

最新秋风引感悟(优质8篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得感悟吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得感悟范文，我们一起来了解一下吧。

秋风引感悟篇一

惊蛰是二十四个节气里面的第三个，它是排在立春，雨水的后面。陶渊明曾写“仲春遘时雨，始雷发东隅。众蛰各潜骇，草木纵横舒。”我觉得惊蛰和其他的节气相比起来更生动，惊是指惊醒，蛰是只冬眠的动物，有句话是说“惊蛰地门开，冬眠动物全出来”。以前古人认为小动物们都是雷声叫醒的，其实不是这样的。而是因为春天到了，地面的气温逐渐升高，小动物们肚子饿了，所以要出来觅食。怪不得今年小动物们都没有什么动静，是因为到现在为止我们还裹着大棉袄。

二十四节气都有三候，惊蛰三候是：一候，桃始华。二候，仓庚鸣。三候，鹰化为鸠。一候是桃花开了，二候是指惊蛰后再过5日，黄鹂鸟开始鸣叫了；三候是指惊蛰后10日，鹰看不见身影而珠颈斑鸠出来活动了。

老祖宗还在惊蛰节气上留了一些习俗呢，如：惊蛰耙地松土、惊蛰吃梨。耙地松土就是说惊蛰的时候要耕地，因为“惊蛰不耙地，好像蒸馍跑了气”。这个时候土壤的水分很多，是耙地的最好时候。惊蛰吃梨是因为这时候天气很干燥，喉咙不舒服，吃点梨可以止咳化痰，润喉咙。怪不得这几天我的喉咙也不舒服，知道了这些知识后，我马上让我外婆买点梨给我吃。

我还知道根据惊蛰这一天的天气，还可以预测以后的天气，

比如：“冷惊蛰，暖春分。”今年的惊蛰是个阴雨天，冷冷的。按照这个规律，希望我们能盼来一个温暖的春风。

秋风引感悟篇二

今天又是二十四节气之一的`小寒。每年阳历一月六日前后太阳到达黄经285度时开始。《淮南之·天文》曰：斗指子则冬至，加十五日指癸则小寒。《月令七十二候集解》：十二月节，月初寒尚小，故云。此时将进入叁九，我国大部分地区进入严寒时期。这时百花凋零，故古诗云：小寒惟有梅花饺，未见枝头春一枝。

我国古代将冬至后的八十一天分为九段，每段九天，称为“冬九九”。而叁九、四九正值我国冬季最冷时期。古人写小寒的诗不多，查得杜甫《小寒食舟中作》一首：佳辰强饮食犹寒，隐几萧条戴鹖冠。春水船如天上坐，老年花似雾中看。娟娟戏蝶过闲幔，片片轻鸥下急湍。云白山青万余里，愁看直北是长安。

中医认为寒为阴邪，叁九、四九是阴邪最盛时期，从养生角度说，宜食温热食物，以补益身体，防止寒邪入侵。这段时间，宜静神少虑，适当锻炼。特别要注意头、背、足的保暖。头部会散发身体大部分热量，背为督脉和足太阳膀胱经行之处，背部受寒，寒邪极易入侵，损伤人体阳气而致病，足距心脏最远，血脉流通少，极易受寒，故云寒由足下生。

秋风引感悟篇三

节气，是中国人民长久以来的传统文化，是农耕社会中对时间和季节的精准划分。每年的24个节气，分别代表着一个时间节点和一个季节的变迁。在这些节气中，我们可以看到大自然的变化和人们的生活态度。我个人对节气有着深刻的体会和感悟。

首先，节气让我体验到时间的流转，学会珍惜。当春回大地、柳绿花草抽出新芽的时候，我知道又到了二十四节气之一的“立春”。立春不仅代表着春天的开始，也标志着冬季的结束。每次迎来这个节气，我都会兴奋不已，因为我知道冬天的寒冷终将过去，春天的阳光和温暖即将到来。类似的方式，每个节气都为我提供了一个准确的时间节点，也让我更加深刻地感受到时间的流逝。这让我理解到珍惜时间的重要性，学会把握当下，不留下任何的遗憾。

其次，每个节气教会我如何顺应自然，和谐共生。中国古代农耕文化注重顺应自然、与自然和谐相处，而节气正是这种观念的具体体现。每个节气的出现，都对应着自然界中一些事物的变化，如“立夏”的到来代表着夏季的开始，酷暑将至；而“立秋”的到来，则意味着秋季的开始，天气变得凉爽。这种对自然变化的敏感和顺应，是对人类的一种提醒和约束。我们要和大自然共同生存，保护环境，合理利用资源，不要破坏自然的生态平衡。只有这样，我们才能与自然相处得更加和谐，确保地球永续发展。

再次，节气也给我带来了美食的享受和体验。中国的节气文化与饮食文化有着密切的联系，每个节气都有相应的传统菜肴和食材。比如，“大寒”是中国二十四节气中的第24个节气，也是一年里最后一个节气，此时大地寒冷，人们宜进补。而此时的食材有葱、生姜、大蒜等辛温之物，是人们在寒冷冬季的选择。在大寒这个节气，家人们会围在一起，享受着一桌丰盛的补品。而在“立夏”这个节气，人们会喜欢吃一些凉爽的食物，如西瓜、冰淇淋等等。这些食物不仅满足了我们的味蕾，更是为我们带来了健康和快乐。

最后，每个节气都给我带来了不同的心境和情感。“芒种”是意味着“小麦籽粒已长成”，这个时候田野里绿油油的麦穗让人心情愉悦，也寓意着收获和希望。而“白露”是秋天的第一个节气，当我看到清晨的蒙蒙白露，我总会感叹时光的流逝，不禁想起过去的秋天，一丝莫名的思念与哀伤油然而

而生。每个节气的到来和过去，都唤起了我不同的情感，让我深入思考人生和自然的关系。

总而言之，节气是中国传统文化中不可或缺的一部分，是对时间和季节变迁的准确把握。在我接触节气的过程中，我不仅学会珍惜时间，和谐共生，还品尝到了节气带给我们的美食以及不同的情感。节气不仅让我更好地了解了自然界的變化，也让我更好地认识和理解了自己。我相信，继续探索和研究节气文化，将收获更多的智慧和体验。

秋风引感悟篇四

今天又是二十四节气之一的.小寒。每年阳历一月六日前后太阳到达黄经285度时开始。《淮南子·天文》曰：斗指子则冬至，加十五日指癸则小寒。《月令七十二候集解》：十二月节，月初寒尚小，故云。此时将进入叁九，我国大部分地区进入严寒时期。这时百花凋零，故古诗云：小寒惟有梅花饺，未见枝头春一枝。

我国古代将冬至后的八十一天分为九段，每段九天，称为“冬九九”。而叁九、四九正值我国冬季最冷时期。古人写小寒的诗不多，查得杜甫《小寒食舟中作》一首：佳辰强饮食犹寒，隐几萧条戴鹖冠。春水船如天上坐，老年花似雾中看。娟娟戏蝶过闲幔，片片轻鸥下急湍。云白山青万余里，愁看直北是长安。

中医认为寒为阴邪，叁九、四九是阴邪最盛时期，从养生角度说，宜食温热食物，以补益身体，防止寒邪入侵。这段时间，宜静神少虑，适当锻炼。特别要注意头、背、足的保暖。头部会散发身体大部分热量，背为督脉和足太阳膀胱经行之处，背部受寒，寒邪极易入侵，损伤人体阳气而致病，足距心脏最远，血脉流通少，极易受寒，故云寒由足下生。

秋风引感悟篇五

小寒时节，南方地区要注意给小麦油菜等作物追施冬肥，做好防寒防冻、积肥造肥和兴修水利等工作。在冬前浇好冻水、施足冬肥、培土壅根的基础上，寒冬季节采用人工覆盖法也是防御农林作物冻害的重要措施。当寒潮或强冷空气到来之时，泼浇稀粪水，撒施草木灰，可有效地减轻低温对油菜的危害，露地栽培的蔬菜地可用作物秸杆、稻草等稀疏地撒在菜畦上作为冬季长期覆盖物，既不影响光照，又可减小菜株间的风速，阻挡地面热量散失，起到保温防冻的效果。遇到低温来临再加厚覆盖物作临时性覆盖。

大棚蔬菜以防灾害性天气为主。采取多层覆盖以保温，降温幅度大时可用医用维生素b1□b6□酰胺青霉素以药剂喷洒植株防冻，茄果类防“三落”。这时要尽量多照阳光，即使有雨雪低温天气，棚外草帘等覆盖物也不可连续多日不揭，以免影响植株正常的光合作用，造成营养缺乏，天晴揭帘时导致植株萎蔫死亡。

高山茶园，特别是西北向易受寒风侵袭的茶园，要以稻草、杂草或塑料薄膜覆盖篷面，以防止风抽而引起枯梢和沙暴对叶片的直接危害。雪后，应及早摇落果树枝条上的积雪，避免大风造成枝干断裂。

粮油作物，（江北）小麦特别是稻茬麦覆盖土杂肥以防冻害，油菜（江南）注意开沟排水，防击水，增施腊肥以有机肥为主。人工授粉疏花疏果。防治主要病害：灰霉病，叶霉病等以粉尘剂、烟雾剂为主。育菜苗：各种瓜类、茄果类以提早，保护地栽培，地膜、拱棚一大棚的方式或阳畦育苗。

水果：对苹果、梨、桃、葡萄进行冬剪：无论什么果树都要依照如下三条原则冬剪：

（1）调整枝叶的`空间位置。

(2) 调整营养生长与成花结果的比例

(3) 调节树体内部营养与水分的分配运输。

秋风引感悟篇六

节气是中国传统文化中的独特概念，它是根据太阳在黄道上运行的位置划分得来。每个二十四个节气都有其特定的意义和象征，每个节气也都有其独特的体验和心得。经过多年的观察和体验，我深刻体会到了节气的魅力和内涵，下面我将从春夏秋冬四个季节来谈谈我对节气的体会和心得。

春天，是大地苏醒的季节，也是人们期盼的季节。立春的到来让我感受到了春天的渐渐来临，大地渐渐苏醒。在这个节气里，我体验到了春天的温暖和生机。每次踏进春天的脚步，我都能感受到大地回春的力量。在这个时候，大地上的万物开始发芽、树木开始吐绿，在微风中，我能够闻到花草的香气，看到一片繁花似锦的景象。这个时候，我总是情不自禁地被春天的美丽所吸引，感受到了春天带给我的希望和喜悦。

夏天，是温度最高的季节，也是充满活力的季节。立夏的到来让我感受到了夏天的炙热和生机。在这个节气里，我体验到了夏天的火辣和充沛。每次感受到夏天的炙热，我都能感受到太阳的火力和大地的热情。在这个时候，天空晴朗湛蓝，阳光灿烂耀眼，大地上的万物生机勃勃，动物们活泼地奔跑着，湖水荡漾着微波。这个时候，我总是情不自禁地被夏天的活力所吸引，感受到了夏天带给我的阳光和活力。

秋天，是丰收的季节，也是人们感恩的季节。立秋的到来让我感受到了秋天的凉意和丰收。在这个节气里，我体验到了秋天的凉爽和收获。每次感受到秋天的凉意，我都能感受到大地的丰饶和收获。在这个时候，大地上的秋风沉沉，树叶金黄红透，果实累累蓄势待发。这个时候，我总是情不自禁地被秋天的丰收所吸引，感受到了秋天带给我的喜悦和感恩。

之心。

冬天，是寒冷的季节，也是人们寻求温暖的季节。立冬的到来让我感受到了冬天的寒冷和寂静。在这个节气里，我体验到了冬天的寒冷和寂静。每次感受到冬天的寒冷，我都能感受到大地的沉寂和等待。在这个时候，大地白雪皑皑，树木枝条凋落，动物们进入冬眠。但就在这个寒冷的季节中，我能够感受到人们的温暖。这个时候，我总是情不自禁地被冬天的寂静所吸引，感受到了冬天带给我的思考和温暖。

通过对四个季节的感悟，我认识到了节气的内涵和意义。节气不仅仅是划分时间的工具，更是人们与自然相互联系的纽带。在感受节气的过程中，我不断地感受到大自然的力量和美丽，不断地思考着人类与自然的关系。每个节气都具有特定的象征意义，而我们在这个季节中不断地吸纳和体验，将会增长我们的阅历和智慧，让我们更加与自然和谐相处。因此，我深深体会到了节气的魅力和内涵，在每一个节气中我都能从中获得心灵的满足和力量。

秋风引感悟篇七

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！

秋风引感悟篇八

春季是有着很多不同节气的季节，其中蛰也是其中一节气。“蛰”指的是“藏”、“藏入”，它是一年中季节变化的一个重要节点。在春季的蛰节中，万物开始有了生机，冬天的压抑与萧条逐渐消散，人们也开始迎接春天的到来及新的一年。

在蛰节中，人们开始了解到季节和人的关系。身体也开始“蛰伏”。在这个时候，人们需要适当的休息，保养身体，让自己更健康地迎接春天的到来。同时，在蛰节中，人们也应该理性饮食、充足睡眠，参与户外活动，以及保持良好的心态和身体状态。

篇二：注意饮食营养均衡

蛰节气是春季里的一个特殊时刻，在这个特殊的时期，人们为自己的身体健康应该做好食品调理。这一时期的饮食应注意搭配营养，食物中应含有优质的蛋白质、维生素、纤维素、矿物质等等，同时，也应避免肥腻、辣像等容易上火的食物，多食用蔬菜、水果等清淡食品。

正常饮食，合理营养，是对于身体的保护和保健，同时也是让自己更健康的一种保持方式。在蛰节中，养生要以清淡的方式为主，多食鱼、蔬菜水果、燕麦粥、紫米等具有温补的食品。

篇三：注意锻炼身体健康

蛰节气是一年四季中的第一个节气，在这一季节里，天气越来越暖和，每天的阳光越来越充足。我们应该利用这种好天气，进行户外运动和适度运动，像打羽毛球、跑步、和园艺等一些非常有益的运动方式。

运动可以让人的身体和心理都变得更加健康，可以提高人们的免疫力、耐力、力量、以及心智能力。特别是在蛰节中，人们需要养成良好的锻炼习惯，经常适度的进行运动，坚持这种锻炼方式期可以让自己更加的健康。

篇四：保持心态积极健康

蛰节过后，春天就要到来，是一个充满生机的季节。对于每个人来说，春天的到来都是一件非常好的事情，这是因为春天是一个充满生气、光明、团结和希望的季节。因此，人们应该以乐观、自信、自强的心态迎接未来。

要想拥有一个积极、健康的心态，我们应该放松心情、保持愉悦、积极向上的态度。在蛰节中，可以选择一些自己感兴趣的书籍，看一些有意义的电影，或者参加一些有益的关于身心健康的讲座等等，来充实自己的心情，并保持积极和乐

观的心态。

篇五：总结

在蛰节中，人们应该养成良好的生活和健康习惯，合理饮食，适度运动，保持心情舒畅和心态健康。这是一个充满可能性和机会的季节，只要我们踏实前行，把握好自己各个方面的机会，就会迎来更加辉煌美好的未来。