

# 最新传统端午节的心得体会 我们的传统节日端午节心得体会(优质5篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 传统端午节的心得体会篇一

那是一个晴朗的天，蓝蓝的天上只飘着几片薄薄的云，太阳照得到处都是暖洋洋的，不时刮过一股小风，给人们又添加了几分清凉。在这么好的天气当然也会有好的心情，但是我那愉悦的心情并不只是因为天气好，还因为今天是农历五月初五，端午节。在这个节日里人们一大早就准备好端午节必备的东西——粽子。在外面，人们一般都是在外面买，但是这次我回了老家，老家就不一样了，家里的老人早早的就准备好包粽子的材料，粽叶，绳子，糯米。一切准备就绪后，大家就开始包粽子了。

首先拿起一片粽叶，把其中一头卷成一个漏斗状，往里面放一些糯米，然后在想一个方向包粽叶，把最后一点小尖包进粽叶里，最后用绳子包一下，一个胖鼓鼓但有棱有角的粽子就做好了。看到这里，我手也开始痒痒了，迫不及待的拿起一片粽叶就开始包起来。我一步步仔细地做着，学的有模有样的。只差最后一步了，我拿起一根绳子把粽子绑了起来。终于大功告成了，看着我的`作品，心里美滋滋的，情不自禁的笑了起来。随着时间的推移，粽子也越来越多了，最后就差把粽子煮熟了。

大家都陆续醒了过来，粽子也下锅了，一股浓浓的粽香味飘在空气中，吸入的空气满满的都是粽香。我们几个小孩子口

水都要流出来了，还不等粽子煮熟出锅，我们就围住那个锅，围成了一个圈。过了一会儿，粽子要出锅了，大人们要我们往后退了几步就开始拿粽子。一揭开锅盖，锅里热气直冒。一股股白气升到空中，一会儿就消失不见了。但最吸引我的还是那股粽香，浓浓粽香直往我鼻子里钻，让我更加的迫不及待。等着等着，终于等到了。

## 传统端午节的心得体会篇二

不久就是端午节了，谈话之余，常会感到在一些人眼里，端午节似乎可有可无。到如今，有些人竟以为粽子只是一种地方小吃，其中的来历及文化内涵，已被丢失得非常久远了。这次实践调查我们选择了“传统假日面面观”这一主题，以端午节为突破点调查我校大学生对于我国传统假日端午节的重视与了解。通过这次实践调查我们小组成员都有很多心得体会，总结如下：

完成一项实践调查报告，特别是需要团队合作的实践作业，队员的共同努力是至关重要的，我们队员需要的一项最重要素质就是对于实践活动积极主动，愿意承担相应的责任和义务。我们组队员在这次实践调查活动中都很主动，对于自己的任务都很用心。或许我们只是万千器件中一颗小小的螺丝钉，但是也只有我们充分发挥自己的作用力，才能让一切有条不紊的运行，也才彰显了我们的重要性和不或缺。相反，我们就会形成一种消极心态而不再被别人所需要，就会更加消极和自卑，从而形成一种恶性循环。

实践调查需要尽心做好前期准备，明确实践活动的主题和调查方式、调查内容、组员的任务安排等。这些都是全体组员一起商讨的，当然，在讨论的过程中存在很多分歧，我们采取了以少服多的方法，所以大家会根据优劣选出最好的方案。而在组员任务分配上，我们也是各用所长，充分利用自身资源。在做好前期准备后，在这几周的实践中，也出现了不合理的地方，比方说修改了一些调查内容，又在报告内容中增

添了一些新的想法等等。实践活动并不是一蹴而就的，它的完成需要根据实际进行反复的修改，这都需要我们的耐心和互相支持迁就。

每年农历的五月初五是端午节，似乎对于我们来说已司空见惯，我们习惯了在那一天吃粽子，赛龙舟。但端午节真正得到一些人的重视在2005年韩国申报世界非遗之后，关于端午节来历的传说也很多，但无论来源于什么，都是我们对古人祖先美好品德的无限赞扬及缅怀。在与别人的交谈中，很多人对于端午节的习俗了解不够，在问卷中许多大学生对很多端午节的习俗都反应是没有接触过。这可能是由于各地文化地理所造成的。我们对于端午节只记住了他的型，而把他的魂已忘得渐渐洒洒。我们过端午节是为了缅怀先人，继承品德，而不是仅仅作为一种消遣娱乐。我们继承了传统，却很容易忘却了精神，我们可以赛龙舟，我们会吃粽子??可我们是否记得端午节所蕴含的精神，现如今我们还要被人来提醒我们，我们是应该重视端午节的，我想说的是我们是要重视端午节精神的，这是我在实践中深深感到的一点。

时逢端午，让人想起了屈原，更想起了除开大自然以外的弊政害人。人们借助端午节，缅怀屈原。思索一下，为什么千百年来，民间一直会对屈原哀而祭之、思而念之。

屈原忧国忧民，痛贬弊政的作为，彰显其爱国情怀，令此后的文人士大夫在政治上有了担当的勇气，可以说文人骨气就是从屈原开始培养起来的。最近连续发生的住宅楼倒塌的“豆腐渣”现象，如果不去进行公允的令人信服的调查和公开、透明的问责到底，是不会换来震不垮的家园的。我们的党正致力于重建我们的制度、重建我们的队伍，这不仅是表面上的物质重建，更是一种精神上的重建。必须革除掉少数人“暗箱操作”公共事务的现象，革除那种“自我监督”体制的弊端。让民众真正成为重建的主人，真正而绝不只是在形式上做到民主参政、民主决策和民主监督。当然，我们不会指望一次大规模反腐倡廉活动，就能够革除掉所有腐败

的痼疾，但最起码可以借这个契机，建立一套全民参与的民主反腐机制，并能够在实践中逐渐地长效和完善起来。

当代的核心价值观就是社会主义核心价值观，主要有坚持马克思主义指导思想，坚持中国特色社会主义共同理想，坚持以爱国主义为核心的民族精神和以改革创新为核心的时代精神和坚持社会主义荣辱观组成。屈原辞赋悬日月，屈原精神万代传，挖掘与弘扬屈原精神的时代价值，对当代社会核心价值观的构建具有重大现实意义。

今天我们的社会主义变革，与屈原时代的环境、改革内容、方式有着本质的不同，但屈原坚定不移、九死未悔的探索和改革精神，可以作为精神支柱，鼓舞我们为建设繁荣富强的伟大祖国而努力奋斗。

### 传统端午节的心得体会篇三

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。

家乡的端午节，你给了我多少欢乐和喜悦！端午节香，龙舟响，是的男人双！端午节流露出真正的故乡情怀，是一个古老的传统，是对诗人屈原爱国精神的敬仰和赞美。吃着正宗的家乡粽子，看着精彩的家乡龙舟赛，我的心头别有一番滋味。

## 传统端午节的心得体会篇四

时至今日，端午节仍是中国人民中一个十分盛行的隆重节日。过端午节，是中国人二千多年来的传统习惯，由于地域广大，民族众多，加上许多故事传说，于是不仅产生了众多相异的节名，而且各地也有着不尽相同的习俗。

我们当地习俗有：赛龙舟、吃粽子、挂艾草等，粽子也分好多种：有肉粽子、素粽子、甜粽子、我喜欢吃甜粽子，因为甜粽子和糖一起吃，吃起来甜而不腻、口齿留香、越吃越想吃，根本停不下来呀！

小时候不懂事，我问妈妈：“为什么有端午节，要赛龙舟？”妈妈慢慢说：关于端午节的由来，说法甚多，诸如：“纪念屈原，避邪，等，赛龙舟应该是因为粽子投入江河水里祭祀龙神，而竞渡则用的是龙舟。他们不仅有“断发纹身”以“像龙子”的习俗，而且每年在五月五日这一天，举行一次盛大的图腾祭；其中有一项活动便是在急鼓声中刻画成龙形的独木舟，在水面上作竞渡的游戏，绘图腾神，也给自己取乐。这便是龙舟竞渡习俗的由来吧。

我也喜欢端午节，因为端午节不仅有放假，回家还有：香喷喷的粽子吃，祝大家端午节快乐！

## 传统端午节的心得体会篇五

1. 工作很忙万端绪，别忘小睡在午间。天热保重多快意，愿你常被欢乐缠。这是本人花心血编制的短信，只有我的朋友才有福收到，请看每句倒数第二字！
2. 端午节到了，送你甜甜的粽子，愿工作顺利日子甜又甜；送你香香的粽子，愿你吃嘛嘛香身体康又健；送你黏黏的粽子，愿你好运接二连三“粽”不断。祝端午节快乐！
3. 端午龙舟竞渡，引来你的关注；几个粽子下肚，让你满足过度；头插艾草酒喝雄黄，愿你怀抱平安，拥有健康，带着甜蜜，牵着财运，快乐度过端午节！
4. 酒杯端起祝福送，雄黄美酒健康傍。美味粽子口里尝，丝丝甜味心里漾。艾叶香包随身带，带来如意和吉祥。端午佳节人欢笑，国泰民安岁岁安！
5. 一句平淡如水的问候，一句平常如纸的祝福；让我采一清香的粽叶，包一香甜的粽子，装进真情的信息里送给到你眼前：预祝朋友，端午节快乐！
6. 一行轻如龙舟的问候，泛起我的惦记；一株暗香四溢的艾草，传递我的情意；一笼香甜圆润的粽子，包裹你的幸福；一杯浓郁甘冽的雄黄酒，敬祝你春风得意。端午佳节，愿你事业像龙舟竞技，家庭像艾草温馨，幸福像粽子香甜，生活像美酒惬意！
7. 把祝福做成一个粽子，包成快乐的样子，顺着好运的路子，带上成功的点子，穿过思念的巷子，在端午走进你的小日子，给你幸福一辈子。
8. 迈出一步，生命的眼界就宽广了；背上行囊，生活的重担就减轻了；胸有坚持，旅途的困扰就轻松了；怀揣快乐，路上的

风景就特别了。端午小长假，让心去旅行吧!愿你旅途愉快!

9. 若一粒米代表想你，我愿是一把米，时时刻刻想着你;若一颗枣代表爱你，我愿是一颗蜜枣，分分秒秒甜着你。端午我要长长久久包着你。

10. 茶，用情感去品，越品越浓。酒，用坦诚去喝，越喝越香。情，用真诚去感，越感越深。友，用理解去交，越交越好。祝你及全家人端午节快乐!

11. 有时候很懒，懒得回信息;有时候很忙，忘记回电话;但是，这并不代表遗忘。端午节到了，我希望看到你的微笑，像五月里的石榴花，愿端午节快乐!

12. 粽子里有米，我心里有你;吃口粽子入嘴，想你想的迷醉;摇摇晃晃真舒服，借助端午包裹祝福，祝愿你爱情好比春风沐，生活快乐又幸福!

文档为doc格式