# 重阳节心得体会 团课重阳节心得体会(精选14篇)

来源：网络 作者：天地有情 更新时间：2024-08-02

*在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。以下我给大家整理了一些优质的心...*

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。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。

**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**

“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。

**重阳节心得体会篇三**

重阳节，是中国传统的重要节日之一。每年农历九月初九，人们都会举行一系列庆祝活动，其中最为引人注目的莫过于叠衣服。这种叠衣服的方式由来已久，源自唐代。人们相信在这一天将衣物叠起，可以辟邪、祛灾、养生，带来好运和福气。我也踏入这个神奇的传统活动，深刻体会到其中蕴含的智慧与精神。

第二段：叠衣服的过程与仪式感

叠衣服是一门技艺，需要精准的折叠和匠心独具的摆放。在我第一次参与叠衣服的过程中，我发现整个过程充满了仪式感。首先，我清点着要叠的衣物，用手轻点衣角，感受每一件衣服所散发出的独特气息。接着，我注重折叠的工整和衣服的规整摆放，以呈现出美好的效果。在这个过程中，我深深感受到了对衣物的尊重和感恩之情。

第三段：体会到叠衣服背后的智慧

这种叠衣服的方法看似简单，但其中却蕴含着深刻的智慧。重阳节是秋天的节日，正值风雨交加的季节。而叠衣服所呈现的是秩序和整齐，是对风雨中的安宁与自律的追求。每一件衣物都需要经过细心的折叠与整理，这让我明白了生活中注重细节和秩序的重要性。同时，叠衣服还需要用心思考如何将衣物摆放得更加美观，这又唤起了我的思考与创造力。

第四段：叠衣服心得对生活的启示

在叠衣服的过程中，我不禁联想到生活中的点滴琐事。生活就像一件件衣物，需要我们细心对待和整理。只有将每个细小的事情处理好，才能创造出一个美好的生活。叠衣服教会了我耐心与细致，也让我意识到真正享受生活应该从最简单的事情开始，注重当下的每一个瞬间。同时，叠衣服还唤起了我对大道至简的思考，明白到人生需要追求和保持简单与纯粹，才能拥有真正的幸福与满足。

第五段：对叠衣服的心得感悟

通过参与叠衣服这一传统活动，我意识到这不仅仅是一种文化习俗，更是一种心灵的熏陶和修行的方式。叠衣服需要将心灵与行动统一，将一片布料折叠出秩序与美感，这需要我们的内在与外在达到和谐的统一。我深深感受到叠衣服的乐趣与满足，它让我在繁忙的生活中找到了内心的平静与宁静。

总结：通过参与重阳节叠衣服的活动，我深刻体会到其中蕴含的智慧与精神。叠衣服的过程中，我感受到了仪式感和对细节的关注，体会到叠衣服背后的智慧和对秩序的追求。叠衣服的心得也给我带来了对生活和幸福的思考与启示，让我明白了真正享受生活的方法和追求和保持简单与纯粹的重要性。这次叠衣服的经历让我感悟到了一种心灵的平静与宁静，使我在忙碌的生活中找到了一份内心的满足。

**重阳节心得体会篇四**

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。

**重阳节心得体会篇五**

第一段：引入

重阳节是我国传统的节日之一，每年的农历九月九日就要到了，也就是我们常说的重阳节。在这个特殊的节日里，我收获了许多珍贵的体会和感悟。

第二段：参与活动

今年的重阳节，学校组织了一系列丰富多彩的活动。我们去了附近的养老院探望孤寡老人，给他们送去温暖和关爱。我发现，许多老人家的眼睛里都透露着孤单和忧伤，但是当我们给他们带来欢笑和快乐时，他们脸上的笑容真的很灿烂。通过这次活动，我深刻体会到了尊老、爱老的重要性，以及对他们关怀的意义。

第三段：感悟生命

重阳节是老人的节日，也是一年里唯一纪念长寿的节日。在附近的长寿村，我们拜访了一位百岁老人。老人笑容满面，告诉我们他长寿的秘诀是每天积极运动、保持乐观心态，并且有充足的休息和饮食。通过这次拜访，我明白了健康的重要性，一个健康的身体才是实现人生理想的基础。

第四段：敬佩长者

在重阳节期间，我还和爷爷奶奶聊起了小时候的往事。他们讲述了很多我从未听过的故事，给我上了生动的历史课。爷爷告诉我，小时候没有手机、电视，我们玩的是跳绳、几了和踢毽子等游戏。这些故事让我对爷爷奶奶更加敬佩，他们经历了那么多困难和风雨，仍然坚强乐观地面对生活，给我树立了榜样。

第五段：反思与展望

重阳节的经历让我深刻地明白了尊老、爱老的重要性。我们应该时刻关心爷爷奶奶、外公外婆，不仅仅在重阳节，而是在平日里都要表达关爱和问候。同时，我们也要学习他们的品质，坚持积极向上的生活态度，保持健康的身体。通过重阳节的活动，我明白了传统节日的意义和民俗，懂得了家庭的重要性，更加热爱和珍视自己的家庭。

总结：

重阳节心得体会的经历让我对传统节日有了更深的认识，也增加了对爷爷奶奶的关爱和尊敬。从重阳节的活动中，我明白了传统文化的重要性和家庭的纽带作用，同时也认识到了健康和快乐的生活态度。

**重阳节心得体会篇六**

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。

**重阳节心得体会篇七**

重阳节是中国传统的节日之一，在这一天，人们通常会去登高、赏菊花和饮菊花酒，以此来祝福长寿和健康。作为一个教师，给学生传递文化和传统已成为我们义不容辞的责任。因此，在今年的重阳节，我们安排了一场团课活动，让学生了解和体验这一传统节日，也让他们体验到团队合作和友谊的力量。

第一段，明确主题

本文将从以下五个方面总结和阐述重阳节的团课心得体会。包括团队合作的意义，通过团队合作体验科学探究，学生自我表达能力的提升，表演力和沟通力的训练，以及对重阳节的文化传承和认知。

第二段，团队合作的意义

团队合作是这场活动的关键因素。每个人都有不同的特长和优点，我们需要合理地分组，让每个学生在团队中都能发挥自己的长处。团队合作不仅能提高学生的归属感和凝聚力，还能培养他们的沟通、协调和解决问题的能力，这些都是长期受益的技能。在这次活动中，学生分工合作，互相支持，在团队中也建立了很多友谊，而这也正是团队合作的魅力所在。

第三段，通过团队合作体验科学探究

我们利用了这次重阳节的机会，让学生通过采集设备和测量设备感受周围环境的变化。例如，采集当天的气象数据、记录当天的步数和测量心率，这样能让他们更好地了解体育锻炼和健康生活的重要性。学生在整个过程中要与队友配合，互相协调，这样能让他们更好地理解科学中“团队合作有助于解决问题”的道理。

第四段，表演力和沟通力的训练

活动中的一个重要环节就是学生们的文艺表演。学生们制作了精美的手工作品、诗歌、歌曲和舞蹈，他们前期需要一起制作，后期需要一起排练，这也是一次很好的沟通训练和锻炼。在表演现场，每位学生都需要展现出自己最好的一面，自然也离不开表演力和沟通力的训练。他们需要利用身体语言和语言表达来与观众进行互动，这是一次锤炼表演能力的机会。

第五段，对重阳节的文化传承和认知

通过这次活动，学生们对中国传统节日重阳节的文化内涵有了更深入的认知，对长者的敬爱和尊重也有了更好的理解。他们更加珍视健康、敬爱生命，同时也明白了要传承和继承老一辈留给我们的宝贵文化遗产。这样子的活动，不仅能培养学生的审美和文化素养，也能提高他们作为一名传承者的责任感和使命感。

总结

最后，我们相信这次重阳节团课活动能够让学生们更爱国、更勤奋和更乐观向上。通过团统合作，学生们能够更好更深入地理解重阳节的内涵与意义；通过科学探究，学生形成了团结协作，勇于探究，敢于挑战的精神；通过表演和沟通，学生们锤炼了自己的表达能力和才艺；通过文化传承和认知，学生们懂得了如何去传承、继承和弘扬中华民族优秀文化。这不仅是学生成长历程中的一次美好体验，也是我们教师教学实践中的一次精彩风景。

**重阳节心得体会篇八**

还有几天就是九九重阳节了。我趁假期期间想亲手为爷爷奶奶做一件有意义的事情，陪他们过个快乐的重阳节。

做点什么呢？我思前想后，后来爸爸说做重阳糕啊，不过有点复杂的，你最好去小区卖早点的叔叔那学下。吃完午饭我就立马去店里学习，只见糕点店的师傅正在忙着，还有几天就重阳节了，他们家重阳糕的卖得很好，我就站在一旁认真的看着，一道道工序我看花了眼。这时一位叔叔对我说：“小朋友这个太难做了，你还是做点简单的吧，这个要技术的”。

我回到了家，爸爸问怎么了？＂叔叔说重阳糕难学的。”妈妈听到了说：“做饼好了，简单又美味”。这主意好，因为之前妈妈在做饼的时候我有这一旁看过，我倒挺感兴趣的。妈妈很快帮我把需要的材料准备好：米粉，南瓜，紫薯，白糖。我按照之前她做的方法先把南瓜和紫薯洗净放锅里蒸，15分钟蒸熟了，先把南瓜泥白糖和米粉搅拌均匀，那颜色黄黄的真好看，然后再把紫薯糖和米粉搅拌均匀，紫色是我最喜欢的颜色。

全部拌好我开始学妈妈的样子做小饼了，捏来捏去就是不圆，也学妈妈在紫色的饼上加上黄色的眼睛和嘴巴，黄色的饼上加上紫色的眼睛和嘴巴，做成了笑脸的`形状。全部做好下来开煎饼了。这时妈妈说爷爷奶奶年龄大了，牙不大好，最好蒸着他们吃。妈妈的心真细，不是她提醒估计这饼爷爷奶奶也吃不了了，10分钟后爱心饼热腾腾的出锅了，我把它们装进盒子里迫不及待的给爷爷奶奶送去。

爷爷奶奶听说饼是我亲手做的，一人拿起一块品尝了起来，连连夸赞我：“小乐乐你做的爱心饼既好吃又好看，棒极了！”只见他俩笑得合不拢嘴，我在一旁也自得其乐。爷爷奶奶年纪大了，以后我要经常给他们做好吃的，经常陪他们出去走走玩玩。

最后衷心祝天下所有的老人身体健康，幸福长寿。

**重阳节心得体会篇九**

重阳节是中国传统节日中的重要一个，它的日期是农历九月初九，也被称为重九节。为了庆祝这一节日，并且促进员工之间的交流和团结，公司特别组织了一次团课活动。在这次活动中，我学到了不少知识和收获了一些心得体会。

第一段：了解重阳节的历史渊源

在团课的第一节课中，我们学到了重阳节的历史渊源。重阳节的起源可以追溯至汉朝时期。当时人们流行在九月初九这一天登高、祭祖、享受菊花的美丽。随着历史的发展，这个节日愈发盛行。到了唐朝时期，重阳节被定为敬老节，同时，还流行着荐菊、赏菊的习俗。从这个节日的历史渊源中，我意识到要好好珍惜我们身边的长辈，好好尊敬长辈。

第二段：了解港式点心重阳节的由来

团课的第二节课是关于港式点心重阳节的由来。我们从师傅的口中了解到，其实港式点心在重阳节的时候绝对具有地域特色。在这个节日里，人们会品尝到各种黄金点心。比如，有人品尝酥皮月饼、鲜虾饺子等。我想，这个习俗不仅让人们品尝到美食，同时也传承了中华文化的礼仪传统。

第三段：学习重阳节的习俗和礼仪

在团课的第三节课中，我们学习了重阳节的习俗和礼仪。我们学会如何熏秋茶、赏菊、敬老等等。对于我们这些年轻人来说，要想把传统习俗传承下来，让传统文化走向未来，就需要从现在开始行动起来。我们要学会团结，学会敬老爱幼，学会珍惜时间。

第四段：体验团队合作

在团课的最后一个部分中，我们体验到了团队合作的重要性。在这个过程中，每个人都要发挥出自己的优势，团队成员彼此协助，不断进步。通过这个过程，我们更加体验到了团队合作所带来的积极影响。

第五段：总结

通过这次重阳节团课的学习和体验，我们不仅获得了知识和技能的提升，同时也感受到了公司对于员工的关怀和重视。我们从这次团课中看到了公司更加积极的面貌，也更有信心和动力，去迎接更大的挑战。在这个过程中，我更加珍视团队合作的力量，坚信团结才能带来更大的荣光。

**重阳节心得体会篇十**

每当秋高气爽、菊花飘香的时节，中国人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，那时的老奶奶们在县村里跳舞、唱歌为自己过重阳。九九重阳正赶上丰富多彩的秋季，它也染上了秋天的五彩和美丽。“九”包蕴着长久，吉利，祝福老人们延年益寿，健康。“九”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。重阳节它又可以称为茱萸节、菊花节，甚至“野餐节”。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。

又一次九月初九了，天上、屋顶上??到处是秋天的身影，大地都披上了一层厚而蓬松的金沙，金灿灿的，亮晶晶的。我看了看日历，原来今天是九月初九，九九是重阳节呀，是奶奶的节日，我怎么会忘了呢，应该向她送什么礼物呀。我想了好一会儿，想不好呀。正当心情烦躁时，我随手拿了一张报纸，看见了“重阳节”这三个字，真是喜出望外，我认真地阅读起报纸来，报上清楚地写着每当重阳节时，做孙子孙女的应该陪自己的爷爷奶奶出去到郊外散散心，吃吃糕点，看看菊花，这就是最好的礼物，体验这个秋天带来的幸福。看了这张报纸，我的心里有了小算盘。

我走到奶奶跟前，想考考奶奶的\'记性就笑着说：“奶奶，你知道今天是什么日子吗？”奶奶疑惑地说：“哦哦哦，是你的生日吧？”“不是，不是，我生日早过了好几个月了。”奶奶又思索起来，“难道今天是国庆节？”“更不是了，今天是重阳节，是你们的节日。”奶奶恍然大悟，笑了。我又继续说：“我陪奶奶到郊外去吧！”我搀着奶奶走了。我和奶奶一边谈，一边走，走得更远了。我们看着清澈池水，饱览壮丽山色，顿时感觉神清气爽。我陪着奶奶不知不觉度过了重阳节。

天暗下来了，妈妈爸爸回来了，还带了一袋糕点，可真是雪中送炭啊。正准备给奶奶过老年节。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。奶奶笑了，像年轻了五年。一家人嘴里甜甜蜜蜜，心里更加甜蜜。爽朗的笑声传遍了。

**重阳节心得体会篇十一**

近日，我参加了一堂别开生面的团体课程——重阳节文化体验课。这堂课不仅令我对传统节日更加深入了解，还给我带来了新的体验和思考。在这个日益忙碌和现代化的社会，通过参与这样的团体活动，我们可以更好地传承和体验我们的传统文化。

首先，这堂课给我了解了重阳节的起源和文化含义。重阳节是我国传统节日之一，时间固定在农历九月初九。重阳节源自《诗经·国风·晋风·戎车》中的诗句“重阳之日，万物华实”之意。在这一天，人们会登高祭祖、观赏菊花、饮食重阳糕，表达对老人的敬意。我以前虽然知道这个节日，但对其具体内容和文化含义却不太了解。通过这堂课程，我知道了重阳节的起源和庆祝方式，增加了对传统文化的了解。

其次，这堂课也教会了我一些实际的技巧。在上课过程中，我们学习了如何制作重阳糕和茱萸香包，这是重阳节必备的食品和物品。老师亲自示范，我边跟着学边实践，感觉自己置身于古人生活的场景中。制作重阳糕需要糯米粉、红枣、莲蓉等材料，过程虽然稍显繁琐，但结果令人难以抵挡。在制作香包时，我选择了一颗颜色鲜艳的茱萸，并用彩线将它融合在香包中，制作出独一无二的作品。通过亲自动手制作这些传统物品，我更加深刻地体会到了古人的聪明才智和对家庭团聚、幸福生活的向往。

此外，这堂课也开拓了我的思维。在与同学们互动的过程中，我了解到每个人对于传统节日的理解和感受都各不相同。有的同学认为传统节日已经过时，应该适应时代发展和新生活方式；而有的同学则认为传统节日是我们文化的根源，应该坚持传承下去。这些观点的交流和碰撞，让我从不同的角度去思考传统文化对于现代社会的意义。我深刻认识到，传统文化是我们民族的瑰宝，它不仅是历史的记忆，更是我们前进的动力。我们应该通过各种形式的传统文化体验活动，将这些宝贵的文化遗产传递给后人。

最后，这堂课给我带来了与同学们合作的机会。在共同制作重阳糕和茱萸香包的过程中，我与同学们相互协作，共同完成了这些任务。我们互相帮助、分享经验，不仅增进了友谊，还培养了团队合作精神。在完成任务后，我们品尝了自己亲手制作的重阳糕，分享了自己的创作和感受。通过这些活动，我认识到团队合作是一种重要的能力，它不仅能提高效率，还能促进人际关系的发展。

综上所述，参加这堂团体课程让我收获颇丰。我对重阳节有了更深入的了解，学习到了实际的制作技巧，开阔了思维，也与同学们建立了更加密切的联系。通过这样的团体活动，我们不仅能够更好地传承和体验传统文化，也能够增进友谊，提高自身的综合素质。希望未来能有更多这样的课程，让我们更好地感受和传承我们的传统文化。

**重阳节心得体会篇十二**

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，然后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，这是对身体十分好的哦。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，然后你为爷爷奶奶、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。

我走到奶奶跟前，想考考外婆的记性就笑着说：“外婆，你明白这天是什么日子吗？”外婆疑惑地说：“哦……哦……哦，是你的生日吧？”“不是，不是，我生日早过了好几个月了。”外婆又思索起来，“难道这天是你妈妈的生日？”“更不是了，这天是重阳节，是你们的节日。”外婆恍然大悟，笑了。我又继续说：“我陪您出去玩玩吧！”我和外婆出发了。然后我和外婆一边说，一边走，走得更远了。我们看着清澈的池水，饱览壮丽的山色，顿时感觉神清气爽。我和外婆不知不觉度过了一天可爱的重阳节。

**重阳节心得体会篇十三**

重阳节是中国传统的重要节日，它承载着尊老敬老的价值观念，也是人们表达对长辈感恩之情的时刻。在这个节日里，为了弘扬尊老敬老的优良传统，我们举办了一场主题为“团课心得体会关于重阳节”的活动，旨在让我们的学生更加自觉地尊重长者，表达对他们的爱与关怀。

第二段：了解传统

在活动中，我们首先为学生们讲解了重阳节的由来和传统习俗。我们告诉他们重阳节起源于古代中国，这一天的阳气最旺盛，有助于驱瘟祛邪，因此人们习惯于登高、插茱萸、佩挂艾叶等以祈福祛病。我们还教导他们传统的重阳节食品-菊花酒。我们认为只有了解传统，才能更好地传承和发扬。

第三段：亲子互动

为了丰富学生们的重阳节体验，我们组织了一系列亲子互动活动。学生们和他们的家人一同参与了插茱萸、制作艾叶挂件和制作菊花酒等活动。通过这些活动，孩子们与父母共同参与了传统的习俗，感受到了家庭的温暖和亲情的重要性。同时，这也增强了孩子们对长辈的尊敬和感恩之情。

第四段：走访长者福利院

为了让学生们更加深刻地体会到尊老敬老的重要性，我们组织学生们去当地的长者福利院拜访老人。学生们和老人们进行了亲切的交流，给他们送上了节日的祝福和礼物。通过与老人们的交谈和观察，孩子们发现老人们都有着丰富的人生经验和宝贵的智慧。他们深刻体会到，尊重长者不仅是传统习俗，更是道德和家庭教育的重要一部分。

第五段：心得体会

通过这次关于重阳节的团课心得体会，我深深体会到尊老敬老的重要性。很多时候，我们年轻人沉浸在自己的世界里，容易忽视长辈对我们的关怀和付出。然而，正是因为我们的父母和长辈们辛勤的付出，我们才有机会拥有更美好的生活。所以，我们更应该表达对他们的爱与感谢。我相信，在未来的日子里，我们会继续传承和发扬尊老敬老的传统美德，一起努力为社会的和谐发展做出贡献。

总结

通过这次团课活动，我们不仅传承了重阳节这一传统文化，还让孩子们更加深刻地感受到了尊老敬老的重要性。通过亲子互动和走访长者福利院等活动，孩子们明白了家庭的温暖和长辈的关怀。此外，他们也深刻意识到，尊敬和孝顺长辈是社会和谐发展的重要组成部分。通过这次活动，孩子们树立了正确的价值观念和良好的行为习惯，为他们的成长和社会责任觉醒打下了坚实的基础。我们相信，这次团课活动一定会对孩子们的人生产生积极的影响，并从中收获更多的心灵成长。

**重阳节心得体会篇十四**

“九月遇重阳，菊花分外香。”又是一年重阳节，一个秋高气爽、菊花飘香的时节。

时逢周末，我和爸爸妈妈例行去爷爷奶奶家。尽管离奶奶家只几百米的距离，但由于平时学习紧，却只能周末去去。我是爷爷奶奶的“掌上明珠”，奶奶早已准备好了我最喜欢吃的红烧牛肉，爸爸爱吃的`鱼，妈妈爱吃的蒜苔，等等一大桌丰盛的菜肴。吃饭时，爷爷问我说：“最近又学会了什么诗词文章呀呀?背给给爷爷听听。”“又来了，孩子吃饭呢!”奶奶对爷爷有些不满。爷爷这几年身体不好，不但拄了拐棍，记忆也不好了，但过去的诗词、名句却不忘，张口就来，(我喜欢语文或许有些“遗传”吧)。记得有一次，爷爷想吃甜食，因为爷爷有糖尿病所以奶奶不允许，可爷爷说，“生死由命，富贵在天。”，爸爸赶紧说，“可是养怡之福，可得永年。”所以，在餐桌上我想了想便开始诵来：“秋丛绕舍似陶家，便绕篱边日渐斜。不是花中偏爱菊，此花开尽更无花。”“好!大孙子”爷爷高兴地说，“不过应该是“遍绕篱边日渐斜(xia)，读xia”。“我们是读xie啊!”我有些急了。“爷爷说得对，读‘侠’!”爸爸又插嘴了。后来无论怎么解释，连爷爷奶奶都说我读的对，可爸爸就说爷爷读的对。好在奶奶把话题换了，我才雨过天晴了。

回到家里，我不和爸爸讲话，妈妈对我说，“你怎么不理解你爸爸，无论你爷爷说的对与错，你爸爸都会说爷爷是对的。爷爷年龄大了，——”我恍然大悟，我对“孝顺”的理解只是在书本上，爸爸对爷爷的孝顺确是时时刻刻的。

尊敬、孝顺老人是我们中华民族的传统美德。孝顺父母、老人不只是在重阳节!

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