# 最新道德经章的感悟和收获 道德经第三节感悟心得体会(实用11篇)

来源：网络 作者：梦回江南 更新时间：2024-08-01

*当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得感悟，通过写心得感悟，可以帮助我们总结积累经验。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得感悟吗？那么下面我就给大家讲一讲心得感悟怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。道德经章的感悟和收获篇一道...*

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得感悟，通过写心得感悟，可以帮助我们总结积累经验。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得感悟吗？那么下面我就给大家讲一讲心得感悟怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**道德经章的感悟和收获篇一**

道德经第三节是道德经中的重要章节之一，它探讨了人们如何通过修身养性来提升个人的道德素质。这一节的主题包括“知하름하心知者，不知하름不知者”、“道者，万物之奥秘也”、“持而不盈，深而不厚”等，这些词句引导人们思考，并给人们的生活指明了正确的方向。通过对道德经第三节的深入阐释和思考，我深深感悟到了人与道的关系、内外修身的重要性和“持而不盈，深而不厚”的智慧。以下是我的心得体会。

首先，道德经第三节让我明白了人与道的关系。就像道德经中所说“知하름하心知者，不知하름不知者”，只有心存善念、追求道义的人才能真正认识到道的存在。这种认识并不是表面上的理解，而是融入生活，变成一种习惯和行为方式。人们应当通过修身养性，以道德为准则指导自己的一言一行，才能真正接近道。我们应该明白，人生的意义并不在于追求物质的无限扩张，而在于人与自然、人与社会的和谐共生。只有通过正确的道德观念和行为方式，才能实现我们与道的联系，找到人生的真正意义。

其次，道德经第三节强调了内外修身的重要性。道德经中说道是“万物之奥秘也”，这告诉我们道不仅存在于外界的自然环境中，也存在于我们内心的世界中。要真正接触到道，我们首先需要净化内心。只有拥有纯净的心灵，才能洞悉事物的本质，把握事物之间的关联。内外修身相辅相成，内在的修炼能够影响外在的表现，而外在的修炼又能够影响内在的品性。我们应当注重培养自己的品德修养，努力保持静心和自律，时刻保持谦逊、坚韧、勇敢的心态，不被功名利禄所迷惑。只有秉持道德为准则，才能真正做到内外修身的统一，达到心境宁静、人与自然和谐相处的境地。

最后，道德经第三节告诉我们应当“持而不盈，深而不厚”，这是一种关于生活智慧的启示。这句话教导我们在日常生活中不要过于贪心，不要追求无止境的物质享受，要学会适度满足，保持清心寡欲的心态。同时，这句话也告诉我们重要的是内在的修炼，而不是外在的表象。我们应当注重内心的成长和修养，而不是过分追求外在的繁华和虚荣。只有内心足够宽广，拥有善良的品性，才能真正感受到生命的意义，从而带给我们内在的满足感和快乐。

通过对道德经第三节的深入思考和体悟，我深深认识到了人与道的关系、内外修身的重要性以及“持而不盈，深而不厚”的智慧。我深信，只有通过修炼自己的身心，追求道义，才能真正找到人生的意义，实现个人的全面发展。我将牢记这些教诲，并在日常生活中不断努力，秉持良好的道德观念和行为方式，为自己的成长和社会的进步做出积极的贡献。

**道德经章的感悟和收获篇二**

《道德经》是春秋时期老子(李耳)的哲学作品，又称《道德真经》、《老子》、《五千言》、《老子五千文》，是中国古代先秦诸子分家前的一部著作，为其时诸子所共仰，传说是春秋时期的老子(李耳)所撰写，是道家哲学思想的重要来源。道德经分上下两篇，原文上篇《德经》、下篇《道经》，不分章，后改为《道经》37章在前，第38章之后为《德经》，并分为81章。

《道德经》是中国历史上最伟大的名著之一，对传统哲学、科学、政治、宗教等产生了深刻影响。据联合国教科文组织统计，《道德经》是除了《圣经》以外被译成外国文字发布量最多的文化名著。

下面我们来一起赏析《道德经》中的50句经典名言。

01 上善若水，水善利万物而不争。

——出处：《道德经》第八章

【原文】：上善若水。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；政，善治；事，善能；动，善时。夫唯不争，故无尤。

【翻译讲解】：最善良的品性如同水一样，水是天地间善的极致，给万物提供滋养，而自己却安居其下而不与之争。

【感悟】水是生命的源泉。这里用水比喻上善者的人格。俄国作家列夫托尔斯泰在日记中写道：“做人应该像老子所说的如水一般。没有障碍，他向前流去；遇到堤坝，停下来；堤坝出了缺口，再向前流去。容器是方的，它成为方形；容器是圆的，它成为圆形。因此它比一切都重要，比一切都强。”

02 不自见，故明；不自是，故彰；不自伐，故有功；不自矜，故长。夫惟不争，故天下莫能与之争。

——出处：《道德经》第二十二章

【翻译讲解】：不只看到自己，便能更明了世事；不自以为是，反而能更彰显自己；不自我夸耀，反而能成就功业；不自高自大，所以能长期有所长进；因为不争，所以天下都难与之争。

【感悟】“不争”被道家视为一种天道自然准则，它实际上是一种以不争为争的君子之术和处世之方。

03 天长、地久，天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。

——出处：《道德经》第七章

【翻译讲解】：天地长久，天地之所以能长久，是因其不是为自己而生存，所以能够长久生存。

【感悟】天地不自生，故能长生，老子以天地体现大道之品格而昭示人类社会。

04 飘风不终朝，骤雨不终日。

——出处：《道德经》第二十三章

【翻译讲解】：狂暴的飓风刮不一早晨，倾盆大雨下不一天。

【感悟】老子主张“希言自然”，即少施教令是合于自然的。飘风、骤雨不能持久，故尔：暴政是不会持久的。

05 五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，弛骋田猎令人心发狂，难得之货令人行妨。

——出处：《道德经》第十二章

【翻译讲解】：五颜六色使人眼花缭乱，五音（铿锵）使人听觉不敏，五味悦口使人口味败坏，驰马打猎使人心发狂，珍贵的财物使人偷和抢。

【感悟】“五色”、“五音”“五味”本身是人类文化的组成部分，老子并非主张禁欲，而是反对纵欲。

06 持而盈之，不如其已。揣而锐之，不可常保。金玉满堂，莫之能守。富贵而骄，自遗其咎。

——出处：《道德经》第九章

【翻译讲解】：把持拥有得多多的，不如适可而止。锤尖了又从而磨得锋利无比，不可能保持长久。满堂都是金玉，却无法永久的守藏。身处富贵而又骄纵无度，只能自取灾殃。

【感悟】老子以盈满、锐利为譬喻，说明金玉满堂、富贵而骄者容易招来灾祸，主张“功遂，身退，天之道”。

07 曲则全，枉则直，洼则盈，敝则新，少则得，多则惑。

——出处：《道德经》第二十二章

【译解】委曲反能求全，弯曲则能伸直，低洼反能充盈，破旧反能成新，少取反能多得，贪多反而迷惑。

【感悟】 以上六句是古代成语，老子主张用辩证的思想，来认识和把握社会生活的变化。

08 致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复。

——出处：《道德经》第十六章

【翻译讲解】：使心灵达到虚的极致，坚守住静的妙境，就能从万物的变化中看到大道的存在。

【感悟】只有符合于自然，才能体现主宰万物的道，只有符合于道，才能久远。

09 见素抱朴，少私寡欲。

——出处：《道德经》第十九章

【翻译讲解】：保持本质淳朴无华，减少私心贪欲（就能为道无忧）。

【感悟】老子提出素朴、寡欲的主张。丝不染为素，木未雕为朴，见素抱朴谓：不为外物所惑而失其本真。老子主张人不能没有欲望，但不可有贪欲，更不能纵欲。

10 信不足焉，有不信焉。

——出处：《道德经》第二十三章

【翻译讲解】：诚信不足，就会失去信任。

【感悟】 人无信不立，一个人不讲信用，就不能在社会上立足。

11 道常无为，而无不为。

——出处：《道德经》第三十七章

【翻译讲解】：大道永远顺应自然而无为，但没有一件事不是它所为。

【感悟】这是老子哲学思想的重要命题。无为并非什么都不做，无不为是对无为的作用的最高评价。

12 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。

——出处：《道德经》第二十四章

【翻译讲解】：踮起脚跟不能久立，跨步过大无法远行。自以为有见识的人反而不明白，自以为是的人是非不分，自我炫耀的人不能见功，自高自大的人不会有长进。

【感悟】体现了老子的无为而治思想。只有不违背自然，不去强以为意，才能达到目的。

13 人法地，地法天，天法道，道法自然。

——出处：《道德经》第二十五章

【翻译讲解】：人取法地，地取法天，天取法道，道纯任自然。

【感悟】 此句为老子理论的纲领，阐述了老子“道”的理论中与天、地、人之间的基本关系。“道法自然”，指出人类社会与自然界都必须效法“道”，而“道”只是效法自己而已。

14 轻则失根，躁则失君。

——出处：《道德经》第二十六章

【翻译讲解】：轻率就会失去根本，躁动就会失去主宰。

【感悟】《老子校诂》云：“重谓寡欲自重，轻谓纵欲自轻，二者皆以治身言。静谓清静无为，躁谓急功好事，二者皆以治国言。”

15 物壮则老。

——出处：《道德经》第三十章

【翻译讲解】：事物达到强盛之时，也就走向衰老。

【感悟】 物极必反，盛极必衰。

16 将欲翕之,必固张之。将欲弱之，必固强之。将欲废之，必固兴之。将欲夺之，必固与之。

——出处：《道德经》第三十六章

【翻译讲解】：要让其收缩，必先让其张大；要使其削弱，就先加强他；要废除他，就先让他兴盛，要想夺取他，就先给予他。

【感悟】老子通过四对矛盾运动的分析，阐述了他的辩证法思想。他把这一原则归结为“柔弱胜刚强”，并认为作战和治国不能离开这一原则。

17 知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强。知足者富，强行者有志。

——出处：《道德经》第三十三章

【翻译讲解】：能了解别人的称为机智，能认识自己的才叫聪明。能战胜别人只能说明有力气，战胜自己才叫刚强。知道满足者（总感到）自己富有，身体力行者（才说明）他有远大的志向。

【感悟】此为老子精神修养论。了解自己，反省自己，战胜自己，实为做人之至要。“自知者明”，“自胜者强”实为千古名言。

18 大方无隅，大器晚成，大音希声，大象无形。

——出处：《道德经》第四十一章

【翻译讲解】：最方正的东西却看不到它的棱角，越贵重的器具做成的越慢，最大的声音听不到声音，最大的形象没有形迹。

【感悟】此句老子意在解释为什么“道”的存在而常人难以理解。因为大道具有无限性，而常人的感官难以体察，是“无状之状，万物之象”。

19 天下之至柔，驰骋于天下之至坚。

——出处：《道德经》第四十三章

【翻译讲解】：天下最柔的东西，反而能驰骋穿越天下最坚硬的东西之中。

【感悟】“柔弱胜刚强”，这是老子对自然的感悟，深刻提示了“道”的本性。

20 甚爱必大费，多藏必厚亡。知足不辱，知止不殆，可以长久。

——出处：《道德经》第四十四章

【翻译讲解】：过分爱惜名声必带来大的损伤，过多的积聚财物，必定给自己带来不幸。知足的人就不会遭受耻辱，知道适可而止，就不会给自己带来危险，这样才可以长久平安。

【感悟】常人多轻身而徇名利，贪得而至危亡。“知足”、“知止”应当成为人们在生活中奉行的一个原则。

21 以正治国，以奇用兵，以无事取天下。

——出处：《道德经》第五十七章

【翻译讲解】：以正道治国，以奇计用兵，与民休息安定民心才能臣服天下。

【感悟】治国须正，用兵须奇，顺应自然，才能达到无为而治。这是老子关于治国、用兵、平天下的基本策略。

22 见小曰明，守柔曰强。

——出处：《道德经》第五十二章

【翻译讲解】：察见几微叫做明，守持柔弱叫做强。

【感悟】有为者当明察秋亳，而对外又能守持柔弱。

23 大成若缺，其用不弊。大盈若冲，其用不穷。大直若屈，大巧若拙，大辩若讷。

——出处：《道德经》第四十五章

【翻译讲解】：最完善的，总让人感到有什么缺失的地方，但它的作用永不衰竭。最充盈的好像空虚，它的作用没有穷尽。最正直的好似弯曲，最灵巧的好似拙笨，最善辩的却好像有理说不出。

【感悟】 老子认为，事物达到最高的境界，其表现形式将归于自然。

24 祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。

——出处：《道德经》第五十八

【翻译讲解】：祸啊，福就依傍着它，福啊，灾祸就隐含其中。

【感悟】 这是老子具有辩证思想的名言。要正确对待祸福，从不利中看到有利，有利中发现不利。毛泽东在《关于正确处理人民内部矛盾的问题》中引用了这句话，说明了“好的东西可以引出坏的结果，坏的东西可以引出好的结果”。

25 治大国若烹小鲜。

——出处：《道德经》第六十章

【翻译讲解】：治理大国就像烹煮小鱼（一样的道理）。

【感悟】 这是老子关于治国的方略。毛传云：“烹鱼烦则碎，治民烦则散。知烹鱼则知治民矣。”

26 图难于其易，为大于其细。

——出处：《道德经》第六十三章

【翻译讲解】：处理困难的事，要从容易的地方入手，做大事要从细微处做起。

【感悟】只有由易入难，积少成多，才能成就大事。

27 天下难事，必作于易；天下大事，必作于细。

——出处：《道德经》第六十三章

【翻译讲解】：天下的难事，必定发生于容易，天下的大事，必定起于细微。

【感悟】对天下大事难事，大处着眼，小处入手，没有办不成的。往往有为的人，从不大而化之一做事，却成就了大事。小事不做，大事不成！

28 为之于未有，治之于未乱。

——出处：《道德经》第六十四章

【翻译讲解】：做事要做在事情没有发生之前，处理祸乱一定要在祸乱发生之前。

【感悟】老子提出了事物变化发展的观点。事物在量变之中，但还未形成质变之前，有的尚处于萌芽状态，就要及早动手解决。

29 合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。

——出处：《道德经》第六十四章

【翻译讲解】：合抱的大树，是从幼芽发起，九层的高台，是用一筐筐土积累的；千里远行，也是从脚下一步步走出来的。

【感悟】揭示了量变与质变的深刻道理，只有从实际出发，一点点积累，才能成就大事。

30 慎终如始，则无败事。

——出处：《道德经》第六十四章

【翻译讲解】：对待结束时的工作，还像开始时一样认真，则做任何事都没有不成功的。

【感悟】做事贵在坚持。谁笑到最后，谁笑得最好。

31 信言不美，美言不信；善者不辩，辩者不善，知者不博，博者不知。

——出处：《道德经》第八十一章

【翻译讲解】：诚实的语言不华美，华美的语言不诚实，善良的人不会花言巧语，花言巧语的人不善良；大智的人不杂博，杂博的人不智慧。

【感悟】老子提出了“真善美”之说，这是《老子》五千言的精辟结语。

32 我有三宝，持而保之：一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。

——出处：《道德经》第六十七章

【翻译讲解】：我有三件宝物永不放弃：一是慈爱，二是俭约，三是不逞强好胜。

【感悟】老子提出“三宝”作为自己的理论基础。慈爱是“三宝”的出发点和归宿；生活上节俭及为政简约，是“三宝”的关键；“不敢为天下先”，才能处处争先，这是老子“三宝”的核心。

33 善为士者不武，善战者不怒，善胜敌者不与，善用人者为之下。

——出处：《道德经》第六十八章

【翻译讲解】：善于为将帅的人从不夸逞勇武；善于作战者不轻易冲动发怒；善于战胜敌人的，不与敌人正面交锋，善于用人的人对人谦下。

【感悟】“处下”与“不争”是老子思想的重要方面。此处结合用兵、用人，阐述了“不争之德”，强调“柔弱胜刚强”的思想在军事上的运用。

34 抗兵相加，哀者胜矣。

——出处：《道德经》第六十九章

【翻译讲解】：两军势均力敌，哀痛的一方胜利。

【感悟】哀兵必胜，军队在悲愤与压迫面前，战斗力最强。

35 民不畏威，则大威至。

——出处：《道德经》第七十四章

【翻译讲解】：当人民不再畏惧（统治者的）威压时，那么大乱的威胁将要到来。

【感悟】赢得民心，关注民生，是社会安定的根本。

36 圣人自知不自见，自爱不自贵。

——出处：《道德经》第七十二章

【翻译讲解】：圣人有自知之明而从不自我表现，有自爱之心从不自显尊贵。

【感悟】自知自爱，是人的自身修养达到很高境界的体现。

37 民不畏死，奈何以死惧之。

——出处：《道德经》第七十四章

【翻译讲解】：当人民连死都不怕时，还会怕你以死相威胁吗？

【感悟】治理国家，当施仁政。以暴治民，民必反也。

38 坚强者死之徒，柔弱者生之徒。

——出处：《道德经》第七十六章

【翻译讲解】：坚强者属于死亡的一类，柔弱者属于富有生机的一类。

【感悟】弱可能转强，而强还会转向衰落。

39 柔胜刚，弱胜强，天下莫不知，莫能行。

——出处：《道德经》第七十八章

【翻译讲解】：柔弱胜刚强，没有不知道的，但很少有人能做到。

【感悟】柔弱胜刚强。世人皆知而不能行。众人难以做到的事，往往是品行高尚的人所追求的目标。

40 江海所以能为百谷王者，以其善下之，故能为百谷王。

——出处：《道德经》第六十六章

【翻译讲解】：江海永远处于（百川）最低处，能纳百川，故能为河谷之王。

山海争水，水必归海。只有善于为下，善待他人，才能得到人们的拥戴和支持。

【感悟】老子的哲学思想和由他创立的道家学派，不但对我国古代思想文化的发展作出了重要贡献，而且对我国2024多年来思想文化的发展产生了深远的影响。

41 天下皆知美之为美，斯恶矣；皆知善之为善，斯不善矣。

——出处：《道德经》第二章

【翻译讲解】：天下皆知美之所以为美，一定是因为有的丑恶；天下皆知善之所以为善，一定是有了恶。

【感悟】美与丑，善与恶相对立而存在。

42 知其雄，守其雌，为天下溪；知其白，守其黑，为天下式，知其荣，守其辱，为天下谷。

——出处：《道德经》第二十八章

【翻译讲解】：深知本性雄强，却守持雌柔，（将成为）天下所归的沟溪。深知本性洁白，却守持混沌昏黑的态势，（将成为）天下的范式。深知身份荣耀，却安守卑辱的位置，（将成为）天下归附的川谷。

【感悟】此句成为历史上众多名士的诉求。

43 塞其兑，闭其门，终生不勤。

——出处：《道德经》第五十二章

【翻译讲解】：塞信私欲的通道，关闭情感的门户，终身不会窘困。

【感悟】老子此语，道出洁身自好，抑欲生安的道理。

44 天之道，利而不害。圣人之道，为而不争。

——出处：《道德经》第八十一章

【翻译讲解】：大自然的规律，利于万物而不加害万物，圣人所遵从的原则，是给天下人带来好处但却不与之争利。

【感悟】老子对“道”作了总结性论述。“天之道，利而不害”，是老子的自然观。“圣人之道，为而不争”是他的政治观。

45 生而不有，为而不恃，功成而弗居。

——出处：《道德经》第二章

【翻译讲解】：孕育万物而不据为己有，为万物尽力而不自恃己劳，大功告成而不居功自傲。

【感悟】器小易满，海纳百川。浅陋的人才居功自傲，做大事的人总是谦虚的。

46 夫轻诺，必寡信；多易，必多难。

——出处：《道德经》第六十三章

【翻译讲解】：轻易就许下诺言的人，必然容易失信于人，把事情看得很容易的人必定遇到想不到的困难。

【感悟】一诺千金，言出则必行。遇事思虑周详，才能成竹在胸，成就大事。

47 天地不仁，以万物为刍狗；圣人不仁，以百姓为刍狗。

——出处：《道德经》第五章

【翻译讲解】：天地无所偏私，任凭万物自生自灭；圣人无所偏爱，任凭百姓自作自息。

【感悟】刍狗是古代祭祀时用草扎的狗，人们尽管把他装饰得很漂亮，但用后就扔掉，不是爱他，也不是恨他，人们对待刍狗是一种顺其自然的态度。圣人无偏爱，还百姓以自然。

48 天下万物生于有，有生于无。

——出处：《道德经》第四十章

【译解】天下万物生于（看得见的）具体事物（有），而具体事物（有）由看不见的“道”产生。

【感悟】这是老子关于宇宙观的诊断。

49 天网恢恢，疏而不失。

——出处：《道德经》第四十章

【翻译讲解】：天网广大无边，网眼虽稀，却不会有一点失漏。

【感悟】这与“要想人不知，除非己莫为”，“莫伸手，伸手必被捉”是一样的道理。

50 天道无亲，常与善人。

——出处：《道德经》第七十九章

【翻译讲解】：天道对人无所偏爱，但其结果却是常常帮助善人。

**道德经章的感悟和收获篇三**

老子以他博大精深的见解，以他虚怀若谷的气魄，向世人阐述了怎样为人处事，怎样进行科学管理，怎样修养身心，怎样求知，怎样治国等等，告诉我们无论做任何事情必须遵循大道(即事物的规律)，不要有太多的欲望“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。”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。追求太多，渴望太多，就会被生活所累;如果沉静无为，包容一切，将会满足和快乐，否则就会招来祸患。

老子的《道德经》，以辨证的哲学方式提出了他对于治国与治人方面的主张。《道德经》的前半部主要论述了治国的方略，后半部主要论述了如何治人。

第一段“道可道，非恒道，名可名，非恒名。”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，非恒名。”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。

开篇，老子以具体而又抽象的“道”引出“常无欲以观其妙，常有欲以观其徼”，即写出了要认识玄妙的玄，最好便是做到“无欲”。这与他所主张的“清净无为”异曲同工。“无欲”也就是贯穿《道德经》的主要思想。

老子认为人的本性是善良的纯真的。而种.种人类丑恶行为，则应当是不合理不完善的社会制度造成人性扭曲的不正常现象。由此，老子坚持去伪存真，保留人性善美而契合自然之道的东西，摒弃所有引起人的贪欲的东西。他的政治思想，在今天看来，似乎是难以理解。他理想社会中的人民，四肢发达，头脑简单，没有奢侈的物质享受欲望，也没有被各种令人头晕目眩的文化或知识困扰的烦恼。他是一个历史的循环论者。在他的眼里，让人们在一种自由宽松的社会环境中保持人类纯朴天真的精神生活，与自然之道相契合，比物质文明虽然发达，但充满着危机、争斗、谋杀和阴谋的社会制度显然更符合于人类的本性。

他所强调的“无为”，即是顺应自然，其治理社会的效力，显然要比用法令、规章、制度、道德、知识来约束人的社会行为要合理得多，有力得多。这就是“无为而无不为”的基础涵义。而老子的这种社会理想，又是同他的“道”论密切相关的。

出于对自然法则的深刻悟解，老子把适应于“道”的运动，看作是人类政治制度、社会生活以及道德准则都应该遵循的最高准则。具体体现在他政治思想中的即是他鼓吹的“无为之治”和“不言之教”。所谓“无为之治”并不是无所为，而是强调人的社会行为要顺应自然，适用于“道”的运动。具体地讲，就是要求统治者给老百姓宽松的生活和生产的环境，不强作干预，以顺应自然。老百姓在这种怡然自得的生活环境里，无苛政之苦，无重税之忧，自然会感到这种政策的好处，从而达到了“不言之教”的教化作用。

治国如此，那么治人又该如何呢?要以善，以柔，以刚。

老子《道德经》中所陈的治国与治人思想，其意义之深远，至今仍有很重要的借鉴意义。

现今社会，生活、工作的脚步很快，压力又大，人们的脾气也随着变得焦躁与不安。如果能做到善、柔，必定可以平心静气。心静自然凉，生活、工作的情绪就会舒畅起来，效率也会大大提高。不仅如此，善与柔还可以帮助处理好朋友和同事之间的关系，使变得融洽，心情也会阳光不少。

**道德经章的感悟和收获篇四**

第一段：道德经是中华传统智慧的精髓，一直以来都对我有深远的影响。通过学习和研读道德经，我开始思考人生的真谛，探索道德的力量，同时也更加了解自己和周围的世界。下面，我将分享我在研读道德经时所得出的一些心得体会。

第二段：道德经强调了自然无为而无不为的境界，告诉我们应该顺应自然，不要强求势力与权谋。这一观点深深触动了我，使我开始思考人与自然、人与社会的关系。过去，我常常把自己与环境对立起来，努力争取个人利益。可是，道德经告诉了我，只有和谐的关系才能获得真正的幸福。于是，我学会了关注他人的需求，关心社会的发展，从而更好地融入这个世界。

第三段：道德经对个人修养有着深刻的启示。它告诉我们如何做一个有修养的人，如何保持内心的平静和宽容。这不仅有助于个人的健康和幸福，也能够影响他人。我在修行道德经的过程中，更加强调内心与外界的和谐。通过反思、冥想和自我调整，我学会了宽恕他人的过失，保持平和的心态，从而更好地与人相处。这样的修养让我更加自信和镇定，也赢得了他人的尊重和信任。

第四段：道德经对于社会治理也有着很大的价值。它强调了以德治国的理念，在今天的社会仍然具有重要的意义。它告诉我们一个强大的国家应该注重人民的福祉，重视道德的教育，而不是仅仅追求物质的繁荣和国家的实力。对于现代社会，这是一个非常重要的提醒。只有通过道德的引领，才能够实现和谐的社会与可持续的发展。因此，我们应该更加重视道德经所倡导的思想，用道德的准则来约束我们的行为，为社会的和谐与稳定做出贡献。

第五段：综上所述，在研读道德经的过程中，我得到了许多宝贵的体验和思考。道德经教会了我如何与自然和谐相处，如何修养自己，以及如何提供对社会治理的建议。它为我的人生指明了方向，使我成为一个积极向上、有责任感的人。我相信，只要我们每个人都能够从道德经中汲取智慧和力量，未来的社会将会更加美好。让我们共同努力，成为道德经的实践者，为实现和谐社会而努力奋斗。

**道德经章的感悟和收获篇五**

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。

**道德经章的感悟和收获篇六**

从古至今，《道德经》都被奉为中国道家文化的经典之作。作为一部哲学著作，它不仅具有深邃的思想，更给人们以启示和生活的智慧。在阅读、研究《道德经》的过程中，我不仅受益良多，也产生了许多感悟和体会。

首先，《道德经》教导我们要尊重自然。其中有句经典的话：“天地不仁，以万物为刍狗。”此言意味着天地是公正无私的，它不会偏袒任何人，就好像冷漠地把万物视为草芥。这种淡漠态度告诉我们，我们应该适应自然规律，与宇宙相融，不要抵触自然，更不要过度干预。对于我们这些生活在社会中的人来说，这意味着我们应该学会顺应自然，不能与天地为敌，不能背离自然规律。只有这样，我们才能够找到生命的真谛，达到真正的和谐。

其次，《道德经》告诉我们要内心宁静。它说道：“寡欲者安。”这是在强调简朴生活的重要性。现代社会越来越浮躁，人们追逐物质的同时也追逐着更多的欲望。然而，《道德经》提醒我们，欲望多了，心境也就越不宁静。只有剔除繁复的欲望，净化内心，才能达到内心的宁静，才能在喧闹的世界中找到平静的港湾。

再次，《道德经》告诉我们要谦虚谨慎。其中有一句著名的话：“天地之间，其犹橐龠乎？”这句话的意思是说，整个宇宙宛如一个青铜器，其中空空如也。这意味着我们应该以谦逊的姿态面对世界，不要自以为是，不要自大自傲。只有谦虚谨慎，我们才能虚怀若谷，学会倾听他人的意见，获得更多的智慧。

此外，《道德经》还强调了无为而治。它说：“道常无为而无不为。”这句话的意思是说，宇宙的道永远是无为而治的，而我们也应当效仿它的道德准则。有时候，我们追求一些东西，却常常弄巧成拙，使自己陷入困境。然而，《道德经》告诉我们，有时候我们应该放下一些欲望，顺其自然，不要逆着规律行动。只有这样，我们才能够获得顺利和成功。

最后，《道德经》以它的智慧为人们指明了一条正确的生活道路。然而，它并不是一本方便简单的自助书籍，需要我们不断去研读和领悟。只有真正理解其背后的哲学思想，才能够在日常生活中运用其智慧，达到真正的人生成功。

通过阅读《道德经》，我深深感受到它的博大精深、超越时空的智慧。它教会了我尊重自然，使得我能够更好地与自然和谐相处。它告诉我内心宁静的重要性，让我学会在喧嚣的社会中保持心灵的清明。它要求我谦虚谨慎，让我能够在与他人交往中取长补短。它引导我无为而治，使得我明白有时候该顺其自然。总之，《道德经》不仅是我人生的指南，更是我生活的智慧。我将继续不断地阅读和思考，《道德经》给予我的智慧将继续为我指引前行的方向。

**道德经章的感悟和收获篇七**

《道德经》又称《道德真经》，它是由中国古代伟大的思想家老子所著作。在读道德经之前，就已经阅读及听闻许多从此书中所流传出的脍炙人口的箴言精句。而不久前的深入拜读与用心体会，更是让我收获颇多，受益匪浅。我也由衷地感知中华传统思想文化的博大与精湛。《道德经》顾名思义以“道德”为其纲宗，论述治国、用兵、养生、修身之道。它简略深刻的辞藻、广博细致的内涵，被华夏先辈们美誉为“万经之王”

“道可道，非常道。名可名，非常名。”这是道德经的首篇。我的理解，或书或文放在开头和结尾的一定是其精华所在，而这被广为流传的一句，也自然流进我的心中，令我思迅良久。这句话的字面意义是说：道是可遵照的笼统的运动规律，但又不是一种恒定不变的笼统运动规律。依据事物的特性来冠以称号，是事物相貌的反映，但这种相貌不是原封不动的。而道的转义是道路，也能够引申为人生道路。人生之道无非是追求自由、幸福、健康、长寿之道。而同在一条人生路上却有着两种截然不同的走法，一种是圣人之道，它所追求的是淡泊名利、返璞归真、顺其自然之道，活的豁达而无私。而另外一种是走大多数人选择的常人之道，追求的是身外的名利，或是大富大贵，或是泯然众人矣。不同的道路走法自然不同，但都不能判定其本质的对与错。人的终身都在属于本人的道路上行走，道是人走出来的，正如鲁迅先生所说，这地上本无路，走的人多了，也就成了路。因而所谓“道”，就是一条人人都能够走得通的路。老子提出的“常道”就是这个道理。但我们大多都是走在能够通行的道路上，而不是走得通的道路上，因而有的人走到半途就停下了，有的人走进了歧路，有的人走得很辛劳。同样，“名”也不用专指称谓，他能够是功名，名分或是人世的一切价值。当我们自以为完成了许多人生价值时，老子却说你所完成的价值是真的完成了吗?这就是所谓的名可名，十分名。老子并不是要否认我们所做的一切活动，而是要让世人有所警醒：一切可道可名都不是真正恒久存在的。在这可道可名之外，还有一层不可道不可名但真正恒久存在的大道。老子要提示我们留意这真正恒久存在的大道，不要被你眼前的可道可名所蒙蔽。

接受传统文化的熏陶与洗礼自然能为我们的心灵与生活带来不一样的净化与感受，但在生活或工作中还是应抓住自身的根本，做一个能够仰望星空，也能做到脚踏实地的真人，诗和远方固然美好，按部就班的生活常态也尤为重要。所以在我们虔心拜读名作之时，也要结合我们自身，不断完善进化，取其精华，去其糟粕。成为一名于社会，于他人的奉献之人!

**道德经章的感悟和收获篇八**

老子说的《道德经》是中国古代哲学家老子的代表作，被誉为中国道家学派的经典之作。读过《道德经》后，我深感其中蕴含着丰富的道德智慧和人生哲理。在我的感悟中，《道德经》强调人与自然的和谐、谦逊与柔和、无为而治，这些思想与现代社会及个人的生活息息相关。下面，我将结合自身的学习和思考，分享我的关于《道德经》的心得体会。

首先，《道德经》对于人与自然的关系有着深刻的领悟。其中的“道”被解释为自然规律或宇宙之道，其内涵包括了人类与自然的和谐相处。《道德经》告诫我们要“顺应自然”，不要逆其自然，要与自然和谐相处。在现代社会，由于人类对自然环境的过度开发，导致了环境的恶化和生物物种的灭绝。我们应该借鉴《道德经》的思想，提倡环保意识，保护好我们的家园。

其次，《道德经》倡导谦逊和柔和的品德。《道德经》中说：“柔弱胜刚强，柔能克刚。”对于一个人而言，谦逊和柔和是成功的重要品质。一个谦逊的人，能够虚心地向别人学习，接受批评和指导；一个柔和的人，能够以礼待人，关心他人的感受。在现代社会，谦逊与柔和的品德显得尤为重要。只有保持谦逊与柔和的心态，我们才能更好地与他人相处、解决问题。

第三，《道德经》强调“无为而治”的思想。《道德经》说：“治大国若烹小鲜，以道莅天下”。这里的无为并非懒散或无所作为，而是指不刻意去干预事物的运行。在现代社会，我们经常忙于工作和生活种种琐事，往往充斥着焦虑和压力。如果能够放下一切杂念，不强求事物的改变，并且用宽容的心态面对生活中的挫折和困难，我们会发现明白了许多事物，反而容易达到目标。

第四，《道德经》对于领导方式提供了新的思考。道家注重领导者的为人才能带动整个团队或国家。老子说：“天地之间，其犹橐龠乎？虚而不屈，动而愈出。”领导者只有保持谦卑心态，虚怀若谷，才能带领团队或国家向更好的方向前进。这一观点在现代社会同样适用，领导者若能以身作则，与员工平等相处，善于倾听他人的意见与建议，必能凝聚人心，取得更好的成绩。

最后，《道德经》还给了我思考生活意义的启示。老子在《道德经》中说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”这句话传达着人与自然、宇宙间的一种秩序与关系，告诉我们生命是辽阔而不可捉摸的，而人类追求的最高境界是与宇宙间的大道相通。人生短暂，我们应该把握当下，追求内心真正希望得到的东西，实现自己的价值。

总之，《道德经》是一本充满智慧和哲理的书籍，其中所蕴含的思想有助于我们与自然和谐共存、塑造良好的个人品质、追求领导者的道德修养，以及思考人生的意义。读完《道德经》，让我深感自己是如此渺小而微不足道，我将从《道德经》中获得的智慧和启示，运用到日常生活中，不断积累修养，提升自我，谦逊从容地面对一切困难和挑战。希望每位读者都能从中汲取智慧，并在自己的生活中找到更多的共鸣和启示。

**道德经章的感悟和收获篇九**

《道德经》强调要尊重自然法则，顺势而行。“人法地，地法天，天法道，道法自然。”道就是规律，规律从自然而来，只有遵循自然法则，人才能有所为。违背了自然规律，必然会受到惩罚。工业发展造成的环境污染，到今天才被大家认识。教育也是这样，只有遵循教育规律，遵循儿童成长的规律，顺其天性，因材施教，才有成效。《道德经》说：“不言之教，无为之益，天下希及之。”教育不是教师更多地施教于学生，而是让学生自己学习，自己体会，收益会更大。

《道德经》以朴素的辩证方法论来审视世界，审视人生，多次强调“作而不辞，生而不有，为而不恃，功而不居”。一个人要踏踏实实做事，不求华丽的辞藻;做了一点事，不能居功自恃，应该谦虚谨慎，正确对待自己。正确对待自己是最不容易的事，所以说“知人者智，知己者明”。许多人犯错误，往往是因为缺乏自知之明，有了一点成绩就忘乎所以;遇到一点挫折就失去信心。

《道德经》最后一章讲：“信言不美，美言不信;善者不辩，辩者不善;知者不博，博者不知。……天之道，利而不害;圣人之道，为而不争。”真实可信的话不华丽，华丽的辞藻不真实;善良的人不巧辩，巧辩的.人不一定善良;真有知识的人不卖弄，认为自己什么都懂的人，其实不一定有知识;自然法则是让万物受益，而不伤害;高尚的人的准则是默默工作，而不去跟别人争夺。我想我们应把它作为座右铭：不听华丽的辞藻、美丽的奉承;不炫耀自己，努力学习;认真工作，谦虚谨慎，为人民做出自己力所能及的贡献。

**道德经章的感悟和收获篇十**

我读的《史记故事》，是节选自司马迁《史记》中的一些人物故事的白话本。这本书只节选了30篇史记中的故事。古人说过“一叶而知秋”，读《史记故事》我完全可以领略《史记》的历史、文化的精深。

仰望夜晚的苍穹幽深而遥远，繁星闪烁，又使多少人沉醉其中，迷恋、憧憬，感慨万千。《史记故事》犹如这深邃的夜空一样给人思考、哲理，前车之鉴的警醒。

走进《史记故事》一个个帝王将相，士族文人的音容笑貌、谈笑风生跃然纸上。跟随他们的脚步，我目睹了他们在那个时代留下的串串印记。有的人圣德，有的残暴，有的英武，有的昏庸，帝尧禅让开启圣德，商纣酒池肉林、炮烙之刑无不揭露其有多残暴，周厉王防民之口，让百姓道路以目的暴虐无道，周幽王为搏褒姒一笑烽火戏诸侯的昏庸，项羽刘邦的楚汉相争的风起云涌的治国策的较量，廉颇蔺相如将相和的美谈。一个个生动的故事一个个鲜明的人物成为古今文学典范。这也许就是母亲说的几千年来我们中国人厚重的文化底蕴，是我们的文化树的根基。只有这如此丰厚的根基，我们中华民族才能屹立于世界民族之林。

“读史使人明智”说的一点也不假。《史记故事》作为历史书籍带给我们的思考无穷无尽，它的哲理让看过他的人一生受益。当我读到《卧薪尝胆》时，越王勾践的毅力，改正错误的决绝，让我心生佩服，他让我明白：面对困境时，我们的心态决定了我们的未来。《破釜沉舟》、《背水一战》让我对军事家项羽、韩信敬畏不已。“陷之死地而后生，置之亡地而后存”让我们这些后辈明白：身处绝境拼死一搏的能量有多么巨大!《纸上谈兵》赵括惨败秦军，让我明白“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，一个语言的巨人，却可能是一个行动的矮子。我们要多思考、多实践。每一个故事，让我们读过之后，都是一种启迪;每一个故事我们领会之后，都将变成我们的一种智慧!

我读了至少五遍《史记故事》才敢拿起笔写这篇读后感，因为他的厚重、智慧、仁德，不容许我亵渎!

**道德经章的感悟和收获篇十一**

道德经被誉为中华文化的瑰宝，自夏商时代以来便不断发展，经历了多次注释、释义、刊行等历史文件的演变。其中，谢远芹注的《道德经》在现代汉语注释中被广泛接受，成为今天我们理解道德经的主要帮助。在读过谢远芹注的《道德经》之后，我对道德经的理解有了新的、不同的深度，以下就是我的感悟、心得和体会。

第二段：道德经的核心思想

谢远芹注的《道德经》强调了道德经中的重点，即阐述如何“无为而无不为”，“不以力制人”，而是倡导顺其自然，“以柔克刚”。在这本经典中，作者认为，如果人们能在不拔苗助长的情况下发扬自己的效能，才能达到最好的效果。尤其是在理解“道”的本质时，忽略竞争和斗争，信任守恒是至关重要的。

第三段：道德经的个人成长指南

谢远芹注的这本《道德经》中包含许多经典和深奥的句子和贯穿到个人成长的指南，在读者的内心中引发了很多的共鸣，使我们有了更深层次的体验。例如，经典的句子：“道者不可往，非致福禍之地也；行者不可止，非居利害之地也。故居无所适，遂无所不适。” 这一句话不仅解释了急躁和贪婪的危害，还指出要保持自己的平衡，而不是仅仅追求快乐。另一个类似的例子是：“治大国若烹小鲜，以道蒸之。”这句话告诉我们，在大的方面保持平衡和单纯的将较大的策略分解为更小的步骤是一个管理大型组织的关键。这些都是让人深思和反思人生意义的重要言论。

第四段：道德经的领导力启示

在谢远芹注的《道德经》中，他通过透彻解释老子的话，深入的讨论了领导力，特别是领导者如何发挥自己的作用，同时不以力压人。作为一名领导者，我们需要倡导团队成员之间的信任关系，而不是简单的通过命令下达。总之，领导者需要更好地理解组织，理解组织内的个体，带领组织一步一步地成长。

第五段：总结

谢远芹注的《道德经》是一本非常经典和富有启示性的书籍，它强调了道德经中的核心思想，提供了关于个人成长和领导力的实用指南。无论是作为一个领导者、一个工作者或者一个普通人，我们都可以从中受益。这本书值得我们深思、反省和深入了解，它将一如既往地为我们带来动力、启示和改革。阅读和掌握这本书的精髓，将有助于我们更深入地认识周围的世界，并提高我们的生活质量，同时还能成为一个更有效、更好的领导者。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn