

# 2023年读道德经四十五章心得体会感悟

## 道德经心得体会(实用6篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。那么你知道心得体会如何写吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

### 读道德经四十五章心得体会感悟篇一

夫中华之才，博大渊源，唯老庄、孔孟为尊，老庄子人智慧，孔孟教人仁德。且智且仁者国之所需，民之所敬，可用之材也。是以有志之士当奋发向上，智仁兼修，从道儒两家汲取养分，提升自我。

近日以来再读《道德经》，感触颇多。也许是年龄的增长，亦或是阅历的增多，较之十多年前中学时代的我读《道德经》，更加多了一份深刻的悟道。没有往日青春年少的戾气，更多的是祥和稳重的心境去体会《道德经》中“道”的智慧。道家之学智慧无穷，每句话都有很深刻的哲理，不是我们聊聊数语可以尽数表达清楚。我也只能是管中窥豹，就其一斑而妄谈自己的感悟了。

《道德经》的思想核心在于一个“道”字，被认为是万物的根源，事理的本相。“水”的特征是最能用来比喻“道”的东西，所以为人处事最高的能耐应该就像水一样——上善若水。水有“七善”的大智慧可以引领着我们找到处世的好方法。所谓“七善”乃是“居善地、心善渊、与善仁、言善信、正善治、事善能、动善时”。

“居善地”乃是水能避高趋下、未尝有所逆，善地也。水总是往下流，从来不违背这样的原则，并能擅长选择到好的去处来坚持这样的原则。做人也是应当像水一样坚持原则不动

摇，但是又不是一味的硬扛来坚持原则，而是擅长巧妙的选择方法来达到坚持原则的目的，懂得刚柔并用，巧妙的达到目的。

“心善渊”是指空虚寂寞，深不可测，善渊也。水的表面可以风平浪静，里面却可以深不可测。人的心境也应当像水的这一特性一样，心若止水，不表露自己的意向和情感，不要把不良情绪和错误想法唐突的传递给别人。正是人们常说的喜怒哀乐不行于色。喜怒形于色的人容易被人看到更多缺点，被别人疏远，不利于团结他人，所以人们应该懂得控制自己情绪，稳重处事。

“与善仁”讲究的是利泽万物，施而不求报，善仁也。为人当如同水润泽万物，懂得爱护他人，恩泽他人，于人谦和相处。这样的人才有亲和力、向心力。行大道者需懂得利天下。

“言善信”意指圆必旋、方必折、塞必止，决必流，善信也。为人当随和温润如水，在圆的地方能旋转，在方形的地方能转折，这样才能容易与人相处，容易被别人接纳。棱角分明，不懂变通只会和周围格格不入，不会得到别人的欢喜亲信，也就会增加自己处理办事的难度了。正所谓得道者多助，失道者寡助。

“正善治”是指能够洗涤群秽，平准高下，善治也。水自己本身是很清澈的事物，也能洗涤各种污秽的东西。做人不能仅仅是自己品行端正就可以了，还要可以为他人去处污秽，作为他人的看清事物高低好坏的准则。懂得用自己的清澈去容纳污秽，再消除污秽，这才是大本事，才能把自己管理的范围治理得很好。而自命清高，与污秽格格不入者只能是自己小范围清高了，但是不能改变周围的状况。为人领导者更加要明白正善治的道理才是。

“事善能”要求遇物赋形，而不留于一，善能也。任何东西在水面上都能显出形状，水不会特意要求什么样的形象。水

不去选择只是因为其适应能力很强，怎么变化都可以。为人也应该是适应能力很强才对，不能总是要求外部事物来符合自己要求。这样的人处理事物的能力才能很强，能处理各种各样的困难，处处适用，受人欢迎。

“动善时”为冬凝春冰，涸溢不失节，善时也。水到冬天就凝固，春天就融化，该干涸的时候干涸，该洪水发泄的时候就洪水，懂得审时度势。做人处事何处不需要能够把握时机，善于等待合适时候呢。同样的事情不同时候做，结果就是不一样的。善用形势者乃是真正懂得事物规律的人。

水的七善也就是无往而不利的境界。“夫唯不争，故无尤”只有与万物不相争，才不会引来责怪和他人的敌对。与其说不争，不如说“以不争为争”，表面上不与人争，但是最后整个大势依然往你意愿的方向发展，同时不会忤逆周围的人和事。我们的祖先为我们留下了巨大的智慧宝库，我们作为年青的一代应当积极去获得祖先留下的智慧，把自己打造成有远见，明大势，懂人文素养的高端人才。只有这样才能为国家、为社会、为企业贡献更多、更有力的能量，才能行大道，为他人谋大福利。

## 读道德经四十五章心得体会感悟篇二

《道德经》短短五千言饱含人生智慧，其无为的思想深刻影响后世，辩证的观点更是在西方产生强烈反响。

老子在《道德经》第四十五章写道：“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。躁胜寒，静胜热，清静为天下正。”用今天的话来翻译即是：“最完美的东西，就好像有残缺一样，但它的作用是永远不会衰竭的。最充实的东西，就好像空虚一样，但它的作用是无穷无尽的。最正直的东西，就好像有弯曲一样；最灵巧的东西，就好像很笨拙似的；最卓越的辩才，看起来好像很木讷似的。清静能克服躁动，寒冷能克服寒暑。清静无为万事

万物就能和谐自然地发展下去。”在这一章节中，最为突出的就是老子的辩证思想，在我看来，辩证思想就是综合运用某项事物的正反两个方面的思想，尤其是以其反面显衬其正面。其实，这种辩证思想在日常生活中并不少见，例如，最危险的地方就是最安全的，最富裕的人往往穿着最朴素，还有美术中的留白，音乐中的断弦之音。

而“大辩若讷”的辩证思想是一门语言艺术，不管是处于什么年龄段，什么职业的人都需要学习这种“大辩若讷”的语言艺术，尤其是正处于年少气盛阶段的即将步入社会的大学生，如何说话、如何得体地说话，对其仕途、事业、婚姻、以至整个人生都有重要的影响。

我根据其艺术程度的高低，把“大辩若讷”的语言艺术分为三个层次，即是：倾听、慎言和巧言。

倾听，是最有效的沟通方式。要做到“大辩若讷”的“讷”首先要学会倾听。人是富含情感的动物，时常需要宣泄自己的情感。在跋涉的道路上，跌倒时需要有人扶持；忧虑时希望有人分忧；寂寞时希望有人陪伴；失去希望时希望有人鼓励。这都需要倾听的伙伴。有效正确而全面的倾听，成为了最有效的沟通方式。就拿销售人员来说，那些最成功的销售人员往往不是滔滔不绝地劝诱顾客购买的人，而是那些询问顾客的需要、倾听顾客的需要，站在顾客的角度上去看待产品需要程度的人。这种销售人员运用了倾听的语言艺术，既销售了产品，又建立了长久的客户关系，才有资格被喻为成功的销售人才。

在这里，朱的表现就是“大辩若讷”中的“巧言”，让步在先，而且把人情送得很大方、很爽快，甚至让人觉得不可思议。如果就这样“送人情”下去，还叫什么“谈判”呢？正当在场人员面面相觑、惊诧莫名时，一个智者的形象出现了。“来而不往非礼也”，现在轮到美方忍痛割爱了。如果美方不让步，就意味着没有诚意，也不给面子。而后面那些

问题恰恰是中方无法让步的。这就是“巧言”的魅力。

其实，“大辩若讷”的语言艺术最典型的体现就在于《道德经》，仅用短短五千言就论述了博大精深的智慧哲理。而对于我们普通人来说，若能掌握大辩若讷中倾听、慎言、巧言这三种语言艺术，并加以巧用，其一生可谓受益无穷。

## 读道德经四十五章心得体会感悟篇三

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，然后笑他自己竟然会这样笑，最终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，我自己就是如此。”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，被自己灭亡。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”便是一一道是混沌是无极，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。可是老子又说了“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，可是“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“德”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。

老子在自然界万事万物中最赞美水，认为水之德是最接近于圣人之德的。而梦想中的“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”。可是在现实社会中，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，清静无为而又无所不为。“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己所需，觅求自己生存发展之本，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，所以一切纷争痛苦皆至。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己内省不已，都需要自己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。可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。这样如玃似玉的文字，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。

## 读道德经四十五章心得体会感悟篇四

寒假之前学校组织大家学习了道德经的前两讲——道法自然、无为而治，学完后当时心灵很是触动，于是利用寒假时间又继续学了道德经的其它几讲，当然触动还是挺多的。

我觉得《道德经》潜藏的一个主题是，老子提出的“道”，

是他哲学思想的核心。道的含义博大精深，需要我们从各个方面来理解。事实上，宇宙万物之运行，是存在一定的客观规律，这个客观规律，需要我们有联系的、全面的来认识，来理解。但人类限于时间和空间，能全面系统地认识宇宙万物，看来是虚渺而不可能的。但我们生活在这个世界上，我们自己走过的路，要不断总结，不断思考，找出规律，逐步认识世界，理解世界，掌握未来世界的运行规律。所以对待老子的思想，要批判的继承，取其精华，去其糟粕。他的许多内容在今天看来也是十分具有指导和教育意义的。例如“功成身退”“宠辱不惊”等为人处事的原则是中华民族的精髓，更是安身立命，为人处事的基础。在物欲横流的今天，老子提出的“致虚守静”，“少私寡欲”等处事的哲学是拯救人们心灵的一剂灵药，让我们正确的看待得失，可以净化人的心灵。

以上是我对“道经”总的认识，下面就具体谈谈我对其中的一些观点的感悟认识。

每个人都有私有欲，面对私欲，必须先自反自省，然后自清自虚，若能做到自知、自胜、知足，那么就可以算是得道。当社会需要用礼智维系的时候，虚伪巧诈也就慢慢的产生了，祸乱也跟着来了，自以为聪明的人，以智取巧，实在是愚昧的根源，因此我们应守质朴的大道，不要虚伪的巧智，取用道的精神，舍弃礼智的浮华。一切需自然而行，道的作用是柔弱谦下，天下万物是从有而产生的，而有却是从无产生而来的，无是道之体，有是道之用，人应无为、无事、无智、无知、无欲、无我、无私才能达到道德最高境界。随着科技的日益发达、经济的高速发展、人民生活水平的提高，人们的物质生活丰富了，但是精神世界却越来越空虚，人类的道德观念面临着严峻的考验，其中不乏有些人冲破道德的底线，追求权力，物质，金钱，荣誉。物欲横流的现实生活中，如何去应对这些问题，我们同样可以在《道德经》这部圣典中找出答案，那就是要求我们在日常生活、工作和家庭中注重为人谦虚、心态平和、淡泊名利、时刻反省，尽职尽责！。



人生短暂，笑对人生也是过，心情烦躁也是过，我们何不在工作学习中端正心态呢？谦虚是一种美德，更是一个人的修养，并不是象人们所说的谦虚就是虚伪，我觉得谦虚有两层意思，谦是谦卑，是一种处事的修养，也是对别人的一种尊重；虚就是虚心学习，使之更加完善，做得更好。当别人夸奖你时，你完全可以说声“谢谢”，因为这是别人对你工作的肯定，你完全受得起，但并不是说你就此停滞不前了，还需要虚心求教，找出不足，让自己有更大的进步。心态平和是安心工作之本，只有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。不仅如此，平和的心态还可以帮助处理好朋友和同事之间的关系，使之变得融洽。观看《道德经》后，我觉得接受老子的思想是一种愉悦，是一种洗礼，是一种灵魂的滋养。

做一个有道德的人，无为而治，任何时候做到宽容（设身处地从对方角度考虑问题）、向善（对善良的人善待他，对不善良的人也能善待他）、谦卑（要能如水的品质）、知足常乐（凡事适可而止，知足者富，安贫乐道，放下名利、放下虚荣、放下固执，多一些知足、宽容和快乐）

## 读道德经四十五章心得体会感悟篇五

漫漫长夜漫漫长路。真的是一眨眼的功夫，就快踏入职场一年了。

在过去的一年里，为了弥补自己思维方式的不足，刚毕业就花了7万多元学习财经类课程、情感管理类课程、创业学徒类课程；年内，休息时间卖各种水果坚果；我做过项目合伙人，现在在努力做自己的老板，锻炼自己做项目的能力。这一切都归结为希望你用勤奋和时间改变命运。这是一条漫长的道路，也需要毅力、耐心和智慧。站在23岁的年纪，很庆幸自己有充足的时间和机会来弥补过去体制的漏洞。天气好，地方好，人多，一切都会如期而至。

每次看《道德经》，都会让我理清脑子里的概念，也会让我思考。“强弱”“好坏”变化如流水；经典说：“故强者亡，弱者生，兵强则木破，强者亡，弱者亡。”古人云：塞翁失马，焉知非福。其实这也是一种智慧。他教我专注于让我快速成长的方面。他教我，刚毕业的时候有很多时间和机会。如果我能稳步布局，勤勤恳恳地走下去，时间最终会回报我很多。

证明自己有多厉害。我所从事的企业是一家经营相对成熟的500强国企，他在选择员工的时候一般选择985/211的大学生，因此自己在学习能力,理解能力,逻辑思考能力上是要比其他同事略逊一筹的，在这个平台上自己是不出挑甚至是很不起眼的，这对生性要强和心性骄傲的我来说也是一种磨砺。

《道德经》给了我很多精神上的支持，也滋养了我的心灵。有时候奋斗的累了，倦了，再去看看这本经书，也会让我抽离生活，工作上的烦恼。《道德经》让我感受到最本真的一股力量，他让我觉得现在的日子过得还挺好的。

## 读道德经四十五章心得体会感悟篇六

几千年来，道家的以上思想被视为保守、落后甚至反动。我现在认为这种看法可能是不识货的体现。道家强调不作为，无知识、无智技的基础是认为大自然自身会以最合理的方式存在和发展，顺着自然本有的发展事态、追随自然的节奏是最聪明的做法。乱思、乱想、乱研究、乱动颠倒了本末，把人的参与视为自然发展的主要条件，其实事物的发展是事物的自然属性，没有人的干预就能自然发展下去，如果人过度干预会破坏事物最合理的自然发展。一个“有知者”在干预自然的过程中，造成的麻烦比产生的利益大得多！人类那点可怜的“智慧”在大自然的固有智慧面前往往成事不足败事有余！我个人认为道家的思想是非常高深的哲学，对投资有强大的指导意义。

道家强调知道最根本的道理、逻辑和规则后，必须要追求愚、笨、傻、呆，必须少做少为，少思少想，别求知、别发展智力、别发展技巧。严格来讲，道家这个思想对现代科学技术不是一个正确的理论指导。但是对投资来讲，道家的这些观点是最正确的。投资你想得越多，出错的概率越大，你操作的越多，赔钱的风险越大，掌握的知识越多，自以为是的的可能性越大，你觉得自己聪明，乱为乱动的可能性越大。所以，少掌握点知识，能不做尽量不做，投资成绩自动提高。你知道终极的总道理就可以了，你知道真正的本质性逻辑和法则就可以，其他的东西能不知道就不知道，能不清楚就不清楚，太知道太明白是有害的。

## 圣人不为大

《道德经》第六十三章提出了一个与巴菲特的想法一致的观念：“图难于其易，为大于其细；圣人不为大，故能成其大。”意思是说，杰出的人并不直截了当的去追求大事，难事，而是有意识的不做大事，不做难事。他们做什么呢？他们做的是比较容易成功的小事。对大事难事的把握和控制，在于从简单容易的方向下手，实现远大的目标，不与高难度的问题正面交锋，主动的避开高难度的问题。从小的地方做大事，而不要直截了当的构建一个大的格局，大场面。这样因为没有难度，就没有太大的失败可能性，不断的积累小的成功就能实现成其大的目标。把老子挖出来进入中国股市，会做得好，老子肯定是不懂现在经济，财务经济，金融学说，但他有大智慧，从简单入手，从易处入手，避开难的和大的，从而终成其大。

提升成功率根本办法是为其易，为其细，为其小，不为其难，不为其大，不为其烦，逐步积累在时间的作用下能够成其大，成其功。这其实才是根本的成功之道。