

# 2023年中秋生活心得体会300字 中秋心得体会(优秀6篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 中秋生活心得体会300字篇一

天涯游子，独在异乡，每逢佳节倍思亲。中秋的夜晚，走在市民广场，看着洁白的月亮，思绪如潮，铭记心境。

月是故乡明。城里的月光，把梦照亮。可是，此刻望着月亮，我迷惑，我的梦是什么，人们苦苦追求的又是什么城里的月光高悬在城市的上空，倒影大湖，但由于路灯和建筑物上灯光照射出的强光，相反到把月光那种如水的温柔和静谧削弱，广场上人们轻歌曼舞，一帮年轻人，放起一个个孔明祈祷星星点灯，将城市的夜空点缀的更加明亮。此时的夜晚，不禁会想起家乡的月亮，我的家在大别山区的一个小山村里，哪里群山环绕，一条美丽的小河蜿蜒前行，终极巢湖，中秋的夜晚，家乡的月色十分的明亮，勤劳善良的父老乡亲，此刻也必须和我一样，欣赏着如梦的月色。我时常想，一样的月光，却照着世间万物，众生百态，而每个人对此夜的月色感触也必须各有思绪，但如果单纯从欣赏的角度看，乡下的月色更加妩媚，更加恬静。因为，乡下的夜空底色单纯，在乡下过春节的人们都明白，夜晚乡下放的烟花会更加烂漫，一旦你看过这烂漫的烟花，在城市无论烟花如何的绽放，都抹不去你记忆中乡下烟花的绚丽。

佳节倍思亲。而立之年，社会给予我们的压力太大，人人也许都想过上一种逍遥的生活，但谁又能如愿总有或多或少的牵绊，年逾古稀的父母需要我们去尽孝道，天真烂漫的子女

需要我们去用爱呵护，相濡以沫的配偶需要我们执子之手与子偕老，一齐长大的兄弟姐妹需要我们用心牵挂，同学、朋友、伙伴以及同事需要我们用情去联系，人的社会性，注定人需要负职责，以往的仗剑天涯，笑傲江湖，在岁月翻过痕迹的时候，留下的只是梦想，而这种梦想在心底一向不曾挥去。

纸包的月饼。小时候，生活清苦，中秋夜晚，家中兄弟姐妹围绕一块用油纸包的大约有中秋之夜的月亮一样大小的月饼，等待父母用刀切开，姐姐是老大，那个时候，她总说，我喜欢吃月饼的壳(面粉做的)，把剩下的月饼瓢子留给我们，那时的月饼中间有冰糖，每当有人吃到冰糖，微笑发自内心。此刻想一想，姐姐喜欢吃月饼壳，和妈妈喜欢吃鱼头有着一样的意境。姐姐初中没上完，就和家乡的人们一道出去打工，为人善良又聪明好学的她在温州一家工厂从事质检工作，我和哥哥的学费大部分都出自她那双勤劳的双手。记忆中，出生在70年代的农村人们，那时候的生活艰辛和清苦仅有我们自我一路走来，才会有深深的感触，我以往将姐姐吃月饼的故事讲给我的朋友听，我的朋友深表同感，因为这个故事让朋友想起了自我的父母，想起了过去的痛苦和欢乐。

幸福在哪里人们追寻很久什么是幸福，但一向没有精确的答案，是物质生活的富裕、同堂几世的天伦还是心灵深处的满足呢人们都无法准确描绘。我以往问过我的长辈，他给我举过一个例子，炎炎夏日，正是农村“双抢”(抢收抢种)的关键期，那个时候，人们要顶着烈日，佝偻着腰身，双手不断的将一棵棵秧苗赶在立秋到来之前移栽完毕，他说，大家都一齐插秧，你能够第一个将这一垄秧苗插完，你就能第一个上岸，坐在田埂上，喝上一口大碗茶，看看你刚插的秧苗，你就会感到满足，感到幸福。我觉得长辈的话很有道理，但这种道理仅有我们这代人经历过才能懂得，幸福应当是一种内心深处对生活的满足。如今，社会愈发提高，楼高了，路宽了，人胖了，但人与人之间的距离却远了，很难感觉到那种发自内心的幸福，这是为什么一首《春天里》风靡大江南

北，源于此。

## 中秋生活心得体会300字篇二

心理学，一个既熟悉又感到陌生的词。一直以来我都对心理学充满了好奇与兴趣，但却很少有机会接触与之相关的课程。因此当我看到选修课程中有《心理学与生活》这一门课程时，我便毫不犹豫的选择了它。

对于我来说，选择这门课程的原因主要有以下三个方面。

首先，在选择课程的时候我把兴趣放在第一位。记得有一位老师对我说过：“世界上最幸福的事就是从事自己所喜欢的职业并从中赚钱。”简单的一句话却道出了人生的真谛。不管是选择职业还是课程或者是其他更复杂的选择，我都会把兴趣放在首要位置，因为我相信只有做自己喜欢的事情才能从中受益。

其次，我想对自己有个深入的了解和认识。而《心理学与生活》或许能帮助我更加的了解自己，学会让自己浮躁的心态，归于平静，学会如何放松自己，永远保持健康的心理人格。古人云：做人“每日三省吾身”，“人贵有自知之明”，说的是人要不断认识自己。因此，选择这门课程绝对没错。

最后，我相信学习心理学与生活，不仅对于维护自身的心理健康有着重要意义，同时对于关注他人，帮助他人也有重要意义。我希望通过学习这门课程我可以学会观察并理解他人的心理以及情绪上的变化，并力所能及的给予一些心理上的疏导和言语上的安慰，以缓解轻度的心理上的问题。

对这门课程的学习虽然只有短短几周的时间，说不上深入了解了关于心理学的专业知识，但我确实收获不少。虽然这只是选修课，但我确从未错过蔡老师的每一节课。或许有一部分同学对于大学的大部分课程存在着抗拒甚至厌烦的心理，

出于压抑且无聊的课堂氛围。与之相反的，《心理学与生活》带给我的的是无尽的兴趣与快乐。

在接触心理学这门学科的以前，它总给我一种很玄的感觉，总以为它和算命一样有点不可捉摸，但是通过这半个学期的学习，我被它的科学性，真实性所折服，可以说它是实实在在存在的东西，与此同时我还发现心理健康与身体健康同样重要，同时两者之间是相互联系，相互影响的。心理学不仅具有科学性，而且也不乏应用性。心理学来源于生活，又指导生活。

在蔡老师的课堂上，我们更加深入的了解心理学的奥妙，感受到幸福和快乐作为一门学问来研究时的魅力，而不仅仅是看不到摸不着的感受。有的时候比照个人经历觉得这些理论真的是很有道理的，并非故弄玄虚，也越发感受了心理学的魅力。蔡老师的课堂整个过程基本上都在笑，感觉整个人轻松了不少，不仅缓解了我们在上完专业课后的压抑，还学到了不少东西。

经过对心理学与生活课程的学习之后，我逐渐发现想要了解自己其实并不难，除了要做一个冷静的现实主义者，更重要的是要学会如何调整自己的心态。在渐渐了解自己之后，我发现自己以前总是在怨天尤人，不仅如此，还喜欢把一件小事考虑的很复杂。但是现在我发现所学习的心理学与生活的知识在我脑中结成了一张大网，活生生的经历时时接受着理论的检验。我了解了，我不怨了。我学会了忍耐，学会了宽容。

通过心理学与生活的学习，我的性格、为人处事的方式，甚至价值观都发生了很大的变化。开始学会如何去关心他人，处理事情时开始考虑的周到了些。逐渐开始观察、理解朋友的心理，情绪上的变化，并力所能及的给予一些心理上的疏导，和言语上的安慰，以缓解轻度的心理上的问题，也许这些“微乎其微的事”不值得一提，但从小的行为的改变，可以

看到心理学与生活课程对我的影响。可以毫不夸张的说心理学的学习使我无论从文化知识上，还是从自身修养上我都进步了不少，在这个过程中，我也在不断地成长着。

心理学与生活不仅让我了解了许多心理特点，也让我掌握了如何正确对待周围的朋友，但最重要的是我学会了自我调整，失意的时候，悲伤的时候，我会不经意地想起在课堂上为我们讲催眠术的蔡老师，使我终于明白了“快乐其实很简单”。只要我们放开胸襟，包容这个世界，我们的生活会很超然，成功也会不求而遇的。

虽然心理学与生活的课程已经结束了，它带给我的收获真的很多，但我还是觉得还有很多很多的东西想去了解和领悟。如前，开始有点小后悔为什么当时没有选择心理学专业。如果有机会的话我想多点了解一些关于心理学的专业知识，深入学习现代心理学，了解心理学的发展史，学习一些团体活动的知识，通过在参加活动课的过程中体会人生的知识。我想掌握更多的心理学方法，认识自己和他人，提高自己和帮助他人的能力。希望老师能在心理学与生活的课程中多讲一些关于心理咨询与心理治疗的知识。当今社会，在物质得到满足的情况下，如何让自己浮躁的心态，归于平静，如何放松自己，寻找心理的健康与和谐，已成为现代社会重要的新课题。

有人说，快乐，对大多数人来说，已成为遥不可及的梦。其实不然，一个人要快乐是谁也阻止不了的，快乐的因子是每一个人都有，关键在于你自己想不想快乐，当遇到心烦的事时候，乐观一点，勇敢一点，博学一点，那快乐就在你身边。因为心理学与生活的价值就是让世界充满快乐！

### 中秋生活心得体会300字篇三

你们知道吗，中秋节是因古代齐国丑女无盐，幼年时曾虔诚拜月，长大后，以优良品德入宫，但未被宠幸。某年八月十

五赏月，天子在月光下见到她，觉得她美丽出众，后立她为皇后，中秋拜月由此而来。

我爱你中秋节！

中秋节，你就像一个传说，你的身影如此的优美，当黑夜来临，你用那金色的光辉撒向大地。你像一首诗，带我们领略人世最真的美丽。你像一首歌，大地都在为你歌唱，因你而陶醉。

当中秋节来临，你把炎热拂去，把清爽和甜美的笑声送给我们。当中秋节来临，你给我们送来了乐队，让小鸟为我们歌唱，共度这个美好的`中秋节。当中秋节来临，你为我们送来了香甜的食物，为我们送来了健康食品。

当太阳升起，让人在这个如梦般的中秋节清醒。我爱你，中秋节！是你让我们无忧无虑，让我们开开心心的这一天，有乐队的陪伴，有丰盛食物来招待我们。我爱你，中秋节！

## 中秋生活心得体会300字篇四

中秋聚会节，亲人齐欢聚。儿女回探望，双亲心中喜。美味佳肴备，举杯庆佳节。宴散皆归去，父母忙辛劳。心中多慨叹，提笔留记载。愿与君分享，共醒大家身。

都说孩子的生日是母亲的受难日，每个孩子过生日似乎理所应当他们就是主角，他们就应幸福的渡过、快乐的享用，如今看来不光是孩子过生日劳累的是父母。其实，依据中国传统，过节就是聚会日，孩子都会回到父母身边，一家人热繁华闹。

一听说孩子要回来了，父母心中那叫一个乐。他们会早早地做预备，想想这个爱吃啥，那个好哪口，一切都尽着孩子的口味，用父母的话来讲，他们任务忙，一年才回来几次呀，

回来一次就尽量让他们吃得饱，喝得好。他们的心思全让孩子占据着，做的饭也不论自己的牙能否咬得动，自己的胃能否消化得了，这些他们从不会刻意去想，哪怕是一个闪念也不曾有过。

从清早起来就末尾忙碌预备，手不停，脚不歇，眼还不时地盯着门口，等候着儿女突然就出如今自己眼前喊一声“爸”，喊一声“妈”，这会让他们等候的心更踏实，更满足。为让孩子好好回家享用，他们是数了又数，算了又算，总期望把儿女想吃的爱吃的都搬上桌，这样他们预备时就似乎满汉全席般地把桌子上摆得满满的，盛不下的锅台边，厨柜上也拥挤，再不行就撂着放。从这大样小样中就可知父母花了多长时间，费了多少心思，他们有多等候这样的聚会，这似乎也在通知我们自己有多长时刻没回家探望父母了。假定一样菜代表父母的一次等候，那这满桌的菜又凝聚了父母的多少思念呀。

最后饭菜好了，大家围坐一圈，边快乐地吃着，边开心肠聊着，气氛十分温馨。一顿饭父母只顾得看我们了，看我们放下筷子，他们就给我们夹菜，不让夹还不行，为依从父母我们吃饱了也要硬往肚里咽，由于看我们吃他们就会很满足；听我们聊得欢乐，虽然他们有时会听不懂也插不上话，只能默默地坐在一旁当听众，但只需我们快乐他们怎样都无所谓。这就是我们的父母，永远无怨无悔地为儿女们付出，永远无私无畏地为儿女们贡献。

酒足饭饱之后，孩子们凑在一同玩乐，剩下的一切都是父母在收拾，虽然有时我们也会伸手帮忙，可总被父母“你们好不容易凑到一块，好好去玩吧，这些活我们俩一会儿就干完了。别把衣服弄脏了，不用你们。”这些看似很充足的理由拒绝了。心中总觉得和自己的父母不用客气，既然父母都说不用了，我们也就不再坚持，就理所应外地去玩了。

一天的辛劳，一天的劳累，精心预备了满满地一桌，最后还

是一桌，由于生活好了，大家肚里都有了油水也吃不了多少，父母的心意也就这样被“糟蹋”了。我们吃过新颖的饭菜走了，残羹剩饭只待父母去收拾，这一吃就是好几天，有的变味了他们也不舍得扔，这就是我们回家一次制造的“费事”。虽然如此父母还是期望我们常回家。我们就是父母永远的债主。

一顿饭吃的是心意，吃出的是慨叹。

孝道、感恩、爱父母，这样的话题我们时时在提，刻刻在谈，可我们只是把它挂在了嘴边，写成了文字，而实践举动呢？有，我们是在发奋做，可还远远不够。有一句话是这样说的“父母给予子女的是百分之百，而子女报答父母的总要打些折扣。”想想确实是这样，我们看待父母做不到父母对我们那样细心、无私和容忍。都说爱是轮回的，我们在长大，父母在变老，我们要与父母的主角停止互换，我们不能再一味地讨取父母的爱，他们如今就应享用我们的爱，这份爱不用有多大，也不用有多深，这份爱就在生活地点滴处。只需我们多回家一次，多给父母端一杯水，多打一个问候电话，多做一次家务，少让父母劳累，少让父母担忧，少让父母牵挂，这是多少钱和物都换不来的，这样的孝才真实，这样的爱才贴心，这样的感恩报答才让我们心安。愿我们多一份细心，多一些耐烦，让我们的父母都能在我们爱的掩盖下过幸福的日子——开心肠笑，快乐地活。

## 中秋生活心得体会300字篇五

又是一年中秋时，几家欢聚几身单。不知有多少载此刻都是游子的身份，也不知这样的日子何时是个止境。

只身在外，总是身不由己；孤独想念，却又思绪难尽。总是想着多与家人聚会，可身为学子的我们此刻也只能是空对一轮明月。每一年算上去，与家人相聚的时刻屈指可数。做学子的我们尚且如此，任务后，成家后，那不是更力所能及。



有一个亲戚前两天打来电话，知道我国庆节预备回家，叫我到她那儿玩玩。总是以为见面时机多着呢的我突然想到，上次与她见面却隔了整整一年。叹流年似水，更叹这似水流年中，我们成了匆匆过客，道一声相逢却相距甚远。有些时分，我们走过，只因太匆忙，遗忘了应做的事情。而此刻，在这特殊的时辰，我们也该对着这中秋明月，从忙碌的世界中走出。

去年十一，我没有回家，而中秋却在此间划过；往年十一，我计划回家，而中秋已在今宵逝去。总是那么的不巧合，但也只能是无法。其实，我不太看重节日自身。节日，这一早已被钉在日历某处的特殊日子，不随团体的志愿而发作改动；节日，这一众人欢庆的日子，只但是是营建一个非凡的气氛，让众人觉得这一天非普通罢了。在这样的日子里做应有的习俗，确实是在过节，自己过，与众人一同过。

每一个节日都有其特殊的含义，如这中秋，求的是与家人聚会。月半中秋，团聚会圆。但这样一个被钉在某处的日子，却难以都尽人意。远在异乡为异客，每逢佳节倍思亲，只身在外，只能孤身过节，此刻的心声，也许是怨这日子怎出如今今宵，也许是怨这生活将家人分离……其实，我们每一次与家人相聚的日子，其自身就非同普通，这自身就能够算作一个节日，虽然过节的只要一家人。过了端午照样能够吃粽子，中秋事先异样能够吃月饼，由于有灵性的我们又何必只关注那一年中难得的，且又难今尽人意的日子。喜爱光阴似箭，每一天如过年普通渡过。

但，中秋终归是中秋，看着他人聚会，自己难免有些孤独。思念……孤独并不可怕，可怕的是在这时分有一个或一些人住进了你的心里，而却又无法摆脱孤独这一形态。我这是想家了吗？也许是吧！空对一轮明月，总期望能在此中看见某些人的身影，但是，余辉之下，只要自己的影子伴已左右。

写着写着，中秋已过，但还是要将这份祝愿送给远方的家人，

以及与我同为游子的你，中秋节快乐！

## 中秋生活心得体会300字篇六

中秋月圆，团团圆圆是这个节日既然而来的意义，所谓月圆，大概也就是亲人之前的团圆相聚，或许对于身处他方，隔离自家地方几百千米或者跨国跨区的人儿来说，似乎只能憧憬，只能心中感慨万千。

大概此时此刻在这个平台写下万分感慨的话语心中诉说身边人可能永远都不会看得到，也罢，成长了，一年又一年的节日，一年又一年的隔离也不是一时一日才拼合而成的了。

有时候总感觉自己在大半人生拼命工作赚钱，远离家中离多聚少，得来的却是一成不变的生活，是为何？总以为自己努力了拼搏了，得到的只是满满负能量。更是每年相聚的佳节里，想和自己身边的人，亲人相聚，共同感受气氛，然而却是只能心有余而力不足，因为自己没赚到钱，自己没有做到父母所期待，自己没有开开心心健健康康过好自己生活，不想他们担心，更不想让他们觉得自己还像不成熟的孩子一样，需要他们哄着。

大概这就是成长中每个人都要走的吧，不知道为何，今年的中秋比以往所想的要多一点，可能是因为在外已经两年了，看多了一些人也经历多了一些事情，从稚嫩的小女孩开始慢慢成长，不再什么都不懂，不再没心没肺，开始觉得原来家的港湾家的温馨温暖真的到了一定的年龄，真的到了一定的时间，会开始想念，开始觉得来之不易，开始憧憬，更开始害怕长大，怕离开他们。有时候心情真的不能用一言一语就能表达清楚的。

虽然如此，在这个月圆的中秋，还是会让自己坚强起来，总会相信有天，实在自己熬不住扛不下去了，回到家里，还是能够一如既往的幸福。