

# 最新传承端午节 传承端午节心得体会 (通用18篇)

诚信是社会主义核心价值观的重要内涵之一。诚信的重要性有哪些方面？让我们深入了解一下。以下是一些关于诚信的实践经验，希望能够对大家有所帮助。

## 传承端午节篇一

中国传统文化灿若星空，拥有无穷的文化底蕴，中国传统文化美如山河，拥有高尚的精神品质。悠悠漫漫中华五千年的历史，风骨犹存，源远流长，独树一帜，而又熠熠生辉，深深念念中华悠久历史古迹，风韵犹存，博大精深，而又清新自然。

学习中国传统文化不仅可以培养我们的文化气质，还可以开阔我们的人生境界，启悟生命的智慧。学习诵读名家经典，领悟传统道德的魅力。“己所不欲，勿施于人”那是仁爱精神的象征，“色思温，貌思恭，居处恭，执事敬”那是礼法的遵守，“大道之行也，天下为公”那是和的终极追求，“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善”那是内圣外王的思想，“上善若水”那是道的境界。接触儒家，修身齐家治国平天下，了解道家，悟道求道体道行道，无为而无不为，感悟佛教，利己利人功德圆满。古圣先贤以己之思明我之智哉，明心见性，睿智笃行。

学习中国传统文化，体悟方能感知，感知方能做到。中国传统文化承载着数千年先人的宝贵经验和智慧，我们每个中华儿女都应学习感悟与行动。人的处世之法其实深藏其中，帮助人类处理好人与物、人与人、人与自己内心三大问题之道也深藏其中，中国乃至世界的救世之道更深藏其中。五千年的历史传承至今，风雨无阻，彩虹依旧。所以我们没有理由不学习它，不传承它，不发扬它，不去做到它！仁义礼智信，

温良恭俭让，如今的你应该倍加珍惜与运用之道。

中国传统文化是民族的瑰宝，要传承，要发扬，但它更需要我们去接受，去实践，去体悟。学古不泥古，我们要将传统文化结合时代精神，融入到我们的工作、学习、生活中去。以传统文化规范自己的言谈举止，用传统文化宽抚我们的内心，让传统文化促进社会的和谐。只有与时代结合，运用到生活中去，传统文化才是有生命的，才能在世界文化之林立于不败之地。“审问之，慎思之，明辨之，笃行之”，一个人要广泛地多方面学习，详细地问，慎重地思考，明确地分辨，踏踏实实地行。在学习中，如果我们时时如此，积极主动地学习。那么，我们的学习也许会是一件和谐惬意的事，至于学，而乐在其中已矣。

感悟了，知晓了，学习了，懂得了。学习中国传统文化，心领神会方可。

## 传承中华优秀传统文化心得体会2

正式接触佛教是从听陈大惠老师的中华传统文化论坛开始的，陈老师的第一讲便是趋吉避凶——重新认识传统文化，他让我从新认识到了道德，认识了人生规律，陈老师讲到道是什么？其实很简单，道就是自然万物运行的规律，天地万物运行的规律，这个叫道，比如说早上太阳在东边升起，晚上一定落下；苹果一定要秋天结果。

这是永远不变的自然规律，这个就叫道。什么是德呢？按照自然规律，按照自然的秩序，去生活、去工作、去待人接物，这就叫德。现在有人说传统文化是糟粕，要打倒它，这是一种误会。还有人说这个太高深了，我跟各位讲，一点不高深。秋天结苹果，您觉得这个苹果高深吗，一点不高深。苹果树结果、老母鸡生蛋，这有什么高深的。

自然大道，这个道，最朴实，最生活。您手摸到、眼看到、

耳听到的一切都是道，都是传统文化。它一点都不神奇，一点都不奥妙，非常通俗易懂，问题是现在没有人讲。农民春天播种，秋天收获，所作所为是符合自然规律的，他就叫有德。这个德最重要的一点，就是按照自然规律生活，不要破坏自然规律。

今天我们的人变得很浮躁，变得很功利，我们已经失去了人的纯朴的本质。这是个快节奏的社会，这是个强者的社会，因为什么都需要竞争，社会需要强者。然而很多人活的不快乐，不论是有钱的，没钱的，有名的，无名的，都活的痛苦。

后来我初读了了凡四训，看到了了凡先生的人生改造过程，了凡在没有遇到云谷禅师之前光是知命认命，听凭命运的安排，那是消极而被动的。后来云谷禅师对了凡说人的命运是可以被改变的，而在后期了凡根据立命之学自强不息地改造命运，则是积极而有益的。他教导子孙后人以正确的处世做人之道，照此实践，也既是自利利他之道。

了凡先生根据自己的亲身经历而改变了原本被算定的命运，在生活中我们往往怨天忧人不满上天的不公平，却不知道有些东西是命中没有的是求也求不来的，有些东西是命中有的迟早会得到的。了凡先生没有去怨天忧人，通过努力得到名利财富，那是迟早的事，如果我们没有德行是不能获得相匹配的东西的，因为那是德不配位。

佛学其实是博大景深的一门学问，科学的发展是无止境的，而佛学开导人对世界的认知，让人知道富贵荣华只是过眼云烟，开心是暂时的，痛苦也是暂时的，我们不能时时快乐开心，我们不可能永远悲伤痛苦，一切都将过去。

然后佛学教导人在思想上改变，教导人乐观，不论是痛苦还是快乐，不论是富贵还是贫苦都是暂时的，世事无常，我们不可能知道明天将会发生什么。佛学告诉我们不因为快乐而兴奋不已，也不要因为痛苦而悲伤，因为这是暂时的，遇到

困难时要想这是暂时的，富贵时也要想这也是暂时的。佛教教导我们要时刻反省自己过错，不要迷恋一时的快乐，不要遇到挫折就沮丧，我们要知道我们从来到世间开始就注定一切都是会离我们远去的。

我们只有舍得放下才会得到，舍得放下富贵德到智慧，舍得放下仇恨就会得到快乐，舍便是得，不舍便不得。

### 传承中华优秀传统文化心得体会3

中华优秀传统文化包罗十分广泛，内涵极其丰富学习，特别是蕴含了丰富传统哲学，那些简短精悍的名言警句是古代闲人的人生智慧总结，这些有助于我们走好人生的路途，有助提高个人思想道德修养。例如老子和孔子做人的道理与为人处事的原则给了我一个很好的思考空间。

古人没有现代人的忙碌节奏，他们有更多的时间去思考人生思考未来思考那些我们现在可能觉得是疯子似的问题，他们之所以睿智，是因为他们比我们更用心的去观察了这个社会，我们被更多世俗的东西蒙住了眼睛，我们被局限到了一个自己的小世界里，我们无法认识更广阔的天地。假如我们思考问题只从自己出发，那么看到的都是很短期，肤浅的利益。那么为社会为他人牺牲更是无从说起。但是，如果把我们置于一个群体中，置身与我们大社会，我们就不会过多的注重自我的感受和个人的得失了。

因为我们的无知，所以我们必须要学习前人的知识与智慧。那么我们学习的目的又是什么呢？学习中国传统文化让我的心开朗了许多，就像突然遇见了太阳。能够提高自己的理论水平和道德修养，有助于提高自己的水平。

儒家学问里有说：修身齐家治国平天下。一个人要想成才，那么首要的是修身——修身养性！读书可以修身，但是读些怎样的书？怎样才算修身养性呢？对于这个问题，我自己懂的也

不很多。但是学习了中国的传统文化，我们首先要把人做好了，才有资格谈能力。一个品德低下的人即使学富五车也是徒劳。这样的人于社会于他人也将是无所益处的。我们必须不断学习，以一颗真诚虔诚谦虚的心努力学习好我们炎黄子孙的文化精华，丰富自己，充实自己。将信息化为知识最终成为自己的智慧！我的心里渐渐有了一个较为清晰的方向，我知道自己以后应该怎么更好地去学习。

特别喜欢《易经》中的那句话，“天行健，君子以自强不息”、“地势坤，君子以厚德载物”。经常用这句话去勉励自己，交给我们怎样去做一个人，做好一个强者、智者。我经常在想如果一个人能做到这两句就会是一个圣人，又想起温总理在上任时说的那两句话来勉励自己：“雄关漫道真如铁，而今迈步从头越”，“路漫漫其修远兮，吾将上下而摸索”。古有半部《论语》治天下，那么精深的文化随便精研点就受用终生了。

现代的人多是浮躁的，甚至是一些研究古典文化的人也是如此，多想所有的人都去真的专心的去学习一些传统文化，让旷久的时间静默的历史浩瀚无声的文化来安静。

#### 传承中华传统文化心得体会4

中华传统文化博大精深，是我们祖先留下的宝贵智慧结晶。其中许多思想精华、处世原则和哲理睿智至今仍是我们做人做事所遵循的标准。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。

通过对《道德经》、《弟子规》等中华传统文化的学习，对修身、处事、接物等行为有了新的认识：一是对“孝”的认识。其实“孝”对我们这代人来说，孝敬父母是不难的，只

限于物质上给父母买东西和给点钱，但格局不高，不能做到从精神上关心。

缺少一份大爱，做不到“泛爱众”，也没有“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”的胸怀。更重要的是我们的子女，他们对“孝”有着严重的缺失，导致了他们的骄纵和不负责任，没有了最起码的道德。所以，我们在做好孝敬父母的同时，还必须让子女知道这也是他们必须具有的品质，让他们承担自己该做的一切，把“孝”这种美德传承下去，这样才会从小爱上升到大爱，成为一个对家庭、对社会有用的人。

二是从“谨信”做起。《弟子规》作为日常生活的行为守则，无论从“列典籍、有定处”，还是“房屋清、墙壁净”等等，都告诫我们做每件事都要仅仅有条。我以前就是工作无计划，想到哪就做到哪，毫无头绪，且效率不高。通过学了《弟子规》，我就开始按月、按季制定工作规划，工作时不再手忙脚乱了。

三是讲诚信。老子说：信言不美，美言不信，所以在日常工作学习中，不只听顺耳的，而是做到诚实守信。势服人，心不然；理服人，方无言。老子也说：民之不畏，则大畏将至矣。所以作为一名基层领导在日常工作中，对职工要宽厚仁爱，不能一味的进行处罚和批评，而要有一定的赞赏和激励，这样才能凝聚人心，把工作做得更好。

## 传承中华优秀传统文化心得体会5

中华优秀传统文化是指以华夏民族为主流的多元文化，在长期的历史发展过程中融合、形成、发展起来的，具有稳定形态的中国文化。他包括思想观念、生活方式、风俗习惯、宗教信仰、文学艺术、教育科技等诸多层面的内容。改革开放以来，我们党在总结历史经验的基础上，不断发展、创新自己的理论体系，从建设有中国特色社会主义理论的诞生，到坚持“以人为本”的科学发展观，再到建设社会主义和谐社会

的理论基础。党在坚持根本理论阵地的同时，对传统文化的发展和继承，也给予了更多的关注。通过学习《弟子规》、《道德经》等中华优秀传统文化，感想、体会颇深。

一是认识上的转变。在以前的学习和工作中从没有真正接触过国学方面的知识，只知道是儒家学问，还有些封建思想意识，认为学这些也没有多大的用处。然而，通过这段时间对《道德经》和《弟子规》的学习，认识有了新的转变。我认为，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。

学国学是当今很热门的一个词儿，是人们对于传统文化的反思和正视。其概念广泛、内涵丰富、分类多样，把我们祖辈们的经历、体验、方法以及感悟都融入在这些文字中，为我们后人所一一品读，并领悟其中的奥妙。他们把这些经典留给我们，自然是希望我们代代相传，修身、齐家、治国、平天下，真正做到学以致用。

二是学习的重要。人的一生是从学习开始的，子曰：学而时习之，不亦说乎？开篇即提出了以学习为乐事，反映了孔子一生学而不厌、诲人不倦、注重修养，严格要求自己的主张。一个人在生命的历程中，有很多不可知的部分，但是知识可以增长才干，知识可以改变命运。因此，我感到爱学习是一种快乐，想学习是一种幸福，求知若渴是一种喜悦。学习新知识，温习旧知识是一件让我们感觉愉悦的事情，学习能使我们提高素质、增长才干。所以我们要树立终身学习的思想。

三是努力践行。“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。尤其是我们面对学生，要为自己说过的话负责，所谓“君子一言，驷马难追”，说的就是这个道理。言既出，行必果，说出去的话就像泼出去的水，不可收回，不可反悔。对学生们提出的意见建议要认真研究解决，要敢于承担责任。

文档为doc格式

## 传承端午节篇二

“五月初五是端午，端午就在五月五……”听到这首歌谣，快乐的端午节就跃然眼前。正当我遐想时，奶奶端着一盘香喷喷的粽子出现了。

粽子！棕的棕，黄的黄，穿着绿色的皮夹袄，泛着淡淡的清香。端午节怎么少得了粽子嘛！吃粽子这个习俗，还要从屈原说起：伟大的爱国诗人屈原，为了国家悲愤跳江，老百姓为了留住屈原的尸体，往江里扔饭团，现在，这饭团就演变成美味可口的粽子。想着，我咬下一口粽子，这真是好滋味！粽子是我爱吃的食物，样子呈三角体，小巧可爱，最好看的是它的“绿外套”，是用箬叶包的，清新的绿色会让你食欲大振。粽子也很“人性化”，它的“肉”有黄有棕，就像白种人和黑种人，那是因为粽子有不同的馅儿，就像人有不同的个性，不同的个性搭配不同的皮肤，才是独一无二的！

吃着粽子，我们为什么不想想屈原呢？看着划过的龙舟，我不禁大声喊起“加油”来——没错，作为龙的传人，要保留好祖国传统文化啊！



## 传承端午节篇三

x月x日下午，银河社区以“我们的节日—端午”为契机，组织辖区小学生开展了“端午节——经典诵读”活动。将中华经典诵读融入节日氛围中。

在社区王副主任的领读下，来自辖区的小学生集体朗诵了战国时期爱国诗人屈原的《离骚》，激发了小朋友们的诵读热情，赋予了经典诵读活动更广泛的内涵和影响力。

诵读结束后，小朋友们意犹未尽，社区副主任继续给他们讲述了端午节的来历、端午习俗等知识，在欢乐的氛围中，小朋友们不仅饱读了中华经典，也弘扬了中华民族的优秀传统。

中华经典诵读是加强未成年人思想道德建设的有力抓手，更是传播中华经典的有力方式，将中华经典诵读活动融入传统节日，既培养了未成年人的传统观念和意识，又达到了引导他们感受优秀传统文化，增强爱国主义情感的目的。

## 传承端午节篇四

根据文明办的有关通知的精神，为认真做好20xx年城市文明程度指数测评工作，深入贯彻落实弘扬中华文化、建设中华民族共有精神家园的战略任务，大力推进社会主义核心价值观体系建设，充分挖掘我国传统节日“端午节”深厚的文化内涵。领导高度重视，集思广益，结合实际开展了丰富多彩、贴近生活、贴近群众的“我们的节日·端午”主题活动。现将活动总结如下：

为确保此次端午主题活动顺利开展，局党支部高度重视，及时召开会议对端午节活动进行总体部署，并制定了活动方案，要求各科室在活动中突出迎爱国主义教育；突出认识传统、尊重传统、继承传统、弘扬传统；突出讲文明、树新风、献爱心等具体要求，全面推进我局的精神文明创建工作。

利用宣传栏、简报等多种方式对端午节相关知识进行了广泛宣传，与干部职工思想道德建设“做一个有道德的人”主题活动相结合，开展“话端午，扬民族传统文化”系列活动。让全体干部职工、职工子弟及群众了解这一传统节日的相关知识及当中的爱国主义情怀。感受中华民族传统节日中折射出的浓郁的文化气息，不断激发爱国主义热情。

（一）宣扬传统文化开展“迎端午、诵经典”活动为传承优秀传统文化、弘扬中华文学经典，开展了“迎端午、诵经典”文学经典诵读活动。局党委印刷了“迎端午、诵经典”经典文学小册子，并对全局干部职工及工作人员进行统一发放，要求各科室组织诵读。活动陶冶了全体干部职工的情操，弘扬了中华民族优秀传统文化，激发了爱国主义自豪感，增强了机关团队凝聚力。

（二）开展“树文明、讲卫生、促环保”活动古人把五月端午称作“卫生月”，广插艾草，抹雄黄酒，以免灾去病。结合实际认真开展端午节“树文明、讲卫生、促环保”活动，倡导文明健康生活，净化党政机关环境。掀起的文明、讲卫生、讲环保的良好氛围。坚持做好垃圾分类摆放，多管齐下，促进垃圾分类绿色环保成为常规意识。使“文明低碳过节，享受绿色端午”的理念与“树文明、讲卫生”相融汇，扎实为“创文”工作提供思想基础。

在本次活动中，充分利用了传统节庆日对全体干部职工进行传统文化教育，掀起了倡导文明和强化作风的热潮，更是承端午文化精髓，扬民族传统底蕴。为创建“全国文明城市”这一奋斗目标提供了强有力的思想保证和精神动力。

## 传承端午节篇五

一汀烟雨万丝纱，罗幕轻解杏花黄。

游至江南，风景甚好。二月春洒人间，杏花株株嫩黄。我走

到一扇门前，上又牌匾“苏绣清音”，我便知道这是一家卖绣品的店铺了。这类店在江南极多，只是这家不同。门店的杏花枝繁花香，几枝杏花全都延出了墙。

我小扣木门，见没锁便轻轻推开“叨扰了。”我只说声便进了店。店内是一位女子，穿着绣有红杏的环扣旗袍编着鸿鬓，挽着青丝。手上拿着一根银针，上下舞动，好像是在刺绣。她见我来了，莞尔一笑，但并没有停下手中的活儿。“您是在绣杏花？”我看着好奇，便直奔主题。“是啊，明天我外婆大寿，母亲已经为她绣了《百鸟争春》，我这不也忙着绣幅杏花呢！”她笑着，声音如春天的小雨，缓缓润着我的心田。“您的母亲也会刺绣？”“当然了，我们一家都会，从我太婆那辈就开始传下来了，一直传到我这里，等我将来有了孩子，这门手艺还得传下去，可不能让我们家的这手艺失传喽！”

她边绣着杏花边笑着，仿佛已经看到了她在一旁教她孩子的情景，露出甜蜜的微笑。杏花映着她较好的容颜，显得更加温柔动人。

我别过女子，踏上归路。一路上，杏花盛开，让我又想起她的‘刺绣，她家里的代代相传。刺绣文化也是中国的瑰宝，在她哪里，也让我明白了真正的传承。

杏花沾雨欲湿衣，那一次，我懂得了真正的传承。

## 传承端午节篇六

很快，一年一度的端午节又到了，这免不了要勾起我童年的回忆。

大概是四岁时吧，那时候家乡的河还能划船的。当我远远地听见锣鼓震天、呼喊撼地时，好奇的我便硬是拉着家里的婆婆出门看热闹去。作为保姆的婆婆总是很慈祥，我也把她看

作自己的亲人，她便拖着我的小手，颤颤巍巍地往长堤那边走去。刚好，河上五彩缤纷的龙舟正威严地列成一排，气势汹汹地准备捕捉那一声令下。

发令枪响后，箭在弦上的龙舟真如一条条迅猛如雷的水龙，在水上飞窜。而船上的那些驭龙者更是精神抖擞、斗志昂扬，特别是船两头正奋力击鼓的鼓手，划舟人的斗志似乎随着那一下一下的如雷鼓声而不断激涨。

这一幕真让少见世俗的我看得如痴如醉，家乡竟有如此激动人心的场面！而婆婆在旁一直紧紧地攥着我的手，和蔼地笑着。继而我又跑去一睹那些拔得头筹的选手们。每条船上的人都湿了，而在我这稚嫩的眼中，冠军不过是更加湿透了的人们。

兴高采烈的我又挽着婆婆的手回到家中。午饭时间到了，婆婆端出两只冒着热气的翠绿的三角体，又手把手地叫我褪去它表面的大片叶子。婆婆微笑着说，这些用荷叶包着香米的三角体就叫粽子，我还惊喜地发现米饭里面还有内涵丰富的肉馅。它们都是婆婆从乡下带来的，大家都会在划龙舟时吃粽子。我似懂非懂地捧着这喷着荷香的饭团，用力地咬下了一块。望着婆婆仁慈的笑容，我只感到口中无比的亲切与温馨。

婆婆在我上小学以后便回乡下颐养天年了，但我们家还是经常在端午节去探望她时带回几只粽子，来重温旧日的快乐与节日的喜悦。只是这几年来给我带来的是遗憾，端午节被韩国人注册了，家乡的河脏得不能再划龙舟了，婆婆寿终正寝了。然而，端午节被外国人注册了，我们还能吃粽子；这条脏河总有变清的那一天，我们还能在水上划龙舟；但最让我伤感的是，我永远不能再牵着婆婆的手在长堤看比赛了。

我爱家乡的端午节，但我更怀念的是那永远不再回来的童年和婆婆。端午杂思，思忆至此，足矣。

## 传承端午节篇七

今天的庆端午节趣味活动在上午10点如期举行，持续了一个半小时。活动x的结束了，达到了我们预想的效果。

我们工作人员和小志愿者们八点就到场地处布置，布置舞台、吹气球、摆放座椅、弄好音响设备、给表演者化妆、进行彩排等。把音乐放着的时候，就陆续有居民过来，九点半的时候我们让小志愿者给小区居民发心家园社工的资料。

十点的时候我们的活动正式开始，由工作人员讲解开场白，并简单的介绍心家园社工机构的相关信息。接着是由我热身游戏——有错你就说，接着是表演环节、互动环节、表演、互动、集体合唱、爱心墙环节、给大家发小礼品、最后是大家合影留念。

活动结束后，小区居民和小志愿者们帮着收拾场地、打扫卫生。一起快乐一起劳动，真正的体现了共度快乐端午。

下午三点到四点半的x播放也顺利的举行，小朋友、老人和小区居民到\*播放室欣赏x[]举起手来2》带来一阵一阵的笑声。并且大家还建议以后可以有更多的播放\*的机会。

活动按着计划顺利的完成了，活动结束后我们向小区居民和小朋友、志愿者了解对此次活动的看法和感受。引来小区居民的不断夸奖，小区居民各个都面带微笑，都觉得这样的活动很有意义，也愿意参加这样的活动，并希望能够有更多这样的活动。活动中，参与者都积极的表现，观看着也认真的欣赏并不时的带来掌声。我们工作人员和小志愿者们也投入到活动中，为大家带来无限的快乐。

营造了端午喜气的气氛，把小区居民聚在一起，增进了小区居民间的交流，增强了小区居民的认同感和归属感。让小志愿者主持活动流程并让每个人负责一个节目，培养了他们的

自我管理和增强了自信心。锻炼了居民尤其是参与活动和表演的居民的各方面的能力，培养了小志愿者们得责任感和荣誉感。并且为我们心家园社工机构在小区做了宣传作用，为以后的工作奠定了基础。增加了我们以后工作的信心，促进我们工作的开展。

虽然我们的活动\*的结束了，但在某些方面还存在着不足之处。在活动前期的准备不足，活动物资不够充足，例如：活动的音响和话筒设备出现问题，只能用小蜜蜂代替，影响了活动开展得效果。前期的宣传工作不够到位，仍然有一部分居民尤其是距离活动中心较远的居民不知道该活动，致使到来参加活动居民不是很多。人员的不足及分工不够明确，由我主要负责活动的互动环节，另一同事负责摄像，一个志愿者照相，在发放礼品，观众席，备演席，物资准备上缺少人员。在志愿者工作上，事先没有做很多的准备工作，致使活动时有些纷乱。客观上，由于天气原因，气温越来越热，没有做好防晒的设施准备，居民在中途有一些就离开了。

经过此次活动开展，为以后开展活动提供了经验教训。不管以后是什么性质的活动，都应该在活动前做好各方面的准备：活动内容的准备、物质的准备、人员的分工安排、场地的布置、活动的宣传等。在开展活动的过程汇总，要不断的培养自己的组织能力、表达能力和控制场面等各方面的能力。

虽然这只是一个活动，但是在我的工作上和个人的成长上带了很多的启示。虽然为了这个活动付出了很多，但是我认为值得的，付出是有回报的。这也使我更加相信，在以后的工作中，将会有更大的进步和成就。

## 关于端午节的心得体会

小时候在家乡老家，正值上世纪中国农村改革初期，过端午时，刚好是青黄不接的时日。在我们那小山村，乡邻们填饱肚子都成问题，也没有粽香，能呷上一顿白米饭就不错了。

平时的饭中总掺和有干薯丝、蚕豆、“大头萝卜”之类的杂粮，这季节里，呷“洋芋”、“桐籽叶麦粩”是每餐的主粮了。

所以，村里的孩子们特别盼望着过节、过生、过年什么的。

端午节这天，大清早的天空中就下起了大雨，母亲好高兴，说是风调雨顺的日子真好！薯又可扞下去了。因为是过节，我和姐也起得早，一看天气我也好高兴，下雨就不要出门去扯猪草了，听母亲这么一说，心想，今天又得累上一天了。

果然不出所料，母亲对我姐说：“今天下雨，我带你弟在家扞薯藤，你担30斤麦子和隔壁的三妹姑姑她们去街上县粮站兑面条回来过节吃”。好像当时整个隆回县城也就只有县直属粮站的大米厂加工面条，面条每2斤、3斤一扎，又黄又粗，用粗土纸把面条拦腰捆好，但能吃上这样的面条也够舒服的了。

姐高兴地答应了，虽然是要走30多里远的山路的，但总算有机会可以上一回街。我本不高兴，但有30斤重的担子，路途又远，无可奈何，也只好作罢。

母亲给姐准备好挑担，本想拿30斤麦子去兑面条的，装好后，母亲又从每边的袋子里减了些出来，说是一怕我姐担不起，二是呷面条划不来，吃麦粩合算些。过了一会儿，三妹姑姑她们几个大姑娘就来我家约队了，母亲一再叮嘱她们几个要照顾好我姐（我姐比她们小很多）。

目送她们远去后，母亲要我在家办早饭，说是办早饭，其实就是把“洋芋”切片煮汤吃，她去种薯地里割薯藤回来。

不一会工夫，母亲就担着满满的一担薯藤回来了，吃了早饭后，就开始剪薯藤了，母亲要我搬一根小凳子过来先看她剪几根，她边剪边教：一般4个叶节一截，下面第一个节的叶片

要剪掉，尽可能沿靠叶柄基部处剪下，剪时要斜剪，这样容易成活些。道理反正当时我不懂，试着剪了几根，动作也就娴熟起来，把剪好的薯藤一把一把地用稻草扎好，放簸箕里码好，只等雨下小些或雨停歇时，就可去扞了。

雨一直下着，母亲很着急。待雨小一点儿时，母亲说不能再等了，如果再等下去，怕薯藤扞不了，错过了季节就会错过了“阳春”。母亲挑着剪好的薯藤，我跟在后边，冒着雨往我家的黄豆地里走去。

待扞完工时，才挺起腰子来，再看一眼自家的黄豆地，在朦朦细雨下，郁郁葱葱的一片，景色甚是可爱。虽我们一身全湿透了，但看到母亲脸上满意的笑容，我也忘了没同姐去上街的不快，心情也舒畅了起来。回家时，母亲说把鞋子放簸箕里收起算哩，打赤脚回去还好些，估计母亲是担心怕鞋子沾泥巴太多，走起路来费劲，同时也怕把鞋弄坏了。

回家后，隔壁的二祖母对母亲说，上午时有个打屠的到院子里来卖猪肉了，她看到我家的门锁着，就给我家代秤了一斤猪肉，要母亲去她家拿，二祖母是我家同宗近房长辈，一向对我家关照有加。还说她也在等三妹姑姑她们的面条了，三妹姑姑就是她的女儿，带着我姐一起去县城街上兑面条去了。

到下午3点多时，姐她们几个一路笑语地回来了，也都全身湿透了，都满身是泥，但面条都保护得很好。

母亲马上去准备猪肉炖面条，我就在听姐和三妹姑她们说着街上的趣事：县大米厂排着长长的兑面条的队伍啦、街上的人怎哪有那么多啦、包子店里的包子怎那么白啦……然后姐才脱下鞋去挤脚上打起的血泡。

待吃饭时，满院子是猪肉炖面条的香味。

现在想来，人呀，不在于你吃什么，穿什么，拥有什么，关



键是你曾经历过什么。

## 关于端午节的心得体会

“疏疏数点黄梅雨。殊方又逢重五。”一个流传了两千多年的民俗节日“端午节”，走过了浩瀚历史的烟云，传承着一种歌唱民族和爱国诗章的文化气息，在风风雨雨的岁月洗涤中，如一道绚丽的彩虹，映照具有悠久历史的文明古国。

端午节，是我国汉族人民的传统节日。最早记载于《荆楚岁时记》，因仲夏登高，顺阳在上，五月正是仲夏，它的第一个午日正是登高顺阳天气好的日子，故称五月初五为“端阳节”。端午节还有很多的别名，如“浴兰节”、“女儿节”、“菖蒲节”、“天中节”等，都是和民间习俗有关的一些生活细节而来。

而“端午节”能在泱泱华夏流传至今，的因素却是因了一位受人民敬仰的伟大诗人——屈原。他的爱国忧民的情怀，他对祖国的无限忠诚及其“可与日月争光”的巍巍人格与意志，使他成为我国文学第一位伟大的爱国诗人。

屈原，战国末期楚国人，杰出的政治家和爱国诗人。名平，字原。楚武王熊通之子屈瑕的后代。丹阳(今湖北秭归)人。他首开新诗体——《楚辞》，后人将其与《诗经》并称“风骚”。“风、骚是中国诗歌现实主义和浪漫主义两大优良传统的源头。他的《离骚》、《天问》、《九歌》等一部部文学瑰宝在源远流长的文化长河中如日月辉映，流光溢彩。在他有限的一生中，他始终以祖国的兴亡、人民的疾苦为念，以楚国走上富强的道路为己任。当他的祖国面临灭亡的时候，他悲愤难捱，于农历五月初五自沉汨罗江，以身殉国。“竞渡深悲千载冤，忠魂一去讵能还。国亡身殒今何有，只留离骚在世间。”

历代的文人墨客，到了端午节都要写诗作赋，以表达对屈原

的缅怀。“节分端午自谁言，万古传闻为屈原。堪笑楚江空渺渺，不能洗得直臣冤。”唐代文秀《端午》诗歌让人在节日的扼腕叹息中多了一份怀念。唐代褚朝阳也有“但夸端午节，谁荐屈原祠；把酒时伸奠，汨罗空远而”的诗句，深切地表达了人们对一代爱国诗人的尊敬与纪念。

而民间的纪念活动更加丰富多彩，逐渐形成了一种遍布全国的文化习俗。流传至今的主要有“赛龙舟”，“吃粽子”等纪念活动。楚人因舍不得贤臣屈原死去，于是有许多人划船追赶拯救。他们争先恐后，追至洞庭湖时不见踪迹。江河荡舟是为龙舟竞渡之起源，后每年五月五日划龙舟以纪念之，故称“赛龙舟”。而“吃粽子”，则是荆楚之人，在五月五日煮糯米饭或蒸粽糕投入江中，以祭祀屈原，为恐鱼吃掉，故用竹筒盛装糯米饭掷下，以后渐用粽叶包米代替竹筒，演变为现在的每逢端午节“吃粽子”的习俗。“角黍包金，草蒲泛玉，风物依然荆楚。”也。

“赛龙舟”和“吃粽子”，说明了中国人民对屈原的道德观念和人生理想有着高度认同。因此“端午节”也是中华民族表达对优美诗歌、伟大诗人崇高敬意的一个节日。

感时怀古，抚今犹叹！伟大的诗人虽然在行走在遥远的古代，但他的从“小我”走向“大我”的思想及人生理念，他那壮丽辉煌的诗篇，却穿越的时空，以一个浓郁的民族节日的形式，与我们相连千秋万代。

“慢啭莺喉，轻敲象板，胜读离骚章句。荷香暗度，卧听江头，画船喧叠鼓。”

穿越千古的荷风又吹过屈原故里，田野，麦黄杏熟，河畔，粽叶飘香。一个与诗歌有关的节日——“端午节”，又在疏疏的“黄梅时节家家雨”中向我们走来。

# 传承端午节篇八

尊敬的各位领导：各位同事们：

大家好！

五月繁花似锦，五月鲜果上市。初夏五月的夜色分外美丽，星光分外灿烂。

五月的`今晚我们欢聚在一起，举办xxx届 " 庆端午 " 冷餐晚会。

让我们给他们以热烈的掌声欢迎他们的参与。

此次冷餐晚会的主题是欢庆端午。端午是中国的传统节日，也是阖家团圆的节日。在这快乐的氛围里，我们以小组形式围坐，开开心心在缤纷的灯光下，品尝着鲜果佳酿，把心中的话吐露出来，把对企业的忠言表露出来。

下面由老总开场致词：

主持人：各位xx的兄弟姐妹们，让我们共同举杯，为我们有缘做xx人干一杯！

晚会共设置三个版块

## 1、精品共享

下面由互动游戏（双人吸啤酒；智取锦囊团；）

## 2、我有金点子

互动游戏（哼歌猜名）

### 3、倾诉心声

各组可不拘形式的向大家倾诉在日常工作中遇到的问题 and 受到的委屈。为大家提供一个倾诉委屈的空间，发泄出平时积压在心里烦闷情绪。

#### 互动游戏（凝心聚力）

注：中间穿插各队上报的才艺展示

时间不知不觉过去，大家的脸上粉红扑扑的，酒喝得欢畅，话说得淋漓，节目表演得精彩，互动连心更亲密。

兄弟姐妹们，让我们共同举杯，见证这个欢乐的时刻！依依不舍难忘今宵，今夜别离明天我们还会共同笑对风云变幻的市场，相信在大家的共同努力下□xx会更加紧密地团结在三位老总的周围，齐心协力共同把社区工作做好，共同谱写xx美好的未来！

### 传承端午节篇九

最近不知道怎的，不知是谁惹了老天生气，弄得它总是愁眉苦脸的，使人的心情也有些低落，但奶奶总是对我说：“有可能太陽公公去串门了，因为过不久不就是端午节了吗？”

早上，天蒙蒙亮，我用模糊的眼睛，但又很清晰的看到，一道光芒。这光芒很柔和，金黄金黄的，晒上去有点儿热。不会是……对了，太陽公公终于回来了，露出了美丽的笑容。呵呵，快一个星期没见到太陽公公，都显得有点陌生了。我兴奋地从床上跳下来，哼了哼歌儿，做这事做那事的，没一分钟的功夫，我一连就干了几件事，我真高兴啊！吃完早饭，我依旧骑着自行车，把雨衣放在了桌子上，走在学校的路上，享受着温和的陽光，呼吸着新鲜的空气，脚下的自行车一上一下地踩着，但我坐上去，就如同我坐上了云彩，轻飘飘地，

很快，就来到了学校了！

我们第三节是音乐课，老师正教着《一把雨伞圆溜溜》的歌，又轻快又诙谐，我们都沐浴着阳光，唱着这歌，可真是舒服啊！我是坐在靠近窗户的那边，那就更very wonderful了！突然，我的头上好像有一滴东西，凉凉的，我还觉得我真的是唱歌唱得如情如境呢，就没去理会它，可紧接着我的头上好像又多了几滴，我用手摸了摸，啊！水！望望窗外，天气已经有些黑沉沉了，大一团一的乌云飞快地跑上了天空，乌云蔽日。“太阳公公，你可别走呀，我们现在不都挺高兴的吗？你快来啊！”我们班有同学嚷嚷着。过了不久，一道闪电划过天空，“隆隆隆。”下课铃声响起了，同学们都垂头丧气地背上书包，离开了教室。

雨越来越大了，大得像是老天爷扭开了无数个水龙头。下了楼梯，刚跟同学们一起讨论了一会了，我脑子里转过了一个念头：“我早上看着天气挺好的，好像就把雨衣落在了家里一吧，要是真没带的话，我企不就成了了一只落汤鸡了嘛！”我赶紧搜索书包，一看，我吓呆了，确实如此啊！只见同学们个个不是撑开了雨伞，就是穿上了雨衣，真渴望每个人的雨具都是我的啊！

小小的雨伞下，我们靠得越来越近，啊！我不由得想起了老师刚刚教我们的歌曲《一把雨伞圆溜溜》，这圆溜溜的雨伞和这其实我穿上还不是很合身的雨衣，对我来说，我一辈子也不会忘记的。

## 传承端午节篇十

星期一，综合老师朱老师对大家说：“端午节即将到来，明天下午我们要开展包粽子的活动！”朱老师话音刚落，教室里顿时炸开了锅，我们高兴得又蹦又跳。开心极了！

千等万等，终于等到了星期二下午，同学们早已摆开架势准

备包粽子。一开始，我还不怎么熟悉，但看老师的示范后，我便立马行动了起来。原本还是信心满满，可做到后面，要用粽叶把糯米包住时，我就如泄了气的皮球，失去了信心。终于，在老师的指导下，包好了一个粽子。哎呀，这个角漏米了，我赶紧拿了一根较窄的粽叶把漏米的地方包了起来。不好，那边又漏米了！怎么回事呀？为什么这边包好了那边漏呀？老天爷是在故意和我作对吗？我又问了问老师，原来是没扎紧。于是我拿了一根绳子，在粽子上紧紧地缠绕起来了。我又看了看我的粽子，啊，终于包好了这个“淘气”的“小玩意儿”。接着，我又包起了第二个来。这一次，我没有像那一个放松警惕了，而是检查检查再检查，直到每个角都不漏米。所以，这一次包的粽子比还要紧还要好。

再看看一旁，朱老师的“迷你粽”也已经大功告成。她把这可爱的小家伙捧在手心里。连忙摆好造型，叫另一旁的.张老师帮她拍照。

同学们将自己的包的粽子全都放进盆子里。同学们包的粽子可真是千姿百态，有“迷你粽”“畸形粽”“三角粽”“四角粽”“梯形粽”……而我就包了六个粽子，虽然我们这组包的粽子比较少，但我们每个人包得都很认真。

第二天早上，我们将煮好的粽子带到学校里来，品尝着我自己的劳动成果。白白的糯米，黑黑的豆子，红红的枣子，白白的花生……我迫不及待地咬上一口，啊，糯糯的，甜甜的，香香的……教室里只听到“咂吧砸吧……”的咀嚼声，大家吃得真欢啊！

从这次包粽子活动中中，让我感受到包粽子非常不容易，但只要我们去体验，去实践，就会心满意足。我真想再举行一次有趣的包粽子活动！

## 传承端午节篇十一

亲爱的老师和同学们：

大家早上好！

印象中总觉得端阳是全国传统人文节日中最人性化的一个。为什么会这样？不仔细考虑，我就知道无论是元宵节还是中秋节，再加上近年来法定节假日地位的明确，大多源于特定的民间传说、民俗、阴阳观念或童话故事。和源于真实历史的端阳一样，主题是纪念和珍惜关心全民、关心天下的士大夫。几千年来，在端阳节的延续过程中，其伴随节日的纪念形式和活动日益完善和固化，如包粽子、做香包、挂菖蒲、挂艾叶等。龙舟比赛在黄淮以南的广大地区也很受欢迎。比较这些内容，也可以说明端阳与其他民间节日的异同，即除了祈求顺遂、幸福、安康的人文主题外，更突出了生命不息、向上奋斗、坚强奋斗的激越情怀。

我老家在东北，东北人过端阳的做法不着边际，尤其是南方，那么多姿多彩，那么隆重。我觉得有很多原因，自然条件，人文历史，地理位置。自然，在统一庆祝的民间节日中，地球的一边和人民的另一边有自己的规则和遵循自己的习俗是正常的。在像农历除夕这样的节日里，北方人注重守着除夕，围着炉子玩。他们有了孩子就吃饺子，南方人则互相走动，打牌搓麻打社火，第一天早上吃元宵。

## 传承端午节篇十二

端午节的前两天，我和妈妈上街去买艾。我问妈妈：妈妈，为什么要过端午节，为什么还要买艾？妈妈在路沿石边停下车回答：每年农历五月初五是端午节，又名端阳节，据传是中国伟大诗人世界四大文明人之一的屈原投汨罗江的日子。两千多年来，每年的农历五月初五就成为纪念屈原的日子。公元前278年，楚国大夫爱国诗人屈原听到楚国都城被攻破和楚

王被杀的消息后，悲痛不已，于是便抱石投入汨罗江。我听得很入神，这时，来了一位卖艾的老奶奶，妈妈说：你先去买四捆艾，过来后再接着给你讲。我蹦蹦跳跳地拿着钱买了四捆艾，妈妈接着说：一会儿两捆给你外婆，两捆留着。我迫不及待地说：妈妈，快讲。妈妈接着讲：艾散发出的香味可驱蚊蝇，防瘟疫还能净化空气。我心想：艾的作用可真大呀！第二天下午，我们回到老家，奶奶正在包粽子，我心想：包粽子还不简单，看我怎么包出世界超级无敌奇怪粽子。在我的再三请求下，奶奶终于答应了，我高兴地坐下开始包粽子。时间过得真快，可我包的粽子不过五个，看了看我包的粽子，突然觉得好尴尬，原来我包的粽子奇形怪状的，奶奶看了我包的粽子真是哭笑不得。我心想：包粽子真是看着容易办着难呀。

到了端午节，不知道我哪根神经出毛病了，竟然在6点多起来，我一起床就放声大喊：爸-妈奶奶喊了好一阵也没有回应，我犯愁了，这一大早怎么一个人也没有，我几乎把家里都跑遍了还没一个人影，原来他们都在房外。找到了家人，我说：爸，我们干什么？奶奶说：我先回家做饭。爸爸说：走，我们出去转转。我们到河边去了。

该吃早饭了，我看到香喷喷的粽子就真想把肚子打开，把粽子都塞进去，可肚子打不开，我也吃不了那么多。奶奶又端来了鸡蛋，爸爸说：今天吃的鸡蛋越多越好。我见了鸡蛋闻到鸡蛋的气味就想吐，听爸爸这么一说，只好闭气闭眼吞了一个半。

这个端午节过得真快乐，不过每年到端午节，我最讨厌吃鸡蛋，可不吃不行呀。

## 传承端午节篇十三

根据市教育局《关于开展“我们的节日·端午”主题文化活动的通知要求，结合我校的实际，本着“切实可行”的原则，



制订本活动方案。

## 一、活动目的

坚持以党的\_\_大精神为指导，以“我们的节日”为主题，充分挖掘端午节的深厚文化内涵，引导小学生进一步了解传统节日、认同传统节日、喜爱传统节日、过好传统节日，建设精神家园，增强爱国情感。

## 二、活动的内容

- 1、与端午节有关的经典诗文诵读、传统故事讲演。
- 2、开展“学包粽子”活动。
- 3、举行“我们的节日·端午”主题征文活动。

## 三、活动的具体安排

1、6月\_\_日下午2：30在三楼大教室举行诗文诵读、故事讲演比赛。每班推荐一名学生参赛，参赛内容为诵读诗文、讲故事任选一项（诗歌朗诵可以由多名学生参加）。比赛通过内线广播传到教室，各班老师必须组织学生认真收听。比赛内容必须用16k纸誊写清楚，作为活动资料上交。

请程\_\_担任评委，由吴春生老师负责统计成绩，确定获奖学生。活动结束后，将比赛内容、成绩统计、获奖名单等资料收集整理好。

2、各班将学包粽子的任务作为家庭作业布置给学生。每一位学生从自己所包的粽子中，挑选一个得意的作品，于6月10日上午带到学校参加展览。鼓励同学包粽子时，在传统的基础上，从形状、用料等方面予以创新，展现那些既继承传统，又充满创意的作品。各班在教室门前准备一张课桌作为展台，

集中展示，上操结束后，各班同学自由参观，老师必须在教室门前维持好纪律。学校安排王磊老师到各班拍照，作为活动资料保存。展览结束之后，粽子由各人收回。

3、结合包粽子、诗文诵读和讲故事等活动以及有针对性的课外阅读，指导学生写日记和征文。内容可以是包粽子的过程、感受，也可以是有关端午节的感想、思考，或者是其他有关传统节日的内容等。大一、二年级写几句简短的话，大三、四年级写一篇日记。各班在全体参与的基础上，推荐两篇美文参加学校评比。参评文章一律用16k纸誊写清楚，于6月\_\_日晚散学之前交教科室。低中高分别由\_\_组织几位老师评分，确定获奖作品，向学生颁发奖状。学生文章、成绩统计、获奖名单等全部作为活动资料保存。

## 传承端午节篇十四

端午节带孩子一起回父母那，粽子水果肯定少不了买的，又在路边看到了挂了汇成商学院小车的红红的香包彩绳等端午节的一些小挂饰，孩子欢呼着去挑选自己中意的小物件。

现在，人人都注意膳食结构，油炸的东西人们都敬而远之了，我也很反对孩子吃这些油炸食物。

今天端午！于是我走到卖菜角油条的摊前，呵呵，竟然还要排队等候，这在平时可是没有的现象，儿时的端午记忆太诱人了，我耐心地排着队，一样买了些，孩子在一边不解的问：“你不是不让经常吃这些东西，咋还买这么多？”“今天端午，这些东西也和粽子一样少不了的。”我大声地告诉孩子。

## 传承端午节篇十五

我喜欢的端午节今天是端午节。刚吃过午饭，妈妈就跟我

一会儿要包粽子，我特别高兴。我马上跑到哥哥面前，跟哥哥说一会要包粽子。哥哥说：“我最爱吃豆沙馅儿的粽子。”还问我爱吃什么馅儿的粽子，我跟哥哥说：“我也爱吃豆沙馅儿的。”妈妈说：“我先去买点苇叶和糯米。”过了一会儿，妈妈就买回来了。

妈妈开始准备包粽子用的东西，准备好就开始包了。我看了，跟妈妈说：“我叶想包粽子。”妈妈说：“可以，不过你要把手先洗干净了。”妈妈说完，我就赶紧去洗手了。哥哥看见我要帮妈妈包粽子，也对妈妈说要一起包，妈妈也让哥哥把他的小脏手洗干净了再来。妈妈说：“先要把糯米洗干净，然后蒸熟。”接着妈妈把洗干净的糯米放到了锅里，然后就开蒸了。我和哥哥就在旁边看着，过了好一会儿，我们看见锅里都冒蒸汽了，就告诉了妈妈。妈妈说：“糯米已经蒸熟了。”妈妈就把蒸熟的糯米乘出来放到一个盘子里晾着，把豆沙也拿出来，放到另一个盘子里。妈妈告诉我和哥哥：“把豆沙放在糯米的里面，捏成一个三角形。”我学着妈妈的样子，把豆沙放在糯米的里面，可怎么也包不好，豆沙总是不听话的往外跑，哥哥看了，笑话我说：“你真笨，看豆沙都跑到外边了，一点也不好看，你看我的。”说完就拿起糯米和豆沙开始包了。可豆沙好像根本不听哥哥的话，也一个劲儿地往外钻，哥哥可着急了，不管怎么弄，豆沙还是往外钻。看着哥哥的样子，妈妈和我笑得肚子都疼了。妈妈说：“别急，越急就越包不好。豆沙在外边也没关系，吃的时候一包开就知道是豆沙馅儿的不错哦你也可以投稿，还省事了呢。”说完就给了我们一人一张苇叶说：“把苇叶包在外面就行了。”边说边教我们怎样包。我们学着妈妈的样子，笨手笨脚的包着，好不容易才包完一个，已经累的满头大汗了。包完后我们跟妈妈说：“我们不想包了。”妈妈问：“为什么？”我们说：“太难包了。”妈妈说：“这点小事就难倒你们了？”我们听了不好意思地低下了头。哥哥冲我使眼色，我们大声说：“我们才不怕呢，小小的粽子，还能难倒我们兄妹俩，看我们的吧。”说完我们拿起糯米和豆沙又开始包了，边包边交流心得。妈妈看着我们认真的样子，会心

地笑了。

就这样，在我们的努力下，不一会儿，粽子就包好了。晚上爸爸回来了，我们一家人高兴地吃着香甜的粽子。

我喜欢端午节，我们一家人都喜欢过端午节！

## 传承端午节篇十六

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

大家好！

节是纪念诗人的节日，是爱国的节日。因为爱国诗人屈原见国破人亡，五月初五投汨罗江。屈原沉江后，古人将竹筒装米投入江中，万舟齐放、呐喊鼓乐吓退蛟龙，以此表示对屈原的崇敬和怀念，后来演变成为吃粽子、赛龙舟的习俗。经过千百年的传承，屈原的爱国主义情怀与端午节的人文内涵已密不可分。端午节成为中国人传递爱国主义情感和精神的重要仪式。

第二，端午节是卫生节。端午前后正是春夏交替之时，天气炎热，多雨潮湿，蚊虫滋生，病虫害渐多，是传染病的高发时期。为了避免疾病的发生，古人在端午节前后插艾叶、悬菖蒲用以驱蚊蝇、虫子，净化空气。端午这一天，成年人还要喝黄酒和菖蒲酒驱蛇虫，小孩子要佩戴藏有朱砂、香草的香囊预防疾病。这些习俗表达的是古人驱瘟避邪、祈福健康平安的愿望。这样来看，端午节是中国最早的“卫生防疫节”。

第三，端午节是体育节，因为人们在这天要在水上赛龙舟。龙舟竞渡是一项很有气势、极具合作精神的竞技活动。端午竞渡能对群众性的水上运动、强身健体、民众团结起到很好的推动和促进作用。现在龙舟竞渡逐渐演变成一项国际体育

赛事，起到友谊纽带的作用。

第四点，端午节是美食节，因为我们要吃可口粽子。粽子被正式定为端午节食品。人们浸糯米、洗粽叶、包粽子，其花色品种更为繁多。形状看有四角形、锥形、菱形、有用竹筒装米密封烤熟的“筒粽”。从馅料看，北方多包小枣的北京枣粽；南方则有豆沙、鲜肉、火腿、蛋黄等多种馅料，其中以浙江嘉兴粽子为代表。可谓粽叶飘香粽子可口。

同学们，中国的传统节日五彩缤纷，文化内涵丰厚，因为地域不同，各地的习俗也稍有不同。有些传统的习惯已经淡化了不少，今天的国旗下讲话，我们了解了端午文化，也希望我们能作为传统文化的传承者。让我们怀着敬爱之心积极学习和保护我们的传统节日和传统文化，让古老的华夏文明焕发新的风采！

## 传承端午节篇十七

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

“绿杨带雨垂垂重，五色新丝缠角粽。”又是一年端午将来到！

从20\_年起，清明节、端午节、中秋节等传统节日成为国家法定假日，意在继承中华民族优秀的传统文化，增强民族文化认同感，增进民族凝聚力。中华优秀传统文化是中华民族的“根”与“魂”，是中华民族传承和发展的基石。一个国家和民族如果丧失了根脉、丢掉了灵魂，就无法在世界上立足，更何谈成长与壮大。守民族之根脉，护民族之灵魂，弘扬优秀传统文化是根本之举。

近些年，传统文化悄然热起来，火起来，传统元素已成为流行元素。中国年画元素、敦煌壁画元素等出现在我们的日常生活用品上，小学生在朗朗诵读《三字经》，年轻女性穿着

汉服自豪地走在大街上，书法、国画也日益成为青少年的兴趣热点……宣扬中华优秀传统文化的电视节目亦层出不穷，《中国诗词大会》、《国家宝藏》、《经典咏流传》等备受大众追捧。各地文化瑰宝管理者通过一些现代的科学技术，使人们更方便、快捷来了解相关传统文化。敦煌莫高窟自创摩根数字展示中心，通过模拟电影与实地参观相结合的方式，不仅可以减少游客的参观时间，还可以增加洞穴的装载量。故宫博物院建成了数字故宫社区，让人足不出户游览故宫；成立了故宫学院，故宫讲坛已经成为世界品牌，已经培训了60多个国家的学员。越来越多的文化守望者正在用更加符合年轻人的文化感知新方式，让拥有数千年历史的传统文化“活起来”。

弘扬传统文化，我们首先应该对传统文化抱有坚定的自信。中华民族有着五千多年文明历史所孕育的优秀文化底蕴：蕴含着“仁义”“和合”“和平”等思想，承载着“大道之行也，天下为公”的社会理想，“天下兴亡，匹夫有责”的爱国理念，“以和为贵，和而不同”的处世哲学，“天人合一，道法自然”的生命境界，“革故鼎新，与时俱进”的改革精神，“己所不欲，勿施于人”的道德规范，“天行健，君子以自强不息”的奋进精神，“言必信，行必果”的行为规范，“正心诚意，修齐治平”的心性修养……博大精深的中华优秀传统文化就是我们最深厚的软实力，就是我们文化自信的坚实根基和突出优势。

弘扬传统文化，也需要我们守正创新，用创新来推动中华文化发展。泰戈尔曾说：“古老的种子，它生命的胚芽蕴藏于内部，只是需要在新时代的土壤里播种。”在新时代，我们要将传承和弘扬中华优秀传统文化与涵养社会主义核心价值观、建设中国特色社会主义精神文明有机统一、紧密结合，不断铸就中华文化新辉煌。从“兼济天下”的济世情怀到“撸起袖子加油干”的奋斗精神，从“仁义礼智信”到社会主义核心价值观，从“以人为本”的“仁政”到“一切为了人民”的“人民至上”，从“天下大同”到建设人类命运

共同体，从“商鞅变法助秦一统天下”到“全面依法治国”实现复兴梦……在当代中国，从优秀传统文化中汲取营养，借鉴经验和智慧，与时俱进，在继承中创新，使传承传统文化的潮流呈现良好的发展态势。

“五月五，是端午，门插艾，香满堂，吃粽子，撒白糖，龙舟下水喜洋洋。”年年端午，在我们心里打下愈来愈深的民族烙印！在你插艾草、吃粽子之时，请你记得缅怀壮烈殉国的屈原，请你记得弘扬优秀传统文化的重任！

## 传承端午节篇十八

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

大家好！

我今天演讲的题目是《五月五过端午》。农历五月初五，俗称“端午节”，意思是“开始”和“开始”。第五天可以叫第五天。在一些地方，端午节也被称为五月节，艾节和夏季节。端午节是中国汉族人的传统节日。始于春秋战国，距今已有多年的历史。端午节有许多起源和传说，包括：纪念屈原，纪念伍子胥和纪念曹娥；根据闻一多的《端午考》和《端午的历史教育》列表，端午节的起源是中国古代吴越人举行的图腾节日，比屈原更早。但是几千年来，屈原的爱国精神和感人肺腑的诗篇已经深入人心。在民间文化领域，中国人把赛龙舟和吃粽子与纪念屈原联系在一起。

今天我就给同学们介绍一下屈原，说：屈原是春秋时期楚怀王的大臣。他在提倡育才赋民，富国强兵，主张联合反秦，遭到贵族的强烈反对。屈原贪财离职，被流放。流亡期间，他写下了《离骚》、《天问》、《九歌》等忧国忧民的不朽诗篇，影响深远。公元前278年，秦军攻破京都、楚国。屈原看到自己的祖国被侵略，心如刀割，但又舍不得一直放弃自己的祖国。5月5日，他写完巨作《怀沙》后，投身汨罗江，

用自己的生命写下了一场波澜壮阔的爱国运动。

传说屈原死后，楚国人民悲痛欲绝，纷纷涌向汨罗江祭奠屈原。渔民们划着船，在河上来回捕鱼。一个渔夫拿出为屈原准备的饭团、鸡蛋等食物，扔到河里，说如果鱼龙虾蟹吃饱了，就不咬医生了。人们看到后纷纷效仿。一个老医生拿了一坛雄黄酒倒进河里，说如果龙水兽喝醉了晕倒，他就不会伤害屈医生。后来，由于担心饭团会被龙吃掉，人们想出了用印楝叶包裹大米，并在大米周围包裹彩色丝绸以发展成今天的棕色种子的想法。

这一天，必不可少的活动逐渐演变成：吃粽子、赛龙舟、挂菖蒲和艾叶、熏苍术和白芷、喝雄黄酒。据说吃粽子和赛龙舟是为了纪念屈原，所以解放后，端午节被命名为“诗人节”来纪念屈原。至于吊菖蒲、艾叶，熏苍术、白芷，饮雄黄酒，则说是抑恶。

除了大家都知道的吃粽子之外，端午节期间各地还有丰富的饮食习俗。吃黄鳝，吃面，吃粉丝，吃茶蛋。在江西南昌，端午会煮茶叶蛋和盐水蛋。鸡蛋包括鸡蛋、鸭蛋和鹅蛋。蛋壳被漆成红色，装在彩色网袋里，挂在孩子们的脖子上，这意味着祝他们好运和安全。吃蛋糕，吃炸堆之类的。我最喜欢吃粽子。南方和北方有不同的风俗习惯。粽子的大小不一，有甜的也有咸的。大的'有两三斤的巨型饺子，小的有不到两寸长的小巧玲珑的甜饺子。我吃过四川乐山做的肉饺子。黄澄澄的糯米里塞满了咸肉，肥而不腻。有胡椒和竹叶的香味，味道悠长。最值钱的是价格低，每个重八两，才两块五毛。

今天，端午节仍然是中国人非常流行的盛大节日。从20~~开始，为了弘扬民族文化，保存民族传统，中国把5月5日列为法定假日。