**个人心得**

“观古今于须臾，抚四海于一瞬”。这是我本学期在上过《道德经》一门课后最为深刻的感受。"笼天地于形内，挫万物于笔端。"在《道德经》中，“无为而治”是对顺应规律的生动诠释，“知足常乐”是返璞归真的人生追求，“大象无形”是至理名言的终极形态。这些哲学智慧，其实也渗透在我们生活的方方面面，也是我们要学习的至简大道。尤其是在当今“静为躁所困”的快节奏时代，有时候自己会为学业的任务繁重而焦虑，不妨先停下脚步，“复归其根”，以静水流深的从容去看待与思考。

完成改变个人气质的七项作业

三张纸条

“无为而治”的无为并不是无所作为，而是通过无为而达到无不为的效果，以自然发展的客观规律使人民得以自发遵循自然法则和社会秩序。

“柔弱胜刚强”反映了一种以退为进的智慧。在面对强大压力时，柔弱的态度往往能起到更好的效果。

“天下难事，必作于易；天下大事，必作于细。”这句话强调解决复杂问题需从简单入手，成就伟大事业需关注细节，循序渐进，稳扎稳打。