

中华优秀传统文化心得体会范文（精选 14 篇）

中华优秀传统文化心得体会范文（精选 14 篇）

从某件事情上得到收获以后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。那么心得体会到底应该怎么写呢？以下是小编帮大家整理的中华优秀传统文化心得体会范文，欢迎大家分享。

中华优秀传统文化心得体会 篇 1

传统文化如同民族的灵魂，蕴含着不屈的希望与力量；传统文化是民族发展的原动力，给人们勇攀高峰的斗志与毅力；传统文化仿佛是一座沟通世界的桥梁，传递给世界温暖与色彩。因此，我想说：让我们共同守护我们的传统文化吧！

最近名为“全世界最有影响力的前十二名文化大国”的调查结果已经揭晓。中国以拥有众多的优秀传统文化位居第二名，这个好消息令大家欢欣不已。但当我们静下心来与拥有众多备受欢迎的现代文化的美国作比较时，我们的优势在于我们历史悠久的传统文化。然而在我们的传统文化被很多外国朋友欣赏的时候，我们自身是否足够重视它呢？如果我们不能很好地传承传统文化，这难道不是我们民族的悲哀吗？

现实情况值得社会担忧。如今很多国人特别是青少年朋友，他们对外来文化有高度的认同。于是我们不再对“哈韩”、“哈日”感到大惊小怪，不再对好莱坞影片感到陌生。其实，感受、学习外国文化的精华并没有错。但过分的关注与模仿必将导致对传统文化的漠视。可以说，外来文化已经对我们的传统文化产生了冲击。这种现状值得我们关注。

令人欣慰的是，越来越多的人已经懂得守护我们的传统文化的重要性。例如著名作家冯骥才实地考察并用所写文章表达了呼吁人们保护传统文化的迫切心声。他说：“民间艺术是民族情感与精神的载体之一，普查与记录是为了见证与记载一种历史精神。”是啊。倘若我们失去了珍贵的传统文化，我们的内心会不会时常感受到一种不能诉

说的苦衷呢？更让我们感到欣慰的是政府的未雨绸缪。为了引导人们重视传统文化，国家设立了清明、端午、中秋三个传统节日，守护传统文化的决心不言而喻。是的，我们不想再看到自己的传统节日被别的国家抢先申请注册的事情重演。为此，我们有责任、有义务守护我们的传统文化。让它在世界的舞台上展现耀眼的光彩。

随着全社会对传统文化的关注度与日俱增，我们理应满怀信心并且坚信：懂得守护我们的传统文化的民族会永远屹立在世界的前列，拥有勃勃生机。

中华优秀传统文化心得体会 篇2

源远流长，博大精深，这是中华传统文化所具有的特质。但是，在当今各种“变异”文化的冲击之下，人们开始亵渎传统文化，把文明积淀看作炒作的工具。这怎能不令人担忧？坚守传统文化的本真，守护心中那泓清泉迫在眉睫。

曾几何时，我们悄悄地淡忘了李白、杜甫，淡忘了那清新自然、沉郁顿挫的气质和风格。微博时代的我们，早已习惯了“蓝精灵体”，习惯了那句例行公事的套话：“元芳，你怎么看？”殊不知，在我们戏谑调侃之时，传统文化在离我们渐行渐远。半文半白的“甄嬛体”在社会上风靡一时，不痛不痒、无病呻吟的“琼瑶体”居然号称能“医治心灵创伤”。这时的我们，情何以堪！

当“举头望明月，低头思故乡”被修饰、被改造得面目全非，我们该作何感想？一片真切的思乡之情被无聊地调侃，这是一种怎样的悲哀！对于中国沉淀已久的文化，我们虽然没有能力去完全深谙，但也没有理由不保持它自然之美的本性，更没有资格去胡编乱造，去挑战先人们高超的文学功底。因为我们生在一个有着古老文明的国度，所以我们要坚守本真，不要丢失了对传统文化应有的崇敬和敬畏之心，在传统文化调侃中迷失前进的方向。

在网络高度发达的信息时代，人们追求适宜的精神愉悦本无可非议。但各种不伦不类的体例的出现却是一个不好的征兆。一个国家、一个民族，如果连自己的文化都保护不了，那还有什么存在的意义呢？当我们对“TVB体”、“流氓体”朗朗上口津津乐道的时候，我们是

否能够听见那一声声来自于几千年前的天空的无助哀号？

坚守传统文化的本真，并不是要我们一成不变地照搬先哲的思想，创新和突破是必要的，毕竟，那是人们前进的动力源泉。坚守本真，意味着天空的圆月依然是圆月，它是一轮思乡的月，而非被人们俗化了的月亮；坚守传统文化的本真，意味着那融在酒中的是一片真情，而不是被整饰得面目全非的一潭污水。坚守传统文化的本真，给先哲们一份尊重和敬畏，不要矫揉造作，不要画蛇添足，更不要将经典俗化。

保持一颗敬畏之心，坚守传统文化的本真，让自然和谐的春风吹向每一个角落，让传统文化之树绽放鲜花朵朵，滋润万物。

中华优秀传统文化心得体会 篇3

如果说经济的主体是物质丰富的创造，政治的主体是根本利益的保障，那么文化的主体则是精神家园的耕耘。文化，是民族延续的重要标志，是国民素质和科技水平的重要保障；传统文化则是民族的认同与归属。然而，在一个人心愈发浮躁功利化的社会，文化俨然成为一种奢侈品，似乎给人以可望而不可及的感觉。因此，我们应该重建文化家园，解决精神的归宿与寄托问题，守住民族文化的根脉，这是中华民族实现伟大复兴的中国梦的必须要求。

文化传承是对民族文化的认同，是精神的寄托和灵魂的归宿。泱泱大国，不曾断代，五千年的华夏文明，创造了光辉灿烂的历史。在这曲折迂回但又不曾断流的文化潮流中，我们有着无可比拟的传统建筑，我们有着引以为傲的传统文化，我们有着修身养性的史书典籍。我们可以游故宫，览皇家王室之恢宏；登长城，观群山环抱之雄伟；赏园林，品江南水乡之柔情；我们可以包饺子，盼游子归家之团圆；赛龙舟，思爱国屈原之情怀；插茱萸，念异乡亲友之安危；我们可以吟唐诗，赞平仄音韵之美妙；诵宋词，叹国家兴亡之苍茫；读小说，慨人生命运之起伏……在中华文化的长河里徜徉，我们乐此不疲，流连忘返。传承悠悠大国之风范，继承光辉文明之伟大，不断地从经典中汲取营养，才能不断地焕发生机与活力。

文化虚无，是对民族文化的否定，是信仰的坍塌时代的悲哀。大

文豪鲁迅在《拿来主义》一文中曾批判过对文化的不正确做法。我们处在一个急剧变革的时代，这是一个既充满梦想又不乏困惑的时代；这是一个抛弃传统，丢掉根本，一味奉行“民族虚无主义”与“历史虚无主义”的时代；这是一个崇洋媚外，一切都是外国的好的时代；这是一个正在割断自己的精神血脉，努力把自己打扮成老外的时代，这种虚无主义盛行、缺乏信仰的时代，它正影响着人们的思维方式和行为方式。所以，研究生考试出现的问题，就能理解。中华文化强调以德治国，以文化人、强调“仁者爱人”等等思想。这些思无论过去还是现在，都有其鲜明的民族特色，它是滋养着中华民族五千年生生不息的血脉，深深融入每个炎黄子孙的精神基因中，成为中华民族独特的精神标识。

文化创新，是文化发展内在动力，是继承基础上的创新发展。进行文化的创新，就必须立足于中华优秀传统文化，用好这湾源头活水，用其蕴藏的精神财富来以文化人，以文育人。进行文化创性，要以科学态度对待传统文化。坚持历史唯物主义的立场，古为今用推陈出新，革故鼎新，有鉴别地加以对待，有扬弃地予以继承，既不能厚古薄今，也不能厚今薄古。进行文化创新，要认真梳理传统文化资源，认真汲取其中的精华，发掘其时代价值，增强文化自觉性与文化的自信，增强国人的骨气和底气，按照时代发展需求，对文化内涵及表现形式进行改造完善，激活其生命力。

“拂面春风好借力，正是扬帆远航时”历史车轮滚滚向前，我们不能坐以待毙，要以一种更加开放包容，兼收并蓄，为我所用的态度，正确地对待外来文化与传统文化的融合，使中华的传统文化永远在世界民族之林熠熠生辉，发扬光大！只有民族的才是世界的，守住民族文化的根脉是我们时代青年的责任和义务。

中华优秀传统文化心得体会 篇 4

人们常说：“中国文化博大精深，故事源远流长。”看完了以上的精美展示，相信大家对传统文化有了更深的了解。传统节日的形成过程，是一个国家或民族历史文化长期积淀凝聚的过程，我国的传统节日，无一不是从古代发展过来的。从这些流传至今的节日风俗里，

可以清晰地看到古代人民生活生活的精彩画面。

其实中国传统文化的载体正是我们经常耳熟能详的传统节日。比如春节、元宵节、清明节、端午节、七夕等，都是我们所熟知的节日。在十七大中说过：“文化越来越成为民族凝聚力和创造力的重要源泉、成为综合国力竞争的重要因素。”传统文化中有很多优秀的东西，我们需要坚守的是传统文化中那些优秀的富有民族精神的东西，物质文化如国画、书法、碑刻，精神文化如孝悌忠信礼义廉耻等。这些都是我们应该坚守的。

然而，随着社会的变革，一个严峻的现实是，我们很多传统节日都被冷落了，诚然，圣诞节、复活节等“洋节”的到来带给了我们新鲜活跃的西方文化，拓宽了我们的视野，丰富了我们的见闻，但我们也应该看到，如今的人们，尤其是年轻人，似乎对“洋节”过分偏爱从而忽视了我们历史悠久的传统节日。在这个农业文明向城市文明、工业文明转化的时代，传统节日仪式上的淡化虽难以避免，但节日若是被人们淡忘，甚至寻觅不到一息对传统节日的记忆，那将是危险的。繁荣发展社会主义文化，需要优秀传统文化滋养，不尊重不善待传统文化，难免逐渐丧失文化自觉与文化自信。在迈向现代化的进程中，如何坚守传统文化，是摆在我们面前亟待重视的课题。

每一个佳节都寄托着华夏儿女源自民族本性的希望和祝愿。在中国，每个传统节日都有自己的起源和寓意，每个传统节日的形成过程，都是一个民族或国家的历史文化长期积淀凝聚的过程，里面所蕴含的是社会历史发展过程中人类智慧的结晶。当下，只要我们记住传统节日内涵，牢记传统节日所蕴含的深刻韵味，改变传统节日的庆祝方式未尝不可。

当然，坚守传统文化内涵意在守住民族文化的深刻内涵，这并不意味着墨守陈规或固步自封，而应是呼应时代、顺应发展要求、创新形式和突破。

中华优秀传统文化心得体会 篇 5

翻开尘封的历史，有多少贤人雅士忧国忧民的情怀让我们感动，他们给我们留下了多少宝贵的精神财富。而处在浮躁的当今社会，多

少人荒废了我国优秀的文化传统，这又怎么不让人忧心呢？

姑且不说北京旧城墙被拆除所带来的物质文化和传统精神文化的丢失，有的地方争先把古代名人当成自己的祖先加以重金炒作，以创造收入，就让人大跌眼界。试问：有谁还在真正捍卫民族文化？2006年，韩国人把中国古老的传统节日——端午节向联合国申请了文化遗产保护，并获得了成功，这件事曾让无数的中国人感到痛心疾首。如何保护好我们本民族的`传统文化？我们从这份痛中，要不要更深思、更反省一下自己呢？

节日是一种文化习俗，节日的意义，主要在于弘扬一种文化，倡导一种精神，如果借节日安排休息度假，那就忽略了节日的文化价值，让节日埋没于集中进行的物质消费中，依附于它的休闲活动，自然会变得乏味。节日，不能仅仅被当作是消费和休闲，人们更应注重享受文化的滋养。因此，“黄金周”不能只有“黄金”，好淡忘了“文化”！

春节，是中华民族文化的心结。春节，这高悬在民族天幕上的古老明灯，以其独特而永恒的光芒映照着当代社会生活。这样的光芒，明亮又温暖，从满满羁旅风雪夜归，到春运期间滚滚人潮，构成了从古到今中国春节来临之际永恒的景观。回家过年，不仅仅是亲人的聚会，也是精神的洗礼与伦理关系的更新。现代化的进程可以改变人们的生活，但是改变不了春节返乡的汹涌人潮，改变不了天下游子们的一片归心。它是中国民众一年一度的情感释放日，我们应该努力使充满活力与温情的传统春节，永远成为中国人日常生活的期盼。只有如此，我们才能在全球化浪潮中坚守住自己的精神家园，在文化多样性中闪现出民族文化的光彩。

清明节，也是中国重要的传统节日之一。它不仅是人们祭祀祖先、缅怀先人的节日，也是中华民族认祖归宗的纽带。清明节祭祖扫墓、追念先人功德的活动，与中国文化深层的祖先崇拜、孝的文化之间有着深刻的关系。而这种文化正是中国社会几千年来得以和谐稳定的支柱。清明更是一个远足踏青、亲近自然、催护新生的季节仪式。

中秋节，是中国的传统大节。起源与人们对月亮天体的崇拜，复

合了古代秋尝与祈求子嗣等内容，蕴含了中国人家团聚、分享亲情、向往美好的人伦理想，具有整合与调节社会关系的重要意义。赏月是人与自然的对话、沟通良机，也是实现人际关系协调的有效途径。在人心日渐疏远的今天，中秋赏月仍然寄托着中国人“天上月团圆，地上人团圆”的情怀。对于今日的中国人来说，每年一度的中秋佳节仍是不可缺少的精神文化。

有人说：“只有整个社会具有文化良心，我们的文化才有希望。”所以在我成长的路上，我那不变的初衷——对传统文化的传承，始终伴我左右、牵着我的手，于是我成长脚步更沉稳、更坚定！

中华优秀传统文化心得体会 篇6

今天参加学校疏帘淡月汉服社办的中国传统知识竞赛的决赛，虽然只是一个很小很不值一提的活动，本来也是抱着分享不去争什么的态度去的，但是之后却是因为现场的情况气氛还有各种问题把心情搞砸了，最重要的，想想，可能就是言不尽意与词不达意都是让人很痛苦的事情。每个部门或者社团承担一个活动要办好都不容易，我也曾经这么过来的，所以那些小问题可以忽略，只是希望，大家，尤其是作为志于传播传统文化的同学们，记得摆正好自己的心态，人不可无傲骨，但不可有傲气。

正因言不尽意，想好好整理下自己的讲稿，也是了了一颗对传统文化爱得深沉的心。

首先，感谢主办方给了这样一个平台可以认识这么多志同道合的人。我能进入决赛，是一种侥幸，但侥幸，也是一种天意。

我选的是第一个题目，关于中国传统文化的精髓。落点在精髓二字，精髓的基本解释为精气真髓，比喻事物的精华部分，我个人不太赞同这种解释，对于我们的传统文化来说，经历了几千年的吸收和沉淀，到现在糟粕其实已经很少，我更愿意将其理解为灵魂，也即我们传统文化的灵魂所在。那么，灵魂在哪里？我们可以把文化分为有形和无形两个部分，有形的物质和无形的思想，而文化的灵魂则在于其无形的思想层面，换一个词，哲学。并不是我一人这么想，在《中国传统文化》一书中文化的灵魂直接指的就是中国古代的哲学，包括儒

家、道家、法家、阴阳家还有后来传进来的佛家等等，这些在现代都被笼统地称为哲学。再论述到中国哲学的鼻祖，在哪里？可以比较东西方的不同，西方的东西好像就是在不断地创新然后推翻前面的结论，但是中国不一样，我们国家的文化就像金字塔一样，从上到下，不断增加；从古到今，不断扩充。而金字塔的顶端应该算哪里？我想，当之无愧的当属《易经》，或名《周易》。可能至今还有很多人都认为《周易》更多的是一本卜筮之学，是迷信。但显然不是这样的。以其第一卦乾卦来说（也许没有背下来的必要，只是我背下来了，这里不管了），这一卦属于大吉的卦，好像其中的利见大人啊，无咎啊，吉啊等等讲的就是卜筮，你会遇到什么，你要怎样面对，结果会是怎么样的，跟算命差不多；但是不能忽略的是它更多的讲的是安身立命出世处世的道理，比如君子终日乾乾，夕惕若，厉，无咎，这句话就会被人拿来当座右铭或者拿来教训晚辈，因为这是实实在在的道理。而且，这里面有很多都讲的是象，系词里面说，圣人是：仰观于天文，俯察于地理，乃始作八卦，彖言乎象，爻言乎变，所以六十四卦里面有很多关于象的描述也是暗含着处世之道。

我想要强调的一点是，中国传统文化是值得我们传承和发扬的，之前有一些国学朗诵活动的普及就是很好啊，虽然说美国那些地方的教育是多么多么好，但我依旧认为教育应该从娃娃抓起，抓起的重点是要从小给他树立正确的人生观和价值观，现在的人有好有坏，为什么我们会有好坏的概念，就是因为我们是有一个根深蒂固的准绳的，如果什么时候这个准绳没有了，我们的民族文化也就不复存在了。为什么现在没有以前那么多的大家，一是环境所致，二，还是环境所致，现在应该抓紧的还是精英教育，但是可惜上下不同体，社会太浮躁，但，大乱之世必有伟人出，也许是现在还不够乱，也许，伟人还在成长。

对于某位菇凉提的问题，为什么四大文明古国只有中国还在？用一句文言回答。我实在不知道你想要的答案是什么，我想说的是，文化的传承和延续必然是以人为载体的，如果人都不在了，再牛掰的东西也只是个东西，没有了创始者赋予它灵魂，就只是死物，死物如何

延续？不才认为这就应该归于中国医学的作用，没有中医都活不下来！当然，真相不是这么诡异耍流氓的，只是我现在能想到的也只有一句：修身，齐家，治国，平天下。正因为代代人都有这样的抱负，灵魂不死，故而永存！

中华优秀传统文化心得体会 篇7

从我们出生的那一刻起，中国文化便一直熏陶着我们成长。当时间的沙漏漏下最后一粒砂粒，金子的本色才会如此灿烂；当贝壳的泪痕划过最后一瞬间，珍珠的色彩才会如此耀眼；当六年的养分在体内积累，毛竹的生机才会如此蓬勃。正是由于历史的洗礼，在漫漫的长河中，最后诞生了华夏儿女的独一无二的中国传统文化。传承优秀的传统文化，是我们每个人的使命。

传承优秀传统文化，就要正确对待外来文化。现如今，知道重阳节的人越来越少，知道感恩节的人越来越多了；知道七夕节的人越来越少，而知道情人节的人越来越多了……对于我们先辈留下来的许多传统节日，在我们当中的许多人都置之脑后了，这难道不是一种崇洋媚外吗？这难道是我们口口声声说的责任感吗？然而，我们身边也有不少的人在为我们做榜样。他们能坚守自己的信念，鼓励人们学习继承传统文化，著名学者马寅初不就是这样吗？他积极倡导我们青少年应当多学习中国优秀的传统文化，虽然现在的世界正在多元化，但是我们的传统文化不能丢！因为我们是否想过，在不久的将来，中国优秀传统文化是否被外国文化所取代？这个答案无非是用我们的行动来回答。优秀传统文化，是我们要用行动来作为回答的；优秀传统文化，是我们继续发展的基石；优秀传统文化，是我们共同保护，共同继承的使命……

传承中国文化，让我们坚定信念，共创美好中国。昔往矣，若不是司马迁沥尽心血，怎会有《史记》这样的千古佳作流传至今，若不是李时珍跋山涉水，怎么会有《本草纲目》的。福祉遗留万年，若不是曹雪芹的五次易稿，怎么会有《石头记》的哀婉催泪……看今朝，是谁苦心专研十余载，终使两星成？是谁奋斗十八年，终抱金牌归？是钱学森，是申雪与赵宏博。是他们继承了中国传统文化和精神，才使

得他们能够这般坚定，这般执着。

近百年来，由于种种原因，一些优秀的伦理道德遭到不同程度的破坏。如今，有的人“啃老”就像一只“吸血虫”一样，在吸食着父母长辈们的“血”。我认为这些人当中有一点共同的因素，那就是没有继承优秀的中国文化。东汉黄香年仅九岁，就懂得尊老爱幼，孝顺父母。在冬天严寒之时，就用自己的体温将父母的被子温暖之后，再请父母安睡，在夏日时，自己用扇子给父母扇凉驱蚊……还有孔融，只有四岁就懂得把大的梨让给哥哥们，自己却吃小的梨……这不正是中国优秀的传统文化吗？

传承中国文化，我们虽如一根小小的火柴，但能点亮一点星光；传承中国文化，我们虽如绿叶，但能点缀整个春天；传承中国文化，我们虽如一叶扁舟，但能惊动大海。朋友，让我们一起传承我们优秀的中国文化吧！

中华优秀传统文化心得体会 篇8

曾几何时，中华优秀传统文化引领世界潮流，在世界文化大舞台上独占鳌头。但是，大到清政府的闭关锁国，固步自封，阻碍文化创新；小到王道士从敦煌石窟中把一车车的文物拱手相送。这些历史的案例无一不显出在璀璨夺目的文化之后，是文化的疲倦感和无力感。在当今的世界潮流中，创新处于首位，在这么一个各国文化大杂糅的世界上，中华优秀传统文化只有进行创新型转变和创造性发展才能使我们从文化大国迈向文化强国。

当代世界，科技和创新引领发展，文化亦是如此，我们需要将中华优秀传统文化与科技创新相联系。数字敦煌是一个很早便开展并一直在进行的项目，该项目包括虚拟现实，增强现实和交互现实三个部分，运用科技手段使敦煌瑰宝数字化，来满足人们的游览、研究等需求。现在，越来越多的人对敦煌有了更深的印象。这便很好地将传统文化与科技创新联系起来，来更好地宣传敦煌文化。由此可见，将传统文化创新性地与科技创新相融合在当今社会更有利于传统文化的传播和发展。

我国致力于构建人类命运共同体。当今世界各国之间交往和联系

必不可少，而这种交往亦是文化交流所相适应的。我国重振丝绸之路，使这一古老的文化交流方式得以沿用，并在当今时代背景下进行创新，不仅传播了丝绸、茶叶等古老文化，也使我国的礼仪、文学等传遍世界。“一带一路”建设，不仅加强了我国与沿线各国的交流，也使我国的传统文化通过一种创新性的传播方式更为世人熟知。与此同时，孔子学院也伴随着我们同其他国家的交往在全世界开花结果，使得中国传统的儒家思想以新的方式来展现在世界上。可见，传统文化通过国与国之间交往可以得到更好地传播。

在“互联网+”的多媒体时代，我们应将传统文化通过媒体等方式来向人们传播。前不久十分火热的《中国诗词大会》，巧妙的利用了媒体等传播平台，通过比赛的方式并制作成节目来传播中国诗词的魅力。《国家宝藏》也同样在这方面获得了国民的追捧：以明星出演历史剧的方式来演绎文物的前世今生。这些受到一致好评的文化类节目都将传统文化以新的面貌来向国人展示。看来，在当今时代人们更易接受将传统文化与多媒体相结合的方式学习中华优秀传统文化。

创新引领当今世界潮流，中华文化只有进行创新型转变和创造性发展才能使我们建立起文化自信，才能使我们从文化大国迈向文化强国。才能使我们中华优秀传统文化屹立于世界的巅峰。

中华优秀传统文化心得体会 篇9

本人通过参加这次教师网络研修培训，收获很多体会深刻。

网络学习最大的特点是教师能根据自身发展需要进行选择性地学习。在网络社会中，人的学历已不显得多么重要，替代的是人的学术水平和真实本领。一个人在工作之余要不断地了解新技术，掌握新技术，网络社会需要的是有多个学位、多张资质证书的人才。

网络学习还有一个特点是每个学员能与优秀教师开展互动。通过发帖提问能和各位优秀的教师一起探讨教学方面的问题，受益匪浅。

一、深入挖掘教材，感受传统文化精髓

中华优秀传统文化中的知识点都是经过精心选择的，特别是那些文质兼美的经典性教材文本都是人类优秀思想文化的结晶，我们要深入挖掘其中有关传统文化的因子，以此教育学生，使学生的情感、态度和

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/065314012021012032>