

最新节气活动感悟(大全5篇)

我们得到了一些心得感悟以后，应该马上记录下来，写一篇心得感悟，这样能够给人努力向前的动力。心得感悟对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得感悟呢？下面我给大家整理了一些心得感悟范文，希望能够帮助到大家。

节气活动感悟篇一

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。

节气活动感悟篇二

传统节气是中华文化传统的重要组成部分，是人们感知自然、感受时令变化的重要方式。随着现代化进程的加快，人们对于节气这一传统文化的认识和体验也在不断转变和升华。下面，本文将结合作者的个人经验，探讨传统节气对自己的心灵世界带来的影响，以及在现代社会如何更好地传承和发扬节气文化。

第二段：探究传统节气对自己的心灵世界的影响

传统节气有着深厚的文化底蕴，其中蕴含着丰富的哲学思想和文化内涵，这些内涵往往能够渗透到人们的生活中。比如，在立夏这个节点时，按照传统，人们要吃“立夏蒸”，就是将花雕酒、鸡肉、冬笋、雪菜等食材蒸在一起，据说能够清热解暑，增强体质。这项传统的烹调方式，不仅有着独具匠心的美食味道，也包含了人们对于自然的敬畏和对于健康的关注，在享受美食的同时，也能够增长和充实自己的精神世界。

第三段：探究现代社会传承和发扬节气文化的途径

相比于传统社会，现代社会较为忙碌繁忙，人们更加注重时

间效率和工作效率，这使得传统节气的传承和发展面临着很大的挑战。但是，社会仍然有着很多途径和手段去传承和发扬节气文化。比如，可以通过开展具有节气文化内涵的活动、普及传统节气知识等方式，增加人们对于节气传统文化的了解和认识。另外，现代科技手段的发展，也可以将传统节气文化融入到各行各业的生产生活中去，增加节气文化的现代感和实用性。

第四段：谈谈个人心得体会

对于作者个人来说，传统节气给予了我很多启示和体悟。比如，在节气之际，我会特意留出一些时间去阅读一些文化类的书籍，或者到自然环境较好的地方去散步，感受自然的变化并仔细体味周围的一切。这些小小的习惯，既让我能够深刻地感受传统文化的魅力，也让我更加珍惜人与自然的和谐共处。此外，通过参与和了解一些富有节气文化内涵的活动，也让我能够更好地认识传统文化的价值，加深自己对于生活的感悟和领悟。

第五段：总结

总之，在快节奏的现代社会中，传统节气仍然具有不可替代的价值和重要性。人们应该更多地去了解和认识传统节气文化，将其融入到生活的各个方面中去，让传统文化得到更好的传承和发扬。同时，也应该注重个人的精神体悟，通过自己的小小努力和行动，去感受和领悟传统文化的内在魅力和价值，让自己更有自信、更有力量地面对生活中的各种挑战。

节气活动感悟篇三

小寒与大寒、小暑、大暑及处暑一样，都是表示气温冷暖变化的节气。《月令七十二候集解》中说“月初寒尚小……月半则大矣”，就是说，在黄河流域，当时大寒是比小寒冷的。又由于小寒还处于“二九”的最后几天里，小寒过几天后，

才进入“三九”，并且冬季的小寒正好与夏季的小暑相对应，所以称为小寒。位于小寒节气之后的大寒，处于“四九夜眠如露宿”的“四九”也是很冷的，并且冬季的大寒恰好与夏季的大暑相对应，所以称为大寒。

2、小寒生活习俗

生活上，除注意日常保暖外，进入小寒年味渐浓，人们开始忙着写春联、剪窗花，赶集买年画、彩灯、鞭炮、香火等，陆续为春节作准备。饮食上，涮羊肉火锅、吃糖炒栗子、烤白薯成为小寒时尚。俗语说“三九补一冬，来年无病痛”，说的就是冬令食羊肉调养身体的做法。据《津门杂记》记载，天津地区旧时有小寒吃黄芽菜的习俗。黄芽菜使天津特产，用白菜芽制作而成。冬至后将白菜割去茎叶，只留菜心，离地二寸左右，以粪肥覆盖，勿透气，半月后取食，脆嫩无比，弥补冬日蔬菜的匮乏。而现代人们的生活水平提高了，各种蔬肉食，四季都有，不再像过去那样为冬日蔬菜的稀缺而担忧。

3、什么是小寒三候

小寒，农历二十四节气中的第23个节气，标志着季冬时节的正式开始，我国气候开始进入一年中最寒冷的时段。因此民间有“小寒大寒，冷成冰团”的说法，而小寒一过，马上就进入“出门冰上走”的三九天了。而这也是为什么小寒比起大寒，天气却更为寒冷的原因。

我国古代将小寒分为三候：“一候雁北乡，二候鹊始巢，三候雉始鸣”，古人认为候鸟中大雁是顺阴阳而迁移，此时阳气已动，所以大雁开始向北迁移；喜鹊在这个节气也感觉到阳气而开始筑巢了；到了三候，野鸡也感到阳气的滋长而鸣叫。

小寒节气最初起源于黄河流域，据说早年黄河流域的农家每

逢小寒，家家时兴用“九九消寒图”来避寒养生。数九计数，书法描红，既能求得消寒，也算是冬日里一种不错的消遣冶情的养生方法。

节气活动感悟篇四

白露节气是秋季的第十五个节气，与处暑相邻。它标志着秋季进入了尾声，渐渐地转向寒冬。在白露前后，气候变得干燥，气温也开始显著下降。在这个节气中，人们生活、工作、饮食都需要相应的调整，下面我将分享我的心得体会。

一、注意保暖，防止过度疲劳

与白露节气相应的气温下降，天气开始变得凉爽，需要我们及时做出相应的保暖措施。晚间睡觉需要多盖一些被子，早晚出行需要穿戴合适的衣服，保持身体的适宜温度。同时，中秋节将至，人们会忙着购买月饼、筹备赏月活动，要注意不要过度疲劳。

二、加强锻炼，提高免疫力

白露节气是一个早晚温差较大的节气，这也是许多疾病的高发期。因此，在这个节气里，我们需要加强锻炼，提高自身的免疫力。可以适当地在户外散步、跑步或做一些轻度运动，让身体适应这种微凉的气候，在锻炼中提高身体的抵抗力。

三、合理膳食，增强体质

白露节气是秋季的分水岭，进入此节气，天气渐渐转凉，人们的饮食也会相应地发生变化。多吃一些具有滋阴润燥、清肺明目功效的食物，如梨、芝麻、糯米等，可以滋养肺脏、润泽皮肤，增强人体的免疫力，预防秋燥。此外，在膳食上要适量控制油脂、辛辣等刺激性的食物，以保持身体健康。

四、调整作息，保护眼睛

白露节气里，气温逐渐下降，日照减少，人们的工作和学习都会受到很大影响。因此，要注意及时调整作息，保证充足的睡眠时间和休息时间。同时，过度使用电脑、手机等电子产品，有害辐射对眼睛的伤害也增加了。因此，要注重保护眼睛，避免长时间眼睛疲劳。

五、享受生活，感受节气

白露节气是处在秋天的尾声，又与中秋节相邻，是一个让人感到温馨、舒适和美好的节气。在这个节气里，要放松心情，放慢脚步，去享受秋天的美好。可以与家人、朋友一起制作、品尝秋天的美食，赏月、聊天，感受自然的气息，度过一个充满温情的节日。

白露，一个不可避免且与我们生活息息相关的节气。它提醒我们及时调整自己的生活习惯，提高健康、免疫等方面的意识和能力。通过我对这个节气的了解和感悟，我保证在此后的生活中，会更好地适应自然环境，心态更加健康平衡。

节气活动感悟篇五

春夏秋冬，一年四季，每个季节都有其独特的色彩和味道。而中国传统节气更是每个季节的标志性存在，是中华文化博大精深体现。从小我们就被教育要注重节气，遵循自然的规律，在生活中有所体悟、有所作为。随着年龄和阅历的增长，我对传统节气的认识和体会也逐渐升华，今天我想分享一下我的心得体会。

第二段，立春

立春，一年的第一个节气，意味着新的一年已经开始了。这一天，我们通常在家庭和朋友圈送“春联”、贴“福”字、吃

“春饼”，这些都是表达对新一年的喜悦和祝福。对我而言，立春意味着新的开始和奋斗的起点，此刻我会回顾过去一年的收获和不足，制定年度计划和目标，并努力实现。

第三段，谷雨

谷雨，即传统节气中的倒数第二个，也是春季的最后一个节气，它宣告着春天即将离我们而去。谷雨时节，气温渐高，大地湿润，万物生长，是个适合旅游的好时机。我会选择当季最美的风景，行走在大自然中，倾听自己内心的声音，感受大自然赋予我们的生命和力量。

第四段，寒露

寒露，是秋季中的第九个节气，从此天气开始转凉，棉衣被铺开，五谷杂粮收藏，进入了收获的季节。在这个节气中，我会和家人好友一起采摘果实，体验收获的喜悦。同时在生活中，我也会对自己过去一年的工作做一个名为“收获”的总结，认识到自己的成就和不足，激励自己更好地实现年度计划。

第五段，大雪

大雪，是冬季的第三个节气，被认为是一年中最寒冷的季节。在这个节气中，我会准备冬季必备工具，如暖水袋、暖宝宝等，提醒自己保持身体健康。同时也是做好家务、收拾衣物的好时机。总之，这个节气中我会注重自身的身体和生活，同时在内心寻找温暖和感恩。

第六段，结语

所谓“岁岁有今朝，岁岁有今朝”，每一个传统节气都为我们提供一个注重自然、回归内心、感受生命、感恩生活的机会。同时，每个人对传统节气的理解和体会也是不尽相同的。

我所分享的只是我个人的心得和体验，希望能对大家有所借鉴和启示。让我们在传统节气中寻找更多的美好和愉悦。