# 围绕惊蛰做工作总结(实用20篇)

来源：网络 作者：梦里花开 更新时间：2025-04-17

*围绕惊蛰做工作总结1饮食篇：1、饮食要以清淡为主惊蛰一到天气回暖，清淡的食物有助于人体的新陈代谢，惊蛰节气养生的重点在于护肝健脾，清淡的饮食能起到护肝健脾的作用。2、多吃生津润肺的食物惊蛰时节气温还是普遍偏低和干燥，所以很容易导致上火，在日...*

**围绕惊蛰做工作总结1**

饮食篇：

1、饮食要以清淡为主

惊蛰一到天气回暖，清淡的食物有助于人体的新陈代谢，惊蛰节气养生的重点在于护肝健脾，清淡的饮食能起到护肝健脾的作用。

2、多吃生津润肺的食物

惊蛰时节气温还是普遍偏低和干燥，所以很容易导致上火，在日常的饮食上就要多增加生津润肺的食物，例如雪梨、银耳、春笋等。

3、不要食用冰冷食物

由于惊蛰时节气温偏低，早晚温差大，所以这个节气还是很不适合吃偏冷的东西，入口的食物最好都是暖食或是常温的食物。

起居篇：

1、早睡早起，温水洗漱

惊蛰时节要养成早睡早起的习惯，这样有助于养成良好生活的习惯，起床后用温水洗漱可以让人更加精神，这也是避免的“春困”的办法。

2、保持室内的清爽干燥

惊蛰时节也是阴雨季节开始，南方会出现潮湿的情况，所以要保持室内的清爽干燥，这样可以防止室内细菌的滋生，从而避免湿气重，导致出现风湿疼痛的现象。

3、养成睡前泡脚的习惯

睡前热水泡脚有很好的保健作用，还能促进血液循环有助于睡眠，睡眠的质量高了才能避免“春困”，养成睡前泡脚的习惯好处多多。

锻炼篇：

1、锻炼也要注意保暖

惊蛰时节早晚气温温差大，乍暖还寒时候很容易导致生病，所以锻炼也要注意保暖，尤其是关节的保暖很重要，这样才能使自己不受风寒。

2、太阳出来后再外出锻炼

惊蛰时节早晨雾气都比较大，很容易引起呼吸系统疾病，由于早上的气温还是普遍偏低的，所以要早练的人最好等太阳出来后雾气消散，温度上升后再外出锻炼。

3、运动强度要适量

由于冬季刚过，长时间不锻炼，开始锻炼的时候要适度，不要一下子要求自己的运动量达到一个什么样的程度，慢慢加强运动量就好。

**围绕惊蛰做工作总结2**

一声惊雷，划过天际，带着一丝冒犯的意味，将春天分隔而出，惊醒了万千沉睡的生灵。他又像是春天的呼唤，告诉大家，去迎接崭新的季节。

春雷，在大地上空炸响，紧接着便是解冻的泉水，发出叮叮咚咚的响声。熊爬出了树洞，对着天空，吼叫着，去迎合着那春雷的响声，去唤醒冬天沉睡的动物。

布谷鸟在当中也不甘示弱，一声一声的啼鸣着，不时，有一两声老鹰的长啸，掺杂于其中。娇俏可爱的麻雀，也在树上活跃起来，啾啾滴乱叫着，不时可以见到他们的.身影穿梭在树林之间。各种小虫子和蚯蚓也从地底钻出，不断翻新着严冬的冻土。他们都在忙碌着，用声音和行动去欢迎春天的到来。

一抹新绿被惊醒了，他们迅速钻到地下，又悄悄冒出一个小头。在左右张望，看见没有危险之后。就犹如雨后春笋，迅速涌出大地，疯狂的生长。花儿也唯恐自己落后了什么，竞相萌芽，开放。几处草丛边，有几处花丛，合在一起，呈现出一片清新而淡雅，富有生命而又美丽的景象。

惊蛰期间，同样也是惊醒人的时节。窝在家里，几近一个冬天，养成了懒惰的习惯。惊蛰到的来，扫去一切。惊蛰带来的，是春到来的惊喜。在春光明媚的日子里，随着一天天的忙碌，人们也重新开始一年的生活。这是心底心灵的.复苏，使人们更加敏感，好动，精力充沛，心情愉悦。这和从大地深处上升的朝气混合在一起，令每一天更加精彩。

惊蛰来也匆匆，去也匆匆。他只是春的到来，万物复苏的标志。它只是一瞬间，但是却带来了无数的希望。“惊蛰过，暖和和“，惊蛰过了，但是留下了一年的欢笑。

**围绕惊蛰做工作总结3**

1、吃梨

惊蛰吃梨是最常见的一个饮食习俗，有不少地方都有这个说法，尤其在北方地区多见。梨与离同音，在惊蛰这天吃梨，意为与害虫别离。惊蛰的意思是天气回暖，春雷始鸣，惊醒蛰伏于地下冬眠的昆虫。民间素有“惊蛰吃梨”的习俗，天气乍暖还寒，仍比较干燥，人容易口干舌燥、咽痛音哑。加上一些细菌开始活动繁殖，很容易患呼吸道疾病，表现为咳嗽咳痰。梨既可以生津润肺，又可以止咳化痰，并且富含果酸、铁质、维生素a、维生素c等，特别适合惊蛰食用。

2、做煎饼

在山东的一些地区，农民在惊蛰日要在庭院之中生火炉烙煎饼，意为烟熏火燎整死了害虫。

3、做肉笼

肉笼是北京及周边地区对肉卷的称呼，因为其形状像龙，所以也叫“肉龙”。很多家庭会在这一天，自己动手做肉笼吃。

4、炒豆

在陕西，一些地区过惊蛰要吃炒豆。人们将黄豆用盐水浸泡后放在锅中爆炒，发出噼啪之声，象征虫子在锅中受热煎熬时的蹦跳之声。

5、惊蛰煮芋头

煮芋头——赣南闽西一带的客家人，在惊蛰这天要在热水中煮带毛的芋子、炒黄豆（代表消灭多种虫害）。芋头多是煮着沾糖吃，做法简单，还算是粗粮，好吃又健康。至于说到糖，按中医说法，春天肝气旺易伤脾，从惊蛰始要多吃甜食养脾。

6、醪酒

春天到来，人的全身汗毛孔也开了，西北有些地方在惊蛰节要家家户户喝醪酒、吃鸡蛋煎饼拌芥末汁，驱除身体积存的寒气。鸡蛋煎饼拌芥末对我们没啥吸引力，但家里正好有自酿糯米酒，滤去醪糟后就是醪酒了。醪酒喝得全身暖，不由想起那句童谣：“惊蛰过，暖和和，蛤蟆老角唱山歌”。

**围绕惊蛰做工作总结4**

“惊蛰”，是二十四节气中的第三个节气。节气在古代指引着农耕不同阶段，而惊蛰在其中的意义是——农耕的开启。孟子说：“不误农时，谷不可胜食也。”惊蛰有三候：一候春花开，二候黄鹂鸣，三候鹰化为鸠。正是因为这三候，惊蛰时期，春耕便可以开始了。一候，春花开：“一鼓轻雷惊蛰后，细筛微雨落梅天。”春雨甘霖，滋润干涸的万物，生命开始破土而出。农民们之前种下的油菜，到了惊蛰时分，油菜花开，漫山遍野皆是春色。你们那里又是怎样的春花盛开的景象呢？二候，黄鹂鸣：“两个黄鹂鸣翠柳，一行白鹭上青天。”黄鹂声声婉转悠长，最早来感受春的气息。布谷鸟、燕子迎着大地回暖而来，候鸟开始北归。天将亮出鱼肚白，鸟儿三两只雨中轻啄洗净，求友嬉戏，好不热闹。闭上眼静静听，你能听得出来黄鹂的鸣叫吗？三候，鹰化为鸠：古人常常把鸠，也就是我们现在的鹃和鹰结合成一个神话。春天一到，一向肃杀的鹰就蛰伏了起来，繁衍后代，而鸠跳出了丛林，为自然啼叫歌唱。看不到鹰，却出来了大量的鸠。难道这鸠是鹰“幻化”出来的吗？人们认为杜鹃是带来吉祥的鸟儿，殊不知“鸠占鹊巢”的也是它。惊蛰，从这一天开始，无论是自然界中的动植物还是我们人类，都将唤起冬日身躯，开启春日之旅。

**围绕惊蛰做工作总结5**

“先生，谢谢您唤醒了我。”

春去秋来，日升日落，一个个欢笑与泪水的记忆从我的脑海中逝去……

“明明，去把作业本抱回来。”先生说。我的先生是语文老师，也是我的班主任。个子不高，戴一个足有五斤重的眼镜，一天“之乎者也”的给我们念课文，所以，“先生”这个绰号就骑在了他的身上。

“哦，在办公室吧。”我是先生的语文科的课代表，可能是因为我在语文课上最捣乱或者语文成绩在班里最低。唉，又让我去干这干那，总有一天把我给累死了。我这心里总是和先生做对。可是不干怎么行呢?只有摆出一副自由散漫的样子去抱作业了。走到桌前，端起作业本就要回去，可是一个淡绿色的硬纸本映入了我的眼帘，右下角苍劲有力的三个字“日记本”又让我起了坏主意。嘿嘿，看看先生有什么秘密，在班里宣传宣传肯定会有很大的反响。一只胳膊夹着作业本，另一只就慢慢地翻开了带有书香的浅色日记本。

“咚—— ”作业本瞬间掉到了地上。又酸又涩的感觉一下子涌上鼻子。泪水在眼角不断挣扎奋力地冲出眼框。“明明这孩子不听话，有很大一部分是我的责任，明明没有妈妈，在他脑海里缺少着这份温暖。每次讲课讲到母爱时，我就不知怎么说出口……”

静寂，又是很久的静寂。我呆了，我真的发呆了。突然间我明白了为什么我屡犯错误却没有受到严厉的批评，为什么语文成绩很低的我会当了课代表，为什么我受处分而先生会落泪。为什么?为什么?这数不清的为什么瞬间变得这么明白……

初晨，一缕朝阳斜射在爬满露珠的小草上。先生，您就像“惊蛰”，唤醒了我那颗沉睡多年的心，也像一声春雷，唤醒了万千蛰居沉睡的生命。

“先生，谢谢您唤醒了我。”

在他乡，在远方，一首熟悉的诗词又在耳。

**围绕惊蛰做工作总结6**

妈妈说今天惊蛰，它是二十四节气中的第三个节气，又称启蛰，大约在公历的三月六日左右。

我查了一下资料，了解到一些关于惊蛰的有趣的知识。惊蛰前后，天气开始逐渐变暖和了，常常会听到春雷轰隆隆在天上作响，雨也隔三差五下个不停。在雷声和春雨的召唤下，各种动物都开始出来活动、觅食，我们经常会在旷野里看到它们活泼的俏模样。

这个时候，各种微生物也开始生长繁殖，甚至包括那些引起多种疾病的病毒、细菌。所以，我们小朋友在家里要经常开窗通风，呼吸呼吸新鲜空气，舒活舒活胳膊和腿脚，增强我们的抵抗力。

这个节气对于农民伯伯来说有着十分重要的意义。农谚说：“过了惊蛰节，春耕不能歇”。意思就是过了惊蛰这一天，农民伯伯就开始抓紧时间，忙着耕田播种了。这个时候，当我们走上田间地头，除了看到草长莺飞的美丽春景，一定也能看到农民伯伯们忙碌的身影。

惊蛰时节也有很多的习俗，比如：打小人、吃梨、蒙鼓皮，有些地方还有祭白虎的习俗。这是一个非常有趣的小故事。相传白虎会在惊蛰这天出来觅食，开口咬人。这一天，为了祈愿家人平安，人们便在纸上画一只嘴角带着一对獠牙的白老虎来拜祭，人们用猪肉去喂白虎，希望它吃饱了就不会出来咬人作恶。这虽然有点迷信，但它寄托的愿望却是美好的。随着时代的发展，很多带有迷信色彩的习俗在人们的生活中已经消失不见了。

惊蛰过后，蛇、虫会出来活动。古时候惊蛰当日，人们会点燃清香、艾草，放在家中四处，用来驱除蛇虫。

虽然现在惊蛰到来了，但新型冠状病毒还没有被我们完全赶跑。大家出门要戴口罩、少聚集，回家勤洗手，室内多通风，做好防护，一起赶走病毒。

**围绕惊蛰做工作总结7**

《秦楼月/忆秦娥》

浮云集。轻雷隐隐初惊蛰。初惊蛰。鹁鸠鸣怒，绿杨风急。玉炉烟重香罗浥。拂墙浓杏燕支湿。燕支湿。花梢缺处，画楼人立。

观田家

(唐)韦应物

微雨众卉新，一雷惊蛰始。田家几日闲，耕种从此起。丁壮俱在野，场圃亦就理。归来景常晏，饮犊西涧水。

饥劬不自苦，膏泽且为喜。仓廪物宿储，徭役犹未已。方惭不耕者，禄食出闾里。

春晴泛舟

儿童莫笑是陈人，湖海春回发兴新。雷动风行惊蛰户，天开地辟转鸿钧。

鳞鳞江色涨石黛，袅袅柳丝摇曲尘。欲上兰亭却回棹，笑谈终觉愧清真。

义雀行和朱评事

(唐)贾岛

玄鸟雄雌俱，春雷惊蛰余。口衔黄河泥，空即翔天隅。

一夕皆莫归，哓哓遗众雏。双雀抱仁义，哺食劳劬劬。

雏既逦迤飞，云间声相呼。燕雀虽微类，感愧诚不殊。

禽贤难自彰，幸得主人书。

游景仁东园

**围绕惊蛰做工作总结8**

“惊蛰”，是“立春”以后天气转暖，春雷初响，惊醒了蛰伏在泥土中冬眠的各种昆虫的时期，此时过冬的虫卵也将开始孵化，由此可见“惊蛰”是反映自然物候现象的一个节气。然而真正使冬眠动物苏醒出土的，并不是隆隆的雷声，而是气温回升到一定程度时地中的温度。有谚语云：“惊蛰过，暖和和，蛤蟆老角唱山歌”，“雷打惊蛰谷米贱，惊蛰闻雷米如泥”。这是说惊蛰日或惊蛰日后听到雷声是正常的，风调雨顺，是个好年景。

“惊蛰”节气后，南方暖湿气团开始活跃，气温明显回升。常年节气平均气温淮北地区为6～7℃，淮河以南地区为7～8℃，比^v^惊蛰^v^节气升高3℃或以上。该节气内黄淮地区的气温自南向北先后稳定升至5℃以上，而气温稳定升至5℃，是农业生产的重要气象界限温度，它预示着树木开始发芽、春长，春播作物开始播种。常年节气平均降雨量淮北地区为15～20毫米，淮河以南地区为20～40毫米。

惊蛰雷动，百虫“惊而出走”，从泥土、洞穴中出来，于是虫蚁开始活动，逐渐遍及田园、家中，或殃害庄稼，或滋扰生活。因此惊蛰期间，各地民间均有不同的除虫仪式。

客家民间则以“炒虫”方式，达到驱虫的功利目的。惊蛰这一天，一些地区要吃炒豆。在少数民族地区，广西金秀的瑶族在惊蛰时家家户户要吃“炒虫”，“虫”炒熟后，放在厅堂中，全家人围坐一起大吃，还要边吃边喊：“吃炒虫了，吃炒虫了!”尽兴处还要比赛，谁吃得越快，嚼得越响，大家就来祝贺他为消灭害虫立了功。其实“虫”就是玉米，是取其象征意义。

**围绕惊蛰做工作总结9**

立秋处暑，热死老鼠。

蜜蜂迟归，雨来风吹。

云行东，雨无终；云行西，雨凄凄。

黑紫云如牛，狂风急如流。

早稻要抢，晚稻要养。

雷轰天边，大雨连天。

雨打五更头，午时有日头。

朝有破紫云，午后雷雨临。

雨中知了叫，报告晴来到。

谷雨不雨，交回田主。

雷打夏，无水来洗耙。

燕子低飞蛇过道，鸡晚宿窝蛤蟆叫。

先下牛毛没大雨，后下牛毛没晴天。

竹子开花，连月不下。

好花结好果，好种长好稻。

立了秋，那里下雨那里收。

冻惊蛰，晒清明。

庄稼要好，肥料要饱。

燕子低飞蛇过道，不久大雨到。

抓紧划锄冬小麦，化一层来锄一层。

**围绕惊蛰做工作总结10**

今年的冬天好像特别的漫长从春节那时候到现在就一直是阴雨绵绵的，让我非常盼望春天的到来。于是我去翻了一下日历，发现今年的3月6日就已经是惊蜇了，按理说惊蛰到了，阵阵雷声就会把正在冬眠的小动物们叫醒，可是今年怎么一点儿动静也没有呢?春雷婆婆去哪儿了呀?

惊蛰是二十四个节气里面的第三个，它是排在立春，雨水的后面。陶渊明曾写“仲春遘时雨，始雷发东隅。众蛰各潜骇，草木纵横舒。”我觉得惊蛰和其他的节气相比起来更生动，惊是指惊醒，蜇是只冬眠的动物，有句话是说“惊蛰地门开，冬眠动物全出来”。以前古人认为小动物们都是雷声叫醒的，其实不是这样的。而是因为春天到了，地面的气温逐渐升高，小动物们肚子饿了，所以要出来觅食。怪不得今年小动物们都没有什么动静，是因为到现在为止我们还裹着大棉袄。

二十四节气都有三候，惊蜇三候是：一候，桃始华。二候，仓庚鸣。三候，鹰化为鸠。一候是桃花开了，二候是指惊蛰后再过5日，黄鹂鸟开始鸣叫了;三候是指惊蛰后10日，鹰看不见身影而珠颈斑鸠出来活动了。

老祖宗还在惊蜇节气上留了一些习俗呢，如：惊蛰耙地松土、惊蛰吃梨。耙地松土就是说惊蛰的时候要耕地，因为“惊蜇不耙地，好像蒸馍跑了气”。这个时候土壤的水分很多，是耙地的最好时候。惊蛰吃梨是因为这时候天气很干燥，喉咙不舒服，吃点梨可以止咳化痰，润喉咙。怪不得这几天我的喉咙也不舒服，知道了这些知识后，我马上让我外婆买点梨给我吃。

我还知道根据惊蛰这一天的天气，还可以预测以后的天气，比如：“冷惊蛰，暖春分。”今年的惊蛰是个阴雨天，冷冷的。按照这个规律，希望我们能盼来一个温暖的春风。

**围绕惊蛰做工作总结11**

春天有些沉寂，平静如水面。却总使人沉迷于安乐，总使人忘了奋进。

檐下，青瓦下燕子衔来了。弄堂里的孩子还在陈旧的古巷道中念着些陈旧了的古诗：“梨花淡白柳青新，柳絮飞时花满城。”正与同伴玩得正起兴时，却被屋中的母亲领回了家。边关门边说道：“快回家，今天是惊蛰。一会儿就该打雷了。”

我仰仰头，天色已微暗，却不甚沉闷。痴迷于春天，所以在街道上缓缓而行，醉于这春的空气。却不料，一声春雷将我惊醒，随即便落了几滴雨。忙退避到人家的屋檐下。忽然听见楼上传来了几声孩子的啼哭，边哭边说着：“爸爸，我下次不敢了。”

又听闻几声沉闷的男声：“你说说你，像什么样?又是七十多分，老是在中游过日子，你怎么这么不思进取?”

我会心一笑，这样的场景我不知见了多少回。父亲的爱就是棍棒。疼痛却又温馨。常常生活在春天中的人，必不会成为成功者。雷声止住了，我从屋檐下伸出手，干干的，没有雨了。罢，便匆匆走过。路旁的行人埋怨着：“真是倒霉，这是什么日子，这雨怎么说下就下。”说罢，便匆匆走去。

我回头看着那人的背影，默念到：“今天是惊蛰。”是啊，惊蛰。春天虽好，却也要警钟。否则怎能有所长进呢?孟子说过：“生于忧患，死于安乐。”

在人行道上站了许久，我又向着太阳的方向走去。耳畔是惊蛰中动听的一声春雷。

**围绕惊蛰做工作总结12**

惊蛰是二十四节气之一。在这一天，通常会打雷，惊醒冬天蛰伏的动物，因此叫惊蛰。又是一个下着雨的清晨，窗外，一滴滴小雨点降落到了地上。^v^淅沥沥，淅沥沥……^v^那一声声节拍，就像在哄着熟睡中的我。正是这细密的春雨，给春天又添了一份诗意。

正当我沉浸在睡梦中时，忽然，一声雷打破了平静。^v^轰隆隆……^v^声音传进我的耳朵里。^v^呯!^v^我惊得一跳，差点滚下了床去。我揉揉惺忪的眼睛，自言自语地抱怨着：^v^哎，都怪这雨，害得我没法好好睡觉了。算了，我还是起床吧。^v^

匆匆洗漱，吃完早饭，时间已经不早了。于是，妈妈开着电动车载着我赶往英语培训班。由于一大早就被雷惊醒了，我在电动车上昏昏欲睡。正当我想靠在妈妈背上打个盹时，^v^轰隆隆……^v^雷又响了。我又被惊醒了，不自觉地看看四周。我发现河边的垂柳已抽出新的枝芽，路边的桃树悄悄开出了粉色的桃花。妈妈喃喃自语道：^v^这雷声太吓人了，雨又下得这么大，叫我怎么开车呢?惊蛰的雷雨来的太大啦!^v^噢，原来今天是惊蛰，我如梦初醒地点点头。

转眼间，上课了，朱老师站在讲台上，一本正经地读着英语单词。而我的心，却偷偷跑到了窗外，和细密的春雨一起玩耍。^v^轰隆隆……^v^又一阵雷声，把我从发呆中拽了回来。我又振奋精神，专心听讲。朱老师问我这段句子怎么读，我流畅地念完了一整句，窗外的雨声仿佛在为我伴奏。同学们向我投来羡慕的目光。我暗自庆幸，幸亏雷声把我拉了回来，不然我就要出洋相了。

惊蛰，它唤醒了田间和洞穴里的动物。惊蛰，它催促着农民伯伯播洒希望的种子。惊蛰，它也惊醒我上进的决心。惊蛰，虽然，忙碌，却也充实。

**围绕惊蛰做工作总结13**

(唐)贾岛

玄鸟雄雌俱，春雷惊蛰余。

口衔黄河泥，空即翔天隅。

一夕皆莫归，哓哓遗众雏。

双雀抱仁义，哺食劳劬劬。

雏既逦迤飞，云间声相呼。

燕雀虽微类，感愧诚不殊。

禽贤难自彰，幸得主人书。

今朝蛰户初开，一声雷唤苍龙起。吾宗仙猛，当年乘此，遨游人世。玉颊银须，胡麻饭饱，九霞觞醉。爱青青门外，万丝杨柳，都捻作，长生缕。七十三年闲眼，阅人间几多兴废。酸碱嚼破，如今翻觉，淡中有味。总把余年，载松长竹，种兰培桂。待与翁同看，上元甲子，太平春霁。

忽忽弄明珠，纷纷拥塞酥。都忘春老大，复作冷工夫。甲拆迟先达，芳菲约后图。兴来还兴尽，呵手复须臾。

**围绕惊蛰做工作总结14**

今年的春来的太迟，它急匆匆赶来，一下子便把春意抖开。

而初三的我是顾不得的，在这个重要的时刻，所见的只有白纸黑字，我贪婪那窗边光，却因身陷黑暗泥潭，不由回了回神，麻木坐回桌前，不知往日欢喜去了何处，母亲却拉着我说走，爷爷奶奶叫我们下乡吃饭。

随便携本作业，匆匆上了车，匆匆逃离喧嚣。

到时却已然是下午，懒懒的春光似愿多在枝前留恋，熠熠闪光。奶奶见我来，连忙将我拉入她的小院，激动地说：“看！今年这桃树开得多好！”抬眸，却被一树繁花一怔，那朵朵花开正好，朵朵肆意绽放，每一朵从花的末端开始，淡淡的往里洇，洇至最深，便成了无限温柔的一抹红。似美人两颊的胭脂，酿成了春的一盅酒，催人醉了。

光彩照入黑暗瞳眸，触动了心弦，不由将作业置于一旁，拉了张板凳，与奶奶坐于小院中，心中期盼着春光的温暖。仔细打量小院，春天不只在桃树上泼墨，那墙角的小树枝头已然攀上新绿，点点缀于枝头，像一个个好奇的小脑袋，经春雷一震，胆怯地打量世界。另一侧墙上攀着些蔷薇，花开灼灼，似个俊俏的女子，绽放她的盛世锦华，再经风一吹，便舞裙摇曳，人间惊鸿。奶奶抚着我的手说：“妮子，这儿昨晚下了场雨，那雷轰的雷响，这不，把花呀、草呀都给吵醒了。”是呀，今日惊蛰，桃花始，鸧鹒鸣，众垫谷潜骇，草木纵横舒。

忽的一霎，一朵花开，心结解开，蒙尘已久的雀跃又鲜活起来。我忽地明白，这亦是小欢喜，因为欢喜不需多么轰轰烈烈，它只需于沉寂后陡地绽放，它只藏于一朵花中，一片叶下，一缕光的末梢。它需要的只是闪耀的暖阳，和着青草味的风，亦或奶奶指尖的温度。而我要的就是抓住这份小欢喜、小雀跃，与亲人相伴的好时光。

我与奶奶就这样坐着，只有空气，悄悄的跑过去，像偷到了春光的贼。风又携花香而过，那扇一开一合的院门，像个笨人掰着手指一下一下数着风。那浑圆的落日，像大朵木棉花，开在天边。我见它一点一点的小下去，小下去，小成核桃，最后像块糖似的，慢慢化了，天边绯红成海洋。

我不语，花不语，风不语，经春雷这一震，心自欢喜，灿然生花，摒弃浮华，守护心中欢喜，守护青葱年华。

**围绕惊蛰做工作总结15**

春雨惊春清谷天，惊蛰，又名“启蛰”，是二十四节气中的第三个节气。所谓“春雷惊百虫”，是指惊蛰时节，春雷始鸣，惊醒蛰伏于地下越冬的蛰虫。惊蛰节气的标志性特征是春雷乍动、万物生机盎然。

一声清脆的春雷响起在耳边，唤醒了沉睡中的我，也唤醒了万千沉睡中的生命。他像是春天的使者，提醒着我们春天的来临。万物可以不用再躲避严寒，醒来迎接崭新的一年。

看了看黄历，今年的寒冬走得额外晚些，我也觉得似乎许久未出门了。惊蛰时节，春气萌动，大自然有了新的活力。我走在沾着朝露的青石路上，天空还是灰蒙蒙的。最后一丝寒气还未完全散去，路上的人极少。或许我应该听母亲的，不要着急脱去冬衣，只得将自己裹得紧些。

路边的草丛中似乎有些东西在孕育。各种小虫子慢慢地从地底爬了出来，小虫咬了一口嫩绿的叶片，一扫冬天的阴霾；一抹绿意重新铺上大地，小草们悄悄地探出了头，也来参加这个生命的盛会；天空中，也会不时出现几只小麻雀，展开自己的翅膀，叽叽喳喳地穿梭在树林间，也不知道在做些什么。生命的精彩之处在这里上演。经过春雨洗礼的空气十分清新，无论是人，还是小动物都肆意地感受着春的新鲜和活力。人与自然在这里和谐地相处，一同感受春天的美好。

若童话一般，每一步走出都是一幅迷人的画面，映在我的脑海中，久久不散。

这就是春天吗？

走在公园的小道中，两侧的树木挡不住阳光，我被阳光拥抱着，脑中不住地胡思乱想。“春天！来喽！”一个欢呼声惊醒了我。一个小孩在前面尽情地奔跑，稚嫩的脸上是对春天来临的欣喜。

惊蛰，谢谢你给我们带来活力与美丽，我们为你陶醉。

惊蛰，为干支历卯月的起始；卯，仲春之月，卦在震位，万物出乎震，乃生发之象，一年春耕自此开始。

田野里，农忙的人们躬身在田地里劳作，有的在松土、有的在播种、有的在施肥、有的在浇水。虽然很累，但是一想起会得到的丰收，便浑身充满干劲。骄阳西斜，前往春种的人们，收拾起了农具，互相说着农事，渐渐回转。也许，到了夜晚，他们也会在梦中，看到丰收的画面。

惊蛰，谢谢你给我们带来丰收的开端，我们为你感到惊喜。

**围绕惊蛰做工作总结16**

“惊蛰至，雷声起。”走进惊蛰，最打动人心弦的便是惊蛰的那一声春雷，这雷声带着充满诗意的鼓点，欣欣然拉开了春天的帷幕。似乎在漫不经心的瞬间，霹雳一声，天边，有隆隆的雷声传来，仿佛融入了骨髓和灵魂深处。抛弃所有的喜怒哀乐，在怦然心动的颤栗中支起耳朵，仔细的聆听来自天天籁的绝妙音符。

雨是避免不掉的，那种沁人心脾的凉意似乎就是为了迫使大地打个寒颤，让一切从惺忪中苏醒。而春雨，仿佛是云中的精灵,翩然随风潜入夜的怀抱,她来自哪里?窗外嘀哒的雨声和着心灵的颤音，在开窗的刹那，拥我入怀。是杜甫笔下那知时节的好雨吗?天籁之音，时急时缓地敲打窗棂,望不到她轻盈的身影,夜雨迷醉了心绪。凭窗而立 慵懒地读一本古诗，雨打窗棂，倾听她唐诗宋词般平平仄仄的优美旋律。

晋代诗人陶渊明有诗曰：“促春遘时雨，始雷发东隅，众蛰各潜骇，草木纵横舒。”三月在一场暖风中眩晕了，它轻盈的脚步溅起一片阳光，春天，随着来自天外的那一声召唤，顷刻间忙的死去活来：蛰伏了一冬的虫儿，树儿，草儿不甘寂寞，从严寒桎梏中重新苏醒，会争先恐后地拥进春天。一片春色，在惊雷之声后，淋漓出盎然生机。孩子们过完年，也开始了新的学期。不怪乎有人说：“到了惊蛰，春天才算住稳了江山。”

惊蛰过后，春分便一步步的近了，风开始变得温柔，空气一夜之间清新温馨了许多;小草们争相破土而出，流露出青涩的羞赧草芽儿，春天的味道一天比一天浓了!透发出勃勃生机，惊蛰带给人们的，是一春的惊喜，明媚的春日里，随着一天天的忙碌，也将重新开始新的一年的生活。

惊蛰来去匆匆，以特有的民俗和方式，释放它节气的韵味，不曾为谁做出过片刻的停留，静静倾听大地耳语，回味季节交替，我们又开始新一轮的播种与憧憬……

**围绕惊蛰做工作总结17**

“现在是什么时辰了？”

问风、问浪、问星、问鸟、问钟，问所有逃逸的事物，问所有呻吟的生灵，问所有滚动的石头。

踩着碎石入林，触碰摇曳的林叶，所有的声音被大自然的湿度、光、云雾调过音，成了风，星星，鸟，浪，石头。光影从头顶散落，缓慢、轻盈，风里已然裹挟着泥土的温润，星星依然在，只是天光大亮，地上的这些生物便不再寻求星光罢了，林间的叶浪在这个时辰更显地波澜奔涌，碎石从入林第一步便陪伴着，却依然也隐约觉得有什么在发生着改变，究竟，是什么呢？

“山中无甲子，寒尽不知年。”

还需要什么答案呢？在深山中是问不出什么时间的。

那么，便下山吧。

其实，踏上山下的土地的那一刻，对于春夏秋冬的单选便会有了答案。

即将，处处是春。

桃始华，水乡平原一片粉红，桃花的诗情画意，像一个深情的手，抚摸着山谷，山谷鸟声清脆。抚过田园，蝴蝶蹁跹，抚过少女的心间，悸动的心弦弹奏一曲不再遥远的等待。

你方罢场我登场，杏树也不甘示弱，漫山遍野，都是杏树竞相绽放，摇旗呐喊，春天的景象更加的热闹，蜜蜂嘤嘤，采花酿蜜，将匆忙的付出，酿成生活的甜蜜。

而“草色遥看近却无”，这是土坡上小草最美的写照，时有时无，隐隐约约，就好似一群淘气的小鬼，生怕见人。

明媚的春景伊始在南方，我的南方，野花遍地，朵朵小花点缀在田野小村，如小家碧玉，美丽而不失灵秀，而农户门前的蔷薇花，富贵华丽，雍容葳蕤，如大家闺秀，华丽而不妖艳，雍容而不显娇气。

当然百鸟齐鸣也不只存在于文字，当我待在家乡便会听闻，好不热闹，如果几只黄鹂，深鸣翠柳之间，是江南美景更有灵动，似点睛之笔，便让一篇文章有了灵魂。

大江南北，长城内外，五彩缤纷的纸鸢。在天空飞翔，忽高忽低，时急时缓，将孩子们春天的记忆描绘得更加绚丽多彩。

“为你，千千万万遍。”

后来的后来，我读到了《月令七十二候集解》：“二月……万物出乎震，震为雷，故日惊蛰，是蛰虫惊而出走矣。”这段天气转暖，渐有春雷的时间名叫“惊蛰”。动物入冬藏伏土中，不饮不食，称为“蛰”，而“惊蛰”即上天以打雷惊醒蛰居动物的日子，我是这样理解。

惊蛰了，惊蛰是气势磅礴的，说是会伴随着雷声响动，彻底撕开了春天的面纱。在经历了寒霜的考验与磨砺之后，生命从一片苍茫萧瑟中透发出勃勃生机，那是一种深沉激越的美丽。农谚云，”过了惊蛰节，春耕不能歇”。惊蛰也预示着春耕的开始。随着布谷鸟”嘀咕嘀咕”的叫声，农家又开始了新一轮的播种，正所谓“一日春耕十日粮，十日春耕谷满仓”。

其实说起春雷，还真的很少听见。今日的古城又是一片艳阳天，万里无云，阳光在我写下这些字句的时候，洒满了大地。我转身查了节气，今日已是雨水过后的两天了呢。快要到惊蛰了。都说“春雨贵如油”，多想能在惊蛰时，听一声春雷响起，然后有雨落下的声音。白天还是夜晚，都行。我还从未见证过如此确切的春日降临。

小时候害怕打雷，尤其是漆黑的夜晚，雷声一响，就抓紧被子，窝着不动。好像小时候春天的雷声多一些，现如今感觉听雷声的次数少了许多。当雷声响起，再来几处闪电，天就像炸开一个窟窿，哗哗地哭着，春雨就来了。至于这雷雨是否就是惊蛰那天，倒也没有注意过，大概就前后几天吧。

又说我国古人划分惊蛰三候：“一候桃始华；二候仓庚鸣；三候鹰化为鸠。”其中一候所对应的花信为桃花，二候为杏花，三候为蔷薇。所以原来所谓的桃始华，就是指的是惊蛰之日，桃花是月始开，桃之夭夭，灼灼其华，乃闹春之始，红入桃花嫩，青归柳叶新，流水桃花，便勾引出千媚百态。

中国人，总是诗意地栖居在大地上。古人习惯了在庸常的生活中，发现不同寻常的趣与美。不仅为后人留下了特有的二十四节气传统文化，还留下许多唯美诗句。词人欧阳修就留下了：“聚散匆匆，此恨无穷。今年花胜去年红，可惜明年花更好，知与谁同。”当桃花灼灼，棣棠娆娆，蔷薇蔓蔓，我们也会择人同往。三五知己，在桃花树下，放肆欢闹一场。五六友人，在棣棠的妖娆中，说着情怀，亦是一段佳年华。熟悉的，陌生的，都在一架蔷薇前，细嗅花香。日月便是在花中了。

我想，我已经站在春天里了。

在惊蛰，花开满目。只恨不能把春长留，所能够做的也只是珍惜眼前景，珍惜眼前人。在万物都灵动的时分，抓紧时间，春耕，赏花，听鸟鸣，用心学习，用力生长，然后和世界谈情说爱、温暖相拥。

微雨众卉新，一雷惊蛰始。

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！