# 元宵节心得体会150字(7篇)

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2024-06-17

*当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。元宵节心得体会1...*

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**元宵节心得体会150字篇一**

每年的元宵节，妈妈都会给我买兔子灯，但是在我大班那年的元宵节却让我难以忘怀。

“今夜月明人尽望……”正月十五的月亮又大又圆，像玉盘似的。我们全体小朋友一起在丰镇公园里“溜”着心爱的灯。

丰镇公园里可真热闹，到处张灯结彩。一个个奇形怪状的小灯笼上还有一个个灯谜。有的人在看灯，有的人在猜灯谜……

我们的灯各有特点，吸引了很多游客。我拉的是红红的桃子灯，只要轻轻一拉它就会慢慢地打开，忽然从里面“飞”出一个腾云驾雾的孙悟空，游人看了不停地拍手叫好。小宇的孙悟空灯会挥动它的金箍棒。小李的龙灯会跑来跑去，眼睛还会发亮呢!小天拉的是最可爱的兔子灯，小乐也有一个会打开的莲花灯。

兴高采烈地拉着灯。我们一会儿并排向前跑，一会儿互相追逐，一会儿你追我赶。

所有的灯中，最多的是兔子灯，因为它善良、可爱，给我们的节日带来了幸福平安。

我们中华民族有许多传统的节日，具有民族特色，我喜欢过中国节。

**元宵节心得体会150字篇二**

吃过才知道，那些白白胖胖的东西，圆圆满满的东西，就叫元宵。而且，是元宵节时，人们必吃的。这一天，亲近的朋友之间，或者亲戚之间，如果整整一个正月都没有走动过，那么，这一天，互相走动时，不必拿别的东西，提一袋元宵就可以了。

仅仅是白面不足以成为元宵。元宵跟北方人做饺子一样，必须有馅。北方的饺子馅是什么，元宵的馅应该也差不多吧。只是南方的风俗不同，元宵的馅也有一定的差别。

元宵的馅可以有荤有素。可以有芝麻花生之类，香喷喷的，从里到外溢了出来;可以是鸡蛋炒点葱姜蒜之类，隔老远就能闻得到;还有南方人最喜欢吃的腊味里的腊肉，如果嫌太油腻，那就加一些包心菜，大白菜之类，不仅发出油光，而且还很香很诱人。

“这东西不怎么好看，但好闻。”记得第一次吃元宵时，就充满了神奇的想象。

只是，第一次吃任何东西都是看颜值的。因为东西不怎么漂亮，不像机器做的，圆溜溜的，看上去有些粗糙，所以不是很喜欢，引诱力也不是很大。有几个小孩子还扭身走进，闹起了情绪。

可是，我不能。因为我已经是大孩子了，而且又在老师家里。老师带我们几个去他家，是特意为我们补上元宵这一课的。

想象中并不好吃的东西，真正吃到嘴里却软软的，像老师那颗心一样柔软，没有任何僵硬的地方，好像天生就充满着仁慈与爱意。

尽管，那甜味有点腻腻的，但至少我不忍拒绝。

**元宵节心得体会150字篇三**

据说人们最喜欢生活的朝代就是宋代，英国史学家汤因比曾说：“如果让我选择，我愿意生活在中国的宋代。”由此我畅想，当我穿起麻布衣服乘坐宝马香车来到宋代，过一个元宵节挺有意思的。

苏东坡虽曾说：“灯火家家有，笙歌处处楼。”我更愿选择的是张择端《清明上河图》展开的北宋都城汴京(开封)，当然钱塘(杭州)也不错，烟柳画桥，风帘翠幕，看不到三秋桂子，十里荷花，但在不经意间就能碰见一个十七八女郎,执红牙板,歌“杨柳岸晓风残月”。那里有五的娱乐场所叫瓦子，咱也不是来这里卡拉ok的，皇宫前的御街自然是去处，那里一定宝马雕车香满路，皇上还经常微服出宫观花灯，说不定在某个火树银花的\'地方还能碰见他呢。

宋代的元宵节共五天，我选择正月十五，不吃火锅，虽然它是在宋代发明的;也不去吃火腿，东京的风味小吃应有尽有。那时“东坡肉”刚隆重上市，人们也不像现在的人怕胆固醇高，想大快朵颐机会多的是。如果在北宋，就吃油锤;在南宋，就吃元宵(汤圆)。这两种元宵节食品现在还有，但到宋代吃才有原汁原味，不像现在，心境变了，过节的氛围也淡了。

顺便也大口吞咽一些节日的喜庆气氛。其实，无须用嘴，耳朵里灌满的声声爆竹早已将元宵的热闹渲染，抬头看天空，缤纷的礼花给宋代的元宵夜开出各种色彩的花朵，比春天更早。

找一位宋代诗人，跟在他的背后，感受盎然的诗意在灯树上千光照，跟随你身后的是逐人来的明月。如果你跟随的是苏东坡，“飞火乱星球，浅黛横波翠欲流”，这是宿州的元宵;“明月如霜，照见人如画”，这是苏东坡眼中的灯火钱塘三五夜。元宵节的氛围不仅在舌苔上缭绕，还会在你的鼻翼上温存。“帐底吹笙香吐麝，更无一点尘随马。”那香会在我们的心底萦回，让心灵如化冻的河流。

跟随王安石也不错，你可以看一看花灯，猜一猜灯谜，还会看见一大户人家高悬走马灯，灯下悬一上联，联曰：“走马灯，灯走马，灯熄马停步。”你答不出不要紧，答出了就会被招为快婿，那就少了王安石的一段传奇。你只需默默地品味着下联“飞虎旗，旗飞虎，旗卷虎藏身”，然后感慨那时的学问真值钱，不像现在随房价的上涨不断贬值。

吟咏着欧阳修(一说朱淑真)的《生查子元夕》，跟在他的身后，想起去年的元夕花市灯如昼。“月到柳梢头，人约黄昏后。”你可以给柳丝打一个结，挽住明月;然后以诗词为道路，约来那个在多年以后走失的人，柔情脉脉地向她倾诉你藏在心底一千年的话语。“今年元夜时，月与灯依旧。不见去年人，泪湿春衫袖。”今年的元夜当是到了现代了，那个在诗意中走失的人还在宋代的路上，在路上的宝马雕车里，那满路的香和盈盈的笑语渐渐消失了，你的泪水和惆怅都是纯粹的，只与爱有关，只与情有关，不似现在掺杂了很多杂质。

在宋代过一个元宵节，不用红玫瑰，有诗歌和脉脉的眼神就够了。你可顺着辛弃疾的视线众里寻他千百度，那期待和失落都是实在的，很有质地，可触可感。在宋代的你不必像现代人一样感慨“听说爱情会回来”，那时的爱情也是纯粹的，就在不远的地方。蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处。

**元宵节心得体会150字篇四**

我一直以为中国是没有情人节的，七月初七是传统的七夕节，但那是传说中牛郎织女鹊桥相会的日子，秦观的《鹊桥仙》写得缠绵悱恻：“纤云弄巧，飞星传恨，银汉迢迢暗渡。金风玉露一相逢，便胜却人间无数。柔情似水，佳期如梦，忍顾鹊桥归路。两情若是长久时，又岂在朝朝暮暮。”

但七夕节只是牛郎织女的情人节，因为七夕节也称为“乞巧节”或“女儿节”，少女们要于此夜陈设瓜果，朝天礼拜，向织女“乞巧”，乞求天上的女神能赋予她们聪慧的心灵和灵巧的双手，让自己的针织女红技法娴熟。她们是否祈求爱情，肯定会的，但也只是祈求而已，七夕相会的只有神话传说中的牛郎织女，不是现实中遭礼教束缚的人们，当然也不包括这些一厢情愿的纯真少女了。“天阶夜色凉如水，卧看牵牛织女星。”对爱情只有朦胧的向往，并没有实际行动。所以我认为，七夕节并不能算情人节，最少不是严格意义上的情人节。

中国青年男女也有过浪漫的时节，在宋朝的元宵节，郁积的柔情在火树银花上绽放、燃烧。古人强调男女之大防，青年男女绝少有亲近的机会。元宵佳节，少女们可以结伴出来游玩赏花灯，礼教严防密守下的一个疏忽，给青年男女提供一个一见钟情、约会的机会。女词人朱淑真所写的《生查子》就描写这样的情景：

去年元夜时，花市灯如昼。月上柳梢头，人约黄昏后。

今年元夜时，月与灯依旧。不见去年人，泪湿春衫袖。

也有人说这首词是欧阳修写的。作者是谁，并不重要，让人喟叹的是词中所写的爱情悲剧。去年元宵节约会，今年的元宵只有明亮的月和璀璨的灯光照亮脸上的泪痕。这中间有多少曲折，发生了什么变故，不得而知。但这样的悲剧在当时很有普遍性。在古代，中国式的浪漫总被泪水浸透，也难怪现在的青年人记不起我们中国曾经也有过情人节，纷纷过西方的情人节，给情人送红玫瑰。

民间有在元宵节为爱情祈愿的习俗。在台湾，还有未婚女性在元宵夜偷摘葱或菜将会嫁到好丈夫的传统习俗，俗称：“偷挽葱，嫁好尪”、“偷挽菜，嫁好婿”，希望婚姻美满的女孩，要在元宵之夜到菜园里偷摘葱或青菜，期待未来家庭幸福。在广东揭阳榕城，元宵之夜“行彩桥”的风俗流传年代甚久，年轻的小伙子“行桥肚(或摸狮肚)，娶雅嬷(即漂亮妻子)”;姑娘们拿石块或竹枝掷溪中说：“掷(或行)桥中，嫁雅翁“(即俊俏的丈夫)”。但也只是祈愿而已，更多的人还是把婚姻交给“父母之命，媒妁之言”，自己的婚姻不能自己主宰。

在元宵节恋爱成功的概率低，所以戏剧舞台上翻来翻去就是那些让人羡慕的爱情佳话。如传统戏曲陈三和五娘是在元宵节赏花灯进相遇而一见钟情，乐昌公文与徐德言在元宵夜破镜重圆，《春灯谜》中宇文彦和影娘在元宵订情。但这样的喜剧很少，更多的人心中的情犹如元宵节放的礼花炮一般，升上天空，绽放的时间很短暂，然后就凋谢，只剩下一地的炮纸。

我们看看辛弃疾那首写元宵的《青玉案》：

东风夜放花千树，更吹落、星如雨。宝马雕车香满路。凤箫声动，玉壶光转，一夜鱼龙舞。

蛾儿雪柳黄金缕，笑语盈盈暗香去。众里寻他千百度。蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处。

在朦胧的花灯灯光中，突然眼睛一亮，爱上一个笑语盈盈的女子，这爱的速度太快，也注定它会很快消失。这个被单方面爱上的女子很快淹没在看灯的人群中，男子一直在寻找，终于在灯火阑珊处看见了她。但看见了又能怎么样呢?走上去向她表白，还是回家之后象舞台上的文弱书生害单相思?中国人骨子里就缺乏敢爱的勇气，爱了碰到礼教的硬墙，又不敢恨，以头撞墙的更少。也难怪，自由恋爱要等到上个世纪才得以实现。

**元宵节心得体会150字篇五**

农历正月十五日，是一年一度的元宵佳节。是一个团团圆圆的日子，在这个团团圆圆的日子里。我与家人一起吃汤圆、一起逐鼠、一起做紫姑、一起猜灯谜。

大家都聚在一起吃汤圆，脸上露出了洋溢的笑容。嘴里不停地吃着汤圆，非常高兴!

吃饱喝足以后，我们一大家子人开着车边走边看，夜空中美丽的烟花，心里乐呵呵的。不光是我们乐呵呵的，就连马路旁边的陌生人也笑嘻嘻的。

吃完了也看完了之后呢，我们就开始猜灯谜了。我首先考的是我的妹妹，我说：“头顶两只角，身背一只镬。只怕晒太阳，不怕大雨落。”我妹妹说：“是不是打一动物名?”我点头说是。她脱口而出：“蜗牛。”我一下子愣住了，没想到他竟然这么聪明。就这样以此类推，我考完了每一个我的家人。只有一两个人答不上来，早知如此，我就给他们出最难的了。

该做的都做了，可是，就是觉得还有什么没做。我想起来了，是放飞孔明灯，我们一大家子人一家买了一个孔明灯。我们把火点燃，心里许了一个愿望，然后让孔明灯带着我们的愿望飞翔辽阔天空。我许的愿望是：希望全国人民元宵节快乐!

这真是一个又快乐又难忘的元宵佳节!

**元宵节心得体会150字篇六**

俗话说“不出十五不出年”，当大家还在热议节后综合征的时候，将为春节画上圆满句号的诗意佳节又如期而至。元宵节，这个春节之后的首个重要节日，迄今已具有两千多年的历史。

这一天，全国各地的人们或出门赏月、或燃灯放焰、或舞龙舞狮，或喜猜灯谜、或共吃元宵，以当地的民俗民风将这个节日推向另一个新的高潮。元宵节真正的动力，缘于它处在新的时间节点上，人们期许利用它来表达自己的生活愿望。正月十五闹元宵的“闹”字，道出了这个节日奔放、欢腾、火爆的特性，也道出了人民对优秀传统文化的延续与弘扬。

在过去，元宵节也是未婚男女一年中为数不多的见面机会，缘此有了“情人节”的特征，亦被称为中国人的“情人节”。“去年元夜时，花市灯如昼。月上柳梢头，人约黄昏后。”欧阳修的《生查子》即描绘出了元宵佳节男女相约的浪漫画卷。当然，与元宵节相关的动人传说故事远非如此。

随着时代的发展和社会生活方式的变迁，元宵节作为“狂欢节”的特质在城市中逐渐淡去，原有的“情人节”等特征也在慢慢消逝。相比过去元宵节的精神性和文化性，有人甚至认为如今的元宵节更像是一场物质化的狂欢。比如，元宵的“外形”和“内容”花样百出，蒸元宵、烤元宵、油炸元宵等层出不穷，容易让人产生只重形式而轻内容的感觉，反映传统文化本质的氛围却少了几分。

无可否认，随着西方各种社会文化思潮的涌入，以及传统文化保护工作仍较薄弱的缘故，的确在一定程度上存在以洋为美、以洋为尊，甚至贬低、漠视优秀传统文化的现象。但需要认清的是，中华文化是一个涵盖过去、现在、未来的动态概念。庆祝的形式和传承的方式实际上又是日趋丰富的，只要不失其既定的内核，我们可以不断融入现代生活新元素，并对之做出新的理解与阐释。因为，从“中国传统文化”迈向“中华文化”，永远只有“现在进行时”。

比方说，同是庆祝元宵节，淄博市淄川区的临水人家多放河灯，滨州市博兴县有照灯的习俗，湖北省武昌区会一连三天“弄龙”等，这些都是各地在社会发展进程中，基于传统文化基因逐渐形成的，这何尝不是对传统文化的创造性转化和创新性发展的表现呢?不仅是元宵，清明、中秋、重阳等传统节日亦如是。更为值得庆幸的是，《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》日前已正式公布。这是第一次以中央文件形式专题，阐述中华优秀传统文化传承发展工作，其中就强调把优秀传统文化贯穿国民教育始终、滋养文艺创作、融入生产生活。不难看出，国家对增强文化自信和价值观自信的尤为重视与笃定决心，这对于弘扬民族精神和时代精神更是意义深远。

回到闹元宵，我们不能仅限于吃几颗美味可口的汤圆，更要通过各种活动让传统文化真正“闹”起来。不断赋予新的时代内涵和现代表达形式，守住传统节日的根，增强它们对年轻人的吸引力与凝聚力。让其文化价值的生命力更加旺盛。同时，秉持客观、科学、礼敬的态度，取其精华、去其糟粕，扬弃继承。让博大精深的中华文化，成为我们在世界文化激荡中站稳脚跟的顽固根基和强大力量。

**元宵节心得体会150字篇七**

每到元宵节，人们总是期盼元宵节能够放假。其实，这是人们认为过节就要放假的传统思维在作怪。仔细想想，元宵节不放假必然有不放假的道理，刚刚经过春节长假，元宵节再放假当然不适当。而且，无论是过节也好，弘扬优秀传统文化也好，这都与放假无关，只要我们能够品味出节日的真味道，照样能够把元宵节过得美美满满，过得传统文化厚厚重重。“元宵节”贵在过出“真味道”。

过出“美食”真味道。元宵是元宵节的美食，虽然这道美食在今天可以四季皆吃，但是，只有在元宵节这天才能吃出独特的味道。这独特的美食是人的情怀与美食融合在一起的味道，在品味美食中感悟生活的真味道，节日的真味道，精神的真味道。美食真味道，给人们带来的是一种美丽生活，美丽情怀，美丽营养。品味到美食的这个真味道，是过好元宵节的基础。

过出“团圆”真味道。天上月亮是圆的，地下灯笼多是圆的，桌上元宵是圆的，人们团聚是圆的，团圆是元宵节的真味道。而且，这个真味道与春节的团圆味道不同，春节的团圆味道是亲朋好友的团聚;与中秋的团圆味道不同，中秋是一家亲人的团聚;元宵节的团圆则是天下的团圆，是家人与陌生人的团圆，元宵节是走出家门与天下人团圆的节日。这个团圆的的真味道让我们感悟到了中华民族优秀文化的独特魅力，团聚最喜悦，团圆最幸福，团结最有力，在这里得到了的体现。天下一家，其乐融融，在元宵节得到了最精彩的诠释，品味到团圆的这个真味道，就品味到了元宵节的真谛。

过出“文化”真味道。元宵节，猜灯谜是固定节目，从古到今，生生不息，日久弥新。虽然元宵节的习俗更更迭迭，但是，猜灯谜却始终能够与时俱进，推陈出新，永不衰竭。之所以如此，就是因为人们在猜灯谜中感悟文化魅力，生活智慧，美好未来。猜灯谜是元宵节文化的重要载体，让人们在雅俗共赏的文化之路上行稳致远。品味到文化这个真味道，就能在元宵节的日子里思想升华，生机勃勃，充满憧憬。

“元宵节”贵在过出“真味道”，美食的真味道让我们的嘴巴香甜，团圆的真味道让我们的情怀圆满，文化的真味道让我们的精神璀璨。在品味“真味道”中过元宵节，不放假又何妨?

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找