

# 最新端午心得体会(精选7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。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

## 端午心得体会篇一

农历五月初五是我家乡最有特色的一天，端午节——。虽然端午节在中国人当中是一个非常受欢迎的盛大节日，但是在中国的南方和北方都有端午节的习俗。但是，我感觉南方的端午节比北方更有趣，更浓郁。

端午节是纪念伟大诗人屈原的节日。端午节的每一天，我们每个家庭都会包一种“中山绿豆粽”，像圆棍形状的手臂一样粗。鲜竹叶是用来绑粽的，里面有食材，有咸粽子和甜粽子两种味道。甜粽子包括莲子、红豆沙、栗子泥、枣泥；咸的，就是腊肉、烧鸡、蛋黄、扇贝、香菇、绿豆、叉烧等材料。包好的粽子放在锅里煮。粽子煮好后会闻到淡淡的竹叶味，香味会溢出整个厨房。

这一天，村里的“龙舟”太幼稚了！对我来说一点都不过瘾。看电视直播的龙舟比赛。在广阔的江面上，20多条“传统龙”展开了角逐。长长的龙舟上挤满了肌肉鼓鼓的大个子。鼓手在中间，前面的人在欢呼，响亮，霸气。威风，震撼。毛毛雨，河水汹涌。在这里，男人勇敢坚强，这很棒！在北方，“扒龙舟”的习俗并不常见，因为北方的河流没有南方多，所以北方的端午节只吃粽子，没有南方的轰轰烈烈。这就是我家乡端午节的独特之处。

头别有一番滋味。

20xx年，又一个新的端午节即将到来，我怀着一颗思念，期待，激动的心去迎接你。去欢迎你。

## 端午心得体会篇二

早晨，我一起床就闻到一股清香，于是连忙跑到厨房，一看原来是妈妈在包粽子。

我很想体会体会这种气氛，便向妈妈要求，让她教我怎样包粽子。妈妈告诉我包粽子，首先要把粽叶洗干净，在热水中泡软。再准备好枣子、鸡蛋、肉等做陷，将自己喜欢的陷煮得香喷喷的，就可以开工了。

先把长长的粽叶折叠，围拢来，做成一个窝，中间放进调配好的糯米和粳米，包出棱角。然后把陷放在米里，和在一起揉匀，最后把粽叶包着的粽子做成四角的形状。这包粽子的功夫全在最后一道工序，你的粽子包得好不好，就看四个角是不是匀称，是不是有型。之后把包好的粽子放进锅里用猛火煮，大约1小时后，改温火煮30分钟就可以。

在煮粽子的过程中，我总是急不可耐地要揭盖子察看情况。因为从锅里飘出那粽子的香气，馋得我直流口水。

粽子煮熟了，我吃着粽子便问：“妈妈，粽子是怎么来的？”妈妈说：“说来话长，屈原是我国一位的诗人和伟大的政治家。屈原早年受楚怀王信任，在他的努力下，楚国国力有所增强。但由于自身性格耿直加之他人谗言与排挤，屈原逐渐被楚怀王疏远。流放期间，屈原眼看自己的祖国被秦军攻破，心如刀割，便抱石投江身死。

因此，人们为了纪念屈原怕他的真身被鱼龙虾蟹吃掉，做了粽子投入江中。”听了妈妈的述说，我不禁敬佩起屈原来来了。

## 端午心得体会篇三

本学期来，我能够根据教研中心和学校的课题组计划，确定好课题(风筝飞吧)、(关注湖南奥运)、(趣话端午节)进行研究，活动中，能够发挥学生主体的主动性和积极性，鼓励学生能够充分利用课余时间，到湖南省体工大队参观，向运动员了解相关的信息，并做到有研究，有交流，有记录;在活动子课题提出后，到活动方案的制定，再到活动的实施，及活动的总结、交流与评价，都能够让学生自主学习、自主活动，教师有效的针对学生的实际，进行适当的指导、引导。

综合实践活动课程中的师生关系是一种导师与学生的关系。它要求以学生活动为中心，而教师在学生的活动中始终起着指导作用。综合实践不是教师“教”出来的，而是学生“做”出来的，因而，在本学期的综合实践活动中，我们特别注重处理好教师与学生的关系，我们强调了它是指导与被指导的关系。在活动中，我在班级中建立了一个“导师制”。教师的主要作用就是在于指导学生开展综合实践活动的全部过程。这个制度就是要求教师要指导一个或多个小组活动。比如：在(关注湖南奥运)这个大主题下，当学生还不知道确定什么子课题时，教师的“导”就显得很重要。这个时候，教师就要通过交流，了解学生的共同兴趣，根据他们的兴趣点，帮助其确立研究的对象，然后指导并帮助他们确立研究点，让自己成为学生活动中的“帮助者”。

综合实践活动与我们的学科教学相比，更注重学生的探究、合作。班级里的50多个学生并不是人人都乐意合作，人人都乐意接受其他同学，而且在小组活动的过程中，每一个小组成员在其中发挥的作用也有大有校作为教师，我深深地意识到乐意合作、善于合作对学生发展的重要性。因此，这学期我的教学重点是指导学生在综合实践活动小组中如何发挥个体的作用，如何与组内其他同学进行合作探究。

如：进行“关注湖南奥运”这一活动时，学生自由分组，合

作研究子课题。活动中，学生充分发挥内在潜力，自己查找资料、采访、写感想、排节目、设计制作展牌、动手绘制手抄报。学生在合作中各尽所能，品尝到成功的喜悦，树立了自信，充满了积极向上的朝气。如：进行“风筝飞吧”系列活动时，既有各自完成的项目“我制作的风筝”，又有合作完成的项目。学生相互学习，取长补短，自己的风筝经过试飞，若失败的再看看别人的风筝，或寻求别人的帮助，到最后，获得成功的都是凝聚小组成员心血的风筝。活动结束后，设置了“合作奖”，鼓励学生的进步与成功。再如：研究“趣话端午”主题，放手让学生自己做调查问卷，有专门调查同学的，了解小学生对端午节的熟悉情况；有向父母或长辈调查的……然后把数据进行汇总统计，得出结论。学生在调查了解中明白端午节的来历、风俗、意义等，也懂得了如何保护我们的传统节日和传统文化。

同学们在本学期的综合实践活动中锻炼了能力，增长了知识，对这门课程兴趣比较浓厚，教师也是以十分的热情影响学生积极进行合作与研究。总之，综合实践作为一种实践性课程，学生是课程实施的重要主体。综合实践是学生的实践，是学生通过实践来学习的，是通过实践来获得发展的。学生的实践是任何教育者都难以替代的，所以说，学生是综合实践活动的主体，综合实践活动是主体性的活动。

## 端午心得体会篇四

端午节是中国的传统节日之一，也是一种教育的载体。过端午节，我们除了要了解端午节的传统习俗和由来，还可以从中体会到一些深层次的教育意义。以下是我对于端午节教育所得到的一些心得体会。

首先，端午节教育强化了传统文化的传承。作为中华民族的传统节日之一，端午节承载着多元的文化内涵。从屈原投江的故事，到吃粽子、赛龙舟的习俗，每一个元素都是中国文化的经典之作。通过了解和参与这些传统习俗，我们能够深

刻体会到中华文化的博大精深。在现代社会，传统文化正逐渐被西方文化冲击和侵蚀，而传统节日的举办和庆祝正是在保护和传承这些文化的同时，让年轻一代更深入地了解中华民族的文化根基。

其次，端午节教育锤炼了孩子的品德修养。在端午节期间，我们会提及到屈原的忠诚、孝顺和正直精神。屈原为了救国，甘愿投江而死，他的精神一直被传颂至今。通过了解这些历史人物的故事，我们可以传达给孩子要有崇高的精神追求，培养孩子顽强拼搏、自强不息的品质。同时，赛龙舟也是端午节的重要元素之一。在划龙舟的过程中，人们需要合作、协调，提供帮助和支持，这是一种体现团队合作和友情的方式。这些活动能够帮助孩子培养出团结互助、勇往直前的品德修养。

再次，端午节教育拓宽了孩子的视野。在传统节日的庆祝和举办中，人们往往会结伴出去游玩观光。在这个过程中，孩子会有机会接触到不同的文化、人群，了解其他地方的习俗和风情。这些经历能够开阔孩子的视野，丰富他们的人生阅历。此外，端午节期间，很多地方会举办龙舟比赛，人们纷纷前往激烈角逐。这样的比赛不仅可以让孩子观赏到精彩的赛事，还能够点燃孩子的运动热情，培养孩子的参与运动的意识。

最后，端午节教育培养了孩子的创造力和表达能力。在端午节期间，各个地方都会举办包粽子的比赛，孩子们积极参与其中，动手动脑亲手制作粽子。这个过程既有机会培养孩子的动手能力，又能够启发孩子的想象和创造力，在包粽子的时候孩子们可以发挥自己的想象，制作出各种不同的粽子造型。同时，端午节也是一年一度的古诗词大赛的好时机，通过学习和背诵屈原的诗目，孩子们能够提高他们的表达能力和中华诗文的素养。

总之，端午节作为一种教育的载体，能够帮助孩子们了解传

统文化、培养品德修养、拓宽视野，以及培养创造力和表达能力。在传承中华民族的优秀文化的同时，我们也能够让孩子们得到更加全面和多样化的教育。通过参与端午节的庆祝和活动，我们可以愈发深刻地认识到传统文化的魅力和意义，让孩子们从小就走进中华文化的殿堂，做一个有文化底蕴的人。

## 端午心得体会篇五

端午节，又称为龙舟节，是中国传统节日之一，相传是为了纪念爱国诗人屈原。在端午节前后，我们的生活中随处可见与之相关的传统文化元素。此时，人们仿若披上诗意的外衣，陶醉在丰富的文化气息中。在这个特别的节日里，我体验到了一种独特的诗意，感受到了中华优秀传统文化的深度和魅力。

### 第一段：诗舞纵横的端午祭

端午节的来临，意味着各地传统文化节庆活动的拉开序幕。在节日里，除了吃粽子、赛龙舟之外，我们还能参加各种有趣的诗歌比赛和舞蹈表演。这些诗文和舞蹈源远流长，蕴涵着深厚的文化内涵，每一篇诗歌、每一支舞蹈都饱含着对传统文化的深度理解和独特诠释。这些文艺活动有的是迎神祭祖、传承颂扬，有的是表达祝福、呼唤和平；有的是思乡怀旧、回忆过往，有的是赞美生活、抒发情感。这些活动，让人感到身心舒畅，同时也更加深刻地领悟到端午节的含义与文化精神。

### 第二段：雅韵悠扬的诗词文化

端午节期间，还有各地举行的文化赏识活动。在这些活动中，我感受到的是中华传统的诗词文化。这种文化表现在文学作品中，反映了中华民族优雅、清新、婉约的审美情趣和独特的审美理念。人们对于诗词、歌赋等文学形式的喜爱，则表现为对东方文化中流淌的真谛的探索和寻求。在这些文化赏

识活动中，感受到的是中华文化的博大精深，体验到了中华优秀传统文化的魅力。

### 第三段：细致入微的手工艺——粽子

端午节，并非只有活泼的文艺活动和雅致的文化赏识。最具代表性的就是啃粽子了。我们煮粽子的过程，仿佛就是在追逐某种特殊的仪式感，我们包粽子的工夫，反映了中华民族精细、细致、注重细节的民俗风情。粽子是中国传统文化中的一种特殊食品，也被视为中华民族集体记忆的象征之一。每每看到说起粽子，就仿佛可以闻到香气，口感的熟练运用，成为一道妙曼多姿的端午节食品，食入口中，仿佛品尝到文化及智慧的精华。

### 第四段：祭故怀新，缅怀屈原

说到端午节的由来，就不得不提爱国诗人屈原了。端午节的传统来源之一，就是为了纪念屈原安吉跳江之事。屈原是中国历史文化中的重要人物，他是一位爱国主义者和文化旗手。他用他的一生诠释了中华民族的忠诚、正直、永不言败和自强不息，成为了中国民族的一个光辉优秀典范。缅怀屈原，也是我们在端午节期间进行的重要活动之一。

### 第五段：传统文化的弥漫气息

端午节是中华民族传统文化中的一个重要组成部分，体现了中华民族优秀的传统文化。它是一幅展示中华民族丰富多彩文化的画卷，也是一道呈现出历史和现代相结合的风景。无论是粽子制作的细心，诗歌舞蹈的歌颂，还是对屈原的缅怀，都有着中华民族深厚的情感底蕴和文化背景。因此，我们要用心感受节日中所蕴含的愿望、宗教和人文精神内涵，并将这种传统文化的氛围及其文明理念、传统道德和智慧理念传承下去。

## 端午心得体会篇六

端午节是中国传统的节日之一，也是中国传统文化的重要组成部分。在这个特殊的节日里，人们除了吃粽子、赛龙舟、挂艾叶菖蒲等活动外，也有一种特殊的精神追求，那就是通过诗歌来表达情感和思想。在我看来，端午诗歌不仅仅是一种艺术表现，更是一种文化传承和心灵寄托。

首先，端午诗歌是一种文化传承的方式。中国自古以来就有以诗为媒介来传承文化的传统。而在端午节这个特殊的时刻，更是有很多诗人运用诗歌方式来传达他们对这个节日的理解和热爱。例如，唐代诗人杜甫在《端午日怀古》中写道：“白酒新熟山中归”、“识字不识忧国恨，吟诗作对笑排行”。这些诗句不仅表达了他对端午节的思念之情，也表达了他对国家兴衰的关注和忧虑。通过这样的诗歌表达，我们能够更好地理解端午节在中国文化中的重要地位。

其次，端午诗歌是一种情感表达的方式。节日本身就是人们情感的宣泄和发泄的时刻，在端午节更是如此。而诗歌作为一种艺术形式，能够更好地表达人们内心的情感和感慨。例如，宋代诗人陆游在《上表请归仍辄作古体十咏 游整秋诗为子谦诗作注》中写道：“山月长空明，蝉声秋更轻。更巢乳燕湖光映，数声唳砧里，西风满禁城。”通过这样的诗句，他抒发了他对家人久违的思念之情。端午诗歌作为情感表达的一种方式，能够帮助人们更好地宣泄和发泄自己内心的情感。

再次，端午诗歌是一种心灵寄托的方式。在这个喧嚣的世界中，人们常常会感到迷茫和疲惫，而端午节正是一个寻求心灵寄托的时刻。而诗歌作为一种精神食粮，能够给人们的内心带来一丝宁静和抚慰。例如，唐代诗人白居易在《端午节感怀寄从兄嗣先韵》中写道：“我只等辇诏，扶人下玉阶。正逢小雨霁，微风入蓬莱。”这些诗句传递出一种宁静和安逸的感觉，给人们带来了心灵的慰藉和寄托。

最后，端午诗歌是一种美好愿望的体现。人们写诗歌表达的不仅是对端午节的思念和热爱，更是对美好愿望的向往和追求。例如，宋代诗人陆游在《端午寄言寿昌友》中写道：“黄昏瘦不归，上马如乘暹。挥毫酬美玉，调笔编红贤。琴弦无战鼓，读此几时贤。”这些诗句表达了他对友人寿昌的美好愿望和心愿。端午诗歌作为一种对美好的追求和向往，能够给人们带来希望和动力。

总之，端午诗歌是中国传统文化的重要组成部分，通过诗歌来传承文化、表达情感和心灵寄托。在这个特殊的节日里，我们可以通过阅读和创作端午诗歌来感受节日的氛围、表达自己的情感和思想以及追求美好的愿望。希望大家在端午节的时候能够多读诗歌、写诗歌，用诗歌来感受和表达端午的精神内涵。

## 端午心得体会篇七

为继承和弘扬我国传统民族节日——端午节，宣传社会主义荣辱观，20xx年x月x日，xx初级中学在全校范围内开展了“知荣辱明礼仪扬传统强素质”为主题的端午节系列活动。

本次活动主题鲜明、内容丰富。早在1个月前，学校纪念屈原的各项活动的宣传、筹备就已经开始了。如劳技课上的“纸粽子制作”、美术课上的“画一画屈原”、语文课上的祭文征集等。5月31日的系列活动则正是这一阶段整体活动的集中展示。整个主题活动分校内、校外两大板块。校外，我校10多位学生参加了在x镇举办的x市中学生端午节纪念屈原系列活动。校内，整个活动又分为三大板块：游园会、视频知识竞赛、主题班会。活动还邀请了xx单位的武警战士一起参加。

中午开始的游园活动形式多样，有“书楚辞、画屈原”的现场比赛、有“猜灯谜”活动、有“赶粽子球”比赛、更有超级吸引人的现场包粽子活动，虽然最后粽子形状各异，甚至不是很好看，但这些粽子担负着爱心大使的光荣任务，同学

们将把这些粽子亲手送给可爱的武警战士们。

在视频知识竞赛中，代表各个年级参赛的队员们展开了一场激烈的争夺。场上同学你追我赶、后援团的老师和同学更是为他们的队伍呐喊助威。而在教室里观看现场比赛的同学们也都全神贯注，因为他们不仅关心本年级同学的表现，而且还盼望着有机会进入比赛现场，成为幸运观众呢。最终，年龄最小的七年级代表对夺得了最后的胜利。

各班的主题班会则紧紧围绕本次互动主题，在环境布置、班会形式、内容方面下足了功夫，营造出了很好的过节氛围，增强了对端午节和屈原的了解。

本次纪念屈原的系列活动寓教于乐，形式活泼、轻松，同学们也乐在其中。通过开展纪念屈原的系列活动，同学们对屈原有了充分的了解，对如何继承和发扬我国传统文化有了明确的认识。他们在丰富多采的活动中体验着、感悟着。全校近90%的同学都参加了今天的各项活动，不仅赢得奖品，而且提升了自身的文化礼仪素养。

弘扬传统文化、做“知荣辱、明礼仪、扬传统、强素质”的xx初级中学的青少年，这是同学们必修的一门课程，也是学校工作的重要内容。