# 最新重阳节心得体会 团课重阳节心得体会(精选10篇)

来源：网络 作者：紫云轻舞 更新时间：2024-04-13

*体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。重阳节心得体会篇一重阳节是中国传统的节...*

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**重阳节心得体会篇一**

重阳节是中国传统的节日之一，每年农历九月初九庆祝。为了深入了解和传承中国传统文化，我参加了学校举办的团课活动。这次团课以重阳节为主题，让我们在轻松愉快的氛围中感受传统文化的魅力。当天，校园里张灯结彩，处处弥漫着浓厚的节日气氛，让人倍感舒心。

二、了解重阳节的起源和习俗

在这期团课中，老师向我们详细讲解了重阳节的起源和习俗。据老师介绍，重阳节起源于唐朝，经过了漫长的历史沉淀，成为了现代中国人的重要节日之一。这个节日有许多独特的习俗，最为重要的就是登高远足和佩香囊。我们也亲手制作了香囊，感受到了那份悠久历史的厚重。深入了解重阳节的起源和习俗，让我们更多地了解中国传统文化的魅力，也让我们明白了自己的文化根源。

三、参与有意义的活动，增强集体凝聚力

团课活动中，我们一起组队参加了重阳节主题的竞赛。比赛中，我们展示了自己精心准备的作品和节目，与其他班级进行了友好的竞争。通过合作完成任务、展示才艺，我们深感参与团队活动的快乐。而整个活动不仅增强了班级的凝聚力，也让我们感受到了集体的力量和团结的重要性。

四、感受长辈的关爱，传递孝心

重阳节是中国传统的敬老日，而团课活动中，我们更能亲自体会到这份孝心的温暖和重要性。我们不仅做了香囊送给长辈，还亲手为他们制作了精美的贺卡和小礼物。看着长辈们收到礼物欣喜的脸庞，我们的内心也充满了喜悦和满足。这样的活动让我们更深刻地明白了长辈们对我们的关爱和付出，更懂得要珍惜和回报他们。

五、回忆美好时光，传承中华文化

随着团课活动的结束，我们带着满心的愉悦和感激回想起这次美好的时光。重阳节让我们重新认识了传统文化，激发了我们对中华文化的热爱。这次团课活动也是我们学习和交流的盛会，通过合作和竞争，我们相互学习，共同进步。我们将用自己的行动传承中华文化，将这份文化传递给更多的人，让更多的人了解和喜爱中国的传统节日。

总结起来，团课重阳节活动不仅让我了解了中国传统文化，还促使我更加珍惜家庭和集体关系。在这个团结友爱的团体中，我感受到了集体的温暖和力量，也明白了家庭的重要性和长辈们的爱护。通过团课，我更有自信地走进了中国传统文化的殿堂，同时也增强了文化自信心。我相信，只有继承和传承好中华文化，我们的国家才能更加强大和繁荣。

**重阳节心得体会篇二**

岁岁重阳，今又重阳。秋霜渐浓，黄叶满地，时节昭示岁月，一年已进入收获之后。人生，其实也是一个道理，在收获中感受到“老”字。

现代人好像有些“惧老”。不喜欢别人打问自己的年龄，说那是“隐私”；不停地把青年老年的界限往后推，说四十五岁还是青年；不想承认老的事实，总愿意听人们说“你不像这个岁数”。

其实，老也没有那么可怕。放眼看看那满树黄叶，是经历了多少风吹雨打才留下来的呀！有多少叶子，早已消失在春雨、夏风中！

一个“老”字何其耐人寻味，一幅“老”景又何其令人向往！

“老”其实是人生最美的归宿。一个人如果没有走到老年就离开这个世界，我们称之“夭亡”，那是人生悲剧。“尽天年”“享人寿”是对人生最美好的祝愿。几十年岁月，风霜雨雪，天灾病祸，要活到“老”，并不容易！“老”是生命最后一个阶段，某种程度看，也是一种境界。

人之到老，并非忽然而至。“老”是在人们的准备中到来的。什么时候算老呢?按照孔子的划分，大概要从“知天命”算起，人们就该迎接老年了。

知天命，其实是一个警示，告诉你时间是会终止的。人生行进在时间长河里。青年勃勃生机，中年奋发前进，都很少体会到时间的有限性。所以，青年人敢拍着胸脯说“有的是时间”，跌倒了可以爬起来；走错了可以从头来。

三十而立，四十不惑。在“青春逆反”期，很多人都有着无所不能的张扬；三十而立，找到了目标和方向；四十不惑，认识到心无旁骛才能有所作为。当我们走到四十岁尽头的时候，迎面写着三个大字：“知天命”！

这其实是对人生的提醒：时间有终点，某一天你就得“止”！

天命难违，所以，“老之将至”。知天命，不是消极地等待和退缩。这三个字实际要告诉人们，干事情的时间已很有限，抓住这最后一段光阴，不要东张西望，集中精力去干自己该干的事、能干的事。知天命，是知止而惜时，知止而奋力。

面对“老”这个人生阶段，惧怕没有用，躲避也不可能。美发可以掩盖白发，却无法挽回流逝的岁月；化妆可以改变容颜，却留不住过去的光阴。唯有惜时，唯有知任，才能从容“老”去，坦然面对“老之将至”！

早晨在楼下散步，遇一老者躬身扫着满地落叶。上前搭讪，老人从西部来，到城里打拼已经十有余年。说到未来，他说：“老了还要走，回老家去养老。”

“老了还要走”，这几乎是当今老年人的常态。那一代靠打工养育了后代的人，老了得走，回老家。在那里，他们才能找到群体的温暖和生命的归宿感；城里许多人，其实也是“老了要走”。他们要走到养老院里，接受社会养老服务。

农村到城来的老人如果“不走”，城市没有那么多养老设施“收留”他们；城市老人到一定程度，如果留在家里“不走”，忙碌的下一代也没有能力很好照顾他们。所以，“老了要走”，某种程度反映了我们社会的一种困惑。

养老始终是一个热门话题。很多探讨其实都是没有想到“老人要走”的社会心理感受，至少是关注不够。城里没有条件容纳，所以，退出劳动行列的农民工就走吧，回到你出发的地方；成年孩子没有办法好好照顾老人，就让老人走吧，去养老院里，让护工来护理；甚至单位或工厂人员不好安排了，也先让老人“走”。出一纸文件，补一笔工资，想出“内退”等办法，为了腾出地方来，“让老人先走”。

其实，老人最怕“走”！在老人面前，“走”不是物理距离的简单改变，而是对他们人生的一次否定。他们要离开自己付出人生岁月的地方，他们要告别凝结着自己心血的岗位。还有些“走”，就是要让他们离开自己经营一辈子的“家”！

人生每一个阶段，家都是一个温暖的存在。唯有“老了要走”，家成了一个痛苦的负担，成了一个去而无回的存在。人从年轻时候起就苦心经营自己的家，当走到人生尽头，却看到这个家再也容不下他！

许多养老措施是以货币折算的，提前退休可以多发多少钱，社区养老可以多补多少钱，养老院里费用是多少，让农民工回故乡可以发给什么钱，等等。其实，“老了要走”不是一本经济帐，而是一个社会必答题。

“世界很大，我想去看看”，那是年轻人的幻想。没有哪个老人喜欢“再走”。把老人留住，让老人不走，安静地在熟悉的环境里，好好活着，这也许该成我们的一个目标！

读书的时候，有一位老师把积攒一辈子的书，到处送人，留下不少佳话。我在学校图书馆的书架上看到许多书印着他赠送的字样。还有学长写文章说，某个冬日的早晨，赶到办公室时，看到老师手提两摞书站在楼道里等。老师常说的一句话是，“这些书，你也许用得着，就送给你了”。

终于有一次，我有幸来到这位老师家。他家里一面墙的书架空空的，只留几本词典。我问起他到处送书的事，七十多岁的老人说：“老了，要学会减少”。

人生，可以用一道四则运算题来比拟吗?如果可以，那么青年要做乘法，让自己尽快丰富起来；中年要做加法，追求不断进步；到了老年，就得学会做减法，而且减数要越来越大。

我们的民族从土地上一路走来。秋收冬藏是农耕生活必备的条件。所以，老人都是积攒着积攒着变老的。无论积攒了多久，也不管积攒了什么，人到老年都要减。

北方一些农村有个习俗，一个人下葬之后，就要把他生前用过的东西烧了。其实，社会给每个人都安排了“减法”程序。即使你不去减，最后社会也会以自己的方式“减掉”。

年轻时，能争到什么，衡量着一个人的能力；到老了，能减去多少，标志一个人的境界。这种减，是一个自觉过程。给自己的东西找一个归宿，给自己心爱的东西找到喜爱的人，那是多么美好的事情啊！

我也写过一篇文章，题目就是“老师的空书架”。当时赞赏老师助人的精神，现在看过了许多老人，却是另一番感慨。自己亲手把书送出去，总比后来被别人拉走卖了废纸好。

所以，人老了，要自觉做减法，减到越少越好。

小时候，家乡的春节有给长者磕头的习俗。初一早上，一个家族组成一队，大人领着小孩走进年岁大的那些老人家里，一齐给老人磕头。老人端端正正坐在炕上或者火盆边，接受着一拨一拨人的跪拜。

这场面久久留在我记忆里。也许，这时老人感受到的是岁月的馈赠，是人生风雨之后赢得的尊重。这是一种传承了多少年的`习俗，更是一种仪式，以这种独特方式表达了对老人的尊敬。

老人需要什么?从情感上来说，大概最重要的就是爱和敬。他们希望在人生看得见尽头的时候，还能有一分热爱；他们希望走过几十年岁月，能得到一分尊敬。

尊敬老人，从社会传承的角度说，是要延续一种秩序，让社会能够在时间的长河里有序推进，一代一代行进。从个人情感体会来说，则应该是对生命的温暖，让那些走过生命各个阶段的人得到情感补偿，也让仍然行进在生命路途中的人有所向往。

有句歌词说，祖祖辈辈留下我。乡下人喜欢说一句话：没有谁是从石头缝里蹦出来的。我们的家是祖祖辈辈传承下来的，我们的单位是一代代不断建设的，我们的事业是许多人积累的。无论我们处在社会的哪个角落，都有前人的努力。没有他们，哪有我们呢?尊重老人，是尊重他们走过的历史，也是尊重我们正在开创的历史。

一个人从出生到学会走路，从离开父母到独立成人，从青年走到老年，要经过多少阴晴雨雪啊！就算什么也不做，他能走到老年，也必然经历过生命的顽强。每一个老人都不是轻易走来的。尊重老人，就是尊重生命。

尊重老人，也是尊重自己。今天，他们是老人；明天，我们也将是老人。时间的流逝从不停息，每一代人都将成为老人。我们尊重老人，传承尊老敬老的人类文明，是在向社会实践尊老传统。

一天天陪着你应该陪的人变老，这才是令人向往的完美人生。老，是一种人生境界；老，是一种时间获得。重阳时节，我们祝福普天下的老人快乐！也祝愿普天下人人都能幸福到老！

**重阳节心得体会篇三**

每当秋高气爽、菊花飘香的时节，我们又一次迎来了一个特殊的节日——重阳节。

重阳节是在每年农历的九月初九举办，那时候，许多老奶奶们跳舞、唱歌为自己过重阳。九九重阳正赶“九”，又代表着中华人民的喜悦、兴奋。

重阳节的种种风俗习惯，不辜负这大好光景，增添了这个秋天的快乐，有多少人画上了这个秋天的快乐，为多少人画上了一丝微笑，它看不见，摸不着，要发自内心去感受。秋天是野游的好季节，可到郊外去“采青”啊，登山啊，或者再搞搞对身体有益的活动，这是对身体非常好的哦。我国已经把九九重阳节定为老年人的节日。同学们，九月初九时，你为爷爷奶奶、外公外婆做了什么，怎样让他们过得难忘，快乐呢？听听我的亲身经历吧。

天暗下来了，妈妈爸爸回来了，还带了一袋糕点，可真是雪中送炭埃正准备给外婆过重阳节。上面缀着各种花纹，有的是嵌着几棵小草……我们一家人围坐在餐桌前，津津有味地尝起了糕点，可好吃了。外婆笑了，像年轻了几岁。

**重阳节心得体会篇四**

重阳节是中国传统的节日之一，它有着悠久的历史和文化内涵。今年，在团课中度过的重阳节让我深受感动和震撼。下面就让我来为大家讲述一下我在团课重阳节中的心得体会。

第二段：感受

在这个特殊的节日里，团课为我们创造了一个相互关怀、相互成长的氛围。整个节日活动以团结协作为核心，每位同学都积极参与其中，不仅展示了个人才艺，还互相鼓励、支持。我们共同筹备了精彩的表演节目，如诗朗诵、舞蹈、合唱等。每个人都感受到了团队的力量和集体荣誉感的重要性。这样的活动给我留下了深刻的印象，使我更加珍惜与他人合作、团结合作的机会。

第三段：反思

在团课重阳节的活动中，我也发现了自身的一些不足之处。比如，在排练过程中，我对音乐的理解不够深刻，导致在和其他成员的配合上出现了一些问题。此外，我在表演过程中的表情和动作有些僵硬，不够自然。通过这次活动，我意识到了自己在表演技巧和团队配合方面的不足之处。因此，我决定在以后的日子里加强这方面的学习和锻炼，以提高自己的艺术素养和团队合作能力。

第四段：收获

每一次的参与都是一次收获，无论是成功还是失败。在团课重阳节之前，我曾经有一些担心和迷茫，不知道如何应对舞台上的紧张情绪。然而，通过实际参与和反思，我发现自己的内心越来越强大和自信。这次活动让我认识到，只要积极参与，勇于尝试，就能够不断提高自己的综合素质和才艺水平。同时，我也结识了许多优秀的同学，互相鼓励和学习，让我感受到了成长的快乐和幸福。

第五段：总结

通过团课重阳节的活动，我深刻体验到了团队的力量和集体主义精神的伟大。同时，我也认识到了自己在团队合作和个人表演方面的不足之处。在今后的日子里，我会更加努力地学习和锻炼，不断提高自己的才艺水平和团队合作能力。最后，我要感谢团队中的每一位成员，因为是你们的共同努力，才让这次团课重阳节活动变得如此精彩和难忘。希望未来的重阳节能够继续给我们带来欢乐和成长的机会。

**重阳节心得体会篇五**

重阳节是中国传统节日之一，也是一个与长辈及老人有关的节日。在这个特殊的节日里，人们会携带糕点和礼品探望长辈，并向他们表达敬意和感谢。作为一名年轻人，我在此次重阳节中也有了新的收获和体会。

第二段：缘起

在前段时间，我的爷爷得了一场大病，让我们一家人都非常担心和焦虑。幸运的是，经过医生的诊治和细心护理，爷爷在重症监护室度过了一个难关。经医生同意，爷爷被转到了普通的病房。这时，正逢重阳节即将到来，我决定以探望爷爷的名义与其他家人一起为他庆祝重阳节。

第三段：体验

重阳节这天，我们一家人早早地起床，准备好了礼品和糕点，然后赶往医院。我可以看见爷爷脸上的笑容。在探望的过程中，我将爷爷最爱吃的糕点送到他的床头，然后与他聊天。在这次探望中，我体会到了长者的孤独感和他们现在的晚年生活。虽然爷爷常常抱怨自己的身体状况，但是当我们来探望他时，他的脸上挂满了满意和感激之情。

第四段：思考

与其它节日不同，重阳节是一个让人更多思考的日子。这个节日提醒着我们尊重长辈，爱护家庭，关心健康。我们应该多陪伴父母、爷爷奶奶、岳父母等长辈，也应该关注他们的健康问题。重阳节应该不止是每年一次的探望，而应该经常关心照顾长辈，增进彼此的感情。

第五段：结语

在这个节日中，我从长辈处收获了许多关爱和教诲，也懂得了如何尊重长辈和珍惜时间。我以后会更加努力地尊重和关爱长辈，并向他们传达我的感恩和祝福。同时，我也呼吁更多年轻人学习和传承这样的传统文化，让我们的家庭更加温暖和谐，让我们的社会更加和睦文明。

**重阳节心得体会篇六**

九九重阳节是我们中华民族的传统节日，是一个属于老年人自己的日子，为弘扬中华民族尊老敬老的传统美德，进一步营造助老的良好社会氛围，xx社区积极开展敬老月活动，精心组织了一系列敬老爱老活动，把社区敬老爱老活动推向一个新的热潮。现将xx社区敬老月活动总结如下：

一、大力营造宣传氛围，增强居民敬老爱老意识。为了组织好我社区的“敬老月”活动，结合社区特点，开展各具特色的爱老敬老活动。

二、利用社区板报、宣传栏等各种宣传形式，大力营造敬老的舆论氛围，强化了社区的爱老敬老意识。

三、开展系列敬老爱老活动，使活动落到实处。

1、xx银行xx支行还为xx社区90岁以上老人、特困老人举办了慈善捐助活动。

2、xx卫生服务中心免费为90岁以上老年进行体检。社区还组织健康讲座，受益人达xx余人，深受老年人的欢迎。

3、社区还举办了一场大型游园活动。游园活动包括夹珠珠、套圈、扫篮球、猜谜语等项目，个个老人都乐开了怀。有xx余名社区老年人参加了这此活动。

社区扎实开展走访慰问、志愿服务、结对帮扶等一系列敬老为老服务活动，积极为老人们办实事。做好事，提高老人的幸福指数，共享改革发展成果，让老人切实感受到关怀和温暖。开展“敬老月”活动是为了让更多的人关心老人，爱戴老人，社区一直都在弘扬尊老敬老的传统美德，通过今年的“敬老月”活动，更好的营造了关爱老年人的浓厚社会氛围。今后社区将在现有基础上继续深入开展老龄宣传活动。将尊老爱老先进事迹和先进人物即使作为典型宣传，加大尊老爱老，助老惠老的宣传力度，唤起大家尊老敬老的社会意识，为老年人实实在在地做好事，解决实际困难，充分发挥社区为老活动的实际作用。

**重阳节心得体会篇七**

今天是阴历九月初九,在易经里九代表\"阳\",六代表\"阴\",两\"九\"相叠,也是重阳节的来历,又因为\"九\"代表长长久久的意思,所以我们又把重阳节定为\"老年节\"。

因为最近爸爸因为心脏支架手术刚从医院出院，望着他略见消瘦的脸，心里很不是滋味，再加上妈妈的身体一向不是很好，便想安排这一天休假陪二老爬爬山，据说在这一天登高望远，有延年益寿和辟邪的功效。

怕没有车位，我们一大早就来到了八大处，但这时已经能看到很多老人已经到了，他们有的三五成群，有的是专门组织的团队，着装很整齐，也可见很多象我一样陪父母来的，每个饱经风霜的脸上都绽放着笑容，都有一种愉悦的满足感，第一次置身于这么多老人中间,突然有一种想哭的感动,第一次对\"夕阳红\"有了如此深刻的体会,也许每个微驼的身影后都包涵着许多辛酸的故事,每一道皱纹里都隐藏着生活的艰辛，但他们依然笑得那么从容、幸福，他们用自己的质朴诠释着对生活的热爱，他们中大部分都是搭公车来的，和国外的老人相比，他们没有豪华的轿车，奢侈的高尔夫，高档的会馆，但这并不防碍他们对生活的享受，这大自然是他们的，这重阳节是他们的，他们一样满足、快乐！望着他们，望着我的父母，感觉心和父母贴得更近了......

中间还见到了我的好朋友静，她也陪她的父母，还有残疾的哥哥来登高的，没想到她的父母那么老，想到自己的父母终会有一天也那么老，心里不免有些难过，因为他们终究会有老去的一天，而我们做儿女的现在能做的就是尽可能的多陪他们一会，“世界上最大的痛苦莫过于子欲孝而亲不待”，别让那种痛苦折磨自己吧，好好陪陪你的父母......还有她的哥哥也给了我极大的震撼，他因为残疾，脊柱不能直立，只能永远弯着腰前行，而且双腿活动也不是很自如，但就是这样一个残疾人，竟然有过从北京骑单车到哈尔滨的壮举，我至今不能想象他是怎么骑车的，但我能想象他一路的艰难，所需要付出的坚韧，因为他的目光所透出的坚强让我看到了一颗永远不能被生活压垮的心，就在此时那目光还让我的心为之久久地震撼！

真的很感谢这一天，让我的心灵得到了一次洗礼，也愿你有所收获、启迪。

**重阳节心得体会篇八**

“九月九，重阳节，我和爷爷来登高，我们俩，手拉手，爷爷登高不服老，爷爷，爷爷你真棒，我祝爷爷节日好”。每年的农历九月初九，是我国传统的节日——重阳节，重阳节又称“登高节”“老人节”，为激发幼儿尊老，敬老，爱老的情感，xx幼儿园抓住节日教育契机，10月17日在全园开展了“九九重阳节，浓浓祖孙情”节日主题教育活动，邀请爷爷奶奶们来园参加本次活动。

活动中，孩子们通过观看视频，ppt课件了解了重阳节的由来及习俗。“噢，重阳节原来是给爷爷奶奶过得节日呀”“重阳节可以登山呢，还可以赏菊花呢”“看，还有好吃的呢，那是重阳糕呢”，孩子似懂非懂的观看着，讨论着，有的孩子边看着视频边给爷爷奶奶们捶背、端茶呢。

老师和孩子们一起阅读《爷爷一定有办法》，《爱心树》，《楼上的外婆和楼下的外婆》，《外公》，绘本中简短跳跃的文字与细致生动的画面结合得妙趣横生，普通又温情的情节唤起了孩子生活中的记忆，在头脑中勾勒出与爷爷奶奶，外公外婆的温情的点滴，让孩子们懂得了爱与被爱，感恩与感动。

爱要大声说出来，对于那些害羞的，平时不善于面对面交流表达的孩子在这个节日里如何去表达自己对爷爷奶奶的爱呢?老师一定有办法，看，老师给孩子们录制了视频vcr呢，“亲爱的爷爷，祝您身体健康!”“外公外婆，希望您永远开心快乐”“奶奶，我爱您!”一句句暖心的话语，将孩子们内心的爱与感动展现出来。家长朋友们也对长辈们送来了祝福呢!

祖孙合作欢乐多，“给奶奶做一顶漂亮的帽子吧，带着漂亮的帽子美美哒走个秀吧”，水果拼盘diy，爷爷真像一位魔术师，五颜六色的水果变成了漂亮的花朵，可爱的小螃蟹，亲手给爷爷送上甜蜜的重阳糕，爷爷奶奶们吃在嘴里，甜在心里。

生活就是教育，教育融入生活。通过这次主题活动，孩子们不仅了解了“重阳节的来历和习俗”，用自己的行动表达了对爷爷奶奶的感恩之情;同时，活动也增进了孩子对中国传统节日和文化的了解，懂得了尊老爱老是中华民族的传统美德，在幼小的心灵埋下了爱的种子，学会了感恩，体验幸福生活的快乐。

**重阳节心得体会篇九**

重阳节是中国的传统节日之一，始于唐朝，每年农历九月九日。重阳节是一个团聚的时刻，家人会一起登高祭祖，而在这一天，做菜也成了重要的环节。我在今年的重阳节，亲自做了一些菜肴，有了一些心得体会。

首先，烹饪重阳菜肴需要一些准备工作。在这一天，许多家庭会提前准备一些特色菜肴，例如菊花鸭、杂煮、菊花糕等。我事先认真研究了这些菜谱，并购买了新鲜的食材。我发现在做这些菜肴之前，要先将食材洗净、处理好，使其符合食用标准。而菜的搭配也是需要下功夫的，不仅要考虑到菜肴的口感，还要注重菜的色彩搭配，使得菜肴更加美观。

其次，烹饪重阳菜肴需要细心耐心。在做菜的过程中，我发现很多菜肴都需要反复的翻炒，或者需要一段时间的蒸煮。这就需要我们不断地转动炒锅或者检查菜肴的熟度，以免出现烧焦或者生熟不均的情况。此外，还需要注意火候的掌握，避免过旺的火候导致菜肴过分油腻或者糊掉。烹饪一道道重阳菜肴的过程确实是一个需要细心耐心的过程，但当做好一盘美味的菜肴时，满足感也是十分不一样的。

第三，烹饪重阳菜肴需要注重食材的选购和处理。重阳节是秋季的节日，正是许多食材的丰收季节。我选择了当地新鲜的瓜果和蔬菜，保证了菜肴的原料品质。在处理食材时，我会切好蔬菜、准备好调料，以便能够迅速烹饪出色香味俱佳的菜肴。而一些特殊的食材，如竹笋、鲜花等，也需要特殊的处理方法才能保持其鲜嫩和原味。

第四，烹饪重阳菜肴需要注重菜谱的创新和个性化。虽然在每年的重阳节，人们会做一些传统的菜肴，但在制作菜肴时，我也会根据自己的喜好做一些创新。例如，在菊花鸭的制作过程中，我加入了一些新鲜的香草和多种调味料，使得菜肴更加美味、清香。而在其他菜肴的制作中，我也会灵活调整配料和烹饪方式，以适应自己和家人的口味。这样的创新使得菜肴有了更多的个性和独特之处。

最后，烹饪重阳菜肴需要与家人共同参与。在这个重阳节，我邀请了家人一起参与菜肴的制作。大家一起研究菜谱、处理食材、并共同动手烹饪。这样的做法不仅增加了乐趣，还拉近了家人之间的距离。在制作菜肴的过程中，我们一起交流、讨论，分享着每一个细节带来的喜悦。最后，我们一起品尝制作好的菜肴，享受着团聚和美食带来的幸福。

总结起来，烹饪重阳菜肴是一项需要耐心和细心的工作，但是当自己亲手制作出一道道美味佳肴，和家人一起分享团聚的时刻，所带来的满足感和幸福感是无法言喻的。每年的重阳节，我都会期待着这样的时刻到来，为家人烹饪出一桌丰盛的菜肴，展示我的心意和厨艺，同时也丰富了我们的节日文化。

**重阳节心得体会篇十**

在过去的时间里，我一直没有太多的关注重阳节。这个传统节日在我身边的人们当中并没有太多的宣传和庆祝，尤其是与其他更有名的中国节日相比。然而，近年来我开始对这个节日有了更深刻的理解和兴趣。在这篇文章中，我将分享我对于重阳节的心得体会以及我是如何庆祝这个节日的。

在我看来，重阳节背后的意义非常符合中国文化的精神。这个节日的英文名字是Double Ninth Festival，意味着九月初九这一天。九是一个非常喜欢的数字，因为它代表着长寿和长久。这也是为什么这个节日被认为是一个崇拜老人的节日。在这一天，年轻人会拜访自己的长辈，带上礼物和祝福，表达他们对于老人们的尊重和感激之情。这个传统非常重要，因为它体现了中国文化中家庭和尊敬的价值观。

我的家庭也一直重视重阳节这个传统。每年这一天，我们都会聚在一起，做一些家庭活动，如登高远足或聚在一起品茶聊天。这个节日给我们一次机会走出忙碌的都市生活，亲近自然和家人。我很珍视这个时刻，因为它让我更好地理解我的家庭和文化背景，同时也让我感受到的自然美和平静。

除了家庭聚会外，我也喜欢将这个节日视为促进健康的机会，因为重阳节于九月底或十月初，正是天气凉爽，气候宜人的时候。我会参加一些户外活动，如登山或晨跑。这不仅能够让我感受到阳光和新鲜空气，还能增强我的体力和活力。此外，我也会在这个节日里鼓励自己去更好地照顾我的家人和自己的身体健康。

最后，我的重阳节的庆祝也包括一些文化活动，如学习和领会古诗词或书法艺术。这些活动能让我更好地了解中国传统文化和美学，提高我的审美水平。这也是我努力保持中国文化传统的一种方式。

总而言之，重阳节对我来说有着深刻的意义。这个节日所体现的尊敬老人，家庭团聚，健康和美学的价值观在现代社会中仍然非常重要。我希望我能继续庆祝这个传统，并将它传承给下一代。

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