# 最新冬至心得体会及收获 冬至心得体会(优质8篇)

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2025-05-16

*冬至心得体会及收获一冬至，作为二十四节令之一，意味着冬天的到来。北方的冬至，是寒冷的象征。要是没有凛冽的寒风、鹅毛般的雪花和厚实的羽绒服，简直不可思议。而福州的冬至却别有风味，煦暖的阳光依然是主旋律。置身于满眼的葱绿中，我丝毫没有寒冬的感觉...*

**冬至心得体会及收获一**

冬至，作为二十四节令之一，意味着冬天的到来。北方的冬至，是寒冷的象征。要是没有凛冽的寒风、鹅毛般的雪花和厚实的羽绒服，简直不可思议。而福州的冬至却别有风味，煦暖的阳光依然是主旋律。置身于满眼的葱绿中，我丝毫没有寒冬的感觉。

依照北方的习俗，冬至要包饺子，可是在福州可不同。于是我缠着妈妈，希望能按照福州的方式过一次冬至。

放学回到家，我来不及放下书包，便匆忙地掀开碗盖。哇，是一碗地道的糯米丸子。这时妈妈及时阻止了我伸出的小脏手，将我拉到水池边洗手，但那丸子的香味就像虫子一样，弄得我的心痒痒的，差点儿流口水。

“看把你馋的！”妈妈微笑着给我夹了几个。我狼吞虎咽，好几个进肚之后，我才开始认真研究起丸子的皮和馅。妈妈看我已经吃饱，便和我谈起福州冬至搓丸子的由来。

相传，古时候有一个穷书生叫木连生，自幼与母亲相依为命，生活非常穷苦。一年，天遇大旱，土地龟裂，寸草不生。秋收季节，财主依然上门逼租。木连生为了躲债，背着年老体弱的妈妈逃进深山。他安顿好妈妈，便出来找活干，以偿还所欠的债务。几个月后，木连生拿到工钱，便急忙到森林深处找妈妈，但怎么也找不见。原来他走后，母亲思儿心切，天天以泪洗面，竟然哭瞎双眼，藏身于一个树洞中。为了找到妈妈，木连生用糯米搓成丸子，以竹签穿成串，只要有树杈的地方，就挂上丸子。冬至这天，丸子的香味飘到妈妈所在的树洞中，她顺着香味，慢慢爬出来。母子终于团圆了。如今，在福州的连江县，冬至祭祖时依然保持着这一风俗，那就是在供桌上放一大竹箩，箩里盛着糯米搓成的圆圆的丸子，预示家庭团圆之意，以求祖先的保佑。

小语，听了我的介绍，你是不是也对福州独特的民风民俗产生了浓厚的兴趣呢？欢迎你暑假来福州玩。我会带你参观古迹林立的三坊七巷、水光潋滟的西湖、层峦叠翠的鼓山，还会带你品尝特色小吃鱼丸、肉燕……快来吧！

**冬至心得体会及收获二**

转眼间，20\_\_年就要挥手告别了，在这新年来临之际，回想自己半年多所走过的路，所经历的事，没有太多的感慨，没有太多的惊喜，没有太多的业绩，多了一份镇定，从容的心态。

在这10个月多的时间里有失败，也有成功，遗憾的是;欣慰的是;自身业务知识和能力有了提高。首先得感谢公司给我提供了那么好的工作条件和生活环境，有那么好的，有经验的老板给我指导，带着我前进;他们的实战经验让我们终生受益，从他们身上学到的不仅是做事的方法，更重要的是做人的道理，做人是做事的前提。

从2月开始进入公司，不知不觉中，一年的时间一晃就过了，在这段时间里，我从一个对产品知识一无所知的新人转变到一个能独立操作业务的业务员，完成了职业的角色转换，并且适应了这份工作。业绩没什么突出，以下是一年的工作业务明细：进入一个新的行业，每个人都要熟悉该行业产品的知识，熟悉公司的操作模式和建立客户关系群。在市场开发和实际工作中，如何定位市场方向和产品方向，抓重点客户和跟踪客户，如何在淡旺季里的时间安排以及产品有那些，当然这点是远远不够的，应该不断的学习，积累，与时俱进。

在工作中，我虽有过虚度，有过浪费上班时间，但对工作我是认真负责的。经过时间的洗礼，我相信我会更好，俗话说：只有经历才能成长。世界没有完美的事情，每个人都有其优缺点，一旦遇到工作比较多的时候，容易急噪，或者不会花时间去检查，也会粗心。工作多的时候，想得多的是自己把他搞定，每个环节都自己去跑，、我要改正这种心态，再发挥自身的优势：贸易知识，学习接受。不断总结和改进，提高素质。

自我剖析：以目前的行为状况来看，我还不是一个合格业务员，或者只是一个刚入门的业务员，本身谈吐，口才还不行，表达能力不够突出。根源：没有突破自身的缺点，脸皮还不够厚，心理素质不过关，这根本不象是我自己，还远没有发掘自身的潜力，个性的飞跃。在我的内心中，我一直相信自己能成为一个优秀的业务员，这股动力;这份信念一直储藏在胸中，随时准备着爆发，内心一直渴望成功。“我要像个真正的男人一样去战斗，超越自己。“我对自己说。

总结一年来的工作，自己的工作仍存在很多问题和不足，在工作方法和技巧上有待于向其他业务员和同行学习，\_\_年自己计划在去年工作得失的基础上取长补短，重点做好以下几个方面的工作：

依据\_\_年销售情况和市场变化，自己计划将工作重点划分区域：

一是对于老客户，和固定客户，要经常保持联系，在有时间有条件的情况下，送一些小礼物或宴请客户，好稳定与客户关系。

二是在拥有老客户的同时还要不断从老客户获得更多的客户信息。

三是要有好业绩就得加强业务学习，开拓视野，丰富知识，采取多样化形式，把学业务与交流技能相结合。

1、每月要增加1个以上的新客户，还要有几个潜在客户。

2、见客户之前要多了解客户的状态和需求，再做好准备工作才有可能不会丢失这个客户。

3、要不断加强业务方面的学习，多看书，上网查阅相关资料，与同行们交流，向他们学习更好的方式方法。

4、对所有客户的工作态度都要一样，但不能太低三下气。给客户一好印象，为公司树立更好的形象。

5、客户遇到问题，不能置之不理一定要尽全力帮助他们解决。要先做人再做生意，让客户相信我们的工作实力，才能更好的完成任务。

6、自信是非常重要的。要经常对自己说你是的，你是独一无二的。拥有健康乐观积极向上的工作态度才能更好的完成任务。

**冬至心得体会及收获三**

又到了一年的12月21日，不知不觉间便迎来了冬至。这在潮汕地区是一个很重要的节月，也称“小过年”。这个周末回来后，我与家人们共同度过了这个团圆又温馨的节日。

周六回到家中，就能看见家人已经在为过冬至作准备了。我很好奇地凑到奶奶身边，只见她正在细心地搓糯米丸——这是潮汕冬至日最具代表性的食品，吃过后便算添1岁。那盘子里盛着大大小小的糯米丸，红白相间，虽然显得得有些朴素，却有一种原始般的单纯与清淡。

我抑制不住内心的`欣喜之情，也学着奶奶的手法搓了起来。奶奶见了只是笑，脸上爬满的皱纹自然舒展开来：“好，好!会帮家里人了!”起初我没有掌握技巧，搓得不怎么好，但经过奶奶微笑的指点，手法渐渐熟练了，也搓得好了。一颗颗圆圆地糯米丸，安安静静地躺在盘中，给人一种说不出的可爱。我不经意间看了看奶奶，忽然才想起自己已经很长时间没有和奶奶一起干活，一起聊天了，心中感到一丝惭愧，而这一刻又让我感到很快乐、很幸福。

第二天清晨，也就是冬至这一天，我很早就起来了。睡眼朦胧的我走进厨房，却闻到一股淡淡的香味——哦，原来是糯米丸甜汤正在锅里咕嘟咕嘟地煮着呢!“啊，起来啦!等会儿来喝一碗甜汤。”慈祥的奶奶送来了清晨的第一声问候。“嗯，好。”我答应着，又凑上前看了。

那是用潮汕特有的苏木薯和糯米丸一起煮成的甜汤，甜汤已经被苏木薯染成了深紫色，小小的糯米丸在水中翻腾着、跳跃着，看着就让人很有食欲。我的心里有些暖洋洋的。

过了不久，香甜的糯米汤便出锅了。奶奶和蔼地微笑着，为我端来了一碗甜汤：“来，尝一尝吧。”“谢谢奶奶!”说着，我便接过那碗汤，迫不及待地用汤勺舀起几颗糯米丸，轻轻放进嘴里。一丝丝甜意随即在嘴里蔓延开来。我轻轻一咬，糯米的清香瞬间溢满口腔，弹性十足，香滑可口，甜而不腻。再喝上几口暖暖的甜汤，真是甜到心上去了。这时我才感悟到，其实吃在心里的不是糯米丸，而是奶奶对自己无尽的爱意。

冬至是一家人团聚在一起的融洽时刻。一碗朴素而清淡的甜汤，饱含着奶奶时浓浓的意情，似一股淡淡的清流，滋润心扉。

**冬至心得体会及收获四**

一般情况下是吃不上的，所以很期盼冬至的到来可以有饺子吃了，这是我家的传统习惯一直沿续到现在。随着社会文明的发展和进程，古老的传统文化节日，不断的被国民所认同和传承。

冬至，是中国农历中一个非常重要的节气，也是中华民族的一个传统节日，早在二千五百多年前的春秋时代，中国就已经用土圭观测太阳，测定出了冬至，它是二十四节气中最早制订出的一个，时间在每年的阳历12月21日至23日之间，这一天是北半球全年中白天最短、夜晚最长的一天，中国北方大部分地区在这一天还有吃饺子、南方吃汤圆的习俗。

民间谚语：冬至到吃水饺，这种习俗是因纪念“医圣”张仲景，冬至舍药留下的。

张仲景辞官回家乡时正值冬季，他看到乡亲饥寒交迫，不少人的耳朵都冻烂了，便搭起医棚；支起的大锅，在冬至那天舍“娇耳”医治冻疮。

他把羊肉和一些驱寒药材放在锅里熬煮，然后将羊肉、药物捞出来切碎，用面包成耳朵样的“娇耳”分给来求药的每个人两只“娇耳”；一大碗肉汤。人们吃了“妖耳”；喝了“祛寒汤”，浑身暖和，两耳发热，冻伤的耳朵都治好了。后来人们学着“妖耳”的样子，包成食物，也叫“饺子”或“扁食”。医圣张仲景距今已有1800年了，但他的“祛寒娇耳汤”的故事一直在民间广为流传。

冬至吃饺子，是不忘“医圣”张仲景“祛寒娇耳汤”之恩。至今仍有“冬至不端饺子碗。冻掉耳朵没人管”的民谣。

现今人们讲究进补养生保健，在严冬季节里进补是多数人的选择。从中医养生方面讲，冬令进补也是在冬至前后；三九天开始。民间早就有“冬补三九”的说法。冬至是数九的开始，因此民间认为，在冬至前后进补为最佳。

冬至过后，各地气候进入一个最寒冷的阶段，也就是人们常说的“数九寒天”，我国民间有“冷在三九”的说法。

《九九歌》就是从冬至这天算起，以九天作一单元，连数九个九天，到九九八十一天，冬天就过去了。

**冬至心得体会及收获五**

梅花不惧风寒，为冬日点缀色彩。冬至来临，我还像往常一样参加兴趣班。

冬至是吃饺子的吉时，可惜我却没能及时赶回家。从美文培训快速下课后，已经是晚上八点多了。我走出教室门口，天空一片漆黑，像是玉帝老儿作画时不小心打泼了浓浓的墨水似的。一朵朵鹅毛大雪飘落到奶奶的银发上。奶奶双手缩进袖子里，鼻尖透红，嘴里呼着寒气，脸也被冻红得像两大红苹果，让我很是心疼。

奶奶见我终于出来了，便笑咧开了嘴，提起了放在一旁的保温盒，慈祥地对我说：“孙女，学这么久，累了吧，饿了吧？来，这是给你留的饺子。”奶奶用已经冻红的手抖索着打开保温盒，“哎呦，都凉了呢！回家蒸热了再吃。走，回家。”我双目早已被热泪盈满了。

我每次都叫奶奶别这么早来接，她却总不听，也不记得我是什么时候下的课。我一把抢过饺子：“别，就在这吃吧！我饿了。”饺子整整齐齐摆放在保温盒里，却没有了热气腾上的样子。

我拿起筷子大口大口地吃着。奶奶在一旁看着，泪不自觉流了下来说：“慢点吃，又没人抢你的。”此时我感觉即使天气再冷，饺子再冷，我也的心也是热的。奶奶您就像一束火光温暖着我，无论我身处何处。

谢谢您，奶奶！您就像梅花那样不惧风寒的来接我。谢谢您，奶奶！您就是一束火光，温暖着我。谢谢您，奶奶！是您，让这个冬至不再寒冷。

**冬至心得体会及收获六**

星期五是冬至，我要跟着妈妈学习包饺子，学习了从择菜、和面、到包饺子，包好吃到嘴里地过程。我围上围裙，戴上套袖，把小手洗干净，准备工作做好了。

首先是和妈妈一起和面，先把面舀几碗放到面盆里，然后用水一点一点的洒在面上准备把面粉和成团。我是头一次和面，水加多了面粉就稀了，水加少了面粉就和不成团。“妈妈，快来看看啊?我怎么就弄不会?”我都着急了，妈妈过来教我把面和好。妈妈真厉害面和好了，面盆上也干干净净的。

其次是择菜，我和妈妈选择的菜是白菜，先把白菜坏的菜叶摘掉，然后把白菜洗干净，晾干上面的水分，再把白菜切好放到一边。(切白菜时要撒些盐，白菜就不会乱跑了、白菜里的水分就容易挤出，肉馅里就不会有太多的水了。

最后，我们把切好的白菜放到早就准备好的肉馅里，再把花生油、盐、花椒粉、酱油、鸡精等各种调料放好用筷子把肉馅拌好。我端起来闻了闻，真香!

我和妈妈开始擀饺子皮，妈妈对我说：“擀饺子皮要左手拿着皮右手拿着擀面仗，右手使劲擀，左手要跟着转，知道了吗?”我在妈妈的指导下一个饺子皮擀好了(真难?)。下一步就是包饺子，我也是头一次包，妈妈手把手的教我。先拿一个饺子皮放在手心里，用勺子舀一勺肉馅放在皮里，再把饺子皮对折边上捏上花边，我好不容易包好了头一个饺子，我很开心。

终于吃上香喷喷的饺子了，吃着自己包的饺子可真香。通过这次学习让我体会到了妈妈平时为了我是多么辛苦。我以后一定要好好孝敬妈妈。冬至吃饺子，奶奶说防止冻耳朵呢!你看饺子的形状多像耳朵呀!妈妈说冬至要吃饺子，我问为什么冬至要吃水饺呢?妈妈说：“因为这是中国的传统节日，北方人以吃饺子为最好的食物之一，所以吃饺子。”爸爸说冬至这一天白天会很短，夜晚会很长。

**冬至心得体会及收获七**

严肃而机械的面对生活，两点之线间刻意的踱步，多如牛毛的雪白试卷反射着煞白的光刺地我眼睛生疼，青春映像里只回荡着写字时笔尖与纸张摩擦发出的沙沙声，如同春蚕在啃食桑叶，正像应试教育在啃噬我们的快乐。

常常想写一篇文章，与悲伤无关，写完后又觉空洞和落寞，默念对纸笔的歉意，快速撕碎向后上方抛出，纸团一瞬间由球状四散开来，在空中飘零，盘旋，数秒后仓皇落地，那一刻缤纷似雪。

看着窗外人群蠕动如蚁虫，匆忙而慌乱的脚步，没有人为风景停驻。我大打开窗子，风汹涌地挤进来，我大喊，青春啊你究竟要来到这里做什么？是不是一如这冬至般的寒流袭来，把落魄从领口直灌下去？我喊得唇焦口燥，没有回应。

常常喜欢寂寞又害怕寂寞，我和好朋友站在分别的路口，将校服拉链拉到头，缩进脖子。她说，好冷。我说，心冷。她握住我冰冷如铁的手，给了我一个大大的拥抱。两个在青春之路上互相扶持的孩子，在冬至的寒流中缄默不语。

在十五岁生日我收到一个沉甸甸的礼物，十二个许愿瓶，十五个同学的祝福全收藏在里面。我双手接过，念到，感谢大家对我的爱。幸福的感觉如此疾速，如同一打开的盖子，让我来不及掩面就潸然泪下。我恍然大悟，原来我是世界上最幸福的人。

冬至的背后不是寒冷，孤独的背后不是寂寞。在梦幻与现实之间挣扎的我们正在成长。悲伤与快乐并存，这才是人生。只是有的时候青春的疼痛需要自己承担罢了，没关系，把担子从一个肩换到另一肩就不会觉得累，因为我们还拥有一个完整和温暖的世界。

**冬至心得体会及收获八**

今天是冬至节，我特别开心，爸爸、妈妈也放下手中繁忙的工作，我们一家人高高兴兴地做汤圆，享受冬至节的快乐。

首先我们把该用到的材料都放到桌子上，大家都把双手洗得干干净净，然后开始兴致勃勃地做汤圆了。妈妈娴熟地和米粉了，只见妈妈把汤圆粉倒进盆子里，放少许的水用筷子搅拌了几下，又加了点水，再进行搅拌。妈妈告诉我要注意每次放的水不要太多，如果水少了可以再加，多了就不好办了。等水够了，妈妈用手来回的揉，直到把米粉揉成一个大团，不粘手了才可以包了。

我摘了一小团糯米粉放在手心，双掌合拢，然后夹着糯米团轻轻地揉啊揉，不一会儿一颗像鹌鹑蛋大小的洁白无瑕的粉团就揉好了。接着，我用左手托住粉团，再把右手拇指插进粉团，使粉团在手指间不停地旋转。不久粉团就变成了一个像小酒杯似的小窝窝，然后将麻沙馅儿放进窝里，用右手拇指和食指一边轻轻地将窝边往里夹，一边用左手指慢慢地转动粉团，直到把窝口封死，这样汤圆就做好了。

开始时，我放的麻沙馅比较少，汤圆做得比较容易。爸爸给我出了个难题，他说：“麻沙馅儿越多越好吃，你能多包点吗?”我想，这有什么难的，我努力想表现一下自己。可是，馅儿放多了，汤圆粉就不那么听话了，搓着、搓着，汤团出现一条条小裂缝，黑黑的麻沙馅就暴漏出来。为了让麻沙馅藏在中间，我又追加了米粉团，使劲地搓啊搓，最后做出的汤圆可以和鸡蛋比大小了，大家看看我做的汤圆，都开心地笑了。

这时，锅里的水开了，我就迫不及待地把汤圆放入锅里，等汤圆都浮起来了，妈妈说：“快来吃吧，汤圆熟了。”我第一个冲上去捞了一碗，急急忙忙将一颗汤圆往嘴里送……哎呀!不好，汤圆的味道还没尝出来，却把舌头给烫着了，疼的我哇哇直叫，眼泪都冒出来了。可爸爸却在一旁幸灾乐祸地说：“这就叫心急吃不得热汤圆。”哎，真倒霉，直到现在我的舌头还有点疼呢!

这次做汤圆既让我锻炼了自己的动手能力，又吃到了美味可口的汤圆。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn