最新端午节心得体会(汇总6篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

端午节心得体会篇一

农历五月初五，俗称“端午节”。端是“开端”、“初”的意思。初五可以称为端五。农历以地支纪月，五月为午，因此称五月为午月，“五”与“午”通，“五”又为阳数，故端午又名端五、重五、端阳、中天、重午、午日。端午节的活动主要有吃粽子，赛龙舟，挂菖蒲、艾叶，喝雄黄酒等。据说，吃粽子和赛龙舟，是为了纪念屈原；挂菖蒲、艾叶，喝雄黄酒，是为了压邪。端午节作为中华民族的三大传统节日之一，现已定为国家法定节假日，端午节俗被列入第一批非物质文化遗产保护名录。

时间悄无声息的从我们身边流过，又一个端午佳节与我们擦肩而过。但人们过节时的热闹场景仍然在眼前不停的回放。大街上、超市里、家庭中到处飘散着粽子的芳香，家家户户都在神位前插起蒲草，最温馨的时刻是全家人围在一起包粽子。平日为了生活忙碌奔波，难得见上一面，只有等到如端午这样的团圆之节，才能够小聚一下。

南通有着独一无二的端午习俗，吃和菜就是其中一种。所谓和菜也就是把许多菜肴搅合在一起而炒制的菜。材料以绿豆芽，粉皮，韭菜为主，再加上蛋白，茭白，肉丝，竹笋丝，油炸虾等，其色彩丰富，嫩脆鲜香，别具一格。端午吃和菜的习俗源于明代嘉靖年间，当时倭寇在沿海地区烧杀抢夺，无恶不作。有一天正逢端午节，倭寇又入侵通州，当地民众

迅速组织起来抗击倭寇。大家都将各自准备过节的菜肴拿出来，和在一起重新抄一遍，勇士们吃过后，个个精神抖擞，英勇杀敌，最终取得胜利。为纪念此事南通民众一直保持着端午吃和菜的民俗。另外这天家中房檐下，床席下都要放置菖蒲、艾叶以示驱邪，且焚艾条、苍术、柏枝烟熏以辟疫。午时则在室内洒雄黄酒，据去可杀虫辟五毒。将雄黄酒洒于孩子的手、脚、脸上，在孩子额上用雄黄酒书“王”字，这样，蛇、虫、百脚（蜈蚣）不再咬孩子了。这一天孩子还要配戴百索子（五彩缕）、香袋儿，到处香气四溢。旧时端午，濠河里还有赛龙舟，只是随着时间的推移和习惯的改变，这等壮观景象再也见不到了。

然而，端午正逐渐从我们的视野中淡去。中国的10多个传统节日中，端午有着久远的历史传承，独特的民俗蕴含。不得不承认，那艾草被点燃时的香味，那吃粽子与听屈原故事的记忆，正以令人诧异的速度退出了国人的生活和视野。保护传统节日迫在眉睫，然而要保护传统节日就要弘扬节日的文化内涵。对于自己的节日，只有自己先重视并享受了，才有可能让别人来重视和分享。对于像端午这样的中华传统节日，我们现在首先要做的，是传承传统，做到“薪火相传”，把节日实实在在地过起来。

犹记得去年，韩国将端午祭申报世界非物质文化遗产获得成功，引发了国人震动，诸多网友愤慨不已，纷纷义愤填膺的指责，甚至文诛笔伐其行为。让人感到欣慰的是我们的政府和民族慢慢意识到传统文化的重要性，政府也渐渐将传统文化中的精华申报非物质文化遗产。但愿这些不只是流于表面的、形式的，更重要的是深入其所蕴含的博大精深的内涵。

时代在变人在变，不变的是根植于中国传统文化中的端午节，不变的是流淌在华夏儿女血脉中的民族魂，不变的是炎黄子孙心中浩然正气、爱国爱民的不灭情怀。愿我们永远铭记中国传统文化，将博大精深的传统文化的精髓传承发展下去。

端午节心得体会篇二

端午节是我国民间传统节日之一，也是我国重要的节气之一。每年的五月初五，全国各地都会在这一天举行端午节的相关庆祝活动。我的家乡也不例外。在我成长的过程中，我对于端午节有了更加深入的了解和认识，并且也从中汲取了不少心得体会。

第一段：介绍端午节的起源及相关习俗

据史书记载，端午节起源于中国战国时期的楚国。当时，楚国贵族屈原被贬谪到湖北省境内的汨罗江边，他非常爱国，看到祖国这么疲弱，他倍感悲痛和煎熬。最终他选择了投江自尽，表达了自己对祖国的忠诚和赤诚之心。后来人们为了纪念他，就在每年的五月初五这一天，划龙舟、吃粽子、挂艾草、赛龙舟、打毒酒等等，以表达对他的怀念和敬意。

第二段：龙舟赛蕴含的意义和价值

端午节最著名的活动之一就是赛龙舟了。赛龙舟不仅仅是一项体育运动，更是一种文化的传承和发扬。赛龙舟有助于提高人们的个人气质，增强身体素质，培养人们的合作意识和团队精神。在比赛中，队员们要有肝胆相照、密切配合，充分展示出中华民族的团结协作精神，这是维护国家和谐稳定的重要一环。

第三段：粽子是中华传统美食的代表

端午节期间吃粽子也是一项非常重要的习俗活动。据说，粽子的形状就像为了拯救屈原的人们在江边扔入的米饭，就是为了避免鱼虾吃掉屈原的身体。而现代粽子不仅口感独特，更是中华传统美食文化的代表之一。粽子在各个地区的其制作方法和做法都不尽相同，品尝起来更有味觉与文化的双重享受。

第四段：端午节提醒人们要珍惜生命并保护环境

端午节的故事告诉我们珍惜生命，但同时我们也要珍惜环境。屈原的悲剧使我们更加关注生态环境的保护问题，从而更加重视可持续发展的理念。我们的生命是有限的，资源也是有限的。在庆祝端午节时，我们更要思考如何保护资源，促进可持续发展，保护环境，实现社会的可持续发展。

第五段：结语

端午节对于中华民族和中华文化的传承、发扬非常重要。跨越了千百年的端午文化和习俗，更是体现了中华民族的凝聚力和国家文化的强大，值得我们好好珍惜和发扬。让我们珍惜中华民族的传统文化，将其传承发扬下去，让更多的人了解和喜爱中国传统文化，让中华文化在世界的舞台上展现自己的魅力和方向。

端午节心得体会篇三

端午节，又称端阳节、重五节，是中国传统的传统节日之一，也是我国文化的一部分。每年农历五月初五这个日子，人们都会庆祝和纪念这个节日。在这个节日里，人们会做粽子、赛龙舟、吃雄黄酒等，来庆祝这个传统节日。这个节日有着丰富的文化内涵和深刻的心理价值，下面就让我们来畅谈一下我对端午节的心得体会。

第一段：端午节的历史渊源

端午节是因纪念屈原而来的。当时，屈原是楚国的大臣，他忠心为国，但是却被诬陷谋反。最终，他不得不投身于汨罗江中而结束了自己的生命。为了纪念他的牺牲精神，人们就流传着一些风俗习惯，如赛龙舟、吃粽子、挂艾草和饮雄黄酒等。这些习俗表达了人们对于屈原牺牲精神的尊重和怀念之情。

第二段：粽子的寓意及重要性

粽子是端午节必备的食品之一，用糯米和其他的填料如肉、豆沙、野菜等做成。除了美味，粽子还有着深刻的寓意。形状如同包裹着屈原之身的“龙舟”、象征着祭奠、寄托、寻找和安抚。在现代社会，粽子成为了传统文化与时代交融的代表，不仅有着口感的美味也通过其文化本身成为了代表着的精神纽带，连接着历史和现代。

第三段：龙舟竞渡的文化内涵

龙舟竞渡也是端午节的一大习俗，有着悠久的历史，也是一种特殊的文化现象。在这个日子里，人们都会组建龙舟队进行比赛，比赛中有鼓手、舵手、甚至有些队伍会有特别的表演。整个赛场上，热闹非凡。龙舟竞渡的背后是在强调着人们的“协同”精神，每个人的付出和每支队伍的奋斗都在推动着这项传统赛事的发展，使得团结的力量得到更好的充实体现。

第四段：艾草与雄黄酒的仪式意义

端午节也有着一些特别的仪式，如吊艾草和喝雄黄酒等。艾草的泡茶、栽培、吊祭都是重要的端午节仪式。相传，在战争的紧急时候，艾草泡水用于消毒和治疗士兵的伤口，使他们迅速康复并顺利打赢了战争。人们吊艾草，表达了对于那些英雄军人的敬重和记忆。而雄黄酒则提供了“驱邪幸福”的意义，祈愿全家平安健康、心想事成。这些仪式表明了人们对端午文化的尊重和传承。

第五段：端午节对我的意义

端午节是中国传统文化中的一部分，纪念了一位忠诚的爱国人士——屈原。它有着深厚的历史底蕴，也有着精神个性。每年的这个日子，我总是充满新鲜感。我经常和我的家人一

起做粽子，赛龙舟，吊艾草。这些独特的体验让我不仅了解了端午节的渊源，同时也锻炼了我的个性和协作意识。总的来说，端午节不仅让我们重温了传统文化，更让我们更好地感悟了爱国主义精神，培养独立自主的个性和协同一致的协作能力，有着重要的意义。

总的来说，端午节不仅在庆祝中传承文化，更是一种心灵的力量，让我们更好地遵循和传承优秀传统， 坚定信仰，爱国爱家，勇于拼搏，创造美好。它不只是一个传统节日，更是一个表现人们尊重祖先、尊重传统的方式，是我们的文化遗产和继承人须要努力守护的宝贵精神财富。

端午节心得体会篇四

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“中山绿豆棕”，像圆棍形状的手臂一样粗。鲜竹叶是用来绑棕的`，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。

端午节心得体会篇五

端午节是中华民族非常重要的传统节日之一，据传是为了纪念我国古代民族英雄屈原而设立的。屈原是中国历史上一位伟大的爱国诗人和政治家，他以言喻国家、兴邦富民而被视为民族之光。由于屈原的忠贞不渝和对国家的忠诚，小爱与国家之间的爱始终牵系在一起，因此也被誉为中华民族的精神象征。

二、端午节的传统习俗

在端午节，人们有许多传统的习俗。最典型的就是吃粽子。粽子是一种用糯米、肉、蛋黄、豆等食材制成的包子形状的食品，它的味道香甜可口，而且也非常有营养。此外，我们还有为屈原划龙舟、挂艾叶和食菖蒲饮雄黄酒等传统活动。这些习俗都是为了表达人们对屈原的敬仰和怀念之情。

三、端午节的文化内涵

端午节不仅仅是一种有趣的传统习俗，它还蕴涵了丰富的文化内涵。首先，它弘扬了中华民族的传统文化，让人们了解我们古代的文化背景和历史。其次，它也传承了人们对英雄的崇拜和对忠诚的追求。最后，它也是一种民族凝聚力的象征，让人们在这个特殊的日子里相聚在一起，感受传统文化的力量，增强了彼此间的感情。

四、端午节的现代意义

虽然我们现在生活在一个发达、繁荣、开放的时代，但我们无论如何也不能忘记我们的传统文化。在这个意义上，端午节就具有了现代意义。它让我们了解过去的历史，感受传统文化的魅力，同时也让我们对未来充满信心。因为我们的文化底蕴是非常广阔和深厚的，只有牢记这一点，我们才能在现代社会中立足。

五、总结

端午节是我们中华民族非常重要和特殊的一个节日。它既有充满传统意义的古老习俗和传说，同时也蕴含了深层次的文化内涵和现代意义。作为一个年轻人，我们更应该珍视这种传统文化，同时也应该将其与现代社会相结合，开创出更加美好的未来。

端午节心得体会篇六

端午节是我国传统的节日之一，每年五月初五，人们会庆祝这个节日，以纪念古代爱国诗人屈原的忠诚和牺牲精神。为了让学生更好地了解和传承端午节的传统文化，学校举办了一次特别的团课活动。在这次活动中，我们开展了一系列与端午节相关的课程和体验，让我们对传统文化有了更深刻的体会。以下是我对这次团课的心得体会。

首先，这次团课活动让我对端午节的历史和传统有了更深入的了解。在课堂上，老师给我们讲解了端午节的由来和起源，介绍了屈原的故事以及端午节的传统习俗。通过这些讲解，我们了解到端午节是为了纪念屈原而设立的，也了解到粽子是端午节的传统食品，人们会赛龙舟和系五彩丝带等习俗。这些知识帮助我们更好地认识和理解端午节，激发了我们对传统文化的兴趣。

其次，团课活动还安排了一系列与端午节相关的手工制作和游戏体验，让我们更加亲身地参与其中，感受传统文化的魅

力。我们学习了如何制作粽子和扎五彩丝带，亲手体验了传统技艺的魅力。在扎五彩丝带的过程中，我经历了许多失败和尝试，但最终成功了。这让我明白，传统文化需要我们付出努力去学习和传承，才能真正传承下去。

在活动中，我们还进行了赛龙舟游戏。龙舟是端午节的一项传统活动，我们分成几个小组，每个小组扮演一支龙舟队。大家积极配合，拼尽全力划动桨，体验了赛龙舟的激情与团结。这个游戏不仅锻炼了我们的团队合作能力，还让我们感受到传统文化带来的快乐。

团课活动的最后，我们聚集在一起，品尝了自己制作的粽子，分享了彼此的体会和感受。在这个过程中，我看到了同学们脸上洋溢的笑容和欢乐的氛围。通过这次活动，我们不仅增进了团队之间的友谊，也加深了对端午节的理解和热爱。

通过这次团课活动，我对端午节的理解更加深入，也感受到传统文化的魅力。端午节作为我们民族的传统节日，代表了我们民族的精神和传统价值观。学习传统文化不仅能让我们更好地认识自己的国家和民族，也能够培养我们的爱国情感和民族自豪感。我相信，通过这样的团课活动，我们的文化自信心会得到进一步的提升，成为更好的中国人。传承和发扬端午节的文化，是我们每个人的责任和使命。

总之，这次团课活动让我们对端午节和传统文化有了更深刻的体会。通过讲解、手工制作和游戏体验，我们培养了对传统文化的热爱和理解。我相信在以后的日子里，我们会继续传承和发扬端午节的文化，让传统文化在我们的心中发扬光大。