# 最新重阳节的心得体会(模板17篇)

来源：网络 作者：寂静之音 更新时间：2024-05-16

*我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。重阳节的心得...*

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

**重阳节的心得体会篇一**

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。

**重阳节的心得体会篇二**

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。

**重阳节的心得体会篇三**

“独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲。”在这秋高气爽，菊花怒放的季节迎来了今年10月14日一年一度的九九重阳节，也是中国传统的老人节。在这一天是让老人们登高休闲更是为了让人们发扬尊老爱幼的优良传统。

我的奶奶是一位退休老师，学校在这一天给她祝寿，不仅安排了精彩的节目和庆祝礼仪，还送给她一个精美的大蛋糕呢！晚上，奶奶请全体家人一起到“老家”吃顿团圆饭，也顺带着过重阳节。18：00左右，二伯、二伯母，哥哥和我的一家都到齐了，晚餐开始了，奶奶烧了一桌子她拿手的好菜，有红烧鸡肉，糖醋昌鱼，阳澄湖大闸蟹等……餐桌上是色香味具佳，看得我眼花缭乱，口水直流，忍不住不客气的先吃起来了。大家边品尝美味的菜肴，边谈着一些天南地北的三海经，说说笑笑，有多么的亲热又是那么的和谐啊！接着咱们举起酒杯，为奶奶庆祝生日。

大家酒足饭饱后，一起在大厅看起有关重阳节的电视节目，我和哥哥可闲不住了，为了能使爷爷奶奶过一个快乐的节日，咱们负责给他们捶捶背。过了一会儿，奶奶把大家又召集在餐着前，猜猜咱们要干什么呢？吃蛋糕呀！我把蜡烛先插在蛋糕上，哥哥把灯点关了，然后由二伯把一个莲花式样的蜡烛点着了中心，“啪！”，那朵莲花奇妙的开放了，大家都被吓了一跳，但紧接着美妙的生日歌音乐响起来了，家人个个笑逐颜开的随着音乐唱了起来，奶奶露出了激动的神情，等蜡烛吹灭，二伯母亲手把大蛋糕切成一小份的分给大家吃，甜蜜的奶油香浓的蛋糕，真诱人啊！哥哥一口气吃了三快，还变成了一只名副其实的：“大花猫”当然我也好看不到哪里去。最后妈妈给奶奶和爷爷各做了一碗长寿面，我抢先祝福一声：“祝爷爷奶奶福如东山，寿比南山”。他们笑了，笑的那么满足，那么慈祥，那么快乐。

这是一个我过得最愉快，最有意义的重阳节。

**重阳节的心得体会篇四**

“独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲。”在这秋高气爽，菊花怒放的季节迎来了今年10月2日一年一度的九九重阳节，也是中国传统的老人节。在这一天是让老人们登高休闲更是为了让人们发扬尊老爱幼的优良传统。

今天是九九重阳节，妈妈带我去看外公外婆。经过三小时的汽车颠簸，终于到达外婆家。外婆和外公早已在家里等候多时，他们笑呵呵地接我们进门，张罗了一大桌美味佳肴：有红烧肉、糖醋鱼、大闸蟹等。餐桌上是色香味俱全，看得我眼花缭乱，口水直流，迫不及待地先吃起来了。大家边品尝美味的菜肴，边谈着一些家常，说说笑笑，多么的亲热又是那么的和谐啊！接着我们举起杯子，祝外婆外公节日快乐，外公外婆像吃了蜜糖一样喜滋滋的。

大家酒足饭饱后，一起在大厅看起有关重阳节的电视节目，我和哥哥开始犯愁了，为了能使外公外婆过一个快乐的节日，我们应该帮外公外婆做点什么呢？我想大多数人都会想到：无非给老人们捶捶背，推推腰，或者是帮着干点家务，除了这些，外公外婆也不会再让我们干些什么了。平常，外公外婆总是最疼我们。有好吃的自己舍不得吃就留给我们；有好喝的自己舍不得喝就留给我们；我也从没见外公外婆经常给自己添件新衣，却总是拿穿旧了的衣服穿；也从没见外公外婆很挥霍的买许多贵重的东西，从来都是能省下就省下，却把剩下的钱给我们买零食；更没见过外公外婆哪一次接我放学误了点，常常就是有病也要挺着，不让我们在校门口干着急。我和哥哥打算为外公外婆做一个小蛋糕，我们把这个想法告诉妈妈，妈妈非常赞同，但是妈妈之前也没做过蛋糕，于是我们“请”了一个“帮手”——食谱大全。我们准备了全蛋、蛋黄、蛋白、色拉油、低粉、食盐、砂糖等材料，开始做蛋糕了。我们先把蛋白打至粗泡，加入糖盐打至干性发泡，再把全蛋、蛋黄、油一起用打蛋器打匀，我们不小心把油放多了，又得重来了，重复三次才完成这个步骤，接着加入低粉拌匀，最后蛋白霜分次和蛋黄糊拌匀，放入烤箱。大约半个小时，新鲜好吃的蛋糕终于出炉了，虽然还不是很好看，但是味道还是不错的。

晚上吃蛋糕了！我把原先买的蜡烛先插在蛋糕上，哥哥把灯点关了，然后由妈妈把一个莲花式样的蜡烛点着了中心，“啪！”，那朵莲花奇妙的开放了，大家露出了激动的神情，等蜡烛吹灭，妈妈亲手把大蛋糕切成一小份的分给大家吃，甜蜜的蛋糕，真诱人啊！哥哥一口气吃了三块，还变成了一只名副其实的“大花猫”，当然我也好看不到哪里去。我抢先祝福一声：“祝外公外婆节日快乐，身体健康”。他们笑了，笑的那么满足，那么慈祥，那么快乐。

这是我过得最有意义的重阳节。

文档为doc格式

**重阳节的心得体会篇五**

重阳节是我国的传统节日之一，每年农历九月初九，人们都会在这一天举行各种各样的庆祝活动。今年，我参加了一次重阳节的活动，让我深深感受到了传统文化的魅力和重阳节的独特意义。以下是我对此次活动的心得体会。

第一段：活动的准备和目的

这次参加的重阳节活动是由社区组织的，为了让居民们在节日里感受到浓厚的节日氛围，同时也为了弘扬中华民族的传统文化。活动的准备充分，从布置会场到策划节目，无不体现了组织者的用心和热爱。而我作为居民之一，也非常期待能够亲身参与，感受传统文化的魅力。

第二段：活动的内容和亮点

活动当天，会场布置得异常漂亮，到处都是缤纷的彩灯和鲜花，给人一种喜庆、热闹的氛围。活动内容丰富多样，有各类表演节目、传统游戏和手工制作等环节。其中，我最喜欢的是表演节目，不仅有杂技、舞蹈和歌曲表演，还有一些具有地方特色的节目，让我们更能感受到本地文化的独特之处。

第三段：活动中的收获和体验

在活动中，我结识了许多善良热心的志愿者和其他居民。大家互相携手合作，共同努力，使得整个活动更加有序和成功。通过参与制作传统手工制品，我更加了解了重阳节的来历和传统习俗。此外，通过观看表演节目，我也学到了一些传统舞蹈的基本动作和一些古代故事。这些都是我在平时的生活中难以获得的宝贵经验和知识。

第四段：活动的意义和价值

参与重阳节的庆祝活动，不仅是为了弘扬传统文化，更是为了弘扬中华民族的传统美德。重阳节被中国人视为敬老、尊老的节日，所以在活动中，我们除了展示传统文化之外，也关注了老年人的需求和福利。我们为他们提供医疗服务、演出节目以及赠送精美食品，用实际行动关爱他们，让他们感受到社会的温暖和关怀。

第五段：对活动的感受和总结

通过参加重阳节的庆祝活动，我深切地感受到了传统文化的魅力和节日的独特意义。这不仅是一次娱乐和放松的活动，更是一次传递情感和传统的机会。我体会到了共同努力的力量，让整个社区都充满了快乐和团结，彰显了中华民族的凝聚力和传统美德。同时，我也认识到传统文化是我们独一无二的宝贵财富，需要我们每个人用行动去传承和发扬。

总之，通过参加重阳节的庆祝活动，我收获了很多，不仅增加了对传统文化的了解和认识，也感受到了传统文化的独特魅力和重阳节的意义。同时，在活动中结交的志愿者和居民，也成为了我生活中的朋友和榜样。希望未来有更多的机会，能够参与类似的活动，继续感受传统文化的力量和传承的责任。毕竟，我们每个人都是传统文化的传承者，也是中华民族文化的守护者。

**重阳节的心得体会篇六**

20\_年10月21日是农历的九月初九，是中华民族的传统节日——重阳节。根据实际，学校抓住“尊老、敬老、爱老、助老”的有利契机，展开了“我向老人表心意的敬老活动”，。通过一系列活动加深了师生对“九九重阳节”的认识，展示了师生的风采，让老教师和教师的老人度过了一个祥和、快乐的重阳节。

一、加强宣传、弘扬美德

为了更好的落实上级的精神，弘扬中华民族尊老爱老的传统美德。我校开展了一次宣传活动，利用前一周的晨会、广播操等时间向师生加以宣传重阳节，在校园中张贴宣传画，给学生讲一讲“尊老、敬老、爱老”的先进事迹，了解并写一写身边人尊敬老人的人和事，让全校师生共同参与到尊老爱老的活动中，不但把宣传落手到位，更重要的是落实到了实际行动中，并且把此次活动作为学校精神文明和学生感恩活动的一部分，让我们的师生度过了一个值得回忆的重阳节。

二、服务社会、从我做起

为了把尊老、爱老的精神落到实处，切实让老年人体会到社会的温暖，确定“为身边的老人做一件好事”，过一个有意义的重阳节，通过亲身体验来加深印象，让我们的特殊学生能弘扬我们的传统。学校采取了以下措施：一是每一位教师在重阳节前后，利用国庆长假时间与父母团聚，沟通交流;二是让学生为父母处理家务，为父母秋收秋种季节减轻负担;三是组织学生到孤寡老人家中走访、打扫卫生。通过以上活动，让教师走进家中、让学生走进家庭、让师生走进社会，开展尊老、爱老、帮老活动，使师生真正去关爱老人，为学生树立了榜样，也把学校的德育建设得有声有色。

三、老友相聚，共度佳节

召开了老教师座谈会，学区老教师欢聚一堂，石校长代表学校致辞，在致辞中感谢老一辈教师为茶业口学区的发展作出的贡献，衷心祝愿他们节日快乐、身体健康，并简要汇报了一年来学校取得的成绩，面临的压力。接着，退休教师就健康话题畅所欲言，坦诚交流，并感谢学校对他们的关心，对学校工作给予了高度评价，对学校发展充满了信心。座谈会结束后，老教师观看了学校的建设和教学资源设置，并参观了茶业口镇汪洋中学建设效果图。一致认为，在各级政府和上级教育主管部门的大力支持下，茶业的教育终将蓬勃发展，并相约明年再相会。

尊老活动，不仅体现了全体师生退休教师和所有老人的美好祝愿，同时也彰显了学校尊老、敬老的优良传统!!

**重阳节的心得体会篇七**

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）

**重阳节的心得体会篇八**

明天就是重阳节了，预祝天下的老人健康幸福快乐，长命百岁！都说家有一老赛过一宝，现在才明白其中道理，家里的老人让你想想就感觉温馨也生出对家的无限依恋，每当夜幕降临，畅游车流中，万家灯火中总有一盏灯是为你而留的，心中顿时有一丝丝暖流缓缓的淌过。

重阳节快到了，想起我的奶奶、姨婆还有爷爷，希望他们在天堂里快乐安康！时常会想起他们，会梦到他们，相信他们在那里一定是快乐安好的，在我还是个毛毛头时，奶奶常把我接回来和姨婆一起把我带大，我的童年无忧无虑，她们对我宠爱有加，特别是姨婆对我偏心偏得是地球人都知道最遗憾的，在我还没开始工作赚钱她们就都走了，虽然这些年我总是尽我所能为她们做佛事，总弥补不了心中的缺憾??到现在还记得姨婆看到我就说阿囡啊。放学后每天偷偷给我买奶油小方还叮嘱不能告诉表妹??过年奶奶为了劝说我去表姐家作客需要先答应我的条件---买连环画外带拷扁橄榄，我才同意去的。奶奶做的五彩圆子，青团，松糕??在我的记忆中那是空前绝后的美味随她一起走了。

**重阳节的心得体会篇九**

重阳节是中国的传统节日之一，也是一个重要的文化活动。每年的九月初九，人们都会参加各种各样的庆祝活动。作为一名学生，我也积极参加了这个节日的庆祝活动，并从中获得了许多宝贵的体验和体会。

首先，重阳节是一个与家人团聚的时刻。在这一天，我和家人一起赏菊、登高、采茶，共度了一个难忘的日子。我们一起穿着漂亮的重阳节服饰，别着红腰带，相互祝福。我们聚在一起，合家欢乐地品尝着家人亲手做的美食，感受着家庭的温暖和快乐。我深深体会到，家庭的温馨和幸福是人生最宝贵的财富。

其次，重阳节是一个感恩父母的时刻。在活动中，我看到了许多年长者身边的年轻人，他们一边为年长者提供帮助，一边向他们致以节日的问候。年轻人们不仅帮助年长者解决一些生活上的难题，还给他们带来关心和关爱。这样的场景让我深受感动，我想起了自己的父母。正是因为他们的养育之恩，才有了我今天的成长和进步。因此，重阳节让我更加明白感恩之心的重要性。

其次，重阳节是一个寻找自己内心真谛的时刻。登高赏菊是重阳节传统活动之一。在活动中，我和我的小伙伴们一起登高，欣赏山水间的美景，让我们身心愉悦。登高的过程中，我思考人生，寻找自己内心的真谛。我意识到，人生并不只是追求物质上的富有，更重要的是拥有一个健康和快乐的心灵。登高的经历让我更加明白，要远离功利的追求，培养内心的宁静和平和。

然后，重阳节是一个增进人与人之间情谊的时刻。在活动过程中，我和我的朋友们一起分享快乐和悲伤，共同度过了一个难忘的时光。我们一起玩耍、唱歌、跳舞，互相鼓励和支持。这样的互动和沟通让我们更加了解彼此，加深了友谊。我明白到，真正的友谊并不在乎富有与否，而是在于我们是否真心相待，是否愿意在彼此需要的时候伸出援手。友谊是人生最宝贵的财富之一。

最后，重阳节是一个追求健康和长寿的时刻。在这一天，许多人会戴上菊花、挂上艾叶，这是希望自己能够身心健康，长寿福寿双全的象征。我意识到，健康是人生中最宝贵的财富，只有身体健康、心灵健康，我们才能积极向上地生活和工作。因此，重阳节让我更加关注自己的身体健康，积极参与各种锻炼和健身活动，保持良好的生活习惯。

总而言之，重阳节参加的活动让我深受启发和感动。通过和家人团聚、感恩父母、寻找真谛、增进友谊和追求健康，我不仅收获了快乐，也学到了许多人生的道理和智慧。我将会继续努力，用实际行动去践行这些体会和感悟，让自己的生活更加充实、健康和幸福。

**重阳节的心得体会篇十**

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。

**重阳节的心得体会篇十一**

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！

**重阳节的心得体会篇十二**

重阳节是我国传统的节日之一，每年的农历九月初九都是重阳节。而在这个特殊的日子里，有一个习俗，那就是叠衣服。在我看来，叠衣服不仅仅是一种具体的行为，更是一种精神的体现。通过叠衣服，我学到了许多关于节俭、整洁和感恩的道理，下面我将分享我在叠衣服过程中的心得体会。

首先，叠衣服教会了我节俭的重要性。在叠衣服的过程中，我会注意耐用性和经济性。举个例子，有一次我在叠衣服的时候发现了一个小破洞，我立刻拿起针线进行修补。与其因为一个小问题而让整件衣服报废，不如花一点时间和精力将其修好，以延长使用寿命。这在我看来是一种节约的行为，这不仅节省了我的资金，也节约了资源。通过叠衣服，我懂得了“一针一线粮食线，平平准准节约钱”的道理。

其次，叠衣服让我深刻认识到整洁的重要性。每次叠衣服前，我都会先将衣服洗净晾干，然后再进行叠放。这样一来，我在叠衣服的过程中就能够享受到一种整洁的感觉。而且，整齐叠放的衣服不仅美观，还能让我迅速找到所需的衣物，提高我的生活效率。通过叠衣服，我明白了整洁不仅仅是外在的表现，更是对自己和他人的一种尊重。

叠衣服还教会了我感恩的心。每当我叠衣服的时候，我都会想起妈妈曾经为我洗衣服、叠衣服的辛苦。我感谢她为我付出的一切，感激她给予我的关怀和照顾。而在叠衣服的过程中，我也会想起那些没有鞋穿，没有衣服穿的孩子们。我明白了自己所拥有的并不是理所当然的，我要感激和珍惜，而不是抱怨和浪费。通过叠衣服，我懂得了感恩的重要性，学会了关注和帮助他人。

此外，叠衣服还培养了我细心和耐心。叠一件衣服并不是一件容易的事情，需要细心处理每一个环节。我要注意折叠的线条，确保每一片衣角对齐，衣服叠得又整齐又美观。这需要我耐心地反复折叠，直到满意为止。细心和耐心的锻炼让我变得越来越有耐性，越来越注重细节。通过叠衣服，我明白了只有付出努力才能收获美好的结果。

最后，叠衣服给我带来了一种平静而宁静的感觉。每当我忙碌了一整天，疲惫不堪的时候，叠衣服成了我放松和享受的方式。我坐在桌前，手里拿着一堆衣服，专注于自己的动作，不受外界的干扰。在这个过程中，我能够暂时摆脱琐事的困扰，让思维和身心得到放松。叠衣服成了我调整身心的一种方式，让我重新找回内心的平衡。

总而言之，叠衣服不仅仅是一种日常的安排，更是一种内心的修炼。通过叠衣服，我学会了节俭、整洁、感恩以及细心和耐心。叠衣服给予了我平静和宁静，让我能够更好地面对生活的挑战。在今后的生活中，我会继续保持这种善于体会和品味生活美好的心态，用叠衣服这个小小的事情去感受并分享更多的快乐和感动。

**重阳节的心得体会篇十三**

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。

**重阳节的心得体会篇十四**

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。

**重阳节的心得体会篇十五**

“树欲静而风不止，子欲养而亲不待”，这句话被广为流传，这也在告诉我们及时行孝的道理，又逢一年重阳日，在这一天，愿我们都能够看看身边的老人，将我们的爱传达给他们，让他们感觉到虽然时间在流逝，但是我们对他们的爱意只会加重不会减轻！

近几年来，重阳节的活动也逐渐丰富了起来，这也体现了人们对这个节日越来越重视，我认为这是一个好的现象，中华民族自古讲究“百善孝为先”，而我们尽孝道也绝不仅仅只是在重阳节这一天，这个日子只是在提醒我们：自己有多久没有关注他们了呢？在这场活动中，各个节目都藏有泪点，这是一种心灵的共鸣，更是自己内心的一种感动。曾几何时，他们也曾风华正茂，他们也是为了理想而奋斗的少男少女，只因岁月在他们的脸上留下了痕迹，一道道皱纹都是他们经历过的沧桑岁月，逐渐弯下的背弓，似乎也在诉说着，他们真的老了。越是在这个时候，他们的内心就越发的孤独，记得在晚会中有这样一个节目，老人在孩子探亲返程后，自己独自坐在院子里落泪，看到这里，我的眼睛不禁湿润了，或许他们不需要我们有多大的成就，只是希望我们能够身体健康，陪伴在他们的身边，所以在这样祥和的日子里，希望我们都能够常回家看看。

同样，我们也会看到这样的景象，在新时代的科技衍生下，身边的老年人也逐渐的开始接触智能生活，偶尔会看见身边的爷爷奶奶，戴着一副眼镜，操作着手中的电话，这样的景象是如此的和谐，这对于他们来讲是一种跨越时代的尝试，辛苦了一辈子，如今也可以去好好地体验新时代的生活。当然，同时不能忽视的就是那么没有接触智能化产品的老人们，我们要让他们时刻感受到关爱，将这份孝心表现出来，让他们老有所依，亦有所乐。

在活动的现场看到爷爷奶奶们一张张慈祥带着微笑的笑脸，我的内心感到了无比的温暖，看到孩子们和老人共同玩游戏时欢声笑语，我又感慨时间的奇妙，他们走过了变迁的岁月，如今在这个岁月静好的年代中，希望他们可以收获更多的幸福，我们要尽到自己的责任和担当，让尽孝不止存在于重阳节的这一天。

农历九月，适合出游，适合与家人相伴，愿天下的老人都能够获得幸福与快乐，愿我们每一个人都能将尽孝内化于心，外化于形。

**重阳节的心得体会篇十六**

第一段：引言（200字）

重阳节是中国传统的老人节，也是孝敬长辈、表达对家人爱意的重要时刻。在这个节日里，我和家人一同度过了一个特别的日子，深刻体会到了孝老爱亲的真谛。下面我将和大家分享我的一些心得体会。

第二段：感受长辈关怀（200字）

在重阳节这一天，我亲身感受到了长辈的关怀和疼爱。他们早早起床做了一桌丰盛的早餐，为我们全家人准备了各种美食。从精心制作的点心到丰盛的糕点，无不透露着长辈们对我们的爱意。我感受到了长辈们的辛苦和付出，并获得了一份温暖和满足。

第三段：传承家庭文化（200字）

重阳节是我们家庭中传统的节日，也是我们传承家庭文化的重要时刻。在整个节日中，我们一家人都积极参与了各种传统活动，如登高、插茱萸、饮菊花酒等。这些活动不仅让我了解了重阳节的由来和意义，更加深了我的家庭情感。我明白到孝顺长辈、尊敬祖先是我们家庭传统的核心价值观，更是中华民族传统文化的重要组成部分。

第四段：反思尊老态度（200字）

在与家人共度重阳节的时刻，我反思了自己对待老人的态度。我发现，平时我对长辈关注不够，常常只顾自己的事情，忽略了他们的需求和心情。重阳节给了我一个机会，让我反思和重新认识到了尊老的重要性。我下定决心要更加关心长辈，多陪伴他们，多倾听他们的话语，让他们感受到我对他们的尊重和疼爱。

第五段：效法孝亲精神（200字）

在重阳节中，我深深感受到了亲情的强大。父母和长辈对我付出了无条件的爱，使我更加坚定了孝顺父母的决心。从此以后，我要行动起来，用实际行动回报他们。我要多陪伴他们，多和他们交流，关心他们的健康和生活需求。同时，我要用这份孝亲之心去影响身边的人，让更多的人明白孝顺的重要性，共同营造一个尊老爱亲的社会氛围。

总结：（200字）

通过重阳节的体验，我深深感受到了孝老爱亲的重要性，以及传统文化的力量。这个节日让我更加了解了家庭的珍贵和快乐，也激发了我孝顺长辈的强烈愿望。我希望在未来的日子里，能够真正践行孝亲之道，将爱传递下去，让家庭的温暖和快乐在未来的岁月中继续流淌。

**重阳节的心得体会篇十七**

10月21日，黑岚沟小学在全校范围内开展了“九九重阳节，浓浓孝亲情”主题教育活动。

一是利用国旗下讲话、学校小广播、黑板报、宣传栏等向学生宣传重阳节的风俗及资料，让学生更多地感受中华民族文化的源源流长。

二是向全校同学发出倡议：给爷爷奶奶（外公外婆）打一个问候电话、为老人捶捶背、端杯茶、为老人做张贺卡、做一件力所能及的事，让身边的老人感受到关爱。

三是办一期以“九九重阳，爱心无限”为主题的手抄报；学唱一首感恩父母的歌曲；画一幅感恩主题的美术作品，制作一张“感恩卡”；开展一次敬老爱老活动，为这些老人送去温暖。

四是开展一次“孝亲敬老”主题班会，讲述自己亲身感受或发生在自己身边的感恩故事，培养学生“孝亲敬老”的良好品德。

通过这一系列活动，既让学生感受到了亲情，又学会了感恩和尽孝，弘扬了中华民族的传统美德。

一是收集一份资料。号召全校师生搜集有关重阳节风俗的历史资料、感恩的故事、诗歌等，树立感恩意识，学会感恩。

二是召开一次主题班会。各中队召开一次“九九重阳节，浓浓敬老情”的主题队会，通过班会对学生进行感恩教育。

三是自制一张贺卡。每个学生制作一张感恩卡，送给老人，力求把感恩传播到家庭及社会的每一个角落。

四是细做一件孝事。在重阳节，要求学生为老人做一件孝心事，如泡茶洗脚、盛饭洗碗、叠被洗菜、表演节目等，体验长辈们的辛劳，争当“贴心小当家”。然后家长在家校联系册上推荐评说，班级评比最佳“贴心小当家”。

五是写一则“感恩”日记，记录重阳节活动的过程和感受，也可以写自己要感谢的人和物。

金秋送爽，丹桂飘香。岁岁重阳，今又重阳。孝敬老人，感受亲情。10月11日上午，重阳节到来之际，xx县夏庄镇石岭完小开展了“九九重阳节，浓浓敬老情”为主题的教育活动。通过晨会、校会、品教课大力宣传，教育学生关爱身边的老人，创建一个敬老、爱老、养老、助老的氛围。

根据学校统一安排，3—6年级开展以“关爱空巢老人，实现美丽中国梦”为主题的征文比赛；1—3年级开展以“我为爷爷奶奶做件事”为主题，要求学生为自己的爷爷奶奶或身边的空巢老人打扫卫生，洗衣做饭、谈心聊天、洗脚梳头等；开展“敬老孝亲之星”十佳评选活动。

活动的开展，旨在鼓励学生从身边做起，从日常生活中去孝敬自己的父母、关爱自己的爷爷奶奶，常怀感恩之心，做敬老爱老标兵。让身边的老人，老有所养，老有所为，老有所乐，欢度夕阳红。

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！