

端午心德体会 端午节心得体会(实用8篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

端午心德体会篇一

为继承和弘扬我国传统民族节日——端午节，宣传社会主义荣辱观□20xx年x月x日，xx初级中学在全校范围内开展了“知荣辱明礼仪扬传统强素质”为主题的端午节系列活动。

本次活动主题鲜明、内容丰富。早在1个月前，学校纪念屈原的各项活动的宣传、筹备就已经开始了。如劳技课上的“纸粽子制作”、美术课上的“画一画屈原”、语文课上的祭文征集等。5月31日的系列活动则正是这一阶段整体活动的集中展示。整个主题活动分校内、校外两大板块。校外，我校10多位学生参加了在x镇举办的x市中学生端午节纪念屈原系列活动。校内，整个活动又分为三大板块：游园会、视频知识竞赛、主题班会。活动还邀请了xx单位的武警战士一起参加。

中午开始的游园活动形式多样，有“书楚辞、画屈原”的现场比赛、有“猜灯谜”活动、有“赶粽子球”比赛、更有超级吸引人的现场包粽子活动，虽然最后粽子形状各异，甚至不是很好看，但这些粽子担负着爱心大使的光荣任务，同学们将把这些粽子亲手送给可爱的武警战士们。

在视频知识竞赛中，代表各个年级参赛的队员们展开了一场激烈的争夺。场上同学你追我赶、后援团的老师和同学更是为他们的队伍呐喊助威。而在教室里观看现场比赛的同学们

也都全神贯注，因为他们不仅关心本年级同学的表现，而且还盼望着有机会进入比赛现场，成为幸运观众呢。最终，年龄最小的七年级代表对夺得了最后的胜利。

各班的主题班会则紧紧围绕本次互动主题，在环境布置、班会形式、内容方面下足了功夫，营造出了很好的过节氛围，增强了对端午节和屈原的了解。

本次纪念屈原的系列活动寓教于乐，形式活泼、轻松，同学们也乐在其中。通过开展纪念屈原的系列活动，同学们对屈原有了充分的了解，对如何继承和发扬我国传统文化有了明确的认识。他们在丰富多采的活动中体验着、感悟着。全校近90%的同学都参加了今天的各项活动，不仅赢得奖品，而且提升了自身的文化礼仪素养。

弘扬传统文化、做“知荣辱、明礼仪、扬传统、强素质”的xx初级中学的青少年，这是同学们必修的一门课程，也是学校工作的重要内容。

端午心德体会篇二

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。

头别有一番滋味。

20xx年，又一个新的端午节即将到来，我怀着一颗思念，期待，激动的心去迎接你。去欢迎你。

端午心德体会篇三

端午节是中国传统的节日之一，每年都会在农历五月初五这一天欢庆。而我的端午节活动，不仅充满了习俗和传统，更蕴含了深深的情感。在欢度端午的过程中，我体验到的不仅是传统文化的魅力，还有传承和团聚的感动。下面我将从端午节的历史意义、习俗活动、亲情传递和个人感悟四个方面，分享我的欢度端午心得体会。

首先，端午节作为中国传统节日，有着悠久的历史意义。据传端午节起源于中国古代的屈原，是为了纪念他在五月初五这一天投江自尽的节日。屈原是中国古代的伟大爱国诗人，他的悲剧性命运使他成为了端午节的精神象征。因此，我们在端午节期间举行龙舟竞渡，以此来纪念和追忆屈原的事迹。通过参与和观看这项活动，我们可以将自己融入到中国传统文化的河流中，感受古人的智慧和勇气。

其次，在欢度端午的过程中，我亲身参与了一些具有特殊意义的习俗活动。端午节最有名的习俗之一就是包粽子。我和家人一起准备粽叶、糯米、以及各种馅料，亲手包制了一大

批粽子。这不仅是一项技艺活动，更是一种亲情的传递。我们在包粽子的过程中相互交流，分享着家族中的独特传统，同时也增进了家人之间的感情。而粽子的制作过程中的艰辛和耐心，让我明白了传统工艺的重要性，也为我树立了尊重传统和珍惜文化的观念。

第三，欢度端午期间，我感受到了亲情传递的温暖和力量。每逢这个时候，我总是会和亲人一起欣赏赛龙舟、吃粽子，这里充满了家人之间的亲情。久别重逢、共同参与这些传统活动，使亲人之间的关系更加紧密。聚在一起，我们分享着快乐和感动，彼此的关爱无需言语。在这个特殊的日子，亲情传递的力量和温暖，令我感受到了家庭的重要性的和团结的力量。

最后，在欢度端午的过程中，我有了一些个人的感悟。端午节是为了纪念屈原，他是为了保护祖国的利益而不惜牺牲自己的生命。这让我明白了爱国主义的伟大和深远。屈原的精神使我深受启发，坚定了我对祖国的热爱和对家族传统的尊重。同时，我还从习俗活动中感受到了团结拼搏的力量。在龙舟竞渡中，队伍的每个人都要齐心协力，才能推动龙舟，战胜对手。这让我明白了集体的重要性和团结协作的力量，激发了我的团队合作精神。

总之，在欢度端午的过程中，我通过参与传统习俗活动，深刻感受到了传统文化的魅力以及家人之间的亲情传递。此外，从端午节的历史意义和个人的感悟中，我也领悟到了爱国主义和团队合作的重要性。这些体会让我在传统文化中找到了归属感和认同感，也启发我对文化传承的思考和珍惜。欢度端午节的这段经历，是我成长中的一笔宝贵财富，也成为我理解中国传统文化和珍视亲情的力量。

端午心德体会篇四

端午节是中国传统民俗节日之一，也是中国国家级非物质文

化遗产。每年五月初五这一天，人们在这个特殊的日子，一方面祭祀屈原，一方面迎接这个美好的节日。在每个人心中，端午节都有一种独特的味道，就像每年的春节一样，充满了浓浓的家国情怀和传统文化的熏陶。作为一位年轻人，我深感端午节的回忆和感慨，下面就让我来分享一下我的喜迎端午心得体会。

首先，在我预习端午节各种活动的时候，我发现端午节的起源和传承是多么重要，使得我更加懂得了传统文化的珍贵。据说，端午节是为了祭祀伟大的爱国诗人屈原而设立的。屈原是中国历史上一位伟大的爱国诗人，他为赶走外来的侵略者，为燃烧国家的固有尊严，为国家的复兴献出了自己宝贵的生命。后人为了怀念他的伟大事迹，于是每年五月初五举行屈原祭祀活动。

其次，在端午节期间，我特别留意到人们传统的饮食习惯。粽子作为端午节的特色食品，是人们的最爱。而且每一家人都会自制粽子，亲手将黄糯米裹入咸甜肉松，再用新鲜的粽叶包裹，悉心煮制而成。其实，除了粽子，端午节也是饮食节日。相传屈原的爱国热潮蔓延开来之后，人们用粽叶、艾叶等熬制成的汤水，以此来防止瘟疫的肆虐。于是到了今天，不仅仅是粽子，艾叶茶、五香豆腐、龙船糕等也成了端午节不可缺少的饮食。

再次，端午节期间，我参与了龙舟活动，感受到了团队合作和互助精神。据说，龙舟运动起源于楚国，是中国古代的演义之一，也与屈原的事迹有着密切的关系。我和一些同学报名参加了学校组织的龙舟比赛。我还记得当我踏上龙舟的那一刻，我能够感受到队友们的团结，这份团结正是我们完成比赛的动力来源。在比赛过程中，舵手的指挥、队员的齐奋发力，使得我们始终能够保持很好的节奏，最终取得了优异的成绩。通过这次活动，我更加明白了团队合作的重要性，也体会到了集体力量的伟大。

最后，在端午节之后，我更加重视了传统文化的传承和弘扬。我发现，传统文化虽然经历了几千年的岁月，但它依然能够在现代生活中焕发出新的活力。比如，很多企业在端午节期间都会推出相应的文化产品，让端午节不再局限于传统的庙会和习俗，而更加具有时代的特色。我们的传统文化是源远流长的，是我们民族的瑰宝，我们应当始终保持对传统文化的尊重和热爱，让它成为我们精神的寄托和内心的力量。

总之，喜迎端午节的过程中，我既感受到了传统文化的魅力，也体会到了团队合作的重要性。通过了解端午节的起源和传承，品尝传统的美食，参与龙舟比赛，以及思考如何传承和弘扬传统文化，我的喜迎端午的心得体会得到了极大的丰富和升华。我相信，在不久的将来，我能够更好地将这些体会融入到自己的生活中，为传承中华文化尽一份力量。

端午心得体会篇五

端午节是中国传统节日之一，已有数千年的历史。每年端午节，无论是农村还是城市，人们都会迎来欢度端午的时刻。在这个节日里，人们会吃粽子、赛龙舟、挂艾叶等等，这些传统活动给人们的生活增添了无限的乐趣。我参加了这些传统活动，让我深深地感受到了我国优秀的传统文化和人们的热情，下面就让我来分享这次欢度端午节心得体会。

第一段：关于吃粽子

粽子是端午节必不可少的食品，可以说是端午节的代表。每逢端午节，家家户户都会包粽子。我在一次欢度端午的活动中，亲手包了自己的第一个粽子。包粽子听起来简单，但实际上还是需要一些技巧的。我在包粽子的过程中，体会到了含蓄与内敛，传统与创新的统一。通过手工操作，我深刻地体验到了传统的魅力，也对中国传统文化有了更深的认识。

第二段：关于赛龙舟

端午节的另一个传统活动是赛龙舟。赛龙舟是一种团队合作的体育项目，对于我来说是一个全新的挑战。在赛龙舟的时候，我需要和队友们密切协作，才能顺利地划船前进。这个过程中，我学到了团队合作的重要性，也感受到了团结友爱的力量。我意识到，只有大家携起手来，共同努力，才能达到目标，这对我今后的学习和工作都有很大的启示。

第三段：关于挂艾叶

端午节的传统习俗之一就是挂艾叶。据说挂上艾叶可以避邪，保平安。我参加了挂艾叶的活动，亲自挂上了艾叶。在这个过程中，我感受到了神秘的氛围和传统的庄重。艾叶的香气弥漫在空气中，让人感到亲近自然的宁静。挂上艾叶的同时，我也在内心里愿望，希望自己能够有一个平安健康的未来。这个简单的习俗让我感受到了传统文化的力量，对自己的人生充满了期许。

第四段：关于文化传承

参与欢度端午节的活动，让我深刻地意识到了我们的传统文化的魅力和价值。这些习俗和活动虽然看似简单，但其中蕴含着丰富的文化内涵。作为新时代的年轻人，我们应该自觉传承和弘扬我们的传统文化。虽然我们生活在一个现代化的社会，但我们不能忘记自己的根源。通过欢度端午节的活动，我对传统文化有了更深刻的认识和理解，我会继续努力学习 and 传承。

第五段：总结体会

通过参与欢度端午的活动，我更加深刻地意识到了我们的传统文化的魅力与价值。无论是包粽子、赛龙舟还是挂艾叶，这些活动不仅给人们带来快乐，更重要的是传承了千年的传统，让人们对自己的文化有了更多的自豪感。通过这次体验，我更加珍惜我们的传统文化，也更加坚定了传承和弘扬的决

心。我相信，随着时间的推移，端午节将会越来越好，而我們也会用我們的行动，让这个传统节日在年轻一代中传承下去。

总的来说，欢度端午的经历给我留下了深刻的印象。通过包粽子、赛龙舟、挂艾叶等传统活动，我深深地感受到了传统文化的魅力和力量。这次体验让我对我们的传统文化有了更深的认识和理解，也激发了我传承和弘扬传统文化的热情。我相信，在我们共同的努力下，我们的端午节会越来越有意义，让我们共同为传承我们的传统文化贡献一份力量。

端午心德体会篇六

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，一种是弦的。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。

端午心德体会篇七

我一年里最喜欢过的节日就是端午节了。端午节又叫“端阳节”“重五节”等，是农历的五月初五，俗称“端午节”，“端”是“开端”“初”的意思。端午节是我国汉族人民的传统节日。这一天必不可少的活动是：吃粽子赛龙舟插艾草喝雄黄酒等。据说，吃粽子和赛龙舟是为了纪念屈原。

端午节一早，我刚睁开眼，就看到妈妈在门外忙着什么。过去一看，原来妈妈在插艾草，餐桌上还摆着用艾草煮成的鸡蛋和几个香喷喷的粽子。这时，我才想起今天是端午节。看着煮的绿绿的鸡蛋和香喷喷的粽子，口水都忍不住要留下来，几分钟，两个鸡蛋和一个粽子就没了影。

到了晚上，我们到爷爷家一起过端午。饭菜上完了，爷爷从柜子里拿出一瓶像是药酒的什么东西，还要我们每人喝一口。我问爷爷：“这是什么呀？”爷爷笑着说：“这是雄黄酒喝了能避邪的。”我端过雄黄酒，喝了一口，感觉辣辣的，但心里想着：“这样我就能避邪了，辣算什么。”

吃完饭，我们全家一起到大明湖去看龙舟。来到大明湖，发现有许多人在湖边等着看龙舟比赛呢。我们找了一块“绝佳”的观看场地，来观看龙舟赛。只见参赛的龙舟一字排开，

龙舟大约10米长，半米宽。龙舟上的人，有的在商量战术配合，有的在做热身。岸上的观众都为哪条龙舟能夺冠猜测着。我看中了一条绿色的龙舟，这条龙舟上的人都很健壮，热身做的也很充分。正想着，比赛就要开始了。

站在船上的发令员一声枪响，几十条龙舟像蛟龙一样，在水中穿行着。那条绿色的龙舟处于第五名，船上的击鼓手奋力地呐喊着，激励船员们奋力前行。我也呐喊着，用全部的热情我支持的龙舟加油。观众们也都紧握双手，期望自己支持的龙舟夺冠。我呐喊着，为那条绿色龙舟加油。船员们仿佛听到了我的加油，更加奋力地划着。只见绿色龙舟超越了另外两支龙舟成为了第三，这时，他们又超越了一条龙舟。我更加卖力的呐喊，希望他们能夺冠。绿色的龙舟已经于第一名齐头并进了，这时距离终点还有50米，船员们奋力地划，终于取得了第一名，这时绿色龙舟已经冲过了重点。“14号龙舟是冠军”随着裁判员的宣布，全岸观众沸腾了。我也为绿色龙舟的好表现欢呼。顿时，大明湖成了欢乐的海洋。

我恋恋不舍的离开了大明湖，端午节虽然过去了，但它留给了我许多美好的记忆。

端午心德体会篇八

赛龙舟是中国的传统文化，每年端午节都会举行一次。端午节去了民族文化村，看了龙舟赛。

每艘龙舟上都有很多跑者，也有很多龙舟。龙舟停在起跑线上，选手们坐在龙舟上休息。

过了一会儿，只有一个人吹口哨，所有的龙舟迅速向前移动。每艘龙舟上，都有一名队员在前面打鼓，为后面的队员加油，其他队员在后面举起桨，拼命地划着龙舟前进。

我看到每条龙舟都有自己的颜色。龙舟就像一条龙，有一个

龙头和一个龙尾。真的很漂亮！一艘龙舟是深红色的，上面刻着精美的图案。龙舟是天蓝色的，上面有许多美丽的图案。每一只美丽的白天鹅都刻在龙舟上，闪闪发光。有一艘棕色的龙舟。这条龙舟真的不一样。其他所有的龙舟都有图案来装扮自己，但是这条龙舟根本没有图案，只是一条普通的龙舟。这艘龙舟是木头做的。还有一种是橘黄色的龙舟。这条龙舟用小圆点装饰，非常精致漂亮！

一开始绯红龙船很远。第二位是橙色的龙舟。但是后来棕色的龙船，不知怎么的，似乎有一股强大的力量伴随着它。棕色龙舟上的队员用力划着龙舟，获得了第一名。虽然他们的龙舟已经获得了第一名，但他们仍然不骄傲，很快就划好了龙舟。没有别的龙舟能赶上褐色的龙舟。

最后，棕色的龙舟冲向终点线。第二艘是天蓝色的龙舟，第三艘是深红色的龙舟，第四艘是橙色的龙舟。

这就是精彩的'龙舟赛！我非常喜欢我们传统文化中的赛龙舟！