# 2024年中华传统文化心得体会300字(10篇)

来源：网络 作者：落日斜阳 更新时间：2024-08-26

*当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。那么心得体会怎么写才恰当呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。中华传统文化心得体会300字篇一中国传统文化博大精深，在对大学生进...*

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。那么心得体会怎么写才恰当呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

**中华传统文化心得体会300字篇一**

中国传统文化博大精深，在对大学生进行思想道德教育的过程中担负着重要的角色，大学生是社会上极其特殊的一个群体，传统文化的继承和发展离不开大学生的积极参与。大学生作为社会上最富有朝气、创造性和生命力的群体，他们对中国传统文化的认识和理解程度，往往影响着社会民众对这一问题的关注。传统文化的内容极其丰富，并随着当代社会的发展而不断延伸，传统文化教育和大学生认知的关系也必然是丰富的、复杂的、不断变化发展的。通过视频学习，在老师的讲授中我认识到进行大学生的思想政治理论教育的过程中要求大学生要不断地接受优秀传统文化的教育，以增强民族自尊心和自信心。

中国传统文化所蕴含的丰富民族精神有利于提高大学生的民族凝聚力。在几千年的中华文明发展历程中，中华民族形成了以爱国主义为核心的团结统一、爱好和平、勤劳勇敢、自强不息的伟大民族精神。这种民族精神贯穿于整个传统文化之中。传统文化和民族精神的辩证统一关系，决定了民族精神教育离不开中国传统文化的教育。

优秀传统文化对培养当代大学生良好思想道德品质的积极作用和影响。传统文化重视个人道德修养，有利于提高大学生的自身综合素质。有利于培养大学生在现实的学习生活工作中待人接物的正确良好习惯。有利于培养大学生良好的生活态度，做的处于逆境能坚强面对，处于顺境不骄奢淫逸的生活作风。

优秀传统文化高扬生命意识，对大学生树立正确的人生观具有积极意义。如强调对生命的敬畏和终极关怀，在生与死的问题上，以强烈的生命意识来通透死亡意识。中国传统文化所倡导的这种人生观，用来教育当代大学生，既能医治少数学生存在的“人生冷漠症”，又能高扬起生命意识，拓宽其精神空间，催其奋进，促其进取，形成积极有为、健康向上的人生观。

优秀传统文化为大学生的成长提供了精神动力。中国传统文化中的崇尚道德、重视智慧、强调文化艺术修养、注重人文素质的培育等思想，有利于大学生思想素质的提高，应当认真的加以宏扬。

思想政治理论理论课堂是进行道德教育的重要阵地，因此必须重新审视传统文化道德教育对大学生思想政治教育的优势作用，采取有效措施，使中华民族优秀传统文化和传统美德在校园里发扬光大，切实提高学校思想政治教育的实效。让五千年文化的精髓在世界文明的淘洗中越发闪出熠熠的光辉。

**中华传统文化心得体会300字篇二**

源远流长，博大精深，这是中华文化所具有的特质。但是，在当今各种“变异”文化的冲击之下，人们开始亵渎文化，把文明积淀看作炒作的工具。这怎能不令人担忧?坚守文化的本真，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，不要丢失了对文化应有的崇敬和敬畏之心，在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，坚守文化的本真，让自然和谐的春风吹向每一个角落，让经典文化之树绽放鲜花朵朵，滋润万物。

**中华传统文化心得体会300字篇三**

文化影响人们的实践活动、认识活动和思维方式，不同的文化环境、不同的知识素养、不同的价值观念，都会影响人们认识事物的角度以及认识的深度和广度，影响人们在实践中目标的确定和行为的选择。进而言之，传统文化，顾名思义，传统是本民族一直以来依赖并延续的生活习俗、人文理念、审美观点等等综合在一起的民族根本性，传统文化是中华民族几千年形成的，是现代人们社会活动的行动指南和道德底线，居家在外接人待物行为处事的准则，人生幸福社会和谐人类进步的保障。

但是，随着人类社会的不断进步，社会经济的高速发展，人类社会已经进入以工业化、教育普及化和科学化为重要特征的现代文明，许多的传统文化被逐步淡化了。

由于近代中国政治经济的畸形，导致在这一段历史上出现了对中国传统文化的一次次质疑。中体西用?全盘西化?持这些观点的人在历史上不是少数。到了现在，圣诞节，万圣节，这些西方节日甚至要比某些本来重要的传统节日更加隆重。当然这也是商家炒作的结果，但无疑，许多人已经出现了否定传统文化的倾向。

一个国家走向现代化，总要有建立在一定的经济、政治之上的文化，否定传统文化，也是否定历史，否定民族精神。可以说，一个国家民族的发展史，也就是发展和丰富传统的历史。同样，作为凝聚和激励人民重要力量的民族精神也是传统文化长期熏陶与培育的结果，是传统文化的结晶。一个民族陷入任何困境都不可怕，可怕的是失去民族精神支柱，精神上无所依托。所以，如何对待传统文化问题，决不单纯是个文化问题，而是一个关系民族命运发展的问题。

否定传统文化，必然抹煞民族精神。那种认为中国现代化只能从异质文化中汲取力量，企图以文化就是以西方文化模式代替中国传统文化模式的过程称为西化派是错误的从认识论来看，主要是由于以下三方面原因造成：首先，对中国传统文化的丰富内涵缺乏深刻的了解与认识。中国传统文化并非像某些人所说，是一堆毫无价值的垃圾，而是有着多方面的丰富内涵，它的优良部分，是人类宝贵的精神财富，并且是一切新的更高的文明的再生源之一。中国传统文化的丰富内涵，主要体现在这样几方面：

一、自强不息的奋斗精神。

中国文化历来关注现实人生，孔子说：“未知生，焉知死”，并说：“天行健，君子以自强不息”。正是这种入世的人生哲学，培育了中华民族敢于向一切自然与社会的危害和不平进行顽强抗争。这种自信自尊的精神是决不可少的。

二、知行合一观。

三、重视人的精神生活。

中国传统文化非常重视人的内在修养与这精神世界，鄙视那种贪婪与粗俗的物欲。孟子提出“充实之谓美”，并认为“宝贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”，这是对人格的根本要求，这种传统美德，对现代人格的塑造，也是非常可贵的。四、有爱国主义精神。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，是我们中华民族的优良传统。

五、追求真理，勇于奉献的精神。

中国传统文化蔑视那种贪生怕死，忘恩负义、追逐名利的小人。古人在谈到对真理的追求时，认为“朝闻道，夕死可矣“。宣扬”路漫漫其修远兮，吾将上下而求索“的精神。

六、团结互助，尊老爱幼的伦理规范。

古人说：“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。”一个社会只有严于律已，宽以待人，形成团结互助，尊老爱幼的社会风气，社会才能充满温馨与和谐，才以体现中国传统文化的博大精深。

其次，是把传统文化与现实对立起来，传统文化并非一潭死水，而是一个动态系统。人类在自己的社会实践中创造传统文化，并在实践中革新与丰富传统。否则，就不会变为现实的文化传统。所以不能把传统文化简单地归结为“过去的历史”而应认识到它同时关系着现在与未来。其实，任何现代化只能从现实传统文化出发，否则便成为无源之水、无本之木。而且，一旦毁灭了传统，文明也随之消失。”所以对传的主体是物质丰富的创统文化决不能采取一概否定的态度，而必须实事求是，具体问题具体分析。

可见，传统文化对于现在日益浮躁的社会风气有相当强的调节作用。然而，许多人对于传统文化的现实意义分析仅局限于孔孟之言，缺乏实践精神。对于当今这样一个已经存在道德失范问题的社会而言，传统文化所体现出的修养方法更突显出其必要性。只有当每一个人都自觉的以传统文化的要求来约束自己并且努力地去结合实际来更新传统文化，社会的道德水准和道德意识才会得到一个很明显的提升。再审视当前社会，由于人员流动性加大，我们很多时候都处于一个“陌生人社会”，没有熟人，也就缺乏了一种舆论压力，在这样一种社会中很容易养成肆意胡为的习惯。由此可见，在这种情况下，更要重视自身的修养，我们要养成一种理想的道德人格凭借自己的`内心信念，无论身处何处都能依靠传统文化教给我们的做人方法做出最正确的选择并付诸行动。

传统文化对于现代人来说，是一种修养功夫，是一种自律品质。通过对传统文化的传承与发展，通过对传统文化在道德修养方面的实践，可以看到传统文化永远不会因时代变迁而失去现实意义。

**中华传统文化心得体会300字篇四**

当时间的沙漏漏下最后一粒沙粒，金子的本色才会如此灿烂;当贝壳的泪痕划过最后一瞬，珍珠的色彩也会如此耀眼。当六年的养分在体内积累，毛竹的生机也会如此蓬勃。

正是由于历史的洗礼，在漫漫的历史长河中，最终诞生了华夏女儿的独一无二的中国传统文化，传承优秀传统文化，是我们每个人的使命。材料中所说的那个歌星的经历，正是由于时代的进步、社会的发展、观念的更新形成的。

传承优秀传统文化，正确对待外来文化。现如今，知道重阳节的人越来越少了，知道感恩节的人越来越多了;知道情人节的人越来越多，可知道七夕节的人越来越少了。对于我们先辈留下来的许多传统节日，我们中的许多人都几乎全都置于脑后了，这难道不是一种崇洋媚外吗?这难道是我们口口声声说到的责任感吗?然而，我们身边其实有许多人在为我们做榜样，他们能坚守自己的信念，鼓励人们学习继承优秀传统文化，著名学者马寅初不就是吗?他积极提倡我们青少年应当多多学习中国的优秀传统文化，虽然世界正在多元化，但是，我们传统的中化文化不能丢!因此，我们是否想过，在不久的将来，中国优秀传统文化是否会被他国文化所取代?这个答案须靠我们用行动来回答。优秀传统文化，是我们继续发展的基石，是我们共同保护，共同继承的使命。

传承优秀传统文化，让我们坚定信念，共创美好未来!忆往昔，若不是司马迁的沥尽心血，怎会有《史记》的鸿篇警后人，若不是李时珍的跋山涉水，怎会有《本草纲目》的福祉遗万年代;若不是曹雪芹的五次易稿，怎会有《石头记》的哀婉催人泪?看今昔，是谁苦心钻研十余载，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。他们是继承了中华传统文化经典中的坚定，他们是传承了中华传统文化典籍中的不懈。正是由于继承和传扬了中国优秀传统文化和精神，才使得他们能够这般坚定，这般执着。

传承优秀传统文化，我们虽如一根小小的火柴，但仍能点亮一片星空：传承优秀传统文化，我们虽如一片绿叶，但能点缀整个春天;传统优秀传统文化，我们虽若驾一叶扁舟，但仍能惊动一片大海。

传承中华优秀传统文化，是我们生命的支撑，成功的基石。

**中华传统文化心得体会300字篇五**

是的，鲁迅已不在了。如果他健在的话，至少，至少多一个和我一样具有呐喊精神的中国文化的崇拜者与维护者。然而他确定已经不在了，他的躯体安卧九泉，已是无可辨驳的事实。

缺少了他，缺少了呐喊者的领导人物，一切，一切都变得那么沉寂。纵使从深幽的山谷中传出几声沉闷的呐喊，也不会有任何心灵的回应。更令人惊恐的是，连回音也没有，留下的孤独无助者是全部效果。

我没有他深厚的文化底蕴，没有他锋利的言辞，更没有他一呼云聚的威望，但我与他一样流淌着炎黄的血，拥有一颗振兴中国的心，我是一个怎样的幸福者与哀痛者。

对于敦煌文化的流失，王圆箓是罪魁祸首，而对于中国文化的流失，谁是罪人呢?

我们都反对儒家思想的束缚，追求自由，个性解放，这是时代潮流、发展的需要。然而，失去了束缚，我们可以六亲不认;失去了束缚，我们可以损人利已;失去了束缚，我们可以为所欲为,以至做出天理难容的事。由此看来，我们还是需要传统文化与道德观念的，那又为何不快快行动，继承发扬传统文化呢?

现在，那个曾自以为是呐喊者清清楚楚的明白了，呐喊终归是呐喊。这正如他大声喊着要吃饭而最终饥饿的原因。贪婪惰性慢慢地消磨了斗志，腐化了身躯。我不要变成一个空壳，我有自己的思想与灵魂，我可以不做一个呐喊者，我必须驱散心灵上的污点，做个行动者。

中国文化的流失到底是谁的错?

**中华传统文化心得体会300字篇六**

我们是二十一世纪的接班人，要做好这一点，首先要做好弘扬中华美德，这是有着十分重要的现实意义。

中华美德这一方面我们都可以做到的。在学校了见到老师问好，有礼貌，于同学团结友善，学习生活上勤俭节约，在社会中，多为他人做好事，乐于助人，无私奉献，默默无闻，我们只要想做，一定会做到的!作为一名中国人，我们本身就要有一正确的观念，从子身观念意识上做到弘扬中华美德。

现在社会的现代化带来了价值观念的冲突。在这场冲突中要不要保持中华美德，关系到中华民族的前途问题。弘扬中华传统美德就是要把传统价值思想体系中德优秀精华发扬光大，把它和现代化结合起来。创建社会主义现代化新文明，促进社会主义现代化建设。

鬓繁的国际交往带来了许多外来的价值观念。“麦当劳文化”正在侵蚀着中国文化。对于西方文化，我们不是一概排斥，而是要加以选择和改造，要丢起一切腐朽落后的，或者我国国情不符合的的价值观念。弘扬中华美德就是要振奋民族精神，抵御一切不健康的价值观念的侵蚀，树立健康的社会主义美德。

当前我们这样的青少年道德教育的现状迫切要求加强中华美德的教育，长期以来，我们中国道德教育中存在的理想化，空泛化，形式化的缺点。青少年知道一些空洞的大道理。但对最初步的道德教育要求却不清楚，不实行：不能判断现实生活中的丑恶的东西，有的甚至还受到社会上丑恶行为的影响，因此急需告诉他们中华美德是什么，让他们知道中华民族创造了中华传统美德，同时又是在中华美德的哺育下壮大发展起来的;今天我们要建设祖国，振兴中华，需要身体力行，发扬中华传统美德，遵守“爱国守法。名利诚信，团结友善，勤俭自强，敬业奉献”的公民道德，今天为祖国的繁荣富强努力学习。

弘扬中华美德离我们并不遥远，我们要从小做起。成为社会建设的骨干，因此我们必须有健康的价值观念，树立健康的社会美德。让我们一起奔向现代化吧!

**中华传统文化心得体会300字篇七**

文化是一个民族的精神和灵魂，是一个民族真正的力量的决定性因素。文化必将深刻地影响一个国家的发展进程，改变一个民族的命运。

许多有识之士不断地呼吁，中华民族的伟大复兴，应当以文化复兴作为灵魂。警惕我们中华民族的传统文化不断地在流失!遗憾的是，传统文化的流失，已经成为不争的事实。

中华民族的传统文化，异彩纷呈、独具特色，是各民族在漫长的历史发展过程中创造、积淀而形成的，不同的传统文化自然都深深地刻上了本民族的烙印!敞开国门之后，接受外来文化的冲击，民族虚无主义思想抬头，洋节日越来越火，传统节日渐趋消失;狂热的旧城改造，令许多国家保护的古建筑，竟频频遭到拆迁改造的破坏，结果全国形成宽大新道路、高大建筑物、千城一面，丢失人文特色文化，丢失特色文化传统……

在以革命和建设为发展的进程中，我们周边的文化生态发生了巨大变化，许多文化遗产、大量古代建筑，在有意或无意间消失了。文化遗产具有不可再生性，不少承载着巨大历史文化价值的物质遗产，轻而易举地永远离开。许多地方城市建设，缺乏对历史文化遗产保护意识，造成对历史古城的摧残;结果，改造成百城雷同、千城一面，缺少民族精髓、传统特色，丢失传统文化的新城区……

我们中华民族创造了五千年的光辉灿烂文化，是具体体现在城市乡村的精神内容功能上，每个城市乡村有其个性，一方水土养育一方的独特文化，是一方人的审美、智慧、才华、性格独特的创造，不可替代。民族文化是一个精神环境，是乡土情感和爱国情感的载体，是一方历史经历的活生生的物证。

冯骥才一针见血地指出，现在提历史文化名城的保护，要用拯救来说，拯救历史文化名城已经刻不容缓，国家在进行大规模旧城改过程中，城市的历史特征、文化风貌在全国正迅速消失，已经到了存亡的关头。

我国传统文化源远流长、博大精深。而传统正是现代文明的前提与根基。“四书五经”等中华传统名篇宝典作为其主要载体，是中国传统文化的重要组成部分。时下大力提倡“文化全球共享”的背景下，我们更应重视本民族传统文化当中的“稀有物种”。所以作为传统经典的“书”与“经”不可丢，必须加以传承与光大!传统文化需要保护，更需要在继承中鼓励创新，使之适应现代社会和现代人精神生活的需要。在文化传承过程中，书籍担当着重要角色。读书的趣味、喜好，可以看作是一个人甚或是一代人文化观念的价值取向。少年儿童、青年朋友作为未来的主人翁，读什么样的书倍受关注。古人云：腹有诗书气自华。读的书不同，所养之气也不同。要“养吾浩然之气”，所读之书必须得有“浩然之气”。

大多数的中国人，一般都只是从课本上读到“中华民族有着五千年灿烂文化”的字样，但又有多少人真正和传统文化做“亲密的接触”呢?不读《楚辞》，不知其“铺陈抒情、浪漫想象”;不读《论语》、《孟子》，不知其“雍容和顺、灵活善譬”;不读《庄子》，不知其“想象丰富、奇气袭人”;不读《韩非子》，不知其“锋利峭刻、研箴析理”……读“经”，然后方知传统文化之博大精深。

中华民族的伟大复兴，应当以文化复兴作为灵魂。提倡传统文化教育，要让下一代拥有对社会的关注、对人性的尊重、对家庭的责任，应有恻隐之心，应有忧患意识，应有赤子之心，应是立足于中国文化基石上有改造自然、改造世界能力的传人，以正直、睿智、勇于探索、仁和的形象立于世界民族之林

我们每一个民族都有自己的语言、文字、艺术，有自己的风俗、礼仪、饮食、建筑、服饰等，构成了独具魅力的人文风景。保护和传承文化遗产在社会和经济发展中有着十分重要的作用。民族的传统文化具有了解历史、教育后人、凝聚国民、鼓舞人心、陶冶情操、净化灵魂的功能。中华民族的伟大复兴，应当以文化复兴作为灵魂。希望在全社会形成弘扬传统文化的良好氛围，人人都来为这件事贡献一份力量。

**中华传统文化心得体会300字篇八**

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，是哪里？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！

**中华传统文化心得体会300字篇九**

今年寒假期间，进行了“保护非物质文化遗产弘扬中国传统文化”的社会实践。活动中，采用“点面结合”，即选取典型项目踩点的方式深入学习和了解了\_\_地区非物质文化遗产的历史和传承、保护现状，并在大学生及其他各类人群中宣传了保护非物质文化遗产的重要性。

非物质文化遗产同物质文化遗产一样都是我们中华民族的瑰宝，而相对于物质文化遗产而言，非物质文化遗产的特殊性在于它不是实实在在的物质实体可以以一种固定的形态被保存下来。它只能存在于人们的意识中，其传承载体只能是人，而这无疑增加了它的传承难度。

在现代文明的冲击下，非物质文化遗产的保护和传承正面临着极大的困难。诸如苏绣、香山帮建筑营造技艺、御窑金砖等，其在现代社会中的应用价值与其保护与传承所需花费的人力、物力、财力在某种程度上并不成正比。为保护人类珍贵的遗产，联合国教科文组织已呼吁中国艺术研究院以及其他各有关单位为研究和保护中国非物质文化遗产开展相关的工作，重点深入到具有悠久历史和文化传统的地区!

\_\_拥有丰厚的文化底蕴，在这片土地上有着众多的非物质文化遗产，古梅山、老街历史、山地渔猎文化、稻作文化、新化山歌、舞春牛、手狮舞、抬故事、梅山傩戏等艺术……数不胜数，不得不令人自豪。但另一方面，\_\_地区的大部分人们对自的非遗了解的并不是很深。

由此我们想到，何不在大学生及其他一些社会群体中宣传非物质文化遗产的光辉历史和保护现状从而激发公众的保护热情呢?这将是一件很有意义的事。

活动目的：

1、构建和谐社会、培育民族精神、建设先进文化、全面推动文明对话和社会的可持续发展!

2、探讨非物质文化遗产保护的现状与发展问题，深入认识它的概念内涵和独特价值!

3、了解非物质文化遗产保护的基本方法及其传承规律，总结非物质文化遗产保护的各种实践问题!

4、引起全社会的关注，让大家了解非物质文化当前的发展状况，呼吁大家(特别是高校大学生)加入保护非物质文化遗产的队伍中来!

5、利用大学生的独特视觉角度，挖掘非物质文化遗迹，寻访先辈足迹，了解先辈的生活意识形态，引发对传统文化走向的思考，甚至是对人类文明发展的探究!

活动成果：

1、活动激发和体现了公众的民族精神和民族自豪感。

我们的非物质文化遗产是整个中华民族的宝贵财产，我们的活动旨在探索非遗有效的保护、传承机制，宣传保护和继承非物质文化遗产的重要性，激发公众的保护意识。活动过程中，公众在不同程度上表现出了对苏州非遗的热情和强烈的民族自豪感，我们为拥有这些璨灿的文化遗产而骄傲。

2、活动中我们深入学习和了解了\_\_地区非物质文化遗产保护的现状以及它的独特内涵。

目前，\_\_的非物质文化遗产保护情况不容乐观，公众对于娄底非遗的关注度不高。前面说到非遗的的传承载体只能是人，而对于众多古老的技艺，并不是很容易就能学会并且学成后相对一些赚钱较快的工作也有其弱处。所以许多年轻人不愿意花时间和精力去学习。另外它的传承方法一般都是由老艺人授徒，传承效率不是很高。

另外非遗之所以能被这样保护是有其独特的价值和内涵的。百年来业余生活的方式，已经在无形之中打上了娄底独特的烙印。这些一旦失传，损失将是巨大的。

3、关于非遗保护的方法和规律总结。

活动中，通过资料我们了解到目前由国务院文件提出的非遗保护的十六字方针：“保护为主、抢救第一、合理利用、传承发展”。

由这十六个字可看出，非遗急需的是抢救其次是保护，这些古老技艺，少一样就没一样，不抓紧抢救就很有可能失传!另外传承的同时也要寻求发展，以更好地生存下去。但是我们也必须知道，但凡此类保护都是要投入大量人力、物力和财力的，而对于大部分付出这些投入的单位也好，个人也好，其目的不仅仅是单纯的非遗技艺得以传承，而是他的经济利益是否值得那样的投入?其次，人们都是爱追求现代化的、更舒适的生活的，而一些非遗项目能否与现代化的生活环境相契合?

通过几天的活动以及一些资料并结合自己的思考，我提出以下几点对非遗的保护上的建议：

第一、首先要在公众中宣传非遗的基本知识，要让人们从而认识到非遗对于民族的重要性，从而激发人们对非遗的认同感。一个国家、一个地区的非遗历经几百年已经有了民族的根基，是一个国家、一个地区的身份证。

具体的我们可以经常搞一些活动，如传统戏曲节目进社区、进校园，非遗作品展览之类的，当我们从自己身边的非遗中看到自己先辈的身影，并联想到自己时，难道我们不会为自己是中国人，拥有这样的传统文化而自豪吗?我相信一旦有了这样的认同感大家就会自发地为保护非遗尽一份力。保护非遗是要有一定的民众根基的，并不是光靠一个传承人、一个保护单位就能做好的。

第二、“教育要从娃娃抓起”，非遗的保护也与此有相通之处，我想从小就开始教育孩子关于非遗的知识无疑是有好处的，因为毕竟他们是要承担起保护非遗的重任的啊!就好比现在一些小学课程中开设了京剧课，孩子们从小就接触、了解了，长大了自然会在不知不觉中有了对京剧的保护热情。

第三、国家完善相关的法律法规。虽然目前我们已有了一些相关法律法规，但借鉴一些国外好的政策来完善自己还是有好处的。

第四、对非遗传承人及普通艺人提高待遇，比如在日本，对国家级的艺人每年都会拨放相当数目的扶助金以供他们专心磨练技艺和培养传人。这样，艺人们有了客观的收入后自然能心无旁骛地欠薪锻炼，发扬非遗技艺。另一方面，就目前来看，传统的“师傅带徒弟”的传承方式效率不是很高，可否扩大规模，“批量”式培养艺人呢?

第五、非遗项目在传承的同时也应该也所创新，在继承传统项目的同时开发新的发展方向，以有利于自身的生存。但需要注意的是，创新的同时也不能丢了传统，创新更多的是方法而非目的。

以上只是我个人的想法，还有许多的不成熟的地方。

活动后记：

一个星期的活动让我学到了很多，我为我们有这样璀璨而光辉的文化遗产而自豪，但同时也为它们艰难的处境而揪心，祖宗留给我们的财产我们没有理由丢掉。

非遗是一个民族文化内涵的最佳体现，而当我们盲目追逐外来的一些新鲜的文化如圣诞节等等，我们渐渐冷落了我们自己的，传统的东西。谁还会想到我们过端午节的意义?仅仅是去超市买一些速冻的粽子吃了意思一下吗?会有人再郑重其事地亲手包了粽子并联想到我们的屈原、我们泱泱大国的悠悠历史了吗?你会说有，但你必须承认这样的人越发地少了……8月7号立秋，向来我们有立秋节气“啃秋”的习俗，即在立秋之日啃吃西瓜，意用西瓜啃去余夏暑气，啃下“秋老虎”，迎接凉爽的秋季。但今年我自己家就没有“啃”瓜，甚至，我是在立秋当天才知道有这个习俗的!不想说“悲哀”这个词，但确实有很多无奈吧!

前些日子又听闻韩国要将“风水”申请为他们的非物质文化遗产，贴吧内自然是哗然一片，韩国，你已经不是一次企图窃取我们的东西了!但我们在指责韩国的强盗行为的同时有没有想过这一切是为什么?如果我们一早就已经将这些申请了、保护好了，他韩国还能有可乘之机吗?难道真的要等到那么一天，端午节不是我们的了、汉字不是我们的了、中药不是我们的了、风水不是我们的了……我们一回首发现那些曾经属于我们的东西不再属于我们的时候才恍然大悟吗?亡羊了还补的了牢吗?我是很想平静地写完的，但到了最后这边自己又有些愤慨了，因为韩国，更因为我们自己!

非物质文化遗产啊，几百年流传下的东西能毁在我们手里吗?

**中华传统文化心得体会300字篇十**

中华传统文化，源远流长，从古至今，从现代追溯五千年的历史。传统文化顾名思义，就是从古代一直流传至今的文化，这些文化都是古人，我们的失人，从他们身上演变而来的。比如，屈原是清明节的代表，屈原如果穿越到现在，绝对会是一位伟大烈士，供在中国最大的烈士陵园。

由于屈老的坚贞不屈，为国为民，不畏强权，誓死不做卖国的，宁可跳入江中牺牲自己的性命，也不会为了一点小利益，而出卖国家出卖自己的人格，不会践踏自己的尊严。

屈原死后，他的后人们为了纪念他，虽然他一直活在人们的心中，但是现实中还是需要表示一下的，他们在屈原自杀的江中划着小船，撒着用叶子包着的米团，人们觉得这样鱼虾就会吃这些米团，而不会吃屈原的躯体了。由此在江中划船变成了赛龙舟，撒米团演变成了现在家家吃的粽子，而在那一天人们把那一天定位了纪念屈原这位伟大的爱国之士的纪念日，每年的4月4日就是纪念屈原的日子，我们叫它“清明节”。

例如这样事例还有很多，很多人肯定都不明白，在除夕春节为什么要放鞭炮，让我来告诉你为什么。

相传每年有一天，有个叫“年兽”来扰乱居民的安全，出居民粮食，毁他们的房子，弄的他们人心惶惶。可是看年兽那么凶恶高大，他们却又不敢与之抗衡，终于有一天他们发现年兽怕响声，于是家家户户都在年兽来的那天放起了鞭炮。年兽听见这些鞭炮响声，吓得落荒而逃，人们终于又回到了平静的生活。那天就成了除夕春节，就是这么来的，家家户户都要过年，给红包，这样才吉利，说这一年都会富富贵贵，平安无事。

这些都是我们中华的传统文化，我们中午的传统文化节，所以源远流长，就说明我例举的仅仅是个皮毛，还有好多好多的传统文化是我们所不知道的，就是有了这些传统文化我们才会多姿多彩，这传统文化代表了我国古代到今天，人民的智慧结晶。

就是靠的这些传统文化，而就是这些传统文化是别的国家，甚至别的星球所没有的，它们是我国独一无二的，是智慧，是结晶，是成果，所以它们会源远流长。

中华传统文化又是博大精深的，你想模仿想复制那是远远不可能的。如果是简简单单的，有何是堪称“传统”这两个字，就算再给你十年，五十年甚至一百年，它只会越来越神秘，你永远知道的不是它的皮毛，其精髓不是精深，而是很精深，非常的精深。

所以我说中华传统文化是源远流长，是博大精深，是独一无二

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