

网络造谣心得体会 拒绝造谣心得体会 (通用8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。优质的心得体会该怎么样去写呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

网络造谣心得体会篇一

第一段：引言（150字）

造谣是指故意编造、传播虚假信息，以达到某种目的的行为。如今，在网络时代，造谣现象愈发猖獗，给社会秩序和个人利益带来了巨大的威胁。作为一个普通公民，我们应该拒绝造谣，维护社会的公平公正。经过一段时间的自我反思与实践，我意识到了拒绝造谣的重要性，并深刻体会到了造谣对个人与社会的伤害。下面，我将结合自身经历，分享我在拒绝造谣上的心得体会。

第二段：深入分析（250字）

造谣之害不容忽视。首先，造谣者可能毫无理由地诋毁他人的声誉，给他人带来损失，玷污了社会风气。其次，造谣极易引起社会舆论的波动，无辜者遭受非议，信任被破坏，社会秩序受到冲击。再者，造谣者往往以达到私利为目的，所以他们常常不择手段，甚至做出违法行为。还有，造谣的信息可能迅速蔓延，给个人和社会带来无法估量的负面影响。总之，造谣是一把双刃剑，它对个人和社会都具有深远的影响。

第三段：我的教训（300字）

我曾有一次因听信谣言而受到了巨大的伤害。那个时候，有人在网上散布我偷窃的虚假信息，使我从学校被开除，受到了同学和老师的排斥。在遭受这种不公正对待的时候，我感到异常苦闷和沮丧。对于谣言，我无从辩解，只能默默忍受。正是在这个过程中，我深刻体会到了谣言的可怕。它不仅伤害了我的利益和名誉，也剥夺了我正常学习和生活的权利。通过这次经历，我下定决心不再制造或传播任何谣言，同时也更加深刻地理解到了谣言给任何一个人、一个家庭，甚至是整个社会带来的灾难。

第四段：拒绝造谣的坚定决心（300字）

尽管许多人因为个人的私利或其他原因从事造谣行为，但我始终坚信拒绝造谣才是正确的道路。首先，拒绝造谣能够树立良好的道德观念，体现公民的责任感。其次，拒绝造谣能够维护社会的公平和正义，促进社会的稳定与发展。同时，我也意识到，自己身处社会中的每一个角落，都能对他人产生影响。所以，只有自己行为正当，才能引导别人正确地看待和对待谣言。无论是从个人利益还是社会效益的角度考虑，拒绝造谣都是一个明智、正确且有意义的选择。

第五段：结语（200字）

拒绝造谣是每一个公民的职责和义务。正是因为造谣给个人和社会带来了如此巨大的伤害，我们才更需要加强对造谣行为的打击，共同呼吁社会关注。无论是在虚拟空间还是现实生活中，我们都要保持谨慎，不去传播不真实的信息，也不要轻易相信他人的话。只有坚守真实和公正的价值观，我们才能共同建设一个诚信、和谐的社会。让我们始终牢记，拒绝造谣，是拒绝诬陷、拒绝伤害和拒绝恶意的表现，也是对社会价值观的最好坚持。

网络造谣心得体会篇二

暑假读了《鲁滨孙漂流记》这本小说后，一个高大的形象时时浮现在我的眼前，他就是勇敢的探险家、航海家——鲁滨孙。他凭着顽强的毅力，永不放弃的精神，实现了在孤独一人在孤岛上生存下来，并成为航海家的愿望。

鲁滨逊放弃了富裕而又舒适的生活，厌恶那庸庸碌碌的人生，从而开始了一次与死神决斗的生存大挑战。种种的不幸与困难并没有压倒鲁滨孙，反而使他更加坚强。上苍给予鲁滨孙的困难，对于他也更具有挑战性！

在风暴海啸中，全船除鲁滨孙无一幸免，但真正的生存挑战才刚刚开始！

流落孤岛，他为了找到合适的住所，在岸上跑了一整天，在一个山岩下找到了一个栖身之所。鲁滨孙在小山下搭了一个帐篷，而且尽量大些，里面再打上几根木桩来挂吊床。第二天，他把所有的箱子以及木板、做木排的材料，堆成一个临时性围墙，作防御工事。但只过了十几天，突然发生塌方。鲁滨孙不但把落下来的松土运出去，还装了天花板，下面用柱子支撑起来，免得再次出现塌方的灾难。永不放弃，鲁滨孙奠定了生活的基础。

一次，鲁滨孙无意中掉在墙角的谷壳，竟然长出绿色的茎干，不久，长出了几十个穗头，这真是老天的恩惠。从此，鲁滨孙一到雨季就撒下半数种子来试验，以得到更多的粮食。最糟糕的一次试验，大麦与稻穗的收成仅获了半斗而已。但是，经过这次试验，使鲁滨孙成为了种田高手。知道什么时候下种，现在他知道一年四季播种两次，收获两次。永不放弃，鲁滨孙有了生活的口粮。

造船回乡，鲁滨孙又花费了数年的时间，无数的心血。光砍树就是数月。但由于事先没有考虑周全，船离海边太远，他

怎么也无法让船下水。这下，数年的心血白花了，一切希望都破灭了。直到星期五的出现，这个希望才重新油然升起！

鲁滨孙是个伟大的人，坚毅的人，孤身一人在这个荒无人烟的孤岛上生活了27年。他敢于同恶劣的环境作斗争，勤奋劳动，把小岛经营得有条不紊。他在逆境中锻炼了自己，成就了一番不平凡的事业。

这本书教会我们只有坚持才能胜利，只有实干才能让我们摆脱困境，实干比信念更重要。在人生的航海中，勇敢前进，永不放弃！

网络造谣心得体会篇三

网络在当今社会已经成为了人们生活中不可或缺的一部分，短短几年的时间内，网络技术的发展给人们的生活和工作带来了巨大的变化。但与此同时，网络上也涌现了越来越多的造谣、传谣、炒作等现象，这不仅影响了个人的声誉和权益，也使社会道德风气日益败坏。在此背景下，我深入思考网络造谣的危害并总结了自己的心得体会。

网络造谣是以利益碰撞、个人恩怨或个人利益为核心的恶意行为，它通过扭曲事实、散布谣言来打击、攻击他人，给受害者带来了无法想象的切实伤害。由于网络造谣的防不胜防，很多人甚至因谣言而丧失了工作、家庭和朋友。此外，网络造谣破坏了网络舆论环境，大大损害了媒体和公众的信任，也给整个社会的道德风潮带来负面影响。

网络造谣现象的根源不仅仅是出于个别人的利益冲突或个人恩怨，还与网络时代的社会心理密切相关。网络作为一种信息传播渠道，它的快捷和广泛传播特性，吸引了许多心理扭曲的人利用网络进行炒作、造谣，甚至是散布谣言。网络社交互动的个别性、不透明和缺乏监管的特点，也帮助其有了无畏的嚣张和冒犯性质。

要遏止网络造谣现象加剧，社会各方面需要共同努力。一方面，网络平台需要加强对谣言的监管，积极打击各类造谣、传谣行为，不断完善自身管理措施和技术手段。另一方面，也需要整合宣传力量，提高公众的谣言辨识能力，遏制谣言的纵容与传播。同时，更应从心理上提高个人的内心强度，减少情绪波动和冲突，避免受到谣言的伤害。

第五段：结语

网络造谣不可避免地存在于网络世界中，但我们不可放任网络上随意传播各种言论，这不仅会对被谣者造成巨大困扰，也会破坏整个网络社交环境的品质。作为同时代人，我们应该提高自身的网络时代素养，正确看待和处理各种信息传播，为创造一个美好的网络新世界贡献自己的力量。

网络造谣心得体会篇四

为了提高特岗教师的专业素养，我们桦甸五中在20xx年4月份举行了“4+1”教学模式过关课活动，在这次活动中，我们对课型的理解更加深刻了，也有了进一步的提高。

我是初二数学组的数学教师张野，我是教学过关课中第一个讲课者，上星期的星期五的就接到通知，所以我在这个周六就开始认真备课。由于我是第一次讲这种类型课，心里就有些胆怯。而且我的师傅孙老师现在也不在身边，我的心里一筹莫展。

真是车到山前必有路，周六的上午突然间看见张老师在班级，我心里有了希望，张老师他是非常乐于助人的老师，而且有求必应，这下可有希望了。张老师看见我带着教案和教参求教了，他的表情非常的亲切，一点一点的帮助我讲解，从张老师的言传身教中我明白了张老师真是一位知识水平非常高，品质非常好的教师。通过张老师的耐心讲解，帮助我导课，我对这节课有了进一步的理解，这节课的知识点，重点，难

点掌握的一清二楚。使我能在讲课中运筹帷幄奠定了基础。

祁校长：在改错的地方讲课不够清晰。

崔校长：我这节课的缺点是死板。

李校长：缺乏和学生之间的情感交流，表情僵硬。

贾主任：教态需要提高。

张兆红：课标中规定需要证明的没有给出，而且章节要把整章的引言介绍出来。听完老师们的评课，我知道我需要改进的还有很多，我自己还有很多不足，通过这次讲课，我的胆量变大了，我对教学有了进一步的提高。知道了自己还有哪些不足。以后我会严格要求自己，改掉自己的缺点，认真听老师的意见，尽快为桦甸的教学贡献自己的一点力量，我要感谢帮助我的人，感谢五中的领导和同事。

网络造谣心得体会篇五

近年来，网络谣言层出不穷，严重干扰了社会正常秩序，给人们的生活和工作带来了诸多不便。为了引导大家正确对待网络信息，提高大众的谣言鉴别能力，我所在社区开展了一次名为“不造谣不传谣”的团课活动。在参与这次活动的过程中，我深刻感受到了造谣传谣的危害，也收获了一些关于如何防范谣言的经验和启示。

首先，这次团课使我认识到谣言对社会的危害。谣言不仅会给人们带来恐慌和焦虑，还有可能煽动仇恨和导致群体冲突。在团课中，我们听到了一些被谣言伤害过的人的亲身经历。一位老人因为听信了一个口耳相传的谣言，误以为自己家附近有传染病的流行，结果跑去买了一大堆药品，不仅花了大量的冤枉钱，还严重影响了他的身心健康。还有一位同学因为被人恶意造谣，导致自己在校园中备受排斥和欺凌。这些

真实的故事使我对谣言有了更深刻的理解，并让我下定决心不仅要避免听信谣言，更要积极参与到打击谣言的行动中去。

其次，团课中的专家讲座对我提高谣言鉴别能力起到了很大的帮助。专家通过讲解一些谣言案例，详细介绍了谣言的特点和传播途径，以及判断谣言真伪的方法。其中，专家提到了谣言往往有以下几个特点：内容离奇、传播范围广、来源不明、证据不足等。他们还教给我们几种判断谣言真伪的方法，如查证来源、核实证据、寻找权威机构辟谣等。在听完专家的讲解后，我深感提高谣言鉴别能力对于在信息泛滥的时代生活是多么的重要。只有掌握了这些方法，才能更好地辨别真假信息，不轻易相信谣言，也不随意传播谣言。

然后，团课组织方特意安排了一些小组活动，让我们在实践中更好地学习如何防范谣言。这些小组活动的内容包括：谣言案例分析、谣言防范计划制定等。经过小组成员们的积极讨论和共同努力，我们逐渐掌握了如何应对谣言的策略。其中，我们还提出了一些建议：及时辟谣是防范谣言传播的重要手段，网络平台应该加强谣言信息的监管，提高舆论引导能力，同时，个人也应该养成查证信息的习惯，对于自己不能确定的信息要保持怀疑的态度。

最后，我在这次团课中收获了许多关于如何传播正能量的启示。在面对谣言时，只有积极传播真相，才能有效地抵制谣言的传播。团课组织方特意邀请了一位社会公益组织的代表给我们讲解了他们在防范谣言方面所做的努力和成果。这位代表鼓励我们要勇敢站出来，以自己的言行传播正能量，帮助更多的人正确对待信息，及时纠正谣言。听完他的分享后，我深感传播正能量是每个人的责任，只有共同努力才能让社会更加健康、和谐。

总结来说，这次团课让我深刻认识到了谣言对社会的危害，提高了我对谣言的鉴别能力，并获得了一些关于如何防范谣言和传播正能量的经验和启示。我相信，在越来越多的人关

注谣言问题的当下，只要每个人都能够行动起来，共同努力打击谣言，就一定能够创造一个更加清朗、健康的网络空间。

网络造谣心得体会篇六

2016年10月26日晚8点，由中央组织部、中央电视台联合录制的“两优一先”“两学一做”特别节目《榜样》在中央电视台综合频道播出。作为一名共产党员、一个普通的组工干部，看后感触颇深。

“不忘初心，继续前进”这一主题贯穿在《榜样》的始终。节目中邀请了11位今年受到表彰的全国优秀共产党员、优秀党务工作者、先进基层党组织代表到场，通过老党员现场讲述、典型访谈、先进事迹再现等形式，向我们讲述了他们平凡而感人的事迹。节目中有个特别的环节，在现场准备了心形的印模，通过这样的方式留下在场每一位优秀共产党员的手印，“每一个誓言都能看到你的初心，每一道掌纹都有一个动人的故事”，围绕这些手掌背后的故事，生动诠释了中国共产党人坚定信念、无私奉献、执着坚守、有所作为、敢于担当、勇于创新 and 承担责任的高尚品格，向我们传递了“向榜样看齐、做合格党员”的时代感召。

握住“老茧”的手，感悟信念罗官章。基层老党员，退休后做了普通的农民，回乡扎根深山老林19年，发扬“老牛自知夕阳短，不用扬鞭自奋蹄”的精神，带领和帮助乡亲们发家致富。他决定在牛庄大山里进行天麻有性繁殖试验。经过无数次失败，在付出鲜血和伤痛代价后，终于换来了沉甸甸的成果。罗官章收获了人工有性繁殖的第一粒种子，之后他将这粒天麻种子播在密环菌材上，通过密环菌提供营养，生长出42颗栽培种。后来罗官章将试验田扩大到46平方米，收获的天麻卖了5万多元。第一批跟着他种天麻的10多个贫困户，每户增收超过10万元，成为轰动土家山寨的特大新闻。他说“对党的事业我负了责任，没有辜负党对我的信任”。罗老的手布满了“老茧”，但是正是这双长满老茧的手，帮助

乡亲们发家致富，展现了共产党员坚定的理想信念。

握住“粉笔”的手，感悟奉献支月英。山村教师，在偏远山村一呆就是36年。有人说她是傻子，她说山里需要我这样的傻子。学生说“老师对我们来说就像抓住了一根救命稻草一样”。女儿说“你是一个好老师，但你不是我的好妈妈。”在现场采访她时，主持人问是什么原因让她选择了36年仍然坚守在这个岗位，她说“我不是因为有希望才选择坚守，而是因为只有坚守了才有希望”，多么朴实却又富有哲理的话。她希望通过自己的坚守，看到山里孩子的成长，让他们学有所成。“36年里面我做到了一个人民教师、一个党员应该做好的事，姑娘的抱怨是对的，因为对他们我实在亏欠的太多太多了，但是女儿在行动上还是支持了我。这36年的坚守离不开我女儿和家人的支持。我决定不退休了，一直一直教下去，教到自己教不动的时候为止”。支老师的手是握粉笔的手，也是因为这双手，撑起了山里人整整两代人求知的天空，展现了共产党员的无私奉献。

握住“焊枪”的手，感悟坚守李万君。一位焊接师，创造奇迹的大国工匠。他说焊接工作“不仅是一门技术，更像是一门艺术，一门功夫。”焊接工作又苦又累，20多年间，用焊枪证明了自己。看到高铁，他说说不出的自豪，最想做的就是把这种光荣和精神传承给更多的人。隔着20多米就能知道电流的大小。他希望徒弟技能不断提高，在生产中不断创新，都能成为大工匠。有一次一位新加坡的老板开出了比现在高10倍的价钱挖他去那边工作，被他拒绝了，他说“做人要知恩图报，我的技能和荣誉是企业、是党给的，尤其我作为一名党员更要在自己的岗位干出个样来。”这就是独具匠心的大国工匠，展现了共产党员的执着坚守。

握住“党旗”的手，感悟作为苗振水。河北省驻京党工委书记，先进基层党组织的代表。给流动党员过生日，强化党的意识，了解流动党员的情况，给特困党员捐款。在农民工中建立党组织，在各个党支部增经济信息委员和法律咨询委员，

得到了北京各级党委的赞扬。使流动的党旗撑起一面旗帜，给他们撑起精神的家园。这些党支部书记都不要报酬，是他们让流动党员有家了，让流动红旗分外的红了。这就是充满爱的基层党组织，展示了基层党组织的有所作为。

握住“拿枪”的手，感悟担当李贝。一位女警察，她的简历很简单，9个字：“救过人、卧过底、毙过匪”，她是一位妻子、一位妈妈，而她的爸爸也是一位优秀警察。她选择自己热爱的职业苦也好、乐也好都会是一种享受，这是李贝经常挂在嘴边的一句话，身材娇小的她遭受过各种压力，但她从不惧怕，说自己身上要有那么一股子正气。对毒贩以心换心、交代遗言的是被她抓回来的死刑犯。她荣获一等功1次，二等功三次，三等功4次。面对生死和压力，对亲人亏欠很多，这份职业异常忙碌，但她说要在这条路上坚持下去。李贝的这双手不仅仅是一双拿枪的手，是一双帮助别人的手，更是一双为我们撑起了平安的手，展现了共产党员的敢于担当。

握住“键盘”的手，感悟创新王恩东。中国工程院的院士，随着是时代的发展，从打电话、发微信到个人银行存款，再到国防卫星安全，无疑不涉及到计算机服务器。原来中国没有自主生产的能力，如果服务器出现故障，服务器的数据往往会被维修单位就会被掌握，为保障国家信息安全，中国要研发自己的高端服务器，2008年王恩东承接了自主研发计算机的任务。“核心技术是买不来的，只有通过自主研发、自主创新来实现”，王恩东团队的研究是从零开始的，攻破了一个个技术难题，在研发过程中申请专利1147多项，获得授权100多项。这双手是敲打着键盘的手，但这更是一双开拓创新的手，展现了共产党员的勇于创新。

握住“掌舵”的手，感悟责任“琼沙3号”党支部。有一条船，一直被人们称为“生命之船”，因为它连接着海南和西沙的一条脐带，每个月散沙市的居民都在掐着指头算着它什么时候来，这就是“琼沙3号”船。船上共有船员36人、党员8人，承担着给岛上军民补给淡水和生活物资以及人员上下岛的重

任。为贯彻落实国家“经略南海”的战略部署，确保“琼沙3号”轮的正确航向，轮党支部紧扣三沙市维权、维稳等中心工作，充分发挥党支部战斗堡垒和党员先锋带头作用。长年行驶在大海中的“琼沙3号”党员们，风里来浪里行，需要的不仅是过硬的技术，更需要过硬的思想作风。在三沙，出海就是出征，安家就是卫国，工作和生活就是奉献。老政委说“我们的岗位是责任、担当、热爱”。这些是掌舵的人，这都是握着方向的手，展现了基层党组织的责任之心。

“我始终认识到我们中国共产党是一个伟大、光荣、正确的党”这是一位104岁的老战士、老党员秦华礼在节目一开始说的话，同时也印证了他这么多年来一直恪守初心、不负使命的原因所在。毫无疑问，优秀党员是一面旗帜，是大家学习的榜样。但是，一提起“优秀党员”，不少人又觉得渴望而不可及。实际上，优秀共产党员之所以能称之为“优秀”，就在于他们处理问题、面临选择时，自觉超脱个人情感，将为人民服务理念落实到他们平常的工作和点滴的生活中。

通过观看《榜样》，给我们提供了可以直接学习的标杆，既让我们受榜样的激励而努力向他们看齐，同时只要我们借鉴他们的做法，传承和发扬优秀共产党员的精神品质和高尚情操，在平凡的岗位上，坚持全心全意为人民服务的理念，不忘初心，继续前进，同样也可以成为优秀共产党员。榜样的力量是无穷的，让榜样的精神永绽光芒。

网络造谣心得体会篇七

段落一：引言（150字）

内部造谣案例心得体会引起了我对信息传播、人际关系和企业文化的思考。在当今信息爆炸的时代，传播一种谣言的速度非常快，造成的负面影响也非常大。在企业内部，造谣更容易扩大和传播。本文将一些实际案例为例，探讨内部造

谣的原因、影响和预防方法。

段落二：造谣的原因及影响（300字）

内部造谣通常有以下几个原因。首先，传播谣言的人可能是出于个人目的，如诽谤他人或获取利益；其次，由于信息传播的迅速和社交媒体的普及，大家更容易相信并转发负面消息；此外，公司内部缺乏有效的沟通机制和透明的信息流动，导致员工们容易相信谣言。

内部造谣对企业的影响不容忽视。首先，造谣破坏了团队的凝聚力和合作关系，导致内部矛盾加剧；其次，谣言会扭曲员工对企业的认识和信任，影响工作积极性和员工满意度；此外，企业的声誉也会受到严重损害，客户和合作伙伴的信任度降低。

段落三：解决内部造谣的方法（300字）

预防内部造谣的关键在于加强内部沟通和企业文化建设。首先，企业应建立一个良好的沟通渠道，例如内部通讯、员工演讲、团队会议等，让员工们了解公司的相关信息，并有机会提出疑问和建议；其次，公司需要强调公开透明的企业文化，倡导诚信和互信的价值观；此外，管理层应及时回应和辟谣，对传播谣言的人采取严厉的措施。

同时，加强员工教育和意识提高也非常重要。公司需要开展内部培训，提倡正确的信息传播和判断能力，让员工意识到造谣的危害和对企业的伤害。

段落四：乐观正能量的传播（300字）

除了预防内部造谣，公司应鼓励员工积极传播正面信息和乐观正能量。正能量的传播可以提高员工的工作积极性和士气，构建和谐的企业氛围；同时，积极传播优秀员工的事迹和成

功故事，可以提高员工之间的认同感和凝聚力。

企业还可以利用内部媒体平台，如博客、内部微信等，鼓励员工分享成功经验、团队合作和互动。公司可以设立奖励制度，激励员工积极参与。

段落五：总结（150字）

内部造谣案例心得体会让我意识到内部沟通和企业文化对于预防内部造谣非常重要。加强内部沟通和信息透明度，打造公开透明的企业文化，有效回应和辟谣谣言，培养员工正确的信息传播和判断能力，鼓励乐观正能量的传播，这些都可以有效预防和解决内部造谣问题，建立良好的企业形象和团队合作关系。

网络造谣心得体会篇八

端午节在中国人的心里，是一个非常重要的节日，传说，农历五月初五这一天，中国古代伟大的爱国诗人，因为不满统治者的统治，忧国忧民的屈原在汨罗江投江自杀，后来，人们为了纪念屈原，就在每年的五月初五的这一天，吃粽子、赛龙舟用来纪念这位伟大的诗人。

今年的端午节是我在海南过的第三个端午节，以前的端午节没有什么感觉，因为我们只是窝在宿舍里，也没有什么活动，但是今年的端午节过的很不一样。今年，我们两个班的同学在文珍老师、刘文霞老师还有吴超华老师的带领下来到了三亚市四马村一家黎族人家，过了一个非常精彩的端午节。

我们租了三辆车，从学校7点半出发，差不多半个小时之后，来到了四马村。这一家黎族人非常好客，因为我们的人特别多，所以，那一家人也请了很多人来帮忙。我们今天主要的任务是学习怎么样包粽子，我们大家在家里基本上都没有包

过粽子，所以大家都不怎么会，只有几个海南的同学会包，我就觉得特别羡慕和佩服。

文珍老师也教我们怎么样包粽子，我们一共包了两种粽子，一种是甜的，一种是咸的。甜粽里面包了蜜枣、花生和葡萄干，而咸粽里加了猪肉，这可能是因为南北的文化差异，南方人喜欢吃咸粽，尤其是海南人，而我们北方人大多喜欢吃甜粽。一开始学习包的时候，包了半天也没有把它包上，不是米放太多，就是粽叶被折坏了，然后后来都弄好了之后，就是绑绳子的时候怎么绑不出四个角，一开始就是特别灰心，不过后来在老师的帮助下，我总算是完成了人生的第一个粽子，虽然样子不是特别好看，可是，还是觉得心里很高兴。后来我一共成功包了四个粽子。大家都包完了之后，我们就开始煮了，大家烧火、煮粽子，洗菜、切菜忙的不亦乐乎，我们大家一直忙到了中午1点多，然后才开始吃饭。感觉这么多人在一起吃饭，尤其是和这么多的同学在一起，感觉真的很好，以后可能再也不会有这样的机会，人这么全的在一起吃饭，所以这是一段很是珍惜的时光。

中国古代的节日，现在已经被很多人遗忘了，现在的端午节，赛龙舟都很少看到了，所以，我们今天这个活动我觉得特别的有意义，不仅可以增进我们同学之间的感情，学习了怎么样包粽子，然后也会牢牢的记住这个很难忘的日子。

传统就聚起来一起包粽子。

从楼底下玩完回来，一打开家门只见一桌，四椅，两人，一盆米。桌上还摆着一碗蜜枣和一碗肉丁。妹妹也随后跨入家门，我就拉着他去一起洗手，有一起跑过来包粽子。一家人围绕桌子而坐，一边聊天，一边包着粽子。我拿起一片光滑的粽叶，学着妈妈在手中卷了卷，拿起一把糯米就往里面装，可是这个粽子的胃口太大，我给他使劲装米，但他却不见个满，我纳闷了，举起粽子一看，原来粽子底下没包紧，米就从那个洞里飞泻而下。我没有放弃，又抓了一片粽叶，卷紧

下面再往里面装米。米已经装满了，眼看离胜利只有一步之遥时，问题又出现了。我虽然包出了粽子，但是我包出的粽子却是平面的三角形，不像爸妈包的一样是立体的。我又拿出一片叶子，包了半天，爸妈也教了我半天，可是我包的就是平面三角形的。到了最后，我们终于报完了，可是这些粽子并不是去投江，而是给我们吃的。

通过这次包粽子，我知道了干什么事都要有耐心，不能急躁。凡事都可以慢慢解决，如果急躁就将可能事得其反，惹出更大的麻烦。还有就是，虽然我们现在包粽子不用往江里投，但是屈原的精神和遗留下来的文化我们必须铭记在心中，并且发扬和传承。