

元宵节心得体会 元宵节龙狮表演心得体会 (模板8篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？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。

元宵节心得体会篇一

第一段：导言（200字）

元宵节是中国传统节日之一，是汉族民间传统节日中的重要节日。每年农历正月十五日，人们都会吃汤圆、看花灯、猜谜语、放烟火，或者参加龙狮表演。作为一项极具特色的文化艺术形式，龙狮表演引领现代的潮流，保留着古人的智慧和灵感。在今年的元宵节，我有幸参加了龙狮表演，这是我人生中难得的一次经历，我从中有所收获，也有些许感悟。下面我将分享我的心得体会。

第二段：表演艺术之美（200字）

在表演龙狮时，我真正意识到艺术的美。整个表演过程中，我们需要精确的动作、完美的技巧、娴熟的配合。对于每一个动作、每一段配合，我们都要经过无数次的刻苦训练，才能做到准确无误。每次表演，我们都要保持着高度的专注，发挥出最好的状态。一切看似轻松自如，实则血汗和辛酸。但是一旦进入表演状态，我们就能感受到一种独特的艺术美，那股神秘而又令人陶醉的气息，让我感觉自己完全沉浸在了跳跃、掉头、挥臂和波动的美妙音乐中。

第三段：团队配合之美（200字）

在表演龙狮时，我们需要与其他团队成员高度配合。每个人都有自己的角色和任务，但只有各自协调一致才能形成完美的表演。在表演过程中，每个人都要时刻意识到整个团队的状态，并不断调整自己的节奏以使团队整体效果变得更为突出。这就要求所有人必须不断提升各自的技能，相互之间的信任和理解，才能形成有效的团队合作。能够成功地展示团队精神，以及团队配合的美妙，也是这场表演中最为珍贵的体验。

第四段：文化传承之美（200字）

随着现代文化的蔓延，人们渐渐地忽略了传统文化的重要性。但龙狮表演作为中国一个民间传统的舞蹈艺术文化，一直在生动地记录和传承了中国古老而又丰富的文化内涵。在表演时，我们需要通过继承和发扬传统，将文化从古老的舞者手中传递到这个时代年轻一代的手中。在表演的过程中，我们不仅实践了传统文化，还让传统艺术得以保持活力，这就是龙狮表演最为美丽的一面。

第五段：结语（200字）

通过参与元宵节龙狮表演，我体会到了艺术之美、团队之美和文化之美。它不仅仅是一场表演，更是一种生活方式和文化遗产的传承。在这个过程中，我找到了自己感到满意的地方，也找到了自己仍有待提高之处。这很大程度上有助于我了解和掌握自己的潜力，让我有机会去挑战自我和发掘自我，激发出自己内在的学习动力和做好一切的决心。最重要的是，这是一个让我与我的同伴们联系并愉悦的时光，让我体会到了集体合作带来的力量和感受到了绝妙的美好。

元宵节心得体会篇二

作为中国节日中的传统节日之一，元宵节是中国人的传统节日之一，也是一个非常重要的节日。在这个节日里，各种各

样的文化活动和庆祝活动会在不同的城市和地区举行，其中最热门的活动之一就是龙狮表演。参与这个活动，我感受到了很多，并且通过这次活动，我获得了很多的经验和收获。下面是我对元宵节龙狮表演的体会和心得。

第一段：关于元宵节的背景和意义。

元宵节是中国的一个传统节日，通常在农历正月十五日庆祝。这一天不仅仅是吃汤圆和猜灯谜的节日，也是一个表达敬祖寻根、祈求平安健康的重要节日。特别在南方地区，龙狮表演是元宵节活动的重头戏之一。这种传统艺术表演源于中国古代，它不仅仅展示了技艺的精湛，也象征着中国传统文化中的一些重要的价值观念。因此，能够参与到龙狮表演中，我感到倍感荣幸。

第二段：参与龙狮表演的筹备过程

为了能够进行一场成功的龙狮表演，在筹备过程中，我们进行了大量的工作和练习。我们需要学习基本动作和技能，加强身体训练，磨练心态和意志力。总而言之，参与龙狮表演需要大量的耐心和努力，除此之外，还需要团队的协助和支持。每个人都需要在自己的位置上做好自己的分内工作，放弃自己的私人目标，为团队的整体利益着想。

第三段：表演中的精神和体力投入

在表演中，龙狮表演者需要付出巨大的精力和体力。不仅长时间的站立和运动，还需要有良好的力度和节奏掌控技巧。这些技能需要通过反复的练习学习和培训，以达到最佳的表现效果。

在表演的开始，我们需要投入自己所有的精神力量与体力。龙狮表演不仅仅是一种技能的展现，同时也是一种精神的发泄和

宣泄，代表着队友之间的互助与合作。我感到在这样一种团队合作的氛围下，我能够更好地展现我的技能，向大家展示我所有的才能。

第四段：龙狮表演带给我的收获

在这次参加龙狮表演的经历中，我获得了很多收获。首先，我学会了团队合作精神。我理解到所谓的团队精神，并不是简简单单地“为了团队利益而服务”，而是在为团队做贡献的同时，最大限度地发挥出个人的优势和潜能。其次，和队友之间的互助和沟通也是非常重要的。在我们彼此之间的配合和协助中，我们获得了最佳的表现。

第五段：对于未来的展望

随着社会的不断变化，我们期待在未来能够继续举办这样的活动，并参与到其中。希望更多的人能够了解龙狮表演的特点和技能，通过实践和培训提升个人的技术水平。同时，我们也希望这些活动所传递的团队合作精神能够在日常生活中得以体现，帮助我们在各个领域中达成共同的目标。

总之，参与元宵节龙狮表演不仅仅是一种得到自我发展的体验，更是一种学习和体验更广泛的人际关系和社会交往的机会。相信未来，我们能够更加健康、团结、进步、积极的社会关系，不断探索和拓展自身潜能与技能，达成人生的各项目标。

元宵节心得体会篇三

元宵节是中国传统节日之一，也是家庭团圆、祭祖、猜灯谜、吃元宵的重要时刻。这个节日是我们华民族留传至今的一份美好文化传统，而在这个传承的过程中，许多家庭也形成了自己的独特风俗习惯。在这个美好的节日来临之际，许多

志愿者们都踊跃地投入到慰问家属的活动中，与家属们共同庆祝这个节日，传递节日的笑脸和问候，为家属们带去温暖与关爱。在本次慰问活动中，我也参加了其中，让我真切地感受到了家庭之间的爱和亲情，让我更加认识到了爱的伟大与重要性。以下是我的心得体会：

第一段：慰问家属的初衷

中国是一个人口众多的国家，其中有很多老人生活在单独的家庭中，他们因为疾病、残疾、缺少亲人等原因，无法享受到家庭团聚的乐趣，这时候，社会上的关怀和爱心就成为了他们最渴望的东西。元宵节慰问家属的活动就是一项很好的传播爱心的方式，志愿者们积极进入社区、老人院、残障中心等地点，为那些老人家庭送去节日的问候和慰问，让他们感受到社会大家庭的温暖和关爱。

第二段：慰问家属的经历

在自己参加的慰问家属活动中，我深刻地感受到了每一位家属的期盼和痛苦。在他们孤独、寂寞的日子里，有的老人凭借着自身的持久与勇气坚持活下来，家中的经济状况也没能使他们彻底失落，即使他们失去亲人的慰藉，但是他们并没有沦陷到抑郁和绝望中去。在与他们谈话的过程中，我们发现他们仍然对生活充满了信心和热情，对家人充满了好感和怀念。我们与他们交流、合影，我们帮他们话家常、看望亲戚，我们一直传递着社会的关爱和温暖。

第三段：慰问家属中的亲情与爱

在与老人们交流中，我们深刻地感受到了家庭之间的温暖和关爱。我们了解到，每个人的家庭背景、居住条件、身体状况等都存在多样性，但是每个家庭的特点都是团结与互助。我们与老人聊天过程中，了解到许多家庭中的互助事例，对家人的关注和照顾是老人们生命中最重要元素之一。我们

也了解到，家庭对人们的保护和照顾不仅是生理层面的，更是情感层面的，家庭中的互助更是源自于人们对其亲人的关爱和珍视。

第四段：慰问家属中的责任与担当

志愿服务者是社会大家庭中的一员，我们的参与是对家庭、个人的支持，我们是家庭中温度的传递者。与家属谈话过程中，我们深深感受到了人与人之间的连结与关爱，也由此认识到自己肩上的责任与担当。通过参与慰问家属活动，我们在工作或生活中也会秉持着这份情感，用心理解、用爱支撑，将生活中的美好一点点积累。

第五段：慰问家属的价值在哪里

慰问家属的过程中，我们所表现出来的关爱、温暖、友好，也是社会道德和文化的体现。许多志愿者的出现正是因为社会需要文明、阳光、理性和人性的一面，而慰问家属就是其中一种表现。慰问家属，是一种源于心、反映到行动中来的爱，是对人类文明的一种致敬，是让更多的人了解到社会的温暖和善意的行为方式。因此，我们要在这种价值上不断思考、拓宽、更深的理解，让这份价值化为我们工作和生活中的行动指南。

总之，在此次活动中，我们从心底感受到了家庭之间的情感连接，感受到了团结与互助的重要性。通过这种方式，我们传递了爱和友善，体现了思想道德建设，推动了中华文化的精魄和社会文明的进步。我们希望，这份互相敬爱的爱心之情，能够像点点灯火般，照耀着我们的生活，并传递到每一个人的身上。

元宵节心得体会篇四

第一段：

在中国传统文化中，元宵节是一个重要的传统节日，也是我们习惯上称之为“上元节”，是传统的节日之一，这个节日自从古代便有了，值得庆祝的日子，一直深受人们的喜爱，同时这也是一次表达关爱之情和关心之意的机会。为了表达对所有人的关爱和关怀，我们组织了一场元宵节慰问家属的活动。

第二段：

在这次慰问活动中，我们的目的是要为那些没有陪伴的小孩，为留守儿童，为孤寡老人送去节日的祝福，一起分享这重要的节日，同享幸福的气氛，解除小孩和老人一个人独看忧伤的空气感和孤独感。我们与志愿者们一起带去饺子、粽子、糖果及文具等礼物，让他们感受到社会的温暖和支持。

第三段：

当我们走进他们的家时，我们发现他们都十分开心，带着幸福的笑容迎接我们，孩子们竟然惊讶得发出了声音。我们为它们张贴的灯笼和春联都非常喜欢。我们与家庭成员们聊天，倾听他们的故事，也教孩子们如何制作元宵。我们一起赏灯、吃饺子、唱歌，孩子们士气高昂，非常开心。同时我们通过互动游戏，让孩子们感受到温暖和快乐，也让老人品尝到传统美食，感受到节日的气息。

第四段：

这次活动从一个侧面，让我深深感受到生活实际的一面，感到自己曾经所学知识和价值观在现实人情中的应用，也感受到对人间情感的复杂程度和柔软度，这次活动不仅仅是大家所称的慰问活动，更是一个教练我们、增长我们、启示我们，吸纳我们迈步向前的经历。

第五段：

这次慰问家属的活动为我们提供了一个学习与成长的机会，让我们感受到了生活的美好，也感受到不同群体之间带来的困难。在接下来的日子里，我们将继续为社会做出贡献，以社会为荣，切实贯彻落实实现“为人民办实事”的初衷，让我们一直坚守自己的信念，踏实奋斗，把我们的价值观落实到实处，服从实际需要，为实现新的美好生活而努力。

元宵节心得体会篇五

元宵节是中国传统节日之一，是在农历正月十五日，也是春节之后的第一个重要节日。这个节日有着丰富的文化内涵和独特的庆祝方式，其中最受欢迎的习俗之一就是龙狮表演。在这个节日里，人们喜欢看龙狮表演，这是一种表现大力神、勇猛有力和善良祥和的文化表现形式。而且，龙狮表演历史悠久、形式多样、独具特色和渊博的文化内涵，是中国传统文化的代表之一。

第二段：感受龙狮表演的表演过程

在观看龙狮表演时，我深深感受到了表演者那种艰辛和奉献精神。整个表演过程中，表演者需要耐心细致地跳跃、转身、升降、扭拗、并且一定要紧密协调，确保整个表演的流畅度和美感。同时，由于要扮演龙和狮子，表演者还需要快速改变体态和发出模拟龙狮吼叫的声音，细节控制不易。在这个过程中，表演者需要具备强大的体力、心理素质和意志力，才能完成这项艰巨的任务。

第三段：体验龙狮表演所传递的文化信息

通过观看龙狮表演，我深刻感受到了中国传统文化的深度和内涵。在表演过程中，表演者需要依据传统的龙狮表演技巧和礼仪，表达龙狮的特殊精神和文化传承。这种文化传承的方式，既是对各民族文化的认知、理解和尊重，也是对历史文化的记忆和弘扬，更是对国家文化软实力的提升和传递。

通过观看龙狮表演，我相信每一个人都会受到深深的文化洗礼，对中国的传统文化有了更深入的了解和感悟。

第四段：欣赏龙狮表演所带来的情感体验

在观看龙狮表演时，我还感受到了浓浓的情感体验。整个表演过程中，表演者们不仅要把龙狮的形态和精神展现出来，还要把对节日的热情和美好的祝福传达给观众。当龙狮表演穿过街道或广场时，整个现场氛围非常欢快和热烈，观众们也会跟着龙狮起舞或在旁给予掌声或欢呼，让整个表演更加丰富多彩而令人难以忘怀。

第五段：总结对龙狮表演的心得感悟

通过这次观看龙狮表演，我深刻感悟到中国传统文化的博大精深，更加坚定了我对中华文化的热爱和向往。这种文化传承方式，不仅可以让我们更好地理解 and 认识未来，也可以让我们更好地继承和弘扬中华文化的优秀传统。在今后的生活中，我也会更加积极地参与到这项文化传承活动中，让龙狮表演的火红色气缸照亮我的心灵，让我更加深入地了解 and 感知到这一神奇文化的魅力和艺术价值。

元宵节心得体会篇六

蓬社区元宵节猜灯谜活动总结为丰富社区文化生活，让社区居民过一个愉快和有意义的元宵接，社区精心组织了系列活动，分别是：“我家门口热闹”；“猜灯谜、学环保”活动。

2月xx日下午，社区的小朋友们纷纷带着剪刀、水彩笔、废旧盒子等工具和材料来到社区，参加“元宵环保喜件制作活动”。糊盒子，剪灯穗，一些小朋友们纷纷发挥自己的聪明才智，把带来的废旧纸盒、塑料瓶变成节日的灯笼。还有些小朋友拿着剪刀专心致志地按照社区准备好的'剪纸模子，把一张张红纸变成“蛇年吉祥”的喜庆模样。一个下午的活动，

小朋友成果颇丰，大家都期待着自己的作品在社区的元宵节活动上露面。

元宵节心得体会篇七

按照我们乡村的老规矩，今天的农历正月十五就是元宵节了，我们这些天真、浪漫的小朋友又可以在自己幸福而温暖的家中大干一场了。但大人们可就倒霉了，因为不但要准备很多的美食，还要准备很多很多的事来过元宵。

我们的乡村过元宵首先要家家户户都挂上大红灯笼，把乡村的每一个角落都照的通红，祈祷今年好运的到来，然后在村庄的小溪里放水灯，烧香拜水神，祝福我们那里的下一年有源源不断的水，希望下一年不要再停水。还有我们的家家户户都要点‘满堂红’，所谓满堂红，就是在我们家家户户的所有床前，门前，灶前，都放上一块萝卜，在萝卜上面插一根蜡烛和一根香，然后把家中所有的灯都开起来，啊！真的好亮。

还有就是我们小孩子最喜欢看的——舞龙灯。根据我们这里的传统，正月十三到正月十六这三天是要舞龙灯的。不过，今年的春节，我们的乡村已经提前开始舞了，就在正月十二的前一天晚上，我们这里的龙灯就已经不舞了，那舞龙灯可美了，下面就让我来给你们讲讲那有趣的舞龙灯吧！

我要和你们大家分享的是从我们村的舞龙灯到柳坡村的途中所有有趣的故事。我们村的龙灯舞到柳坡村的时候，我们从马路上就舞起了各式各样的阵，一直把龙灯舞进了广场，正在这紧要的关头，爸爸突然要上厕所了，便让我代他舞龙灯，我抬起龙灯高兴极了！可到后来，还真是高兴不起来了，因为舞到小巷里，鞭炮声连绵不断，有时鞭炮屑还会炸到身上来，我只能硬着头皮在那杂乱的“鞭炮声”里走着，我差一点就被震耳欲聋的鞭炮声吓死了。从满是鞭炮的小巷里走出来后，就放心多了，可转头一看，爸爸还是没有来，不过放正都是

直路，没事，刚刚不是还从小巷里走出来了吗？”我有些得意洋洋的。可老头似乎总要与我对，龙灯竟然要开始翻心了，我只能硬着头皮上了，直到翻心圆满结束，爸爸终于来了，可我已经累得满头大汗了，但我还是很开心、很快乐。

元宵节心得体会篇八

春节悄悄远去，元宵节悄然而至。元宵节又称上元节、小正月、元夕或灯节，为每年农历正月十五日，是中国春节年俗中最后一个重要节令，也是春节之后的第一个重要节日。元宵节文化源远流长，对于我们今天有着重要的启迪意义。仔细学习研究元宵节文化，可用“欢度元宵节，展望新精彩”来概括。

欢度元宵节，贵在一个“欢”字，在这里“欢”字内涵丰富。有出门赏月之欢，燃灯放焰之欢，喜猜灯谜之欢，共吃元宵之欢，拉兔子灯之欢，耍龙灯之欢，耍狮子之欢，踩高跷之欢，划旱船之欢，扭秧歌之欢，打太平鼓之欢，等等。这里的“欢”是从“春节”的小家之欢，过度到了大家之欢。这是一个美丽的升华，不仅是春节的欢乐高潮，也是大家团结、友善、共享的欢乐高潮。古代，在这一天，官民同乐，因此，又是家国情怀凝聚的高潮。这是中华民族大家庭文化凝聚的日子，这是中华民族家国情怀升华的日子。在这里“欢”是载体，内涵丰富，精彩纷呈。

展望新精彩，贵在一个“望”字。在这里“望”字蕴含在元宵节的诸多活动中，让人美丽遐想，浮想翩翩。比如，元宵节，是新一年第一个月圆之夜，人们自然要仰望天空，望月遐想，让人们从忙碌的春节拜年中走出，自然令人焕然一新；比如，元宵节闹花灯，盏盏花灯，照亮夜晚，照亮新的生活之路，让人展望未来；比如，踩高跷，更是站得高，望得远；还有，猜灯谜，分明就是引导人们思考，用智慧展望未来；热闹的元宵节是对过往的总结，更是对未来的展望，新的一年开始了，新的精彩需要我们用智慧与汗水来打造。

其实，元宵节的形成过程就是一个欢度与展望结合的果实。欢度就是大家共享，共同融入；展望就是汲取诸多滋养，勾勒美丽未来。元宵节是一个多种文化融合凝聚的节日。元宵节的形成给我们一个重要启迪，任何文化的形成都不是单打独斗的，都必须在“欢度”与“展望”中汲取多元营养，不断升华，不断打造，这在当下依然有着重要的意义。

今天，我们欢度元宵节，展望新精彩，就是传承优秀传统文化，展望新一年的精彩创造。元宵节悄然告诉我们，春节已成昨天，新征程已经开启，让我们红红火火，生机勃勃，开启新一年打造精彩的崭新征程。

文档为doc格式