# 端午心得体会(精选17篇)

来源：网络 作者：梦回唐朝 更新时间：2025-01-21

*在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能...*

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

**端午心得体会篇一**

我也有一兄一妹，分别在江苏和浙江，端午节只在群里发了端午节安康的图片，算是应了节，应了景，而非眼前的兄妹可以有直接的生计，可以相处一起。按照他们的岁数，应该父母健在，卖完樱桃就可以回家与父母团聚的。而我们兄妹却各自一方，父母几年前就不在了，与眼前的这对兄妹相比，大约是同样的亲情，不同的人生。

血缘的关系在我看来是所有关系中最亲最近的了。前一阵，我的大舅不幸去世，亲戚建了个群，有些是很小时候见过的，有些则根本没见过。一下子那么多与自己有着血缘关系的亲戚冒出来，还真有些不可思议的奇怪感觉。但是，血缘一下子把我们拉近了，这种亲情让我们约定，有机会见面，弥补我们以往的欠缺，弥补我们的长辈在世时我们因为依赖而缺失的交往。父母们离世后，我们反而应该更密切地联系，毕竟我们身上有同一个家族的血液在流淌，而且家族的基因导致的外貌也很有些相象，尽管我们可能会操着不同的方言，从事不同的工作，经历不同的人生。

我还认为，血缘关系只可以背叛，却不可以改变。有些血缘的亲情即使到了老死不相往来的地步，却否认不了这种血缘关系的存在，至于这种关系存在的意义，亲如一家的与形同陌路的、反目成仇的理解肯定不一样。

端午节了，突然就想到亲情，其实还有层原因，就是大约20xx年的端午节，曾写过一篇文章，怀念小时候妈妈包粽子的情形，写文章时妈妈还在世。而今，父母已去世多年，成了孤儿的我，格外怀念这份亲情。

端午节并不是团圆节，却总有点伤感在其中，不知道是不是有纪念屈原老先生的原因在其中。20xx年的端午节，这样的一篇文字算是对亲情的重新解读，也是一种纪念和牵挂。

最后，还是祝福所有血浓于水的亲情都能够彼此真的成为相亲相爱的一家人。

**端午心得体会篇二**

临近期末了，在一学期的学习生活中，很多要忙着做的事接二连三的出现了，驾校考试、英语四级、郁闷的专业期末考试等等一序列的事情等着自己去忙碌，但是当一个川大的老乡叫我们一起下乡去搞调查的时候，我没有丝毫的忧郁，在端午放假的三天时间里，我跨上行李和川大的师兄师姐们奔向了乡村的路途。

不为别的，只是为了前进的地方是农村，只为了锻炼自己，只为了能够看到不同的地方和自己家乡的区别，虽然耽误了三天的学习时间，在这三天的调查中也做得很累，但是我没有后悔，相反我倒是觉得他人我看到了农村不一样生活、不一样的方式，不一样的风土人。同时还历练了自己。

这次的调查主要是有成都市民意调查中心负责，我们一共的107人参加，早上由川大校车负责把我们送到成都市大邑县县城中心，然后在大邑县车站我们每一个乡镇分为一个组，我们的小组的16个人，我们到的乡镇的悦来镇，到了悦来镇我们统一找好了住处，又按照每一个存两个人一组的分配，第一天的时间里我和川大的一位研一的师姐负责调查朝阳存村其中的九个小组。我们一共被交代的任务是要完成63份问卷，但是我们只完成了43份，第二天我们都是单独行动，我自己完成了第一天剩余在朝阳村没有完成的20份等到中午转移到另外一个叫龙泉存的地方调查了8份，两天的任务就是这么多，看似很少，但确实是真的很累。

虽然如此，但是感悟还是蛮多的，在调查的过程中还是出现了很多让人很感动，也让人很心酸的地方，在第一天在村公路边调查到一位五十多岁的大伯的时候，在最后的调查结束我问了他能不能记一个电话号码的时候，他说，\"我家里有电话，但是记不起来了，你等我一下，我回去给你拿来\"过了不久，大伯从家里数来告诉了我电话号码，这让我很感动的是大伯他人太好了，让我感受到乡村农民朴实的热忱。同时人我感觉心酸的是大伯连自己家里的电话号码都要回去翻一下才知道，让我感觉到现在很多农村的村民的生活的确很可怜。

在调查一家农户的时候，一位也是60多岁的婆婆接受了我的调查，我明显的感觉到这为婆婆说的都不是我索要调查的内容，我只好慢慢的引导（她让她把我索要问的问题回答出来，好不容易把问卷上的内容问完的时候，时间已经很晚了，我只好跟婆婆说我要走了，但是这位婆婆一直坚持要把我留在她家里吃晚饭，一边留我吃饭的同时，一边和我说了很多关于他家里土地怎么怎么收到不公平的待遇，村干部对他们家又是怎么怎么的不好了很多抱怨的话，我感觉得到她把我当成了为家主持公道的人了，但是事实上我也只是为别人做的一个调查罢了，听到婆婆的话，我也很无奈，因为我并不能为他们改变什么。感觉真的也很无助。时间始终还是有限，我好不容易但说服婆婆说要走了，当走出他家前面的公路上，正好遇到搭档正在调查以为残疾的叔叔，那为婆婆不久也跟着出来，还是要叫我们一起到他家去吃饭，最后有另外两个搭档叫好了回镇上的车，叫我们赶紧回去了，才和把那位婆婆说服回去了。

调查的仍旧进行中，两天的调查结果，让我听到的最多的一句话是，上面的政策是好的，主要就是下面的村干部把上面下拨的款项全部吃了，存上的很多事情他们也不知道，这就出现很多村民不信任村干部的现象，他们对村干部的评价很极端，大胆的直接就说不满意，不是很大胆的也就是支支吾吾的说了出勉强满意，但是我知道在他们的心里还是不满意的。那这样的结果是不是就代表村干部真的就想他们说的那样呢？我看也并不能这样说，一个很典型的例子就是在调查到一个小组时，我们在村民很多家的门上或者墙上都看到了很多关于村干部的宣传资料文件，但是在调查中问他们的才村干部有没有上们做过一些宣传，但是他们都说没有，据我的分析，他们说没有这样的话，有几个原因：第一，他们根本就不关心村上事务，也不了解很多关于村干部所作的事情，第二、就是很多村民根本就是不懂文化的，即使把宣传资料贴袋他家门上他们也不知道是什么东西。第三才应该是村干部们作的的确不是很到位，但是再怎么说他们还是做了。而村民却始终说没有，这样要是按照村民的回答在说，似乎对村干部们实在是太不公平了一点，这又让我想到大学做村官的确是很不容易的，面临那么多没有文化水平的村民，怎么样做好一个村官还真是一件很困难的事。

调查累了，顺便找个地方坐下来休息，慢慢的品味了乡村的一草一木，看着他们每家每户都修通了公路，他们村里的环境也是如此的优雅，这样想来他们的生活又是幸福的。和自己的家乡比起来，我们也许需要十年、二十年、甚至三十年的时间也不一定能够达到他们的水平。我只想说他们是幸福的。

端午节的下午四点，我们小组集中回到了镇上整理一下资料，我们一组人做车回到大邑县县城，负责此次调查的公司请大家吃了晚餐，我们坐上了川大的小吃回到了学校。

此次调查，不仅让我了解了农村风土人情的同时，还认识了很多川大的朋友，尤其是和自己一个小组活波可爱的搭档李媛师姐，还有我们热诚的领队队长李敏南老师，同时也了解到自己所在的学校和川大的区别，从一个小小的同学之间的称呼都能够看出来一个学校的等级。他们同学之间的称呼是用师兄师姐和师弟师妹，而我们的学校最多也就是学长学姐和学弟学妹，一个名称的称呼就感觉得出两个个学校之间的差距是如此之大。

这样的经历将会深深的记在我的记忆之中，相信在很多年以后的我还是清晰的记得这样的回忆。

**端午心得体会篇三**

端午节，又称重阳节，是中国传统节日之一。每到这个节日，我总是被拉回到欢乐的童年时光。每年的端午节，我都有着特殊的期待和很多美好的回忆。在这个有着浓厚文化色彩的节日中，我领悟到了许多人生的道理，也感受到了人与人之间的温暖和民族的凝聚力。

首先，端午节使我感受到了传统文化的魅力。在我小时候，每到端午节这一天，家里都会准备粽子。无论是甜粽子还是咸粽子，都散发着淳朴的香味，让人回味无穷。而了解到端午节的由来后，我才知道粽子背后所蕴含的丰富文化内涵。龙舟竞渡、挂艾叶菖蒲、穿五色绳等习俗，都代表着抵御瘟疫、祈福祈禳的深刻寓意。这些传统文化的传承与发扬，使我深深地感受到中华民族的历史与文化的博大精深。

其次，端午节也是团圆的象征。在这个节日里，我和家人围坐在一起，分享粽子，共叙家常。每年这个时候，我都有机会与远方的亲人团聚，感受到家人之间浓浓的爱意。而无论是亲人、朋友还是同事，每个人都会在这个特殊的节日里用心去关怀与祝福。这让我深感人与人之间的情感纽带是如此的牢固和重要，同时也发现了自己对于他人的关心和关爱的重要性。

再次，端午节让我学会了珍惜传统与创新的平衡。我们在尊重和传承传统文化的同时，也应该勇于创新与发展。现代社会的大力推崇绿色、健康生活方式，也使得端午节的习俗逐渐与时俱进。如今，有许多特色节目和活动，如划龙舟比赛、现场制作粽子、举办诗词比赛等等，吸引了更多的人参与其中。这种融合传统与创新的方式，不仅让我们感受到了文化的传承，也给了我们更多的参与与创造的机会。

最后，端午节让我感受到了中华民族的凝聚力。在这个节日中，无论是城市还是乡村，无论是年轻人还是老年人，大家都能以同一种思维和情绪融入到这个节日中，共同庆祝和祝福。这种凝聚力让我深感中华民族的团结和向心力之强，无论在艰难时刻还是在幸福时刻，都能够共同面对，共同进退。

通过端午节的庆祝和体验，我深刻地认识到了文化的魅力、家人的重要、传统的传承与创新的平衡以及中华民族的集体凝聚力。端午节不仅是我心中一年一度的欢乐日，更是我思考和领悟人生的时刻。愿这片文化沙漠上的绿洲，永远能在我们心中生根发芽。

**端午心得体会篇四**

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“中山绿豆棕”，像圆棍形状的手臂一样粗。鲜竹叶是用来绑棕的`，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。

**端午心得体会篇五**

农历五月初五，俗称“端午节”。端是“开端”、“初”的意思。初五可以称为端五。农历以地支纪月，五月为午，因此称五月为午月，“五”与“午”通，“五”又为阳数，故端午又名端五、重五、端阳、中天、重午、午日。端午节的活动主要有吃粽子，赛龙舟，挂菖蒲、艾叶，喝雄黄酒等。据说，吃粽子和赛龙舟，是为了纪念屈原；挂菖蒲、艾叶，喝雄黄酒，是为了压邪。端午节作为中华民族的三大传统节日之一，现已定为国家法定节假日，端午节俗被列入第一批非物质文化遗产保护名录。

时间悄无声息的从我们身边流过，又一个端午佳节与我们擦肩而过。但人们过节时的热闹场景仍然在眼前不停的回放。大街上、超市里、家庭中到处飘散着粽子的芳香，家家户户都在神位前插起蒲草，最温馨的时刻是全家人围在一起包粽子。平日为了生活忙碌奔波，难得见上一面，只有等到如端午这样的团圆之节，才能够小聚一下。

南通有着独一无二的端午习俗，吃和菜就是其中一种。所谓和菜也就是把许多菜肴搅合在一起而炒制的菜。材料以绿豆芽，粉皮，韭菜为主，再加上蛋白，茭白，肉丝，竹笋丝，油炸虾等，其色彩丰富，嫩脆鲜香，别具一格。端午吃和菜的习俗源于明代嘉靖年间，当时倭寇在沿海地区烧杀抢夺，无恶不作。有一天正逢端午节，倭寇又入侵通州，当地民众迅速组织起来抗击倭寇。大家都将各自准备过节的菜肴拿出来，和在一起重新抄一遍，勇士们吃过后，个个精神抖擞，英勇杀敌，最终取得胜利。为纪念此事南通民众一直保持着端午吃和菜的民俗。另外这天家中房檐下，床席下都要放置菖蒲、艾叶以示驱邪，且焚艾条、苍术、柏枝烟熏以辟疫。午时则在室内洒雄黄酒，据去可杀虫辟五毒。将雄黄酒洒于孩子的手、脚、脸上，在孩子额上用雄黄酒书“王”字，这样，蛇、虫、百脚（蜈蚣）不再咬孩子了。这一天孩子还要配戴百索子（五彩缕）、香袋儿，到处香气四溢。旧时端午，濠河里还有赛龙舟，只是随着时间的推移和习惯的改变，这等壮观景象再也见不到了。

然而，端午正逐渐从我们的视野中淡去。中国的10多个传统节日中，端午有着久远的历史传承，独特的民俗蕴含。不得不承认，那艾草被点燃时的香味，那吃粽子与听屈原故事的记忆，正以令人诧异的速度退出了国人的生活和视野。保护传统节日迫在眉睫，然而要保护传统节日就要弘扬节日的文化内涵。对于自己的节日，只有自己先重视并享受了，才有可能让别人来重视和分享。对于像端午这样的中华传统节日，我们现在首先要做的，是传承传统，做到“薪火相传”，把节日实实在在地过起来。

犹记得去年，韩国将端午祭申报世界非物质文化遗产获得成功，引发了国人震动，诸多网友愤慨不已，纷纷义愤填膺的指责，甚至文诛笔伐其行为。让人感到欣慰的是我们的政府和民族慢慢意识到传统文化的重要性，政府也渐渐将传统文化中的精华申报非物质文化遗产。但愿这些不只是流于表面的、形式的，更重要的是深入其所蕴含的博大精深的内涵。

时代在变人在变，不变的是根植于中国传统文化中的端午节，不变的是流淌在华夏儿女血脉中的民族魂，不变的是炎黄子孙心中浩然正气、爱国爱民的不灭情怀。愿我们永远铭记中国传统文化，将博大精深的传统文化的精髓传承发展下去。

**端午心得体会篇六**

端午节是中国传统的节日，也是中国人民的重要节日之一。在这个节日里，人们会包粽子、赛龙舟、挂菖蒲、饮雄黄酒等活动。在这些活动中，粽子是最具代表性的食物之一。每逢端午节，我都会和家人一起包粽子，每一次都让我有了更深的体会和新的心得。

第一段：粽子的起源和意义。

粽子是端午节不可或缺的美食之一。相传，粽子起源于战国时期的中国。当时，古代的伟大诗人屈原因忠义不被尊重而投江自尽，为了不让鱼虾啃食屈原的尸体，人们将糯米包在竹叶中，再用绳子系紧，扔进江中，以饭自食。因此粽子也被称为“屈原粽”。屈原粽的包法至今未变，象征着对屈原的缅怀和纪念。

第二段：包粽子的技巧和过程。

包粽子是一种古老而有趣的手工制作过程。首先，准备好粽子的原料，包括糯米、粽叶、岑枝、猪肉等。其次，将粽叶浸泡在水中，使其变软。然后将糯米和剁碎的猪肉一起食用油、盐、酱油等腌制，使其入味。接下来，将粽叶摊开，放入适量的糯米和猪肉，用手包起来。最后，用细绳子系好，放入锅中煮熟。经过一个耐心和细致的过程，一颗美味可口的粽子就完成了。

第三段：包粽子的乐趣和美食享受。

包粽子不仅仅是为了食物，更是一种中国传统文化的传承。在包粽子的过程中，人们可以感受到传统文化的气息，体验到人与自然的亲密联系。此外，包粽子也是一项有趣的动手工艺活动，可以增进亲子关系，增加家庭的互动和乐趣。而最令人期待的是，当粽子煮好后，享受美食的时刻到来。一口咬下，糯米的香甜，肉馅的鲜嫩，在口中融化，给人一种独特的享受。

第四段：粽子的品种和口味。

虽然粽子的制作原料基本相同，但由于地域、风味的不同，产生了各种各样的粽子品种。有北方的咸粽子，用糯米、红枣、豆沙等为原料，口味咸中带甜；有南方的甜粽子，用糯米、冰糖、沙参、桃仁等为原料，口味甜中带香；还有咸甜口味相间的粽子，如粽子中夹杂着咸蛋黄和糯米，酸甜可口。每个品种都有着自己独特的魅力，让人驻足品味。

第五段：粽子的放大和共享。

粽子不仅仅是一种美食，更是一个文化符号，一种传统节日特有的风景。人们在端午节的时候经常会包粽子，还会将粽子赠送给亲朋好友作为礼物。通过共同制作、共同品尝，人们可以感受到节日的氛围和欢乐，增进彼此的友谊和感情。同时，粽子也成为了中国的一种文化名片，通过传播和推广，让更多的人了解和品尝到中国的美食文化。

总结：

端午粽心得体会，让我更加深入地了解和感受了粽子这一中国传统美食的魅力。通过包粽子，我不仅品尝到了美味，也领悟到了传统文化和情感的重要性。端午节，是我与家人共同包粽子的时刻，也是我与朋友分享粽子的时刻。愿每个人都能在端午节的时候，包一颗粽子，品味一份传统文化，倍感快乐和幸福。

**端午心得体会篇七**

又到端午，粽子再次成为热销商品。在一些地方，以鲍鱼、鱼翅等为馅料，搭配名茶名酒的“天价粽子”，又出现在商场。

有媒体报道称，今年，上海等地出现的类似豪华月饼的天价粽子，价格最高的一款粽子礼盒标价3398元，礼盒内除了有用鲍鱼、海参等材料制作的10只粽子，还附加了金蛋、金锤等贵重礼品。

天价粽子如果涉嫌欺诈，应该受到有关部门查处；天价粽子产生的原因，更值得我们探究。说到底，天价粽子根本不是普通工薪阶层能够消费得起的，实际上是瞄准个别人群的“特殊”商品。生产者肯定有所企图，功利性不言而喻。

不只是粽子，近年来，包括月饼在内的一些传统节日食品，有向奢侈化发展的倾向。高昂的价格之下，这些传统食品的功能异化，成了炫耀、送礼的载体，陷入“买的人不吃、吃的人不买”的怪圈。这不仅是对淳朴民风的误导，也是对社会公德的挑战，需要引起重视。

事实上，天价粽子做得再好，老百姓也不买账。“看的多，买的少”、“礼盒价格太高，销售情况不好”，这是多数卖家的反映。现实面前，有关企业应该摒弃华而不实的噱头，回归粽子的本来面目，生产出质量上乘、价格合理的美味食品。只有这样，企业才有生路，百姓才肯买账。

**端午心得体会篇八**

段一：引入端午粽节的背景和意义（200字）。

端午粽节是中国传统的节日，也是中国的重要民俗节日之一。每年农历五月初五，人们都会制作粽子，举行各种庆祝活动。端午节起源于古代中国，最初是用来纪念古代的诗人屈原的。屈原是中国古代的爱国诗人，他为了抗议国家的腐败，投江自尽。为了避免鱼虾螃蟹吃掉屈原的遗体，人们就投放了许多粽子进江河。后来，为了纪念屈原，人们就把五月初五定为端午节，并且开始制作粽子。

段二：粽子的制作过程和分类（200字）。

制作粽子有很多种方法和口味，不同地区的粽子有不同的特色。首先，我们需要准备糯米和各种馅料，如肉类、豆沙、红枣、蛋黄等。然后，把糯米浸泡一段时间，使其变得柔软。接下来，将糯米用竹叶或者草席包裹起来，制作成三角形或者长方形的形状，然后将馅料放入其中。最后，将粽子以线或者竹篾绑紧，放入沸水中煮熟。

根据不同的馅料和包裹方式，粽子可以分为很多种类。有蜜枣粽、豆沙粽、肉粽、咸粽和蛋黄肉粽等。每一种粽子都有独特的口感和风味，适合不同人群的喜好。

段三：品尝端午粽的体会和感受（300字）。

每年到了端午节，我都会迫不及待地品尝各种口味的粽子。那香甜糯软的感觉，总能让我回味无穷。每当我咬上一口豆沙粽，甜蜜的馅料在口中融化，与糯米的软糯相融合，仿佛带给我一种温暖的满足感。而尝试咸粽的时候，咸香的肉类和糯米的搭配，给我带来了一种鲜美的口感。

除了味道的享受，我还对制作粽子的过程产生了浓厚的兴趣。在我小时候，我曾经和家人一起制作粽子，从起糯米到包馅料，再到煮熟，这个过程充满了亲情和欢笑。而现在，即使我不亲自制作粽子，但我也会去市场上选购一些喜欢的口味，然后和家人一起笑谈人生，品尝着粽子带来的美味和温暖。

段四：端午粽在文化传承中的意义（300字）。

端午粽节不仅仅是一个吃粽子的节日，更是一个传承中华文化的重要节日。自古以来，人们就将吃粽子与纪念屈原和祭祀祖先联系在一起。人们在端午节期间会举行龙舟赛、高抛小球等各种活动，以及纳凉、解毒、扫旧迎新等习俗。这些活动和习俗都凝聚着人们对家庭、传统和历史的情感。

通过端午节，人们不仅可以品尝美味的粽子，更可以感受中国传统文化的独特魅力。无论是制作粽子的传统工艺，还是粽子所包含的丰富文化内涵，都是中华文化的瑰宝之一。正是由于端午粽子的存在，才使得中国的传统文化得以传承和发扬光大。

段五：总结端午粽的质朴和情感（200字）。

端午粽作为中国传统文化的重要组成部分，以其质朴的口感和丰富的文化内涵，深深地吸引着人们。无论是制作粽子的过程，还是品尝粽子的滋味，都能唤起人们对亲情、友情和传统文化的热爱和回忆。希望每年的端午节，我们都能够品尝到美味的粽子，并且通过粽子的味道，感受到中国传统文化的魅力和力量。

**端午心得体会篇九**

“端午临仲夏，时清日复长。”农历的`五月初五是端午节，端午节的“端”是“开端”的意思。

大家都知道端午节与屈原有关，但是，大家可能不知道，这端午节还和孝顺的曹娥有关呢。因为曹娥的父亲被江水淹死了，她到处找也找不到父亲的尸体，所以自己在五月初五跳江了，后来曹娥抱着父亲的尸体浮了上来。人们为了纪念曹娥这种孝顺父母的精神而设置了端午节。

端午节的习俗，可有趣了，有赛龙舟、挂艾草、画额、避五毒、包粽子等等。“彩线轻缠红玉臂，小符斜挂绿云鬟。”端午节的早上，就给我系上了五彩线。五彩线很漂亮，这个礼物是我最喜欢的，我心里特别开心。这五彩线可不能随便丢弃，要在端午节后的第一场雨时摘下来扔进小河中，寓意是将身体中的疾病随水冲走。这五彩线中也寄托着妈妈对我的浓浓爱意啊！

妈妈给我系五彩线后就要包粽子了。妈妈先把糯米泡好再把粽叶洗干净。她拿起一片大的和一片小的粽叶来包。先包枣粽然后包肉粽。我妈妈包的粽子最好吃了。

还有一个习俗，我非常感兴趣——避五毒。五毒是指蝎子、蛇、蜈蚣、蟾蜍和壁虎。那么我们为什么要避五毒呢？老话说：“端午节，天气热，五毒醒，不安宁。”所以我们要驱赶这些害虫。我们要在此日午前，在屋角及阴暗处撒石灰或是喷雄黄酒来灭五毒、驱晦气。同时也可以将室内室外打扫干净。原来端午节也是要告诉人们要讲究卫生啊。

今天，我带着妈妈给我系的五彩线，吃着香甜的粽子，过着这美好的传统节日，真是很开心。我还想过一次这样的节日。

**端午心得体会篇十**

为了庆祝端午节，我们学校举行文艺表演活动，节日当天，我参与到了活动场地布置，活动举行的地点选在了我学校最宽阔的操场上。

从早上六点开始，我们学生会就进入到操场集合，为活动准备，每个人都积极参与，老师居中指挥。大概到十点左右我们把场地布置好了，之后就是所有班级陆续到场地观看。我们还需要为此秩序，带领同学们有序进入观众台。忙碌到上午终于让所有同学进入场地。之后就开始了精彩的表演活动。

虽然我们没有参加这次表演，但是我却可以观看这次活动。参与表演的人有老师也有同学。甚至有家长来参加。活动的主题全部都是围绕着端午节。我们也从活动中看到了很多端午的特色比如粽子，比如端午的来历，又比如龙舟比赛等等，让我们大开眼界。

当节目举行到了一半时，作为学生会成员我们开始为每一个观看节目的观众发放粽子，每人一个，在看节目的时候吃着好吃的粽子，感受到了浓浓的节日气氛。这次活动吸引了很多人来参观，为了纪念这次活动，我们学校学生会有同学专门负责摄影，并制作成视频。

这次活动不但让我们过上了有趣的端午节，更是让我们感受到了端午的热闹，端午的轻松，放下了学习的压力，每个人都露出了笑容。对我们来说这是一次难得的时光，让我们可以参加表演，也可以欣赏表演，与同学老师一起过端午，非常好，让每个同学都为之高兴。

这天的努力没有白费，因为我们为这次活动提前做的准备，没有出现什么问题，节日过得开心，同时在这次活动中，我们也因此学会了配合，彼我们为了加快场地布置，为了更早的看到好节目，所有学生会同学，都积极贡献自己得力量，为这次活动奉献。不同的年级，不同的班级都献精彩的节目，这是全校老师和同学一起努力的成果。

想要过节，我们就必须要团结一致，这样才能够在节日当天可以欣赏到精彩节目，这次活动的意义就是让我们全校师生更加团结，同样对我们今后的学习也是极大的激励，让我们有了继续不断开拓学习的力量，活动虽然短暂，却让每一个人融入其中，也让我们放开了一直绷紧的心弦，得到了放松，对以后的学习更加有利。

一次大型的活动需要很多个默默付出的人，不管是工作人员，还是表演人员都在其中付出了努力，也让我们以后开展活动有了借鉴。

**端午心得体会篇十一**

端午节是中国传统的节日之一，也是一年中最具特色和独特味道的节日之一。每逢端午节，人们都会购买粽子来品尝，悠久的历史和丰富的文化内涵让这一传统食品成为了人们亲近自然和寻找家乡味道的象征。在我多年的端午节度过中，我积累了许多关于端午粽的心得体会。

首先，制作端午粽需要精心的准备和专业的技巧。粽子是由糯米和不同的馅料包裹在竹叶或芦苇叶中，然后通过细细捆扎而成。糯米要事先泡发，馅料要选择高品质的材料，例如糯米与豆沙、蜜枣、肉或其他口味的混合。泡发后的细细竹叶或芦苇叶要经过适当的煮沸和洗涤，以确保其质量和卫生。制作粽子需要一定的手工技巧，细致的目光和灵活的双手是必不可少的。

其次，尽管制作粽子需要耐心和技巧，但是品尝一颗美味的端午粽会带来巨大的满足感。粽子蒸煮后，糯米变得柔软糯滑，香气四溢。一口咬下去，糯米的口感和馅料的浓香混合在一起，令人回味无穷。端午粽的馅料选择非常丰富，有甜有咸，有肉类有素食，每种口味都有着独特的诱人之处。无论是喜欢咸味的肉粽，还是喜欢甜味的豆沙粽，都能在端午节找到心仪的口味。

再次，除了口味的满足，粽子还有着深厚的文化内涵。端午节是纪念古代爱国诗人屈原的节日，而粽子作为这个节日的代表食品，也有着特殊的意义。据说，人们为了避免屈原的尸体被鱼虾损坏，将食物打包成粽子投入江中，以此来招鱼虾以保护他的尸体。此后，每年的端午节，人们便将粽子扔入江中，藉此来保佑平安、驱逐灾厄。这种独特的传统令端午粽成为了中华民族历史和文化的重要组成部分。

最后，端午粽也是亲人团聚和分享情感的象征。在端午节期间，无论是家人还是朋友，大家都会相约在一起品尝粽子。咀嚼着糯米和馅料，大家一起分享着快乐和温暖，感受着家的味道和亲情的力量。每一颗粽子都承载着亲情和友情，将人们的心紧紧连结在一起。吃粽子成为了人们心灵的寄托，让人在这个喜庆的节日里感到幸福和满足。

综上所述，端午粽不仅仅是一种美食，更是一种文化的传承和心灵的寄托。从制作到品尝，从传统到现代，每一次与粽子的相遇都是一种美好的体验。在这个端午节来临之际，让我们一起欣赏和品味这种传统食品，感受其中的精髓和魅力。无论是制作粽子还是享用粽子，每个人都能收获到属于自己的端午粽心得体会。

**端午心得体会篇十二**

端午节是我国的传统节日之一，关于端午的习俗，我们已经非常熟悉了。然而，今年的端午节却与往年有所不同。由于疫情的原因，很多地方取消了各种庆祝活动，但这并没有影响到人们过端午节的热情。今年的端午节，我们在家中过得格外有意义。在这个特殊的端午节，我有了更多的时间反思和体会，下面我将分享一些我对于端午节的心得体会。

首先，端午节是一种文化传承。我国的传统文化博大精深，而端午节正是其中一份重要的遗产。提到端午节，很多人都会联想到包粽子、赛龙舟、挂艾草等传统习俗。这些习俗虽然在现代社会有所改变，但仍然是我们民族的独特文化符号。通过参与这些习俗活动，我们能够更深入地了解和感受我国传统文化的魅力。对我而言，今年我在家里亲手包了一次粽子，虽然手艺粗糙，但我亲身体验了传统的制作过程，感受到了传统手工艺的魅力。

其次，端午节是亲情的联结。在平时的忙碌生活中，我们往往忽略了与亲人团聚的机会。而在端午节这个特殊的日子里，亲情得到了更多的凝聚。今年，由于无法出门，我和家人共同度过了一个温馨而难忘的端午节。我们一起准备食材，包粽子，品尝自己做的美食。在这个过程中，我们不仅缓解了日常生活带来的压力，还增进了彼此之间的感情。这让我深刻体会到，亲情才是最珍贵的财富。

同时，端午节也是节俭的教育。端午节对于我国民众来说，除了是一个节日，更是一个理性消费的机会。作为消费者，我们有义务养成节俭的消费习惯。在这个节日里，我们可以从多个方面实现节俭，比如购买物品时可以通过比价等方式获取更好的价格；同时也可以减少浪费，避免不必要的消费等。通过从小事开始，我们可以逐渐培养出节俭素质，为自己和社会贡献一份力量。

此外，端午节给人们传递了对于团结和勇敢的信念。首先，赛龙舟是端午节最引人注意的活动之一。在龙舟比赛中，船员们要集结全力，奋力划桨，争夺胜利。这种团队合作和迎难而上的精神正是我们在现实生活中所追求的。其次，端午节也是屈原的纪念日。屈原是中国历史上著名的爱国诗人和政治家，他以自己的坚毅勇敢和为国家奉献的精神，为后人树立了榜样。通过这些传统，我们被激励要坚定信念，勇于迎接困难和挑战。

总之，今年我过了一个与往年不同但同样特别的端午节。在这个节日里，我体会到了端午节的文化传承、亲情联结、节俭教育以及团结勇敢的精神。这些体会将使我更加珍惜传统文化的含义，更加注重家庭和亲情的重要性，更加致力于节俭的生活方式，更加勇敢坚定地面对困难与挑战。端午节虽然只是一天，但它给我留下了许多珍贵的回忆和宝贵的经验，这将使我终身受益。

**端午心得体会篇十三**

一年一度的端午节又到了，可惜没能吃到家里的粽子，只能在学校超市买几个回来煮，也就算过节了。看着身边的同学都陆陆续续回家陪家人过端午节了，不禁轻轻叹了一口气，有羡慕，有无奈，其中滋味，该是孤单一人在外求学，感觉无依无靠的人都明白的。

来广州读书这一年多，深深感受到自己对传统节日变得冷漠了。像中秋节、清明节和端午节这些传统节日同学都会回家陪家人一起过，只有情人节、圣诞节和女生节这些我认为不痛不痒的节日才会全班同学一起过。像我这种不能回家又在广州感觉没有任何归属感的，只能宅在宿舍看看书、上上网，看着qq空间上同学炫回家后家人的各种关爱，默默地点一个“赞”。

据我在中大读书的同学说，他们学院今年给每个学生发了2个粽子，这就是中大学子的福利吧，住在中大附近的广外学子的只能当作没看见。中大孩子们你们就别得瑟了，广外校友在外有所作为，将来衣锦还校之时也是广外腾飞之时!

不过我也很享受这仅有的3天假期，《红楼梦》看了几遍，还是爱不释手，刚好放假有时间，今天又拿出来看了。跛足道人的《好了歌》最后那两句“世人都晓神仙好，唯有子孙忘不了;痴心父母古来多，孝顺儿孙谁见了。”再次引发我的感慨，突然好想哭，我不知道这是不是从心里承认了自己是一个不孝顺的女儿。

我突然又想起不久前在图书馆举办的空巢老人展上看到的那些老人，其中有一张照片的文字写到：我知道把老人放在这边不好，可是我城里的2个孩子要上学，我们夫妻俩要拼命赚钱，都是照顾得了老的照顾不了小的。那一刻，我的眼泪就掉下来了。

我羡慕那些能够每逢有节日就回家的同学，我也好想回家，帮忙料理做粽子的材料，然后美滋滋地跟老爸老妈老弟一起包粽子。家里的粽子里面的馅都是非常多的，岂是学校的粽子所能比的?去年我所在的社团也组织我们在一起包粽子，虽然包的粽子很好吃，大家也玩得很开心，可是那种感觉跟回家和家人在一起的感觉还是很不一样的，因为家人有一种血缘情怀，那意味着至少这辈子我们是彼此在这个世上的依靠。

真感恩中国的这些传统节日都能流传下来，让那一颗颗在外奔波劳累的心可以在节日期间找到一个“借口”回家。是啊，家永远是温馨的港湾。像我这种因为求学和路途太远而不能回家的人，虽然心里有些失落，不过也没关系啦，想想毛泽东的“孩儿立志出关山，学不成名誓不还”就ok啦，慢慢在外面磨练，终有属于你的一片天。

我从今年2月22号来广州就没有回过家，暑期打算在这边实习也不回家了，觉得自己好“狠心”，怎么就不回趟家呢?我也说不清其中缘由，这样糊里糊涂的过日子，也挺好的。

大大的端午节，小小的一点个人感想，还有小小的一个愿望：明年端午节回家。

**端午心得体会篇十四**

端午节是中国传统的重要节日之一，人们在这一天会进行一系列的庆祝活动，例如吃粽子、赛龙舟、挂艾草、以及观看龙舟比赛等等。然而，在这些具有浓厚乡土文化特色的活动背后，有着更深层的意义和价值。在本文中，我将分享一些我在这个端午节期间通过参与各种活动所得到的心得体会。

第二段：品尝粽子，寻找家乡的味道。

对于我来说，粽子一直都是端午节必备的食品，而且它也是我非常喜欢的一种食品。在这个端午节期间，我品尝了许多种不同口味的粽子，有甜的、咸的、香的、甚至还有辣的。每一口都能让我感受到不同的味道和质感，它们之间的差异也使我更加珍惜家乡的味道。这让我意识到，无论身处何地，家乡始终是我们最深刻的记忆之一，也是我们心中最珍贵的宝藏。

第三段：赛龙舟，体验团队协作的重要性。

赛龙舟也是端午节活动中不可缺少的一部分，它不仅带给大家欢乐和娱乐，更重要的是让我们更好地体验到团队协作的重要性。在比赛过程中，龙舟队员们必须相互协作，才能够顺利划船并尽快到达终点。这时，每个队员都必须充分发挥自己的优点和特长，并积极与其他队员互动和交流，才能够顺利完成比赛。这让我深深感到，团队协作和合作是每个人在日常生活中都必须具备的素质，它们能够提高彼此的效率和凝聚力，并且让我们一起为了共同的目标而奋斗。

第四段：挂艾草、睡罗汉，放松身心。

端午节期间，人们还会挂艾草、睡罗汉，在一份平静的氛围中放松身心，让自己得以从日常繁忙的生活中暂时解救出来。这给人们提供了一个适合休息和放松的机会，能够帮助我们恢复精力和清晰思维，从而更好地面对接下来的工作和生活。与此同时，这也让我明白到，安排适当的休息和放松时间，对于我们的身心健康至关重要，并且会使我们更有生产力和更开心快乐。

第五段：结语。

总之，这个端午节对于我来说是一个难忘的体验，它让我重新认识了自己和周围的世界。在品尝粽子、赛龙舟、挂艾草、和睡罗汉的过程中，我充分体验到了家乡的味道、团队协作的重要性、适当休息和放松的好处。这不仅帮助我更好地理解了中国文化和价值观，更有助于我在日常生活和工作中更好地运用到这些体验和心得，如此才能够成为一名更全面、更具有素质的人。

**端午心得体会篇十五**

五月初五是一年一度的传统佳节/端午节。端午节是为了纪念古代伟大诗人屈原。所有地方的人都在为这快乐的节日做准备，处处洋溢着浓浓的节日的气氛。在我们家的端午节那真是既充实又温馨的哦！

记得今年端午节，我们家处处洋溢着欢乐的气氛。端午节那天，我们全家商量着今年要来点什么呢？这时，我脑子里的一根筋“嗖”地一下子蹦了出来，来办一个包粽子大赛，说干就干，我连忙把亲朋好友全部都请来参加包粽子大赛。正在大家都手忙脚乱忙着包粽子的时候。突然，我抬头一看，这些粽子不是破了，就是没包好。唉，怎么样可以获胜呢？忽然，一个念头在我脑中一闪而过，我为什么不做一个心形的粽子呢？我先把棕叶折成心形，再把糯米及肉放在里面，将棕叶包扎起来，用绳子系好，这样一个心形的`粽子完成了。

**端午心得体会篇十六**

端午节是中国的传统节日之一，每年农历五月初五都会庆祝这个节日。作为一个中国人，我在今年的端午节期间体验到了丰富多样的活动和独特的文化氛围。在这个充满传统和乐趣的节日中，我深感到自己身为一个中国人的荣幸和自豪。

首先，我参与了制作粽子的工作坊。粽子是端午节的传统食物，由糯米和各种馅料包裹在竹叶中蒸煮而成。在工作坊里，我们学习了包粽子的技巧，并亲手制作了自己的粽子。这个过程非常有趣和有意义，因为它让我更加了解了粽子的历史和制作工艺。此外，我还与其他参与者分享了制作粽子的经验和感受，增进了彼此的交流和友谊。

其次，我参观了一场真正的龙舟赛。龙舟赛是端午节庆祝活动中的重要环节，比赛队伍划动着长长的龙舟，努力争夺胜利。我看着队员们紧张而专注地划桨，感受到了他们的团队精神和拼搏精神。龙舟赛不仅是一项体育竞技，更是传承和弘扬中国文化的一种方式。通过观看龙舟赛，我深刻体会到了中国人民对端午节的热爱和重视，也更加理解了端午节作为中国传统文化的重要意义。

此外，我还参观了一场展览，了解了端午节的历史和文化背景。展览中展示了许多与端午节相关的物品和文物，如古代的龙舟模型、古老的端午节画作等。通过观看这些展品，我了解到端午节源于中国古代的屈原故事，以及如何发展成今天庆祝的方式。这个展览不仅让我了解了端午节的起源和传统，也让我更加深入地了解了中国的历史和文化。

最后，我参观了一家传统的端午节市集。市集上摆满了各种各样的商品，如粽子、莲蓉、艾草等。我品尝了许多美食，感受到了端午节的独特味道。此外，市集还有许多传统的民俗表演和游戏，如舞狮、踩高跷等，吸引了很多人的参与和观赏。在市集中，我感受到了浓厚的节日氛围和热闹的气氛，体验到了中国的传统文化的魅力和魄力。

总的来说，今年的端午节给我留下了深刻的印象和宝贵的回忆。通过参与粽子制作工作坊、观看龙舟赛、参观展览和参观市集等活动，我更加深入地了解了端午节的历史和文化背景。我深感作为一个中国人的荣幸和自豪，同时也更加珍惜自己的传统文化。端午节不仅是一个传统节日，更是中国文化的重要组成部分。我希望通过自己的努力和热爱，能够更好地传承和弘扬端午节的文化精神，让更多的人了解和喜爱这个美丽而独特的节日。

**端午心得体会篇十七**

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！

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找