# 道教心得体会(模板15篇)

来源：网络 作者：月落乌啼 更新时间：2025-06-18

*心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一...*

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**道教心得体会篇一**

道教是一个深厚的文化体系，拥有着丰富的哲学思想和修行方式。它对于中国文化具有深远的影响，而其重要理念和原则也已经传承千年。我作为一位信奉道教的人，在日常生活中不断探索和学习，从中感受到了许多值得思考的心得体会。

段落2：研究阴阳五行以求实现平衡。

道家思想最为重要的核心概念之一是阴阳五行，其涉及到一切存在的各个方面。在日常修行中，我们需要不断地去研究和了解阴阳五行的运用，以此来实现人与自然之间的和谐平衡。通过这种方式，我们可以更好地了解自己的身心灵、周围的环境与自然，以及能够更好的适应、调节和保持平衡。

段落3：忠实地遵循天道。

道家旨在提高人的意识觉悟，让人们更好地了解天道、自然以及自己。道家强调需要忠实的遵循天道，这就要求我们在日常生活中保持谦虚、虚心积极、与人唯善，以此来保证自己行为中不会忽视道德和伦理。同时，也需要不断地提高自己的意识水平和精神层次，以此来实现自身的提升与升华。

段落4：修身养性。

道家的修行最重要的一项任务就是修身养性，让内心强大、身体健康。这包括了日常的养生，包括了我们的饮食、锻炼、修行和养生等方面。通过这种方式，我们能够以健康的身体去迎接生活，同时也能够提高自己的精神状态，去迎接挑战和未来。

段落5：追求内心的平静和宁静。

道家修行有一个重要的目标便是追求内心的平静和宁静。在日常生活中，我们需要不断地去追寻自我，以此来寻求内心的宁静和平静。这种追求是一个不断摆脱困扰和负面情绪的过程，需要持久的努力和坚定的毅力。但只有通过这种努力，才有机会让我们的心灵得到真正的净化和升华。

结论：

在日常生活的修行中，道教的思想和原则能够潜移默化地影响我们的生活，同时也改变着我们的心态和生命的观念。通过坚持和学习这些道教思想和原则，我们可以追寻并实现内在的平静，同时以一个更为和谐与平衡的方式面对自然和未来。

**道教心得体会篇二**

所以说，父母不教孩子以孝道，正是父母最大的不慈。孩子在家不知尊敬孝养父母，成年后进入功利复杂的社会，极易变成一不仁不义的人。

父母给孩子生命并且竭力的去抚养孩子，哪怕只有一点点好吃的，也要先让给孩子。自己却舍不得吃一口。

不久前，发生在汶川大地震中的故事更是让人感动：瓦砾把母子埋在楼下，可是母亲却把孩子揽在身下，用她那血肉之躯挡住了无情的钢筋水泥，用生命保护了孩子;在地震的废墟中看到孩子饥渴，母亲竟把自己的手咬破，让孩子吸允……表现了伟大的母爱。

父母的一颗心全系在孩子身上，可以说当父母的日夜为孩子操劳。可是，许多孩子却并不了解家长对自己的大爱，甚至有不懂事的孩子竟不知父母育儿的艰辛，以为自己享受是应该的。还有一些不知孝敬父母的子女，甚至打骂老人，实在是连禽兽都不如。

为什么会发生这种事呢?从根本上说是家长教育的失误。首先是当家长的自身不孝，家长的不孝言行潜移默化的影响了你的孩子，让孩子也模仿学会了他们的一套。

第一要以身作则。

就是做给孩子看。孩子还很小时候你如冰箱一打开，拿了水果先给谁吃啊?假如我拿水果先给孩子吃，我现在就不能这样说话了。父母影响大不大?大啊。我假如拿给我孩子吃了，那你的孩子从小很可能就自私自利了。拿给父母吃，也就是拿给他爷爷奶奶吃，孩子很习惯模仿。当他的身高跟他的的力量可以开冰箱的时候，拿出来先给谁吃啊?当然给爷爷给奶奶吃。

可是现在的家长买买一些好的水果，不是先给公公婆婆吃，还把它藏起来，这个一斤多少钱呀，公公婆婆去睡觉了，赶快出来，妈妈多爱你，买这个最贵的给你吃。你儿子吃得不亦乐乎，他一定会学得很像，他以后买水果给谁吃啊?人算不如天算，吃亏的是谁?你自己啊。你用自私的心教孩子，他学的就是自私;你用孝心教导他，他学的就是孝心。所以教孝道第一个是以身作则。

第二要夫妻配合教孝道。

如某日你女儿跟她母亲发了无名火，做父亲跟的会对女儿讲：“孩子啊，你可以不用孝顺我，但是你不能不孝顺你母亲，你知道不知道你母亲怀胎的时候吐成什么样子，你知不知道你母亲在生产的时候叫成什么样子，痛得死去活来!”讲得愈生动愈好，娓娓道来，你儿子听到一半眼泪都掉下来了。母亲也要跟孩子讲，你父亲长期以来工作有多辛劳，很多事都点点滴滴为你在计划，你要把父亲的存心跟用心，讲给孩子去感受。夫妻配合，教好孩子孝行。

现在很多的妈妈还在孩子面前说：“你的爸爸怎样……”，这样好不好?犯了兵家大忌。父亲在孩子心目中地位假如不存在了，你先生的自尊就下降了，他可能就自甘堕落，“连我儿子都瞧不起我，算了”。假如他在孩子心目中的地位愈祟高，孩子对他愈尊敬，他会想孩子都这么尊敬我，我应该要演一个值得让他尊敬的榜样出来。孩子对父亲的尊敬，对一个男人来讲，也是一个成长的动力啊，所以教孩子孝道很重要。

第三要亲师配合。

听说现在学校里面，家长跟老师送礼成了潜规则。不知是何时兴起给教师送礼、联络感情这一规矩的。

我以为原来是班主任家访主动向学生家长通报学生在校情况，如今是家长大张旗鼓到学校送礼加深与老师的感情。学校老师家中的事儿就是全班同学的事儿，这种团结、和谐气氛空前高涨!

送礼造成的不良结果：你送了礼老师如没收，自己心中的担心会加剧;老师收了，虽有欣慰但更感觉这世态炎凉。

另外送礼对孩子的影响也甚大：老师收了我父母的东西，以后可以胆子更大一些，班主任应当会睁一只眼闭一只眼吧。

**道教心得体会篇三**

当一曲《感恩的心》唱遍大江南北，唱响神州大地时，诗一般的语言，画一般的旋律，不知拨动了多少人灵魂深处那根善良的心弦，感化了多少颗寂寞冷酷的心，然而，当今学生感恩孝道意识缺乏，近年来已引起社会各界的关注。班主任作为班集体的组织者、教育者、指导者，作为学生思想道德建设的领航者，担负着全面提高学生社会主义道德品质的重任，因而，在班级管理中处处渗透感恩与孝道教育是为人师者义不容辞的责任。

感恩是中华民族的传统美德，是道德良性互动的润滑剂，是对自然、社会和他人给自己的恩慧和方便的由衷认可，并真诚回报的一种认识、情感和行为。春秋的《诗经》中有“投桃报李”之说，文人墨客也曾留下“谁言寸草心，报得三春晖”的动人诗句，还有“知恩不报非君子”，“吃水不忘挖井人”等经典辞句，无不体现着中华民族对感恩孝道的认同和崇尚。

然而，当今社会，由于父母对子女的过度溺爱，由于学校教育中德育的残缺，由于网络文化的侵蚀，培养了不少任性、自以为是、娇气的“公主，少爷”，他们缺乏责任感，更不懂感恩与孝道。在物质享受上，他们追求高消费，喜欢吃零食、爱攀比，图享受，只知索取，不知奉献；在人际关系中，他们以“我”为中心，人情味淡薄，只知被爱，不知回报；在精神追求上，他们迷恋电视、上网聊天、交友，缺乏正义、良知、敬业精神等做人的基本道德要求；他们享受着大自然赐予的阳光、雨露，却肆意破坏着朝夕相处的环境。

我认为，要在班级管理中开展感恩孝道教育，首先需要培养学生的感恩孝道意识，其次还需告知如何去做。让学生明确想要回报首先你得付出，知道怎样付出。这就需要从认知层面、情感层面、实践层面，通过行之有效的措施对学生进行识恩、知恩、感恩的教育，使学生知恩于心，报恩于行。感恩，需要教育的导引和环境的影响，需要时时渗透，在平时的班主任工作中，我也常以感恩教育作为德育工作的切入点和重点，引导学生思索爱、寻找爱、回报爱，逐步培养学生感恩孝道意识，促进了学生道德发展，收到了很好的教育效果。

一、认知层面——培养意识。

现在的学生，大都娇生惯养，父母长辈、老师、社会为他们所做的一切，在他们眼中都成了理所当然。在每周班会课上，我会通过召开感恩孝道教育主题班会，播放相关教育影片、讲名人故事、学唱感恩歌等，将感恩孝道的思想植入学生的心灵。教育学生懂得只要有一颗感恩的心，在我们周围就会有很多值得感恩的事。大家一起阅读背诵感恩诗歌“感激生育你的人，因为他们使你体验生命；感激抚养你的人，因为他们使你不断成长。感激帮助你的人，因为他们使你度过难关。感激关怀你的人，因为他们给你温暖。感激鼓励你的人，因为他们给你力量。感激教育你的人，因为他们开化你的蒙昧……”通过开展丰富多彩的感恩孝道教育活动，提高了学生的思想道德水平，提升了学生主观意识，积极营造出班级感恩孝道文化气息，有利于学生的和睦相处，更有利于班集体的互助团结！二、实践层面——践行感恩。学生只有将道德原则融入他们的日常生活，成为自己的原则，越来越少的依赖成人给与他们的道德引导。反复讲道德行为付诸实施，德育目标才会实现，结合学校开展的感恩孝道教育，在班级中又开展了一系列的感恩活动。

1、平时以感恩为主题制作手抄报、黑板报。

2、向帮助过自己的人讲感谢的话或写感谢信。

3、在节日期间，给父母、老师、同学，朋友或有过帮助的人发送祝福短信表达自己的感激之情。

4、碰到老师大声说声老师好！

5、开展“弯腰”活动。

6、布置亲情作业。

“播种思想，收获行为；播种行为，收获习惯；播种习惯，收获性格”。在学生的心中培植一种感恩孝道的思想，感恩于赋予自己生命的父母，感恩于给自己知识的老师，感恩于帮助、关心和爱护自己的那些人，感恩于祖国，感恩于大自然……就在学生的心灵中播种了爱心和希望，消融了许多的不满与不幸。再把这种感恩之心付诸于行动，并长期地坚持下去，我们就收获了学生高尚的品格，实现了我们的育人目的。

孝道教育心得体会篇孝道是中华民族的传统美德。不管社会如何进步，社会文明如何发达，这种美德什么时候都不能丢。

一心学堂以国学文化教学为特点，以国学《弟子规》为载体，让孩子们从小接受经典教育，孩子们通过诵读经典，感受文化的厚度要和品德的高度，把经典放在生命中，把圣贤放在心中。目前，我们学前班的孩子已经学习完《弟子规》第一部分“入则孝”。为了让孩子感悟孝道，在日常生活中学会尊敬父母、孝敬父母，我们开展了“我帮爸妈做件事”活动。活动中，有的孩子为父母洗脚捶背，有的孩子为妈妈梳头，有的孩子帮妈妈做家务，真正做到了孝敬父母。希望，我们的孩子不仅在活动总更能在以后的生活中坚持帮父母做事为家长分忧。

相信我们的国学教育一定能为孩子们提供种完整的人格教育，培养孩子爱学习、尊敬师长、孝顺父母、友爱同学等优良品质，自觉做一个有德的人。

**道教心得体会篇四**

道教是中国传统文化中的重要流派，它一直以来被视为中国传统文化的精髓之一。在我的实践中，我发现道教对于人们的生命哲学、道德观念和健康生活等方面有着深远影响，因此我非常珍视这个宝贵的文化遗产。在这篇文章中，我将会分享我的道教心得和体会，以期对你有所启发。

第二段：道教的信仰体系。

道教的信仰体系源自于道家思想，强调人们应该追求与自然的和谐、神秘和玄妙联系。在道教中，万物的本质是道，道是宇宙万物的根源和本体，因此我们应该尽力遵循道的指引和规律，从而达到人生的最高境界。同时，道教也提出了一些伦理观念，比如勤劳、诚实、仁慈、谦虚等，帮助我们更好地适应社会环境和人际关系。

第三段：道教的修行方式。

道教的修行方式大致分为两类，一类是内修，即通过静坐冥想和调息等方式修炼心境，提升内在境界；另一类是外修，即通过身体运动、呼吸法等方式调整身体状态，增强身体健康。在我的实践中，我尤其喜欢太极拳、气功和静坐等方式，这些修行方式可以使我感到身心愉悦、精神宁静和身体健康。

第四段：道教的生命哲学。

道教强调人与自然的互动与平衡，认为生命的本质就在于追求与自然的和谐联系。在道教哲学中，我们应该尽力追求内心的平衡与谦虚，不要过分追逐物质财富或权力地位，从而使自己的内心得到平静的滋润和提升。此外，学习道教还能帮助我们消除过度焦虑或抑郁等不良情绪，积极面对人生中的困难。

第五段：结论。

总的来说，道教是一种以自我提升和与自然和谐相处为目的的宗教，它注重内在心境的修炼以及对自然、人生的沉思和领悟。通过学习和实践，道教能够使我们体验到生命的真谛，从而提升我们的身心健康、道德修养和人际关系。希望我的经验可以对你有所启发，欢迎你一起探索深奥神秘的道教。

**道教心得体会篇五**

自古以来，中国就有着许多流派的思想。其中，道家思想被誉为中国传统文化的一大重要组成部分，具有广泛而深远的影响。道教是中国传统道家思想的主要体现之一，它不仅是一种哲学思想，更是一种文化传承。在我的学习生活中，我一直对道教思想保持着浓厚的兴趣，深感这个以道为本的和平宗教的重要性和深刻内涵。下面将从自我觉悟、对生命的认知、对自然的理解、和平思想等方面分析自己对“道教”的心得体会。

第二段：自我觉悟。

道教的核心思想是追求自我觉悟。一个人只有认清自己的内心，才能真正意识到自己的存在和意义所在。在我看来，意识到自我是道家思想中的重要环节。只有了解自己，才能知道自己要达到的目的和自己真正的想法。在生活中，我常常感到迷茫，不知如何面对生活的种种，但此时，不妨深深地扪心自问，了解自己真正需要的是什么，什么对自己真正重要。

第三段：对生命的认知。

“道生一，一生二，二生三，三生万物”。道教经典中的“道生”是认识生命存在的本质。人类所在的世界充满着神奇的生命的存在。同时，生命的存在也是一个过程，一个由无到有，又从有到无的过程，每个人的生命都是短暂的，每一个存在的生命都值得关注和尊重。因此，人们需要对于自己的生命有所了解，根据自己的特点，找到更好的生命周期，尽可能的去关爱生命，珍惜生命，既珍惜自己的生命，也要珍惜别人的生命。

第四段：对自然的理解。

在道家思想中，自然也是道，即天人合一的思想。自然保持了自身的完整性，有时候它的力量超出我们的以往认知，可能会给我们带来惊喜，也可能会给我们带来挫败。我们需要认识到自然的影响和力量在于人，而不是人力量在于自然。这需要我们尊重自然，并且保护自然。在这个前提下，我们要明白，自然是我们生命的源头，来自自然的生命需要我们好好维护，去探寻自然的意义和价值。

第五段：和平思想。

在当前的社会经济发展中，“和平”这个理念已经走入了人们的心里。在道家思想中，和平是一个信念。在这个信念下，我们认识到守护和平的重要性，仅有和平之时，才能让每个人的人生更加美好。因此，我们需要牢共同尊重基本的道德价值观，文化传承有力的合作发展。道家思想中提到的和平理念，深深地引起了我对社会的关注，我永远把自己处于和平的状态中，做出贡献，为和平而工作！

结尾：

总之，道教思想体现着自我觉醒，愿意探究生命本质，热爱自然，重视和平的含义。在学习中，深入思考这些教义，让我不断成长，更加注重自己与外部环境的平衡。当然，这只是我学习道教的经历，但它可以让我更好地感受，如何去涵养自己的心灵，使自己在成长路上更强大。我相信，在和平、和谐的生活之中，我们也可以建立一个更加美好的明天。

**道教心得体会篇六**

这是我第一次参加孝道文化的学习，但是共享的却都是自己真心的感受，听着很感动，有几次差点都留下泪水。虽然我没有幸学习到《弟子规》，但是看到“跪羊图”的时候，真的是很感动。一段《跪羊图》让我的心酸了，痛了。反思，深思是啊！平淡的生活和匆忙的工作是乎占据了我们的心灵，孤身在外的也好，一家都在身边的也好。有几个真正的把父母恩放在心上的呢？外出的人啊，你们可曾常打问问二老可否安康？成家立业的人啊，你们可否常回家看看？当我们每天都在为生活劳碌的时候，又可否体会到“父母依窗扉，苦盼儿女的消息”的那份情。

一段《跪羊图》让我懂了什么叫“可怜天下父母心”，虽然我明白不是那么全面，那么透彻，可能不到为人父母时，谁都无法真正体会到父母对子女付出的那份心。但我从那以后就很自然的去留意那些长辈了，他们所做的一切，我开头细细的.体会他们的仔细。从小就始终在学“世上最宏大的爱是母爱”这句话，可能在很小的时候就可以倒背如流了，可从来没有去揣摩这几个字的真谛。

一段《跪羊图》也让我开头深思了，人生短暂，先为人子女，然后为人父母。自古父母育儿，儿孝父母，这是一种人性的传递。就由于有了这种美德，才让人的一生有了暖和，有了感动。我不曾广阅论“孝道”的书籍，也没有作家那般表达才能，无法写出动人心魄的句子。我只能用自己最质朴的语言表达我的感受。我不曾是一个合格的孝女。我在父母面前也任性，也曾不顾他们的感受，也曾损害过他们。但我也不断的成长中渐渐的明白。孝，是一种本性的感悟。是人类最人性的表达。孝，就是让他们一切都好。

参加工作十多年了，但是我现在力所能及做的就是有时间常回家看看，多关怀关怀父母，陪他们谈谈心。“做人饮水要思源，才不愧对父母恩”的确如此，对家里尽孝，工作中尽忠。

**道教心得体会篇七**

道教是我国传统文化中的一种重要的思想体系，它源远流长，有着深厚的文化底蕴和深刻的哲学思想。学习道教不仅可以拓宽我们的哲学视野，还可以使我们对自己的人生有更深刻的认识和理解。在这片文章中，我将分享我的道教心得体会，希望能够对大家有所启发和帮助。

第二段：修养的重要性。

在道教中，修养是至关重要的一个方面。道教认为，要想成为一位真正的修道者，就必须好好修养自己的内心，净化自己的心灵。这不仅指的是身体上的休息和养生，更是指的是心灵上的平静和安宁。我们的心灵就像一块空白的画布，只有保持空灵和纯净，才能更好地接受和体验道教中的思想。

第三段：顺应自然。

道教中的“顺应自然”是一个非常重要的概念。我们常常会感到自己的人生充满了焦虑、困惑和烦恼，这些都源于我们对自己要求过高和对于外在世界的不满足。然而，从道教的角度来看，这些都是人为的束缚和限制，只有顺应自然，才能够真正地放下内心的负担，体验到世界的美好和宁静。在我的人生中，我也会尽可能地顺应自然，让自己的心境更加平静和宁静。

第四段：修持心性。

道教中的修持心性，强调的是内心的提升和情感的升华。我们常常会感到自己的心情跌宕起伏，情绪不稳定，这会给我们的生活带来很大的困扰。而通过道教的修持心性，我们可以学会如何保持内心的平静和稳定，让自己的情感得到升华。例如，我们可以通过冥想、打坐和念经等方式来提升自己的内心修养，让自己的情感得到释放和升华。

第五段：道法自然。

最后，道教中的道法自然可以让我们更好地理解人生的意义和价值。在道教中，人生被视为一个过程，人生的意义并不在于我们所追求的权利、金钱或名誉，而在于我们所追求的内心的宁静和平衡。只有顺应自然，顺应人生的规律，我们才能够更好地领悟生命的真谛和价值。道法自然让我明白了人生的真正意义，也让我认识到了自己到底需要什么，如何去追求自己内心的真正追求。

结尾：

道家思想深刻，道教思想有益于我们的身心健康。在生活中，我们可以通过修持心性、顺应自然和道法自然等方式来获得真正的内心宁静和心灵的升华。这让我们可以更好地理解人生的意义和价值，也让我们知道了自己到底需要什么，如何去追求自己内心的真正追求。希望我们在生活中可以获得更多的道教启示，让我们的人生更加充实和有价值。

**道教心得体会篇八**

性道教是一种古老而神秘的修炼方法，它深入人心的理念是通过性的修炼来提升身心灵的境界。我在学习和实践性道教的过程中，深深感受到其独特的魅力，并从中获得了许多宝贵的心得体会。以下是我对性道教的理解和体会的总结，希望能与大家分享，共同探索人体与性之间的奥秘。

第二段：身心合一的修炼。

性道教强调身心合一的修炼方式，通过性交而非自慰来体验和引导自身的性能量。这种修炼方法使我更加专注于当下，将精神与肉体融为一体，达到身心完美统一的境界。在性道教的修行过程中，我深切感受到性能量的流动和提升，以及身体和心灵的互动。这种修炼方式不仅使我更加敏感和放松，还增强了自信心和自我认知的能力。

第三段：对与人的关系的觉察。

性道教也教导了我如何与他人建立一种更加深入和平衡的关系。在性交过程中，我体会到了真正的亲密和共鸣。通过与伴侣的身心交流，我不仅感受到了爱的真谛，还懂得了如何尊重他人的身体和欲望。这种修炼方式让我更加注重与他人的互动和沟通，学会理解和满足对方的需求，从而建立起更加稳固和幸福的关系。

第四段：生命力的觉醒和能量的提升。

在性道教的修炼过程中，我逐渐觉醒并发现自己身体内潜藏着巨大的生命力和无穷的能量。通过性的修炼，我锻炼了自己的意志力和耐力，也深刻感受到了能量的转化和提升。这种生命力的觉醒不仅让我拥有了更多的活力和感官的敏锐，还培养了我的创造力和思维的灵活性。我意识到，通过性道教的修炼，我能够更加充分地发掘和释放自己内在的潜力，成为一个更加完整和自由的人。

第五段：对生活的积极态度和幸福感。

性道教的修炼方式让我对生活充满了积极的态度和幸福的感受。通过体验和探索性的奥秘，我学会了更加深入和细致地感受生活的美好和情绪的变化。性道教的修炼使我更加懂得欣赏和把握当下，增强了对生活的热情和对自身的满足感。这种修炼方式不仅使我更加乐观和自信，还让我学会了放下恐惧和培养内心的宁静。我相信，通过性道教的修炼，人们可以拥有更加充实和幸福的人生。

结尾：

性道教的修炼给我带来了身心灵的提升和全新的体验。它不仅让我更加了解自己的身体和欲望，还让我更加敏感和认识自己的情绪和内心。性道教的修炼方式将性与精神结合，让我更加注重当下和他人的互动，培养了我的创造力和使我更加自信和幸福。通过性道教的修炼，我相信每个人都能够找到自己内在的力量和自由，实现身心灵的平衡和完美。

**道教心得体会篇九**

为期8天的中华优秀传统文化学习接近尾声，通过这几天的学习，我感触良多，受益颇深，学习和感悟到的地方有很多。

首先，孝道一直贯穿了整个学习班，也是让我感触最深刻的一点。这里学到的孝道不仅是对父母言听计从，满足父母的物质需求，而是应该做到孝敬父母之心、孝敬父母之身、孝父母之志和孝父母之慧。以往我们所理解的孝顺父母，都过于狭隘和片面，而此次学习才对孝道有了深刻的理解，并将在日后的工作、生活过程中，落实到实处，决不只是口头表达，需以身做责，从自身做起，孝敬父母等长辈并影响身边的人，也给孩子做好榜样。

其次，在此次学习过程中有好几个大姐曾说我是有福之人，这是因为她们觉得我在结婚之前就学习到了如何对待婆媳关系，如何跟婆婆相处，以及如何夫妻相处，怎样处理夫妻关系，还有如何教导孩子等等，一系列在未来漫长的人生中，都会有益于我的知识。她们认为我在结婚之前能学习到这些，就是有福报的人。而我通过学习，也确实认识到这一点，感到自己很幸运，能在结婚之前接触到这一系列的优秀的传统文化。这对我未来的人生路有很大的帮助，很庆幸能在这个时间段里学习到这些，感恩。

最后，有这几天的学习班，让我对为我们服务的义工家人，生出深深感恩之心。不管是上到70多岁的杜奶奶，还是小到16岁的义工妹妹，她们都为我们付出良多，感恩她们。同时，也让我认识到自己的不足之处，以后要向她们学习，与人为善，谦虚做人，行善事，做善人，在未来的工作、生活、学习中都要有一颗感恩的心，并影响身边的人，让我们优良传统文化感召更多的人，并可以因此受益。

孝道教育心得体会6

在《论语·学而》中，孔子进而说道：“父在，观其志；父没，观其行。三年无改于父之道，可谓孝矣。”守孝不光要在生活细节中表现出来，不只是穿什么吃什么的问题，还要秉承父母之志，他们生前的志愿、思想，做子女的不能违背，即使父母不在了，也要像他们在时一样遵循，这样才是从里到外地守孝。道《二十四孝》里有一则故事叫《闻雷泣墓》，讲的是三国时魏国王裒的父亲被无罪处死，王裒愤恨难禁，隐居了起来，教授一些学生。王裒的母亲怕雷声，每当打雷的时候他就陪伴在母亲身边。

后来他的母亲也去世了，每次打雷时王裒就会到母亲墓前说：“母亲不要怕，孩儿在此呢。”他教授学生《诗经》的时候，读到“哀哀父母，生我劬劳”时，总是痛哭流涕，他的学生怕触及老师的思亲之情，干脆不读《蓼莪》这首诗了。同样的还有《齐书·高逸传》中的顾欢，顾欢早孤，每读到《诗经》中的“哀哀父母”这句时，就会拿着书恸哭不止，于是他的学生也废弃了《蓼莪》一篇，以免触动了他的悲情。

《蓼莪》是一首孝子悲痛不能终养父母的诗，让王裒和顾欢不能自已的“哀哀父母”句是说可怜的父母生我这样辛劳，此诗后面有几句家喻户晓的名句：“父兮生我，母兮鞠我。拊我畜我，长我育我，顾我复我，出入腹我。”从字面意思来理解就是父亲生我，母亲养我，从小爱抚护着我，养我长大培育我，庇护不愿离开我，进进出出抱着我。这诗读起来真是让人感动哀伤至极，我们哪个人不是这样才得以长大的呢。从儒家的大道中学习体会孝道，在内心中培养感念父母慈爱之心的种子，即便没有治国平天下的宏愿施行，也已足够了。儒家之道若能得以在此方面传扬开来，社会当日渐和谐，因为这就等于奠定了仁德的基石。

**道教心得体会篇十**

道教是中国的一种古老宗教，被视为一种哲学体系。它于公元前2世纪由老子创立，他认为道是宇宙中万事万物的根源，洞察人类与自然、生命和死亡的联系，探索人们的灵魂和精神世界。道教的信仰体系包括道、气、玄、符、仙、神、德等内容。道教的目的是使人类达到精神的平衡、和谐、健康，所以它的各个方面都涉及了人类生活的方方面面，包括医学、内丹术、占卜、风水、儒家、佛家，以及诸多神话传说等。

第二段：论述道教的核心信念。

道教的核心信念是“道法自然”和“返璞归真”，即修身养性、与自然和谐相处、去除俗世之累，而让自我达到一种自然的境界。也就是说，道教鼓励人类与大自然相连通，追求思想和行为的自然状态，回归自己的本性。通过修行而成为自己的主宰，控制自己的感情、欲望和行为，实现身、心、灵的协调，最终达到宁静与幸福。

第三段：阐述道教与人类的关系。

在道教实践中，从始至终都关注人类的整体健康和繁荣。道教认为，人类需要与大自然和谐相处，城市和环境的破坏会导致人类的健康减退和灾难的发生。因此，为了培养与自然的良好关系，道教不仅鼓励人们在日常生活中尊重大自然的规律，而且也推崇人们要内心自然、平和和谐，避免与自然界对抗。这种关注人类整体健康的理念已经越来越受到人们的重视。

第四段：论述道教的修行方法。

道教有很多各自不同的修行方法，但最基本的是内丹术、静坐冥想、身体锻炼与呼吸控制、星象占卜等，这些方法都被认为是通向灵性圣境的途径。通过这些修行，可以强化身体健康和对大自然的感知。这些修行方法也可以帮助人们发现自己的精神内在能力，建立精神上的自由和幸福感。

第五段：总结。

道教是一个由古老智慧承袭的精神体系，涉及到众多方面，包括哲学、宗教、道德、生态学。每个人都可以从道教中得到一些身心灵上的启示或体验，而且修行的方法并不复杂，只要你愿意，每个人都可以成为修行的倡导者和实践者。从一种更全面地角度来看，道教给人类提供了一种总体性的思考方式，让我们更深刻地认识到自己与自然界的关系，意识到自己的历程是一种不断充满意义的舞蹈。在这样的背景下，道教告诉我们，我们可以因自己的贡献而使世界变得更加美好，保护大自然繁荣，实现人类一方面公正地发展，一方面依据自然的法则和节律营造不断，成为新的一天。

**道教心得体会篇十一**

这是我第一次参加孝道文化的学习，但是分享的却都是自己真心的感受，听着很感动，有几次差点都留下泪水。虽然我没有幸学习到《弟子规》，但是看到“跪羊图”的时候，真的是很感动。一段《跪羊图》让我的心酸了，痛了。反思，深思是啊!平淡的生活和匆忙的工作是乎占据了我们的心灵，孤身在外的也好，一家都在身边的也好。有几个真正的把父母恩放在心上的呢?外出的人啊,你们可曾常打电话问问二老可否安康?成家立业的人啊，你们可否常回家看看?当我们每天都在为生活忙碌的时候，又可否体会到“父母依窗扉，苦盼儿女的消息”的那份情。

一段《跪羊图》让我懂了什么叫“可怜天下父母心”，虽然我明白不是那么全面，那么透彻，可能不到为人父母时，谁都无法真正体会到父母对子女付出的那份心。但我从那以后就很自然的去留意那些长辈了，他们所做的一切，我开始细细的体会他们的用心。从小就一直在学“世上最伟大的爱是母爱”这句话，可能在很小的时候就可以倒背如流了，可从来没有去揣摩这几个字的真谛。

一段《跪羊图》也让我开始沉思了，人生短暂，先为人子女，然后为人父母。自古父母育儿，儿孝父母，这是一种人性的传递。就因为有了这种美德，才让人的一生有了温暖，有了感动。我不曾广阅论“孝道”的书籍，也没有作家那般表达能力，无法写出动人心魄的句子。我只能用自己最质朴的语言表达我的感受。我不曾是一个合格的孝女。我在父母面前也任性，也曾不顾他们的感受，也曾伤害过他们。但我也不断的成长中渐渐的明白。孝，是一种本性的感悟。是人类最人性的表达。孝，就是让他们一切都好。

参加工作十多年了，但是我现在力所能及做的就是有时间常回家看看，多关心关心父母，陪他们谈谈心。“做人饮水要思源，才不愧对父母恩”的确如此，对家里尽孝，工作中尽忠。

**道教心得体会篇十二**

第一段：引言（200字）。

性道教作为一种对待性的方法和哲学信仰，提倡性的解放和平等。自从我开始接触性道教以来，我渐渐地变得更加自信，更加尊重和理解自己与他人的性别身份和需求。在这篇文章中，我将分享我对性道教的心得体会，以及它对我的生活和人际关系的积极影响。

第二段：身体认知与接纳（200字）。

性道教强调身体的认知和接纳。在我的修炼过程中，我开始更加关注自己的身体感受，尊重它的需要和界限。这种自我意识使我能够更好地掌控自己的情绪和欲望。性道教教导我们了解自己的身体，包括了解自己的生理和心理需求，以及勇敢地表达和满足这些需求。这让我能够更自信地与他人沟通和交往。

第三段：性别平等与情感交流（200字）。

性道教鼓励性别平等和情感交流。我通过性道教的启示，学会了尊重和平等地与他人互动，不论其性别或性取向如何。这让我从过去的性别刻板印象和偏见中解放出来，能够更好地理解和接纳不同性别的需求和体验。与此同时，性道教还强调情感交流的重要性，让我学会更加坦诚地与他人沟通，建立起更为亲密和有意义的关系。

第四段：性行为的意义与责任（200字）。

性道教认为性行为不仅是情感的表达，更是对自己和他人负责的行为。性道教教导我们以真诚和尊重的态度对待性，确保性行为是自愿和双方达成共识的。这种价值观让我更加谨慎地选择自己的性伴侣，保证性行为是基于互相尊重和情感共享的基础上进行的。通过这种方式，我能够更好地保护自己和他人，避免可能的伤害和不适。

第五段：对未来的期许与改变（200字）。

性道教的修行让我在性别认同、情感交流和性行为上有了全新的认识和信念。我期待将这些体验和教导延续到未来，并与更多的人分享。我相信，通过在日常生活中奉行性道教的理念，我能够与他人建立更加亲密和平等的关系，创造一个更加开放和宽容的社会。最后，我希望能够以个人的努力和决心，为性道教的普及和实践做出自己的贡献。

总结（100字）。

性道教不仅仅是一种信仰和修炼，更是一种关于自我认知、性别平等和情感交流的哲学。通过性道教的修行，我变得更加关注和满足自己的身体需求，同时也更尊重和包容他人。性道教让我更好地理解和尊重不同性别的需求，与他人建立起更为亲密和有意义的关系。在未来，我希望能够将性道教的理念与更多人分享，创造一个开放和宽容的社会。

**道教心得体会篇十三**

商英学院国际商务创新1102班纪林伶20111003739。

经过一个学期的跆拳道学习，当初那个稚气未脱对跆拳道抱着极大好奇心的我从学习中慢慢地成长并慢慢领悟到跆拳道的韵味和精神，那就是：礼仪至上和领悟坚持。

首先要感谢老师的悉心教导，让我在这一个学期中锻炼了身体磨砺了意志并养成了良好的习惯，学会了很多。

在许多人眼里,跆拳道是和武术、摔跤、柔道并列的一种对抗较为激烈的运动项目,然而,又与其他的激烈运动项目不同，跆拳道是一门礼仪与“道”相结合的艺术。

中国是一个礼仪之邦，可跆拳道中的行礼程序给我们展现了另一番礼仪文化。其实整个的上课过程就是一个不间断的行礼过程。这也在我们心中树立了一种尊重、感恩的意识，人和人之间是需要互相尊重的。礼仪也由开始老师的强调变为自觉。以这种方式被强化的礼仪和礼仪意识对以后的生活、处世也有积极的影响。在学习跆拳道的学期中，老师曾鼓励我们去观看“光荣行”杯首届全国跆拳道示范团精英挑战赛，带着对跆拳道的热情早上七点多我来到了南校的大会堂，比赛先是儿童男子赛然后是儿童女子，少年男子和女子等，比赛要持续两天，虽然我对跆拳道了解不是很深，但是我发现了一个所有参赛选手的特点，那就是，他们在比赛前和比赛后都要向观众和对手恭敬地敬礼，这充分体现了跆拳道是一门礼仪至上的艺术。其次，跆拳道还是一门“道”的艺术，我在练习跆拳道时，无不为其“道”所震撼，它是在培养人的一种“气”`一种“量”即为志气`勇气和胆量。在这种勇气和胆的作用下又能使人产生一种忍耐克己的气质和正义感，而忍耐克己又会形成谦虚`纯朴的良好品质。人一旦拥有了这种品质，就会自觉不自觉地去克服自己的缺点，谦让别人，以和平`友爱`团结的美德促进社会和谐。

其次，学习跆拳道的过程其实是一个领悟坚持和磨砺意志的过程。

不学跆拳道，自然不会有苦、累的折磨，但只有经历了这种汗水浸透的过程，才能真正体会另类生活的风采和快乐。至少有半个学期，我的腿是生活在不间断的疼痛中，但我更庆幸和佩服自己从开始一步步坚持到如今。跆拳道对身体素质的要求让部分同学产生了柔韧恐惧心理。疼痛是免不了的，但疼痛总是会过去的。正如只有我们生病才意识到健康的重要一样，经受一点疼痛，才能认识自己身体上的不足，才能加强身体素质，更能磨练自己忍耐、坚强的品质。跆拳道本来体力消耗大，而临汾的夏天又可谓酷热，真是雪上加霜。伴着我们的苦练，汗水也狂出，流进眼里、嘴里，流到地上，湿透全身，但这些并没有成为退缩的借口。

没有任何一种东西可以轻易得到，跆拳道更不例外。一次两次做同样的事，感到的是新鲜；当许多次做同样的事，那就是枯燥。多少课上重复热身筋疲力尽，；我们看到教练做一个漂亮的腿法轻而易举，但我们经过不断的、重复的练习仍不到位，却还需再练，再复习。也恰恰是这种枯燥，才能摔打出一个真正的跆拳道人。忍耐克制的品质出自于此，而一个人良好的行为习惯也不过是如此形成的。

学习跆拳道是一个不断适应、不断超越自己的过程。也许初学者很适应不了的就是每做一个动作还要伴随一声“奇怪”的呐喊，并且很多人在很长时间的学习后还不能适应这种行为。我也在不断的适应。任何一种文化全有属于自己的内容。跆拳道既然是外国首创的，它就有自己的特色。从一开始有意识的去呐喊，那么到后来它就自觉成为每一个动作不可缺少的一个组成部分。

不管是学习跆拳道，还是生活学习中，困难障碍是免不了的，但有多少人能在自己最初选定的道路上坚忍不拔百折不屈的跋涉下去呢？而所谓取得，不过是坚持到底的结果。我也希望我的学习过程是一个诠释跆拳道精神的过程。

总的来说，跆拳道以培养高尚情操`造就优秀品性为根基，在强身健体的同时更讲究感化人的心灵，它追求通过格斗技击的演练形式坚持不懈的，促进身心健康的发展，陶冶情操，磨练意志不断使人超越平凡，追求卓越，让生命具有永恒的活力。我喜欢它。

刚开始选跆拳道这门课，是因为跆拳道的动作看起来很优雅，很帅。结果真正上课的时候才知道自己跪了，跆拳道对于我这样身体的柔韧度较差的人来说太难了。刚开始的三周里，对我来说每一节课都是一种折磨，还没学腿法，拉腿就把我整的累趴下了。然后我听从老师的建议，平时跑完步的时候在体育场外面压压腿，过了一个月，我发现自己有较大的进步，课前准备再不那么累了。这就是我上跆拳道课的第一个收获。

跆拳道是一门要求身体柔韧度和灵活性比较高的武术运动，学习跆拳道是苦和累的折磨，几乎每节课下来，身体都有肌肉损伤，但经过这么一个汗水浸透的过程，我体会到了快乐，更锻炼了我的意志。在刚开课的时候，汪老师就告诉我们跆拳道以“始于礼，终于礼”的武道精神为基础，这也促使我开始了解跆拳道文化层面的东西。再查找资料后才知道跆拳道不仅是一门武术，更是一门礼仪，它的精神包括礼义廉耻。

在机缘巧合下，认识了几个北体的女生，恰巧有两个是黑带五段的，跟她们聊天后，我才明白跆拳道是一个提升自我修养的过程，到了黑带九段后就是追求“道”了。

经过一个学期的跆拳道学习，我从稚气未脱、对跆拳道抱着极大好奇心变为了领悟并享受跆拳道的韵味和精神，那就是：礼义廉耻和提升自我。

跆拳道是以东方心灵为土壤，承继长久传统发展起来的，讲究礼节是它的一大特点，以“始于礼，终于礼”的武道精神为基础。这学期学习也让我领会到“礼”的重要性，这不仅对于我学习跆拳道有很重要的帮忙，在我的学习生活中也有很积极的影响，教会我以礼待人，尊重他人。

易犯错误：

1、膝关节不夹紧，大小腿折叠不够；2、外摆的弧形太大；

3、上身太直、太往前、重心往下落；

4、踝关节不放松，脚内侧击打（应为正脚背。

接下来的每一节课我都是在这样的新鲜感与好奇感中度过的。从前踢、横踢、侧踢到下劈、后踢，每一种腿法的学习都会让我更加喜爱跆拳道，我对跆拳道的理解也就更加深刻。跆拳道的学习重在腿法的学习，漂亮的腿法使跆拳道运动员更像搏击场上的芭蕾舞者，以腿为矛，以肘为盾，旋转发力，舞动着搏击。腿法的学习还只是基础，重要的还是要将所学的应用到实战中去。在实战中，力量、速度、技巧的巧妙运用才能构成一场精彩的比赛。跆拳道是朴质的，最简单的动作也是最实用的，巧妙发力，准确进攻。只有内心的感悟与实战中的练习相结合，我们才能更好的学好跆拳道。

拳道之前我的平衡能力并不好，单脚站立总有困难，随着跆拳道的学习，我渐渐发现我竟可以单脚站立地很稳了。每一节课的学习都在磨练我的意志，使我不断超越自己，去追求卓越。不断重复的腿法练习也使我学会反省与思考促使我进步。每节课必有的礼仪部分也使我学会了相互的尊重，使我更加尊重我的每一位老师，也更加理解他们的辛劳。

**道教心得体会篇十四**

自古以来，性在人类生活中一直占据着重要的地位。性道教作为一种古老而神秘的宗教哲学，以其独特的理论和实践方法，吸引了众多追求自由与极致的人们。在我与性道教相识相知的过程中，我得到了很多启示和体会。下面我将从性道教的理论、实践、修炼方法、性与生命的关系以及性道教对我个人的影响等五个方面展开叙述，与读者分享我的心得和体会。

首先，性道教对我影响最大的是其独特的理论观点。性道教认为，性是人类最原始的力量，同时也是生命的源泉。它主张重视和尊重性，将性看作是一种与神灵相通的方式。从性道教的角度来看，性不仅是身体活动，更是一种精神和能量的交融。这一理论深刻地改变了我对性的固有观念。我开始意识到，性不仅仅是满足生理需求的一种方式，更是一种与生命和宇宙相连接的方式。这一认识使我更加尊重和珍视自己的性，也更加能够理解和接纳他人的性。

其次，性道教的实践方法给我带来了很多启发。在性道教中，练习性是一种达到内外平衡的方式。性道教主张性的自由表达和探索，在实践中不仅要关注自己的感受和享受，还要注重对他人的尊重和关爱。这种实践方法使我意识到，性不仅仅是一种单方面的满足，更是一种双方共享的过程。通过与伴侣的互动和交流，我们可以更好地理解和满足对方的需求，从而实现真正的性和谐。

第三，性道教的修炼方法让我认识到性和身心健康的密切关系。性道教认为，通过修炼性，可以实现身心的和谐统一。它主张通过内外循环的方式进行性的修炼，既注重身体的锻炼和调养，也注重心灵的净化和修炼。这种修炼方法教会了我如何通过性的实践来提高自己的身体素质和心智能力。经过长期的实践，我发现自己的身体更加健康有活力，心态也更加平和开放。这让我深信，性和身心健康之间存在着密不可分的联系。

第四，性与生命的关系是性道教思想的核心之一。性道教认为，性是生命的源泉和延续，是创造力的体现。它主张将性看作是一种神圣的活力和力量。这一理论让我从一个全新的角度重新审视了性和生命的关系。我开始明白，性不仅仅是一种个体的欲望，更是人类创造力和生命力的体现。这种理解让我更加珍视自己的性，也更加热爱和尊重生命。

最后，性道教对我个人的影响是深远而持久的。通过与性道教的接触和实践，我不仅对性有了全新的认识和理解，也改变了自己对待性的态度和方式。我学会了敞开心扉，勇敢地追求自己的性欲望和需求，并且与伴侣更好地进行沟通和协调。这让我的性生活更加和谐、满足和充实。我也更加自信和开放，能够更好地处理和解决与性相关的问题。这一切都源于性道教对我的启迪和指导，让我不再局限于传统的性观念和束缚，真正开始享受性带来的快乐和自由。

总之，性道教给予了我很多宝贵的启示和体会。它的理论观点、实践方法、修炼方式、性与生命的关系以及对个人的影响，都让我得以全新地认识和体验性。通过性道教的引领和指导，我变得更加自信、开放和尊重性，也更加热爱和珍视生命。我相信，只有在真正理解和探索性的力量和意义时，我们才能够过上真正自由、充实和幸福的人生。

**道教心得体会篇十五**

常言说“百善孝为先，孝为德之本”，“孝”是做人的基础、道德的根基，是中华民族的传统美德，是社会稳定与发展的精神动力。当前社会随着经济的发展，经济利益的驱使，追逐物欲等思想侵蚀了一些人的头脑，人与人之间的关系日益复杂化，一些人的人生观、价值观有了改变，人们对精神层次的追求日益淡化，尊长孝亲的传统美德逐渐缺失，即使有“孝”的意识，也以没时间、没精力等各种借口，不能把“孝”付诸于行动，人们思想中的“感恩意识、责任意识、奉献意识”出现了滑坡现象。适时开展的“孝德”教育，目的，就是为了弘扬中国的这种传统文化，让学生在“孝德”教育中心灵得以净化、启迪，在实践中体会、感悟、认同、崇尚“孝德”，在反思自己在尊长孝亲、感恩父母的过程中，端正自己的人生观、价值观，并将这种感恩之心付诸行动，让“爱与责任”的体现升华至爱自己的岗位、感恩父母、感恩领导、感恩老师？？以实际行动回报父母、回报社会，在实现自己人生价值的同时，最终实现思想境界的升华。

人生在这个世界上，长在这个世界上，都源于父母，曾子曰：“身体发肤受之父母，不敢毁伤，”每个生命从“呱呱”坠地开始，无时无刻不牵动着父母的心。父母不仅赋于我们生命，抚养我们长大成人，还教给我们做人的道理。是父母的爱、是言传身教，教我们学会了坚强、记住了宽容、懂得了自制。

为了改善儿女的生存环境，含心茹苦日夜奔波操劳。伴着我们茁壮成长的是父母日渐衰老，头发白了，背驼了，皱纹堆垒爬满脸颊。儿女成人后相继踏出家门，成家立业。俗话说“不养儿，不知父母恩”。当我们长大成人、结婚生子之后，特别是在抚养自己的孩子的过程中，最能感悟到父母的艰辛、父母的无私伟大、不求回报的爱，“乌鸦尚知反哺”，然而，我们扪心自问一下，我们回报父母的又有多少？不能忘记，父母为了让我读好书而省吃俭用；不能忘记父母对我的养育之恩；不能忘记父母的千叮万嘱。

孝道是做人首要的品德，孔子说，“日三省其身”，我们也要如此，每天反思一下自己的所作所为，勉励自己，改正自己的言行中的错误，提高自己的道德修养。陋室铭中有句“斯是陋室，惟吾德馨”，虽然房子简陋，但是因为我品德高尚而不再简陋。个人品德是一个人的内在的涵养，这是人性中最有魅力的地方。它不会因为人的贵贱贫穷，漂亮和丑陋而划分，它无论在什么地方都会发出它耀眼的光辉。

通过学习，使我不断反思自己的行为，对自己工作和生活中的过失及时的得以纠正，使自己的思想境界不断提高，我一定会以此为契机，把爱与善的种子撒遍人间，让我们大家一起重塑道德灵魂，使人性的光芒永远熠熠生辉！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找