# 最新重阳节的心得体会 重阳节做菜的心得体会(大全16篇)

来源：网络 作者：岁月静好 更新时间：2024-05-17

*心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。优质的心得体会该怎么样去写呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。重阳节的心得体会篇一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...*

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。优质的心得体会该怎么样去写呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

**重阳节的心得体会篇一**

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。

**重阳节的心得体会篇二**

农历九月初九为传统的重阳节。我国把每年的九月九日定位老人节，传统与现代巧妙地结合，成为尊老、敬老、爱老、助老的老年人的节日。庆祝重阳节的活动丰富多彩：一般包括出游赏景、登高远眺、观赏菊花、遍插茱萸、吃重阳糕、饮菊花酒等活动。

今年的重阳节，天气格外的好，告别了许久的阴雨天气，迎着怡人的晨风，抬头望天，暖阳露出了笑脸，似乎也来赶趟儿，我们一大家人从四面八方赶到曾祖母家，陪她过重阳。曾祖母今年87岁高龄了，耳聪目明，身体硬朗。平时一个人住，每逢节假日，儿孙们都会赶回来看望她。

曾祖母今天可高兴了，看着满满的一屋子孩子，笑得合不拢嘴了。一会儿叫这个，一会儿叫那个，一会儿用手摸摸这个的头，一会儿用手摸摸那个的脸。曾祖母总是最疼我们曾孙辈。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也留给我们；我也从没见她给自己添置新衣，总是拿儿女穿旧了的衣服穿；从来都是能省下就省下，却把剩下的钱给我们买零食，给我们零花钱。

中午，我们一家人聚在一起吃完饭后，奶奶提议：我们曾孙辈的几个孩子给曾祖母捶背、洗脚，孙辈们给曾祖母收拾整理房间。接到任务后，我马上开始行动，在厨房里打了一壶冷水，放在灶台上烧热。然后拿出洗脚盆，把烧热的水倒进盆里，为了不烫着曾祖母，我用手试了试水温，小心翼翼地往盆里加冷水，直到水温合适。我赶紧把盆子端到曾祖母面前，蹲下身子，熟练地把袜子脱掉，把她的脚慢慢地放进水里，我：“水烫吗”？“不烫”。曾祖母回答道。我卷起袖子，慢慢地给她轻轻地搓起脚来。她的脚又粗糙又干瘦，脚面上满是褶皱，脚底满是老茧，硬硬的。她一声不吭，静静地看着我把她的脚拨弄来拨弄去。猛然间，我发现她的眼睛湿润了，我相信：那是幸福的眼泪。我给曾祖母洗脚，其他人也没闲着，有的给她锤锤背，有的给她揉揉肩。而他的几个女儿，则准备了精彩的节目：四姨婆唱起了《世上只有妈妈好》，五姨婆跳了民族舞，大家唱的唱歌、跳的跳舞，好不热闹。曾祖母的脸上一直洋溢着幸福的微笑。

看着眼前的一切，我不仅想到了中国台湾女作家龙应台老师的《目送》一书，那朴实真挚的文字，让人走心的同时心生折服，让我深刻的领悟到“百善孝当先”的真谛。同时也诠释了“你把我养大，我陪你变老“的真正含义。别样重阳，心怀感恩，感恩长辈们的教育抚养之恩，让长辈们度过一个安详的晚年！

**重阳节的心得体会篇三**

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。

**重阳节的心得体会篇四**

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。

**重阳节的心得体会篇五**

“各位爷爷奶奶下午好，我今天特意来为大家表演，愿我的琴声给大家带来快乐。祝在座的爷爷奶奶身体健康，万事如意！”我的话刚说完就赢得了她们一阵热烈掌声。接着我为他们演奏了《金蛇狂舞》、《茉莉花》、《彩云追月》等曲子，一首首动听的曲子，引起她们对过去的美好回忆。王奶奶说年轻的时候自己爱扭秧歌，李奶奶说自己过节时最爱看舞龙斗狮，在头上，张大爷说自己年轻时最爱下棋，还是高手呢！着她们开心的样子，我觉得他们一下都年轻了！这屋里的琴声和欢声笑语，吸引着住在隔壁房间的奶奶们，他们趴在窗前向里观望，也时不时地插上几句话。演出后我又为他们拍了照片，笑得合不拢嘴的奶奶们拉着我的手要和我合影，我把两个凳子摞在一起组成了一个临时三角架，然后按下了快门。临别的时候爷爷奶奶们迈着蹒跚的脚步把我送出好远好远，他们恋恋不舍地说：“孩子常来呀，我们会想你的！”

**重阳节的心得体会篇六**

昨天是农历九月九日重阳佳节，自古就有登高望远的习俗。在这佳节之际，语文老师带我们去学校后面的小山坡秋游了一番。

秋高气爽。下午，老师带领我们穿过校园右边的那条窄道，踏上了一条黄澄澄的土路。路途上，左边有几台挖土机和几辆拉土车正在为建设我们未来的校园而忙碌；左边的风景更佳，近处，几头沐浴着阳光的水牛正懒洋洋的咀嚼着，不远处还有几只羊默默地啃着被秋风染黄了的杂草。

“哗哗……”秋风萧瑟，金黄色的树叶缓缓脱离杨树枝头，落下，好似一只只枯叶蝶在空中翩翩起舞，承载着饱满的秋情，有“化作春泥更护树”的诗意，她轻轻的滑落在大地上，为大地穿上了一套金灿灿的铠甲。

我们像一群欢快的小羊，怀着激动、兴奋的心情，穿过火车轨道涵洞，开始了我们的登山之旅。

李老师面含微笑，一手拿着照相机拍照，一手指示着我们不要到危险的地方去，要注意安全。

这座距学校不远的小山坡，山不陡，也不高，却充满了无限的乐趣，而且还可以将我们的小镇的景色一览无余。

我们就像出了笼了的小鸟，脱离了学校的“囚笼”，投入了大自然的怀抱。那几个平时最顽皮的学生，连跑带跳地冲到队伍的最前方，那几位文静胆小的女生，不紧不慢的紧跟其后，还有几个体质较弱的，没爬几步就累的气喘吁吁的，但也没有停下赏景的脚步。

踏过一道道土壑，踩过一片片草丛，穿过一片枯萎玉米秸秆地和荆棘从，我们终于登上了山顶。选择一个最佳的观赏地，在老师的指点下一览西坪镇远景。“那底下灰色的带子是312国道；那高架的是沪陕高速和正在修建的209高速；山脚下是宁西铁路复线；正对面西坪镇最美社区——牧牛岭社区；远处暮色中是淇河和工业园区……”。

此刻，我的心情如大海般的波澜起伏。眺望远处，牧牛岭上白色的楼房依稀可见，它后面云雾缭绕，连山起伏，那巍峨的连山与那碧蓝的天空构成了一幅完美的山水画。

山是那么的绿，天是那么的蓝，心情是那么的舒展。

俯首近眺，暮色苍茫，西坪镇坐落在群山环抱之中，淇峡二河穿镇而过，色彩斑斓的房屋鳞次栉比，阵阵汽笛的响鸣，呈现出家乡的繁荣与富足。

一阵秋风，送来了野菊花的芳香，也让我感受到秋风的凉爽和惬意，我沉醉了，这是秋的魅力，这是家乡的魅力！

重阳节秋游，让我美不胜收。

**重阳节的心得体会篇七**

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。

**重阳节的心得体会篇八**

尊老敬老的一天——重阳节，在这天，我将要完成一个很重要的任务，那就是与爷爷化敌为友。有一句话说得好“不知道明天要做什么，是最失败的人。”在重阳节的前一天晚上，我早在笔记上刷刷地写下明天的任务，我不知道能不能完成，心里特别没底，但也是一闭眼就睡着了，反正尽力就行，因为心诚则灵。

早上，一如既往，爷爷总是比我出去早，我跟外婆道别后，就匆匆地跑出去了，中午，我的脚步便特别沉重，以“慢羊羊”村长的速度来到了家门前，一想到敲门要喊：外婆，爷爷，我回来了。我的右手从棕色的门上落了下来，我在家门前徘徊着，每次举的手又落了下来，要说的那句话又咽了回去，我不知道怎么，有一股力量吸引着我的手，我还是敲了敲门，但是始终没有勇气喊出那句话。外婆迈着蹒跚的步伐来开门了，我脸上洋溢着笑容，像平静的湖水上泛起层层涟漪。我看见爷爷还是漠不关心，沉默不语，我像，那股力量还是外婆高兴的心情，仍然没有爷爷的份。

外婆喊：“吃饭了！”“我帮你爷爷盛些鸡肉进一个碗里。”我本来还是十分随意的坐到饭桌前，一手托着下巴，一手拿着筷子，无精打采的吃起饭来。这时我灵感突发：帮爷爷盛饭吧！于是我对外婆说：“外婆，我来盛饭！”于是我在热气腾腾的鸡汤锅里，把鸡腿，鸡脯肉，鸡肝都拿一个小碗装给了爷爷，然后又踮起脚，从从橱柜最上层，用拇指和食指，摆着一副很嫌弃的样子，把爷爷的碗拿了下来，我都不敢看，捂着鼻子把碗拿到了池子里，用了很多的洗洁净，又帮爷爷盛了饭，才坐下，刚要拿筷子，又忙去拿洗手液洗手。爷爷这次吃饭没有落在地上那么多饭，可他吃得下，我怎么也吃不下。

这天，爷爷好转了一点，放在桌上的垃圾能主动清理，电视音量也没这么大，我觉得这挺好的，这也许是我的心理作用，用心去对待，事情就不同了。晚上，我写完作业。爸爸打来电话和我寒暄几句话后，就冷不丁的冒出这样一句话：“重阳节是我生日。”说完便挂电话了，我心里很内疚，为人子女十二年，连父母的生日都不知道。从前就算我知道，也不会有什么反应，但现在经过老师的教育后，我就在睡觉前发了这样一条短信“爸，今天是重阳节，也是您的生日，我没准备什么礼物，就祝你生日快乐！

**重阳节的心得体会篇九**

重阳节，我很早就起床了，起床之后，我给奶奶打了个电话，说：“爷爷奶奶重阳节快乐，还有，今天是重阳节，我想邀请您和爷爷去爬县龙山，登高望远。”可惜，奶奶说：“今天，我们要去割稻谷，下次再去吧！”没办法，只有我和外婆去了。外婆说：“那我们两个人去西施故里吧！”到了西施故里，我说道：“好安静啊，似乎没有人一样。”后来，我就急着要看西施，外婆说：“到里面去看嘛！”因为是我带外婆来，又不是外婆带我来，我只好停了这张嘴巴。到了里边，我看见了水池，水池上飘浮着美丽的小船，我说：“外婆，我想坐小船。”外婆说：“真拿你没办法！”我坐上了小船，摇起轮子，我就看见那一朵朵美丽的浪花从空中跳起舞来，“好漂亮呀，”我说道。上岸了，我们又逛了一圈，然后，回家了。

今天，是中国传统的节日重阳节，也是老人节，是一个尊老敬老的日子。女儿从昨天放学回来就对我说，明天是一个我非常期待的日子，我要为奶奶做一件事，我才突然感觉到重阳节在我们忙碌的日子中不知不觉来临了，没有女儿的提醒，我竟然忘记了这个特别的日子。听了女儿的话，我非常高兴，因为这句话让我觉得孩子长大了。虽然只是一年级的小学生，但是在老师的教导下，她知道了什么是敬老，什么是爱。

早上一起来，女儿就对我说，今天要为奶奶做什么呢？我为奶奶做一件小事吧，看到奶奶做饭洗菜，女儿就卷起她的小袖管，伸出小手和奶奶洗菜了，看到那绿油油的青菜在女儿的小手中越来越干净，越来越碧绿，我站在边上看着心里暖暖的，我觉得今天的中午饭肯定很香，今天的菜肯定很美味可口，因为那虽然是一盘简单的菜肴，但是其中酝酿着女儿对奶奶的爱和敬老爱老的那份浓浓的情感，今天真是一个快乐而有意义的日子啊！我希望天下的儿女都能记住尊老爱幼这个美德，让我们永远和孩子保持一颗纯洁美好的心。

**重阳节的心得体会篇十**

重阳节是我国传统的节日之一，每年的农历九月初九都会举行庆祝活动。我班级四年级教师组织我们参加了一次难忘的重阳节活动，让我们深刻感受到了传统文化的魅力。在参与活动的过程中，我们体会到了亲情的珍贵、长辈的伟大，也学到了尊敬长辈、爱护家人以及传统文化的重要性。

首先，重阳节让我们更加珍惜亲情。在活动中，我们不仅要向老师、校长、班主任等学校的长辈表达敬意，还要带着家长一同参与亲子活动。我邀请了爷爷和奶奶一同参加学校组织的亲子游戏，活动中我和爷爷奶奶之间亲密的互动让我更加感受到了家人之间的温暖和重要性。我亲手为爷爷奶奶戴上红丝线扎的小花，他们却深情地为我系上了同样的红丝线，这个简单的动作让我感受到了亲情的力量。以前，我总是无意识地忽略了长辈们为我们付出的一切，而重阳节给了我一个机会，让我更加懂得珍惜亲情。

其次，重阳节让我们感受到了长辈们的伟大。在活动中，我们了解到了庆祝重阳节的由来。传统上，重阳节是为了祈求长寿、健康、幸福而设的。长辈们一直都是我们的保护神和支持者，他们默默付出，无私奉献。他们为我们操劳一生，为我们的成长默默付出，从不求回报。重阳节给了我们一个回馈他们的机会，我们不仅可以通过亲子活动表达感激之情，还可以制作贺卡、写感谢信、唱祝福歌等方式表达我们对长辈们的感恩之情。

再次，重阳节教会了我们尊敬长辈的重要性。父母是我们的长辈，他们不仅要承担起庇护、教育我们的重任，还要面对各种各样的压力和困难。在父母的劳作中，我们应该要有自己的责任心，不断努力学习，做一个乖巧懂事的孩子。重阳节开展了很多尊敬长辈的活动，例如向家长行鞠躬礼、送长寿面等，这样的一些举动让我明白了尊敬长辈的道理。在活动中，我们还向校长、老师等长辈们大声说出“重阳节快乐”的祝福，这是对长辈们的最基本尊重。

最后，重阳节让我们更加认识了传统文化的重要性。中华民族传统文化博大精深，悠久历史。在重阳节的活动中，老师带领我们一起制作菊花，欣赏经典的重阳节诗词，还赠送了一份有关重阳节的小册子。通过这些活动，我们了解到了传统文化的魅力和重要性。我们要保持传统节日的庆祝方式，不仅了解其来源和意义，更要通过亲身体验，传承和发扬中华民族的传统文化，将其永远传下去。

通过重阳节的活动，我深刻体会到了亲情的珍贵、长辈的伟大，也明白了尊敬长辈、爱护家人以及传统文化的重要性。我将以此次活动为契机，更加珍惜和爱护家人，尊敬长辈，努力将传统文化发扬光大。

**重阳节的心得体会篇十一**

重阳节是我国传统的重要节日之一，在这个节日，以中华民族优秀传统文化为核心的习俗和礼仪相继展开。为了更好地传承和弘扬这些传统文化，我们学校组织了一次特别的重阳节团课，我也参加了其中。在这一次团课中，我从讲师老师们身上学到了许多有关重阳节的知识和精神，收获了不少人生经验和启示，深受启发。

第二段：仪式感的重要性

在团课中，讲师老师们通过形式多样的仪式让我们更直观地感受到重阳节的博大精神和特有氛围，这些仪式包括净化身心、赏菊拜山、品尝坚果等，彰显了重阳节的神韵。我觉得，这种强烈的仪式感和气氛是非常有意义的，它让我们在传统文化的氛围中加深对文化内涵的认识和理解，感受到传统文化的深刻内涵和精神内核。

第三段：文化传承的重要性

一个民族的传统文化储备是一个民族顶梁柱的支撑。在这次团课中，讲师老师们让我们了解到重阳节所蕴含的历史背景、文化内涵和民俗风情，进一步提高了我们对中华传统文化的感知和认知，同时让我们深刻地意识到传承文化的重要性。唯有深入了解和传承文化，才能让民族文化的根脉愈加深厚，才能让中华文化在传承中焕发生机。

第四段：家庭和睦的重要性

重阳节是孝敬父母、尊老爱老、团圆的节日。在讲师老师们的引导下，我们了解了重阳节团圆的文化内涵和正确的行为方式，提高了我们对尊老爱老的认知。当一个人顺从伦理道德、尊重长辈、敬老爱幼，他就会更容易得到家人的支持和信任，家庭和睦就会得到更好地维系，这种做法尤为重要。

第五段：个人感悟

通过这一次团课，我对重阳节和传统文化的认识和领悟得到了提高，同时也明白传承文化和尊老爱老的重要性。我希望自己能够把所学所感融入自己的实际生活中，将尊重家长、敬老爱幼、关爱他人的理念贯穿到日常生活中，实践重阳节所传递的家庭美好、友善和和谐的文化精髓。

**重阳节的心得体会篇十二**

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。

**重阳节的心得体会篇十三**

————外公和外婆

今天是星期六，秋高气爽、菊花飘香，我们又一次迎来了一个特殊的节日——重阳节。此时，九九重阳节带着所有人对老人的尊敬与爱戴，悄悄地来到了我们身边。

爸爸和妈妈带我来到外公、外婆家一起吃午饭。看着年近古稀的外公外婆。突然让我回忆在外婆家度过的那段美好童年，无论是吃喝拉撒，还是玩耍嬉戏，方方面面都照顾得周周到到。如今我也不小了，可是还没有一次正式地为外公和外婆做过一顿饭，洗过一次脚，过过一次生日。

至此，我不再浪费时间，起身一股脑儿钻进厨房。我两手搭着外婆的肩膀，贴着她的耳朵说：“外婆不要太辛苦了，今天就由我和妈妈来给您做饭吧！“外婆一愣，手停止了洗菜，扭过头微微一笑，她满脸欣喜，说道：“怎么，今天变乖了？”我说“外婆，我今天给您和外公做碗长寿面吧”我一边说着妈妈一边教我做，我拿了一个鸡蛋，轻轻沿着锅碗一磕，蛋清和蛋白就都流到锅里了。我又加入青菜，堆点肉末，散点小葱。一碗香喷喷的长寿面就做好了。正准备端碗，就听见外婆喊：“慢点儿，小心烫手。”短短一句话，透露着无限关怀，听着外婆的叮嘱，我小心地端着手中的长寿面。我拿起筷子，夹了一根面，放在嘴边轻轻地吹了又吹移到外婆嘴前，笑呵呵地说：“外婆外公，这是我亲手为您做的，尝尝吧！”他们一边吃，一边使劲地点头，还不时地说：“恩，好吃，我的孙子长大、懂事了。”看到二老眉开眼笑，我真是太兴奋了，在重阳节来临之际，我终于如愿以偿，为外婆外公做了一碗盘普通而情意浓浓的长寿面。

这一年的重阳节让我过的很充实，很完美！即使在平时，我也会多多的为长辈做事。为什么呢？因为我是一名少先队员！尊老、敬老、爱老、助老是我们每个人义不容辞的事情。

**重阳节的心得体会篇十四**

重阳节又称登高节。在这一天，人们登高望远，思念亲人。正如诗中所说：“每逢佳节倍思亲。”那么重阳节是怎么来的\'呢？原来，我国古代把九叫做“阳数”，农历九月九日，两九相重，都是阳数，因此称为“重阳”。重阳节来源于道教的一个神仙故事：东汉时，汝南县里有一个叫——的农村小伙子，父母双全，妻子儿女一大家。日子虽然不算好，半菜半粮也能过得去。谁知不幸的事儿来了。汝河两岸害起了瘟疫，家家户户都病倒了，尸首遍地没人埋。这一年，——的父母也都病死了。

——小时候听大人们说：“汝河里住有一个瘟魔，每年都要出来到人间走走。它走到哪里就把瘟疫带到哪里。——决心访师求友学本领，战瘟魔，为民除害。听说东南山中住着一个名叫费长房的大仙，他就收拾行装，起程进山拜师学艺。费长房给——一把降妖青龙剑。——早起晚睡，披星戴月，不分昼夜地练开了。转眼又是一年，那天——正在练剑，费长房走到跟前说：“今年九月九，汝河瘟魔又要出来。你赶紧回乡为民除害。我给你茱萸叶子一包，菊花酒一瓶，让你家乡父老登高避祸。”

——回到家乡，召集乡亲。把大仙的`话给大伙儿说了。九月九那天，他领着妻子儿女、乡亲父老登上了附近的一座山。把茱萸叶子每人分了一片，说这样随身带上，瘟魔不敢近身。又把菊花酒倒出来，每人啄了一口，说喝了菊花酒，不染瘟疫之疾。他把乡亲们安排好，就带着他的降妖青龙剑回到家里，独坐屋内，单等瘟魔来时交战降妖。

不大一会儿，只听汝河怒吼，怪风旋起。瘟魔出水走上岸来，穿过村庄，走千家串万户也不见一个人，忽然抬头见人们都在高高的山上欢聚。它窜到山下，只觉得酒气刺鼻，茱萸冲肺，不敢近前登山，就又回身向村里走去。只见一个人正在屋中端坐。就吼叫一声向前扑去。——一见瘟魔扑来，急忙舞剑迎战。斗了几个回合，瘟魔战他不过，拔腿就跑，——“嗖”的一声把降妖青龙剑抛出，只见宝剑闪着寒光向瘟魔追去，穿心透肺把瘟魔扎倒在地。

此后，汝河两岸的百姓，再也不受瘟魔的侵害了。人们把九月九登高避祸、——剑刺瘟魔的事，父传子，子传孙，一直传到现在。从那时起，人们就过起重阳节来，有了重九登高的风俗。

**重阳节的心得体会篇十五**

重阳节是我国传统的重要节日之一，每年农历九月初九这一天，人们会亲友聚会，登高赏菊，还会煮一些特色的菜肴来庆祝。作为一位喜欢烹饪的人，我在重阳节做菜的过程中有了许多心得体会。

首先，重阳节的菜肴应该以色香味具佳为原则。重阳节菜肴的色彩应该丰富多彩，寓意节日的喜庆和欢乐。比如，糯米酒糟鸭的金黄色泽，鲜艳的红烧狮子头，还有黄澄澄的菊花饼，都能给人眼前一亮的感觉。而在调料方面，应该注重香味的融合，选用新鲜的食材和正宗的调料，让菜肴更加美味可口。

其次，重阳节菜肴应该注重气味的独特。不同的菜肴会有不同的食材搭配和烹饪方式，这就决定了菜肴的气味也会各异。比如，葱爆牛肉的葱香味道，蒜蓉油麦菜的蒜香味道，都是饭香诱人的代表。在烹饪过程中，掌握好火候和翻炒的力度也是至关重要的，只有将食材的香味完全释放出来，才能使菜肴更加美味。

第三，重阳节菜肴的口感要有层次感。菜肴的口感是由食材的质地和烹饪的技巧决定的。比如，红烧狮子头的外酥里嫩，口感丰满；蚝油生菜的脆嫩爽口；酱爆鸡丁的口感鲜嫩多汁。在烹饪过程中，我们要注重食材的选取，选择新鲜的食材，并将其烹饪至恰到好处，让菜肴的口感更加出色。

第四，重阳节菜肴的营养要均衡。众所周知，重阳节是秋季的一个重要节气，而秋季正是各种食材丰富的季节，这就给了我们更多的选择。在做菜的时候，我们要注重食材的搭配，让菜肴既美味又有营养。比如，红烧鲤鱼、绿豆鱼糕等菜肴既有高蛋白质又含有丰富的维生素和矿物质，适合重阳节食用。

最后，我在做菜的过程中体会到了重阳节的传统文化和人文关怀。重阳节是一个重视亲情的节日，而菜肴则是人们亲友聚会的重要组成部分。在准备和做菜的过程中，我体会到了尊老爱幼和传统文化的重要性，这也使我更加珍惜家庭和亲人之间的情感。我会坚持烹饪的习惯，用美食传递温暖和关怀。

总之，重阳节做菜的心得体会是多方面的，从色香味具佳到气味独特，再到口感有层次和营养均衡，最后体会到传统文化和人文关怀。这些心得体会不仅仅适用于重阳节，也适用于其他的节日和日常生活中。通过烹饪，我们可以更好地体会到食材的美味和文化的魅力，也能与亲友共同分享快乐和温暖。

**重阳节的心得体会篇十六**

重阳节是我国的传统节日之一，我是一名四年级的小学生，在今年的重阳节中，我有了一些新的体会和心得。

首先，重阳节是一个团圆的节日。在这一天，我们全家人会聚在一起，共同庆祝这个特殊的节日。我们会一起包粽子，一起登高远足，还会一起去祭祖。家里洋溢着欢声笑语，香味弥漫在空气中，家人们相互传递着温暖与关爱。这种亲情的体验让我感到无比幸福和满足。

其次，重阳节也是一个关爱和尊敬老人的节日。古人认为重阳节是一年中阳气最盛的时候，老人在这一天更需要阳光和温暖。所以，重阳节有“敬老节”的称号。在这一天，我们要尊敬老人，表达对他们的关爱之情。我和同学们一起到老人院，给老人包粽子、送温暖。看着老人们眼中的喜悦和感激之情，我深刻地体会到了尊敬和关爱老人的重要性。

再次，重阳节也是一个勇于克服困难的节日。我记得有一次我和朋友们去登山的时候，山路崎岖不平，我们不得不小心翼翼地前行。但是，我们并没有退缩，而是鼓起勇气，相互扶持着一步一步爬上了山顶。站在山顶上，我们看到了壮丽的景色，也感受到了胜利的喜悦。这次登山经历让我明白了只要有勇气和毅力，就能克服困难，迎接成功的到来。

最后，重阳节也是一个传承和弘扬优秀传统文化的节日。重阳节有许多丰富多彩的传统活动，如登高、赏菊、饮菊花酒等。在参加这些活动的过程中，我了解到了更多有关传统文化的知识。同时，我也深感我们应该珍惜和传承这些优秀的传统文化，不让它们在时代的洪流中湮灭。我要努力学习，将这些精神和价值观传承下去。

通过这次重阳节的庆祝和体验，我感受到了传统文化的魅力，也更加深刻地明白了家庭的重要性和老人的可贵之处。我会将这些体会和心得一直保留在心中，用于激励自己不断成长和进步。我相信，在未来的日子里，我会更加热爱家人，尊敬老人，勇敢面对困难，传承优秀传统文化，在自己的成长道路上不断努力。

这就是我在今年重阳节中的一些体会和心得。重阳节是一个有意义的节日，它带给了我许多宝贵的经验和启示。我会牢记这些，在未来的岁月中不断成长，让自己变得更好。

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！