

最新看舌尖上的中国的好处 舌尖上的中国的心得体会(精选5篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

看舌尖上的中国的好处 舌尖上的中国的心得体会篇一

将光阴里的纯美，雕成一朵心花，用无痕的笔墨，温润生命的色泽。五月，是花开的季节，挚爱的季节，感恩的季节，劳动的季节。五月的雨，缠绵而惹人怜惜，轻柔的风，像极了婴儿的手，温润柔软。一切都是恰到好处，淋漓而不失柔美，热烈而不失婉约。繁花似锦，绿荫如海，一切都显得那么暖意。

一份平和，一份清醒。一分感叹，人生是装满酸甜苦辣咸的五味瓶，酸甜苦辣咸舌尖上的味道，也是人生的味道，苦的是伤痕。酸的是泥泞，甜的是心境，辣的是坚韧，咸的是奋进，享受每一刻的感觉，欣赏每一处的风景，用心体会人生的滋味。

纪录片【舌尖上的中国】节目热播当中，延续了第一季的主题，“探讨人与食物的关系”，该片以美食为切入点，通过纪录片影像进行一次中国饮食文化全景式、深层次地人文解读，影片以“中华美食”为路径，展示了中国辽阔地域的风土人情，将镜头对准中国社会的普通民众，展现了中国人的生活智慧、勤劳，热情和追求。不仅拍摄一流，让人享受到了美食的盛宴，而且让人得到了味觉上的享受。色_、味诱，诱得心灵驿动。

中国绵延几千年的美食文化重新被人们审视. 在此基础，导演

把笔触更多地运用在了美食背后的故事讲述和情感酝酿上，“触动灵魂”，口水和泪水齐飞，让女子同时，也留下了更多的感悟。人文情怀愈加升华乡愁成为渲染的主题，餐桌上的美食见证生命的诞生、成长、相聚、别离。通过美食，在精神上有滋有味地认知、古老的东方国度，五千年的人文深厚的底蕴。让女子为之而自豪。

美食家蔡澜说；爱吃东西的人，多数不是什么坏人。他们拼命追求美食，没有时间去害人。大笑姑婆兼馋嘴，是完美的结合，这种女人多多益善，想来，女子可以挤身其中的一员，笑谈一下。因为自己也是一个吃货。一个完整的女人，应该是既会穿优雅的高跟鞋，又可以脚踏平底鞋在泥土地上接地气而生活。既应该在工作中挽起袖口，懂得自我奋斗的价值，又懂得适当的转换身份，轻盈的走入家庭-----杨澜《一问一世界》里如此睿智的回答。说得极是。

林语语曾说；‘我们的身体都有一个饕餮精神的人，无可无不可，是人吃的东西女子都吃，越没吃过的越想尝尝，几乎如俗语所说；天上飞禽不吃风筝，地上走兽不吃板凳，不食人间烟火才算高洁么？恐是无人能做到吧！只有传说中去寻觅了。

男人不可下厨房，这种颇旧的思想，很让人费解，在女子看来也是不可思议的。无论男人或女人，基本都必需会一个人生活，至少要会为自己准备简单的饭菜，打扫房间，如果连这些都做不到的话，启算是一个正常人呢？对一个会做饭的男子在女子眼中是会加分的，在我看来，锅碗瓢盆里碰撞交织的才是最朴实的生活，点起炉火，端起碗筷，里面传达的是一份沉甸甸的爱。人生如做菜，做菜也如人生，一盘菜好不好吃，不只是量要足，火候要到，用心烹饪才是关键。

一方水土养育一方人，无论靠山还是靠水，劳动者都有专属于自己家人的美味。自小就喜欢喝鸡汤，自打离开老家。妈妈炖鸡汤，总抱怨汤肉不如当年鲜美，那时愚钝，不知道好与不好，鲜与不鲜差距何在，心想大概是“一代不如一代论

吧”，现在才大概明白了些。

在人的脑海中，只有故乡的味道熟悉而顽固，它就像一个味觉定位系统，一头锁定千里之外的异地，另一头则永远牵绊着记忆深处的故乡。起点，终点，归根到底都是家所在的地方。这是中国人秉持千年的信仰，朴素，但有力量。

越是弥足珍贵的美味，外表看上去，往往越是平常无奇，辛苦劳作给全身心带来的幸福，从来也是如此。极致的美食只留给最勤劳的人们。只要对自然怀着不变的信任和尊重，每一道菜，每一家人，都会获得甘甜的回报。有一千双手，就有一千种味道，中国烹饪，无比神秘，难以复制，从深山到闹市。无不如此。厨房里没有秘密，注满了爱的就是珍贵佳肴。

民以食为天，食以味为鲜，色香味俱全，味与形色兼顾，正是中国人的饮食哲学。每个平凡的人，都在某个瞬间，参与创造了舌尖上的非凡史诗。祖先的智慧，心觉和领悟，美味的每一个瞬间，无不用心创造，代代传承。从手到口，从口到心，中国人延续着对人生特有的感知。

寻常的衣食住行中，传统日复一日地延续。对于扬州人来说，上午喝茶皮包水，下午泡澡水包皮。如果在听一场评话，便是平凡而精彩的一天，就像那些动人的故事，听过千遍也不厌倦，女子非常赞赏这种生活方式，在快节奏的压力中，还能有这种慢生活。惬意的栖居。不失本真。也是一种返璞归真的传承。

【舌尖上的中国】看的不仅仅是中国的美食，还有中国的文化习俗。美味的不只是食物，还有背后有关食物的情感与故事，每一种食物背后的来源与创造，无不透露出中国千万种美食的博大精深“认清明天的去向，不忘昨日的来处。”中国传统文化的传承才是精髓，食物恰如其分的融入中国人的勤劳勇敢重视亲情的美德。舌尖上的正能量，淋漓尽致的表达了中国人的审美观点，在美食中感受到爱的味道！

忆苦思甜，一所幼儿园里，老师问小朋友：你们知道吃的大米是哪里来的吗？一个小朋友奶声奶气的回答。老师，我知道，是从超市里买来的。一笑，无言。孙子孙女都上小学了，可是，在当今社会，还有多少爷爷奶奶在追着给他们的宝贝喂饭。这就是安逸的生活所教育出来的孩子么？苦不苦，三年困难时期，对饥饿的人来说，所有的快乐都于食物相关，鸟为食亡，人也一样，像传说中的神农一样，人们尝遍了百草百虫，为扩充人类的食谱作出了贡献。

《舌尖上的中国》让人们爱上“那一个个采摘者、种植者、打捞者，以及持守传统制作工艺的烹饪者”，用那些我们熟知未知的食材，传达了有关于记忆的共同属性，击中的不是个体，而是所有人心。

从今以后，这世界有你，有我，一米一面，一粥一饭当思来之不易，一饮一啄饱蘸苦辣酸甜。当知自然厚藏，万勿浪费。感恩生活。

看舌尖上的中国的好处 舌尖上的中国的心得体会篇二

一、电视上的很多美食我们没吃过。

第一集至第七集集集都有令人馋涎欲滴的美味，但是我们吃过的寥寥。而且我们发现，真正的、好吃的美味都是很稀少，很天然，很费功夫的。在速食泛滥的今天，在流水线充斥的现在，在添加剂无所不能的当下，在麦当劳、肯德基、可口可乐的世界里，哪里才是自然珍贵的馈赠，哪里才有浸透着汗水和辛苦的美食？因此，这一切，只能在电视里，不能在肚子里。是电视唤起了我们对美食和美好生活的希望。

二、我们的田野。

钢筋和水泥里长不出来美食，忙碌和焦灼品尝不了美味，

但是我们都已经为了生活住进了城市。被钢筋和水泥锁定后我们发现我们心里却一直存在着一片长满了瓜果的田野，那是我们心里的净土。为了这片田野，北京的那名师傅让人拉了三卡车土，把自己的楼顶开辟成了田野，那片田野里长满了放心的瓜果蔬菜，清晨鸟语花香，晚上有邻居聚餐，楼顶上满是开心和快乐。

三、转化的灵感。

我是陕西人，看了第二集“主食的故事”，其中的很多情景我都比较熟悉。那个陕北卖黄馍馍的人我似曾相识。他说，老天爷会把钱给勤快人，不会给懒人的。我觉得他的这句话是这部纪录片的灵魂。豆子经过加工可以转化为豆腐，大米经过发酵可以酿成美酒，这些，都在告诉我们一个这样的真理：辛勤和汗水可以转化为美好和幸福。

关于《舌尖上的中国》观看心得体会2

看舌尖上的中国的好处 舌尖上的中国的心得体会篇三

守在电视机前涎着口水观看《舌尖上的中国》，看过也如同尝过一般，口齿留香，回味无穷。呈现在眼前的就是饕餮盛宴，却只能望梅止渴。但也可以让远在天边的游子也能共享妈妈做的饭菜。看后《舌尖上的中国》，最大的感悟有以下几点：磁性的解说，诱人的美食，美食的由来，美食与家的关系。

磁性的解说：“在这座繁华的大都市里，人们最怀念的还是记忆中的老味道，”随着这浑厚的男中音，让那些司空见惯的食物都鲜活起来，顿觉舌尖上的味蕾被激发开来，不自觉的口水都淌在了嘴角。每个字每句话都那么韵致得当，饱含

着李老师对国家山川河流的热爱，用打动人心的低沉声音慢慢地叙说美食的来自不易和无处不在的奇妙历程。“自然食物是对人类最好的馈赠，五谷杂粮通过烹饪变得香而不油。”跟随李老师这娓娓道来，耳朵享受极了，通过《舌尖上的中国》，我成了李老师的音迷，心里平静而感动，随着他活色鲜香的叙述，也让心随之去到祖国的大江南北。

诱人的. 美食：

《舌尖上的中国》里每一道食物对我们在夜间(10:30)看电视的人群来说都是可口的美食，记得那晚上看到卓玛和妈妈寻找松茸，慢慢地也跟随着她们的脚步一起寻找，然后看着用酥油滋滋地煎制，真恨不得钻进电视机里面去偷吃几片，哈哈，偷吃过松茸，又跟着白马占堆一起冒险去尝尝野蜂蜜，看着那晶莹剔透地蜂蜜浇在一道道美食上，唾液就由喉咙一直漫延开来。吃罢甜点，老谭夫妻的自制豆花又快出锅了，白白嫩嫩的，配以提神的香菜，清凉的薄荷，酥脆的花生，酸辣的泡菜，这就是最有爱的家常菜，就一个字：爽!!还有一道道焖煮炖的红烧肉，听着它咕嘟咕嘟的沸腾声音，看着它冒热气儿，视觉和听觉那享受真让人受不了，舔屏吧!吃货们!!

美食的由来：

面条，面包这些原来在我们看来多么容易得到的食物，但通过《舌尖上的中国》才明白是多么的不易，看到麦客要多么辛苦才能割下一亩地的麦子，这一亩地的麦子又要经过多少人的劳作才能成熟。麦子变成面粉又要多少道工序才能再变成可以食用的美食，感谢脚下的每一寸土地和自然的馈赠。

看着莉莉爸爸钓跳跳鱼，那是何等的困难。每个爸爸都是爱孩子的，为了爱吃跳跳鱼的女儿，这位慈父居然也用好几年的学习练就了一手本领，用6米的钓杆仅用1/8秒的时间捕捉跳跳鱼。这就是满满的父爱，令人感动!!

我也算是从南闯到北，吃过老家地道的麻辣小吃，也吃过广味十足的南方菜，感叹做一枚中国的吃货是一件幸福的事。

看舌尖上的中国的好处 舌尖上的中国的心得体会篇四

一年5月，中央电视台纪录片频道播出了一部与饮食有关的纪录片。播出之前，并没有人对这部片子寄予厚望。因为整个拍摄在资金、技术、经验等多方面都受到制约，相关的宣传也寥寥无几。

然而随着片子的播出，那些诱人可口的美食、深厚的人文情怀、丰富的饮食文化，深深地吸引了大量的观众，成为人们津津乐道、口口相传的优秀纪录片。其实，这部片子我们都不陌生，就是《舌尖上的中国》。

很多人将这部片子的成功，归结于中国人对于饮食文化的喜爱：食物的滋味不仅仅局限于舌尖之上，它可以承载几代人乃至整个中华民族的生活传统、风俗文化，它反映了人们的偏好，也反映着人们的性情。人们之所以对饮食的话题乐此不疲，除了满足口舌之快，更重要的是它包含着人间百态，家常世情。

诚然，将饮食作为拍摄的视角，是这部片子立意上的高明之处。但是，没有摄制团队背后的付出，也很难有制作如此精良的作品。在第二季的《舌尖上的中国》里，导演组特意增加了一集花絮内容，向观众们展示了这部深受欢迎的纪录片究竟是怎样“炼”成的。

在我们的想象中，拍摄美食节目是一件非常惬意的事情：寻遍祖国大好河山，品尝名扬四海的各大菜系，探访几近失传的民间秘制。但真实的情况是，为了拍摄到最为壮观的捕鱼盛景，摄制组需要忍受零下30度的严寒；为了记录下葡萄成熟

最新鲜的一刻，他们只身穿越酷热干旱的荒漠；为了寻找难得一见的野生食材，他们更是翻山越岭风餐露宿。除了旅途的艰辛、环境的恶劣，摄制组还面临着各种技术与设备上的问题。为了能更好地呈现壮观的全景，团队反复调整航拍的方式，克服技术条件的限制，精益求精。我们看到的每一帧精美的画面，就如同新鲜的食材，只有经过千万道工序、“煎炸烹煮”，最终才能呈现给观众一道生动的文化大餐。

观看这个纪录片的花絮，让我感触颇深。摄制组的一位导演曾说：“一切成功的秘密，都来自于笨拙的探索。”做好一道菜是这样的，拍好一个片子也是这样的。其实，在我看来，做好任何一个工作都需要不畏艰辛，反复尝试。

我们都知道煤炭行业目前处于相对低迷状态，市场供过于求，企业效益下滑。面对这种严峻的行业形势，许多人工作的积极性也大不如从前。实际上，我们不能仅仅因为眼前的得失而失去对工作的动力，失去对企业的信心。越是在这种困难的环境下，越不能选择消极逃避。不论是处于生产一线的员工，还是在管理岗位上的员工，都应该在日常工作中，反复摸索，精益求精，改进优化工作方式，提升工作的效率；学会如何解决工作中的难题，应对各种压力，这样我们才能在岗位上有所收获，帮助企业从细节提升生产效率、降低运营成本，最终使企业走出低迷的困境。

看舌尖上的中国的好处 舌尖上的中国的心得体会篇五

这是一部不同寻常的纪录片，从饮食的角度启迪人生。大学毕业前就听说这部纪录片风靡网络，但真正驱使我观看的动力是听朋友说“片中几乎一半内容都与云南有关”，身在异乡的我忍不住便决定一饱眼福。

看了第一集《自然的馈赠》后，我只想到了一句话：常怀感恩之心。

感恩祖国，感恩人民。无论是采摘松茸的卓玛、出海打渔的林红旗、年迈的鱼把头，还是挖藕的兄弟俩，亦或是种笋的老包、阿亮，研制火腿的诺邓父子……他们都是平凡的人，为了生活干着平凡的事业。但正是这些生活简朴的中国人的辛勤劳动让我们能够享受到一道道人间美味。

关于《舌尖上的中国》观看心得体会3