

# 2023年中班晴雨表教学反思与评价 中班 教学反思(优秀6篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。大家想知道怎样才能写得一篇好的心得体会吗？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 冬至心得体会篇一

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！

## 冬至心得体会篇二

今天多云，阳光很吝啬，东北风冷冷的吹过最短的日子，最后的那些绿草地安静的像睡熟了的婴儿，太多单纯的欲望占据了梦中的空间。

一些饺子的香气萦绕在空气里，温暖了散散淡淡的夕阳，一片梅花的花瓣顶着严寒鲜艳的盛开，记忆中的墨色纹丝不乱。

“岸容待腊将舒柳，山意冲寒欲放梅”。柔韧的宣纸浸透了几千年的文化，厚厚的诗书里氤氲着散不尽的药香。

几树绿叶还在寒风中摇曳，深切的期盼里纷飞着洁白的雪花。尚未冻结实的土地里留存着第一场雪的痕迹，一只依然艳红的石榴恋恋不舍赤条条的枝头。

葭草的萌生是需要经过雨雪的浸润的，咸涩的情感里旺盛着茂密的嫩芽，只待一声婉转的莺啼，便会无可阻挡的破土而出了。

流水只在薄薄的冰层下面才看得见了，那些鱼儿的心情却无从知道。有水就会有岸，就是一叶小的不能再小的扁舟，也有踏实的停泊地了。

让思想飞翔并穿越寒冷应该是一种难得的享受，芦花的飘逸很美，随遇而安的心境升华为蒹霞苍苍的感叹时，不知道怎样的文笔才能够绘声绘色，情景交融。

想念着南飞的雁和一支寻寻觅觅的朱笔，想念着千里冰封的北国风光，想念着贴饼子的香气和一捧噼噼啪啪的柴火燃烧。

对面的红瓦上偶尔响起喜鹊的叫声，深沉的嘴角牵起一抹浅浅的微笑。麻雀们很懒的躲在暖和的巢窠里，不再成群结队的低飞，阳光温暖的时候，才会下地觅食。

所有的落叶堆积出重生的希望，覆盖着绿色的黄色的以及分不出颜色的植物，间或有三两片蝴蝶的翅膀，一些饱满的种子。

冬天的笔触虽然冷落了季节的`热望，而萧瑟是掩不住往日的欢笑的，总有一些甜蜜的回忆挂满水分充足的枝干，和一朵坚强的月季花为邻。

不用说今晚的月亮会姗姗来迟，而我却是没有看见她的弯或者圆的。星星也是稀罕极了，不肯在窗外的天幕上耀一点光芒。

遥远的一盏灯光，温馨舒适的亮起来了。

## 冬至心得体会篇三

关于“有关冬至的心得体会”

冬至是农历中的一个重要节气，代表着阳光逐渐偏向南方，北半球的白昼时间将逐渐延长。冬至这一天，寒气逐渐渗透四方，寒冷的冬天也正式开始。在这个寒冷的冬至之际，我对冬至有了一些新的认识和体会。

首先，冬至让我明白了时间的宝贵。冬至是一年中最短的白昼，也是一年中最长的黑夜。这让我深刻体会到时间的流逝得多么迅速。渐渐地，我明白了不能将时间浪费在无意义的事情上，要珍惜每一分每一秒，充实自己的每一天。冬至让我意识到时间的宝贵，让我更加明确了自己的目标和方向。

其次，冬至教会了我勇敢面对寒冷和困难。冬至是寒冷的开始，也是冬季的开端，意味着人们将要面对寒冷的环境。但是，冬至也是人们勇敢迎难而上的时刻。在这个节气里，人们穿上厚厚的衣物，迎接即将到来的寒冷。同样地，我也要学会勇敢地面对困难，不退缩，而是要挺胸面对，战胜自己的恐惧和困扰。

与此同时，冬至让我更加理解了人与自然的关系。在冬至这一天，我们能够明显感受到白天的时间明显减少，夜晚的时间变得更加漫长。这是因为地球的自转轨道引起的，也是自然的规律。在这个时刻，我深深体会到人类与大自然息息相关的关系。我们需要尊重自然，保护环境，与自然和谐相处。只有这样，我们才能够长久地生活在这个美丽的地球上。

此外，冬至也让我意识到家庭的重要。在这个寒冷的节气里，家庭成员会团聚在一起，共同度过这个寒冷的日子。我们会通过一起吃汤圆来庆祝冬至，象征着团圆和幸福。这让我明白了家庭的重要性，家庭是一个温暖的港湾，是我们平凡日常生活中最值得珍惜的东西。无论是日子晴好还是刮风下雪，家庭始终是我们生活的中心。

最后，冬至让我明白了人生的无常。冬至是一年中最短的白昼，也是一年中黑夜最长的时刻。这个事实使我深刻领悟到生命的短暂和宝贵。时间过得如此之快，生命也如同白昼一样短暂。因此，我们应当珍惜每一个当下，过好每一天，成为我们自己的主人。相信只有这样，我们才能在有限的时间内，创造无限的可能。

冬至是一个寒冷而温暖的节气。通过这个节气，我对时间、勇气、自然、家庭和生命有了更深刻的认识和体会。冬至让我在平凡的日子里，感受到温暖和充实，更加明确了自己的人生方向。让我们珍惜时间，勇敢面对困难，尊重自然，珍视家庭，过好每一天，共同迎接未来的日子。

## 冬至心得体会篇四

冬至节，是中国传统节日中重要的一个，一年中最短的白天，最长的黑夜，在此时刻过冬至节，意味着一年的良好开端。它是一个团圆、感恩的时刻，感悟家情、友情和爱情，为新的一年充满祈求和期望。

### 第二段：文化背景

冬至节是中华民族的传统节日，已经有着1700多年的历史。它源自汉代时期，是中国传统的二十四节气之一，也是中国古代传统的“万物始兴”时节。冬至节是冬天的中心，也是一年中人们最团结、亲密的时刻。人们在此时刻，将感恩的心情和思念的情感，传递给亲情、友情和爱情。

### 第三段：家庭氛围

冬至节是一个家庭团圆的时刻。家中的长者在这一天会做汤圆，象征着家庭的和谐，人们在家中一起吃汤圆，暖和身体，彼此叙旧聊天，为新的一年祈福，祝福家人身体健康、平安幸福。此时氛围温馨，和睦，家庭成了一个温暖的海洋。

### 第四段：社交交际

除家庭聚会外，冬至节也是朋友聚会的好时机。朋友之间会相互送礼物，分享往事，述说过去一年的收获和不如意的事情，为新的一年建立友情，互相鼓励和支持。此时你会感受到身边的朋友，他们是陪伴自己的快乐和不愉快，感激朋友

一直以来的在乎和帮助。

## 第五段：个人感受

冬至节给了我一个机会回忆过去一年里所发生的事情。回忆过去，发现自己有很多值得感慨和骄傲的事，也有很多可以提升自己的方面。这个时刻，是思考过去，规划未来的一个好机会。在此时刻，思绪更加深邃，有更长远的眼光和全局观，使自己对自己的期望更加明确，更加勇敢，重新激励自己去追寻梦想。

结语：

冬至节是一年中 longest 的黑夜，也是万物开始复苏的时刻，完成过去一年中未完成的事情，规划自己的未来。这个时刻让我们感受到家人、朋友的温暖，回忆过去的收获和不如意，更期待未来的美好。感恩家人的陪伴和支持，感谢朋友的在乎和相信，至此，再次展开新一年的旅程。

## 冬至心得体会篇五

星期日是冬至，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。

## 冬至心得体会篇六

冬至节是中国传统节日之一，也是二十四节气之一。每年冬至到来时，太阳到达北回归线上最南端，北半球的白天是一年中最短的，同时也是一年中最长的黑夜。在这个日子里，人们通常会感叹“一阳生，二阳出，三阳华，四阳扬”，寓意着从冬至开始，阳气逐渐增长，春天就离我们越来越近了。在冬至这一天，我也深深感受到了节日的深刻含义。

第二段：了解冬至节的背景和习俗

冬至节起源于中国古代，主要是为了纪念太阳的运行和人们

对于春天到来的期盼。在中国农历中，冬至是冬季的中心点，它也是农历中的最重要节气之一。冬至节有许多习俗，例如吃饺子、喝酒、贴门神、烧香等。在我家乡，每年冬至节时，家人会一起包饺子，端午节时，会一起吃粽子。这些传统习俗让人倍感温暖与亲切。

### 第三段：体验冬至节的美食与文化

在冬至这一天，我感受到了家乡饮食文化的独特魅力。饺子是冬至节必不可少的食品，因为它寓意着家庭的团聚和温馨。我和家人在厨房里忙碌了一上午，包起了一百来个饺子，每个饺子外形规整、馅料鲜美，光看就让人垂涎欲滴。吃饺子不仅是一种食物，更是文化的传承。我也感受到了家庭团圆的美好氛围和传统文化的重要性。

### 第四段：体验冬至节的节庆氛围

在冬至这一天，我注意到了周围的节庆氛围。街道两旁都挂满了彩灯，市场里有各种传统食品和节日特产。走在路上，人们的脸上都洋溢着笑容，与亲友相聚、品尝美食、感受节日气氛，让人感受到了节庆的美好。

### 第五段：冬至节的启示

冬至是一个不同寻常的日子，也是一个特别的日子。它提醒我们感受自然，体验传统文化和家庭团聚的温暖。冬至节的庆祝活动也让我们在喜庆的氛围中认识更多人，结识更多新朋友。我们要学会珍惜这些机会，感受到身边的美好，体验生活的不同之处。在这个百忙之中，我们也要学会放下身心，享受中暑的气息，感受生命的脉搏，让身体和心灵得到彻底的休息。冬至节虽然只是一个节日，但它蕴含了无数人们渴望的心愿和对生命的向往，希望我们能够永远牢记这份启示。



## 冬至心得体会篇七

冬至，是冬季的重要节气，通常出现在每年的12月21日或22日，是阳历一年中最短的白天和最长的黑夜。冬至的到来，标志着寒冷的冬季正式开始，也给人们带来了许多值得思考的事情。通过观察冬至的变化和感受，我深深地体会到了人与自然的密切联系，也领悟到了生命的宝贵。以下将从四个方面展开，谈一谈有关冬至的心得体会。

首先，冬至告诉我们一切变化无常。冬至的到来意味着寒冷的冬季开始，一年四季的轮回也由此开始了新的循环。在这个过程中，我们可以明显地感受到气温的下降、阳光的减弱，以及大自然的沉寂。这无不提醒我们，一切都在变化，没有什么永恒不变的。冬至的到来，警醒我们要珍惜眼前的美好，同时也要接受一切的变迁，保持心态的平和。

其次，冬至教会我们分享的重要性。在冬至的时候，人们常常会守冬至，即全家人团聚在一起吃团圆饭，同时向亲朋好友送去冬至的祝福。这一传统习俗告诉我们，冬至是一个重要的节日，是家人团聚的时刻。在这个寒冷的季节里，我们需要相互关心和帮助，共同度过难关。冬至的氛围也提醒着我们在日常生活中要注重与他人的交流和分享，以充实心灵，感受身边的温暖。

再次，冬至让我们重新审视时间的价值。由于冬至是一年中最短的白天，人们会最大限度地利用光线，安排自己的活动，提高效率。此时，我们不禁会问自己，在有限的的时间里，我们是否合理地利用了每一刻？是否珍惜眼前的时光？冬至的到来，促使我们反思过去的所作所为，重新规划未来的目标，同时提醒人们要珍惜时间，找到平衡人生和工作的方法。

最后，冬至给了我们寄予希望和追求新生的勇气。冬至是一年中最为黑暗的时刻，但同时也代表着阳光，希望和新生命的开始。当冬至到来时，我们就要告别消极和悲观，用积极和

乐观的心态迎接新的一年。冬至的到来，鼓舞我们坚持下去，追求目标，永不放弃。在这个期待春天的时刻，我们应该将希望和勇气注入自己的心灵，相信在即将到来的明天，我们会取得更加辉煌的成就。

总之，冬至是一个富有意义的节气，它使我们认识到自然界的变迁，教会我们分享、珍惜时间、追求新生的勇气。只要我们能够正确对待冬至带来的情感和启示，无论是在寒冷的冬天，还是在人生的低谷，我们都能保持坚定的信念，迎接未来的挑战。冬至的到来，让我们重新感悟生命的宝贵，珍惜身边的一切，用希望和勇气铸造属于自己的美好未来。

## 冬至心得体会篇八

喝了“祛寒汤”，浑身暖和，两耳发热，冻伤的耳朵都治好了。后人学着“娇耳”的样子，包成食物，也叫“饺子”或“扁食”。

”妈妈摇摇头。“告诉你吧，是为了纪念治病救人的‘医圣’张仲景。这都不知道！”我得意地说。妈妈也有不知道的时候，我暗自高兴地想。从网上我还学会了一首关于冬至的《九九歌》：一九二九不出手；三九四九冰上走；五九六九沿河看柳；七九河开一雁来；九九加一九，耕牛遍地走。

小朋友，你知道为什么冬至要吃饺子了吗？

## 冬至心得体会篇九

与此同时，古往今来，人们都重视在“冬至阳生”之日开始新一年的保健养生。因为节气运行到冬至这一天，阴极阳生，此时人体内阳气蓬勃生发，最易吸收外来的营养，而发挥其滋补功效，也就是说，冬至前后是养生保健的关键时期。

有人说，从冬至那天算起，以九天作一单元，连数九个九天，

到九九共八十一天，这个冬天就过去了。如唐朝杜甫的：天时人事日相催，冬至阳生春又来。刺绣五纹添弱线，吹葭六管动飞灰。岸容待腊将舒柳，山意冲寒欲放梅。云物不殊乡国异，教儿且覆掌中杯。白居易的：邯郸驿里逢冬至，抱膝灯前影伴身。想得家中夜深坐，还应说著远行人。读来身临其境。

“冬尽今宵促，年开明日长”。冬天会过去的，只是需要时间，需要忍耐。有句诗熟记于心：梅花香自苦寒来。人生百年，草木一秋，每个人都是尘世中匆匆过客。人生有诸多烦恼和磨砺，正如自然界一年四季周而复始，而人生季节一去不复返，有多少冬季不能重复。冬天是一年的终结，也是新的一年伊始，而人生的拐点往往在最低点开始攀升，因为衰极必兴，人生的坐标是波浪曲折向前，每个人，在生命的历程中，总有太多不喜欢面对的人和事，无法逃避，你只能面对、接纳。实质上，寒苦虽是不受人待见。但，生命，还必须接受这样的冶炼。春天的盎然，体现了生命的力量；夏季的炽热，展示了生命的强大；而秋冬的寒凉，却是对生命的历练。可见，能在枯寂之中保持内心鲜活，能在苍凉之上亮耀生命暖色，是需要智慧和胆识的。也正因为这智慧和胆识，才更令人欣赏和钦佩。所以，我们要珍惜每一天。只要心中有爱，希望就在绝望中诞生。