通过学习和实践他的思想，我找到了一种更加自由和宁静的生活方式。尊重自然、顺应自然和无为而治已经成为我生活中重要的价值观和指导原则。此外，老子的思想也提醒我要从一个更深层次去理解人与自然、人与社会的关系，而不是简单地追求权力和成功。通过领悟老子的思想，我相信我已经在成长和提升自己的道路上迈出了重要的一步。

总结：

老子的思想，强调尊重自然、顺应自然和无为而治，这些思想在当今社会仍然具有深刻的意义。通过实践老子的理念，我发现我个人的生活变得更加有意义、宁静和有启发性。因此，我将继续学习和深化对老子思想的理解，以便更好地指导自己的生活，并对社会做出积极的贡献。

**读老子心得体会篇十四**

。

读《老子》，我自然而然地融入那个无欲，无求，无我的自然空灵的世界，“道”的世界，是自然的世界，恬淡平静里蕴含无限玄机。或许，没有读《老子》之前，我对老子及其思想一直停留在历史课本上——“无为而治，消极避世”。

在花费了颇长时间研读之后，掩卷之余，不免为自己先前那狭隘片面的肤浅理解羞愧不已！老子其人格，是伟大的、高尚的；其精神看似波澜不惊，但体察其深处，却让人感受到一种隐幽的忧郁和痛苦之情。读罢此书，我能深深地、切实地感受老子也是热爱人世，关心人世的。与孔子采取的积极入仕以推行仁义不同，老子另辟蹊径，探究人与自然，人与道法，人与天地的内在关联，极力使人道符合于天道自然无为的客观规律来求得自己的理想社会。唉！可惜个人的能力是有限的，和孔子一样，在有生之年，老子的思想也未能被圣人所重视。那怎么办呢？孔子选择了著书立说，论诗书，授弟子；而飘逸的老子，没有了俗世的羁绊，选择了更富历史传奇性的方式——夕阳古道，羸弱青牛，函谷关口，飘然而逝。老子是智慧的。

第四十三章里，“天下之至柔，驰骋天下之至坚”（天下最柔软的东西，能在天下最坚强的东西中自由穿行），好比人的舌头和人的牙齿——当你老了的时候，坚硬的牙齿都掉光了，而柔软的舌头却依然存在。“柔能克刚”，这个现实的规律被老子三言两语揭示出来。又及五十八章里，“祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏”（灾祸啊，幸福紧靠在它旁边；幸福啊，灾祸正在里面躲藏），这实际是马克思主义哲学里提到的唯物辩证法的具体阐释，看似矛盾的“幸福”和“灾祸”，在特定的时空，特定的环境，却能相互地转换，或者说和谐地共处。行文至此，让我想到了“塞翁失马”。

塞翁失马，焉知其非福耶？焉知其非祸耶？老子是浪漫的。除却对现实的讨论，《老子》里不乏空想的意象的成分。例如第四章、第二十五章里对“道”的描述：“吾不知谁之子，象帝之先”（我不知道它是何物之子，它似乎先于天帝而产生）；“有物混成，先天地生，寂兮，寥兮！独立而不改，周行而不殆，可以为天母”（有一物体，混然而不可分，在天地形成之前即已产生。它寂静而无声，空虚而无形！是唯一的存在，永远不会变更。它循环运行，永无止怠，可以作为天地的命根）。我们中华民族是一个浪漫的民族，民族性的浪漫则可以体现在文学上，而老子的道家哲学恰恰开了浪漫主义文学的先河，从“道”的解释，开始，浪漫延续在《老子》的字里行间，延续在屈平的《离骚》、《天问》，延续在太白的“飞流之下三千尺，疑是银河落九天”……。老子又是孤独的。老子希望天子能循天道，修玄德，不要过分追求盈满。

他认为虚静而不盈满的君主才能有所作为，功用才永不衰竭。他还主张人们都效法那泽被万物却“不争”的睡——“上善若水，水善利万物而不争”。而且，君主还要做到“不争”，即是“不自见，不自是，不自伐，不自矜”，因为“自见者不明，自是者不彰，自伐者无功，自矜者不长”。不争，还体现在不以武力、兵强而争于天下，故而底层的劳动人民得以休养生息，过上太平的日子。老子完全是出于一种古代的人道主义，从体恤劳动人民的角度出发。然而，老子的主张、理想已经不可能为当时的社会现实所认同、容纳。试想，在那一个打着“尊王攘夷”幌子的春秋时期，“家天下”名存实亡，礼崩而乐坏，兼并土地，掠夺财产才是各诸侯热衷干的事，哪个朝廷还会听得见一个周王室守藏之吏的话呢？回到氏族社会？无为？开什么玩笑！可以想象，道不行的老聃是凄怆的、隐忧而痛苦的！所以，就有了函谷关口，老聃的青牛孤独的身影（幸好，他还有函谷关关长尹喜这个铁杆粉丝，在他“莫知其所终”前让他著下《老子》）。

虽然，老子的抱负在那个社会巨变的历史时期不得实施，但《老子》里很多修身的经验我们却可以借鉴。比如我们应当像天地那样自然地、无所偏私地普爱万物；比如不要有心的追求作为，有心便会“妄作”；又如，为人处世，我们应当不自见，不自是，不自伐，不自矜。虽然我们不能像圣人那样“被褐怀玉”，“方而不割，直而不肆，光而不耀，廉而不刿”，但是基本的道德行径，我们还是能明白并实践的。

**读老子心得体会篇十五**

段一：

老子是中国古代哲学家，他的思想和观点具有非常深远的影响，并被广泛传播和研究。通过学习老子的思想，我深深体会到他提倡的无为而治，虚无缥缈的道让我对于人生和社会有了新的认识和理解。老子的思想对我产生了深刻的影响，并给我带来了许多宝贵的反思和领悟。

段二：

老子提出了无为而治这一观点，他认为在面对复杂多变的社会问题时，应该懂得无为而治，即尽可能地不要去干预或控制事物的发展。这种无为而治的理念对我而言，是一种解放，让我不再执着于对一切事物的控制，而是放下心中的贪欲和功利心，接受事物自然发展的过程。我发现，当我能够顺其自然地去面对人生的种种变化时，内心变得更加平静和安宁。

段三：

老子的思想也强调虚无缥缈的道，他认为道是宇宙万物的根本，是一切的始终。在追求道的过程中，我们需要保持谦卑和虚无的态度。这与现代社会追求功成名就的价值观形成了鲜明的对比。在我个人的学习和成长过程中，我深感功利的压力和焦虑，但通过学习老子的思想，我明白了道是无法被功利所捕捉和定义的，而真正的幸福是在内心中找到平衡和和谐，去修行自己的道，在虚无缥缈的道中寻得真正的意义和价值。

段四：

老子的思想对于现代社会也有着重要的启示。在我们如今高度竞争和物质追求的社会中，人们往往过分追求功名利禄，贪图权力和忽视道德伦理的观念。这种现象使得社会变得扭曲和不健康。如果我们能够借鉴老子的思想，摒弃功利的心态，注重内心的修养和人际关系的和谐，那么整个社会也将更加稳定和美好。

段五：

综上所述，老子的思想在我心中留下了深深的印记。他提倡的无为而治和虚无缥缈的道让我对于人生和社会有了新的认识和领悟。通过学习老子的思想，我意识到真正的幸福与个人的修行和内心的和谐息息相关。同时，老子的思想也给现代社会带来了启示，我们应该反思功利的价值观，注重道德伦理和人际关系的和谐，以建立一个更加美好和稳定的社会。

**读老子心得体会篇十六**

。

是谁在数千年的历史中悠悠地述说着亘古的智慧？是谁在漫漫的岁月轮回里传递着不变的真理？是谁只留下五千言却给人类带来了无限的哲思？是他，哲学的圣者，生活的智者——老子。他就如一颗璀璨而又古老的恒星，散发出神圣的光芒，透过数千年的时光，照耀在宇宙深处的每一个角落。

老子具有非同一般的智慧，那一双犀利的明眸洞穿了人世间的是是非非，渴望着宁静与恬适的生存方式，力图避开现实的纷纷扰扰，追求那一份纯真的心灵自由，这种超乎其然的生活态度，为后人指明了一条新路，令人神往，令人渴望。

他的思想，他的哲学，总与‘道’息息相关。道是万物的本源。“道生一，一生二，二生三，三生万物。”《老子》通过一个‘道’字把自然创造的根源归于自然本身，从而否定了一切唯心论和宗教主义。在我看来，道的就是一种客观规律，看不见，摸不着，而世间的每个细微之处都存在着道的本真。做人之道，为学之道，谋事之道，道道相关，处处都是智慧，都需要我们去发现和领悟。每个人都必须生活，做人为学谋事之道对我们每个人来说都颇为重要，道德有无，道德高低，决定着你做人做事做学问的方式和成效。《老子》教我们的是修身之法，以来提高精神境界，让我们学会生活。每个人都渴望着自由与快乐，而烦恼无处不在，坎坷接踵而至，若要从中解脱，主动权在自己手上。“有勇气去改变能改变的，有肚量去接受不能改变的”，“不以物喜，不以己悲”。只有这样，方可身心自由，才能有更好的心态去面对生活。

《老子》之中有一个重要的思想———无为。无为就是什么也不做，无所谓，无所为吗？其实不然。无为的精华之处在于它的玄理，有太多的人无法真正理解无为的，把其归为消极避世的人生观。然我的理解有所不同，老子的无为，并不是不作为，而是不为所欲为，不胡作非为，是有所为，有所不为。无为是顺道办事，按照事物的客观规律，顺自然发展的一种高姿态的智慧。“不做也完美”从某种角度看，确实有道理。汉武帝当年并没有采取黄老之学的不为之道，而采用了有为，让汉朝走上了一个更高的台阶。殊不知，正是当前的文景之治的无为政策，采取了休养生息，为有为创造了机会，打下了基础。因此，汉武帝的有为也是某种程度上无为，无为是过程而非目的，我想，这样的认识，只有真正意义上悟到无为思想的精华方可理解。

每每联系起现实的生活和社会，就越觉得他的思想之伟大。人们太多的有为让悲剧不停地上演。那黄土高原的沟壑纵横，那黄河、长江的水体污染；那海底大片的珊瑚礁死亡；那南极臭氧层空洞的不断扩张；全球气候的急剧变暖……这一切的一切摆在眼前时，想想我们的有为是否已经过了度？现在，我们呼吁人要与自然和谐相处，而数千年前的老子早已悟到这真理，这也正说明了《老子》在当今社会乃至未来存在着巨大现实意义。

“人法地，地法天，天法道，道法自然。”《老子》一书通过对道与自然的结合，阐明了人与天地万物的关系，处处充满着辩证的思想，体现着最朴素的智慧。《老子》短短五千言，字字精炼，句句精髓，篇篇精华，渗透着一丝丝美妙的让人敬佩的大智。

我想用平静的心态，慢慢地品，读，看，听，思，悟，像老子一样，坦然地生活！

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！