# 中国传统文化学习心得(推荐)(9篇)

来源：网络 作者：梦回唐朝 更新时间：2025-02-14

*中国传统文化学习心得(推荐)一我国的传统美德很多，在每一个地方，我们都会想起各种美德：在个人生活中，我们会想到自立自强、用心进取、诚实守信、助人为乐及勤劳节俭等优良传统;在家庭生活中，我们会不由得想起孝敬父母、尊敬长辈及友爱兄弟姐妹等;而在...*

**中国传统文化学习心得(推荐)一**

我国的传统美德很多，在每一个地方，我们都会想起各种美德：在个人生活中，我们会想到自立自强、用心进取、诚实守信、助人为乐及勤劳节俭等优良传统;在家庭生活中，我们会不由得想起孝敬父母、尊敬长辈及友爱兄弟姐妹等;而在校园生活中，我们会联想到热爱群众、尊敬老师、友爱同学等。由此能够看出，我们的美德能够用取之不尽、用之不完来形容。

美德，不是喊一喊说一说就能够做到的。我们需要的是实际行动，而不是凭空想象。

从小到大，父母便教导我们要“百事孝为先”，但是他们又何曾做到了?幼儿时，幼稚园的老师教导我们要“诚实”，但是他们又何曾做到了?

古人以前说过：“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。”不错，我们不仅仅仅要孝敬自己的父母，还要尊敬别的老人，爱护年幼的孩子，在全社会造成尊老爱幼的淳厚民风，这是我们所有人就应做的事情。

中华民族自古崇尚“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”，“杀身以成仁”，“与日月争光”的民族气节。爱国主义作为民族精神，更是中华民族传统美德的核心。爱国主义成为推动中华民族不断前进的巨大力量。所以，我们就应有爱国意识。

孔子提倡“仁者爱人”，孟子提出“君轻民重”的思想。这种要求一切人都要用“仁爱”之心去尊重人、理解人、关心人、爱护人、帮忙人的思想，是中华民族传统美德中最具有人民性的道德遗产。这是我们每个人都要做到的事情。

我们是祖国的花朵，而不是温室里的花朵，我们需要的是自强，要与人们呼吁的一样，要争做美德少年。成为未来祖国的栋梁，为未来的中国打造一片蔚蓝的天空。

**中国传统文化学习心得(推荐)二**

上下五千年，中国一路风尘仆仆走来，脚下踏的是深厚的文化底蕴。但在今天，一提及中国传统礼仪，大多数人并没有什么清晰概念，甚至则一位这种传统礼仪人化是过时的东西。因此，中国礼仪文化正在遭受着史无前例的以往与不屑。

然而，中华民族传统礼仪文化是中国人民几千年来处理人际关系的实践结晶，是人与人之间行为规范的准则。

杨时与他的学友游酢为求的正确答案一起去老师家请教。时值隆冬，天寒地冻，来到程家时，适逢先生坐在路旁打坐养神，杨时二人不敢惊动老师，就恭恭敬敬立在门外，等候先生醒来，过来良久，程一觉醒来，从窗口发现侍立在风雪中的杨时，只见她遍身披雪。脚下雪已有一尺多后了。此后，“程门立雪”的故事就成了尊师重道的千古美谈。

礼仪是律己，进人是一种规范，是表现了对他人的尊重。古人云“不学礼，无以立”文明礼仪不仅是个人素质、教养的体现，也是个人道德和社会公德的体现。

东汉黄香仅仅九岁，就懂得尊老爱幼，孝顺父母。在冬天严寒之时，就用自己的身体将父母的被子温暖后，再请父母安寝;在夏日炎热之际，则用扇子给父母扇凉驱蚊，以侍奉父母安寝。黄香温席是在中国传统孝之礼仪，孝顺父母，从小事做起。

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。如今的人们已经有了较之过去更为雄厚的经济基础来孝敬老人，心已经没了，孝敬父母不是有心无力，而是有力无心。

唐朝贞观年间，西城回纶国是大唐的藩国，一次，回纶国为了表示对大唐的友好，派使者带一批珍宝见唐王，其中最珍贵的是白天鹅。途中，白天鹅不谨飞走，使者只拔下几根鹅毛，却没能抓住白天鹅，使者在担心害怕之余吧鹅毛献给了唐太宗，唐代宗并没有怪罪他，反而觉得他忠诚老实，不辱使命，从此，“千里送鹅毛，礼轻情意重”的故事干为流传开来。

中国传统礼仪，应是体现精神价值的生活方式，传录它可以使我们的礼仪化发扬光大。

传统礼仪毕竟是中国传续了几千年的血脉，若血脉堵塞，中国只能被称为是一个现代国，而不能称其为中国了。中国传统礼仪文化博大精深，它足以使国人和海外人引来容耀和自豪，它是中华民族重要的凝聚力，没有它，国人将迷失自我;没有它，中国便只剩下一个空壳。

**中国传统文化学习心得(推荐)三**

老师、同学们：

大家好。

我们的祖国在漫长的岁月里，孕育了长青的山川，长碧的江水，也培育出千千万万的中国人。 作为一个中国人，可堪自豪的事实在是太多了。让我们倍感自豪和骄傲的是我们的传统美德和民族精神。所以我今天演讲的题目就是《承继传统美德 弘扬民族精神》。

一、爱国、气节

列宁说：“爱国主义就是千百年来巩固起来的对自己祖国的一种最深厚的感情。”只有知之深才能爱之切。孟子提出的“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”，可以说是集中地体现了中华民族气节。古往今来 ，多少仁人志士为维护祖国的荣誉和民族的尊严，在爱国方面为后人作出了榜样。 诸如卓有见识的林则徐，血染吴淞口的陈化成，维新被杀的谭嗣同，推翻帝制的孙中山，横眉冷对的鲁迅，抗日献身的张自忠，以及无数为国捐躯的共—产—党人都体现了这一民族爱国精神，他们是中华民族之魂。

“祖国再穷，我也要为她奋斗，为她服务。”这是一切爱国科学家的心声。 国外科学家纷纷回归祖国，要为新中国贡献自己的智慧和力量。钱学森面对美国方面的关押、软禁、监视，毫不动摇;华罗庚放弃在美国被重金聘用的工作;李四光谢绝英国老师让他攻下博士学位再回国的劝告……

以上种.种爱国和气节的实例，渗透着中华民族的优良传统，她是中华民族的精神所在。然而在中华历史上面对物质世界的诱—惑及权势的威迫，小则卖友求荣，大则卖国求贵也大有人在。这就要求我们时时刻刻都要以祖国和民族利益为重。

二、奋发、立志

一个人，一个民族，一个国家要立于不败之地，必须要有奋发向上的精神，而立志又决定了一个人，一个 民族，一个国家在前进道路上的努力方向。

“斫梓染丝，功在初化”说明一个人的成长与其少年时代有密切联系，历史上少年大志者不乏其人。一代伟人\_在前去广州革命根据地，途经长沙写下的《沁园春·长沙》 ，其中“问苍茫大地，谁主沉浮?”表现出\_以天下为己任的豪情壮志，并为之奋斗终身。十九岁的周恩来所作“大江歌罢掉头东”也体现了他改造旧中国的远大志向。可谓少年壮志凌云。

有志者事竟成。但这志唯有以天下百姓，以国家民族为出发点、为归属，才符合传统的民族精神，才能宏大高尚。奋发立志既要从大处着眼，更要从小处着手，从自我做起，一步一个脚印，在人生途中不断地砥砺操行，完成大志。这就要求我们胸怀鸿鹄之志，奋发图强。

三、改革、创新

中华民族虽遭受过外族的入侵和列强的蹂躏，但她却是四大文明古国中唯一能保持自己民族立于不败之地的伟大民族。原因很多，其中与中华民族跟随时代潮流、勇于改革创新的传统美德是分不开的。

被誉为“中国十一世纪改革家”的王安石，面对北宋中期以来积贫积弱的现状，大胆提出“天变不足畏，祖宗不足法，人言不足恤”，与中国封建社会儒家正统思想是何等的针锋相对。王安石这种反对守旧，勇于进取的思想及大胆变法、勇往直前的精神，使他大大领先于时代，为后人推崇和尊敬。

中华民族同时又是一个善于不断吸取其他民族、国家先进文化，勇于创新的一个民族。近代的林则徐从中国反侵略战争和国际交往的需要出发，组织翻译整理成《四洲志》，成为我国近代第一部比较系统的世界地理书籍。策划海防时也先着手调查西方情况，这对打破长期以来中国人对外部世界的封闭愚昧状态，为中国人认识世界和学习西方长技，迈出了坚实一步。直至陈独秀开创的新文化运动，学习西方“民—主”和“科学”;\_把马列主义原理同中国革命实践相结合，开创了农村包围城市，最后夺取全国胜利之路，都体现了中华民族改革、创新的优良传统。

历史告诉我们，要提高中华民族的素质，既离不开生养、哺育我们的这块黄土地，也离不开及时吸取世界其他民族的先进文化。这就要求我们锐意进取，敢于和善于改革创新。

四、勤俭、廉正

勤俭、廉正是中华民族的传统美德。“历览前贤国与家，成由勤俭破由奢”。汉唐时期的文景之治、贞观之治的勤政、勤俭带来了国力的强盛、经济的繁荣，与前朝秦隋的穷奢极欲导致覆亡形成了强烈的对比。古人云：“节俭朴素，人之美德;奢侈华丽，人之大恶”，表明中华民族对勤俭与奢侈鲜明的善恶态度。

不为金钱或物质所惑，不为权势所动，终身保持廉洁、清正的节操，这就是廉正。明北京保卫战中的于谦，“要留清白在人间”。他为人间留下了两种清白，其一是为民族为国家不计个人安危的“清白”之心;其二是平时严于操守，廉正不苟的“清白”之风。由于北京保卫战有功，他受到赏赐还加官进爵，但都被他坚决推辞，后遭谗陷抄家时却是家徒四壁。于谦的一身正气，两袖清风，不仅赢得世人崇敬，于今天也深有启迪。从他身上可以看到中华民族传统的勤俭、廉正美德得到升华。

五、敬长、知礼

敬长即尊敬长辈。敬长也是中华民族的传统美德。李大钊曾说过：“……我不主张儿子对自己行孝 ，可是我疼爱自己的老人，因为他抚养了我，教育了我，为我付出过很大的心血，疼爱自己的老人这是人之常情 ”。而今天敬长传统美德更应提倡和发扬，这是现代社会公民应有的风 范。

中华民族自古以来又是以礼仪之邦闻名于世，我国人民从来就有知书达礼的传统美德。“虚席以待”“ “程门立雪”“三顾茅庐”等等以礼相待的成语和典故，在历史上广为传诵，深刻反映了这一点。知礼，讲礼，对人彬彬有礼，体现了对他人的尊重，是保持人们正常关系的准则。知礼讲礼的人大多以他人为重，以社会为重。能真诚待人也正是一个人高尚情操的表现。试问那些对长辈出言不逊，对朋友态度粗暴，公共场所横冲直撞的人，能体现出是一位有文化，有教养，懂礼貌，讲文明的人吗?当今社会，文明礼貌、文化素养对一个人一个民族来说是至关重要的。物质文明上去了，精神文明却衰退 ，与一个有“礼仪之邦”之称的民族，与一个进行现代化建设的民族相容吗?对学生进行文明礼貌教育， 是提高中华民族的思想境界和文化素质的关键所在。

同学们，当你向老师、长辈和客人彬彬有礼地问好的时候;当你向有困难的同学伸出援助之手的时候;当你学会向父母表达自己的一份孝心的时候;当你学会珍惜每一粒粮食的时候;当你学会\"宽于待人，严于律己\"的时候;当你敢于承认自己的错误的时候;当你志存高远而又脚踏实地的时候……你所做的一切，不都是在承继和弘扬传统美德和民族精神吗!

让我们为拥有这样一座美丽的精神家园而自豪，让我们的心灵永远在这里栖息、成长，让我们的生命焕发美德和精神的光彩，让我们每一个人都文明、高雅、有气度、有风范!

**中国传统文化学习心得(推荐)四**

春节贴春联

【活动设计】

春节贴春联是中国传统的习俗，也是中国源远流长的文化，它更是与我们的生活密切相关，好多幼儿春节有和爸爸、妈妈贴春联的经历，但他们只是盲目地帮忙，觉得好玩而已，并不了解其中所蕴含的深厚的传统文化，我们开展此活动旨在引导幼儿通过大胆交流中了解我们中国的传统民俗文化，发展语言表达能力，培养民俗自豪感。

【活动目标】

1、对春联产生兴趣，乐于交流自己的发现。

2、大胆探索并发现春联的特征和种类，体验张贴春联的的乐趣。

3、初步了解春联的演变。

【活动准备】

物质准备：

1、春节里幼儿与家长一起贴春联的照片。

2、红纸、毛笔、砚台等。

经验准备：

1、幼儿有贴春联的经验

2、了解春联的由来和传说。

3、联系会写春联的家长助教

【活动过程、

一、出示春节家家户户贴春联的照片，激发幼儿对春联的兴趣。

引导语：看看这些照片的门上都有什么?春联是什么颜色的?什么时候家家户户门上都要贴春联?

二、多媒体展示春联演变的照片：桃梗—桃符—春联。引导幼儿一起了解春联的演变。

讨论：为什么春节或办喜事的时候门上要贴春联?春联到底是怎么来的?

请个别幼儿起来讲述春联的由来，教师小结。

三、出示各种各样的春联照片，探究春联的种类。

1、请小朋友观察这些春联的形状一样吗?它们分别贴在什么地方?

师小结：春联有好几种，就好像小朋友，他们都有自己的座位，每个座位上的小朋友都有自己的名字。

2、介绍春联的种类和名称。

春联的种类很多，根据它使用场所，可分为门心、框对、横披、春条、斗方等。“门心”贴于门板上端中心部位;“框对”贴于左右两个门框上;“横披”贴于门媚的横木上;“斗斤”也叫“门叶”，为正方菱形，多贴在家俱、影壁中。

门心和框对就像我们班的两对双胞胎，他们大小、长短、字数是一样的，分别贴在门板和门框上，且要对称。

四、畅所欲言——我在春节贴春联。

展示小朋友贴春联的照片，请小朋友向其他幼儿介绍照片里的他正在贴的春联名称及所贴的位置，巩固对春联名称和使用场所的认识。

五、感知、区分上联和下联。

站立在门外观看贴在门上的春联，右手边是上联，左手边是下联。

六、体验写春联。

1、家长现场表演写春联，并请小朋友说出其名称和贴的位置。

2、幼儿体验用毛笔画春联福娃。

七、组织小朋友给班级的活动室贴上春联，巩固对春联的认识。

【活动反思】

本活动来源于幼儿的生活，好多幼儿有亲身体验的经历，通过老师精心设计，整个活动流程层层深入，环环相扣，充分调动幼儿积极性，幼儿兴趣浓厚，主要表现在以下3个方面：

1、形象比喻，认识门心、框对。我让幼儿在观察比较中区分各种不同使用场所春联及其名称。再借助班级两对双胞胎进行巧妙的比喻，引导幼儿认识门心、框对，使幼儿形象地弄明白其对称关系，也初步了解了上联与下联的关系。

2、借助幼儿的春节活动相片加深对不同场合春联种类的认识。

3、设置情景，请家长写春联，幼儿贴春联，引导了解春节贴春联的整个过程，激发幼儿对民俗文化的兴趣。此环节把活动推向高潮。

**中国传统文化学习心得(推荐)五**

上下五千年，中国一路风尘仆仆走来，脚下踏的是深厚的文化底蕴。但在今日，一提及中国传统礼仪，大多数人并没有什么清晰概念，甚至则一位这种传统礼仪人化是过时的东西。所以，中国礼仪文化正在遭受着史无前例的以往与不屑。

然而，中华民族传统礼仪文化是中国人民几千年来处理人际关系的实践结晶，是人与人之间行为规范的准则。

杨时与他的学友游酢为求的正确答案一齐去教师家请教。时值隆冬，天寒地冻，来到程家时，适逢先生坐在路旁打坐养神，杨时二人不敢惊动教师，就恭恭敬敬立在门外，等候先生醒来，过来良久，程一觉醒来，从窗口发现侍立在风雪中的杨时，只见她遍身披雪。脚下雪已有一尺多后了。此后，“程门立雪”的故事就成了尊师重道的千古美谈。

礼仪是律己，进人是一种规范，是表现了对他人的尊重。古人云“不学礼，无以立”礼貌礼仪不仅仅是个人素质、教养的体现，也是个人道德和社会公德的体现。

东汉黄香仅仅九岁，就懂得尊老爱幼，孝顺父母。在冬天严寒之时，就用自我的身体将父母的被子温暖后，再请父母安寝;在夏日炎热之际，则用扇子给父母扇凉驱蚊，以侍奉父母安寝。黄香温席是在中国传统孝之礼仪，孝顺父母，从小事做起。

近百年来，由于种.种原因，一些优秀的伦理道德遭到不一样程度的破坏。如今的人们已经有了较之过去更为雄厚的经济基础来孝敬老人，心已经没了，孝敬父母不是有心无力，而是有力无心。

唐朝贞观年间，西城回纶国是大唐的藩国，一次，回纶国为了表示对大唐的友好，派使者带一批珍宝见唐王，其中最珍贵的是白天鹅。途中，白天鹅不谨飞走，使者只拔下几根鹅毛，却没能抓住白天鹅，使者在担心害怕之余吧鹅毛献给了唐太宗，唐代宗并没有怪罪他，反而觉得他忠诚老实，不辱使命，从此，“千里送鹅毛，礼轻情意重”的故事干为流传开来。

中国传统礼仪，应是体现精神价值的生活方式，传录它能够使我们的礼仪化发扬光大。

传统礼仪毕竟是中国传续了几千年的血脉，若血脉堵塞，中国只能被称为是一个现代国，而不能称其为中国了。中国传统礼仪文化博大精深，它足以使国人和海外人引来容耀和自豪，它是中华民族重要的凝聚力，没有它，国人将迷失自我;没有它，中国便只剩下一个空壳。

纵观古今中外各国发展，世上没有一个民族失否定自身传统礼仪的，没有任何一个民族会认为自我的优秀的传统礼仪是过时的，有害的。而传来中国传统礼仪文化。是每个华夏儿女的职责，仅有这样，我们才能无愧地大声说：“我是中国人!”

**中国传统文化学习心得(推荐)六**

今天站在这里，我感到既惭愧又兴奋。惭愧的是，我从十岁开始背诵《三字经》到现在接触传统文化也不过区区十年功夫，和真正的大师相比，是蜉蝣和大鹏鸟的差别。然而令我兴奋的是，年轻的我尚有充足的精力和热情去恣意遨游，在传统文化的精神海洋里乘风破浪。

我非常感谢首都师范大学给我们这样的大学生提供了十分舒适的环境和便捷的渠道，北一区的图书馆可能没有想象中那么宏伟，但是你一进去，首先引入眼帘的就是一排排厚厚的《传世藏书》，汇成商学院排了三个柜子。

我认为“典籍”便是传统文化走进校园，走进我们大学生活的第一通道。我专门了解过身边的同学对于传统文化的一些看法。有的同学会直接将“传统文化”等同于“文言文”。其实这也是我小时候的想法。这种理解看似简单粗暴，但其实有一定的道理。没错，进入大学之前的我们，基本上都是从课本教材里面学习一些零星的传统文化文本，为了应付考试也根本无暇思索背后的精神内涵。而一旦进入大学，也有不少同学对“之乎者也”的古文嗤之以鼻，总想赶紧摆脱。

面对这样的现象，有人痛心，也有人痛斥，但我觉得，时代的浪潮会把所有的泥沙都淘洗干净，只要是金子总会发光。只要有像在座各位一样热爱传统文化的人存在，我相信我们的民族精华就有希望薪火相传。我身边就有一个非常典型的榜样，他是我们文学院师范班的同学，熟读四书五经，信手拈来完全不是问题。

一开始大家会觉得他就是个书呆子，平常也不怎么说话，走路飞快，人称“小马达”。但是在我和他交流，或者说“辩论”之后，我就完全被他的修养所折服了，这个看起来瘦瘦弱弱的书生完全有“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”的抱负和气魄。也是因为他，让我对传统文化有了新的认识。它不是我们学习中的垫脚石，而是不可或缺的，值得我们反复咀嚼的精神食粮。

除了文化典籍之外，“活动”是传统文化走入大学校园的另一个重要的渠道。相比于高小的学生而言，大学生无疑有更多可以自由利用的时间。在这里，我想和大家分享一下我的一些亲身经历。除了参加一些校内组织的活动之外，通过老师的介绍，我还参加了一些社会上的有关传统文化的活动。比如说书院中国的一些有关茶文化、古琴文化的雅集和四维通慧书院的讲座和游学。现在社会上传播传统文化的法人组织有很多，“四维国学”是我个人认为当中做的最得比较成功和有特色的。

它不仅有联合北京高校的支教活动，而且还会资助大学生组织传统文化游学。去年暑假，我个人担当了第五届“瞻礼圣王”游学的领队，和刘宏毅老师一起去河南游学，收获颇丰。这些社会活动可以帮助大学生走出校园，去更广阔的天地，获取到更多出色的文化资源和更高维度的能量。归根结底，其实这些社会活动是为了帮助我们建设更美好的精神花园，也有利于传统文化更好地走进校园，走进我们的生活。就首都师范大学而言，本身就有非常优厚的文化资源。

文学院就有鹿鸣演颂社和鹤鸣吟诵社，两个社团都已发扬传统文化精神作为自己的宗旨，并在此方向指引下开展了丰富多彩的社团活动。作为鹿鸣演颂社的社长，我十分荣幸接触到著名演颂家胡乐民老师，在他的指导下，我们演颂社蓬勃发展，先后出演了二十几场大大小小的活动。比如说4月23号的世界读书日，东城区第一图书馆邀请我社参加读书活动，我社社员集体表演了《光的赞歌》。对处于这个阶段的我们来说，学习传统文化，老师的带领对我们来说至关重要。

胡乐民老师正是这样一个具有强烈责任心的能给我们很多帮助和指引的老师。胡老师为人十分随和，每次他出差回来都会和我们同学交流心得。最近他去成都参加中国影视高考培训联盟会议，他将所思所得分享在我们的微信群里，足足有一个小册子那么长，我和我的小伙伴们都惊呆了。在鹿鸣演颂社里，同学们不仅能原创古诗，还能将之生动地演绎出来。

此外，我本人还在鹤鸣吟诵社担任骨干，参演过一些吟诵节目，比如说《木兰辞》、《木瓜》等等。主要是我个人比较感兴趣，吟诵是古代读书人学习与交往的基本方式，优美而高雅。古人三五知己，怡然唱和，旗亭画壁，流觞曲水。

以这样一种真诚而高雅姿态生活怎么能不让人向往和倾羡?恰好学校也提供了非常优厚的吟诵资源，比如说像杨懿兰老师的讲座、徐建顺老师的吟诵课等这个暑假我们还将迎来第三届“中华吟诵周”，到时候名师济济一堂，场面会更加盛大。在这些活动中，我不仅能学会各种各样的朗诵、吟诵的技能，还亲身体验到一种更加自然而惬意的生活态度。所以，我认为，传统文化离我们大学生其实并没有想象中那么遥远，反而可以说是触手可及的，我们要做的，可能就是用自己更多的身体力行去表现，去感染。但并非刻意地表现，唯有我们自己本人真正了解和受益于传统文化，我们才能将之发扬光大。

“一个民族、一个国家，必须知道自己是谁，是从哪里来的，要到哪里去，想明白了、想对了，就要坚定不移朝着目标前进。”\_\_在北大师生座谈会的讲话中提到“传统文化”四个字多达五次，所引用的传统文化文本更是超过二十余条。我们是谁?从哪里来?又要到哪里去?这堪称世界上最难的三个哲学问题几乎都可以在我们的传统文化里找到答案。

我们本自具足如此优厚之文化资源，怎能坐而废弃?因此最后，我想根据自己的亲身经历，斗胆以鄙人之见阐述我对“传统文化走进校园”的四点建议：

第一，沉下来。我认为大学生首先要具有敏锐的眼光和前远的意识，这就要靠积累和沉淀，一边从阅读中积累，一边从活动经验中沉淀。从下往上打基础。也就是\_\_所说的“勤学”和“明辨”。

第二，走进去。身处校园之中的我们，不能两耳只闻窗外，一心只读圣贤，必须先有勇气走进社会去实践。扩大自己的经验范围。在这个环节，是否能做到“修德”和“笃实”往往决定了一个人价值的高低。

第三，选出来。根据自己的理解，从浩浩文献中挑选出自己认为最精华的，最经典的传统文化书籍，同时继续进行积累性阅读以达到效益最大化。

第四，升上去。在体验古人的传统精神，吸收传统文化的高维能量之后，我们大学生就要借此提高自己的文化精神水平。我始终坚持，传统文化对我们来说不是一块垫脚石，而是我们不可缺少的养料。

**中国传统文化学习心得(推荐)七**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好!

古人描绘的美好生活，，仙鹤长鸣，神鹿奔跃，日月轮回，世代不息。

中华文化源远流长，东方文化美德几千年长盛不衰，文化是民族的生命，文化与民族共生共存，只有民族文化的复兴，才有完整意义上的民族伟大复兴。道德是民族文化的一部分，是文化的灵魂，也是民族的价值观，更是一个民族文明程度的重要标志。传统社会的美德教育往往最初从亲缘关系开始，靠的是世世代代传承下来。幼儿从小就感受到亲情的薰陶：

中华传统美德，是世代相传并不断调整和更新的思维方式、价值观念、行为准则和风俗习惯;她既有强烈的历史遗传性，又有鲜活的现实变异性;她作为文化的基因，在每个中国人的血液中流淌;她无时无刻不在影响着每个中国人和自己的后代。

一个民族特有的民族精神，既是对民族传统的继承，又要不断适应时代的需要，使历史与现实相联，使民族精神真正体现传统精神和时代精神。

民族精神“重在弘扬”、“重在培育”，但在弘扬和培育民族精神的过程中尤其要处理好继承和创新的关系。继承是前提，创新才是根本，是弘扬和培育民族精神的永恒动力。作为一个民族的精神支柱，仅有历史的传承是远远不够的。惟有创新，才能发展;惟有创新，才能不朽。历史没有止步，创新就不应该停止，民族精神也就不会终结。中华民族精神是与时俱进的精神，是历史性和时代性的统一，继承与创新的统一。它始终是发展的、前进的。在我国革命、建设和改革的每一个重要历史关头，都会孕育出新的民族精神。无论是中国共产党人在革命战争年代形成的“井冈山精神”、“长征精神”、“延安精神”、“红岩精神”、“西柏坡精神”，还是建设和改革年代形成的“大庆精神”、“两弹一星精神”、“抗洪精神”、“抗击非典精神”等等，都是中华民族自强不息、艰苦奋斗精神的延续与升华，是中国共产党人与时俱进的时代创造。

正是这种闪烁着时代光辉的民族精神，造就了一大批具有先进思想并顽强奋斗精神的杰出人物：林则徐、谭嗣同、瞿秋白、方志敏、鲁迅、雷锋、王进喜、焦裕禄、孔繁森，他们为振兴中华上下求索、矢志不渝，推动了历史发展和民族进步，深刻地改变着时代的面貌，他们高扬着鲜明的时代精神，挺起了坚强的民族脊梁。这就是一个民族的精神和力量。

汉唐气象，时代华章。与中华民族迈向现代化的雄健步伐相伴，一种昂扬向上、与时俱进的时代精神正在神州大地激越弘扬。

一部中华五千年文明史，正是一部浩气长存正气磅礴的绚丽诗史，在这个历史长河中，不断有正气人物，正气故事出现。在我们宏伟壮阔的中国特色社会主义事业建设中，英雄人物、英雄事迹也是层出不穷的，在他们的身上真正体现着中华民族的美德和社会公德，也张扬着浩然的民族正气和民族精神，这些是我们对青少年学生进行公民道德和民青少年学生是祖国的未来和民族的希望，在他们身上有没有优秀的民族精神，是关系到社会主义千秋大业的大事。因此，我们一定要切实加强对青少年学生民族精神的教育，努力把其培养成为中国特色社会主义事业合格建设者。

族精神教育的生动教材。只有不断弘扬和培育符合时代特征的民族精神，并用它来哺育下一代，我们的民族振兴才会有希望。

爱国是中华民族的传统、是中华子孙的美德，爱国更是对中华民族精神的一种生动的诠释。而中华民族精神则是中国革命胜利和建设的精神动力，是光照千秋的高尚情操，是伟大的中华之魂。

我的演讲到此结束，谢谢大家!

**中国传统文化学习心得(推荐)八**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家下午好!

今天，我为大家演讲的题目是《学会宽容》。

数千年前，有这样一场对话：子贡问曰：“有一言而可以终身行之者乎?”孔子对曰：“其„恕‟乎，己所不欲，勿施于人。”

时间飞逝，几千年如白驹过隙，可就是这样一句话，在经历了数千年整个世界的沧桑巨变之后，依然高高矗立在中华民族传统美德之巅，俯瞰着人间冷暖。

宽容不是懦弱，不是无能，而是一种豁达，一种气量，一种将军额前能跑马、宰相肚里可撑船的宽广胸怀。

有一个故事，说是在美国一个市场里，有位中国妇人的摊位生意特别好，引起其他摊贩的嫉妒，大家常有意无意地把垃圾扫到她的店门口。这位中国妇人只是宽厚地笑笑，不予计较，反而把垃圾都清扫到自己的角落。旁边卖菜的墨西哥妇人观察了她好几天，忍不住问道：\"大家都把垃圾扫到你这里来，你为什么不生气?\"中国妇人笑着说：\"在我们国家，过年的时候，都会把垃圾往家里扫，垃圾越多就代表会赚越多的钱。现在每天都有人送钱到我这里，我怎么舍得拒绝呢?你看我的生意不是越来越好吗?从此以后，那些垃圾就再也没有出现过了。

这位中国妇人化诅咒为祝福的智慧确实令人惊叹，然而更令人敬佩的却是她那与人为善的宽容的美德。虽然身处异地，可她依然坚持着中华民族的传统精神文明，她将宽容带出了国门，带到了世界。她用智慧宽恕了别人，也为自己创造了一个融洽的人际环境。俗话说和气生财，自然她的生意越做越好。如果她不采取这种方式，而是针锋相对，又会怎样呢?结果可想而知。

宽容是一种理解，一种体谅、是一种美。

有个姑娘要开音乐会，在海报上说自己是李斯特的学生。演出前一天，李斯特出现在姑娘面前。姑娘惊恐万状，抽泣着说，冒称是出于生计，并请求宽恕。李斯特要她把演奏的曲子弹一遍给他听，并加以指点。过后爽快地说：“大胆地上台演奏，你现在已是我的学生。你也可以向剧场经理宣布，晚会最后一个节目，由老师为学生演奏。”李斯特在音乐会上弹了最后一曲，这场音乐会完美落幕。

生活需要宽容。在生活中每个人都会有不如意，每个人都会有失败，当你的面前遇到了竭尽全力仍难以逾越的屏障时，请别忘了:宽容是一片宽广而浩瀚的海，包容了一切，也能化解了一切，会带着你跟随着他一起浩浩荡荡向前奔涌。

当看到引车避匿的蔺相如和负荆请罪的廉颇相拥而泣，誓言共保赵国的时候;当看到蒋琬用宽容之心对待无礼的杨戏而得到世人称赞的时候，你们难道没有发现，宽容是世界上最神奇的钥匙吗?仁义胡同的故事家喻户晓，董笃行的一句：你仁我义结近邻，让出两尺又何妨?发人深省。俗话说得好：\"退一步，海阔天空。\"。一个人只要遇事多为他人想一想，多为集体、社会想一想，多往大处、远处想一想，就不会被暂时的烦恼所困扰，就能够保持乐观向上的情绪，生机勃勃地前进在人生的道路上。

深邃的天空容忍了雷电风暴一时的肆虐，才有风和日丽;

辽阔的大海容纳了惊涛骇浪一时的猖獗，才有浩瀚无垠;

苍莽的森林忍耐了弱肉强食一时的规律，才有郁郁葱葱;

泰山不辞杯土,方能成其高;江河不择细流,方能成其大,一宽一容笑天下。

年年花开，拉开了“宽容”的华美与绚丽;

岁岁雁来，捎来了“人情”的梦想与天堂;

花开雁来，宽容谨记，人情莫忘。

同学门，我们有缘而相识，相聚，相知，穿梭于茫茫人海中，难免会发生一些不和谐不愉快的事情，面对小小的过失，如果能报以一个淡淡的微笑，说上一句轻轻的歉语。能让我们收获许多意想不到的结果。帮别人开始一扇窗，也就是让自己看到更完整的天空。

我的演讲完毕，谢谢大家。

**中国传统文化学习心得(推荐)九**

亲爱的同学，敬爱的老师，大家星期一早上好，今天我国旗下讲话的主题是：关注传统，继承民族文化。

中国，一个有着悠久历史的文明古国，一个有着灿烂文化的伟大民族。纵观当今世界，昔日的四大文明古国已经有三个离我们远去，埃及人不会讲埃及语，印度人不懂得印度文明，巴比伦就连一个统一的国家都没有了，而中华文明，在西方文化的冲击下也似乎岌岌可危.同学们，传统文化的继承需要我们献出一份力。

首先，我们应该知道中国的传统文化是什么?中国传统文化主要是道家、墨家、法家与儒家的文化。中国古代文化是异常灿烂、无比光辉的。拿青铜器来说，拿陶瓷来说，拿丝绸来说，都居世界的前列。拿创造发明来说，造纸术、印刷术、指南针、火药，这“四大发明”更是其他民族所赶不上的。

再来说说我们苏州，苏州园林被列入了世界文化遗产，它综合了建筑、山水、花木、雕刻、书画，给人一种古典的美。俗话说：民以食为天。苏州的传统小吃也十分有名，海棠糕、梅花糕、豆腐干等等，这些传统小吃使人垂涎三尺，也是其他民族无与伦比的。作文

中国传统文化有着强大的生命力，我们千万不能让它在岁月的车轮中慢慢地消亡。因此，我们要关注传统，继承民族文化，让中国传统文化重新焕发新的活力。作为一个炎黄子孙，我们应该如何来继承、发展中国的传统文化呢?

也许，你会认为老祖宗留下的传统已经过时了。但只要我们宣传、宏扬民族传统中优秀的部分，吸收西方文化中的精华。然后，根据时代的要求，构建新时代的民族道德标准，便可更好地继承传统文化。作文

据说，今年有许多刺绣大师要绣北京奥运会的吉祥物五福娃，他们巧妙地利用苏绣来宣传奥运，这样一来就可以很好的将刺绣这一传统文化发扬光大。前一阶段，苏州评弹“走”进了许多中学的校园，这使我们拓展了视野，增长了知识，也更加了解了苏州的传统文化。

中国的传统文化是世界的瑰宝，千万不能让它淹没在时代的潮流之中。作为一个炎黄子孙，我们应该从现在做起，从我做起，将中国的传统文化发扬光大。同学们，让我们用一颗赤诚的心去继承中华民族的传统，为民族的传统注入新的芬芳。

谢谢大家!

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！