

2023年阅读老子的心得体会(实用5篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？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。

阅读老子的心得体会篇一

感谢甘肃张掖的祁振宸老师来苏州上开发光体时推荐的《道德经》，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《道德经》，从头读到尾刚好一个小时。出门前将小丫读诵的《道德经》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？这些问题其实在道德经中都有答案。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赞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《老子道德经》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《老子道德经》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《老子道德经》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《老子道德经》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（前面仅读繁体经一文并没有看注释），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是的方式在读《道德经》，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《道德经》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《老子道德经》导读报告——浅论道德救世，定会受益匪浅。

阅读老子的心得体会篇二

作为中国古代哲学的重要经典之一，老子的《道德经》流传了两千多年，对于世界哲学史产生了深远的影响。阅读老子的《道德经》，让我深受启发和触动。本文将从老子对于“道”的理解、个人修身养性、社会治理、领导才能以及道的智慧等方面展开探讨。

首先，老子对于“道”的理解深刻而独到。老子将“道”看作宇宙间万物的本源，是一种无形且无所不在的存在。他认为，人与“道”在本质上是一致的，只有与“道”保持和谐，才能达到真正的自由和幸福。而我们现实生活中所追求的物质财富和权力地位，只是“道”的表象，称之为“德”。因此，老子强调内在的修炼与悟道的重要性。

其次，个人修身养性是老子思想的核心。老子主张以柔弱来

应对世界上任何一种力量，他认为世界上最柔弱的事物就是“道”，因其守静无为的特性。因此，修身养性就是要以柔克刚，守静无为。与现代社会的追求名利相比，老子的思想显得独辟蹊径。在现实生活中，我们往往容易被功利主义和物质主义所笼罩，学习老子的思想，让我明白了内心的宁静和修养的重要性。

接下来，老子对于社会治理有着独特的见解。他强调“道治天下，而不知其所以然”。他认为，好的治理是不用言语去影响，而是以榜样的力量让人们自觉遵循。“上仁而不亲，下义而不用”。这种治理方式也体现了老子的无为而治的理念。在现代社会，我们常常看到领导者用权力压制人民，这与老子的思想形成了鲜明对比。因此，学习老子的思想，对于促进社会治理的和谐与稳定具有重要的指导意义。

与此同时，老子对于领导才能有着独到的看法。他认为最好的领导者是能够不被人们看到的，不施任何手段而达到目的。“政者，正也”，正如一篇文章需要留白来突出重点一样，领导者也需要善于退让，不刻意显露自己，让他人自发地创造价值。在现实生活中，我们常常会看到咄咄逼人的领导者，这使得我深信老子智慧的珍贵与实用。

最后，老子的思想中蕴含着深刻的道的智慧，例如，他认为“道生一，一生二，二生三，三生万物”。这个观点揭示了宇宙万物的生成规律。而他所提倡的柔弱胜于刚强的思想也指导着人们在面对挫折和困难时应采取的态度。老子的道，不仅是个人修行的方法，更是我们在日常生活中应该遵循的智慧法则。

综上所述，阅读老子的《道德经》给我带来了很多的启发与思考。老子对于“道”的理解、个人修身养性、社会治理、领导才能以及道的智慧等方面的思想，都对我产生了深刻的影响。在日常生活中，我们也可以从中汲取力量，学习老子的思想，不断提升自我修养，为社会的和谐与进步做出更多

的贡献。

阅读老子的心得体会篇三

如果说，半部论语可以治天下，则一部《老子》可以治宇宙。
《老子》是一部伟大的哲学著作。

李约瑟说，中国文化就像一颗参天大树，而这颗参天大树的根在道家。可以见得：《老子》是如此博大精深，是中国文化中的一颗奇葩。读了《老子》，我只能说是读了《老子》，理解了这部巨著中的皮毛罢了。对于自己，只能说，选出几个特有感想的来说。

“天下皆知美之为美，斯恶已，皆知善之为善，斯不善已。”其实，客观世界就是矛盾对立着的，可人们却因为自己的主观，有了所谓的美恶、善与不善，这才有了每个人不同的世界观，人生观，审美观等等。可在《老子》里面，“有无相生，难以相成，长短相形，高下相倾，音声相和，前后相随，恒也。”每个事物的存在都是以其对立面的存在来体现了。也许，这就是我们中国古典哲学中的“相反相成”。

“上善若水”这是家喻户晓的一句经典了，可又有谁能真正理解这句话的内涵呢？老子以水来教化世人，用水性比喻有高尚品德者的人格。“水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。”不就是说高尚的品格就像水那样，那么柔，停留在卑下的地方，滋润万物却不与之争。这才是最高的善吧。而如今，反思社会，争权夺利，趋炎附势，哪能体现善呢？又还有多少人做到无私呢？老子认为“天地所以能长且久者，以其不能自生，故能长生。”由天地之长久存在，是因为天地如此无私的奉献着自己。所以。老子说：“是以圣人后其身而身先，外其身而身存，以其无私，故能成其私”由于自己的无私，最终成就了自己，如此都伟大呀。

其实，《老子》里讲到了很多人道的部分，正是我喜欢的。关于为人处世的哲学：“功遂身退，天之道也。”为人之道，要求行事须留有余地，不要把事情做得太过，无论做什么都要有一个度，应该适可而止。人们不可“盈”，一个人在成就功名之后，就应当身退不盈，才是长保之道呀。

“大白若辱，大方无隅，大器晚成。大音希声，大象无形，道隐无名。夫唯道，善贷且成。”道之伟大呀，“人法地，地法天，天法道，道法自然”，道之乃万物之母呀。

着，才能越来越接近“道”。慢慢地了解道，如同数星星般，无穷无尽。

阅读老子的心得体会篇四

第一段：引言（200字）

《老子》是我国古代哲学经典之一，其中蕴含的智慧和思想深深地吸引着人们。在这本书中，老子论述了人与自然、人与道的关系，以及人类应有的修养和处世之道。阅读《老子》让我深受启发，我体会到了一些重要的道理和哲学思想，下面我将从三个方面阐述我的心得体会。

第二段：深化理解人与自然的关系（200字）

在《老子》中，老子提出了“道法自然”的观念，认为人应该遵循自然的规律，与自然和谐共处。通过阅读，我意识到自然是我们的生命的根基，我们应该尊重自然、保护自然。与自然相比，人类只是微不足道的存在，我们应当谦虚地面对自然的巨大力量。只有与自然和睦相处，才能获得内心的平静和快乐。

第三段：认识修养和处世之道（200字）

老子在《老子》中强调了内心修养的重要性，他提出了“柔弱胜刚强”的思想，认为谦虚、柔韧的态度能够战胜傲慢、刚强的心态。通过阅读，我深刻地体会到了谦逊的重要性。只有谦逊地接受自己的不足，才能不断进步。另外，老子还倡导“不争”的观念，认为过度地竞争和争斗只会带来无尽的痛苦，我们应当追求内心的宁静与和谐。

第四段：思考生命的意义（200字）

读完《老子》，我开始思考生命的意义。老子提出了“道”的概念，认为“道”是宇宙的本原、生命的源泉。生命具有无穷无尽的可能性，我们应当充分发掘自己的潜力，并且保持与“道”的联系。通过与“道”相融合，我们可以超越自我，实现自己的价值。我们的生命不应被琐事和烦恼所限制，而是应该朝着追求真理和完善自我的目标前进。

第五段：总结（200字）

通过阅读《老子》，我感受到了古代智慧的巨大魅力。《老子》以简洁的语言、深刻的思考为人们提供了一条通向内心平静和成功的道路。通过学习《老子》中的智慧和道理，我们可以改变自己的思维方式，提高自己的修养和生活的质量。我们需要明确自己的目标，坚定自己的信仰，积极面对生活的挑战。只有这样，我们才能在纷繁复杂的世界中找到内心的宁静和平静。

以上是关于《老子阅读心得体会》的五段式文章。通过这篇文章，我们可以更好地理解《老子》中的智慧与思想，并且思考如何将其运用到我们的生活中去。

阅读老子的心得体会篇五

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的生活。

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。这篇文章中同时提到了在“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·帕克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。

阅读老子心得体会范文