

# 最新道德经与师德修养个人心得体会(精选8篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。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。

## 道德经与师德修养个人心得体会篇一

《道德经》是中国古代文化的瑰宝，它不仅是中华文明的重要组成部分，也是智慧的源泉。在《道德经》中，第三章给我留下了很深的印象。它讲述了“反正是我所不知道”的哲理。这个哲理教我们说实话，不要随便发表意见，因为人们总有自己的看法和立场，我们不可能完全理解每个人的背景和情况。这个哲理让我深思：在面对问题时，我们应该更加谦虚和谨慎，尊重别人的想法和观点。

### 第二段：尊重他人观点的重要性

在当今世界，人们往往对自己的见解和观点充满自信，觉得自己的意见是正确的。然而，道德经告诉我们要谦虚，并相信“反正是我所不知道”的哲理。每个人都有自己的背景和经历，我们无法完全理解他人的观点。因此，我们应该尊重他人的看法和观点。只有通过尊重他人，我们才能建立良好的沟通和合作关系，不让冲突和误解产生。这样，在面对问题时，我们才能更好地找到解决办法。

### 第三段：追求真理的方法

在《道德经》中，我们可以找到一些关于追求真理的方法。道德经告诉我们，在面对问题时，不要急于发表意见，而是要保持谦虚的态度。只有通过不断地学习和思考，我们才能更接近真理。此外，道德经强调了观察和思考的重要性。通过观察和思考，我们可以更好地理解问题的本质，从而找到最佳的解决办法。因此，如果我们想要找到真理，就需要通过观察、思考和学习来提高自己的认知能力。

#### 第四段：谦虚的重要性

谦虚是人们应该具备的重要品质之一。谦虚可以让我们更好地接纳他人的意见，并从中学到更多的知识。如果我们总是认为自己是正确的，那我们会陷入自负和盲目自信的困境中。与此相反，如果我们保持谦虚的态度，我们会保持开放的思维，接受不同的观点和看法。这样，我们的智慧和见识就会得到不断提高。因此，谦虚是我们成长和进步的关键。

#### 第五段：应用《道德经》的教导于生活中

作为一部古代的智慧之书，《道德经》中的哲理并不仅仅适用于古代人，它们同样适用于现代人。在生活中，我们应该学会尊重他人的观点，保持谦虚的态度，并通过观察和思考来追求真理。只有这样，我们才能建立良好的人际关系，解决问题，使我们的生活更加和谐。因此，我们应该时刻牢记《道德经》中的哲理，将其应用于我们的日常生活中。

总之，道德经第三章给了我们一个很重要的启示：谦虚和尊重他人的观点是我们应该具备的品质。通过谦虚和尊重，我们可以更好地与他人沟通和合作，追求真理，并取得更好的成就。因此，我们应该从《道德经》中吸取智慧，将其融入到我们的生活中，使我们的生活更加美好。

## 道德经与师德修养个人心得体会篇二

大意：最高的善像水那样，水善于帮助万物而不与万物相争。

02 飘风不终朝，骤雨不终日。——《道德经》

大意：狂风刮不了一早上，暴雨下不了一整天。

03 挫其锐，解其纷，和其光，同其尘。

大意：消磨它的锋锐，解除它的纷扰，调和它的光辉，混同于尘垢。

04 虚而不屈，动而愈出。多闻数穷，不若守中。

大意：如果不能守虚处静，而以多闻博识自许，进而有为多言，那很快就会导致穷败。不如处虚守静，而无为不言，能够取得成功。

05 致虚极，守静笃。万物并作，吾以观复。——《道德经》

大意：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。

06 见素抱朴，少私寡欲。——《道德经》

大意：保持本质淳朴无华，减少私心贪欲。

大意：不显示自己，不自以为是，因而更显耀突出；不夸耀自己，因而有功绩；不自以为贤能，因而受到尊重；只有那不与人相争的，世界上没有人能和他相争。

08 知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强。——《道德经》

大意：能够了解他人的人是有智慧的，能够了解自己的人是高明的。能够战胜他人的人是有力量的，能够战胜自我的人是真正的强者。

09 人法地，地法天，天法道，道法自然。——《道德经》

大意：人取法地，地取法天，天取法道，道纯任自然。

10 重为轻根，静为躁君轻则失根，躁则失君。——《道德经》

大意：厚重是轻率的根本，静定是躁动的主宰轻率就会失去根本，急躁就会丧失主导。

大意：想要关闭它，就要先扩张它；想要削弱它，就要先强化它；想要废除它，就要先兴旺它；想要夺取一些东西，就要先给予一些东西。

12 大方无隅，大器晚成，大音希声，大象无形。——《道德经》

大意：最方正的东西看不到它的棱角，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。

13 天下之至柔，驰骋天下之至坚。——《道德经》

大意：天下最柔软的东西，可以在天下最坚硬的东西之间自由驰骋。

14 甚爱必大费，多藏必厚亡。知足不辱，知止不殆，可以长久。——《道德经》

大意：过分的爱惜会招致巨大的付出，过多的拥有会招致沉重的损失。所以，知道满足就不会遭受困辱，知道适可而止便不会遇到危险，如此就可以长久安全了。

大意：上等人闻道便努力去践行，中等的人闻道则将信将疑，下等人闻道会哈哈大笑，不笑不足以是大道。

16 祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。——《道德经》

大意：祸啊，福就依傍着它；福啊，灾祸就隐含其中。

17 祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。故知足之足，常足矣。

大意：最大的祸患是知足，最大的过失是想要得到的欲望。知足的人，永远是满足的。

18 合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。——《道德经》

大意：合抱的大树由细小的幼苗长成，九层的高台由一筐一筐的泥土堆成，千里远的行程须从脚下开始。

19 慎终如始，则无败事。——《道德经》

大意：对待结束时的的工作，还像开始时一样认真，则做任何事都没有不成功的。

20 我有三宝，持而保之：一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。——《道德经》

大意：我有三种法宝，掌握并保持它：第一是仁慈，第二是俭啬，第三是不敢在天下争先。

21 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。

大意：遇事谦退无争，反而能在众人之中领先；将自己置身于事外，反而能保全性命。这不正是因为无私吗？反而能成就一己之私。

22 天之道，利而不害。圣人之道，为而不争。——《道德经》

大意：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。

大意：听任万物自然兴起而不为其创始，有所施为，但不加自己的倾向，功成业就而不自居。正由于不居功，就无所谓失去。

24 夫轻诺必寡信，多易必多难。——《道德经》

大意：轻易就许下诺言的人必定容易失信于人，把事情看得很容易的人必定遇到很多想不到的困难。

25 天地不仁，以万物为刍狗；圣人不仁，以百姓为刍狗。——《道德经》

大意：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。

26 反者道之动，弱者道之用。天下万物生于有，有生于无。——《道德经》

大意：循环往复的运动变化，是道的运动，道的作用是微妙、柔弱的。天下的万物产生于看得见的有形质，有形质又产生于不可见的无形质。

27 天网恢恢，疏而不失。——《道德经》

大意：天网广大无边，网眼虽稀，却不会有一点失漏。

28 天道无亲，常与善人。——《道德经》

大意：天道对人无所偏爱，但其结果却是常常帮助善人。

29 举世誉之而不加劝，举世非之而不加沮。——《庄子·逍遥游》

大意：举世赞誉也不感到得意，举世非议也不感到沮丧。

30 吾生也有涯，而知也无涯。以有涯随无涯，殆矣。——《庄子养生主》

大意：人生是有限的，但知识是无限的，用有限的人生追求无限的知识，是必然失败的。

大意：山上的树木皆因材质可用而招致砍伐，油脂皆因可以燃烧照明而自取熔煎。桂树皮芳香可以食用，因而遭到砍伐；树漆因为可以派上用场，所以遭受刀斧割裂。人人都知道有用的用处，却不知道无用的用处。

32 泉涸，鱼相与处于陆，相响以湿，相濡以沫，不如相忘于江湖。——《庄子大宗师》

大意：泉水干涸，鱼儿困在陆地相互依偎，以唾沫相互湿润求得生存，（此时此境）却不如彼此不相识，各自畅游于江湖。

33 小惑易方，大惑易性。——《庄子骈拇》

大意：小的迷惑能够使人弄错方向，大的迷惑能够使人丧失本性。

34 哀莫大于心死，而人死亦次之。——《庄子田子方》

大意：最大的悲哀莫过于心如死灰、精神毁灭，人身体的死亡还是次要的。

35 至人之用心若镜，不将不迎，应而不藏，故能胜物而不伤。——《庄子·应帝王》

大意：极致之人的内心就像一面明镜，对于外物来之即照、去之不留，如实映照而不私藏，所以能摆脱外物牵累而不损心劳神。

36 天地有大美而不言，四时有明法而不议，万物有成理而不说。——《庄子知北游》

大意：天地有大美却不言语，四时有分明的规律却不议论，万物有生成的条理却不说话。

大意：竹筍是用来钓鱼的，捕到鱼后就忘掉了鱼筍；兔网是用来捕捉兔子的，捕到兔子后就忘掉了兔网；言语是用来传告思想的，领会了意思就忘掉了言语。

38 一尺之捶，日取其半，万世不竭。——《庄子天下》

大意：一尺长的鞭杖，每天截取一半，永远也截不完。

39 物物而不物于物，则胡可得而累邪！——《庄子·山木》

大意：利用物而不受制于物，那么怎么可能会受牵累呢！

大意：不知是庄周梦中变成蝴蝶呢，还是蝴蝶梦中变成庄周呢？庄周与蝴蝶那必定是有区别的。这就叫物、我的交合与变化。

41 丧己于物，失性于俗者，谓之倒置之民。——《庄子·缮性》

大意：一个人如果迷失在物质世界中，在世俗里失去了自己的真性情，这个人就是本末倒置之人。

42 知其不可奈何而安之若命，德之至也。——《庄子·人间世》



大意：知道是无可奈何的，就当作命运一样去接受，这就是人生最高的德行。

大意：君子的交谊淡得像清水一样，小人的交情甜得像甜酒一样；君子淡泊而心地亲近，小人以利相亲而终会利断义绝。但凡无缘无故而接近相合的，那么也会无缘无故地离散。

44 人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已。——《庄子知北游》

大意：人生于天地之间，就像白马跳过一个很小的缝隙，忽然一下而已。

45 独与天地精神往来，而不傲倪于万物；不谴是非，以与世俗处。——《庄子·天下》

大意：独自与天地精神往来而不傲视万物，不搬弄是非，以与世俗相处。

46 至人无己，神人无功，圣人无名。——《庄子逍遥游》

大意：修养最高的人能任顺自然、忘掉自己，修养达到神化不测境界的人无意于求功，有道德学问的圣人无意于求名。

47 古之人，外化而内不化；今之人，内化而外不化。——《庄子·知北游》

大意：古代的人，随外物变化而内心保持不变；现在的人，内心多变而不能随外物变化。

48 悲乐者，德之邪；喜怒者，道之过；好恶者，心之失。——《庄子刻意》

大意：如果情绪上放纵自己悲伤或快乐，那么自身的德行就会不正；如果不能控制自己的喜怒，那么就无法体悟大道；如

果心存好恶，那么最原初的心性就会缺失。

49 众人重利，廉士重名，贤士尚志，圣人贵精。——《庄子刻意》

大意：多数人看重利，廉洁之士看重名声，贤人君子崇尚志向，圣人看重精神。

50 巧者劳而智者忧，无能者无所求。——《庄子·列御寇》

大意：有手艺的人劳累，聪明的人忧虑，无能的人无所求，所以逍遥自在。

### 道德经与师德修养个人心得体会篇三

在道德经课上，我学到了许多关于人生道德的重要原则和智慧。这门课程教我如何在日常生活中保持良好的品德，以及如何拥有一种积极的生活态度。通过学习道德经，我深刻感受到了中国传统文化的博大精深，也认识到了道德对一个人的重要意义。在接下来的文章中，我将分享在道德经课上的心得体会。

首先，道德经课教我如何在生活中保持良好的品德。道德经中有很多谈到修身齐家治国平天下的理念，这些理念告诉我们要从自己内心开始，通过修身来达到外在的平和和谐。比如，道德经中提到了“知人者智，自知者明”，这句话告诉我要先了解自己，知道自己的优点和缺点，进而才能更好地了解他人。通过了解自己，并与他人保持良好的互动，我们能够建立更加和谐与平等的人际关系。

其次，道德经课让我明白了道德对一个人的重要意义。在现代社会，人们往往更注重物质财富的积累，而往往忽视了道德的培养和修炼。然而，道德经课让我意识到，一个人的品德是他的根本，决定了他的人生态度和价值观。尤其是在面

对困难和挑战的时候，有一颗善良正直的心和坚定不移的道义准则将会成为我们前进的动力。

第三，通过道德经课，我学会了如何拥有一种积极的生活态度。道德经中有很多关于“无为而治”和“返璞归真”的思想，这告诉我们要顺其自然，保持内心的宁静与平和。而这种积极的生活态度将使我们更加开心，享受生活中的每一个瞬间，并帮助我们在任何情况下都能保持良好的心态。正如道德经所说：“知足者富”。

第四，学习道德经让我进一步了解了中国传统文化的博大精深。作为中国人，我们常常忽视了自己的传统文化，却迷恋了西方的风俗和习惯。然而，通过学习道德经，我深深地感受到了中国传统文化的独特魅力和智慧。道德经中的思想和价值观源远流长，它们对我们的人生观、价值观和行为准则都有着深刻的影响。了解和传承我们的传统文化是我们每个人的责任，它将有助于培养我们的使命感和自豪感。

最后，学习道德经让我更加尊重并热爱生活。在学习的过程中，我不仅仅是了解了一些道德原则和哲学思想，更是经历了一次心灵的洗礼。道德经教会我们如何面对人生的起伏和困难，如何以平和的心态去面对变故和挑战。这样的心态让我在生活中更加坦然与从容，不再为琐事纠结而浪费生命中宝贵的时间与精力。

总的来说，道德经课程对我的人生观和价值观产生了深远的影响。通过学习道德经，我不仅能够在日常生活中保持良好的品德，也懂得了如何拥有积极的生活态度。此外，我对中国传统文化的博大精深有了更深入的了解，也更加尊重和热爱生活。道德经课程不仅是一门学习，更是一次心灵之旅，让我受益匪浅。

## 道德经与师德修养个人心得体会篇四

- 1、善者，吾善之；不善者，吾亦善之；德善。信者，吾信之；不信者，吾亦信之；德信。
- 2、夫两者各得所欲，大者宜为下。
- 3、知不知，尚矣；不知知，病也。圣人不病，以其病病。夫唯病病，是以不病。
- 4、民不畏威，则大威至。
- 5、大丈夫处其厚，不居其薄；处其实，不居其华。
- 6、甚爱必大费；多藏必厚亡。故知足不辱，知止不殆，可以长久。
- 7、柔弱胜刚强。鱼不可脱于渊，国之利器不可以示人。
- 8、古之善为道者，非以明民，将以愚之。民之难治，以其智多。故以智治国，国之贼；不以智治国，国之福。
- 9、祸莫大于不知足；咎莫大于欲得。故知足之足，常足矣。
- 10、其政闷闷，其民淳淳；其政察察，其民缺缺。是以圣人方而不割，廉而不刿，直而不肆，光而不耀。
- 11、道生之，德畜之，物形之，势成之。是以万物莫不尊道而贵德。
- 12、和大怨，必有馀怨；报怨以德，安可以为善？
- 13、合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。

14、大邦者下流，天下之牝，天下之交也。牝常以静胜牡，以静为下。故大邦以下小邦，则取小邦；小邦以下大邦，则取大邦。故或下以取，或下而取。大邦不过欲兼畜人，小邦不过欲入事人。

15、天之道，其犹张弓欤？高者抑之，下者举之；有馀者损之，不足者补之。天之道，损有馀而补不足。人之道，则不然，损不足以奉有馀。孰能有馀以奉天下，唯有道者。

16、甘其食，美其服，安其居，乐其俗。邻国相望，鸡犬之声相闻，民至老死，不相往来。

17、人之所恶，唯孤、寡、不谷，而王公以为称。

18、知者不言，言者不知。

19、道之尊，德之贵，夫莫之命而常自然。故道生之，德畜之；长之育之；成之熟之；养之覆之。生而不有，为而不恃，长而不宰。是谓玄德。

20、为学日益，为道日损。损之又损，以至于无为。

21、夫礼者，忠信之薄，而乱之首。

22、有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天地母。吾不知其名，强字之曰道，强为之名曰大。大曰逝，逝曰远，远曰反。

23、天之道，利而不害；圣人之道，为而不争……

24、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。

25、天地相合，以降甘露，民莫之令而自均。

26、民之从事，常于几成而败之。慎终如始，则无败事。

27、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。

28、是以圣人抱一为天下式。不自见，故明；不自是，故彰；不自伐，故有功；不自矜，故长。夫唯不争，故天下莫能与之争。

29、为无为，事无事，味无味。

30、勇于敢则杀，勇于不敢则活。此两者，或利或害。天之所恶，孰知其故？

31、昔之得一者：天得一以清；地得一以宁；神得一以灵；谷得一以生；侯得一以为天下正。

32、将欲歛之，必故张之；将欲弱之，必故强之；将欲废之，必故兴之；将欲取之，必故与之。是谓微明。

33、人之所教，我亦教之。强梁者不得其死，吾将以为教父。

34、言有宗，事有君。夫唯无知，是以不我知。

35、始制有名，名亦既有，夫亦将知止，知止可以不殆。

36、上善若水，水善利万物而不争。

37、江海之所以能为百谷王者，以其善下之，故能为百谷王。是以圣人欲上民，必以言下之；欲先民，必以身后之。是以圣人处上而民不重，处前而民不害。是以天下乐推而不厌。以其不争，故天下莫能与之争。

38、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。

39、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。

40、譬道之在天下，犹川谷之于江海。

41、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。使夫智者不敢为也。为无为，则无不治。

42、天下万物生于有，有生于无。

43、上德不德，是以有德；下德不失德，是以无德。上德无为而无以为；下德无为而有以为。上仁为之而无以为；上义为之而有以为。上礼为之而莫之应，则攘臂而扔之。故失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼。

44、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。

45、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。不失其所者久。死而不亡者寿。以其终不自为大，故能成其大。

46、治人事天，莫若嗇。

47、三十辐，共一毂，当其无，有车之用。埴埴以为器，当其无，有器之用。凿户牖以为室，当其无，有室之用。故有之以为利，无之以为用。

48、天下皆知美之为美，斯恶已。皆知善之为善，斯不善已。

49、道生一。一生二。二生三。三生万物。

50、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。

51、民不畏死，奈何以死惧之？若使民常畏死，而为奇者，吾得执而杀之，孰敢？

52、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。

53、治大国，若烹小鲜。

54、信言不美，美言不信。善者不辩，辩者不善。知者不博，博者不知。

55、人之生也柔弱，其死也坚强。草木之生也柔脆，其死也枯槁。故坚强者死之徒，柔弱者生之徒。是以兵强则灭，木强则折。强大处下，柔弱处上。

56、曲则全，枉则直，洼则盈，敝则新，少则多，多则惑。

57、故道大，天大，地大，人亦大。域中有四大，而人居其一焉。

58、以正治国，以奇用兵，以无事取天下。吾何以知其然哉？以此：天下多忌讳，而民弥贫；人多利器，国家滋昏；人多伎巧，奇物滋起；法令滋彰，盗贼多有。故圣人云：“我无为，而民自化；我好静，而民自正；我无事，而民自富；我无欲，而民自朴。”

59、希言自然。故飘风不终朝，骤雨不终日。

60、夫兵者，不祥之器，物或恶之，故有道者不处。

61、人法地，地法天，天法道，道法自然。



62、夫轻诺必寡信，多易必多难。是以圣人犹难之，故终无难矣。

63、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。

64、物壮则老，是谓不道，不道早已。

65、吉事尚左，凶事尚右。偏将军居左，上将军居右，言以丧礼处之。杀人之众，以悲哀泣之，战胜以丧礼处之。

66、名与身孰亲？身与货孰多？得与亡孰病？

67、天网恢恢，疏而不失。

68、多言数穷，不如守中。

69、上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。

70、合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土。千里之行，始于足下。

71、宠辱若惊，贵大患若身。

72、道常无为而无不为。

73、飘风不终朝，骤雨不终日。

74、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。

75、不言之教，无为之益，天下希及之。

76、信言不美。美言不信。善者不辩。辩者不善。知者不博。博者不知。

77、出生入死。生之徒，十有三；死之徒，十有三；人之生，动之于死地，亦十有三。

78、修之于身，其德乃真；修之于家，其德乃馥；修之于乡，其德乃长；修之于邦，其德乃丰；修之于天下，其德乃普。故以身观身，以家观家，以乡观乡，以邦观邦，以天下观天下。吾何以知天下然哉？以此。

79、图难于其易，为大于其细；天下难事，必作于易，天下大事，必作于细。是以圣人终不为大，故能成其大。

80、道可道，非常道。名可名，非常名。无名天地之始；有名万物之母。

81、无狎其所居，无厌其所生。夫唯不厌，是以不厌。是以圣人自知不自见；自爱不自贵。故去彼取此。

82、静胜躁，寒胜热。清静为天下正。

83、是以圣人为而不恃，功成而不处，其不欲见贤。

84、我有三宝，持而保之。一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。

85、民之饥，以其上食税之多，是以饥。民之难治，以其上之有为，是以难治。民之轻死，以其上求生之厚，是以轻死。夫唯无以生为者，是贤于贵生。

86、重为轻根，静为躁君。轻则失根，躁则失君。（）

87、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。

- 88、祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。孰知其极？其无正也。正复为奇，善复为妖。人之迷，其日固久。
- 89、挫其锐，解其纷，和其光，同其尘，是谓“玄同”。故不可得而亲，不可得而疏；不可得而利，不可得而害；不可得而贵，不可得而贱。故为天下贵。
- 90、无为而无不为。取天下常以无事，及其有事，不足以取天下。
- 91、不出户，知天下；不窥牖，见天道。其出弥远，其知弥少。是以圣人不行而知，不见而明，不为而成。
- 92、吾言甚易知，甚易行。天下莫能知，莫能行。
- 93、天地不仁，以万物为刍狗；圣人不仁，以百姓为刍狗。
- 94、俗人昭昭，我独昏昏。俗人察察，我独闷闷。
- 95、天长地久。天地所以能长且久者，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。
- 96、道可道，非常道；名可名，非常名。
- 97、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。
- 98、弱之胜强，柔之胜刚，天下莫不知，莫能行。
- 99、人之所畏，不可不畏。
- 100、祸莫大于轻敌，轻敌几丧吾宝。故抗兵相若，哀者胜矣。
- 101、天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜，以其无以易之。

102、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。

103、善为士者，不武；善战者，不怒；善胜敌者，不与；善用人者，为之下。是谓不争之德，是谓用人之力，是谓配天古之极。

104、道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和。

105、慈故能勇；俭故能广；不敢为天下先，故能成器长。今舍慈且勇；舍俭且广；舍后且先；死矣！夫慈以战则胜，以守则固。天将救之，以慈卫之。

106、小国寡民。使有什伯之器而不用；使民重死而不远徙。虽有舟舆，无所乘之，虽有甲兵，无所陈之。使民复结绳而用之。

107、圣人常无心，以百姓心为心。

108、持而盈之，不如其已；揣而锐之，不可长保。金玉满堂，莫之能守；富贵而骄，自遗其咎。功遂身退，天之道也。

## 道德经与师德修养个人心得体会篇五

道德经是中国文化中的经典之一，它包含了丰富的道德观念和哲学思想。在经过一学期的学习，我有幸参加了一门有关道德经的课程，并从中受益匪浅。在这篇文章中，我将分享我在道德经课上的心得体会。

### 第二段：修身篇

道德经强调悟道修身，追求内在的道德修养。我在这门课上学到了许多关于修身的方法和原则。我明白了人应该追求天

道，顺应宇宙的规律，并始终保持谦逊和诚实。通过修身，我们可以提高自己的道德修养，并且对他人和世界产生积极的影响。在日常生活中，我开始意识到自己的言行举止如何对他人产生影响，而并非只是关注个人利益。修身使我成为一个更好的人，并且帮助我建立良好的人际关系。

### 第三段：治国篇

道德经关注治国理政，讨论了一个良好的政治体制应该如何运作。这一部分的学习使我明白了诚信、公正和廉洁在政治中的重要性。作为一个公民，我应该积极参与到社会政治事务中，并且要有正确的价值观和道德观念。我应该坚守正义，反对腐败和不公平的现象。我意识到一个良好的政治环境对社会的稳定和发展有着巨大的影响，而每个人都有责任为此做出贡献。

### 第四段：平衡篇

道德经强调平衡，提倡人们追求身心的平衡。这让我开始思考自己的生活方式和生活中追求的目标。在现代社会，我们常常被忙碌和功利所驱使，很容易陷入焦虑和失衡的状态。道德经教导我们要以平和的心态面对生活，并追求身心的平衡。通过修炼自己的身心，我们可以更好地面对挑战和压力，并拥有更高的生活质量。我开始注重自己的身体健康，并且积极寻求心灵的满足。

### 第五段：人际关系篇

道德经提倡和谐的人际关系，在课程中我们学到了许多关于如何与他人相处的方法。我认识到尊重他人、爱护他人并与其他人和睦相处是建立良好人际关系的关键。交流和合作的重要性也得到了强调。我在与同学和老师的互动中学到了很多，不仅从他们身上学到了知识，也学到了如何与不同的人建立良好的关系。这在我未来的职业生涯和个人生活中都具有重

要意义。

结尾：总结

通过参加这门道德经课，我受益匪浅。我明白了悟道修身、治国理政、追求平衡和建立良好的人际关系的重要性。这门课程不仅给我提供了道德修养的指导，也让我思考了自己的生活方式和生活追求。我将继续在实践中运用道德经的教诲，使自己在道德修养方面不断进步，并且希望能够对他人和社会产生积极的影响。

## 道德经与师德修养个人心得体会篇六

1. 是以大丈夫处其厚，不居其薄；处其实，不居其华。
2. 贵以贱为本，高以下为基。是以候王自称孤、寡、不谷。
3. 无为而无不为，取天下常以无事；及其有事，不足以取天下。
4. 以正治国，以奇用兵，以无事取天下。
5. 祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏。
6. 道可道，非常道。名可名，非常名。无名，万物之始也；有名，万物之母也。
7. 上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶。居，善地；心，善渊；与，善仁；言，善信；政，善治；事，善能；动，善时。
8. 希言自然。故飘风不终朝，骤雨不终日，孰为此者？天地。天地尚不能久，而况于人乎？信不足焉，有不信焉！
9. 以道佐人主者，不以兵强天下，其事好还。师之所在，荆棘生焉。大军之后，必有凶年。善有果而已，不敢以取强。

10. 夫兵者，不祥之器，物或恶之，故有道者不处。君子居则贵左，用兵则贵右。兵者不祥之器，非君子之器，不得已而用之，恬淡为上，胜而不美，而美之者，是乐杀人。吉事尚左，凶事尚右。偏将军居左，上将军居右。言以丧礼处之。杀人之众，以悲哀莅之，战胜以丧礼处之。

## 道德经与师德修养个人心得体会篇七

道德经课是一门探讨道德与伦理的课程，通过研究古代经典《道德经》，帮助学生探寻生活的真谛和人际关系的道德准则。我选择参加这门课程的动机源于对发展自身道德素养的渴望，以及对古代智慧思想的好奇。

### 第二段：对道德经的研读和理解

在课程中，我们使用了多种教学方法，例如讲解、分组讨论和写作等，帮助学生深入理解道德经的思想。通过研读这本伟大的经典，我逐渐理解到道德不仅仅是一种规则和准则，更是一种内化的生活方式。道德经告诉我们：“道可道，非常道；名可名，非常名。”这句话使我意识到道德是难以准确定义的，它超越了言语和文字的表达，我们只能从自身内心体悟和感悟。

### 第三段：道德经课对个人的影响

通过参加道德经课，我的心灵得到了一次很好的洗礼。课程的学习使我更加注重品行修养和为人处事的原则。我在日常生活中开始思考与他人的相处方式，与家人、朋友和同事之间的关系变得更加和谐，我学会了更加尊重他人、倾听他人的声音，而不是一味地强调自己的观点。此外，道德经中的“无欲则刚”，也让我认识到要真正坚强，我们需要放下功利心和私心，追求内心的宁静和超脱，这对我追求个人成长及修身养性产生了积极的影响。

## 第四段：道德经课对社会的影响

道德经课开启了我对社会伦理的思考。在研读和讨论中，我逐渐认识到我们作为个体在社会中的角色和责任。我们应该积极传承和弘扬道德经中的价值观念，包括尊重、宽容、公正和谦逊。道德经课教会了我如何成为一个更好的公民，为社会做出积极的贡献。此外，道德经中的“无为而治”也给予了我对社会问题的思考，让我认识到解决问题不仅要仰仗行动，更需要智慧和内心的平静。

## 第五段：对道德经课的总结和展望

通过参加道德经课，我意识到道德的重要性并学会了如何将其落实到日常生活中。这门课程对我的个人成长和社会责任感的培养起到了重要的作用。我希望将所学到的道德经思想应用于实践中，成为一个积极向上的人，树立榜样，以此对身边的人和社会产生积极的影响。同时，我也期待将来有更多的人选择道德经课程来培养自己的道德素养，共同构建和谐、有道德的社会。

## 道德经与师德修养个人心得体会篇八

本周自己学习了6-10章，每章内容从三个方面：第一，处世空明拳（做人的基本道德）；第二，职场易筋经（职业生涯中的道德思想）；第三，商海逍遥游（社会道德理论），从这5章学习感受到，书中的道德知识，很深奥但又易懂，从我们的生活中的一个个案例为我们讲述了，这些无时无刻不存渗透在我们的人生，职场和社会的道德现象，下面就是自己结合工作总结的心得：

- 1、耐心等待成功机会的到来——工作和生活中一定要树立自己的目标，同时自己目标达成中出现的出问题及时总结，分析。有个目标才有了方向，人才会有动力，有干劲，同时对



自己的工作目标进行分解，在目标达成的过程出现问题，及时进行修正。就像我们的利润目标设定，我们采购业务工作的一切的一切都围绕这个目标展开，月目标设定了，但是在做的过程中，发现目标设定的不合理，那么我们就静下心来思考，影响自己对行情分析的那些因素没有考虑到，到货控制及其他客观因素影响了，及时纠偏。例如：10月蛋白蛋白粉的利润目标设定，自己也是刚接手业务，当时只按照10月后期的行情走势及库存情况，采购计划及用量变化等等因素，设定利润目标，通过深入的学习，发现公司所使用的蛋白粉是55%的，而自己是按照60%蛋白核算的利润目标，没有将60%蛋白粉折合成55%的蛋白粉，所以设定的利润目标一定是错误的。

2、有时候慢就是一种快——慢是一种调查，一种回顾，一种总结，是对业务的仔细研磨，仔细审视。人常说“慢功出细活”，作为采购人员，我们所谓的慢就是细心，认真。记得在今年年初，我给宁夏的一位玉米客户，做到货质量反馈，由于自己的一时粗心，将扣款项目数据罗列错误，导致客户对扣款不满意，客户大发雷霆，自己感觉很委屈。最后自己将到到货的反馈系统数据核对最少3边，分析问题出在那里，发现是自己的问题，没有问题后，才发给客户，一来一去弄了好几天，本来想快，反倒，慢了许多，要是仔细一点，认真一点，就不会发生这样的事情，以后凡是部门主管交代的或者及其他书面的材料至少检查3边，自己觉得完全没有问题才能完成。

3、为自己照亮别人的路——帮助别人就是帮助自己。交给我们立足社会和职场的基本道德知识，作为采购部我们是一个整体，不管别人遇到什么样的问题，我们都有责任和义务去做，看似你好像比别人下班晚了，干的活多了，但是自己想想，自己学到的东西是不是比别人多了，同时帮助别人的同时，你会发现新的东西，你以前所不知道的东西。知识水平得到了提高，能力得到锻炼，何乐而不为。例如：今天，刘振刚让我帮他开一个采购单，我就学到一点，原来以为，公

司袋装原料包装扣重都是按照0.125kg,但是我开的采购单是0.12公斤扣重，同时，通过帮助别人，反思自己所需要学习的东西很多很多，需要掌握的基本知识非常欠缺。

“知不知，上。不知知，病。”是一句，我非常受用的《道德经》中的话。知道自己知道什么，知道到什么程度，也知道不知道自己知道什么，知道自己知道的非常有限，就是上等人，或上等思想的人。不知道自己知道什么，不知道自己无知道何种地步，却自以为是的人，即为有病。

特别是我接触过的一些在工作中，现在的时段的到社会的认可，在物欲横流的当今，赚了些钱的人。不小心会把这种工作中的自信泛化的任何领域，特别是将工作中的行为习惯、语言、态度、风格泛化到生活中，教育孩子方面。那就大错特错了。

我咨询的案例中，一位做了16年少管所老师的奶奶，将自己的孙子培养成有病的人，从6岁开始看病到12岁，仍然没看好。因为他们根本没有意识到自己对少管所孩子的方式，在对待自己处于幼儿期的孙子，给孩子带来了极大地伤害。

我一位做了20多年的教师的同学，在自己孩子幼儿期间通过打骂教育孩子，孩子到了初中便用暴力对待同学。他竟然没有意识到，孩子的暴力倾向正是由自己通过和孩子的互动模式，内化给孩子的自动人际模式。

前两天，一位妈妈哭着找我，我的孩子考上了美国名校，却连续爆发情绪问题，觉得活的太孤独，自我价值感极低，随时都有自杀的可能。经了解，发现孩子的父母一直以来对待孩子的方式，是否定、包办型的。而不是鼓励、支持、肯定型的。

以上这类案例很多很多，都是属于“不知知，病。”的范畴，这些情况，应先看好自己的病，并消除病，结果自然改变。

假期闲暇，初次拜读了我国道祖老子的《道德经》，感触颇深。正如世人所云，“老子的《道德经》阐述了一套真正完美的人生价值理论”。其中的道理博大精深，每读一遍都会有新的理解和感悟。

老子认为人的本质就在于人具有欲，能认识，有思想，在一定意义上说，强调欲就是强调人，说欲就是说人，解决欲就是解决人与自然的关系问题。“罪莫大于可欲，祸莫大于不知足，咎莫大于欲得，故知足常足。”《道德经第四十六章》。罪没有比贪欲更大的了，祸没有比不知足更大的了，过错没有比贪得无厌更惨的了，所以以知足为足，就会永远得到满足而无罪。“持之盈之，不若其已。揣而锐之，不可长保。金玉满堂，莫之能守。富贵而骄，自遗其咎。”《道德经第九章》。抓太多了就要溢出来，不如算了。怀里揣着利器，必定先伤害自己。就算你有很多钱，金玉满堂，你也受不住它的流失。如果你因为自己有钱有势看不起人、欺负人，就会惹祸上门，自食其果。

现实工作和生活中，我们更应努力遵循这一原则。老子在《道德经》之十七章说道，“常无为而无不为”，老子的无为思想并不是说消极而无所作为，这是对老子《道德经》的误解，老子本意是在教人遵道而行，不妄为。“不妄为”正是人们节欲的外在表现，只有“不妄为”才能更好地有所大作为，也就是说“不妄为”是有所作为的保证。什么是“有为”呢！尽心干好自己的本职工作就是“有为”。记得曾经看过一篇关于“什么是道”的文章，作者有一句话，我至今记忆犹新，他说：“道在哪里！道就在我们身边，尽心干好自己的本职工作谓之道也”。这句话浅显明白而又让人警醒。是的，在世欲纷争的当今社会中，如能安心于自己的本职工作的话，那他的心态肯定是时常处于安静的状态。即道教所云的‘神不外驰，心不外思，由是说：节欲是尽心干好自己本职工作的前提和先决条件。

总之，初读《道德经》，给予我的最大人生启示就是人在名

利面前应有节制，在欲望面前应有节制。现实生活中的我们往往会管不住自己的欲望，过度的追求享乐，日益膨胀的欲望搞乱了无数人的心灵，甚至自伤其身。想想这是多么的不值得啊！如果我们能很好的克制自己，做任何事情都把握好适度原则，那么我们的人生将会更有价值，也会更幸福□

我于2012年6月2日——4日上午在海拉尔进行了国学经典——《道德经》的培训学习。《道德经》是我国古代哲学家、思想家、道教始祖——老子唯一传世的著作，全书虽仅五千字，却被历代圣贤、帝王、朝野各界奉为处世与治国宝典。《道德经》文字简约而深奥，思想丰富而难测，似乎能满足不同人的不同需要和期望，能引出不同的理解、解释、理论、猜想以及发挥。

该书不仅是道教的宝典，也是我国传统文化宝库中的经世之作。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的认识。揭示了事物的产生、发展、变化的规律。真的是博大精深，义理渊明，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。由此可见，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。从小了说，对我们的生活、工作、学习具有指导意义；从大了说，对自然、对社会、对国家的整体建设，具有非常久远的指导性。现在全球环境灾难的普遍，就是人们不注重自然规律的发展，人为地破坏环境所造成的。

我对《道德经》一书的理解还很肤浅，但是认真学习，能让我受益的地方多之又多，会影响到各个方面，要不断地揣摩，

慢慢地体会。学习《道德经》的心得体会从无到有，再到现实的运用与感悟，实在受益匪浅！

学习《道德经》的心得体会

尼 四 小

智 晓 波

2012年6月6日

吾少喜读游记，心向往之；青喜读小说，智向往之；中喜读经书，神向往之。今复读道德经，尤感如此。

古人常云：朝闻道，夕可死矣。足见古人重道之精神。

老子之道，天人合一是矣。

道存乎于天地；科学之道，和谐之道，自然之道，人不能左右；顺之者昌，逆之者亡；故圣人之道，无为矣！

观当今之社会，有为之人甚众。刚强之人多矣，柔弱之人少矣；聪明之人多矣，愚鲁之人少矣。故人心浮躁，社会动荡，生态灾害。道，危矣！

老子之德，文明是矣。

德有三宝，一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。今舍慈且勇；舍俭且广；舍后且先；德，亡矣！

民之失德，必损名誉；官之失德，必生怨言；政之失德，必生内乱；国之失德，必生外战。为今之计，唯以道德治之，实乃根本之策也；长远亦复如是，善哉！