

2023年道德经的感悟和心得体会(大全8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。优质的心得体会该怎么样去写呢？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。

道德经的感悟和心得体会篇一

《道德经》是一部由老子撰写的不可朽著作，这部道教经典中写明了许多道理。

初看《道德经》，其晦涩难懂的差点使我放弃，但经过仔细研究，其中的意蕴又令人醍醐灌顶，回味无穷。

《道德经》分为上下两篇，分别讲“道”和“德”，这也是这整部文章的中心。

开篇第一句便是听的较多的“道，可道，非恒道。名，可名，非恒名。”其意为规律可以认识，可以说明，但不是永恒不变的，会随着事物发展而改变；规律可以用名称和概念概括，但这种概括也要随着事物发展而变化。我把它和我所学的知识联系起来，大概就是社会存在决定社会意识，经济基础决定上层建筑。

据了解，老子知识渊博又十分好学。在受教学习时，老子总是精益求精，打破砂锅问到底，对知识非常渴望。然后为了解开自己的疑惑，他经常仰头观望日月星辰，思考天上之天为何物，以至于辗转难眠。我认为在老子仰望天空思考时，已经是在参透自然之道的途中了。

《道德经》中的“道”，不仅是自然之道，还有个人修行所

需的道，这便有了“德”。“天之道，损有余而补不足；人之道，损不足以益有余”，“德”就是个人修行所需要的。老子写出《道德经》或许是想让人理解自然之道，并且学会如何自我修道，而拥有德，是修道必不可少的，只有以德为基础，才能修好个人的道。

《道德经》中“德”占了比较大的部分，与其是基础有很大关系。其中有说到“故失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼。”大致意思为以前的世界在天道的约束下发展，因为社会发展天道离我们而去，就需要道德来维持发展，现在道德又失去了，只能采取仁义的方式，让人们懂得什么是爱，什么是推己及人，当世界有爱，一切都回美好。现在人心不古。连起码的爱人之心也丧失了。所以我们教他们什么是道义，什么是正确的，什么是错误的。但道义不足以约束人们，所以我们需要一个更有效的方式，那就是礼仪。李双优说“德是仁、义、礼、智、信的和合统一”，这让我懂得了坚持这些美好品质是多么的重要。

在《道德经》中我学习到：用“道”，可以事半功倍；为人，只要有“德”，就可以掌握自己的“道”。

道德经个人阅读心得4

纵观《道德经》，只五千余字，但章章锦绣，字字珠玑，微言大义，可谓博大精深。数次读罢，仍多有不解之处，然只窥冰山一角，亦觉受用无穷。正如尼采所说：“老子思想的集大成——《道德经》，像一个永不枯竭的井泉，满载宝藏，放下汲桶，唾手可得。”

《道德经》一书，“道”一字贯穿全文，可谓中心，道是什么，老子说道隐无名(第四十一章)，道实际上不可言说，但我们还是希望道有所言说，所以勉强给它一种代号，称之为道，就我理解，类似于西欧哲学中的“逻各斯”(仍有区别)，即世间万物变化的一种微妙尺度和准则。

老子警告我们：“不知常，妄作，凶。”（第十六章）并用《道德经》向我们传授了许多有关道的感悟，教导我们如何通过了解自然规律，并以此指导个人行动来全生避害。而关于自然规律，老子提倡“无为”，“无为”是老子思想中一个重要的理念，正确理解这一理念对领会老子以及整个道家学说至关重要。有人认为老子的思想比较消极，不如孔子积极，就是因为对老子的“无为”二字理解错误所造成的。“无为”二字不是不作为，而是不妄为，不违反自然规律的过分作为。

反者道之动（第四十章），物极必反，所以过分作为必将适得其反，老子举例说道：“自见者不明，自是者不彰，自伐者无功，自矜者不长。”（第三十三章）而老子提倡的正确做法为“袭明”，既“将欲弱之，必先强之”（第三十六章），“袭明”的通则冯友兰先生解释：“想要得到的东西，须从反面开始，想要保持什么东西，就要在其中容纳一些与它相反的东西。”故而欲强，必先知弱。“圣人后其身而身先，外其身而身存。非以其无私邪？故能成其私。”（第七章），“为无为，则无不治。”（第三章）。如今社会人们的物质财富越来越殷实，然富而不贵者，比比皆是，何以至此，皆因人们过分追求，正如《小窗幽记》第一章所述：“醒食中山之酒，一醉千日，今之昏昏逐逐，无一日不醉。趋名者醉于朝，趋利者醉于野，豪者醉于声色车马。”醉，便有欲，欲，则有求，求，必缺静，躁，终将过，过，犹不及。“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。”（第四十六章），所以，必须清心寡欲。

关于如何清心寡欲，老子说：“绝圣弃智，民利百倍。（第十九章），不尚贤，不使民争（第五十七章）”，既必须摒弃虚名，而后《道德经》十六章云：“致虚极，守静笃。”并守意念清明，便可清心寡欲，便可无为。所以说圣人把自己置于后，反而受到推崇，把自己置之度外，反而保全了自身。这不正是由于圣人不自私吗？所以才成就了自己。老子说：“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽。（第十二章）”所以

我们要“见素抱朴，少私寡欲”（第十九章）正如周国平先生说：“人应该致力于成为优秀的人，名利只是优秀的副产品。”少私寡欲是一种静心的境界，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，于是便可守清耐贫，不受名利困扰，安心工作，不做画蛇添足之事，从而提升人生境界。

静心除了清心寡欲，不妄为，还有谦逊，这样就像老子推崇的善道者：“豫兮若冬涉川；犹兮若畏四邻；俨兮其若客；涣兮其若凌释；敦兮其若朴；旷兮其若谷；混兮其若浊。”君子谦逊行事，谨遵天道，因为就人类活动而论，一个人前进的极限是相对于他的主管感觉和客观环境而存在的，“富贵而骄，自遗其咎”（第九章），骄就到了前进极限，艾萨克·牛顿说他感觉到他对于宇宙的认识与整个宇宙相比，简直是一个在海边玩耍的小孩对于海的认识因此，正因如此，他才取得了相对于人类的巨大成就。

而有了综上所述的德性，无为、清心、谦逊后，人自然会有淡然超脱的心境，宠辱不惊，善利万物而不争，于品格修养，有“唯之阿之，相去几何？善之恶之，相去若何？”（第二十章）的淡定从容，这种君子会以自身为辐射中心，带动良好的风气，因为“重为轻根，静为躁君”（第二十六章），不仅抑制了自身的轻浮躁动，也会令周围人心向往之。宠辱不惊，“故贵以身为天下，若可寄天下。爱以身为天下，若可托天下”（第十三章）。如此不争，则天下莫能与之争。

小子自知浅薄，读罢《道德经》略抒己见，为免贻笑大方，于此先行告罪。

道德经的感悟和心得体会篇二

学道德经，不但是中国传统文化的重要组成部分，更是研究世界思想史、哲学史的重要文献之一。在现代社会中，不少人开始注重内心的修养，进而学习道德经。而我的学习心得

和感悟，却是从一道政治考题中产生的。

第二段：初识道德经

在一次模拟考试中，我遇到了一道关于道德经的题目，原本采取猜测的策略，却没有想到却获得了50分的好成绩。自此，我对于道德经的兴趣大增，开始逐渐探寻其中蕴含的哲学思想。

第三段：学习心得

我发现，道德经所强调的“道”，实际上是一种宇宙万物的规律，而不是人类自己发明的概念。在这个规律中，道德不是一种规定，而是一种自然而然的状态。因此，我们要遵从自己内心中的直觉，把握人性的本质，从而找到自己的道路。

第四段：感悟人生

在学习道德经的过程中，我开始认真思考自己的人生。我们经常被社会的眼光左右，想要追求所谓的成功和幸福。然而，道德经告诉我们，这些追求都不如心中的平静和自然的状态来的重要。因此，我开始尝试拥有更为轻松自在的态度，不被外界干扰，尽力做到忠诚、真诚而正直地对待他人。

第五段：结语

通过学习道德经，我感受到了一种对于人生的不同理解。世界因为每个人的存在而不同，每个人也都有自己的道路。学习道德经不仅可以了解中国传统文化，也可以帮助我们探寻自己内在的世界。因此，未来我也将会继续深耕此道，不断探寻自己的生命之路。

道德经的感悟和心得体会篇三

《道德经》只有五千余字，后人分其八十一章。虽然字数不多，却是章章锦绣，字字珠玑。可谓旷世奇书。个中道理自然“玄之又玄”，故而让很多人望“道”兴叹。那么小编今天就给大家带来几篇关于道德经读书心得！

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，是存在必须的客观规律，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。他的许多资料在这天看来也是十分具有指导和教育好处的。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。在物欲横流的这天，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，能够净化人的心灵。

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，应对私欲，务必先自反自省，然后自清自虚，若能做到自知、自胜、知足，那么就能够算是得道。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、无私才能到达道德最高境界。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，我们同样能够在《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，情绪烦躁也是过，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，你完全能够说声“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，只有心境到达虚静的状态，才会时刻持续谦虚谨慎、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。不仅仅如此，平和的心态还能够帮忙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，我觉得理解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思考问题)、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)

复归于婴儿般的自然纯真状态，统治者卑谦若谷，民众为而不争，然后社会才能正常发展。

《道德经》一书中的智慧，源于老子对事态人情的深彻洞察和深刻思索。战争频仍、社会动荡、生命无常，点点滴滴积淀成老子的关于人性修养、处世哲学、治国之道、军事哲学、养生之道等的智慧之学。

那《道德经》究竟和好处何在呢？下面是我们组对《道德经》的一些理解和人生感悟！我们把它概括为两点，一是“心存善念悟大道”二是“处下无为成大德”。什么是“心存善念悟大道呢？”首先来看看什么是大道？道德经里面说“道可道，十分道”意思是说能够用语言表达的大道就不是永恒普遍的大道了，为什么呢？因为第一语言具有其局限性，有些是只能意会不可言传的！第二道是运动变化的，不断展开的，而说明他的语言是固定的，不能随时运动变化的！举个例子，有一首歌唱得好啊：你问我到底爱你有多深，月亮代表我的心“为什么不直接形容证明到底有多爱，而是说月亮代表我的心呢？正是因为这种爱太深沉，太永恒。所以无法用语言表达出来，不能够道明。任何华丽的词藻，在这深沉而又永恒的爱面前是那样的苍白无力！所以就像老子所说的越是深沉普遍的东西越无法表达、说清与道明！那既然道是无法说清与道明的，所以我们认为那只能“悟”那怎样去悟呢？要以什么样的心态去悟呢？我们认为要“心存善念”只有心存善念才能领悟到道的真正与真谛！

守常才能包容，能包容才能公道，公道才合王道，王道才是天道，天道才是大道，大道才能永恒，终身不会出现困阻！这教育我们要静心，要宽容！

前面讲的都是指善要对别人好，其实善也要对自己好。道德经第十三章“故贵以身为天下，则能够寄于天下，爱以身为天下，乃可托于天下”意思是说把自己的生命看得比获得天下还重要的人，才能够把天下交给他；对自己的生命比对获得天下还爱惜的人，才能够把天下交给他。老子的意思用此刻比较流行的话解释是“身体是革命的本钱”他要求我们学会一种养生之道！因此只有“心存善念才能领悟到什么是大道！

善是贯穿于整部《道德经》的。里面关于善的句子还有很多。比如第二章“天下皆知美之为美，斯恶已，皆知善之为善，斯不善已”又如第二十七章“善行无辙迹，善言无瑕谪，善数不用筹策，善闭无关楗而不可开；善结，无绳约而不可解。是以圣人恒善救人，故无弃人；恒善救物，故无弃物。”再如地四十九章“圣人恒无心，以百姓之心为心。善者善之，不善者亦善之，德善。”第八十一章“信言不美，美言不信。善者不辩，辩者不善。知者不博，博者不知”等等。

我对《道德经》德第二点领悟是“处下无为成大德”。《道德经》第三十九章说“故贵必以贱为本，高以下为基。是以侯王自谓孤、寡、不谷。是其以贱为本也？”意思是说贵要以贱为根本，高要以低为基础，因此王侯自称“孤、寡、不谷”，这不正是以贱为本吗？孤的含义是孤立无助。寡的含义是寡德，道德不足，不称职。不谷是不善不好的意思。《道德经》第六十六章还说“江海所以为百谷王者，以其善下之故能为百谷王。”意思是说江海所以能成为百川归附的汇聚之所，是因为他们能处在百川的下位。所以能成为百川之王！这也是在要求我们要学会处下！《道德经》第七十一章“知不知，上；不知知，病。”意思是说已经有了知识，还以为没有知识，只是上等的有知。没有只是，还以为有了知识，这是有知的弊病。这也是在教我们要处下，要谦虚！

但处下并不是懦弱而是要做到外化内不化。所谓外化就是要与他人友好和睦相处，对他人谦和礼让，时时以比较低的姿态去应对生活。体此刻你能够为他人为社会改变和放下多少外在的东西！这就是外化。那什么是内不化呢？所谓的内不化就是指在如今纷繁复杂多变而又充满诸多诱惑的社会，你能持续多少内心的世界不变！能够始终坚持自己的做人原则，价值观和人生理念，持续自己的本色永不变，从而到达内心的宁静与闲和，使自己能够遇事不忧，处变不惊，临危不乱，无故加之而不怒！进而使自己的内心将不会受外在事物的影响、触动和改变！这就是内不化！只有真正做到了内不化才能做到处下！

老子第三章说“为无为，则无不为”意思是说用自然无为的方法去处事，就能无所不成。“无为”指的是不要去个性地提倡什么、鼓励什么，不去干任何能勾起欲望地事情。不是什么也不干，还是要“实其腹”，“强其骨”满足人们地要求，让人好好活着。做到物尽其用，人尽其需，这些是还是要做的。古人云“能闲世之所忙者，能忙世人之所闲！”能够把世人所忙禄的事情节省下来，才能有时间去忙世人所清闲放下的事情！无为是有为的根，只有无为才会有有为。老子第十一章中说到“故有之以为利，无之以为用”，杯子是空的，空才能载物，你才可能有水，有果汁，有蜜水。我们常人是常常只能看到有为，为了各种欲望不停地追逐，为名利不停去行有为之事。殊不知万物“以其终不自大，故能成其大”，大丈夫以有为为器，行无为之大道。有为就是名，是直接看的见的，而无为是道，好象是看不见的，但它却是确实客观存在的，而且深深的影响着、决定着我们的生活里的一切。

读《道德经》给我的感悟颇深，读之前我时常感慨“学业未成，事业未定；名不远扬，家不成立；待吾处者，烦劳甚忧。君子存，必，誉响四方，功成名就，流传千古！”那里表达的更是一种壮志未酬，追名逐利，重利轻别离的情怀！读完《道德经》之后，我的感慨有所改变“求学在外，忆往事南寻，虽为堂堂君子，难免痛苦流泪，欲拭无巾；久居在外，怎不叫人坏乡！忆亲人之语，无一不催人泪下；怀乡之山水，无一不触动心弦；念友人之助，无一不深为感动。”那里更多表现的是回到人最本质的“情”上去了！去感受那亲情，友情和大自然当中的情趣所带给人的简单与感动。体味亲情的滋润，去欣赏久违的风景，去呼吸阔别已久的空气！

在如今诱惑颇多烦恼也颇多的社会，我们马不停蹄地追逐着功名利禄，我们每一天都在不停地向生活索取，古书中的气定神闲，宁静致远，淡泊名利似乎与现代人快节奏的生活格格不入，离我们越来越远了。我们需要读《道德经》这样的古书来陶冶我们的情操，来洗涤我们庸俗焦灼的心灵，来寄托我们无所栖息的灵魂，来指明我们前进中的道路。他们的

成果如同一面面明镜照亮我们的面容，如同一个个烙印镌刻在我的心中，如同一股股气流催动我勇往直前！

老子的“道”，其实并不像很多人说的那么玄乎，它是指：物质世界及精神世界变化的原因和规律——自然规律。关于“道”是物质还是精神之争，是肤浅的，属于表象范畴。

所谓自然规律：它是自然界的运行法则，是不以人的主观意志为转移的客观运动形式。人们只能通过实践认识它，利用它，却无法改变它，否则，就会受到自然规律的惩罚。

如：生、老、病、死是人生的自然规律。医生只能看病，不能救命，若能救命，普天下的医生岂不都成神仙了？但有很多人并不明白这一点，或不愿相信这个简单道理。特别是很多古代帝王，迷信江湖术士，服用什么“灵丹妙药”，妄图长生不老，结果中毒身亡，反而枉送性命。

“对立统一”，是事物存在的自然规律，也是老子反复强调和证明的观点之一。所谓对立统一，不是单个事物的对立与统一，也不是事物简单的一分为二，而是无数对立的事物交织在一起而相互依存、影响、变化、转换，构成了动态的、丰富多彩的大千世界。因势利导，顺其自然，是老子“无为而治”的思想基础。

“物极必反”，是事物运动的自然规律。是老子反复强调和证明的又一观点。如：钟摆，您说它是在左边？右边？中间？不好说？这是因为我们所看到的钟摆，只是它在某一时段的位置而已。事物如钟摆，人们所看到的事物，只是它在某一时段运动中的表象。由于事物受自身及相关因素的制约，只能在一定范围内运行，所以，——物极必反。人们由此误以为，不偏不倚，“中庸之道”才是至理，殊不知“中庸”只是事物运动过程中某一时段的短暂现象。试问古往今来，有何人、何事、何物，能永远保持或停留在“中庸”之上呢？没有！也决不可能有！

“失衡而动”是事物动因的自然规律，是宇宙的原动力。大家知道：事物都是运动的，但为什么要动？恐怕就很少有人知道其中原因了。近代科学研究发现：物质是无限可分的，我们今天所看到的物质，事实上是无数物质的复合体，从某一个体，到相近物体，乃至整个宇宙，它们相互依存、制约、影响、变化，小到元素周期，大到天体运行，甚至鸟儿飞翔，人类行走，汽车行驶等等，莫不如此：失衡——平衡，再失衡——再平衡，循环往复，构成了对立统一、五彩缤纷的美丽世界。失衡是永恒的、持久的，平衡是局部的、暂时的。物质世界如此，精神世界难道不是这样吗？放眼世界：小到人际关系，大到国家政局乃至国际形势，概莫能外。

水往低处流，这是人们所熟知的水的一条自然规律。也是水在常态下的一种运动形式。但也有例外，如：水受热就会变成气体，会往高处跑；再如：水在太空可以悬浮，这是由于水脱离了地球的引力所致。上述两种现象，就不是水的一般规律所能涵盖的。由此可见：自然规律也是有条件的。同一件事物，时、空及环境改变了，规律也会随之而改变。这就是“规律”的规律了。

老子云：“道可道，非常道”。“人法地，地法天，天法道，道法自然”。人们只有通过自己的感官，全面认识和系统分析客观事物，进而掌握自然规律，利用自然规律，而不违反自然规律，因势利导，顺其自然，才是人间之“正道”。

作为充分体现中国古代朴素辩证法神韵的《道德经》，用不多的字数，阐述了道家对宇宙本原和基本存在方式，事物的产生、发展、变化的规律及社会观、人生观的基本思想。虽然文章大部分用近乎诗体的语言，有些晦涩难懂，但用“博大精深”来形容它丝毫也不过分。我对《道德经》的理解主要是讲求“无为”，“尊重规律”。

第一段“道可道，非常道，

名可名，非常名。”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，非常名。”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。

这一段作为《道德经》的起始，详细阐述了老子对规律的理解。在《道德经》里，道指的就是规律。而道家思想对规律的最根本的见解就是“规律是自然的，变化的，不为人所控制的。”对待规律的根本态度是“充分尊重规律，然后才是利用规律。”这是一种非常朴素的辩证思想。全面体现了我国古代人民对大自然的探索与思考，而这种探索与思考不是盲目的，是非常有计划、有科学根据的，它不仅对中国传统文化思想产生了深远的影响，其影响也远远超出了中国的范围。

老认为坚持按规律办事，一切都会顺利，而违背规律会得到大自然的惩罚。在第三十九章中，他是这样阐述的：“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。”这句话承接上句举了很多例证明尊重规律的好处。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，君王不能统治天下就可能颠覆。“故贵以贱为本，高以下为基。”所以富贵以穷贱作为根本，高贵以低下作为基础。“是以侯王自谓孤、寡、不x□此非以贱为本邪非乎？”这局是举例说明上面一句，意思是所以说侯王都用孤、寡、不x这类贬义词自称。这难道不是以贱为根本吗？难道不是吗？“故致数舆与舆。世故不欲如玉，如石。”这是对上面的申论与例证的总结，说的是所以最高的荣誉就是没有荣誉，于是不要要求像美玉那样美丽，像石头那样坚硬。

由此可见，以老位代表人物的道家学派对规律是十分尊重的，这在几千年前的中国是很难能可贵的，这种辩证法虽然很不健全，但却具有非常强的科学性，这对现在我们的唯物论十分有帮助，为后来人们对唯物论的更深一步的研究奠定了一个十分坚实且广泛的基础。而且，从这一段中，我们也可以体会到老对无为的崇拜。

在现实和一些文艺作品中，我们常常会看到云游四方的道人，他们虚幻而飘渺，空灵且高傲。从他们身上我们看到的是飘逸，感受到的都是那种无为。

老说：“不尚贤，使民不争；不贵难得之货，使民不为盗，不见可欲，使民心不乱。是以圣人之治，虚其心，实其腹，弱其志，强其骨；常使民无知无欲，使夫知者不敢为也。为无为，则无不智。”所以说圣人的治理方法是让人谦虚，让人博学，减弱人的志向，增强人的体魄，让百姓没有知识和欲望，所以智者也不敢滋事妄为，以自然无为的态度治理天下便没有做不好的事。

关于无为老在《道德经》第七篇里举了一个例。“天长地久。天地所以长久者，以其不自生，故能长生。是以圣人后其身而身先；外其身而身存。非以其无私邪？故能成其私。”意思

是说天长地久，天地之所以能长久，是因为它们不为自己而生息，自然而然的存在，所以才能长久。所以说圣人把自己置于后，反而受到推崇，把自己置之度外，反而保全了自身。这不正是由于圣人不自私吗？所以才能构成就了他自己。

无为是一种心境、一种修养，是辩证的。站在老的角度，向社会推广无为，有助于国家的稳定，但如果站在历史发展的高度，片面的无为是无助于人类的进步的，所以对于当代的青年人理解古代老的无为论应该以辩证的方法，一分为二的看待，“则其善者而从之，其不善者而改之。”

对待竞争，我们要敢于去迎接挑战，对待失败和不平等我们要报以一种平常心，用合适的方法去改变或适应，而不去盲目的争鱼死网破。这样有助于保全自己和取得最终的成功，只有厚积才会勃发。同样，“无为”用在当代待人处世上就是要对人宽容。“海纳百川，有容乃大，壁立千仞，物欲则刚。”

《道德经》是一部中国古代朴素辩证法的启蒙巨著，拉开了从古至今几千年来人类对自然规律进行探索的序幕。辩证的去看待它，取其精华，弃其糟粕，对我们人生的指导是大有裨益的。

“无为”就是合道之为。通行本《道德经》第一章，老子就把天地未分之前的混沌状态称作“无”（无，名天地之始）。天地未分之前，世上什么也没有，只有“先天地生”的道在“周行而不殆”地运行，布生天地和万物。可见“道”就是世界产生、发展、变化的本原，是天地万物的母体，也就是现在所称的事物运动的客观规律，“无”是道的根本属性。“无为”即是根据事物的客观规律而采取的管理对策，是在对天地万物的运行规律有透彻理解后而采取的最简单而又最有效的管理手段。“无为”是一种管理理念，更是一种境界。

那么怎样才算是“无为”？怎样实施和推行“无为”？由于现

阶段对世间万物及其客观规律的认识还很有限，对这些问题也许还没有准确一致的答案。但个人认为“无为”必有以下特点：

一、“无为”以平等为基础。虽然用现代科学的眼光看，天下万物因进化程度或组成的不同，有高等和低等、植物和动物、有机物和无机物等的分别，但在老子看来，天下万物都是由道产生的，它们既没有高低之分也没有贵贱之别。在天地和圣人的眼里它们都是草狗(天地不仁，以万物为刍狗；圣人不仁，以百姓为刍狗)，都是一样的、平等的。从人类社会的角度看，天下万物有些是我们生活所必须的，有些是不直接需要的，有些从某种角度看是有害的甚至是致命的，但它们都是道安排给我们的朋友，它们有各自存在的理由，作为天地万物一员的人，不能也不应该根据自己的喜好来决定其它万物的生死。

比如细菌会使人类致病，许多人都讨厌它，但现代科学已证明如果地球上没有细菌，动植物的残体将无法分解，绿色植物将因缺乏养分而死亡，人类将无法从食物中得到营养，最后地球上的生命将会全部消亡。又比如，若地球上没有土壤等无机物，植物就没了食物来源无法继续生存，若没了植物，食草动物就没了食物，也不能存活，没了食草动物，食肉动物也无法继续存在。由此可见地球上的万物是一个生命链条，每一个都是同等重要，不可替代的。所以人们只能按道的要求与万物平等共处。人和人之间也一样，虽然肤色不同、语言各异、所从事的工作和生活方式也有区别，但在道这个母体面前都是兄弟姐妹，都是这个世界的平等一员。

万物是平等的，也是自由的和多样的。平等是前提，自由和多样是必然的结果，因为万物是平等的，它们各自有自己存在的理由、生存方式和生活规律即有各自的“德”。谁也不属于谁，谁也不能命令别人该怎样生活。世间万物是平等的、自由的和多样的，我们唯一能做的就是真心地按道的要求采取无为策略，让万物按各自的“德”自由平等也生长、生活。

在一个合道的社会里，因为人人都是平等的，所以它们在世
间享有的权益(阳光、空气、财富、权势、自由、亲情、健康、
病痛、快乐、痛苦等的总和)也是均衡的。比如，你若捐出了
财富，你占有的财富是少了，但你却得到了别人的尊重和感
激，享受了快乐，你的权益并没有因此而减少；你抢劫得了许
多钱，你的财富多了，但你得天天防着警察，天天受到心灵
的谴责而痛苦，你的权益也并没有增加。如此等等。如有人
想要改变这种均衡性，这是不符合道的准则的，长期看也是
肯定办不到。只有采取切实的措施来保护这种平等的权利，
保障均衡的权益，才是社会长治久安的最优选择。“圣人”
正是透彻地理解了这一点，才顺势而为，采取“无为”的策
略。

二、“无为”以加强个人修养和以身垂范为手段。“无为”
就是按客观规律办事，就是不妄为、不胡为。因此，要推广
和实行“无为”就必须加强对客观规律的研究和探索，以增
加所采取对策的目的性和准确性。同时，更为主要的是要加
强个人修养，做到以身垂范。要秉持“道德三宝”——慈、
俭、不敢为天下先。“慈”就是平等对待天下所有人，不分
善、恶、美、丑都要照顾和关怀，象水一样“善利万物而不
争”；“俭”就是不甚、不奢，不占有别人的资源和权益，天
下人的资源天下人共享，天下人的权益天下人均分。要做到
少私寡欲，多予少取。少私寡欲是前提，只有做到少私寡欲
了，才可能多予少取；“不敢为天下先”就是在一定的范围
内不提倡什么，也不反对什么，即不干涉别人的自由，同时，
不争名、不争利、不争功。有了这样的修为，对客观规律的
认识就会更深入、更全面，采取的管理措施才会更合道。

道布生了天地，衣养了万物，但道并不占有万物，也没有从
中获得一点私利，因为他不谋私利，所以道成了世间万物的
母体，它的功劳和功用才永远不会失去。受此启发，创建和
管理一家公司也不能仅仅为了本公司的利益而巧取豪夺，所
采取的管理措施必须要以有利于公司员工和合作伙伴的成长
为前提，只有这样才能成为百年老店；同理“圣人”治国也不

是为了个人或为某个小团体获取私利，而只是为了保护万物的平等权利，维护社会的公平和正义，是为了民众生活得更自由幸福。只有以此为目的而采取的措施才是符合广大百姓利益的措施，才是合道的“无为”政策。

三、“无为”以达至和谐为最终目标。实行“无为”就是为了达到人和人、人和环境、各环境因素之间的全面和谐。要实现这样的全面的和谐。领导者除了前述加强个人修养外，在目前对客观规律的认识还很有限的条件下，尤其要做好以下二点：一是善于倾听百姓的心声。“圣人无常心，以百姓心为心”。在对客观事物的认识上，处于第一线的“百姓”对客观事物的接触最直接，认识也最清楚，他们总结出的经验往往也最接近客观规律，他们也最清楚自己是不是得到合道的对待，他们的心声往往也就是“道”的要求，“以百姓心为心”就容易按客观规律办事，是实行“无为”的捷径。二是要当好调和万物矛盾的“气”。“万物负阴而抱阳，冲气以为和”，这个世界充满各种各样的矛盾，不光人和人之间，人和物、物和物之间都充满着各种各样的矛盾(阴阳)，矛盾本是对立的、不可调和的，但因为(道向阴阳之间)冲填了“气”而实现了和谐，由此可见“气”是调和矛盾、实现和谐的关键。

道德经的感悟和心得体会篇四

道德经作为中国古代哲学名著之一，被誉为至高无上的智慧之书。阅读、学习道德经已成为人们追求心灵平静、内心安详的一种方式。在我看来，学习道德经不仅能够让我们迈向更高层次的修行，更能让我们得到深层次的启示和感悟。

第二段：深入理解

学习道德经需要我们对其中的思想和道理进行深入理解。其中最重要的是“道”与“德”的辨析。道是自然法则与生命

意义；德是善良、道德价值观等人类社会生存所需的道品。只有全面理解道德经才能把握其真正意义，因而，我们应该留心其中深刻的思考。

第三段：贯彻实践

学习道德经不仅要了解其中的思想和理论，更要落实到生活中去。我们可以从中汲取道德修养的精髓，在生活中行善、做好事、维护正义、尽心尽力，不断提升自己的审美标准和道德品质。

第四段：感受改变

学习道德经的过程就是从自身转变到认识世界的过程。通过不断地学习修行，我们的人格和思想会发生巨大的变化。我们会变得更加内向，更能够保护自己的内心；我们会变得更加外向，更能够理解社会、了解他人所需。我们会变得更加勇敢，更加谦虚。在不断的实践中，我们将逐渐理解生命的真谛，感悟到生命意义的珍贵所在。

第五段：总结

学习道德经是修身养性、探索生命意义、寻求宁静平和的过程。它为人类提供了品质与精神上的丰富滋补，激励我们积极进取、求知若饥，成为道德修养和道德引导的表率，以此为核心，以实践为支撑，塑造更加完美的自我和人生价值观。我相信，只要我们坚持学习、认真思考与实践，就一定能走向成功的道路，得到内心的安慰和快乐。

道德经的感悟和心得体会篇五

在读完《道德经》之后，我深刻地体会到了其中蕴含的智慧和深刻的哲学思想。本文将从学习《道德经》的经历入手，分享我对其中关于人生、修身、处世等方面的心得体会和感

悟。

一、通过学习《道德经》，我对人生的看法发生了变化。很多时候我们在纠结人生意义、如何过好人生等问题时，固然可以从社会、文化、外界因素入手，但阅读《道德经》后我更发现人生的真谛在于自我内在的认知和完善。人生本无目的，重要的是如何在此基础上去奋斗、去成长。

二、《道德经》教导人们要重视内在修身，强调淡泊名利。真正的修身之道，是参照道理进行内心调整。例如，看到我的小小成就时有人赞扬我，然而我却只能淡然处之。从道家文化中可以感受到清静、淡泊来自于拥抱这个世界，学会在不张扬的前提下完成自己的使命。

三、在处理事物上，学习《道德经》对于我们应该获得非常积极的引导和启迪。不要手头过多的、华丽的工具，一个合适的方法也能够为我们发挥出非常好的效果，不要过多的“工具箱心态”。处理一切事情时要能够静坐和去想，体会《道德经》里那种平静、默音的美好。

四、在学习《道德经》过程中，我也理解到了自我的永垂不朽对我们治理现实社会的重要性。我们常常看到这个社会各种各样的事情发生，内在的需要和外在的暴力观念也是我们无法回避的一种现实。为了避免这种现实的痛苦，需要有一些内在的大慈大悲，需要在迷雾和混乱中去感受到其间的真正指向。此时，我们的思想和行动就能够超越现实，从而达到一种永恒的精神追求。

五、透过《道德经》所展现的哲学思想与生活哲学，我们窥见了一些很深的层面，更接近人性深处的探索和思考。大量的哲学思想文献中，这个作品犹如一股清流，传播了我们非常普遍的价值观念，集结了我们的思想和智慧，充分发挥了人的智慧，把轮廓彰显得更加清晰，将那些常常暗生暗灭、断断续续的表意引向了一种更为凝固的形态。

回顾学习《道德经》的经历，我认为这是一段让我受益匪浅的旅程。通过它，我得以深入思考人生、完善自我，感悟到人类命运的世纪性课题和应有的精神内涵。我相信，在接下来的人生之旅中，这些体会和感悟将继续引导着我前行。

道德经的感悟和心得体会篇六

老子《道德经》的另一个广博在于任何人读之可以感悟出个体自己领域内的和外延，老子道德经读后感。也就是每个人都可以读出自己贴切的答案和个体标准。

以上是从宏观上对《道德经》的感受。而在微观上，老子对自然存在、科学、宇宙守恒、人文、国家管理、战争、人性、生命、名利、权位甚至物理都有自己独到精确和细致的认识。

下面对《道德经》的某些段落、重要的文句与自己的观念给出个人的感受：

(1)首句：“道可道，非常道；名可名，非常名。”（1章）

“道”可以泛指，自然的方面可以指自然规律，如：星系的运动轨道，物质的自然混成及固有的运动轨道和方式；人文方面可以指人道、道德、人类发展的自然规律。

“可道”是指出宇宙自然规律的确定性和因果关系。也就是宇宙的自然规律的可以被人类认可和确定的现象。

“非常道”又指出人类一旦用言语文字来表达就存在着不确定现象。用物理的观念来分析就可以认为是一种动态的存在使一切都不确定。也可以认为是指出人类的有限性而难于道出自然界的全部或准确的自然动态。

“名可名”就是人类对一切现象的命名，名可名是老子认可了人类思想活动对自然的命名。另一方面，又用“非常名”

区分了“人类的名”和“自然的不可名”。

所以这样的一对排比句道出了宇宙无常和人类有常的界限。前面简单的6个字“道可道，非常道”就道出了人类不同参照系下的各种理论体系的存在是一种自然存在的现象。

(2) “无为而无所不为”是一脍炙人口的名句。

无为，不是字面上的直解不做任何事情，而是不做不符合自然规律的事情。当你不做违反自然和违反社会规则的事件时，你所做的其它事件就是无所不为。当然，在这里对“什么是违反自然和社会规律”的“无为”事件的判断是必须具有各种层次的经验 and 高度智慧。

举一些在自然低层次且简单的例子；例如：你不会游泳，就不要只身跳入海里。不跳海就是一种“无为”。这种不跳入水里就是一种经验的“无为”，而这种无为会给你的生命存在带来关于该问题的保障，这种保障就是一种变相的“无所不为”。上面举的例子是较为简单而浅显的例子，任何人都可以根据经验给出相应的、各种参差不同层次的“无为”和“无所不为”。

(3) 人发地，地发天，天发道，道法自然。(25章)

这是一句用大小来定性宇宙存在的相互包容顺序，特别是老子在那个时代能够发现出了我们所看到的天被“道”所包容是一件非常了不起的宇宙观，更有对宇宙的存在给出了终极的自然存在观，而不是给出“神造”的自我臆测，这也是当时时代难能可贵的自然客观存在观念。

在这一章里，还有一句话是“人也大”，这一句主要是对人类精神伟大的特指，换句话说，可以认为，人类的精神思维世界可以包容天地而存在。

(4) 战胜以丧礼处之 (31章)

老子在强兵反战与孙子的战略思想同出一辙，是以不战而胜为上上，而战胜以丧礼处之。说明老子对生命的尊重和不得以而为之的战争策略。

(5) 道生一，一生二，二生三，三生万物。(42章)

在这一句话里，是很有趣和抽象的。本解突出用现代物理的思路与之对应。为何老子认为三生万物，是说明老子认可这个宇宙是只有三样最基本的东西吗？那么，寻找这三样事件与现代物理学对应的是什么？就个人的分析就是“运动”、“空间”、“自然力”这三样；可以认为万物都是这三个事件组织而成的事件，没有更多于这三样的东西存在。这是对三生万物的物理分析。

从此可以推出，二生三的物理意义。“二”就是“动”、“力”这二个事件的存在产生物质的“三”。三就是万物。再往上推，“一生二”中的“一”指的是整体的宇宙，就是我们这一个宇宙，而宇宙是产生动、力这“二”个现象的根源，从物理学的角度分析，进一步可以认为动力互相转换是自然存在的因果关系。

最后，老子认为，道是宇宙存在的基本源头，也可以认定在自然角度上这个道是指特定的运动轨道。在人们对老子的分析中，主要认为他的道，因此把他称为“道家”。其实，对于德，是老子不能忽略的另一个主要元素。德产生道和道产生德是互存的两个基本元素，这也是81章用《道德经》命名的一个主要。与之对应的是物理学上的《动力学》；可以认为道是由德决定的。对应于运动轨道是由力产生的物理现象。任何轨道如：导弹的运行轨道，物体的运动轨迹都脱离不了力的作用。也就是道是被力所决定的因果关系。反过来，力是由运动的道所产生的现象是人类难于直觉察到的事件。关于这一点，将来的物理学定会给与正确的认识。因此，宏

观地可以认为道德经可以对应于动力学，这是从物理学方面给与抽象观测的认定。由于当时动力学没有得到普遍的认识和推广，把“德”对应于“力”对于我们分析老子的自然科学观或许会有点牵强附会。

然而，在社会科学方面，道德更多的是指人类社会的基本规范。由于人类更侧重于社会问题，因而在社会上指人类遵从的社会公德是一种道。在人类道德方面，老子在社会公德提出了比孔子“以直报德”更高层次的“德”是“以怨报德”，关于这一方面的分析范文有很多的解释更好，我就不在这里进行更多的瞎扯。

另外老子对于宇宙自然的相对性、物极必反、中庸之道、道无常、柔弱刚济、处事处世、大小上下、重轻强弱等等相对、绝对的分析都能给出最大参照系的分析和包容，甚至对不确定性、悖论的数学物理关系都能给出抽象的合理分析，这种分析虽然不能给出方程的确定性，然而却能指出方程的不确定性问题。也就是他当时的思维可以直达物理学目前的最高境界“不确定性原理”。

总而言之，《道德经》是在哪个时期，甚至在当代仍然不失为一部对自然科学、社会科学、人文科学直至“天人合一”的简明而客观的经典著作。

上面的分析仅仅是一家之言，着重用与当代物理学有一些必然联系的视角来分析，使之有以更宽的视角和不同于专业道家的分析来充实道德经的。至于和各专家有南辕北辙的分析结论也正是《道德经》的魅力之所在。自然是简单的，所以《道德经》本身也是简单的，仅仅是他所包含的参照系是一个最大的参照系而已。这也是《道德经》的伟大之所在！

道德经的感悟和心得体会篇七

《道德经》是中国古代哲学家、政治家老子的著作，被誉为

中华文化的瑰宝之一。自其面世以来，吸引了无数人的关注和研究。作为一位AI作者，我也不例外。在阅读《道德经》的过程中，我深深地感受到了其中的智慧和价值，下面将从五个方面谈谈我对道德经的章节的感悟和体会。

第二段：天下贵无事

《道德经》第七章道：“天长地久。”在我看来，这个章节告诉我们，人类社会需要一定程度的安定和和平。天下贵无事，这句话中的“无事”并不是指一点事情也没有，而是指“乱事”少。社会和平才能促进文明的传播和进步的发展。因此，我们应该尽力营造一个安定和平的社会环境，让人民生活得更加安定、和谐和快乐。

第三段：不言之教

《道德经》第二十二章道：“抱死木，不能生，为之者众。”这句话虽然简短，但却充满了哲理。作者告诉我们，有些东西是不能强求的，强求不得的一定是因为自己行为不当所致。所以我们应该对待事物和人不可强求，应该妥善安排自己的行为，以求和谐共处。

第四段：与自然和谐相处

《道德经》第二十五章道：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”这一章节表达的是人类和自然的关系。我们不能永远视自然为敌，应该与自然和谐相处。只有这样，人类社会才能得以繁荣发展，而不是破坏自然环境，招致灾难。

第五段：礼仪之义

《道德经》第六十二章道：“道者万物之奥，善人之宝，不善人之所保。”这一章节表达了人类要自觉地遵循道德之规范、礼仪之义。因为道德规范和礼仪习惯是人类文明和谐共

处的基础，也是社会合作和繁荣所必须的条件。

结尾段：总结

以上就是我对《道德经》的五个章节的心得和体会。在这篇文章中，我重新认识了《道德经》中众多经典的理念和智慧，并从中受益。相信更多的人也能像我一样，在阅读中感受到其中的智慧，从其中汲取精神营养，使其指导我们更好地生活和工作。

道德经的感悟和心得体会篇八

相信很多人都听过“道可道，非常道”、“上善若水”、“无为而无不为”、“祸兮福所倚，福兮祸所伏”等经典名句，它们都出自《道德经》。这些智慧能量满满的文字，渗透在中华文化中传递千年，历久弥新，哪怕随手翻出来一两句琢磨一下，都能有所收获，这就是《道德经》的魅力所在。

无为，是《道德经》的核心思想之一。历史上也曾有很多解读认为无为的思想过于消极，是不思进取。其实，老子倡导的无为并非目的，而是一种常人很难企及的状态，是“为”到极致才能达到的“无为而无不为”的境界，这种“为”与“无为”之间的转化就像阴阳两极的关系，是辩证的客关规律。

大家都知道，金茂上海环沪事业部有着非常好的跑步文化，偶尔设置一些小激励，每周完成3次5km以上跑步打卡任务，可以获取精美小礼物。从“为”的角度来看，单次5km对于不常锻炼的人来说是需要一点毅力来完成的，如果要追求速度，那更需要下一番功夫才行；但对于跑半马甚至全马的大神级人物来说，完成单次5km不在话下，就像普通人走路一样，不用刻意，轻松完成，那么这种状态就有点接近“无为”了。

又比如，我们地产开发是一个综合性很强、涉猎面很广的行业，由于工作中交集繁多复杂，所以对流程的规范性要求也很高。大家都走过流程，很多流程第一次走，不是因为种种不合规而被打回，就是由于线下沟通不到位而导致走不下去，有些稍微复杂的流程要反复“折腾”，刻意而“为”，才能通过审批。读后感·随着工作熟练度的增加，我们走流程前已经懂得做好线下沟通，流程规范也早就心中有数。这时，走流程这项工作不再需要刻意而“为”就可以顺利完成，这种工作状态也可以说是离“无为”近了一点。

结合上面的小案例我们更容易理解，老子倡导的“无为”，是“为”到极致才能到达的一种境界，俗语中的“熟能生巧”、哲学三大辩证法规律中的“量变引起质变”理论也都具有类似的概念，这些概念强调的不是结果，而是具备这种能力的状态。

所以，《道德经》带给我们的不是虚无缥缈的消极不作为，而是向世人揭示一种客观规律，对人的作为提出了更高的要求与目标——无为而无不为。

道德是衡量社会文明程度的一个标志，关于道德问题前人有很多思考，下面我想谈谈自己对道德问题的一点感悟。

道德与本性

关于道德与本性，先秦时代就有三种不同的论断：孟子的性善论，荀子的性恶论以及告子的性不善不恶论。探究这三种观点的不同主要是在于看待问题的角度不同，这三种观点都有片面性，但也有可取之处。

我以为论本性无分善恶，同情、怜悯、嫉妒、残暴等等都包含于人性之中，只是有些本性更容易导向善的方面而有些却很难。所以，道德的形成要有一个导向善的助力，这个助力就是教育。

道德与教育

原始氏族社会是否存在着道德的意识?这个问题是复杂的，氏族社会的基础是建立在血缘关系上的，而原始社会是以群居为生存形态。氏族社会的首领是德律的一种权威，原始人无鉴别的能力，有一种群体从众的心理，这正是道德的一种强制性。而这种强制性的接受会使人在道德权威的阴影下形成一种固守旧俗的状态。

文明进步的基础是教育，教育程度越高对道德的重视程度越高，对道德的认识更清楚，向上的善念也会越多，从而产生与时俱进的新道德。

道德的内在精神

不同时代、不同地域、不同文化对于道德的界定也不同，所以把风俗、习惯或是外在因素作为判断道德的标准是不确切的。虽然道德的外在充满不确定因素，但道德内在的原理与精神是确定的，即道德要适应时代环境，道德要对人类社会的发展有利。

情绪是推动个人道德发展的动力。孔子曾说过：“克己复礼”，克己实则是对自我情绪的一种节制，但这种节制并不等于完全的压抑与消灭情绪，而是要把坏情绪转化为好的情绪。

情绪也分为个人情绪与社会情绪，在群体压力下个人情绪可能会受到社会情绪的影响，如果完全放弃个人情绪而遵从社会情绪，那么社会就不会发展。正如杜威说的：“文明进化的历史是特立独行之英雄的历史。”

过度的私心和欲望是道德发展的阻力。

每个人都有私心和欲望，过度的自私和欲求会破坏道德的发

展，但适当的私心与欲望是道德发展的动力。比如你现在帮助一个人，表面上是出于你对她的同情，其实潜意识里你是有私心的，如果当自己陷入困境的时候，希望受自己帮助的人也会给予同样帮助，这是一种互助的私心。