

2023年民俗的心得(优秀5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

民俗的心得篇一

清明节是中华民族传统的重要节日之一，也是我国传统文化中的一个重要组成部分。这一天，人们要祭祖扫墓，祭奠先人，表达对逝去亲人的思念之情。同时，清明节还有一些特别的习俗，比如踏青、放风筝、游山玩水等。通过参与这些习俗活动，我深深体会到了中华民族的传统文化的博大精深、源远流长。

首先，在清明节这一天，我家会聚在一起，携带着鲜花、香烛和食物，来到我爷爷的墓前进行扫墓祭奠。祖父辈的长辈会依次磕头，摆放鲜花，并点燃香烛。我们在祭奠的同时，内心深处充满了对逝去亲人的思念和敬意。通过这个仪式，我们重温了家族的根和血脉的纽带。这让我更加明白了亲情的可贵和家族的重要，也让我更加珍惜眼前人，尽孝敬父母，关心亲人。

其次，清明节还有踏青的习俗。踏青就是在春天里走到郊外和公园，感受大自然的气息，享受春天的美好。每逢清明这个时节，我家人会选择一个周边的大自然场所，在阳光明媚的天气里散步，寻欢作乐。踏青的过程中，我们会用心欣赏大自然的美丽，感受春天的气息。这让我对自然的力量有了更深刻的认识，也让我更加懂得尊重和保护自然环境，让美丽可持续地传递给后代。

同时，放风筝也是清明节的一大特色活动。在清明的天空中，五彩斑斓的风筝飞舞着，把人们的欢乐和心愿悉数挂在了天空上。小时候，我就对放风筝活动充满了热情，每到清明这一天，我就会找到一片开阔的空地，和小伙伴一起放风筝。放风筝是一项既能锻炼身体又充盈心灵的运动。在放风筝的过程中，我们需要用心掌握力度和方向，充分发挥自己的想象力和创造力。这让我体会到了快乐的过程和成果的双重回报。

另外，游山玩水也是清明节的一项重要活动。人们会选择一些名胜古迹或风景优美的地方进行游玩。在清明期间，这些地方往往人头攒动，热闹非凡。我曾经参加过一次清明节的游山活动，和家人一同前往一座风景秀丽的山峰，一路欣赏山花烂漫、山水清澈的美景。到达山顶后，我们放飞风筝，感受了大自然的无限风光。在这个过程中，我不仅能够享受大自然的美景，还能与家人之间增进感情，度过一个愉快的时光。

最后，清明习俗带给我最深刻的体会是对传统文化的尊重和传承。清明节习俗流传至今已有数千年的历史，其中包含了丰富的人文内涵。通过参与这些习俗活动，我不仅能更加了解传统文化的博大精深，还能学习到中华民族传统价值观念，培养家风家训，传承中华文化。这让我对于民族文化有了更深刻的认识和认同，激发了我继承和传承这份文化的责任感。

总的来说，通过参与清明习俗活动，我深刻体会到了中华民族传统文化的博大精深、源远流长。扫墓祭奠让我明白了亲情和家族的重要，踏青释放了对自然的敬畏和保护，放风筝乐在其中的过程，游山玩水体验了大自然的美丽与宽广。更重要的是，清明节习俗传承了中华民族的传统文​​化，激发了我对中华民族文化的认同和文化自信。因此，今后我将时刻铭记清明习俗的重要意义，积极传承和弘扬中华民族传统文化。

民俗的心得篇二

腊八节，俗称“腊八”，是指农历腊月(十二月)初八这一天。腊八节是用来祭祀祖先和神灵，祈求丰收和吉祥的节日，因相传这一天是佛教创始人释迦牟尼在佛陀耶菩提下成道并创立佛教的日子即农历十二月初八，故又被称为“佛成道节”。在中国，有腊八节喝腊八粥、泡腊八蒜的习俗。

民俗的心得篇三

作为一名普通的中国人，我很幸运能够生长在一个具有浓厚文化底蕴的家乡。在长期的生活中，我深深感受到了家乡的许多习俗对我成长路上的影响和启迪。下面我就根据自己的体验和感受，为大家分享一下我对家乡习俗的心得和体会。

第一段：乡村耕作与农事节令的交响曲

对于一个乡村家庭而言，耕作、务农是他们生活的主旋律。每年的春耕、夏耘、秋收、冬备，开春扫墓、夏天祭祖，中秋节赏月、端午节吃粽子……这些都是伴随着农时循环而来的重要习俗。这些节令的流传，不仅体现了家乡深厚的农耕文化，更是民间传统文化中至关重要的组成部分。

第二段：宗族文化与家庭结构的延续

在家乡，家族文化是非常重要的，尤其是对于中华家族文化的传承。千百年来，我们民族一直强调家族的重要性，而家族文化正是保持家族传统、历史以及经验的重要渠道。尤其是对于家族族谱，这些记录了家族历史和文化的档案，是家族血脉和家族文化的传承之本。每到岁末年初，家族可能会举办一些家宴或者祭祖活动，家族成员齐聚一堂，传承文化、祈求祖先保佑。

第三段：传统节日与民俗传说连接过去和现在

在传统节日和民俗传说中，可以体现出家乡深厚的历史底蕴。对于我的家乡来说，一年中最重要的节日是春节，从除夕到正月十五，家家户户都要穿上新春衣裳，摆上年桌，燃放鞭炮，品尝新春美食。这些丰富多彩的文化活动，不仅精神寄托，更是人与人之间亲情、友情相融的重要方式，也是当代人应该向先辈学习的生活精神。

第四段：文化遗产与非物质文化遗产的保护

在家乡习俗的传承过程中，我们不仅要注重于传统习俗的维护，同时也应该保护好与之相连的建筑、食物、服饰、歌曲、舞蹈等物质和非物质文化遗产。首先，我们需要进行保护工作，以防文化遗产在时间或者其他因素的作用下流失，也需要进行科学、系统的体系化研究和传承，把家乡习俗的精神延续下去。

第五段：家乡习俗的启示和意义

家乡的习俗是我们灵魂的背景和依托，它们是人类文化宝库中的一部分，具有丰富的意义。当我看到这些有着浓厚历史感和文化内涵的节日和习俗，我往往会联想到身为中国人的责任和使命。我们作为中国人，应该深入学习研究，并努力向有价值的方向发展，以更为精深的方式推广和发扬中华文化。

总之，在家乡习俗的传承和学习中，我们可以收获许多珍贵的回忆和人生经验，同时也有机会参与到乡村文化的保护和发展当中。其实，家乡的习俗意义远远不止于此，你也可以据此进行更加深入的思考和探讨。

民俗的心得篇四

一、打扫卫生

清扫家庭卫生也是人们迎接新年的一种方式，我想这就是所谓的“除旧迎新”。这项工作基本上都会在除夕之前完成。许多家庭进入腊月后，就陆续开始了擦窗户、洗窗帘、擦洗油烟机等清洁工作。今年，我也参与到其中，在爸爸的指导下学会了更换纱窗，并能独立完成，和爸爸一起帮助奶奶把家里的旧纱窗全部更换。

二、购买年货

购买年货也是过年的一项准备工作。我在胜利电视报上看到一篇文章，上面说以前物资匮乏时，人们从中秋节过后就开始准备过年的东西。可是现在不用了，节日的市场可谓是繁荣热闹。放假后，我跟随姥姥去过孤岛农贸市场，和奶奶去过仙河镇幸福村市场，发现都比平时要拥挤很多，到处是摆摊的小商贩和前来采购年货的人们。采购的东西大多都是瓜子、糖果、春联、富贵竹等物品。

三、祭拜先人

祭拜先人，也是春节的一项重要习俗。人们通过这种方式缅怀自己的祖先，祈求先辈保佑家人。这项习俗一般在腊月29或30进行。姥姥家和奶奶家祭拜的方式是一样的：买上许多叠黄纸把它叠成一定的形状，并带上酒和炸的食品，到十字路口和野外把纸烧掉。

四、贴春联

贴春联也是过年的一个习俗。一般都是在除夕那天，家家户户门口都会贴上红色的春联。但是家里有老人去世的，家里一般不贴春联。我姥姥家是鲁西南的，那儿的风俗是家里如

有老人过世，可以贴蓝色的对联。

五、年夜饭

年夜饭，指的是除夕晚上这顿饭。有的资料上介绍说，年夜饭是家人团圆饭，这天是忌讳外人去家里吃饭的。但现在生活方式变了，这项禁忌逐渐在被打破。年夜饭的餐桌要比平时丰盛。今年在叔叔的提议下，我们的年夜饭是火锅，希望今年生活工作红红火火。吃饭前，奶奶还给我和妹妹发了压岁钱。

七、饺子

饺子是北方人的饮食特色。北方人过春节就会包饺子，尤其是大年初一早上家家户户都吃饺子，但很多南方人是不吃饺子的。姥姥家附近有一户安徽人，爸爸的一个好朋友是四川人，他们初一早上吃的是汤圆。

六、春晚

年夜饭过后，大多数人就开始看春晚了。春晚从1983年举办到今天，有30多年的历史了。虽然关于春晚的争议有很多，但看春晚也成了海内外中国人过春节一个重要内容。

七、放鞭炮

古人认为，年是一种怪兽，于是就发明了鞭炮来驱逐它。现在家家户户过年的时候都会放鞭炮，有的在除夕夜十二点的时候放，有的在初一早上放。近年来，孤岛、仙河镇的空气污染严重，今年燃放鞭炮的比往年少，爸爸在物业工作，据他了解环卫工人清扫的鞭炮纸屑量比往年至少少了有1/3。

七、拜年

初一那天，人们都会走街串巷，互致新年的问候。奶奶家的传统是：初一早上起来后，爷爷奶奶坐在沙发上，爸爸和叔叔给爷爷奶奶磕头拜年。妈妈、婶婶、我和妹妹我们相互说“过年好”。放过鞭炮，吃完饺子后，大人们外出拜年。爷爷和往年一样去幸福村参加滨州老乡团拜会，爸爸和妈妈一起外出拜年，我要在家照看妹妹，所以没有出去拜年。

八、回娘家

“回娘家”是指已出嫁的女儿回去看望父母，一般在年初二、初三。我是初三跟随爸爸妈妈回姥姥家的。我家和姥姥家都在孤岛，平时经常去姥姥家吃饭，妈妈提前和姥姥说过不用做很多菜，向平时一样就好，但初三那天姥姥还是做了一桌子好菜招待我们。

九、元宵节

南方更甚于北方。孤岛地区在滨海公园绿地举办了元宵社火游园活动。

总结与体会：年俗就是过年的风俗。通过实践我发现，过年的风俗有很多。但我想无论哪种年俗，体现的都是中国对未来美好生活的祝福与期盼，有的甚至成为中华民族传统文化的一部分，我希望这些古老的年俗能被我们传承下去，让我们的年味越来越浓。

民俗的心得篇五

泉州，古称“琼州”，位于福建省东南沿海，是一座历史悠久、文化底蕴深厚的城市。泉州以其独特的习俗而闻名，每年都吸引着大量的游客前来探索其文化之美。在我近期的一次旅行中，我有幸亲身体会到了泉州的各式各样的习俗，这其中的点点滴滴，让我深受感动和启发。

第二段：泉州的婚俗习惯

泉州的婚俗习惯是我印象最深刻的一部分。在泉州，婚礼被看作是人生中最重要时刻，因此，每个细节都被精心策划和安排。新人会进行一系列的仪式，比如披上象征喜庆的红色婚纱，完成传统祭拜的仪式，舞狮子、舞龙灯等民间舞蹈。同时，新郎要亲自扛着猪蹄莲花走过婆家的大门，象征他将来会带来丰收和富足的生活。在婚宴上，还有各种特色的菜肴，比如勾芡瑶柱、烧鸡尾，令人垂涎欲滴。这些丰富多样的婚俗习惯，充分展现了泉州人热情好客、喜庆的特点。

第三段：泉州的传统节日

泉州有许多富有特色的传统节日，其中最具代表性的莫过于“清明节”和“火把节”。清明节是泉州民间的传统节日，代表着人们对已故亲人的哀思和缅怀。泉州的坟墓建筑风格独特，常常在山坡上分布着一片片的墓葬，犹如一幅幅画卷。而在火把节上，人们手持火把，燃烧着祈福的纸钱，以此来祈求平安和吉祥。这些传统节日的举办不仅丰富了泉州的文化内涵，也激发了人们对于历史和传统的认同感。

第四段：泉州的宗教信仰

泉州是一个具有浓厚宗教氛围的城市，佛教、道教、伊斯兰教和基督教信仰在这里和谐共存。乌桓寺、开元寺等佛教寺庙，依然是当地人们礼佛祈祥的圣地。而道教信徒会聚集在清源山颂经、祈福和修行。在回族聚居区，伊斯兰教清真寺是信徒们聚集准备祈祷的地方。无论是何种宗教信仰，泉州人都敞开心扉地追求内心的宁静和寄托。

第五段：泉州的礼仪之道

泉州的礼仪之道是其习俗体系中一个不可忽视的方面。比如在迎接客人时，泉州人喜欢以茶代酒，借此表达自己的热情

和亲切。而在餐桌上，泉州人具有让座、推杯换盏等礼节。此外，泉州市民还注重教育子女懂礼仪、讲文明，让整个城市充满尊重和和谐的氛围。泉州的礼仪之道不仅能够提高社会公德心，也有助于传承和发扬泉州的优秀文化。

结论：泉州的习俗犹如一幅五彩缤纷的画卷，深深地吸引了我。婚俗习惯、传统节日、宗教信仰和礼仪之道，这些习俗融入了泉州人的生活，构成了独特的文化风景线。通过体验泉州的习俗，我不仅学会了尊重和包容，也更加深刻地体会到了与人为善、守望相助的重要性。泉州习俗中蕴藏着一份深厚的情感，它让人们更加热爱这座城市，更加向往这种传统文化的传承。让我们共同努力，守护和发扬这些宝贵的习俗，让泉州的文化瑰宝继续闪光。