

# 弘扬中国传统文化心得 中国传统文化的学习心得(优质14篇)

通过工作心得的总结，我们可以发现自己在工作中的不足之处，并积极采取措施加以改进。工作心得范文8：通过写工作心得，我认识到自己在过去一段时间内的工作中的成绩和不足，也明确了自己在未来工作中需要努力提升的方向。工作心得的撰写对我来说是一次反思和成长的过程，它将成为我进一步改进工作表现的良好动力。

## 弘扬中国传统文化心得篇一

早晨四节课的时间聆听了王老师的演讲，自己受益匪浅。王竑老师的演讲犹如一缕阳光照入了我的心房，让我看清了黑暗中的道路。

我们应该要无时无刻的感激别人对自己做过的事情，他让我们得到了不一样的成长，也获得了更多的力量，慢慢的储存能量，等待时机成熟时迸发出无穷的力量，震撼着那些曾经“帮助”自己的每一位人，感谢他们的存在才能成就今天的自己。感谢人生旅途中每一位拉引者，带我们走向光明。

## 弘扬中国传统文化心得篇二

悟已往之不谏，知来者之可追。实迷途其未远，觉今是而昨非。

——引《归去来兮辞》东晋陶渊明

学习传统文化之心得体会可以陶渊明先生之言概括，以下标题非有哗众取宠之他意，此道非彼道，末学理解的“道”只是伦常道，过去日用而不知，读传统文化经典后方知而已。

研究生毕业前未接触或正视过传统文化，以之为封建迷信，颇为不屑。接触、学习传统文化后才知自己属“无知者无畏”，其实不是封建迷信，是“自己”迷信！迷信于自己的武断。

何谓迷信？迷是迷失，信是判断，迷失了自己的判断而盲目地相信自己或他人。迷信自己谓之武断，迷信他人谓之人云亦云。

毛主席说“没有调查就没有发言权”，对自己不了解、不清楚的不可以下结论，对这句哲言耳熟能详，然理是理，我是我，道理好像是懂，然知而不行，不能落实于生活工作之中，故常犯强词夺理、武断、自大、卖弄之毛病。

想到圣人言“知之为知之，不知为不知，是知也”，自己甚是惭愧，能说不是学问，能做才是学问啊。

子曰“贤贤易色，事父母能竭其力，事君能致其身，与朋友交言而有信，虽曰未学，吾必谓之学矣”，原来学就是做。王凤仪先生亦言此之为“空学没习”！

古人又云“不知而自以为知，百祸之宗也”，想到此不禁惊心，想想工作、生活中之诸多不顺确实多由此而起。

感激我的同事何先生，因其单身，闲暇时多在办公室，我此时有家无室，亦多呆在办公室，故与其交流较多，说是交流，其实应是听讲，因其所讲对我多是闻所未闻，其对政治、经济、文化、军事、外交、地理、文学、艺术、历史特别是中国近现代史，乃至中国的诸子百家均耳熟能详，何先生所讲真若天马行空、汪洋恣肆、妙语连珠，正所谓指点江山激扬文字，骂人都骂得入木三分，如形容张爱玲“小资的教母，汉奸的姘头”。

开始时心里尽管很钦佩何先生博学多识，但心里又不服，心

想你是研究生，我也是研究生，你有什么了不起的，我还发表两篇国家一级刊物呢，你有吗？！与何先生之差距自己心知肚明，只是不愿承认而已，且因何先生语言犀利，我们曾因此还红过脸呢，想想真是惭愧！

因为不愿服他，因此在办公室聊天时故意寻找其语言漏洞，反唇相讥以此捞回面子，然未成功过，比如对同一历史人物或事件如此点评，几天后其观点又截然相反，以之为终于逮到机会以其之矛攻其之盾，不料其轻松化解，道理在其手中变化无穷，好像活了一般，正如其引用古人之言“宇宙在手万物随心”、亦如“运用之妙存乎一心”。

路遥知马力日久见人心，通过长期相处，我知其天资聪颖，国学功底更是深厚，方知与其相差太远，方才对其口服心服。何先生看我真的服了他，又见我从图书馆借了一堆国学书籍，知道我对国学也有了兴趣，就建议我读南怀瑾先生的《论语别裁》，战国策、孙子兵法 etc 不要看，直到读懂了《论语别裁》才可去看。虽当时虽不能理解其深意，但幸亏当时我服了他，看了一年的《论语别裁》（很是惭愧，一年才磕磕绊绊读完，因为读读就犯困，后来才知是自己的性命之能量场不够，就如用100伏的电压带220伏的灯泡）。

当然我现在明白其深意：德者本也，术者末也。德行未立，术多害己，邪人用正法，正法亦是邪啊。明白如何做人才是最基础的，基础未稳，大厦建的快，倒的也快！亦如当代诸多发财者其兴也勃焉，其亡也忽焉。

人者，仁也，曾子诠释为“忠恕”，责己为尽忠，责人为用恕，亦如孟子言“无恻隐之心，非人也；无羞恶之心，非人也；无辞让之心，非人也；无是非之心，非人也。”我想这就是人与动物的区别吧，动物也有忠孝节悌，雀困笼中宁死不食，羊有跪乳之恩，鸦知反哺之孝，狗不嫌家贫，却有儿嫌母丑，想想有许多方面我们人类尚不若动物，照圣人所发露人之标准，有很多人虽长着人身、说着人话，但所行却非

人事了。

感恩何先生，他用闲暇时间不厌其烦给我讲了6年，佛说人有四难（生值佛世难、生为人身难、生在中国难、得遇名师难），很是幸运遇到何先生，他比我大一岁，何先生是我良师，然我却不够格做其益友。

我们都喜欢说知道，但是否真的知“道”？也许是我们只知“道”之表，但不知“道”之里（理）啊。

道是什么？《中庸》言“天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教”，“性”是人之本源，“道”是性之途径，“教”就是找寻到途径在哪里（当然也包括教会别人）。比如“性”若是山顶，“道”就是通往山顶的路，“教”就是寻找到能上山的路。

能有如此认识，感恩王凤仪先生及其传人，有机缘拜读后发现其所倡伦常道与孔圣人之道殊途而回归，亦难怪梁冬先生称其为儒家之惠能。

这人人之五伦“事实上而非理论上”将整个世界的人类连结在一起，西方亦有人研究发现世界上任意两个人之间都能找到联系，而且只要为数不多的几次即可。

我们的`祖宗真是太伟大了，因大道至简，他们将如此复杂的人类社会关系高度总结，化繁为简为五伦关系：父子、夫妇、兄弟、君臣、朋友。而我们每个人都有着多种身份：为人子、为人父（母）、为人夫（妇）、为人兄（弟）、为人君（臣）、为人友（朋）。

身份对应着位置，位置对应着责任：父慈子孝，君敬臣忠、夫义妇顺、兄友弟恭、朋诚友信，即在其位谋其政，且应“素其位而行”，不越位亦不缺位，即过犹不及。

想想看，如果这个世界每个人“各安其位”、“各司其职”、“各顺其序”，这将是多么美好的世界，这恐将是拥有三千弟子七十二贤人的圣人孔子薄天下（卫国）不为而宁愿饿困于陈蔡之理想吧。

想一想，人生确实就是一场戏，每个人须同时演多个角色且不得辞演，只是有人演的好；有人演的不好，其关键在演的到不到位（素其位而行），如是而已。

再一想，既然人一生都是在演各种角色，亦即做演员，都是为别人而演，那自己呢？自己又是谁呢？这恐亦是子路替我等中人以下所疑惑的吧，故其有问孔子“敢问死”、“问事鬼神”，圣人未直接回答，大概是因“中人以上，可以语上也，中人以下，不可以语上也”之故，故其不语“怪、力、乱、神”，既然“天道远，人道迩”，且天道亦由人道始，那就安心行人道吧，故圣人言传身教“尽人事以安天命”。

圣人又言“道不远人，人之为道而远人，不可以为道”，“道也者，不可须臾离也，可离非道也”，由此亦知，其所言、所行不可须臾离身之道便是人道。

当然不管我们知不知这个须臾不离我们身的“道”，其都是客观存在的，能做到须臾不离就是合道，而离了就是非道，非道就是不合道，不合道也就是背道，背道而行自然灾夫逮及身，这不是迷信，这是客观规律，因道就是客观规律啊。

事实上，由个人、家庭、社会、国家、环境等一切不顺及灾难之根源均在于人道之不立、不行。

皆因不知其位、不守其位，不行其位，强不知以为知，以贪欲为中心，视道德为无物，肆无忌惮不择手段之争夺为生存法则，以丑为美、拿无耻做光荣之事，如此者当今社会比比皆是。

高强度、高压、快节奏、物欲化、空虚化、焦虑化成为现代人的典型特征，如此社会，人人自危。

噫，人退化为动物，社会则变成弱肉强食之丛林。

如此，正常的成为不正常，不正常的反倒成为正常，此为当今社会之写照。

古人云“礼义廉耻，国之四维，四维不张，其国必亡”，先哲之警语犹言在耳，贵中心诸贤人君子发心振兴传统文化之目的盖由乎此：序圣贤文化之慧命，扶华夏民族之将倾。

吾非贤人君子，然睹诸贤人君子无私之心行，虽恐不能至，然心向往之。

### 弘扬中国传统文化心得篇三

早晨四节课的时间聆听了王老师的演讲，自己受益非浅。王竑老师的演讲犹如一缕阳光照入了我的心房，让我看清了黑暗中的道路。

我们应该要无时无刻的感激别人对自己做过的事情，他让我们得到了不一样的成长，也获得了更多的力量，慢慢的储存能量，等待时机成熟时迸发出无穷的力量，震撼着那些曾经“帮助”自己的每一位人，感谢他们的存在才能成就今天的自己。感谢人生旅途中每一位拉引者，带我们走向光明。

### 弘扬中国传统文化心得篇四

学习中华优秀传统文化心得体会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。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。

学习《中华优秀传统文化》心得体会学习中华优秀传统文化心得体会在两天的学习中华优秀传统文化过程中，使我受益良多，也有一些感想体会。首先家和万事兴，富而不乐，贵而不安。人生最难的不是奋斗，而是抉择。这些都在于我们每一个人的判断力、智慧以及不断的学习，所以人要时时地停下脚步来思考，方向是不是正确，不能在“忙、盲、茫”中度过。在我们的人生中，处处都充满了抉择，从择食、择言、择业、择偶、择友等各方面，都需要我们要判断力，要有智慧，而这些都归于我们是否学明白了，不能因为我们自己退却的心，消极的心，坏习气而打败自己，福田靠心耕，量大才能福大，大舍才会有大得。中国传统文化的核心就是道德。五伦八德：夫义妇德、父慈子孝、兄友弟恭、君仁臣忠、朋友有信。而其中，百善孝为首，我们就应该以身作则，养父母之身、养父母之心、养父母之志，养父母之慧。人生当中有很多挑战，改坏习惯的过程是不断上进的，但不是直线上升，而是总会有很多波折的曲线上升。另外“行有不得，反求诸己”这句话很有道理，当我们遇到了挫折或困难，要在自己身上找原因，不要总是怪别人，怨天尤人。在我们平常处事行事的过程中，别人对不对不是最重要的，首先要看看自己做的是否正确。“各自择，天心地宁；各相择，天翻地覆”，所以在生活中我们应该少说抱怨的话，多说宽容的话；少说讽刺的话，多说真诚的话；少说命令的话，多说尊重的话；少说批评的话多说鼓励的话。家里的每个人，都做好了，那这个家自然兴盛，自然和谐。其次百善孝为先，什么是孝？如何行孝有父母去奉养，有亲爹、亲娘可以叫，是一种人生的幸福，不能做“树欲静而风不止，子欲养而亲不待”的后悔事。夫孝，德之本也，教之所由生也。

夫孝，天之经也，地之义也，民之行也，故天经地义乃为孝。并且我们中国人的孝并非愚孝，舜的故事告诉我们孝敬父母，不能让父母难受，伤心，“大杖则走，小杖则受”的心灵才是对父母真正的孝顺。

居则致其敬，养则致其乐，病则致其忧，丧则致其哀，祭则



致其严。今之孝者，立身行道，而扬名于后世。

还有礼在人际关系中的运用“鞠躬”之礼，并非在于形式，而真正的是关乎行礼之人的内心是否恭谦，鞠躬之礼就是要告诉自己应该常处下，用来降服自己的傲慢之心。有礼之人，礼可以成为他生命中的助力，而无礼的人，则是阻力。“礼者，敬而已矣”，有礼之人，为人真诚，可以得到长辈的帮助和提携，因为人际关系就像一面镜子，你对他笑，他就对你笑，你对他不友善，他也不会对你好，“而凡人之所以为人也，礼仪也”。弟子规就是人生的交通规则，学弟子规的每一句，是学它每一句话后面的存心。

在今后的生活和工作中，我更需要努力逐步改掉坏习气，培养好习惯。学习中华传统文化的心得体会文化是一种社会现象，是人们长期创造形成的产物。同时又是一种历史现象，是社会历史的积淀物。确切地说，文化是指一个国家或民族的历史、地理、风土人情、传统习俗、生活方式、文学艺术、行为规范、思维方式、价值观念等。“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。尤其是作为职场中的我们。做人要懂得感恩。

对一个人而言，应该报答的最大恩情是父母的养育之恩，所以《弟子规》第一章就是《入则孝》感恩之心体现在一个“孝”字上，“父母呼应勿缓父母命行勿懒”“父母教须敬听父母责须顺承”，想一想这些都是我们做儿女的孝顺父母的基本要求，但我却有很多没有做到：经常会把工作中的不良情绪带回家，面对父母的唠叨，觉得很烦；有时对父母

的牢骚，不能很好的给予劝慰，置之不理想想自己平日对父母的关心太少了。

从校园已经走出来一段日子了，刚开始的时候，总是怀念象牙塔里的单纯的美好，怀念坐在课堂上听老师讲课的那种如沐春风的感受，怀念着以前的一切，总是不想告诉自己要向前看，总是把自己蒙蔽在过去的生活中，不去想迎接新的生活；总是抱怨周边的环境太过复杂，抱怨这个社会是多么的世俗，忘了继续追寻生活的美好。生活在回忆里，痛苦在现实中。在不遇到问题的时候，充满自信的对待一切，而在遇到真正挑战的时候，既没有小隐于野的气魄，更没有大隐于市的心境，也只不过是俗人一个。所以非常感谢领导们在我彷徨的时候给了我机会参加传统文化的学习，提醒自己应该如何继续以后的人生。自从我自己学习传统文化以后，就越来越感觉到这条路越走越宽广，也希望有更多人受益。并介绍自己周围的朋友和一些素不相识的有缘人来到国学班学习，学习的道路还很漫长，希望大家都能够践行圣。

中国传统文化给后人留下了浩如烟海的古籍，光辉灿烂的思想，绵亘不绝的历史，深邃玄奥的智慧。在这个被西方的风俗习惯及思潮日日侵扰的今天，在这个人人拜金的物欲横流的今天，在这个良心大大地被撕咬的今天，中国传统文化的学习对于我，是一次很大的心灵震撼。

任何一个民族、一个国家，不管是对历史负责，还是对未来负责，都应保有自己的文化特色，保护自己的文化遗产。中国传统文化是中国的特色，是中国宝贵的物质和精神财富，是五千年文化的积累，是中国文化保持长久生命力的重要因素。因此，我要加强中国传统文化的研究、整理，从中吸取精髓，使之发扬光大。我觉得优秀传统文化的学习会让人受到很好的熏陶，三字经、弟子规、论语和四书五经等等，这些古人给后人传承下来的优秀文化遗产，特别值得我们深入的学习和思考，那些文人墨客的为人之道也早已给我们以证实。人的道德必然与他的成功与否有着密切的关系，客观事

实的规律是不能人为的改变它的运作。我们作为教师，教书育人的前提，就要让孩子先学会做人，然后再做事，万事德为先，一个人有了良好的品德，才会在学习和工作中得到大家的肯定和认可。因此，我觉得：现在的中小学幼儿园也应该把这些传统文化载入课程，不只是停留在表面，而是深入学习，真正让下一代从中悟出些做人做事的道理。同时作为一名人民教师，一定要以身作则，作为传道授业解惑的育人者，承担着教书育人、为人师表的光荣职责。教师的仪容、表情、举止、服饰、谈吐、待人接物等都成为学生和社会的楷模。

因此在日常生活中，我们要注意自己的一言一行，因为那会影响到学生。通过学习，我对中国传统文化有了更进一步的认知，我要把中国传统文化中的有价值的内容，用来把今天的工作做得更好，实现它的现代价值。又如，在我们平时的工作和生活中，难免有不同的冲突，但是对任何事情，我们要有这样的心态，“退一步海阔天空。”也许事情就会是另一种结果，无论在家中还是在单位，只要我们每个人都做到：各自责，天清地宁。各自从自己身上找到不足，那我们将生活在一片宽阔宁静的天空下，何乐而不为？因此，我将从己做起，发扬优秀的传统文化美德！

中国传统文化与教育学习心得中华传统文化包罗十分广泛，内涵极其丰富，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人的智慧总结，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。现在很努力的在学校里学习这类的东西，传统文化好像没有必要学习。但是，传统文化会让你有一种有根的感觉，特别是在我自己渐渐的明白了一些话的道理明白了那些东西的真正道理。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。同时我回过头去看自己走过来的脚步，自己的幼稚可笑的思想。

每每读到那些话又联想到自己的过去，心便有戚戚然，想想

自己的思想与行为，更是唏嘘不已。自己原来一直错得那么的厉害。像我们大多数人每天追逐个性潮流，沉迷电脑网络，缺少思考，缺少生活考验，碌碌无为的一群人才真正是不会做人！以自我为中心，对社会，对学校，对他人稍有不满意就大呼天理何在！粗俗的诅咒与漫骂使得我们早就失去了一个人应该有的涵养。

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。没有了以和为贵的思想，更多的是人类的自大，觉得自己比他人重要的人也不大可能很好提高自身的素养与水平。这样我们谈何以更高的角度去看待人生，实现我们每一个作为社会人所应具备的价值。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，置身于我们大社会，更甚让我们置于宇宙，我们会发觉自己是多么的卑微。那么，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，有助于提高自己的教育教学水平。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，来提高自己的教育教学水平，更好地为教育教学服务。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。

## 弘扬中国传统文化心得篇五

3月16日，联合中心学习组组织了第二次集中学习，邀请我区社会科学首席专家\_\_教授作《认祖归宗 弘扬中华文化》的专题讲座，这次学习从深层次阐述了中华传统文化的内涵，以及当前面临的挑战，让我们从一个全新的视角重新认知中华传统文化。

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。

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。

是要以身作则，身体力行，严格要求自己，为夷陵区建设发

展、为史志事业的发展做出自己的贡献。

## 弘扬中国传统文化心得篇六

中国传统文化灿若星空，有无穷的底蕴。她源远流长，即从中国产生人类起就有了中国历史，也有了中国文化。中国文化是迄今世界上最久远、最稳定、最辉煌、最丰富、最发达的文化之一。有文字记载的历史悠悠五千载，经历了萌生期、形成期、确立期、繁盛期和总结转型期几大时期。在中国文化的形成期，春秋时代，出现了诸子蜂起、百家争鸣的千古思想文化大景观，形成了中国历史上第一次思想大解放浪潮。按照两汉司马谈和刘歆的划分，诸子主要为儒、墨、道、法、农、杂、纵横、名家等，成为中国传统文化思想理论的奠基石，深远地影响着后来中国文化的发展。

学习传统文化可以培养文化气质，开拓我们的人生境界，并能启悟生命的智能，发挥理性的功能。我们学习唐诗宋词，我们诵读名家经典，最重要的是我们要领悟这其中的民族精神。我最喜欢的莫过于源自《周易》的一句话，“天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物。”中化民族传统文化的精神特质由此可见一斑。其大意是天体运行体现刚健精神，人亦效法天地而自强不息；君子的胸怀像大地一样宽广，德行像大地一样深厚，所以能滋长万物，承载万物，容受万物。

在当今世界，无论是经济发达的西方社会，还是正在崛起的中国，社会生活都面临着过度物质化功利化的问题。作为社会精神支柱的人生理想，价值观发生了偏差。然而人作为人的存在，还应是以智慧、德行和审美情趣为表现形式的文化存在。从这个意义上看，以注重心性，长于伦理为基础特征的中国传统文化能为现代人的迷失提供多方面的理性启迪。

在对待思想文化上，中国传统文化，是千方百计限制思想自

由，搞一言堂。要求民众的思想，与官方的思想，保持高度一致。否则，则视为离经叛道。这使各种新思想新观点难以发展。在社会矛盾的处理上，中国传统文化崇高人治。以权力代替法律。司法不公的现象十分普遍。

我听过一句话，自古忠孝不能两全，忠是舍弃小家顾大家的大无畏精神。这个固然重要，但是，世界一直像现在一样和平，不用我们抛头颅、洒热血，我们就多关心关心我们的亲人吧。

我们都知道，老人老了，是没有多大的用处了。但是咱们不能把它们当做累赘，他们是我们的宝贝。最值得珍惜的宝贝。

## 弘扬中国传统文化心得篇七

《大学》中说：物有本末，事有终始；知所先后，则近道矣。意指，每样东西都有根本有枝末，每件事情都有开始有终结。明白了这本末始终的道理，就接近事物发展的规律了。

天地万物皆有本有末，凡事都有开始和终了，能够明白本末、终始的先后次序，就能接近大学所讲的修己治人的道理了。物者：指的是有形有质的具体存在。在佛家称为色相。道家称作有为。而既然有形质，就必定有产生这形质的根本所在。这就是我来到这里通过学习感悟最为深刻的。

“才德全尽谓之圣人，才德兼亡谓之愚人，德胜才谓之君子，才胜德谓之小人”，蔡老师上课中也讲到：“做了再说是圣人，说了再做是贤人，光说不做是骗人！”

我想这也是学校的用人标准。作为部门负责人，以前在选聘教师的时候，更多的是关注这个老师教学方法和教学技能，同时看是不是学生们喜欢的(授课教师授课满意度调查)，只要是学生喜欢、且教学经验较丰富就可以了。现在对照这几个标准，再想想学校当下的几种现象：

1、仅注重教师授课技巧而忽略其人品，结果是牺牲了诸多的学生而成就其人，最终也是功满而另谋高就，或是以成绩作为要挟，本学期开学初就有个别高级讲师出现这种现象，而且是在学校最缺人的状况下提出加薪，而且一张嘴就是狮子大开口，全然不顾学校对他多年的栽培。当通过了解学生才知道这个老师也是那两个班(上学期被安排带这两个班的课)学生意见最大的，直接反映这个老师上课讲的都是专业术语，学生听不懂，他就讽刺加挖苦，有时还骂人。。。

2、仅注重教师的教学效果而忽略其人品，结果是教师为讨好学生将满意度评分高些，一味为满足学生的要求，学生要求老师怎么上老师就怎么上。最终是学生越来越嚣张且不把老师放在眼里，出了校门也对学校大铄其词。这种现象一出来班主任们个个为此事而担忧的同时，也倍感头疼，毕竟班主任们不带课只带班，学生思想工作做的再好，可是任课教师的作法却。。。。更有甚者，班主任明确要求学生怎么做，有的老师为却在教学生怎么不“得罪”老师又可以不做(当然，这样的老师已被开除，也很少)

3、教学能力不行但对很认真负责的老师，结果是学生烦他的同时也很尊敬他，在我们开学生座谈会的时候，学生们表示，这样的老师能提高教学水平就好了。我们也问学生，如果把老师换掉好不好，学生们都非常肯定的回答：不好!问其原因，都说很喜欢有爱心的老师。最终是学校将这些老师送出去学习。

而针对这些现象，我们总结来总结去，长篇大论倒是不少，而我们学习的课程中几句话就总结了，要是早学习，凡事就会做在先了，我想这也是为什么素质课一直没什么多大成效的原因之所在吧。

做人先有德，中国文化最重视也是“德”，当“德”与“道”相契合时，与伦常关系相适应，这就是道德。有道德者可行之于天下，那么，物有本末，德之根在于何处?孝，



德之本也！

孝亲，是德行的原点，德行是事业的根本。孝亲使人形成感恩与诚敬的人生态度，而人生态度决定了我们的执业态度，执业态度决定了我们的执业生涯。

人来到这个世界上，父母的恩德最大，知父母恩，感父母恩，报父母恩是自自然然的孝亲过程，是做人的大根大本，这也是古人说的“亲亲为大”的原则。

感恩的心从感父母之恩生起，仁爱之心也是敬父母开始，从而才会对他人，对事业，对团队，对民族形成心的循环，是谓水到渠成。

那么，做为一个人、一名教师，如何来追求做人做事的根与本呢？听从圣贤人的教诲吧，先扎自己的德行的根，以人为本，以爱为神，以活为形，尽心竭力教好学生。

自从有了人类社会，而事亦随之而始、而起。无论事小事大，事微事繁，有开始则必有终结，有缘起则必有缘灭。这也是自然万物的一定法则。因而，做事情要清楚本末，做事情也一定要有始有终。

四十天的学习，有理论，也有实践，但实践的还不够，毕竟是在“家里”，在“家长们”的庇护下进行。而今在即将走向社会，除不舍之外，更多的是需要我们去认真思考，我们在力行中如何面对将要遇到的种种情形。正所谓：“预则立”。否则，弘扬传统文化，不过就是一腔热情！所以，这几日反反复复读诵老师关于弘扬传统文化的那段话：“做事的过程，不要忘记了你的初衷，不要忘记你的目标，不要走到半路意气用事，逞一时之气，会做下一些让自己后悔的事，要依教奉行，遵循道法自然，学会处处替他人设想，而不是强加于人，做事要循序渐进，不可急于一时，以防跑偏！”“一真一切真，所以当你的心是真正真诚，那其实所有

的朋友对你都是真诚。人生，你面对的任何一个人，任何的一件事情，其实都是你的一面镜子。当你对他好，他反射回来对你好；当你对他不好，他反射回来对你不好。所以人生就像照镜子一样，当我们一照随时都是笑脸，代表你这个心是随时随地对人关怀，对人恭敬。所以，我们学圣贤学问的人，脑子里面想不起来看哪一个不顺眼，想不起来跟哪一个人过不去，每天想着都是大家对我们的关怀，我们要赶快提升自己，去回报别人对我们的肯定”。说实话，我觉得这些话都是专门说我的。所以，一遍遍反复读诵着。

当然我们可以不去做，要做就一定要坚持到底。我们可以不为，但要是已经定立志向，就应“勿畏难”，路遇艰难“勿自暴、勿自弃”，不忘初心！学贵立志！经过很长时间的思考，我还是下决心来认真做，虽然之前已经在做了，但还不够，毕竟只是一场场演讲，自己还没有真正力行呢，那只是个开始。如何做？带着大家一起来做，毕竟我们面对的是几千学生，他们背后又有多少家庭？如果我们把这个区的学生做好了，又可以带动其他区的几万名学生了，那又是多少家庭啊！

力行从当下开始，不要等待，不要幻想天上的馅饼掉下来，不要企图不劳而获。从小我就有个习惯，“言出必行”说了算，定了干！这正好应了《弟子规》中“凡出言，信为先”，我会认真考虑做事的先后，这是利益众人的好事。

任何真正意义上的工作都是创造性的工作，在此之前大家谁也没有经历过（针对我们而言）。我想如果大家一直都在做经历过的事情，那么只有开始也就没有结果了。

做创造的工作信心最为最重要！心性修为一直在最重要的位置。其次，要谨言慎行、不妄语，尤其我们在演讲时的语言，不能有虚夸的成份，要句句有据可循，如果为了说传统文化的好而制造“善意的谎言”，一旦谎言被拆穿，那么带来将是恶的结果！到那时，我们可不是在宣传传统文化，而是在破坏传统文化了。其次，要将自己的存心定位在“处处是我家，

事事是我事”的状态，那么“泛爱众”就不那么难了！有的学长们说，要是能跟在蔡老师后面，让蔡老师亲自带领我们学习就好了，一开始我也有这种想法，但现在我不这么认为。接近大师跟在大师后面，由大师亲自教授，这固然很好，如果我们没有一份立志弘扬文化而学习的存心，不去考虑老师背后的那份存心，即使是天天呆在大师的家中，又有何用？也不过是“不力行，但学文，长浮华，成何人”罢了。

力行应当是快乐的！在我们路遇困难时，我们不妨想想这里，想想这里的点点滴滴…在座的每一位学长们，让我们将彼此的信心互相传递，共同携手共进，将我们彼此的信心当做是我们力行时的后盾，路遇困难又何惧之有？因为我们走的是人间正道啊！

以上是我在这四十天学习的感受，其实还有很多很多，短时间内在还没有完全“消化”的状态下，不可能全面而又详细叙述完整，仅将学习过程体会最为深刻的部分呈现给大家，不到之处，还望批评指正！

## 弘扬中国传统文化心得篇八

国学大师南怀谨先生常说：“一个国家，一个民族，亡国都不怕，最可怕的是一个国家和民族自己的根本文化亡掉了，这就会沦为万劫不复，永远不会翻身。”

1988年，世界各国的诺贝尔奖得主在巴黎集会，会后发表了共同宣言：“人类要在二十一世纪生存下去，必须回到两千五百三十年前，中国的‘孔子’那里去找智慧。”由此可见，很多真正有智慧的人都认识到，必须努力发扬中华优秀传统文化，才能引领人类走上一条通往明天的和谐发展的光明大道。

学习传统文化，就要从孔子那里学起。

今天我们所要推广的《弟子规》，就是孔子思想的一种具体

化。《弟子规》原名《训蒙文》，是清朝康熙年间秀才李毓秀所作。李毓秀是个教书先生，《训蒙文》是他根据自己的教学经验编写的一本儿童蒙学读物。后来，这本书被清朝学者贾存仁修订改编，并改名为《弟子规》，一直流传至今。

《弟子规》全书以《论语·学而》第六则“弟子入则孝，出则悌，谨而信，泛爱众，而亲仁。行有余力，则以学文”为全书的中心思想，采用三字一句、两句一韵的韵文形式，分五部分编纂成书，具体列举出为人子弟在家、出外、待人接物、求学应有的礼仪与应守的规范。

在道德行为规范严重缺失的今天，出现了太多令人痛心疾首的现象，孩子们的表现让我们为祖国未来的发展感到忧虑，所以在学生中、在家庭中、在社会上大力推行《弟子规》，将德育生活化，成了当务之急，这也是让世风好转的必要的保证。

前人告诉我们：读诵之法，必须读得清楚、看得清楚、听得清楚，不可急躁贪快，则妄念渐少，以至於无。纵然会背，仍应“看文而读”。因为背诵多滑口诵过；看文而读，则一字一句，悉知旨趣。据说，孔子读《易经》至韦编三绝——穿竹简的熟牛皮绳，磨断过三次，由此可知其所读遍数之多。通过诵读和讲解，了解《弟子规》对我们各方面的要求，这是我们去践行的前提和基础。

第二、在平时的学习和生活中，对学生时时处处进行提醒，让他们遇事进行反思，能按照《弟子规》的要求来做。

第三、老师要以身作则，为学生树立德育榜样，给学生潜移默化的影响。

在《说文》里，“教”字的解释为“上所施下所效也。”这就告诉我们家长、老师以身作则的重要作用。学习传统文化，推行《弟子规》，离不开老师们的言传身教，否则，一切就

会流于形式，书中的要求就不能深入到学生内心，不能内化为学生的习惯和品质。推行《弟子规》已初见成效的吉林松花江中学的王琦老师曾在报告中反复强调：学习《弟子规》一定要重实质，不要只重形式。所以，老师应该对圣贤的要求怀着一颗虔诚之心，认真去践行，这样才能真正带动学生去做。

第四，发动家长协助我们践行《弟子规》活动的开展。

践行《弟子规》，从我们做起，从现在做起。

## 弘扬中国传统文化心得篇九

中国传统文化内容丰富、包容万象、历史悠久、博大精深，涵盖思想观念、生活方式、风俗习惯、宗教信仰、文学艺术、教育科技等诸多方面，传统文化学习心得体会。它根植于封建主义的土壤，经过五千年的锤炼，成为中华民族兴国安邦、炎黄子孙安身立命的文化根本，成为支撑中华文化的精神脊梁，成为推动中华文化发扬广大、绵延不断、生生不息的力量之源。漫漫中华五千年，悠悠历史数千载，中国传统文化在经历几次全盘否定和摒弃后，凤凰涅槃、浴火重生。洋文化泛滥、道德标准缺失、心浮气躁、功利化趋势日益严重的今天，依然独树一帜、熠熠生辉。

初步接触中国传统文化时，黯然失笑、心生不屑，觉得在科技高度发达的现代社会，花精力去学习几千年的封建文化“古董”，耗时费力，跟不上时代潮流，是重蹈封建思想覆辙。怀着较劲找茬的心态，我不屑地捧起那一本本中国传统文化书籍，眼球像扫描仪一样机械地扫看着，就这样一天、两天、三天。渐渐的自己也被传统文化潜移默化了。当枯燥的文字，拗口的语句，慢慢为自己所接受；为人原则，处世之道为自己所认可。当接触到儒家提倡的修身齐家治国平天下；道家的倡导悟道、求道、体道、行道，无为而无不为；佛教崇尚的的利己利人，功德圆满；《周易》推崇的天行健，

君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载。这些思想时，心头更是为之一振，直叹自己才疏学浅，只了解传统文化的冰山一角。

一人独自走在街上，发现戴手串的人越来越多。那一串串手串，或左或右。我相信其中不乏有人仅仅是为了装饰，更多的却带有祈福和安心的意味。这的手串真能够安抚我们那份不安、焦虑、怀疑、悲观吗？我想只要我们能够体悟中国传统文化天人合一的精髓，接受传统文化的熏陶，社会会是一个安静祥和的社会，我们还需要借助外来的东西增强自己的内心吗？古人有云：半部《论语》治天下。如果我们能够潜心专修传统文化的一小部分，那么我们心中的那份不安与焦虑将会烟消云散；我们的心胸会开阔许多；我们的心境会开朗许多；我们的心灵也会纯净许多。当有一天我们拥有古人那般深厚传统文化的底蕴时，我们离佛家所说的无悲无喜、无欲无求的境界又近了一步，真正做到不以物喜，不以己悲，不为世俗所奴役。那人生会是怎样一种情形？我很期待。

## 弘扬中国传统文化心得篇十

中华传统文化是文明的结晶，通过学习中华传统文化，感想、体会颇深。

一是相识上的转变。在以前的学习和工作中从没有真正接触过国学方面的学问，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，与自己的工作关系不大。然而，通过这段时间的学习，相识有了新的转变。

我认为，国学博大精深、历史悠久，几千年来始终是中国人安家立业，安家立命之文化根基，也始终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，这种文化始终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，把我们祖辈们的经验、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。人的一生是从学习起先的，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、注意修养，严格要求自己的主见。一个人在生命的历程中，有许多不知行的部分，但是学问可以增长才能，学问可以变更命运。因此，我感到爱学习是一种欢乐，想学习是一种华蜜，求知若渴是一种喜悦。学习新学问，温习旧学问是一件让我们感觉愉悦的事情，学习能使我们提高素养、增长才能。所以我们要树立终身学习的思想。

三是努力践行。孔子在《论语》这部书中，教给我们许多处世的方法，做人的规则。这些道理看起来很普素，这些方法有时候在原则中透着一些变通。只要我们仔细去学习、去思索、去感悟，就会明白其中的很多道理。在为人处世就知道哪些可以做，哪些不行以做，什么是好事情，什么事情是坏的。就有了做人的准则，在生活、工作中，就会有正确的推断和刚好订正自己错误的言行。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，不行以欺诈骗人或者胡言乱语，话说得多，不如说得少，说话只要恰当，切题就行，不要巧语花言。尤其是我们园长面对老师，尤其女性，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，不行收回，不行反悔。对员工提出的看法建议要仔细探讨解决，要敢于担当责任。

身为一名老师，在工作中一是要以身作则，身体力行。要求员工做到的，自己必需首先做到；要求学生不能做的，自己坚决不能做。要给学生做出表率，正确引导学生的行为，树

立良好的风气，只有员工心平气顺，工作才能有主动性，才能达到和谐共处，更好的工作。

## 弘扬中国传统文化心得篇十一

文化是一种社会现象，是人们长期创造形成的产物。同时又是一种历史现象，是社会历史的积淀物。确切地说，文化是指一个国家或民族的历史、地理、风土人情、传统习俗、生活方式、文学艺术、行为规范、思维方式、价值观念等。

我国传统文化博大精深，围绕着“和”这个核心，我们进一步明确了人际和谐的五伦关系：父子有亲、君臣有义、夫妻有别、长幼有序、朋友有信，以及“仁、义、礼、智、信”的做人行为准则。

另外就是对“孝”的理解，引申开来说，对家庭里的父母亲，为人子（女）一定要尽孝道，对国家的法律法规、单位的规章制度要尽忠，对自己的工作岗位要尽责尽能。说实话，到学习之前，虽然心中对传统文化有一定的认同，但是自认为自身做得还不错，经过两次学习，才逐步领会到中国传统文化对我们每个人的教育意义有多大，传统文化，尤其是《弟子规》的内容能够指导我们的言行举止、衣食住行，帮我们养成良好习惯，成为一个有素质有涵养的中国人。

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。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。



“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。尤其是作为职场中的我们。

做人要懂得感恩。对一个人而言，应该报答的最大恩情是父母的养育之恩，所以《弟子规》第一章就是《入则孝》感恩之心体现在一个“孝”字上，“父母呼应勿缓父母命行勿懒”“父母教须敬听父母责须顺承”，想一想这些都是我们做儿女的孝顺父母的基本要求，但我却有很多没有做到：经常会把工作中的不良情绪带回家，面对父母的唠叨，觉得很烦；有时对父母的牢骚，不能很好的给予劝慰，置之不理……想想自己平日对父母的关心太少了。

从校园已经走出来一段日子了，刚开始的时候，总是怀念象牙塔里的单纯的美好，怀念坐在课堂上听老师讲课的那种如沐春风的感受，怀念着以前的一切，总是不想告诉自己要向前看，总是把自己蒙蔽在过去的生活中，不去想迎接新的生活；总是抱怨周边的环境太过复杂，抱怨这个社会是多么的世俗，忘了继续追寻生活的美好。生活在回忆里，痛苦在现实中。在不遇到问题的时候，充满自信的对待一切，而在遇到真正挑战的时候，既没有小隐于野的气魄，更没有大隐于市的心境，也只不过是俗人一个。所以非常感谢领导们在我彷徨的时候给了我机会参加传统文化的学习，提醒自己应该如何继续以后的人生。

自从我自己学习传统文化以后，就越来越感觉到这条路越走越宽广，也希望有更多人受益。并介绍自己周围的朋友和一

些素不相识的有缘人来到国学班学习，学习的道路还很漫长，希望大家都能够践行圣。

## 弘扬中国传统文化心得篇十二

在李总的大力支持和关心下，我单位组织的传统文化培训。短短的学习中，我倍觉时间短暂。感恩、感动、崇敬、赞叹……交织在一起的感情，总让人留恋与思念。学习培训班期间，我和全体同仁一起在聆听、感悟、震撼中尽情享受了巍巍中华五千年传统文化教育的盛宴。

陈老师精选了的讲座视频、报告，大家都在聆听中感悟经典；并在互动交流中分享学习心得。同通过这次学习培训，我享受到了一生中最幸福的时光。因为在这里，我的心灵得到了一次彻底的洗涤，找到了开启幸福人生的钥匙，获得了可终身相伴的财富。感动之余，我还要感恩，感恩李总给了我这样一次拓展眼界、增长智慧的机会。

在以前的学习和工作中接触国学方面的知识不广，只知道是儒家学问，认为学这些也没多大的用处，与自己的关系不大。然而，通过学习，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。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，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。

感恩父母。很多同事与我一样，在讲感恩父母那一段的时候都流下了眼泪，是什么让我们学会感动？是什么让我们学会感恩？是什么让我们学会彼此热爱？是忏悔，是“弟子规，圣人训，首孝弟，次谨信，泛爱众，而亲仁，有余力，则学

文”。这些是中华民族的根，中华民族的魂，是打开幸福人生的金钥匙，感动之余我的心灵受到了强烈的震撼，反思自我，认真对照圣贤的教诲，感觉自己的道德都归零了，只有输入新的血液，新的灵魂新的道德，才能完善自己的幸福人生。在视频中老师们的讲话中既有深层的道理，又有具体的做法；既有生活的智慧，又有历史的教训；既有广博的知识，又有人生的理想，让我体会到了做人的意义和做人的乐趣。让我感受到了中国传统文化的魅力，静心沉思，老师们从无刻板的说教，更无哗众取宠的言语，有的只是一片真诚的心，字字句句无不是感同身受的善意，令我不能不为之动容，他们实实在在教我们从孝做起，从经典做起，从小做起，从我做起，践行《弟子规》，把孝、悌、忠、信、礼、义、廉、耻落实在日常生活的点点滴滴。

人能自省便会开悟，圣贤的教导让我豁然开朗、迷雾顿消；“学贵力行”，在今后的实际生活、工作当中，我要把所学到的圣贤的教诲变成自己的行为规范，内化为自己的德行，做为儿子对父母，“孝”字为先，遵循孝道，时时感念父母的养育之恩；最为伟宏的员工，我要继续保持扎实工作的作风，从我做起，从我心做起，以圣贤的标准要求自己，就一定能调动起工作的积极性，尽心尽力完成好教练的重任。

## 弘扬中国传统文化心得篇十三

文化是一种社会现象，是人们长期创造形成的产物。同时又是一种历史现象，是社会历史的积淀物。确切地说，文化是指一个国家或民族的历史、地理、风土人情、传统习俗、生活方式、文学艺术、行为规范、思维方式、价值观念等。

中国传统文化灿若星空，有无穷的底蕴。她源远流长，即从中国产生人类起就有了中国历史，也有了中国文化。中国文化是迄今世界上最久远、最稳定、最辉煌、最丰富、最发达的文化之一。有文字记载的历史悠悠五千载，经历了萌生期、形成期、确立期、繁盛期和总结转型期几大时期。在中国文

化的形成期，春秋时代，出现了诸子蜂起、百家争鸣的千古思想文化大景观，形成了中国历史上第一次思想大解放浪潮。按照两汉司马谈和刘歆的划分，诸子主要为儒、墨、道、法、农、杂、纵横、名家等，成为中国传统文化思想理论的奠基石，深远地影响着后来中国文化的发展。

学习传统文化可以培养文化气质，开拓我们的人生境界，并能启悟生命的智能，发挥理性的功能。我们学习唐诗宋词，我们诵读名家经典，最重要的是我们要领悟这其中的民族精神。我最喜欢的莫过于源自《周易》的一句话，“天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物。”中化华族传统文化的精神特质由此可见一斑。其大意是天体运行体现刚健精神，人亦效法天地而自强不息；君子的胸怀像大地一样宽广，德行像大地一样深厚，所以能滋长万物，承载万物，容受万物。

在当今世界，无论是经济发达的西方社会，还是正在崛起的中国，社会生活都面临着过度物质化功利化的问题。作为社会精神支柱的人生理想，价值观发生了偏差。然而人作为人的存在，还应是以智慧、德行和审美情趣为表现形式的文化存在。从这个意义上看，以注重心性，长于伦理为基础特征的中国传统文化能为现代人的迷失提供多方面的理性启迪。

在对待思想文化上，中国传统文化，是千方百计限制思想自由，搞一言堂。要求民众的思想，与官方的思想，保持高度一致。否则，则视为离经叛道。这使各种新思想新观点难以发展。在社会矛盾的处理上，中国传统文化崇高人治。以权力代替法律。司法不公的现象十分普遍。

我听过一句话，自古忠孝不能两全，忠是舍弃小家顾大家的大无畏精神。这个固然重要，但是，世界一直像现在一样和平，不用我们抛头颅、洒热血，我们就多关心关心我们的亲人吧。

我们都知道，老人老了，是没有多大的用处了。但是咱们不能把它们当做累赘，他们是我们的宝贝。最值得珍惜的宝贝。

文档为doc格式

## 弘扬中国传统文化心得篇十四

3月16日，联合中心学习组组织了第二次集中学习，邀请我区社会科学首席专家\_\_教授作《认祖归宗弘扬中华文化》的专题讲座，这次学习从深层次阐述了中华传统文化的内涵，以及当前面临的挑战，让我们从一个全新的视角重新认知中华传统文化。

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。

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。

是要以身作则，身体力行，严格要求自己，为夷陵区建设发展、为史志事业的发展做出自己的贡献。