

# 2023年中华优秀传统文化感想心得体会 学习 中华优秀传统文化心得体会(汇总5篇)

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 中华优秀传统文化感想心得体会篇一

从我们诞生的那一刻起，中国文化便向来熏陶着我们成长。当初间的沙漏漏下最后一粒砂粒，金子的本色才会如此绚烂；当贝壳的泪痕划过最后一眨眼，珍珠的颜色才会如此刺眼；当六年的营养在体内堆积，毛竹的生机才会如此蓬勃。正是因为历史的洗礼，在漫漫的长河中，最后出生了华夏儿女的独一无二的中国传统文化。传承优秀的传统文化，是我们每个人的使命。

传承中国文化，让我们坚决信心，共创美妙中国。昔往矣，若不是司马迁沥尽心血，怎会有《史记》这样的千古佳作流传至今，若不是李时珍跋山涉水，怎么会有《本草纲目》的福祉遗留万年，若不是曹雪芹的五次易稿，怎么会有《石头记》的哀婉催泪看今朝，是谁苦心专研十余载，终便两星成是谁奋斗十八年，终抱金牌归是钱学森，是申雪与赵宏博。是他们继承了中国传统文化和精神，才使得他们能够这般坚决，这般执着。

传承中国文化，我们虽如一根小小的火柴，但能点亮一点星光；传承中国文化，我们虽如细叶，但能点缀囹圄春天；传承中国文化，我们虽如一叶扁舟，但能惊动大海。伴侣，让我们一起传承我们优秀的中国文化吧！

## 中华传统文化感想心得体会篇二

文化是一种社会现象，是人们长期制造形成的产物。同时又是一种历史现象，是社会历史的积淀物。准确地说，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，围围着“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、伴侣有信，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）肯定要尽孝道，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责。说实话，到学习之前，虽然心中对传统文化有肯定的认同，但是自认为自身做得还不错，经过两次学习，才逐步领悟到中国传统文化对我们每个人的训练意义有多大，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，成为一个有素养有涵养的中国人。

国学博大精深、历史悠久，几千年来始终是中国人安居乐业，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。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，国家兴盛发达。

“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，就有了做人的准则，在生活、工作中，就会有正确的推断和准时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，应当报答的最大恩情是父母的哺育之恩，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，但我却有许多没有做到：常常会把工作中的不良心情带回家，面对父母的唠叨，觉得很烦；有时对父母的牢骚，不能很好的’赐予劝慰，置之不理……想想自己平日对父母的关怀太少了。

从校内已经走出来一段日子了，刚开头的时候，总是怀念象牙塔里的单纯的美妙，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，总是不想告知自己要向前看，总是把自己蒙蔽在过去的生活中，不去想迎接新的生活；总是埋怨周边的环境太过简单，埋怨这个社会是多么的世俗，忘了连续追寻生活的美妙。生活在回忆里，苦痛在现实中。在不遇到问题的时候，布满自信的对待一切，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。所以特别感谢领导们在我彷徨的时候给了我机会参与传统文化的学习，提示自己应当如何连续以后的人生。

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，也盼望有更多人受益。并介绍自己四周的伴侣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，盼望大家都能够践行圣。

## 中华传统文化感想心得体会篇三

今天参加学校疏帘淡月xx的中国传统知识竞赛的决赛，虽然只是一个很小很不值一提的活动，本来也是抱着分享不去争什么的态度去的，但是之后却是因为现场的情况气氛还有各种问题把心情搞砸了，最重要的，想想，可能就是言不尽意与词不达意都是让人很痛苦的事情。每个部门或者社团承担一个活动要办好都不容易，我也曾经这么过来的，所以那些小问题可以忽略，只是希望，大家，尤其是作为志于传播传统文化的同学们，记得摆正好自己的心态，人不可无傲骨，但不可有傲气。

正因言不尽意，想好好整理下自己的讲稿，也是了了一颗对传统文化爱得深沉的心。

首先，感谢主办方给了这样一个平台可以认识这么多志同道合的人。我能进入决赛，是一种侥幸，但侥幸，也是一种天意。

我选的是第一个题目，关于中国传统文化的精髓。落点在精髓二字，精髓的基本解释为精气真髓，比喻事物的精华部分，我个人不太赞同这种解释，对于我们的传统文化来说，经历了几千年的吸收和沉淀，到现在糟粕其实已经很少，我更愿意将其理解为灵魂，也即我们传统文化的灵魂所在。那么，灵魂在哪里？我们可以把文化分为有形和无形两个部分，有形的物质和无形的思想，而文化的灵魂则在于其无形的思想层面，换一个词，哲学。并不是我一人这么想，在《中国传统文化》一书中文化的灵魂直接指的就是中国古代的哲学，包括儒家、道家、法家、阴阳家还有后来传进来的佛家等等，这些在现代都被笼统地称为哲学。再论述到中国哲学的鼻祖，在哪里？可以比较东西方的不同，西方的东西好像就是在不断地创新然后推翻前面的结论，但是中国不一样，我们国家的文化就像金字塔一样，从上到下，不断增加；从古到今，不断扩充。而金字塔的顶端应该算哪里？我想，当之无愧的

当属《易经》，或名《周易》。可能至今还有很多人都认为《周易》更多的是一本卜筮之学，是迷信。但显然不是这样的。以其第一卦乾卦来说（也许没有背下来的必要，只是我背下来了，这里不管了），这一卦属于大吉的卦，好像其中的利见大人啊，无咎啊，吉啊等等讲的就是卜筮，你会遇到什么，你要怎样面对，结果会是怎么样的，跟算命差不多；但是不能忽略的是它更多的讲的是安身立命出世处世的道理，比如君子终日乾乾，夕惕若，厉，无咎，这句话就会被人拿来当座右铭或者拿来教训晚辈，因为这是实实在在的道理。而且，这里面有很多都讲的是象，系词里面说，圣人是：仰观于天文，俯察于地理，乃始作八卦，彖言乎象，爻言乎变，所以六十四卦里面有很多关于象的描述也是暗含着处世之道。

我想要强调的一点是，中国传统文化是值得我们传承和发扬的，之前有一些国学朗诵活动的普及就是很好啊，虽然说美国那些地方的教育是多么多么好，但我依旧认为教育应该从娃娃抓起，抓起的重点是要从小给他树立正确的人生观和价值观，现在的人有好有坏，为什么我们会有好坏的概念，就是因为我们是有一个根深蒂固的准绳的，如果什么时候这个准绳没有了，我们的民族文化也就不复存在了。为什么现在没有以前那么多的大家，一是环境所致，二，还是环境所致，现在应该抓紧的还是精英教育，但是可惜上下不同体，社会太浮躁，但，大乱之世必有伟人出，也许是现在还不够乱，也许，伟人还在成长。

对于某位姑娘的问题，为什么四大文明古国只有中国还在？用一句文言回答。我实在不知道你想要的答案是什么，我想说的是，文化的传承和延续必然是以人为载体的，如果人都不在了，再牛掰的东西也只是个东西，没有了创始者赋予它灵魂，就只是死物，死物如何延续？不才认为这就应该归于中国医学的作用，没有中医都活不下来！当然，真相不是这么诡异耍流氓的，只是我现在能想到的也只有一句：修身，齐家，治国，平天下。正因为代代人都有这样的抱负，灵魂不死，故而永存！

## 中华传统文化感想心得体会篇四

中国传统文化，对我来说是既熟悉又陌生的，但在听了专家们的真诚讲座后，在座的老师都留下了感动的眼泪。而我深深地感受到，中国传统文化蕴含着无穷的智慧，中国传统文化让我们更加坚定一颗对父母的孝心，对师长，对朋友的恭敬之心。听完讲座，我的心里是沉甸甸的感觉，心灵得到了深深的净化。

对照弟子规，自己身上太多的缺点，很多都没做到过，没有想到过。回来后慢慢调整自己的心态，反思自己的过错。

中国是具有五千年灿烂文化的文明古国，知恩图报，尊老爱幼，待人诚恳……这些优良的传统从古至今都为人所熟知，感恩给我们生命的人、感恩给我们知识的人、感恩给我们衣食的人、感恩给我们住所的人、感恩曾经批评过我们的人。将别人的爱永记于心，把别人的美德汲取。完善自己，感动别人。

在古代，《弟子规》是做人的准则，在当代仍然影响着更多的人，教育我们如何做人。人生中重要的不是生命的表象，而是生命的本质。人生百态，最重要的就是品行，欲做事，先做人。文明健康的品行和高尚的道德情操才是真正的自我归宿，是照耀心灵永恒的'阳光!我在细细品读《弟子规》的同时，也带走了我心灵上的尘埃。

我想起了曾经有人说过这样的话：若你----

播下思想的种子，便收获文字；

播下文字的种子，便收获行为；

播下行为的种子，便收获习惯；

播下习惯的种子，便收获人格；

播下人格的种子，便收获命运。

学习的过程就是一个认同的过程，而对自身产生影响则是一个潜移默化的过程。我们学习《弟子规》，背诵下来应该是很容易的事情，但是真正对一个人产生有益的影响，那就需要时间了。一个人处世必定有一些原则，在他们潜意识中受到这些原则的制约。学习了《弟子规》，就是要把圣人教诲贯彻到生活中，落实到一言一行中。

回想起来，我真的很幸运，有幸学到传统文化。曾经的有恃无恐、狂妄等等阻碍人生路上的绊脚石。在没有学习弟子规之前，万事都要分清彼此的责任。

中国传统文化的学习对于我，是一次很大的心灵震撼。我知道人要有着豁达心胸才可以宁静平和的心态去对待日常生活中的每一件事。淡泊名利，去掉尘世的浮华与虚无，中国传统文化是民族的瑰宝，要传承，要发扬；但它更需要我们去学习，去实践，去体悟。我们要将传统文化融入到我们的工作、生活中去；以传统文化规范自己的言谈举止，用传统那是一种豁达、达观、舍得、放下、循天理、重人伦、崇尚普惠、雨露均沾、包容、恩养、果报大善之念的文化。

中国传统文化与西方文化的本质区别在于弃鬼神，而信人伦。将一切付诸神话色彩的信仰斥之为“怪力乱神”而崇尚自然。西方文化讲以人为本，上帝造人。中国传统文化讲以家为本，家和万事兴。修身齐家治国平天下。是伏羲、女娲人文初祖造人，人类造人。

中国传统文化中释道儒是其中主要内容。但道家之道是有的，儒家之术就不准确了。儒家的核心思想是中庸之道。何谓中庸？不偏不倚是为中庸。中正、公允、公平、公道，秉承天地之德是为中庸。而道家的道，是事物平衡之法，阴阳调和之

术。也有着融和、平抑、取中的意思。我们中国的中，不是随便叫的，这个中字才是中国传统文化的精确定位，持中守正。

易经把事物形成乃至发展过程用一个圆周表述。

数数成像的概念12345是生数，67890是成数。生数和成数的契合点分别是5和0，恒居中位。河洛图筴，白马、神龟数据。头1.6，尾4.9，左3.8，右2.7，唯独没有0和5.0和5在哪里？居中。中为土，中土即此域中之国——中国。

易经解释世界讲境域生成。原生态世界是虚、是无。无不是没有，而是隐含无数生命体、生命基因、元素符号、各种成像因子。进入适当的土壤、遇到诸多适宜的温度、湿度、养分、水分、各种气候环境诱因，这才促成生命的诞生，完成从无到有的生命创造。就是无中生有。即：从无极到太极，然后太极生两仪、两仪生四象、四象生八卦……从而生生不息。所以老子说：道可道，非常道。名可名，非常名。无名万物之始，有名万物之母。从无名到有名的过程就是一次生命创造的过程。从有名到繁衍生息乃至无限，即是母体孵化繁育的浩瀚过程。

中国传统文化非常重视这两个过程。将这两个生成过程用一个字概括，就是“和”。与天地之和；与环境之和；与气候条件之和；与生命基因之和。然后，和而共生，和而不同、和而共荣，世界乃成。

这才是中国传统文化的宇宙观、世界观。天人合一，是和天之德普惠世界，雨露均沾。和地之德包容万物，恩养生命。和人之德，亲近天地、亲近自然、亲近生命。人类只有和衷共济，才能继往开来。

中国传统文化讲和之道就需要遵循道家的刚柔相济、阴阳互补。



中国传统文化讲和之道就需要遵循儒家的不偏不倚，公正无私。

中国传统文化讲和之道就需要遵循佛家的圆融一体，舍得、放下，慈悲为怀的博大胸襟。

伟大的中国传统文化和之德、义之理，奥妙就在于此。

## 中华传统文化感想心得体会篇五

在课堂上何总用四个方面来阐述了学习的目的：

- 1、学习是解惑的最有效方法；
- 2、学习是实现个人抱负的途径；
- 3、学习是造就临危善断自信心的根本；
- 4、学习是来源于自己的快乐。

这四个方面也可以说是结合了我们青工本质思想做出的一个总结。时至今日，学习早已超出了传统意义的读书考证。旅游是学习，健身是学习，上网是学习，工作是学习，一种终身学习的理念正逐渐深入人心，学习也从单纯的求知成了一种生活方式，但最终是要学以致用，探寻从辛苦中获得的快乐与成果。

在当今信息更新速度非常快的环境下，只有通过不断的学习才不会被时代所淘汰。那应该学习什么呢？人的素养有三点很主要，包括：综合素质、生存能力、个人内涵。

有很多朋友都对这个问题有所疑问，为什么有一些小学毕业或中学毕业的人会成为大老板或富翁，而有很多人却上了大学还要给这些大老板打工呢？经过长时间的讨论，重点问题

停留在了综合素质方面上。大家都经过了小学、中学、高中、大学的学习，可以说都掌握了一些学科的基本知识，但是进入社会后，在综合素质方面上，我们却遥遥不及这些人。因为这些人在进入社会的第一天起，就已经开始对综合素质方面上有所磨练了。我们只有随着社会发展的同时，不断提高自己的认知水平，还要我们不断的学习，这样才能使我们更早地适应自然环境与社会环境。

结合当今社会现状及企业情况来讲，生存能力不仅仅是指我们手上的基本技能了，何总总结了做为露天煤业青工应该具备的生存技能。首先要掌握法律知识，法律是国家制定或认可的，由国家强制力实施的，以规定当事人权利和义务为内容的具有普遍约束力的社会规范。只有懂得行为规范，才能不逾矩；其次要懂财务管理知识，财是金钱和物资的总称，财务管理教给大家的是聚财用财理财之道，做企业也罢做事业也好，都离不开它；再其次要会人力资源管理知识，完成任何工作离不开人，如何做到“能位匹配”？如何评价员工的绩效？如何使员工薪酬体现均衡性？这是人力资源管理所能告诉我们的；最后知晓相关联专业，专业是由于社会分工而产生，但一项工作常常涉及多个专业，只有了解和掌握了一些相关专业的知识才能提高工作效率把专业水平发挥到极致，不仅如此知晓相关专业还能建立全局理念。

强化个人内涵，就是强化个人修养，如同武林高手要练内功一样。国学是以儒学为主体的中华传统文化。单纯的说国学，乃独指经、史、子、集部的语言文字经典训诂学问。它不仅可以帮助你人生的认识，还可以提升你的个人修养。曾国藩曾说：“读书以训诂为主。”多看经典训诂学问，可以推究事物的原理法则，对事物遵循过程了然于胸，稳坐泰山。正所谓“掌上握有千秋史，胸中自有百万兵。”所以实现这高标准人生目标唯有学习、学习、再学习。

学习，我们可以解惑；学习，我们可以实现抱负；学习，我们可以拥有临危善断的自信心；学习，我们可以拥有快乐。

虽然学习很辛苦，但是做为一种生活方式，它会实现我们高标准的人生目标。