

# 2023年社工端午节活动 端午节抗疫心得体会(实用8篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 社工端午节活动篇一

近年来，新冠疫情在全球范围内蔓延，给人们的生活、工作和情感带来了极大的困扰。今年的端午节，作为一个家中宅一族的我，亲身经历了抗疫期间的种种困难和挑战。在这个特殊的节日里，我不仅收获了许多宝贵的心得体会，更意识到了团结、勇敢与乐观的重要性。

首先，抗疫教会了我团结的力量是无穷的。疫情期间，政府出台了一系列的防控措施，包括居民禁令和限制交通等，这无疑给我们的生活带来了严重的不便。然而，团结一心、相互帮助成为了我们抗击疫情的最大底气。在家中的每一户人家都在居家办公、居家学习的过程中共同面对着各种挑战，但我们相互扶持、互相鼓励，共同克服了困难。通过社区志愿者的组织下，我们居民之间建立了紧密的联系，互相提供各种帮助，形成了一个真正的大家庭。

其次，抗疫教会了我勇敢面对困难的精神。在疫情期间，每个人都面临各种各样的困境，可能是害怕被感染、担心家人的安全，亦或者是前景不明的工作和经济压力。然而，我看到了许多勇敢的人，他们以积极的态度面对困难和危机，坚持不懈地努力工作和学习，为自己和家人创造更好的生活。他们敢于直面困境，积极应对，展现出了强大的韧性和逆境抗争精神。

再次，抗疫教会了我乐观积极的心态是战胜困难的关键。在疫情期间，负面的新闻和信息充斥着媒体和社交网络，给人们带来了巨大的压力和恐惧。但我意识到，保持乐观积极的心态对于度过困难至关重要。我学会了培养自己的内心强度，通过阅读、运动和参与线上社交活动来保持积极的情绪。乐观的心态不仅能使我更好地应对压力，还可以为家人和朋友们带去正能量，共同度过难关。

最后，抗疫教会了我珍惜与亲人共聚的重要性。在以往的端午节里，家人们常常利用这个假期相聚，共同享受端午节的乐趣。然而，疫情的到来改变了我们的计划，我与家人长时间地隔离在不同的城市，无法共享团圆的喜悦。这使我更加珍惜与家人在一起的时光，并从中领悟到陪伴的重要性。虽然无法亲眼相见，但我们通过电话和互联网保持了沟通，共同分享关心和问候。这段经历让我更加明白，与亲人共聚的机会是如此珍贵和有限，应该更加珍惜和珍惜每一次相聚的机会。

总结起来，今年的端午节是我经历抗疫生活中最特殊的一个节日。通过这次经历，我明白了团结的力量、勇敢面对困难的精神、乐观积极的心态和珍惜与亲人共聚的重要性。这些宝贵的心得体会不仅是对我个人的成长，也是对我们这个社会 and 整个人类团结抗疫的宝贵经验。我相信，只要我们在困难中保持信心和勇气，相互扶持和鼓励，我们一定能够战胜这场疫情，迎来更加美好的未来。

## 社工端午节活动篇二

“粽子香，香厨房。

艾草香，香满堂。

桃枝插在大门上，出门一望麦儿黄。

这儿端阳，那儿端阳，处处都端阳。“

这是奶奶在端午节时教我的歌谣。记得爸爸常跟我说起他童年的往事，在他的故事里，端午节对他是一个充满好奇而又充满期待的节日：在初夏那个节日的晚上，剥开一个粽子，满屋飘香，大家围在一起，小孩缠着大人讲那个熟悉但却百听不厌的故事：两千多年以前，古老的中国战火纷飞，在农历五月初五的那一天，有一位忧国忧民的爱国诗人看到自己的国家面临着亡国危运，而他心中的抱负却无法实现，他悲痛欲绝怀抱着石头投向波涛滚滚的汨罗江，他就是屈原；渔民划着船，四处寻找他们爱戴的屈原，他们为了让水中的鱼儿不吃掉屈原的身体，就把糯米裹在散发着清香的竹叶里，投到了江里每当故事讲到这时，大人们总会指着天空说：“你看，天空中那颗最明亮的星星，就是屈原化成的。”而小孩子们便会抬起头遥望着那深邃的天空，寻找那颗最明亮的星星。

我们已经不能理解父辈们少时的期待了，只要我想，随时都可以吃到各式各样的粽子，而粽子的味道似乎也越来也乏味，而我们感兴趣的是笑容可掬的麦当劳叔叔，那慈眉善目的肯德基爷爷；我们也对那古老的故事也缺乏兴趣了，只要我想，我随时可以在网上看米老鼠和唐老鸭！对奶奶教我的歌谣，我也觉得有些老土，只要我想，我随时可以在我的mp3播放器中录制各类摇滚歌曲！

“五月五，是端阳。门插艾，香满堂。吃粽子，洒白酒。龙船下水喜洋洋。”大家一听到这首童谣，一定会想到端午节。今天，我就来讲说说端午节吧。

一般人认为端午节起源于纪念伟大的爱国主义诗人屈原。也有一些人认为是为了纪念自杀后，被吴王投入江中的伍子胥。总之，类似的传说五花八门，但最权威的说法是纪念屈原说了。据说，公元前278年，秦军攻破楚国京都。屈原眼看自己的国家被侵略，含恨抱石头投汨罗江而死。屈原死后，楚国

百姓哀痛异常，每年这一天纷纷涌到江边去凭吊屈原，所以在每年五月初五就有了赛龙舟，吃粽子，喝雄黄酒，悬艾草的风俗。其中赛龙舟最有特色，那争先恐后的激烈场面就像屈原强烈的爱国精神一样，几千年来一直激励着我们。因为这深厚的文化底蕴，所以端午节已经成为我们中华民族主要的传统节日之一。今天它仍然有着强大的生命力。就拿我们重庆来说吧，每到这一天，家家户户的门上，都会挂上菖蒲、艾草，听老人说这样可以辟邪消灾。各家各户自然也少不了包粽子。那透着浓浓竹叶清香的粽子，是我们孩子们的最爱。枣子粽、火腿粽、赤豆粽一个个引人垂涎三尺呢！还没等粽子出笼，馋嘴的我早已踮起脚，准备大吃一场了。

我在网上查了查，知道了我们中国的民族传统节日还有春节、七夕节、中秋节、重阳节、清明节等，并且知道了这些节日的来历和纪念方式。我为我们悠久的中华文化而自豪！

### 社工端午节活动篇三

疫情无情，人有情！在新冠病毒疫情肆虐的时刻，端午节如约而至，有着浓厚乡土风情的传统佳节成为了人们共同的寄托。与往年不同的是，今年的端午节注定是一个特殊的节日，我们需要在抗疫期间与家人一同坚守，这是疫情带给我们的不经意的折磨，更是我们对未来的艰难一战。从端午节抗疫的心得体会中，我们能够更加坚定地认识到抗疫的重要性，以及如何以坚韧的意志与细心的仪式庆祝这一佳节。

首先，疫情让我们更加深刻地认识到了健康的重要性。在平时的生活中，我们往往忽视了自己的健康，把大量的时间投入到工作和学习中，忽略了锻炼和休息的重要性。然而，疫情的到来让人们猝不及防地面临生命的危险，让我们意识到只有健康才是最重要的。因此，我们在端午节期间要更加注重身体的锻炼和健康的保持。可以进行家庭体育活动，如打篮球、跳绳等，以增加身体的耐力和抵抗力。

其次，疫情给我们带来了守护家庭的体验。传统的端午节是家人团聚的时刻，而今年的端午节，疫情的影响下，很多人只能与家人在远方通过手机和网络进行联系。这让我们更加明白了家人的重要性。我们不能亲眼见到家人，与他们一起吃粽子、赛龙舟，但我们可以通过电话、微信等进行交流，表达我们的思念和关心。在平时的生活中，我们也要更加珍惜与家人共度的时光，多沟通、多交流，让家庭成为我们人生中最温暖的避风港。

第三，疫情给我们带来了防护和卫生习惯的培养。疫情的爆发让我们明白了个人的防护和卫生习惯的重要性，从洗手、戴口罩到保持社交距离，我们懂得了这些防疫措施的价值和必要性。在端午节期间，我们同样需要坚持这些习惯，保护自己和他人的健康。我们要注意饮食卫生，选择新鲜食材，并注意烹饪的卫生，避免食物中毒。同时，我们还要加强对居住环境的清洁消毒，保持室内空气的流通，为我们营造一个安全的生活环境。

最后，疫情逼迫我们逆境中坚持前行，以韧劲来庆祝端午节。在这个特殊的端午节里，虽然我们无法像往年一样聚在一起庆祝，但我们可以找到其他方式来庆祝这个节日。比如，我们可以利用网络平台进行线上活动，与亲朋好友共同观看端午节相关的表演、研究传统习俗，共同调制一份属于自己的粽子和汤圆，感受传统文化的美好。这样不仅可以感受到节日的快乐，也能增强家人之间的情感交流。

疫情实在是一场冲击全球的灾难，它教会了我们很多东西。在端午节抗疫的心得体会中，我们认识到了健康的重要性，守护家庭的意义，习得了防护和卫生习惯，以及坚韧地庆祝疫情期间的端午节。希望在未来的抗疫之路上，我们能够更加强大和坚定，为我们的人民健康和社会的稳定而努力。

## 社工端午节活动篇四

近年来，全球卫生形势严峻，新型冠状病毒疫情的爆发对全球各国产生了巨大冲击。中国作为疫情首发国，一直致力于抗击疫情，通过各种措施，有效遏制了疫情的蔓延。今年的端午节成为了一次特殊的抗疫节日，人们采取各种方式庆祝并传递正能量。在这个特殊的端午节期间，我也有许多心得体会。

首先，疫情让人们更加珍惜健康。疫情的蔓延让我们意识到健康的重要性。疫情期间，人们必须加强自我保护，如佩戴口罩、勤洗手等。这些简单的行为成为了每个人生活的一部分，而这也让我们更加懂得珍惜自己的身体健康。在端午节期间，我选择了不去人多的景点，而是选择在家陪伴家人，享受一顿美食，同时也为了自己和家人的健康着想。

其次，疫情促使人们更注重家庭情感。端午节是一个传统的家庭团圆节日，人们会赶回家与亲人共享天伦之乐。然而，疫情使得很多人无法走出家门，无法与亲人团聚。这使得人们更加珍惜家庭的温暖和亲情。在这个特殊的端午节，我虽然无法与家人团聚，但通过网络和电话，我和家人进行了视频通话，送上了节日的祝福。疫情促使我们更加意识到家庭的重要性，也让我们更加明白家人的可贵。

此外，疫情也增强了社会的凝聚力。面对疫情的冲击，中国各地纷纷采取措施，政府、企事业单位、社会组织和个人都积极行动起来。许多人主动参与志愿者服务，为疫情防控工作贡献自己的力量。在端午节期间，社会各界也组织了各种形式的活动，鼓励人们积极向上，传递战胜疫情的信心与力量。在我的社区，也有志愿者们发放宣传资料，为居民提供健康咨询等服务。看到这一切，我感到疫情虽难，但通过我们的共同努力，我们一定能够战胜它。

最后，疫情给我们带来的触动将影响我们的生活方式。在疫

情的冲击下，许多传统的习俗和活动都不得被改变或取消。人们学会了通过网络庆祝节日，比如通过云端端午节活动、线上购物等。这给我们带来了新的体验，也在一定程度上改变了我们的生活方式。通过网络的方式庆祝节日，虽然看似陌生，但仍能感受到人与人之间的情感传递。这也让我明白，在新的时代背景下，我们需要不断适应、改变和创新。

总之，疫情给人们的生活带来了巨大的冲击，但对于我们每个人来说，它也成为重要的成长契机。端午节期间，我们更加珍惜健康、注重家庭情感，同时也增强了社会的凝聚力。疫情迫使我们改变了生活方式，但也让我们通过创新的方式感受到人与人之间的温暖。面对困难，适应改变，保持积极的心态，相信我们一定能够共同战胜疫情，迎来更加美好的未来。

## 社工端午节活动篇五

这“端午节”有个来历，传说从前有一个叫屈原的伟大爱国诗人，因为反对妥协，主张联齐抗秦，受到楚国权臣的打击和陷害，先后遭到怀王和顷襄王的贬谪和放逐。屈原离开郢都以后，沿长江东下，踽踽独行，颜色憔悴，披着长发，过着颠沛流离的生活。

他不知道为什么世界会是这样黑白混淆，忠奸颠倒，美丑不分。他禁不住内心的愤怒，一面大声呵斥吟诵，一面提起笔来，洋洋洒洒在石壁上写下一篇奇绝千古的《天问》。他深知自己无法同现实调和，最后自投于汨罗江，结束了他悲壮的一生。

当地老百姓都非常尊敬和爱戴屈原，生怕他的尸体被鱼吃掉，就投下一种用棕叶包米的东西——粽子喂鱼，好让鱼不去吃屈原。以后，每年都以此方法来纪念屈原。

今天正是纪念屈原的日子，我一大早就闻到浓浓的粽子清香，于是赶紧洗漱，急不可待地坐到餐床边津津有味地吃起了粽子。我想：为什么象屈原这样的忠臣要被放逐，还要遭到坏人的打击和陷害，那些奸臣为什么不会考虑国家会不会被人家吞并掉，总有一天，国家肯定要栽在他们的手里，还有那个笨大王，怎么也不知道屈原是个忠臣呢，真是笨。虽然心中替屈原打不平，但一点不影响我吃粽子的好胃口。

我以后要学习屈原，一定要做一个能为祖国做贡献的人。

## 社工端午节活动篇六

早晨, 天气阴沉沉的. 几日来, 家里发生了点事情, 我一直也没有走出阴影, 时时想起来坐着发呆. 走到教室门口, 一个孩子看见我“嗖”地钻进了教室. 小家伙又想干什么我心里暗暗地嘀咕着.

走进教室, 来了十几个孩子, 都七手八脚放椅子. 孩子似乎看出我的变化, 都懂事多了. 放完椅子, 孩子们该值日的值日, 该读书的读书. 渐渐的, 教室的人多了, 书声朗朗. 那个早晨看见我钻进教室的孩子时时用眼瞟着我, 好像在偷偷地观察着我. 我装着没看见, 时而倾听着悦耳的读书声, 时而想着自己的心事微微叹气.

是啊, 快过端午节了, 应该是让每个人都感受到爱意浓浓的端午节, 我吸了一口气, 心里充满了希冀.

一年中有许多节日, 除春节外, 我最喜欢的`节日莫过于端午节. 因为端午节蕴含着我国一些民族风俗特色; 而且这一天人们为了纪念伟大的诗人屈原, 便有了香甜可口的粽子.

端午节这天不但有粽子, 还有有趣的赛龙舟, 抢鸭子等热闹

非凡的节目。在我的记忆中有过那么一次难忘的回忆：吃过午饭，叔叔带我去看龙舟比赛。那是我有生以来的第一次。哇，桥上，桃江河边都挤满了人，真可称得上人山人海，选手们早已准备好了，岸边的龙舟五彩缤纷，活像一条条花鳞龙。选手们的衣着与《安塞腰鼓》中那群茂腾腾的后生的衣着相仿，也都是元气淋漓的后生；那舟上的大鼓声音如雷，可与安塞腰鼓比美。比赛开始了，哨声一响，龙舟如离弦之箭向前划行，各队船员竭尽全力，都想为自己家乡添一份光彩。忽儿这条龙舟在前，忽儿那条龙舟在后，这样一进一退，真是令人眼花缭乱，此时我的心中也产生出一种感叹：太棒了，实在太精彩了，不知今年的冠军花落谁家？哈哈，一阵笑声把我的注意力引向了南方，原来，绿队的龙舟在旋涡中打转，看得令我也不禁笑了起来。这时，鼓声响了起来，震耳欲聋，好像是在给绿队加油，鼓劲，绿队也不甘示弱，终于划出了旋涡，虽然是最后一名，但绿队的精神值得人们赞赏。赛龙舟已完，抢鸭子节目即将开始。只见几笼鸭子被投入水中，便有几个青年跳入水中去抢鸭子，也许是太兴奋了吧，有的到手的鸭子也飞了，有的则因抢鸭子用力过猛而摔倒在水里。．．．．．总之，这个节目是在欢笑中结束的。

在回家的路上，熙熙攘攘的人群中，我还沉浸在刚才看龙舟的兴奋之中。

## 社工端午节活动篇七

端午节是中国的传统节日，我今年有幸参加了一系列的端午节活动。在这个节日里，我不仅感受到了浓厚的传统文化氛围，还学到了许多有趣的知识 and 技能。在这篇文章中，我将和大家分享我的端午节活动心得体会。

首先，我参加了学校组织的端午节文化讲座。在这个讲座上，我们听到了关于端午节起源和习俗的介绍。我了解到端午节是为了纪念爱国诗人屈原而设立的，而端午节的习俗也与屈

原有关。例如，人们在端午节会吃粽子，这是因为屈原投江自尽后，人们为了让鱼虾不吃他的身体，便将粽子投入江中。通过参加这个文化讲座，我对端午节的意义有了更深一层的了解，也更加珍惜这个传统节日。

其次，我还参加了学校举办的一个传统手工艺班。在班上，老师教我们制作粽子。一开始，我觉得制作粽子很难，因为需要将黏性较强的糯米包裹在竹叶里。但是，通过老师的耐心指导和同学们的共同努力，我终于成功地包出了一个个美味可口的粽子。在制作的过程中，我体会到了团结合作的重要性，也感受到了传统手工艺所蕴含的智慧和独特的美感。

此外，我还参观了一个端午节的庙会。庙会上人山人海，热闹非凡。我看到了各种各样的摊位，有卖纪念品和小吃的，也有表演节目的。我品尝了各种美食，比如粽子、艾叶包饭和五香豆等。这些食物不仅味美，还寓意着吉祥和幸福。此外，还有舞狮、舞龙和古装表演等节目，给人们带来了欢乐和娱乐。参观庙会，我感受到了人们对传统文化的热爱，也更加感受到了端午节的独特魅力。

另外，我还参加了一次国学讲座。在这个讲座上，老师为我们讲解了端午节的诗词和传统故事。我了解到端午节与中国古代文化的密切联系，也学会了怎样通过诗词表达对这个节日的喜爱之情。通过学习国学，我接触到了优秀的传统文化遗产，感受到了古人的智慧和情感，也更加懂得了自己的身份和文化根基。

最后，我参加了父母带我去外地旅游。在旅途中，我们品尝了各地的粽子，感受到了不同地方的风俗和特色。我们还到屈原故里参观了屈原纪念馆，了解了更多关于屈原的故事和他的诗歌。旅游的过程中，我感受到了国家的辽阔和文化的多样性。

通过这一系列的端午节活动，我不仅增加了对传统文化的了

解，也学会了许多有趣的技能。此外，我还和家人一起度过了快乐的时光，增进了亲子关系。我深深地感受到了传统节日对于我们的文化意义和情感联结的重要性。在今后，我将继续积极参与到传统文化活动中，传承和发扬中华民族的优秀传统。

## 社工端午节活动篇八

端午节是中国传统节日之一，又称为龙舟节。每年端午节，我都会参加一系列有趣的活动。今年，我的端午节活动体验让我非常兴奋，并带给我不少感悟和收获。

首先，我参加了学校举办的龙舟比赛。在比赛前，我们队伍积极备战，进行了许多训练。虽然我是第一次参加龙舟比赛，但是队友们的热情和耐心让我很快适应了，一起划龙舟的过程中，我们相互配合，共同努力。在队友们的鼓励下，我们取得了不错的成绩，这使我深深体会到集体的力量和团队合作的重要性。参加龙舟比赛让我懂得了一个人的力量有限，只有团结一心，齐心协力才能取得更好的成绩。

其次，我还参观了一个民俗文化展览。展览中，各种与端午节相关的传统文化展示着中国的历史和民俗。我亲眼见到了制作粽子和包粽子的过程，以及用鲜艳的丝线扎制艺术竹编。看着各种各样的粽子和竹编，我被这些传统手工艺的精美和独特所震撼。此外，我还学到了粽子和龙舟背后的故事，了解到它们与中国古代历史和民间传说的关系。这让我深深感受到传统文化的深厚底蕴和它们对于我们的重要意义。

在参加传统文化展览的过程中，我还与其他参观者进行了交流。我发现，无论老少，大家对于传统文化都抱有浓厚的兴趣和热爱。我们一起分享了自己的端午节习俗和竞渡经历，互相学习了解了更多关于这个节日的有趣的事情。通过这些交流，我更加意识到传统文化的重要性，它不仅是连接过去和现在的桥梁，更是独特的民族特色和文化自信的表现。同

时，也让我更加坚定了保护传统文化的决心。

除此之外，我还参加了一个有关端午节的讲座。这次讲座涵盖了端午节的历史起源、传统习俗以及传说故事。讲座中，专家详细阐述了端午节的文化价值和对于中国传统价值观的传承。通过讲座，我进一步了解了端午节的背景和中国古代的风土人情，这让我对于自己的文化更加自豪和认同。我意识到，只有我们自己深入了解和重视自己的文化，才能真正传承和发扬下去。

在这个端午节活动中，我不仅收获了快乐和愉悦，还得到了对于中国传统文化的更深层次的理解和认同。我意识到要保护和传承好这些传统文化，并且要传播给更多的人。而我自己更要努力学习，了解更多关于中国传统文化的知识，做一个文化传播的使者。通过这次活动，我不仅度过了一个有意义的端午节，更收获了对于自己文化的自豪和责任。我相信，只有通过我们每一个人的努力，传统文化才能在当代焕发出新的生命力。