

最新中国传统书画的心得体会 中华武术 传统文化心得体会(精选7篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。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。

中国传统书画的心得体会篇一

武术是中国传统文化中的一朵奇葩，它集中了中国民族文化和哲学、医学、气功等多种元素，具有独特的艺术价值和实用价值。学习和练习武术是一种拥有修身、健体、强身、防身、拓展人生视野等多种好处的体育运动。在我多年的武术练习和研究中，我深刻感受到了中华武术传统文化带来的内在启迪与外在影响，下面是我的一些心得体会。

一、武术修养促进和谐人际关系

武术传统文化注重以和为贵、宽容为怀，强调君子和而不同的理念。这种精神品质的培养过程是一种修养，包括并不限于心态、气质、言谈举止、待人接物等方面，它涵盖了了解和尊重他人、避免冲突和僵硬、体谅和容忍他人不足等方面。通过武术修养和打磨，我能够更好地与人交往、与人沟通，而不是因为一点小事情就闹别扭或者与人一味争辩，反而能够通过理性的沟通与合理的表达、以理服人的方式去化解冲突。

二、武术修行启迪人生智慧

武术作为一门博大精深的技艺，需要修行者在不断的练习中磨砺天赋、技能和毅力。武术让我在不断的刻苦挑战、自我

调节和完美技艺的过程中，逐渐产生对生命的认识，自由和自尊的感觉。我认为，练习武术可以激发人们的智慧和知性，培养自我意识和自我独立性，以及逐渐形成胜利者的精神品质。

三、武术练习提高自我素质

武术需要学员保持持之以恒的毅力和坚定的信念，并在训练中不断挑战自我，提高自己的身体素质、协调性、反应速度等各方面能力，形成身体素质和身体机能的双重锻炼。同时也需要掌握调整身体的方法、控制情绪和状况的技能、以及坚持健康的饮食和生活方式等。在这样的练习中，我们学会了日复一日的坚持、努力、抗挫折、锤炼心灵等，从而增强了我们的身体素质和个人意志力。

四、武术思想与价值优异

武术思想伟大，包含了古往今来的哲学思想、道德准则、人际关系、社会发展和个人成长等多方面，蕴含着诸多的思想精髓与价值观念，如“以和为贵”、“以诚为本”，“健康致远”、“敬天敬人敬己”、“抱打不平”，等等，这些都涵盖了中华文化的多方面精华。在武术修习中，我们尤其需要看到其背后的哲学思考、文化含义、以及道德准则等，背后的精神价值，从而从中汲取力量、修身齐家，在日常生活中落实到实践。

五、对未来社会的深度影响

中国武术是一项很有特色的文化瑰宝，不仅有助于我们保持身体健康、精神愉悦和自尊心高涨，还为我们不断开拓视野、提高认知、拓展人际关系和采取有效的行动提供坚实支持。同时，武术还具有文化传承的重要性。对于继承和传承武术传统文化，我们需要更全面的方法来传递这种独特的文化遗产，让更多的人了解中国文化、懂得中华民族的传统，以及

体味到传统中的文化智慧，从而产生深远的影响。武术传统文化如何与人们的日常生活联系在一起？这是我们未来需要努力解决的问题，也是我们深入探讨武术传统文化的意义和价值的重要起点。

总之，中华武术传统文化是我们中华民族的绝佳遗产和珍贵财富，具有多种深层次的文化内涵和精神意义，它的对于我们的人生、人际关系、精神和意志力、并直接和发展建设未来社会，具有重要的意义。因此，我们需要更深入的探究它的价值、内涵与利于实践、积极推动其中和人生和社会的协调发展。

中国传统书画的心得体会篇二

在课堂上何总用四个方面来阐述了学习的目的：

1. 学习是解惑的最有效方法；
2. 学习是实现个人抱负的途径；
3. 学习是造就临危善断自信心的根本；
4. 学习是来源于自己的快乐。

这四个方面也可以说是结合了我们青工本质思想做出的一个总结。时至今日，学习早已超出了传统意义的读书考证。旅游是学习，健身是学习，上网是学习，工作是学习，一种终身学习的理念正逐渐深入人心，学习也从单纯的求知成了一种生活方式，但最终是要学以致用，探寻从辛苦中获得的快乐与成果。

在当今信息更新速度非常快的环境下，只有通过不断的学习才不会被时代所淘汰。那应该学习什么呢？人的素养有三点很主要，包括：综合素质、生存能力、个人内涵。

有很多朋友都对这个问题有所疑问，为什么有一些小学毕业或中学毕业的人会成为大老板或富翁，而有很多人却上了大学还要给这些大老板打工呢？经过长时间的讨论，重点问题停留在了综合素质方面上。大家都经过了小学、中学、高中、大学的学习，可以说都掌握了一些学科的基本知识，但是进

入社会后，在综合素质方面上，我们却遥遥不及这些人。因为这些人在进入社会的第一天起，就已经开始对综合素质方面上有所磨练了。我们只有随着社会发展的同时，不断提高自己的认知水平，还要我们不断的学习，这样才能使我们更早地适应自然环境与社会环境。

结合当今社会现状及企业情况来讲，生存能力不仅仅是指我们手上的基本技能了，何总总结了做为露天煤业青工应该具备的生存技能。首先要掌握法律知识，法律是国家制定或认可的，由国家强制力实施的，以规定当事人权利和义务为内容的具有普遍约束力的社会规范。只有懂得行为规范，才能不逾矩；其次要懂财务管理知识，财是金钱和物资的总称，财务管理教给大家的是聚财用财理财之道，做企业也罢做事业也好，都离不开它；再其次要会人力资源管理知识，完成任何工作离不开人，如何做到“能位匹配”？如何评价员工的绩效？如何使员工薪酬体现均衡性？这是人力资源管理所能告诉我们的；最后知晓相关联专业，专业是由于社会分工而产生，但一项工作常常涉及多个专业，只有了解和掌握了一些相关专业的知识才能提高工作效率把专业水平发挥到极致，不仅如此知晓相关专业还能建立全局理念。

强化个人内涵，就是强化个人修养，如同武林高手要练内功一样。国学是以儒学为主体的中华优秀传统文化。单纯的说国学，乃独指经、史、子、集部的语言文字经典训诂学问。它不仅可以帮助你人生的认识，还可以提升你的个人修养。曾国藩曾说：“读书以训诂为主。”多看经典训诂学问，可以推究事物的原理法则，对事物遵循过程了然于胸，稳坐泰山。正所谓“掌上握有千秋史，胸中自有百万兵。”所以实现这高标准人生目标唯有学习、学习、再学习。

学习，我们可以解惑；学习，我们可以实现抱负；学习，我们可以拥有临危善断的自信心；学习，我们可以拥有快乐。虽然学习很幸苦，但是做为一种生活方式，它会实现我们高标准的人生目标。

中国传统书画的心得体会篇三

“中华传统文化导论”是一门重要的课程，对于了解中国文化、思想、价值观念等方面有着重大的意义。在这门课程中，我们对于中华传统文化有了更深刻的认识，也开拓了我们的思维和视野。本文将从历史、文化、哲学等多个角度，结合学习笔记本和心得体会，谈一谈我对“中华传统文化导论”的看法和收获。

第二段：历史

借助于中华传统文化中的历史文献、经典著作、哲学思想等，我对中华传统文化的历史和演变有了更详细的了解。从孔子、老子、墨子到宋明理学，一代又一代的文化遗产在历史长河中不断地涌现。同时，关于中华文化的概念也不断被丰富和更新。作为一个中华民族的子孙，我从中深刻地认识到了历史的厚重与文化的深远。

第三段：文化

中华传统文化无疑是世界文化宝库中的瑰宝之一。在中华文化的熏陶下，我们的道德观、思维方式、社会价值观等方面得到了极大的磨砺和提高。中华传统文化的特质在于，继承并强调了中华文化的传统特色。国粹中的文化瑰宝，如端午节、汉字、书画、四大发明等，都在向我们展现中华传统文化智慧和灵魂。

第四段：哲学

中国哲学思想包括了伦理、宗教、政治等诸多方面，其独特的价值观念和丰富的内涵一直是人们关注的话题。尤其是孔子、老子、庄子等众多哲学家精湛的思考和绝妙的见解，让我深深感受到了中华文化的博大精深。从中我领悟到了去求助于得到世俗荣华富贵的虚无，坚信至善至正的真理。

第五段：结论

总之，“中华传统文化导论”让我们对中华传统文化有了一个更全面、更深入的认识。此外，在学习过程中，我们也学到了很多处理问题的方法和思维方式。对于我们每一个人来说，中华传统文化都是我们的文化基因，我们应该学会继承和发扬。通过了解和学习中华传统文化，我们才能更好地面对生活中的各种挑战和问题，成为一个有价值、有素质的人才。

中国传统书画的心得体会篇四

课堂上一个个真实故事引发的思考，结束时90度鞠躬礼及《感恩词》让我们心存敬意。以位音乐老师的《德音雅乐》及《孝亲感恩歌曲学唱》课程给整个大讲坛带了歌声、笑声还有感动的低泣声。悠扬甜美的《生命之河》在义工老师们曼妙手语舞姿中展开，让与会学员感受《生命之河》滋润心田。用心去唱一首好歌，就能净化歌者的内心；用心去听一首好歌，能涤荡听者的灵魂。一个个中国优秀的传统美德经典故事和一首首优美的感恩教育歌曲诠释了中华民族传统美德的内涵，深深的感染了全场学员，互动渐入佳境，全场不时爆发出阵阵掌声。情到深处，学员们还不时发出动情的低泣声。

据悉，为大讲坛服务的十几个义工都是来自各行各业，他们以帮助别人为乐，他们把帮助别人当成个人修行的方法之一。他们一次次90度鞠躬迎侯，轻言慢行，半蹲在地上擦拭会场的每一个角落，用半蹲的姿势为在场的贵宾和授课老师端茶送水，他们用真诚的微笑温暖每一个人，他们身体力行践行《弟子规》，他们用言行践行道德礼仪，宣扬传统文化。每当听到一声声“老师，早上好！”、“老师，下午好！”“老师，您辛苦了！”“老师，请愉快用餐！”等等温馨话语，我们恍惚来到了一个文明和谐的世外桃源。

本次大讲坛所有学员均是来自一线的老师，他们排除一切干

扰，参加为期7天的学习，时间长、人数多，但会场秩序井然，学员们完全融入到了和谐、宁静、纯粹的吸收经典文化的氛围中。授课中老师生动风趣的演讲，深入浅出的报告，深深吸引了全体的学员，大家无不认真听课、细心笔记。对我来说，这是一场心灵之旅，所有人在都聆听中感受传统文化的精华，在感动中汲取师德的正能量。

松花江的王琦老师把弘扬中华优秀传统文化当作事业来做，他们要把老祖宗留下的宝贵精神财富传承下来，让我们的民族越来越强大。这也是我们每个中国人的责任，更是我们做老师的职责，让我们从我自己做起，大力倡导中华优秀传统文化进校园，做中华优秀传统文化的学习者、传播者和践行者。努力教育学生继承和发展中华民族的优秀传统美德，深刻学习国学经典，树立正确的人生观和道德观，为让这个社会变得更加美好，更加和谐尽到一个老师应尽的责任。

最后，“中华优秀传统文化教育讲座，不仅提升了我们教师的文化素养，同时，在“如何对人”、“如何对待工作”、“如何对待社会”、“如何对待家庭”等方面都有了一个全新的认识。在传统文化学习后，我进一步认识到，不管是学校管理、教育教学，还是家庭生活、与人相处等方面“身教胜于言教”的重要性。今后，我将把这种平和的心态运用到日常工作和生活中，进一步加强传统文化的学习，不断提高自身道德修养，以身作则，努力践行“修身、治国、平天下”的教育理念，教育和引导学生做一个有道德的人，一个有文化素养的人，一个真正人格健全的人，不断推进教育教学健康发展。

中国传统书画的心得体会篇五

中华优秀传统文化是中国几千年来积淀的文化，十分丰富多彩，它是中国人民特有的文化精髓，代代相传至今。本人在上学期修读的“中华优秀传统文化导论”这门课程中，深入了解了我国传统文化的内涵和特点。在这个过程中，我收获了许多，

这次我想分享一下我的体会心得。

第一段：中华传统文化的基本概念和特点

传统文化是中华文化的一部分，是中华民族几千年以来所创造和发展的文化，它包括了语言文字、思想道德、文学艺术、宗教信仰、礼仪习俗、工艺技艺等方面。传统文化的特点在于其源于中国历史和文化之中，具有悠久的历史 and 深厚的文化积淀。它注重人的内心修养，推重品德和礼仪，注重对人、对自然的尊重，具有高度的人文关怀和情感基调。此外，传统文化还注重团体意识，强调集体主义和家庭观念，具有浓郁的民族文化特色。

第二段：中华传统文化的重要代表

中华传统文化代表了中国几千年的历史，其著名的代表就是《周礼》、《诗经》、《论语》、《道德经》等文化名著。其中，孔子的《论语》被认为是中华文明的代表作之一，他强调道德准则和个人修养，具有很强的规范性；而庄子的《庄子》则强调自由心态，与《论语》不同，注重心态舒畅、和谐无忧的生活方式。三国时期的《红楼梦》是中国小说史上的经典之作，它既具有历史性，又具有浓烈的人情味儿。可以看出，中国传统文化经过历史的积淀和人民的创造，成为了世界文化宝库中不可或缺的重要组成部分。

第三段：中华传统文化在当代的价值

现在，传统文化的价值正在受到重视，并且重新焕发出了生命力。在现代社会，我们更强调科技创新和经济发展，但我们也应该关注传统文化的智慧 and 民族精神的传承。在社会问题日益增多的背景下，中华传统文化的道德准则和家庭伦理，可以为社会提供积极的生活指南。此外，传统文化也为中华民族的文化重心不断强大提供了深厚的历史内涵和文化底蕴，展示了一个不同于其他国家的人文精神风貌。

第四段：学习传统文化对自身的意义

学习传统文化对我个人也有很大的收益。通过课堂学习，我了解到了许多历史故事和传统文化的法则。比如，孟子的“仁政”理念可以启发我们在选择职业和处理人际关系时要注重他人，讲究礼仪；而《格言联璧》中的一些警句则能够引导我们保持积极的心态，树立信心。此外，学习中华优秀传统文化也能够增进个人对历史文化的认识和民族文化的自豪感，从而提高个人的文化素养和自我修养。

第五段：如何传承和弘扬传统文化

中华优秀传统文化是中华民族的瑰宝，需要得到传承和弘扬。在个人层面上，我们可以通过学习、读书和实践等方式，不断学习、传承、弘扬中华优秀传统文化。在社会层面上，国家和社会应该加强对传统文化的保护和弘扬，促进其发展和传承。同时，中华优秀传统文化也应该与现代文明相结合，发挥其在现代社会建设中的积极作用，为现代文化的发展注入更多的文化元素和智慧。

总之，学习中华优秀传统文化是我们不可或缺的一部分，而我们也应该将其融入到现代社会当中，保护和弘扬我们民族的文化传统。我深切地感受到，中华优秀传统文化的智慧是深邃而优美的，可以为我们的生活提供很多帮助，同时也可以给我们的人生带来不同的意义。

中国传统书画的心得体会篇六

“行止由心，但面必净，发必理，衣必整，纽必结，做到头容正，肩容平，胸容宽，背容直；要呈现君子气象，勿傲、勿暴、勿怠……”这学期的“开学第一课”上，郑州八中校长郅广武从外化、内修两方面入手，寄语全校师生。

在70年的教育实践探索中，郑州八中围绕学校文化、课堂教

学等，从学校软硬件设施配备、教师及学生发展等方面着手，提炼总结，形成了“润固育养护”五位一体的“根文化”教育思想：以环境文化润根，以传统文化固根，以课堂文化育根，以课程文化养根，以三元合力文化护根，探索出了一条具有八中特色的传承与发展之路。

“传统+现代”，以环境文化润根

“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”“工欲善其事，必先利其器”……深秋时节，记者走进郑州八中，校史文化大道两侧铜板上雕刻的经典名句引人注目。

该校整体规划建设了品苑、书苑、文苑等“七苑”空间，实现校园文化和公共空间的有效连接。

为营造全方位的育人环境，郑州八中还建设了地下综合体育馆，为体育、艺术等特色项目的开展扩展了空间，最大限度地营造主题共享式空间。

郑州八中一直重视体育教育。2005年，学校被评为“国家级体育项目传统学校”，田径、男篮、女篮都是郑州八中的王牌项目。

“利用地下公共连廊建设的开放式互动校史馆，是我校环境育人的一大特色。学校还围绕校史馆开发了系列校本课程。” 郅广武说。

“浸润+熏陶”，以传统文化固根

“这种方式也让我们在学习现代文化的同时，牢记孝悌、谨行、守信等中华民族传统美德。”郭一琳说，传统文化、国学经典的学习让自己受益匪浅。

该校融传统文化于学科教学、社团活动、社会实践之中，从

文学、历史、科技等方面展示传统文化的博大精深，借黄河文化等开展系列主题活动，以文创展示、艺术展演等形式传承和发扬优秀传统文化。同时，让中华优秀传统文化浸润学生的心灵，引领学生的成长，实现“文化润德”“文化固根”。

学校坚持开展戏曲进校园活动，开设了小梅花戏曲社团，吸引众多优秀的梨园小擂主走进八中，其中，一届学生孔莹等获得全国戏曲小梅花金奖。

“实践+体验”，以课程文化养根

郑州八中的校史馆里有一张老照片，画面中5个孩子在一位老师的带领下用仪器勘察、测量，生动的地理课堂跃然眼前。照片上的老师是已故的郑州八中地理教师涂金声。

涂金声自1952年郑州八中建校开始在该校工作，直至1988年离休。记者从郑州八中校史馆珍藏的涂金声日记中了解到，1978年，河南省气象局为了普及科学知识，在该校建立气象站。郑州八中气象站1982年建成，1983年正式观测。

“这18年中，不管白天黑夜、寒暑假、节日都不能中断，我和孩子们在这些日子里经过烈风、暴雪、天寒、地冻的考验，摸索出城市气象的一些规律。”涂金声深情地写道。

以“育根课堂”“守根节日”“暖根实践”等六大途径，提升学生智育水平，增强学生体育美育素养，落实劳动教育，着力学生终身发展，为学生美好未来赋能，是郑州八中以课程文化养根的不变初心。

对于未来，郅广武表示，郑州八中将守正创新、踔厉奋发、勇毅前行，为党培育“有理想、有本领、有担当”的合格接班人。

中国传统书画的心得体会篇七

“文化自信是更基础、更广泛、更深厚的自信，是一个国家、一个民族发展中最基本、最深沉、最持久的力量。”中华文明五千多年，是人类历史上唯一未曾中断的原生文明，具有强大的凝聚力、延续力、包容力，表现出丰富多元、连绵不绝、兼容并蓄的文化特质。此次有幸观摩故宫博物院与央视文博探索节目《国家宝藏》联合主办的“何以中国”展览，使我深刻感受到文化的力量，感受到文化自信对一个国家、一个民族的意义。

以中华文明之“源”，感文化自信之奠基。

源，水之本也。文化是一个国家、一个民族的灵魂，而文物则是文化奠基和传承的最好载体，中华文明能绵延至今，是先民们在顺应自然、参悟天地之间，将自己对自然的所思所想凝结成一件件器物，又经无数代人的努力，得以流传至今。中华文化之“源”，不是单一的，是多源头的，有史前红山人的“玉龙”，是中华龙文化文明的源泉之一；有新石器时代良渚文化的“玉琮”，良渚人以玉为配饰，以显示尊贵和财富，而如今的中国人，也对玉情有独钟；而到了商周时期，商人于龟甲刻辞，不仅为后人研究商代的社会历史文化和语言文字提供了珍贵资料，同时也能让后人一睹早期汉字的风采；而秦始皇时期，统一文字、货币、度量衡，废分封、行郡县，建立中央集权、创建三公九卿，为后世建立大一统国家打下了坚实基础；汉朝罢黜百家、独尊儒术，使儒家学说成为中国封建正统思想，一直延续了两千多年，对后世中国政治、经济、文化产生了深远的影响。而正是这些“源”，才造就了如此璀璨绵长的中华文明，为中华文明之河奔流千载、绵延万方提供不竭动力。

以中华文明之“流”，感文化自信之传承。

流，集多源之水。现实和历史都表明，一个抛弃或背叛自己

历史文化的民族，不仅不可能发展起来，而且很可能上演一幕幕历史悲剧。而中华民族就是一个善于将多样民族文化融合并传承的民族，在中华文明的历史长河中，各民族共同开疆扩土、共同书写历史、共同创造灿烂文化、共同培育伟大精神。我们有喜爱自然主义装饰的古滇族，有生活在甘、青、川的古老民族羌和氏，还有在大理国时代融合了佛教文化并尊“金翅鸟”为护卫神鸟的北方游牧民族。文明因交流而多彩，因互鉴而丰富。海上、陆上丝绸之路的畅通也为中华文明同外部文明的融合创造了良好条件，我们采用中东钴蓝釉料制作出青花瓷、用阿拉伯的“铜胎掐丝珐琅”工艺制作“香薰球”，用源于古印度的“本生故事”描绘莫高窟壁画《鹿王本生故事图》，同时我们又将我们瓷器、茶叶、丝绸等出口出去，在络绎不绝的交流中获得发展创新的契机与动力。

以中华文明之“汇”，感文化自信之包容。

汇，拢万流于一处，成百川之渊藪。我们今天所走的中国特色社会主义道路，是从中华民族5000多年悠久文明的传承中走出来的。求木之长者，必固其根本；欲流之远者，必浚其源泉’。中华优秀传统文化是中华民族的精神命脉，是涵养社会主义核心价值观的重要源泉，也是我们在世界文化激荡中站稳脚跟的坚实根基。”中华民族凭借着以和为贵、海纳百川的包容特质、天下一家的大国气度，汲百家之长，取万物之精华，将各族儿女紧密团结在一起，秉持着天下为公之胸怀，凝聚万众一心之伟力，共筑万里山河，共护江山万里。

华夏是历史也是现在，中国是家邦更是信仰。古人讲“万物有所生，而独知守其根”。中华文明绵延至今，正是因为有这种根的意识。而作为一名共产党员，作为一名基层工作人员，我们更应该身体力行，做好中华文化的继承者和传播者。社区是社会的基因，将中国传统文化的诸多精髓融入社区文化之中，成为建设和谐社会的内驱力。每一代人有每一代人的长征，我们应该增强文化自觉、坚定文化自信，积极投身到社会主义文化强国的建设中，坚持为人民服务、为社会主

义服务，展示中华文化新气象、铸就中华文化新辉煌，时刻牢记历史文化遗产是祖先留给我们的宝贵财富，我们一定要完整地将它交给后人！