

大学传统文化心得体会(汇总5篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。优质的心得体会该怎么样去写呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

大学传统文化心得体会篇一

文化是一种社会现象，是人们长期创造形成的产物。同时又是一种历史现象，是社会历史的积淀物。确切地说，文化是指一个国家或民族的历史、地理、风土人情、传统习俗、生活方式、文学艺术、行为规范、思维方式、价值观念等。

我国传统文化博大精深，围绕着“和”这个核心，我们进一步明确了人际和谐的五伦关系：父子有亲、君臣有义、夫妻有别、长幼有序、朋友有信，以及“仁、义、礼、智、信”的做人行为准则。另外就是对“孝”的理解，引申开来说，对家庭里的父母亲，为人子（女）一定要尽孝道，对国家的法律法规、单位的规章制度要尽忠，对自己的工作岗位要尽责尽能。说实话，到学习之前，虽然心中对传统文化有一定的认同，但是自认为自身做得还不错，经过两次学习，才逐步领会到中国优秀传统文化对我们每个人的教育意义有多大，传统文化，尤其是《弟子规》的内容能够指导我们的言行举止、衣食住行，帮我们养成良好习惯，成为一个有素质有涵养的中国人。

国学博大精深、历史悠久，几千年来一直是中国人安居乐业，安身立命之文化根基，也一直是中华文化的精神脊梁。中国之所以成为世界上唯一一个文化延绵五千年而没有中断的国家，正是因为有如此深厚的国学文化作为支柱，这种文化一直贯穿于我们每个人的成长历程。在当今社会，物欲横流，人们急功近利，道德和良心的缺失在年轻一代中尤为突出，

所以学习中华优秀传统文化，发扬传统美德，让仁爱、孝悌重回到我们心中，让忠诚、守信应用于工作和生活中，使我们的社会安定和谐，国家兴旺发达。

“弟子规，圣人训，首孝弟，次谨信，泛爱众，而亲仁，有余力，则学文”是《弟子规》的总纲领，只要我们认真去学习、去思考、去感悟，就会明白其中的许多道理。在为人处世就知道哪些可以做，哪些不可以做，就有了做人的准则，在生活、工作中，就会有正确的判断和及时纠正自己错误的言行。凡出言，信为先；诈与妄，奚可焉？说话多，不如少，惟其是，勿佞巧。就是指凡事说出去的话，首先要讲信用，不可以欺诈别人或者胡言乱语，话说得多，不如说得少，说话只要恰当，切题就行，不要花言巧语。尤其是作为职场中的我们。

做人要懂得感恩。对一个人而言，应该报答的最大恩情是父母的养育之恩，所以《弟子规》第一章就是《入则孝》感恩之心体现在一个“孝”字上，“父母呼应勿缓父母命行勿懒”“父母教须敬听父母责须顺承”，想一想这些都是我们做儿女的孝顺父母的基本要求，但我却有很多没有做到：经常会把工作中的不良情绪带回家，面对父母的唠叨，觉得很烦；有时对父母的牢骚，不能很好的给予劝慰，置之不理……想想自己平日对父母的关心太少了。

从校园已经走出来一段日子了，刚开始的时候，总是怀念象牙塔里的单纯的美好，怀念坐在课堂上听老师讲课的那种如沐春风的感受，怀念着以前的一切，总是不想告诉自己要向前看，总是把自己蒙蔽在过去的生活中，不去想迎接新的生活；总是抱怨周边的环境太过复杂，抱怨这个社会是多么的世俗，忘了继续追寻生活的美好。生活在回忆里，痛苦在现实中。在不遇到问题的时候，充满自信的对待一切，而在遇到真正挑战的时候，既没有小隐于野的气魄，更没有大隐于市的心境，也只不过是俗人一个。所以非常感谢领导们在我彷徨的时候给了我机会参加传统文化的学习，提醒自己应该

如何继续以后的人生。

自从我自己学习传统文化以后，就越来越感觉到这条路越走越宽广，也希望有更多人受益。并介绍自己周围的朋友和一些素不相识的有缘人来到国学班学习，学习的道路还很漫长，希望大家都能够践行圣。

大学传统文化心得体会篇二

大学传统文化课是每个学生必修的一门课程，通过学习这门课程，我深刻体会到了传统文化的博大精深和其对人们生活的重大影响。在这门课程中，我学习了中国古代文化的内涵和根基，了解了传统文化对于塑造人们品格和价值观的重要性。通过这门课程，我发现了自己对传统文化的兴趣和热爱，也收获了很多宝贵的心得体会。

第二段：传统文化的博大精深

传统文化是中华民族宝贵的精神财富，它包括了我们的祖先留给我们的思想、道德观念、文学艺术作品等等。在传统文化课上，我学习了诗词、古文、经典著作等，深入了解了他们的内涵和特点。通过学习这些传统文化的经典作品，我发现它们不仅是一种艺术表达，更是一种智慧的结晶。它们蕴含着丰富的思想和哲理，在我心中犹如一颗颗珍珠，在闪光的外表下储存着智慧的光辉。

第三段：传统文化对塑造人们品格的重要性

传统文化是人们道德修养的重要来源，通过学习传统文化，我们能够了解古人的行为、道德观念和价值追求。其中最具代表性的就是孔子的儒家思想。孔子提倡的仁爱、知行合一、中庸等原则深刻影响了中国人的行为准则和品德。在学习这些思想的过程中，我切身感受到了它们的价值和重要性。通过学习传统文化，我们学会了尊敬他人、宽容待人、正直行

事，这些都是塑造我们品格的重要基石。

第四段：传统文化对当代生活的影响

虽然时代在不断变迁，但传统文化仍然对当代生活产生着重要影响。我们不能忘记自己的根和传统，传统文化的继承和发展对于我们的社会和个人发展至关重要。通过学习传统文化，我们能够更好地理解我们的文化传统，保持自己的文化自信心，同时也能够在当代社会中更好地应对各种挑战和压力。传统文化使我们更加深入地了解自己的民族文化，增强了我们的文化自信心和自尊心。

第五段：结语

通过大学传统文化课的学习，我体会到了传统文化的博大精深，明白了它对于塑造人们品格和价值观的重要性，也意识到传统文化对当代生活的影响和重要性。我深深感受到传统文化的魅力和价值，为传统文化的传承和发展做出自己的贡献。通过这门课程，我认识到传统文化在当代社会中的重要性，同时也培养了我对传统文化的热爱和兴趣。我相信，在传统文化的引领下，我们将会更好地走向未来，创造出美好的明天。

大学传统文化心得体会篇三

近年来，随着社会的不断发展，大学教育也在不断改革创新。然而，不可否认的是，一些传统文化正渐渐被淡忘，年轻人对于传统文化了解的少即便在高校内也是司空见惯。为了培养学生对于传统文化的兴趣和了解，许多高校开设了传统文化课。我有幸选修了这门课程，下面就我对于大学传统文化课的学习心得进行分享。

传统文化的学习，首先需要开放的心态。在传统文化的世界中，有着繁琐的礼仪和语言，有着更多的“非我族类，其心

必异”的思维方式。因此，对于传统文化的学习，我们需要有一种主动了解的心态，保持开放的态度去学习和思考。在课堂上，老师会为我们讲授很多内容，但仅仅是听是远远不够的，要深入学习，我们要充分发挥自己的主观能动性，积极思考问题，多与同学进行讨论，在研究中体会其中的真理。

其次，传统文化的学习需要耐心和毅力。传统文化中的很多内容需要时间和耐心去领悟和体会，希望通过一两节课就能完全掌握是不可能的。在学习传统文化的过程中，我不停地读书和借鉴资料，深入了解中国历史、文化等方方面面。有时，我在某个问题上遇到困惑和迷茫，但我坚信困难是暂时的，只要坚持两个字，就一定能成功。因此，我持续不断地研读书籍，与同学交流经验，通过不断地反思和实践，渐渐领悟到了许多传统文化的精髓。

再次，传统文化的学习需要与现实生活相结合。传统文化作为一种价值体系，不仅是过去的表现，更是现代社会生活的重要组成部分。通过学习传统文化，我们可以更好地理解中国的历史和文化，丰富自己的思想世界。同时，传统文化的学习与现实生活的联系也不可忽视。我们可以通过传统文化的启发，来改善当下的社会问题，提升整体的道德素质。真正将传统文化融入现实生活中，才能进一步理解传统文化的内涵和价值。

最后，传统文化的学习需要持续不断。传统文化博大精深，我们只有不断学习，才能逐渐领悟其中的真谛。在大学传统文化课的学习过程中，我们不仅要学好这门课程的知识，更要将之视为一种能力的培养，一种品质的养成。我们要将传统文化与时代相结合，通过自己的努力和实践，传承和发扬传统文化。只有持续不断地学习和践行，我们才能真正走进传统文化的世界，让其光彩永放。

总之，大学传统文化课的学习需要我们有开放的心态、耐心和毅力、与现实生活相结合，并且持续不断地学习。通过这

门课程的学习，我们将传统文化的价值和内涵深入人心，培养了一种继承和发展传统文化的意识。在今后的学习和工作中，我们可以更好地发挥自己的优势，贡献于社会。

大学传统文化心得体会篇四

中华武术博大精深，源远流长。它不仅是一门技击之术，同时也是一门养生修身入道之学。它有着丰富的技击内容体系，艺术般的攻防方式，更具有独特的健身养生功效。

而就在它的技击内容而言无非就是对人体各个部分加以锻炼和加强，从而达到非普通人能所及的地步。

就比如说它对头，腿，手，骨头，皮的修炼。从而创出的武术；铁头功，佛山无影腿，醉拳，缩骨功，金钟罩等。体系则是以天人合一，太极哲理，人道与气和知行合一为主流观点的。而理论基础是在阴阳，五行，八卦戏一套哲学范围。

就养生而言，传统武术养生则有大养生与小养生之别，大养生包括“三基大养”即“居住”“饮食”和“环境”三个大的基本方面，以及“动养”“静养”“神养”“节养”德养“六个小的要求。这里特别强调的是，作为小养生并不是大养生减去三基而是指其居住条件，饮食条件，环境条件。

但是总的来说养生和技击是不容分割的，而且具有中国国术之称的武术自古以来就与养生有着不解之缘。况且武术界更是有一种说法兄有先养生，强身，健体，壮身，达到身体的强健因而才可进行技击。不然的话身体虚弱或不够强壮，不击自倒。何谈与人较技呢？因此，各门各派都有自己的养生，强身之道。且武者们穷其毕身精力把修炼的首要目标是放在增长本源上性的功力之上，以达到先养生，壮身而后提高技击实战效用为目的。

既然武术的.本质上市一门以“技击“打斗为追求，以养生，

强身，修身，为根本且的门类。那么毋庸置疑，武术在养生方法学问的积累上有其独到之处。而就传统武术而言，拳起于易而理成厌，易理和医理事拳理的主要构成因素。

总的来说我们可以把养生要义总结为：“通过行拳修炼来达到身体阴阳二气的最佳平衡。”

而在中国传统文化武术中也有这样一句话。“静者寿，噪者失”对这句话最好的诠释的武学经典非太极所禹。而太极武学的奥义在于练功对过程中“以静求功”以此来开发人体的神经功能。

“静者寿，噪者动。”这句话似乎能够很好的解释今天的武术界。随着科学的发展和热武器的不断创新。技击的作用也越来越小，武术界的躁动者也似乎少了很多。不然任你武功再高，我也能一枪干倒。由此武学的格斗和技击犹如枯萎的花朵。不过还好还有一朵正在盛开的朵。

沧海桑田，海枯石烂，中华传统武术仍对我们的生活有着不可代替作用和影响。归其原因是中华武术是中华文化不可缺少的一部分。

大学传统文化心得体会篇五

学习了中国传统文化之后，我才知道要怎样做一个人，我才明白人生的价值与目的在哪里。

以前，我不是不努力，可以说我是一个很努力的人，甚至可以说我一直在拼命地努力。可上了十几年的学，上了十几年的班，还是不知道人活着为了啥？记得从上初中开始，关于「人生价值与意义」的问题就一直让我迷惑，甚至苦恼。上班后，我便把自己的人生价值视同于我的薪水与地位，认为这些就是体现我人生价值的。为了追求更有「价值」的人生，我努力地工作，在工作中始终比较顺畅。可薪水与地位让我

满足时，我也没快乐，还是心无主宰。我经常愁眉不展，难道我的人生就只是这样吗？生命就这样渐渐老去而已吗？我不甘心，但我也不知道怎么办，越努力，越迷惑。现在我知道，我走错了方向，当然越走偏离的就越远。

以前主要是思想意识不对，努力的方向不对。如今，我可以说是洗心革面，重新做人。只要找对了人生方向，走的快点、慢点都没有关系，但人生的方向一定要对。我是幸运的，我找到了人生的方向，可我知道，还有许多人，同样也很努力地追求，但没有人教他，他遇不到，仍然继续拼搏奋斗，生活在茫然与黑暗之中。所以，我认真地学习，希望将中国传统文化传递给我的家人、我的朋友及所有有缘的人。

二、中国传统文化化解我多年积怨抚平心头重创

事情要从我小时候说起。

五、六岁时，我看到有一次母亲很喜欢一件旗袍，因舍不得钱而没买，那时我就有一个理想：我长大了，一定要给母亲买好吃的、好穿的，让母亲天天享受女儿的爱心与孝心，让母亲为有我这样的女儿而骄傲。从小，我没什么大的志向，心里就想着到那时，看母亲笑容满面，我就很陶醉，我一直规划着以后如何孝养母亲。

但在我还没有能力供养母亲时，母亲就离开了我。当时我在读高中，这个打击对我来说太大了，我怎么也想不明白，母亲与父亲不是一直在外地治病吗？所有的人都告诉我，安心在家上学，母亲治好病就会回来了。我天天盼着母亲早点回家，怎么突然治不好了呢？母亲走时，我实在不明白，怎么会成这样了？我一时根本接受不了这个现实，因为在母亲治病的整个过程中，我从来没想到母亲会治不好，会永远的离开我们，我还等着要孝顺母亲呢！

母亲就这样走了，生活还是要继续，我还要上学。我认为，

我的生活不会有太大的变化，毕竟我还有父亲，我还有家。可后来，在短短的一年里，我就什么都没有了。

父亲又找了一个女人，经常不回家。记得有一次，我放学回家，下了大雪，雪很厚，骑不了车，我与一个女同学结伴走回家。天很黑，伸手不见五指，当我们走到胡同里时，突然有一双黑手从后面把我按进了雪地里。我回头一看，一个蒙面人，我吓得大叫。也许是我的大吼大叫吓跑了那个坏人，那个坏人跑后，我瑟瑟发抖，不知道怎么回的家。

回家后爸爸还是不在，我给爸爸写封信，告诉爸爸晚上不要出去了，我很怕。可第二天，爸爸还是不在家，后来我想，不在就不在吧，我与弟弟有一个家就行。可后来，这个希望也破灭了，父亲与继母结婚，把我们的房子卖了，带着我与小弟住进了继母的家。

继母原是一个四十多岁还没结婚的女人，性格特别怪，很厉害。按理说，继母的家也应该算是我们的家，可在那个家里，我就找不到一块属于我的安全的地方，经常不知道是什么原因，就遭来了大骂。当时，我只想找一个安全的角落，钻进去想我的母亲，舔我的伤口，可没有。当我们受委屈时，父亲每次都沉默，我感到父亲不再能保护我们了，不再是我们的依靠了，我与父亲反抗，我更加想念母亲。