

# 2023年冬至的心得体会(精选6篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 冬至的心得体会篇一

冬至是中国传统节日之一，它标志着冬天的正式开始，也寓意着阴暗的日子渐渐过去，阳光温暖的日子即将到来。冬至给我们带来了许多深思和领悟。在冬至这一特殊的日子，我不仅感受到了冬天带来的寒冷，也在这寒冷中感受到了温暖和思考的力量。

第一段：冬至为我们带来的冷风和冰冷的世界，让我真切地感受到了冬天的寒冷。当我走在街上，寒风直接吹在脸上，我不得不加快步伐，寻找可以避风的地方。在这个时候，我体会到了寒风带来的不适感，也意识到了冬天的来临意味着生活的变化。冬至让我明白，面对寒冷的冬季，我们需要更多地准备和保护自己，关注自己的身体健康，保暖和营养的摄取变得尤为重要。

第二段：然而，冬至也带给我了一些暖意。在这一天，家人们会团聚在一起，共同品尝汤圆，寒冷的冬天在亲人的温暖中变得温馨起来。冬至让我明白，无论多么寒冷的季节，家庭的温暖和关爱都能够给予我们巨大的力量和支持。在这个特殊的日子，我们和亲人一起享受美食、分享快乐，感受到了家庭的和谐与温暖。

第三段：除了家人的陪伴外，冬至还让我思考了生活中的许多事情。在这个寒冷的季节里，大自然的万物都陷入休眠，生命的脉络在冬天里变得安静而深沉。冬至给予我沉思的时

光，让我有机会反思过去一年的收获和成长。在这个时候，我会思考自己的目标和梦想，思考自己还有哪些需要改进的地方。冬至让我明白，只有通过思考和反思，我们才能不断向前，不断成长和进步。

第四段：冬至也让我意识到时间的宝贵和不可逆转。冬至是一年中白天最短、夜晚最长的时候，而一天的时光也只有24小时无法改变。冬至让我明白，时间的流逝是不可阻挡的，我们不能浪费时间。在这个时间节点上，我会珍惜时间，合理安排自己的学习工作和休闲娱乐，让每一分每一秒都过得有意义和充实。

第五段：最后，冬至还给我带来了对于温暖的渴望。在这个时候，我常常会想起夏天的阳光和海滩，想象着温暖的海风拂过我的脸颊，心情也随之而舒畅起来。冬至让我明白，生活中不论遇到多大的困难和不如意，只要我们保持对于温暖和美好的向往，抱有希望和坚持，就能够度过一切难关，等待阳光和温暖的到来。

冬至的心得体会，让我感受到了冬天带来的寒冷和温暖，思考了生活中的许多问题。冬至让我明白，无论多么寒冷，亲人的陪伴和关爱都能够给我们带来温暖；冬至让我明白，通过思考和反思，我们能够不断成长和进步；冬至让我明白，时间的流逝是不可阻挡的，我们要珍惜每一时刻；冬至让我明白，对于温暖的渴求和美好的向往是生活中的动力。通过冬至的体验和领悟，我相信我能够更好地面对未来的困难和挑战，迈向一个更加温暖和美好的未来。

## 冬至的心得体会篇二

星期五是冬至，我要跟着妈妈学习包饺子，学习了从择菜、和面、到包饺子，包好吃到嘴里地过程。我围上围裙，戴上套袖，把小手洗干净，准备工作做好了。

首先是和妈妈一起和面，先把面舀几碗放到面盆里，然后用水一点一点的洒在面上准备把面粉和成团。我是头一次和面，水加多了面粉就稀了，水加少了面粉就和不成团。“妈妈，快来看看啊？我怎么就弄不会？”我都着急了，妈妈过来教我把面和好。妈妈真厉害面和好了，面盆上也干干净净的。

其次是择菜，我和妈妈选择的菜是白菜，先把白菜坏的菜叶摘掉，然后把白菜洗干净，晾干上面的水分，再把白菜切好放到一边。（切白菜时要撒些盐，白菜就不会乱跑了、白菜里的水分就容易挤出，肉馅里就不会有太多的水了。

最后，我们把切好的白菜放到早就准备好的肉馅里，再把花生油、盐、花椒粉、酱油、鸡精等各种调料放好用筷子把肉馅拌好。我端起来闻了闻，真香！

我和妈妈开始擀饺子皮，妈妈对我说：“擀饺子皮要左手拿着皮右手拿着擀面杖，右手使劲擀，左手要跟着转，知道了吗？”我在妈妈的指导下一个饺子皮擀好了（真难？）。下一步就是包饺子，我也是头一次包，妈妈手把手的教我。先拿一个饺子皮放在手心里，用勺子舀一勺肉馅放在皮里，再把饺子皮对折边上捏上花边，我好不容易包好了头一个饺子，我很开心。

终于吃上香喷喷的饺子了，吃着自己包的饺子可真香。通过这次学习让我体会到了妈妈平时为了我是多么辛苦。我以后一定要好好孝敬妈妈。冬至吃饺子，奶奶说防止冻耳朵呢！你看饺子的形状多像耳朵呀！妈妈说冬至要吃饺子，我问为什么冬至要吃水饺呢？妈妈说：“因为这是中国的传统节日，北方人以吃饺子为最好的食物之一，所以吃饺子。”爸爸说冬至这一天白天会很短，夜晚会很长。

### 冬至的心得体会篇三

今年冬至，我的感触，可以用两个词语来概括，那就是：来

之不易，倍加珍惜！

傍晚，爸爸买回了许多美食，准备一家人热热闹闹地过个冬节。然而，天有不测风云，可能是线路故障，整栋楼都突然停电了，前来修理的叔叔又姗姗来迟，我们只能在黑暗中焦急地等待光明。

修理工叔叔爬上爬下，忙了好长时间也没有修好线路。家里又黑又冷，我又急又饿，本该是快乐的节日变成了漫长的等待。

晚上十点，故障终于排除，家里重现光明，我高兴得手舞足蹈。

爸爸马上动手烧开水，等到水沸腾以后，他把汤圆小心地放进锅里，煮了大约三分钟，一个个可爱的小汤圆从锅底漂浮到水面上来了，真好玩，真有趣！

不一会儿，一碗紫色的汤圆出现在我的面前。我立刻拿起筷子，夹起一个滑溜溜的汤圆送进嘴里，轻轻一咬，香甜的汁水瞬间溢满嘴里，多么美味啊！再咬一口，软软的，糯糯的，甜滋滋的，舌头和牙齿都非常满意，味蕾也表示很幸福。夹了一个又一个，一碗汤圆很快就被我消灭干净了，连汤也喝了个底朝天。真的，这一碗汤圆，我觉得比任何时候任何地方的汤圆都好吃，有味！

其实，何止是这一碗汤圆呢，父母的养育之恩、健康的身体，世界的光明、美好的生活……。所有来之不易的事物，我们都要倍加珍惜！

## 冬至的心得体会篇四

冬至，是中国传统的节气之一，也是冬季的开始。它代表了一年中最短白天、最长夜晚的时刻。冬至作为一个重要的节

日，既有许多民俗活动，也有广泛的文化内涵。通过阅读一系列和冬至相关的文章，我深刻体会到了冬至的文化内涵和意义。在这篇文章中，我将分享我的一些心得体会。

首先，冬至文章教会了我如何去感受和珍视时间。在一篇关于冬至的文章中，我看到了一句深有启发的话：“时间宛如流水，从指尖流过，从鼻息开始而然后走到我注定的终点”。这句话让我意识到，时间是无法停留的，我们唯一的选择是珍惜当下。冬至作为一年中最短的白天，提醒着我们时间的有限和宝贵。阅读这些文章让我对时间的价值有了更加深刻的认识，也激发了我更加珍惜时间和时间管理的意识。

其次，冬至文章让我对传统文化有了更深刻的理解。冬至是中国传统的节日，有着丰富的民俗活动和习俗。通过阅读

## 冬至的心得体会篇五

冬至作为中国的传统节日，代表着冬季的正式开始。近年来，冬至的意义逐渐丰富，不仅象征着天地阴阳的交替，更象征着人们团结、互助、感恩的心态。在这个特殊的日子，我思索着冬至的意义，也感受到了冬至带给我们的温暖和力量。以下是我对冬至的一些心得与体会。

首先，在冬至这一天，家家户户都会吃汤圆。汤圆是冬至的传统食物，以其圆润形状寓意团圆、完整。无论是在家中还是外出，有了汤圆，一家人围坐在一起，共同分享这美好的时刻，感受到家庭的温馨和幸福。这让我想起了平时忙碌的生活，我们常常被琐事缠绕，很难抽出时间与家人团聚。然而，在冬至这一天，我们因为汤圆而聚在一起，感受到了亲情的温暖。因此，冬至不仅是一个传统节日，更是一次家庭团聚的机会，让我们更加重视家庭的价值和意义。

其次，冬至也是一个“阳气升华”的时刻。冬至标志着冬季的开始，而冬季是一个阴寒的季节，人们常常感到心情低落。

然而，在冬至这一天，太阳在天空中达到一年中最南边的位置，从此之后阳光开始逐渐增长；同时，冬至也是阴阳之间的转折点，从而象征着阳气的升华。这给了我很多启示，即使在寒冷的冬季，也有希望和温暖存在。面对生活中的困难和挑战，我们应该始终保持乐观的态度，相信阳光总会再次出现。冬至也提醒我们，任何困难都只是暂时的，只要充满信心和耐心，我们就能够跨越冬天，迎来春天。

然后，冬至也是一个感恩的时刻。冬至到了，农事活动几乎全面停止，人们可以好好休息一下，回顾过去一年的劳动成果。正是因为这一天的到来，才使得我们更加明白一年努力的辛苦和收获，更加珍惜和感恩生活中的点滴。与此同时，我们也应该感恩所有给予我们帮助和支持的人，无论是家人、朋友，还是陌生人。冬至提醒我们要懂得感恩，学会给予，这样才能在生活中寻找到更多的幸福。感恩的心态让我们对生活充满希望，同时也能够传递给身边的人，共同享受到温暖和幸福。

最后，冬至也是一个自我静思的时刻。冬季的寂静与冬至的到来形成了一种特殊的氛围，人们追寻心灵的平静和内心的宁静。在这个时刻，我想起了自己在一年中的所作所为，回顾过去一年的成长和进步。更重要的是，我也思考未来一年的计划和目标。冬至的到来和冬季的特点都提醒着我们，要时常停下脚步，关注自己内心的声音，寻求灵感和方向。只有通过自我反思，我们才能够更好地认识自己、规划未来，并不断提升自己。

总之，冬至不仅仅是一个传统的节日，更是一种思索、感恩和团聚的心态。从汤圆的团圆之意、阳气升华的启示、感恩的意义到自我静思的时刻，冬至给了我们很多启示和温暖。只要我们能够珍惜这个特殊的日子，在寒冷的冬日中找到温暖，冬至就能够成为我们生活中的一道亮丽的风景。

## 冬至的心得体会篇六

今天是冬至节，我特别开心，爸爸、妈妈也放下手中繁忙的工作，我们一家人高高兴兴地做汤圆，享受冬至节的快乐。

首先我们把该用到的材料都放到桌子上，大家都把双手洗得干干净净，然后开始兴致勃勃地做汤圆了。妈妈娴熟地和米粉了，只见妈妈把汤圆粉倒进盆子里，放少许的水用筷子搅拌了几下，又加了点水，再进行搅拌。妈妈告诉我要注意每次放的水不要太多，如果水少了可以再加，多了就不好办了。等水够了，妈妈用手来回的揉，直到把米粉揉成一个大团，不粘手了才可以包了。

我摘了一小团糯米粉放在手心，双掌合拢，然后夹着糯米团轻轻地揉啊揉，不一会儿一颗像鹌鹑蛋大小的洁白无瑕的粉团就揉好了。接着，我用左手托住粉团，再把右手拇指插进粉团，使粉团在手指间不停地旋转。不久粉团就变成了一个像小酒杯似的小窝窝，然后将麻沙馅儿放进窝里，用右手拇指和食指一边轻轻地将窝边往里夹，一边用左手指慢慢地转动粉团，直到把窝口封死，这样汤圆就做好了。

开始时，我放的麻沙馅比较少，汤圆做得比较容易。爸爸给我出了个难题，他说：“麻沙馅儿越多越好吃，你能多包点吗？”我想，这有什么难的，我努力想表现一下自己。可是，馅儿放多了，汤圆粉就不那么听话了，搓着、搓着，汤团出现一条条小裂缝，黑黑的麻沙馅就暴漏出来。为了让麻沙馅藏在中间，我又追加了米粉团，使劲地搓啊搓，最后做出的汤圆可以和鸡蛋比大小了，大家看看我做的汤圆，都开心地笑了。

这时，锅里的水开了，我就迫不及待地把汤圆放入锅里，等汤圆都浮起来了，妈妈说：“快来吃吧，汤圆熟了。”我第一个冲上去捞了一碗，急急忙忙将一颗汤圆往嘴里送……哎呀！不好，汤圆的味道还没尝出来，却把舌头给烫着了，疼的

我哇哇直叫，眼泪都冒出来了。可爸爸却在一旁幸灾乐祸地说：“这就叫心急吃不得热汤圆。”哎，真倒霉，直到现在我的舌头还有点疼呢！

这次做汤圆既让我锻炼了自己的动手能力，又吃到了美味可口的汤圆。