

2023年筷子的心得(实用8篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

筷子的心得篇一

首先，不使用一次性筷子能够减少塑料垃圾的产生。一次性筷子的制作材料主要是塑料，而塑料是一种难以降解的材料。在制作过程中，大量的塑料废料被产生出来。这些废料往往被随意丢弃，堆积在城市的角落，给环境带来了严重的污染。而如果每个人都能够放弃使用一次性筷子，减少了需求量，就能够大大减少塑料垃圾的产生，从而改善环境质量。

其次，不使用一次性筷子有助于保护森林资源。一次性筷子以竹木为主要原料，而竹木的来源则是森林。然而，由于一次性筷子需求量大，导致过度砍伐森林资源。严重时，甚至会导致森林的破坏和灭绝。而如果人们普遍放弃使用一次性筷子，选择使用可反复利用的餐具，就能够减少对森林资源的消耗，保护生态环境，让森林和自然得到更好的保护。

第三，不使用一次性筷子有助于培养节约意识。一次性筷子在使用一次后就会被丢弃，很少有人会考虑再次使用。然而，不使用一次性筷子需要我们主动寻找可重复使用的餐具，比如带上自己的环保筷子。这样的做法就要求我们从细节上开始节约。只有当我们开始意识到节约的重要性，才能在日常生活中节约用水、节约用电等等，形成良好的生活习惯。

第四，不使用一次性筷子有助于提高生活质量。越来越多的人意识到，使用一次性筷子容易导致卫生问题。由于一次性筷子的生产过程简单，有些不法商家为了降低成本，采用不

合格的原材料和生产工艺，导致一次性筷子可能存在有害物质。而使用自己的环保筷子，则能够杜绝这类风险。此外，使用自己的筷子，不仅能避免与陌生人共用餐具，还能够增添一份个性化，让用餐过程更加有趣。

最后，不使用一次性筷子是一种可持续发展的生活方式。如今，人们越来越注重可持续发展，追求绿色环保的生活方式。不使用一次性筷子，选择可反复使用的餐具，从微观上改变自己的生活方式，不仅能够影响自己，还能够带动周围的人，形成一种社会共识。这样的改变不断扩大，最终转化为全社会的行动，共同推动环境保护事业的发展。

综上所述，不使用一次性筷子是一种环保、节约的生活方式，有助于减少塑料垃圾的产生，保护森林资源，培养节约意识，提高生活质量，推动可持续发展。虽然在实际生活中，需要我们进行一些改变和付出，但是相信我们的努力终将会结出硕果，为我们的子孙后代留下一个更加美好的家园。

筷子的心得篇二

森林里，高大的树争着向上生长，空气中弥漫着春雨和草叶的味道。除了鸟鸣和动物踩着落叶的沙沙声，没有任何声音，整个世界浸在阳光中。当我在树上舒展、摇曳，我以为我的日子会永远这样悠长。

直到山头竖起一块与这里极不相称的牌子，一群钢筋铁骨的怪物在林间冲撞，吞没了一片又一片绿色。终于，我所在的树也倒在了一片扬起的尘埃中。

在盘山路上转了几天之后，我晕头转向。而之后在工厂里的切割更是让我痛不欲生。昏死过去几次之后，睁开眼，熟悉的一切荡然无存。我作为树枝的生命已经结束，看了看身边的同类，我发现，我成了一根筷子，光滑，修长，躺在塑料包装里动弹不得。

去城市的路上，我透过货箱上的小孔张望。只看见污水横流的小河，鱼虾的尸体死气沉沉地浮动；看见和我一样断了头的树木，老树桩仿佛在哀叹；看见村头成堆的垃圾，颓废地瘫在墙边，任自己身上的污物流到土地里污染着庄稼……我不由得想起，自己生活的森林，没了树木，是否也会变成这样的荒芜和破败？我不忍再看，转过了身。

终于，到了一家饭店，我和上千双筷子一起被扔进仓库，在阴冷中等待着被使用。

我等了很久，等到忘记了时间。我的四周都是和我一样的筷子，我在脑海中勾勒曾经的那棵树，计算着制作这些填满仓库的筷子需要多少树的生命，我的心又一阵绞痛，不愿再想。

终于，我被甩上一辆餐车，推到圆桌前。一个男孩撕开了包装，我看到他扔了包装的垃圾桶里还有果皮、卫生纸和各种垃圾，一股脑地倒上一辆旧卡车，扬长而去。我还没来得及细看，就被男孩一个手滑掉在了地上。我在浸满油污的桌布下，又开始了麻木的等待。

又过了无数个日夜，我看见一张绿色的海报，画满了树。一阵清扫后，我被捡了起来。我发现，我曾经待过的餐车上，装的不再是和我一样的一次性筷子，而是白色的塑料筷子，它们被用过之后，会被清洗干净，再次进入餐车。我还没细想，一双手就把我丢进了一个黑色垃圾桶，我看见上面写着“其他垃圾”，里面都是和我一样的筷子、卫生纸。上了一辆崭新的垃圾转运车，经过郁郁葱葱的绿化地，没想到，成了垃圾的我却感到了无比的宽慰。

躺在填埋坑里，我知道漫长的作为筷子的奇遇结束了。回想着我的一生，看到了砍伐，也看到了绿化，看到了破坏，也看到了弥补。我的心终于不再疼痛，因为我知道，这个世界的环境，终将更加美好。

我是一根筷子，现在，我要融入土壤，去孕育新的生命，来生，我希望当一棵树，一棵立在林间的、常青的大树。

筷子的心得篇三

作为中国人，我们生活中经常使用筷子。对于善用筷子的技巧以及使用体会，我在长时间的实践中积累了一些心得体会。筷子在中国文化中占有重要的地位，它不仅仅是一种工具，更是一种象征。使用筷子不仅仅是取食的动作，还承载着礼仪、道德、习俗等方面的内容。在这篇文章中，我将分享自己的心得体会，希望对大家有所启发。

第二段：正确握筷的姿势

正确的握筷姿势非常重要。我们经常看到一些不规范的握筷方式，比如夹筷子的时候用拇指和食指合起来。这种握法不仅不方便夹起食物，也容易把筷子夹得过紧或者一直松开。正确的握筷姿势是用拇指、食指和中指夹住筷子，让筷子的中间部分保持一定的间隙，这样才能更加灵活地夹取食物。同时，握筷时我们要注意手的动作要轻柔，不要使劲夹或者异样用力，这样才能夹到想要的食物而不会让食物掉落。

第三段：学会用筷子的技巧

夹食物是我们最常用到筷子的动作，正确的技巧可以使夹菜更加得心应手。对于比较滑嫩的食物，我们可以用筷子夹住一小段，然后再用碗勺将剩下的部分推入口中，这样可以避免食物滑脱。对于比较粘稠的食物，我们可以在夹取之前将筷子蘸一些酱料或者一些油，这样可以减少食物粘连的情况。此外，对于食物中有骨头或者壳的情况，我们要注意在夹取的时候也要同时将骨或者壳一并夹出，以免误食。

第四段：修养文化的体现

筷子不仅仅是一种工具，更是文化的一部分。在中国的餐桌上，使用筷子的礼仪是十分重要的。在餐桌上吃饭时，我们要注意不要发出声音，不要用筷子敲打碗或者其他器具，这是很不礼貌的行为。同时，我们要尽量让筷子不碰到桌面，这样可以避免传统的哀悼用筷子捅碗的行为。此外，在用筷子夹取食物时，我们要注意避免直接用筷子去翻找或者挑选，这是不文明的行为，也会给餐桌文化带来不好的影响。

第五段：筷子的环保利用

在现代社会，筷子的利用也要从环保的角度出发。大量使用一次性筷子对环境造成了很大的负担。我们可以选择使用可重复利用的筷子，这样可以减少对环境的破坏。此外，我们还可以通过创意和技术使用废旧的筷子，比如制作筷子手工艺品，或者将筷子用于建筑和设计领域中。这种创意的应用方式不仅可以减少筷子的浪费，还能够给废弃的筷子赋予新的价值。

总结：

通过这些年的使用筷子的经验，我深刻体会到正确的握筷方法和使用技巧的重要性。同时，筷子不仅仅是一种工具，也是一种文化和价值观的体现。我们要注重在使用筷子时的礼仪和修养，让我们的餐桌文化更加美好。此外，我们还要注意从环保的角度出发，选择可重复利用的筷子，并且发挥筷子的创意应用，使其在废弃后仍然能够有价值存在。希望通过我对筷子的心得体会，大家能够更好地使用筷子，为我们的生活增添更多的乐趣。

筷子的心得篇四

第一个是彩色筷子。运用生活中多见的四种颜色的筷子作为出场，一下子就吸引了幼儿的眼球，让他们更加积极的投入到配对跟分类中。幼儿的表现也出乎我的意料，在“为什么

找它作为你筷子的好朋友？”时，不仅有因为颜色的，还有人说出了“因为他们上面的图案一样”的答案，这就可以看出幼儿的观察能力。第二个是图案筷子。运用三种幼儿常见的图案进行操作，是要求幼儿根据筷子的图案进行分类。经过这两次分类，幼儿能更进一步了解筷子的外貌特征，纵观整个活动，所有环节都是围绕“筷子”来进行的，游戏情境性强，各环节相互渗透。在最后分享数字饼干的环节，体现了筷子的使用价值，同时又巩固了知识点。本次活动，在教学内容的组织上体现了“整合”的设计思想，不再是单纯的数学活动，有效贯彻了《纲要》的理念，真正做到了在玩中学，学中乐，师生互动，生生互动。我相信，通过这个活动，能让幼儿真正体验在玩中学的乐趣。

1、 通过观察、辨别筷子颜色、图案的不同，找相应，并进行分类。

2、 在游戏中，尝试用筷子夹食物，体验美味食物带来的乐趣，并会分享食物。

3、 激发幼儿使用筷子的乐趣。

1、 红、黄、蓝、粉四种颜色图案的筷子。

2、 四种颜色的插筷筒，三种图案的插筷筒。

3、 各种水果切成块。

4、 人手一个碟子，一双筷，四个插筷筒。

5、 录音机、磁带。

配对、分类及使用筷子。

使用筷子。

一、 导入情景

2、但是我遇到困难了，你们帮帮我，好吗？

二、 学习配对

1、(出示筷子)你们看，这是什么呀？

2、小熊想请我们小朋友给筷子找好朋友，请你们帮他找找好朋友，好吗？

3、请你从后面的桌子上找到一支一模一样的筷子做他的好朋友，好吗？

4、现在请你们从小椅子下面找到筷子，然后去后面找到他的好朋友！

5、幼儿活动——配对。

6□“xxx□请你说说，你为什么找他做好朋友？”(请2-3名幼儿)

7、原来你们是因为他们的颜色跟图案一样，才找他们做好朋友的，你们的小眼睛可真亮呀！

三、 学习分类

1、 那你找到筷子的家在哪里吗？

2、(出示插筷筒)你们看，这就是筷子的家，它叫插筷筒。它们有什么不同呀？(颜色)这个是什么颜色呀？那这个呢？那就请你把你的筷子送回家，好吗？待会请你们轻轻地把筷子送回家，要有秩序，一个一个放，千万不要把他们送错家了。

3、 幼儿活动——分类。

4、请你们看看筷子的家找对了吗？（如找错了，请一名幼儿再找，并说说这是为什么？）

5、哇，我们小朋友可真棒呀！把红筷子送到了红色的插筷筒里，把黄筷子送到了黄色的插筷筒里，把蓝筷子送到了蓝色的插筷筒里，把粉色的筷子送到了粉色的插筷筒里，真厉害！

6、但是，筷子想找新家了。瞧！这就是他们的新家，他们有什么不同呀？（图案）这个是什么图案？这个呢？对了，一个上面是花花的，一个有蝴蝶，还有一个上面有绿色的图案。

7、现在请你给这些筷子找新家。你喜欢什么样地筷子，你就轻轻地把他从老家拿出来，然后再把他送到新家，好吗？要一个一个有秩序，不然你把筷子弄疼了，他就不理你了。

8、幼儿活动——再次分类。

9、请你们看看筷子的家找对了吗？（如找错了，请一名幼儿再找，并说说为什么？）

10、哇！你们的小眼睛可真亮呀！比孙悟空还厉害呀！

四、学习使用筷子

2、对了，筷子还可以夹东西吃。那你知道筷子怎么用吗？（请幼儿说说）

3、们数数筷子有几根？——小小筷子两根棒。

然后小手怎么拿？——手握中间对对齐。

再怎么用力？我们请中指帮帮忙，把嘴巴张开来。——张开嘴巴夹夹紧。

最后怎么样？——阿呜阿呜吃个饱。

4、好，我们一起来试试。（再念一遍儿歌）

五、水果大餐

2、今天我要请你们吃的是筷子水果大餐，所以你们一定要用筷子夹，千万不能用小手抓，因为我们的的小手刚才玩过了，很脏，知道吗？这里的筷子也脏了，我一你们准备了干净的筷子放在后面的桌子上，等一下小朋友去拿的时候也要有秩序，一个跟着一个，好吗？然后把食物夹到盘子里吃。

3、好，我们开吃了！

4、你也可以把水果夹给客人老师吃。

5、托班的小弟弟小妹妹也想吃，我们也请他们一起吃，好吗？

筷子的心得篇五

三根筷子搭桥是我们小时候都玩过的游戏，通过巧妙的搭建方式，让三根看似孤立的筷子能够相互支撑起一个桥梁。这个简单的游戏背后蕴含着许多深刻的原理和道理。在玩耍的同时，我们不经意间也在培养我们的思维能力和动手能力。以下是我对三根筷子搭桥的原理的一些心得和体会。

第二段：静力学原理

三根筷子搭桥的成功在于静力学原理的运用。在玩游戏的过程中，我们要找到合适的角度和位置来搭建这个桥梁，才能保证它的稳定性。这过程中，不仅是计算力的平衡，还要考虑到重心的分布和杆件的强度。这充分展示了静力学原理的应用，是我们学习物理知识的一个生动的方式。通过动手实践，我们能更好地理解 and 记忆这些概念。

第三段：空间想象力

三根筷子搭桥考验着我们的空间想象力。在搭建的时候，我们需要准确地估计出每根筷子的长度和位置。并且，我们要根据桥梁的形状和支撑点的位置来调整筷子的角度，以确保它们能够相互支撑。这需要我们具备良好的空间想象力，能够准确地将二维的图形转化为三维的实物。通过多次尝试和调整，我们能够不断提高我们的空间想象力和判断能力。

第四段：团队合作

搭建三根筷子的桥梁是一个团队合作的过程。在这个游戏中，只有大家通力合作，才能实现搭桥的目标。每个人都有不同的观点和建议，我们需要集思广益，共同找出最佳的解决方案。在互相配合和协调的过程中，我们还能够培养我们的沟通能力和合作精神。团队合作不仅仅是在这个游戏中重要，在日常生活中，我们也能够通过这个方式学会如何与他人合作和共同进步。

第五段：乐观心态

三根筷子搭桥有时会让我们的遇到一些困难和挑战。有时候桥梁会倒塌，筷子会滑脱，这时候我们应该保持乐观的心态。因为失败不是终点，而是成功的一部分。失败能够让我们知道哪里出了问题，并激励我们不断尝试和改进。通过积极乐观的心态，我们能够克服困难，找到解决问题的方法。这样的心态不仅在搭建三根筷子时重要，在生活中也是我们前行的动力。

总结：

通过搭建三根筷子搭桥这个简单的游戏，我们能够学到许多东西。不仅是关于静力学原理和空间想象力的应用，还有关于团队合作和乐观心态的培养。这个游戏将动手、动脑和团

队协作完美结合在一起，让我们在娱乐中不断学习和成长。同时，这个游戏也让我们体会到科学原理的奥妙和魅力，激发了我们对科学和探索的兴趣。通过这个游戏，我们能够提高我们的思维能力和创造力，为将来的学习和工作打下坚实基础。

筷子的心得篇六

小时候，那时外公还在世，还在使用舅舅在12年前送他的一双不锈钢筷子……那一年春节，外婆不幸患上了疾病，不能与我们团聚在团圆饭的餐桌上。年夜饭的餐桌上少了外婆，大家心里多少还是有点空缺。外公匆匆扒了两口饭，走进厨房，拿出一个蓝色的不锈钢保鲜碗，用那双银色的筷子，往里夹了些肉和菜，又打了些米饭，招呼舅舅们去医院看外婆。

进了外婆的病房，外公便迫不及待的打开保温碗的盖子，嘴里说道：“老婆子，趁热尝尝孩子们做的菜吧！”外婆听到后，满脸的皱纹中露出了一张笑脸。接着，外公便用那双泛着银色光芒的筷子给外婆喂饭。那天我第一次见到外公的笑容如此灿烂，而外婆的眼光中，闪烁着幸福，外婆的病也一天天好了起来。

长大些，外公的身体一天天的弱下去，患病后，他甚至连筷子也抓不动了——毕竟不锈钢筷子对一个差不多80开外的老人来说太重了。外婆拿起筷子，把她的那份爱，送入外公的嘴里，温暖着外公的胃。过春节时，外公和外婆的笑容变沉重却又灿烂。看着外婆用这把筷子夹着菜慢慢递进外公的口中，外婆嘴角上翘，我仿佛读懂了他们的爱，从前车马很慢，一生只够爱一个人，这双筷子承载着他们彼此的爱，那样纯粹。

如今，外公生病去世了。每到过年，外婆都会在年夜饭时，盛上一碗饭摆上那双不锈钢筷子，摆放在外公的相片前。那双不锈钢筷子仍旧闪着耀眼的光，像极了外公和外婆的爱情。

一双普通的不锈钢筷子，在年夜饭的时光里，闪耀着它的光，我读懂了外婆与外公的深情，那是只属于他们的约定。

筷子的心得篇七

筷子舞是蒙古族传统的舞蹈形式之一，以筷子为舞具，通过手眼身韵的紧密配合展现出蒙古族民间文化的独特魅力。近日，我有幸参与了一次蒙古族筷子舞的表演，是对这一文化艺术的一次深刻体验，使我对蒙古族传统文化有了更深入的了解。以下是我在参与筷子舞过程中的心得体会。

首先，筷子舞注重手掌的灵活性。在参与舞蹈表演之前，我们在舞蹈教师的指导下，进行了一系列针对手掌的柔韧性训练。经过反复练习后，我们的手掌变得更加柔软，能够更好地展现出筷子在手中的舞动之美。这让我领略到了筷子舞的独特之处，舞者通过柔韧的手掌，能够将筷子的舞动呈现得更完美、更自然。

其次，筷子舞追求眼神的准确性。在筷子舞表演中，我们需要时刻保持目光集中，注视着自己的手中的筷子，以确保舞步的准确性和节奏感。这对我们来说是一个巨大的挑战，需要我们不断练习，以提高舞蹈的整体效果。当我能够准确地用眼神引导筷子的舞动时，我感受到了舞者与筷子之间一种默契的交流，这种交流让我更加沉浸在表演中。

第三，筷子舞强调身体的协调性。在舞蹈的表演中，我们需要通过肢体的变化和腰背部的转动来配合筷子的动作。这要求我们的身体协调性要非常好，需要通过不断的训练来提高灵活性和平衡感。当我能够做到身体的每一个部位都与筷子的舞步互动时，我感到自己的身体变得更加有韵律感，更加具有表现力。

第四，筷子舞强调音乐的节奏感。在蒙古族筷子舞表演中，音乐是我们舞蹈的精神支持，是我们动作的起伏和呼应。我

们需要在音乐的节奏感的指导下，展现出舞蹈动作的韵律性，与音乐合拍。在舞台上，当音乐响起，我们的心跳也与之合拍，通过音乐的节奏感，能够更好地将自己融入到舞蹈的世界中。

最后，筷子舞让我感受到了蒙古族传统文化的魅力。通过参与筷子舞的表演，我更加深入地了解了蒙古族的传统文化，并且深深地被其吸引。筷子舞是一种富有韵律感、独特之美的舞蹈形式，它是蒙古族民间文化的重要组成部分。在表演过程中，我看到了蒙古族传统文化的独特之处，让我对这个民族更加熟悉和喜爱。

总之，参与蒙古族筷子舞的表演是一次难得的经历，让我对这一传统文化有了更深入的了解。通过练习筷子舞，我学到了许多技巧，并体会到了舞蹈带给我的乐趣和满足感。筷子舞的独特之处在于其对手掌的灵活性、眼神的准确性、身体的协调性以及音乐的节奏感的要求。而通过筷子舞，我对蒙古族传统文化有了更深刻的理解，也更加热爱这个民族的独特魅力。

筷子的心得篇八

hello☺我是节节，在人类看来，我只是一根筷子，但我在筷子界可是“贵族”，我头戴龙凤呈祥帽，身穿吉祥如意衣，人类如果想把我领回家，需要花费很多钱哦！这可不是普通筷子能比的。

我一觉睡到了天亮，起床一看，中午到了，不一会儿，我就被一个服务员姐姐拿了出去，放到了餐桌上。哇塞！满满一大桌子的菜，有鲍鱼、龙虾、海参，还有各种造型奇特、五颜六色的水果蔬菜，这就是人类所说的“山珍海味”吧！想着想着，旁边响起一个陌生的声音：“和我们一起玩吧！”原来是一只龙虾，我很高兴认识他们，就加入了他们的游戏

行列，鲍鱼告诉我，这一桌子菜，还算是便宜的呢！还有更贵的。我本以为我们之间的友谊只能有一会儿，因为他们马上就会被吃掉的，没想到，那些人一直在喝一种叫做酒的东西，还说着：“喝，别客气！要不再点几道菜？”直到最后，我也很少被排上用场！我看着客人晃晃悠悠地走出餐厅，服务员姐姐叹息一声，过来收拾桌子，我看着那一盘盘菜被倒掉，感到很心痛。我虽不懂人类的世界，可我知道，这叫浪费！

我洗了个澡后又回到了“家”，我本以为兄弟姐妹们会过来劝我，没想到，他们也一个个垂头丧气的，我们互相说了自己的事情后，发现有一个共同点：在人类的世界里，无论是大人还是孩子，大多都很浪费。有的大人为了面子，点了好多菜，但真正吃了的却很少很少；有的孩子觉得菜不好吃，就让家长继续点其它菜，最后所有的菜只吃了一半。他们从小就会背“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”可每当自己在浪费粮食时，这些似乎都抛之脑后了。

觉悟吧，人类！