# 最新重阳节心得体会(大全9篇)

来源：网络 作者：梦里花开 更新时间：2024-04-13

*我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。那么你知道心得体会如何写吗？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。重阳节心得体会篇一重阳节，是我国的传统...*

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。那么你知道心得体会如何写吗？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**重阳节心得体会篇一**

重阳节，是我国的传统节日，是秋高气爽，金风送爽的时节。每年的九月初九，人们会欢聚一堂，同庆这个重要的节日。而在这个特殊的节日里，我参加了一节有关传统文化的团课。通过这次团课，我深刻感受到了重阳节传统文化的魅力，同时也受到了许多启发与教育。下面，我将通过五段式的文章，详细叙述我的团课心得和体会。

第一段：团课前的准备

在团课之前，我临时感到紧张和兴奋，因为我既期待这次课程的内容，又希望能够通过学习和领悟理解自己身上的中华传统文化基因。于是我认真阅读了有关重阳节的故事和相关资料，琢磨其中的含意和哲理。我了解到，重阳节是中国最早的老人节，它传达了尊老、敬老、爱老的思想，还象征着团圆和幸福。这些深刻的寓意让我对重阳节更加向往。

第二段：团课的内容

团课的学习内容包括了重阳节的起源、习俗、祭祀活动等方面。我们了解到，重阳节源于我国古代的一个传说故事，是为了防治秋季的瘴气而设立的，后来逐渐演变成一个与祭拜敬老、欢度团圆相关的节日。我们还学习了重阳节的特色习俗，如登高、插茱萸、佩戴艾草叶等。其中，登高是指在这一天踏青郊游，感受秋高气爽的美好时光；插茱萸则象征着避邪和祈求好运；佩戴艾草叶则寓意着辟邪、驱虫和祛病等。通过这些学习，我们深刻认识到重阳节的文化底蕴和传统价值。

第三段：团课的体验

在团课中，我们不仅仅是被灌输知识，更是通过互动和实践来感悟重阳节的深意。老师组织了登高活动，我们聚集在一起，迈步踏上郊外的小山丘。在攀爬的过程中，我感受到了秋风拂面的惬意和脚下虫鸣鸟叫的鸣禽生动。当我们到达山顶时，我不禁感慨万分，这其中有着浓浓的乡愁和对家乡的向往。这一刻，我体验到了重阳节团圆和感恩的重要性。

第四段：团课收获与反思

通过团课的学习和体验，我不仅仅了解到了重阳节的来历和内涵，更体会到了尊重和感恩父母、师长和祖辈的重要性。在这个社会文明进步和竞争激烈的时代，我们往往将自己置身于忙碌的工作与学习中，忽视了家人和亲人之间的情感交流和陪伴。而重阳节的到来，提醒着我们要重视家庭和亲情，要关心和孝顺老人，要学会与家人相聚、共享天伦之乐。

第五段：团课的意义和启示

重阳节是中国古老文化的瑰宝，它承载着尊老敬老的传统美德和家庭温暖的情感，强调团结和欢愉的庄严。而参加这次团课，让我切身感受到了传统文化的魅力和人际交往的重要性。通过重阳节，我们应当思考自己对待父母、长辈和老人的态度，要从心底中发出对他们的敬爱与关怀。此外，重阳节也鼓励我们放下繁忙的工作和学习，走进自然，与家人、亲人共享美好的时光。这不仅能够增进感情，还能够获得心灵的宁静和放松。

通过团课重阳节的学习和体验，我意识到自己应当在日常生活中，更多地思考和践行传统文化的重要价值。尊敬和孝顺是中华传统文化的核心，而重阳节，则是这些美德的表达和沟通。从团课中，我领悟到了航船中之舵，自身价值觉醒的重要性；也明白了不图名利、守正道的人生态度。重阳节在我心中犹如一颗璀璨的明珠，它照亮着我的人生之路，也使我更加坚定地热爱中华传统文化。

最后，通过这次团课，我认识到了重阳节的意义和价值。它不仅是一次文化传承与熏陶，更是一次心灵的洗礼和启迪。我相信，只有通过深入了解并传承中华传统文化，我们才能够更好地把握当下的生活，并为未来的发展注入更多的智慧和力量。

**重阳节心得体会篇二**

重阳节是中国传统的节日之一，日期是农历的九月初九。这个节日有着悠久的历史和文化背景，与中国的道教文化有着密切的关联。经过我对重阳节的了解和体验，我深刻地感受到了这个节日的独特魅力，也对中国传统文化有了更深刻的理解和认识。

第二段：了解重阳节

了解重阳节的起因和历史背景，有助于更好地理解这个节日。相传，在中国古代，有一位名叫黄巢的民族英雄，他在九月初九这一天发动了义军起义，攻占了当时的长安城。此后每年的这一天，人们就会在家中祭祖、登高、赏菊、饮菊花酒等各种方式来纪念这位民族英雄。此外，重阳节还有着道教文化的影响，认为这一天阳气最盛，可以驱邪、祛病。

第三段：重阳节的习俗

重阳节是一个极具特色和魅力的节日。人们都有自己的庆祝方式，比如登高、赏菊、吃重阳糕等等。这些传统的习俗不仅能让人们更深入地了解重阳节的含义，也能带给人们欢乐和愉悦。例如登高赏秋时可以欣赏到秋色宜人的景色，呼吸到清新的空气，心情自然也会舒畅起来。

第四段：重阳节的文化意义

重阳节不仅仅是一个节日，更是中国文化中的重要组成部分。这个节日代表着人们向自然敬畏、感恩的人文情怀，传承了中华民族的文化精髓。登高赏菊、祭祖拜天等习俗，极力表达了人们视亲人、友情、亲情为重的传统思想，也表达了人们对人生的热爱和态度，正是这些崇高的情感才让重阳节流传至今。

第五段：总结

重阳节是一个美妙的节日，更是中华传统文化中瑰宝之一。每年的重阳节，让人们抛却烦恼忧伤，踏上登高赏秋之旅，品尝重阳糕、祭祀祖先，感受着古人们的智慧和情怀。在这个节日里，人们不仅可以领略到中国传统文化的博大精深，也能体验到生命的浩瀚和壮丽。

**重阳节心得体会篇三**

重阳节是我们中华民族的传统节日之一。每年的农历九月初九就是重阳节。重阳节在秋季，是秋高气爽的季节。每到重阳节，我国都有登高赏秋，敬老的传统。故而重阳节又称“老人节”。

我国唐朝的大诗人王维，曾作过一首关于重阳节的诗，名叫《九月九日忆山东兄弟》：独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲。遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人，这首诗表达了在重阳节对亲人的加倍思念。

今年重阳节，我和爸爸妈妈为了感悟传统的重阳节，来到了宁波最有名的一座山---四明山。我们沿着山路爬去，看到了山上美不胜收的景色。同时，我们也看到了许多老人都在沿着山路攀爬，我们登上山顶，看见了许多老人在山顶上庆祝自己的节日---“老人节”。他们有的唱歌，有的跳舞，用不同的方式进行庆祝。在他们中间坐着一个老爷爷和一个老奶奶，老爷爷坐在凳子上用手风琴拉着《欢乐颂》，曲调欢快、优美，令人陶醉，坐在旁边的老奶奶则用小鼓为老爷爷伴奏，乐曲在这个小乐队的演奏下显得非常动听。周围许多老人围着这个小乐队尽情地跳呀、唱呀，使人仿佛置身于人间仙境一般。

重阳节时，我们也忘不了奶奶。于是，我们提着补品来到了奶奶家，奶奶笑着迎接了我们。来到屋里，我们祝奶奶节日快乐，奶奶十分开心。

一天很快就过去了，我心想：要是每个人都能孝敬长辈，那该多好啊！

**重阳节心得体会篇四**

重阳节是中国传统的节日之一，在每年的农历九月初九日庆祝。作为重阳节的传统习俗之一，自古以来，人们就习惯在这一天做菊花酒、登高赏菊，而其中最为重要的活动便是家庭聚餐。作为一名家庭主妇，我也一直以来都很喜欢在这一天精心准备丰盛的餐桌，将美食与家人分享。在重阳节做菜的心得体会中，我感到最重要的便是传承和感恩。

第一段：传承的体会

重阳节的菜肴多以蔬菜和糕点为主，寓意着丰收和环境的变迁。这些传统菜肴代代相传，正是让我们感受到了历史的积淀和家族的凝聚力。每一道菜背后都有着深厚的文化内涵和故事，比如象征长寿的九层塔卷、象征吉祥的藕合卷和象征团圆的素炖汤等等。在做菜的过程中，我意识到作为家庭主妇的责任就是传承这些传统，让家庭的美食文化在我们手中得以延续下去。

第二段：感恩的体会

重阳节是一个特别能感恩的时刻。在做菜的过程中，我常常会想起曾经在一起度过的重阳节，那些和父母、长辈相聚的美好时光。而现在，能够亲手为他们准备一桌丰盛的佳肴，让他们品尝到我的心意和劳动的成果，是一种无比幸福和感恩的体验。重阳节对于我们来说，不仅是一个敬老的节日，更是一次感恩的时刻，让我们学会珍惜和感激身边的亲人。

第三段：匠心的体会

在重阳节做菜的时候，我常常会用心去琢磨每一道菜肴的制作方法和味道。我相信细节决定品质，一个菜肴的味道和质感，要经过许多环节和心血的投入方能达到最佳状态。因此，我选择用新鲜的食材、合理搭配的调味品，以及巧夺天工的刀工和烹饪技巧，力求将菜品做到精致而美味。每一次的失败都是一次学习的机会，每一次的成功都是一次自我突破的奖励。因此，重阳节的菜肴成为了我奉献匠心和坚持追求完美的象征。

第四段：分享的体会

重阳节做菜不仅是为了家人享用美食，更是为了将快乐和幸福分享给更多的人。在准备菜肴的过程中，我会将其中的心得与朋友们交流，分享制作技巧或者推荐一些具有代表性的菜肴。随着社交媒体的兴起，我也会将自己在重阳节的做菜心得和成果用文字和照片记录下来，发到朋友圈或者分享在菜谱网站上，与更多人交流和讨论，激发更多人对美食的兴趣和探索。

第五段：总结与展望

重阳节做菜，不仅是一次对传统文化的传承与演绎，更是一次对家庭和情感的回归与表达。通过认真对待所做的每一道菜肴，我们能够感受到家庭的温暖和亲情的厚重，体会到传统文化的魅力和底蕴。因此，重阳节的菜肴不仅仅是食物，更是一种情感的投射和家庭团聚的象征。通过重阳节做菜的体会和心得，我希望将传统文化的价值传递给下一代，让我们的后代能够继续传承和弘扬这份珍贵的中华文化。同时，我也期待未来能够在重阳节的烹饪过程中，更加注重创新与传统的结合，用更多的精致菜品来展示中华美食的博大精深。

**重阳节心得体会篇五**

从我呀呀学语那时起，爷爷不知为我洗过多少次脚，记得小时候，爸妈上班比较忙，爷爷就开始照顾我了，作为孙女的我，给了爷爷洗了几回呢?我甚至清晰的记得爷爷的脚我一次都没看过，更没抚摸过。

今天是重阳节，是团圆的日子，因为受到“感恩”的触动，想给爷爷洗脚的.念头，来回报我那无私的爷爷，勤劳的爷爷。

眼看中午吃饭的时间就要到了，我的眼睛眯成一条线，而爷爷仍在厨房为我做中午饭。我催着爷爷先别做饭了，然后便偷偷地溜进房间把盆子拿了出来，温水也倒好了，就等着端出来。爷爷嘴上答应说一会儿就好，而实际上半小时已经过去了，爷爷的手一刻也没停过。我把爷爷拉到客厅，又把水重新打了一遍，我小心翼翼地把水端到爷爷面前，并为他卷起裤角，卷起的那一瞬间，我惊呆了，爷爷的脚居然有许多脚茧，我的眼泪顿时掉了下来，真不知道他为这个价付出了多少汗水，刹那间，我又看见了一个重大发现，爷爷的叫还残留了许多伤痕，大把大把的眼泪又流了下来，还包扎了伤口，伤口好大，回想起小时候，我是多么任性，调皮，据爸妈说：在上幼儿园的时候，一定要有冰棒或冰激凌吃才肯上学，还有一次，买了冰棒还不够，一直要爷爷陪，那时爷爷送我上学，爷爷走哪，我也跟哪，不肯放过爷爷，回想起，我是多么幼稚可笑，白发苍苍的爷爷年纪也大了，可还在为这个家操劳，可真不容易啊!

我慢慢地抚摸爷爷的脚，轻轻擦伤口。爷爷笑了，笑得那么开心，那么纯朴，那么灿烂，我还是第一次见爷爷这么高兴过，帮爷爷洗脚后，感觉自己长大了许多。爷爷对我恩重如山，这情，这债，我是永远还不清的，我为家所做的事情，和爷爷对我无私照顾比起来，明显我所做的事情，显得太单薄、太渺小了。

经过这件事后，让我更要珍惜这来之不易的幸福生活，长辈们对我无私的关爱，我将学好知识，以好成绩，来回报他们。

**重阳节心得体会篇六**

重阳节作为中国传统节日之一，具有悠久的历史和丰富的文化内涵。在九月九这一天，人们有许多特殊的习俗，其中就包括了“叠衣服”。虽然这在现代社会已经不再普遍，但我仍然保持着这一传统。通过叠衣服，我不仅仰慕着长辈们的智慧，也得到了自我反省和心灵的洗礼。

第二段：叠衣服的技巧和纪律

叠衣服看似简单，但却需要一些技巧和纪律的约束。首先，我会先将衣物分类，一件件整理出来。这样可以更加清晰地了解自己有多少衣物，也能够更好地管理。其次，我会根据衣物的不同类型，选择合适的叠法。这也是对衣物本身的尊重和呵护。最后，我会按照一定的顺序进行叠放。这样不仅能提高空间利用率，还能方便取用。这些技巧和纪律都是从古人的传统智慧中得来，让我深感敬佩。

第三段：叠衣服的反思和放松

叠衣服不仅是一种活动，也是一种对自己生活的反思。当我在叠衣服的同时，我会思考自己的生活方式和习惯是否需要改变。而通过叠衣服这种单调的动作，我却可以找到心灵的宁静和放松。这让我想起了古人所说的“沐浴静气，叠衣心安”。在这个喧嚣的时代，我们需要寻找内心的平静，叠衣服就成了我寻找心灵宁静的一种方式。

第四段：叠衣服的祝福和传承

九月九是重阳节，也是尊敬老人的日子。每当我叠起衣服时，我会默默地祝福着家人和亲人。我希望他们身体健康，生活幸福。同时，叠衣服也是传统文化的一种延续。通过叠衣服，我能够更好地接触到中华民族的传统美德和情感。我希望将这一传统传承下去，并在家人身上找到勤俭节约和孝顺长辈的传统美德。

第五段：结语

叠衣服是一种传统的活动，通过这个简单的动作，我体会到了其中的智慧和情感。叠衣服不仅是一种技巧，更是一种对生活的思考和放松。重阳节是一个传承和祝福的时刻，叠衣服也是一种传承和祝福的方式。无论是普通人还是家庭，都可以从叠衣服中找到一份平静和快乐。让我们一起在这个重阳节，感受衣服叠叠的乐趣，同时也传承和祝福我们的传统文化。

（注：以上是自动生成的文章，仅供参考）

**重阳节心得体会篇七**

重阳节是我国传统的重要节日之一，这一天，人们会亲朋好友一起登高、赏菊、祭祖、扫墓等活动。而在这个特殊的日子里，许多人也会利用这个机会来展示自己的烹饪才华，做出一桌美味佳肴。在我多年的重阳节做菜经验中，我逐渐掌握了一些心得体会。首先，做菜要精致考究，注重细节；其次，尽量选择传统经典的菜品；再次，注入自己的创造力，做出别具一格的菜肴；最后，要注意菜品的口感和卫生安全。总的来说，重阳节做菜是一项需要耐心和技巧的工作，但通过不断的实践和积累，我们也可以不断进步，做出更加美味的佳肴。

首先，做菜要精致考究，注重细节。重阳节是与亲朋好友共享天伦之乐的日子，因此，我们不仅要在味道上下功夫，还要在菜品的装盘和摆设上用心。我们可以通过花卉摆放、碟盘选择等来增加菜品的美感，让客人一来就感受到节日的喜庆气氛。同时，菜品的色彩搭配也至关重要，可以运用红、黄、绿等鲜艳的颜色，让菜肴更加丰富多彩。

其次，尽量选择传统经典的菜品。重阳节是我国的传统节日，因此我们在做菜时，应该尽量选择一些与重阳节相关的传统菜品，如重阳糕、菊花糕等。这些菜品不仅口味怡人，还具有浓厚的节日气氛，能够让人们回忆起童年时的快乐时光。此外，我们还可以选择一些与秋季食材相关的菜品，如蒜蓉粉蒸排骨、红烧狮子头等，这样既可以丰富餐桌的菜品种类，又能体现出节令的变化。

再次，注入自己的创造力，做出别具一格的菜肴。虽然传统菜品十分美味，但我们也可以在做菜过程中发挥自己的创意，尝试一些新的菜肴。比如，可以将传统的菊花糕做成花形，增加菜品的观赏性和趣味性；可以将传统的重阳糕制作成小巧精致的糕点，方便大家食用；还可以尝试将其它食材融入到传统菜品中，制作出独具一格的创新菜肴。

最后，要注意菜品的口感和卫生安全。做菜的目的是让大家享受美食，因此，菜品的口感至关重要。我们要掌握火候，使菜肴既熟透又不过度烹煮，保持食材的原汁原味。同时，我们还要注意卫生安全，做到洁净无菌。在制作过程中，要保持手部和厨具的清洁，注意食材的新鲜程度，确保菜品的安全卫生。

总之，重阳节做菜是一项需要耐心和技巧的工作，但通过不断的实践和积累，我们也可以不断进步，做出更加美味的佳肴。通过精致考究、选择传统经典菜品、注入创造力和关注口感与卫生安全，我们可以让重阳节的餐桌更加丰盛多彩，让亲朋好友在美食中感受到浓厚的节日气氛。无论是传统经典还是创新菜肴，都能为重阳节增添欢乐和美好的回忆。

**重阳节心得体会篇八**

重阳节是在每年农历的九月初九举办，九九重阳正赶“九”，又代表着中华人民的喜悦、兴奋。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。

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，是长辈们的节日，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。正当我心情烦躁时，我随手拿了一张报纸，看见了“重阳节”这三个字，喜出望外，认真地阅读起报纸来，报上清楚地写着每当重阳节时，做子孙的应该陪自己的长辈出去到郊外。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，“难道今天是你妈妈的生日？”“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：“我陪您出去玩玩吧！”我和奶奶出发了。我和奶奶一边说，一边走，走得更远了。我和奶奶不知不觉度过了一天可爱的重阳节。

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。奶奶笑了，像年轻了几岁。

**重阳节心得体会篇九**

自古以来，尊老爱幼就是我们中华民族引以为傲的传统美德，今年我们借助节日机会，把握“九九重阳节浓浓敬老情”这主题，组织尊老、爱老、敬老活动。9月24日上午9点我们志愿者一行24来到了田阳县福利院举行了重阳节慰问活动。

来到福利院，老人们和孩子坐在院子里边，有些行动不便的，坐在凳子上，看到我们看望他们，很是激动。看到他们花白的头发，满脸的皱纹，佝偻的身躯，有些老人半身不遂，手脚萎缩，不听使唤，有些神志痴呆，那些患有智障的孩子在这样的年龄、这样的季节应该和同年龄的孩子一样坐在教室里，无忧无虑的享受着国家的.教学资源、享受着属于他们的童年，但老天却跟他们开了这么个玩笑，阻止了他们前进的脚步。真的有很多感慨。这些老人和我们的父母一样，把他们的青春和力量毫不保留的献给了家庭、儿女、社会，历尽苦难，操劳一生，历经了岁月的沧桑，现在已是风烛残年，很是令人感叹岁月无情和人生易老，更让我们懂得了人生的宝贵和青春的短暂，我们应该感恩老人，爱惜人生。

随后我们开始分配工作，一部分志愿者帮开始忙着洗菜、擦桌子，打扫卫生，有的和老人聊天，和老人打麻将，还有的志愿者开始忙着包饺子，虽然有的志愿者会显得很吃力，但是个个都很认真的学着，干着。饺子煮好了，我们志愿者开始把煮好的饺子端到每个老人的房间。虽然我们包的饺子形状各异，没有那么的好看，有的甚至裂开了，但看着老人们津津有味的吃着，我们感到很欣慰。

大约12：10我们所有的活动都结束了，和老人、孩子们一一道别，把他们送回去，临走是有的老人说：你们还要再来呀！我当时就被这句话感动了，我认为这是对我们的褒奖。时间不允许，随依依不舍，但也无法选择。

最美不过夕阳红，温馨又从容，夕阳是晚开的花，夕阳是未了的情，多少情爱，化作一片夕阳红。

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