

最新厉行节约光盘行动心得体会 光盘行动心得体会(优质8篇)

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。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。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。

厉行节约光盘行动心得体会篇一

光盘行动是一项旨在减少浪费食物的活动。作为一名小学生，我也积极参与了光盘行动，体验到了其中的乐趣和意义。通过这次活动，我深刻认识到了食物的珍贵和节约的重要性，也收获了一些宝贵的心得体会。

首先，我意识到了食物的珍贵。在参与光盘行动之前，我常常看不起一些食物，觉得它们不好吃或者不喜欢吃，就随意扔掉了。然而，当我看到那些无家可归的孩子们只能依靠垃圾箱里的剩菜剩饭充饥时，我才真正明白了食物的珍贵。我不再轻易浪费食物，而是尽可能地吃完饭菜，珍惜每一口食物。

其次，我体会到了节约的重要性。光盘行动以节约为宗旨，鼓励大家尽量减少浪费食物的行为。为了避免浪费，我养成了合理盛饭的好习惯。我现在会先盛少一些，吃完再添，避免了剩菜的尴尬。而且，我还主动参与了食品循环利用的活动，将剩饭剩菜进行分类处理，然后交给专业机构进行利用，减少了对环境的污染。这个过程虽然简单，但却能对环境起到积极的保护作用。

再次，我从中获得了快乐和满足感。在一次光盘行动中，我

吃掉了一个特别大的西瓜，大家都为我鼓掌，并给了我一个小奖励。那一刻，我感到非常开心和满足。从此之后，我对食物充满了新的期待和热爱，我明白了只有合理地利用食物，才能变废为宝，变得更加丰富多样。

最后，我开始主动参与食物救助的活动。意识到食物浪费的不公和浪费对环境的伤害后，我决定为那些需要帮助的人做一些力所能及的事情。我主动加入了学校的食物银行，用闲置的食品帮助那些生活困难的人们。虽然这只是一个小小的举动，但我相信，只要每个人都能为之努力，我们的爱心汇聚起来，定能发挥巨大的作用，改变更多人的生活。

通过光盘行动，我不仅明白了食物的珍贵和节约的重要性，还学会了快乐、满足和奉献。我相信，只要每个人都能从小事做起，从自己做起，我们就能共同努力，共同维护一个绿色、健康的世界。我会继续传播光盘行动的理念，激励更多的人加入进来，一起改变我们的生活方式，保护我们的环境。让我们携手并肩，为减少食物浪费，为创造一个更美好的世界而努力！

厉行节约光盘行动心得体会篇二

为大力弘扬中华民族勤俭节约的优良传统，树立节约光荣、浪费可耻的思想观念，使勤俭节约、反对浪费成为学生的行为习惯和生活方式，根据学校德育处的安排组织开展“光盘行动从我做起”主题活动。

首先向学生发出倡议书，10月16日世界粮食日，开展了“节约粮食”活动，使学生充分理解汗滴禾下土，粒粒皆辛苦的含义。使学生对勤俭节约有了更深的认识，提高了重视的程度。

学习“文明用餐”公约，每天中午对文明就餐加强指导和监管，培养学生文明就餐意识，引导学生树立文明节约的消费

理念和习惯。大力倡导节俭的消费理念和习惯，倡导节俭文明的生活方式。

举行一次以“光盘行动从我做起”为主题的班队会，引导全班学生认识勤俭节约的重要性，牢固树立节约意识，从我做起、从身边做起、从点滴做起，共同建设节约型校园。通过开展“光盘行动从我做起”主题班队活动，推进在学习生活中养成勤俭节约的好习惯。

出版一期以“光盘行动从我做起”为主题的黑板报及手抄报。黑板报及手抄报内容必须包括：主题、名人节约小故事、节约名言警句、节约小妙招等板块。

我班向每个家庭发放了“文明节俭”倡议书，发动每一个家庭与孩子一起做几件节约资源的事。倡议书一发马上得到了家长的大力支持，有的家庭把收集得到的废物品卖到回收站，把卖得的钱捐给红十字会；还有的家庭开展了“家庭成员节水”比赛……。效果显著的亲子活动，使学校的勤俭节约工作得到了有效的拓展。

通过这一系列形式多样、丰富多彩的节能教育活动，进一步提高了学生的`节能意识，特别是让学生明白今天的经济能够持续高速地发展和明天更美好的生活与我们节约能源是分不开的。学校营造了节约能源，保护环境的良好氛围，全体学生都树立起珍惜每一滴水、每一度电，节约光荣，浪费可耻的观念，养成了对地球、人类、资源的积极态度和自觉的环境保护行为。

利用教师会，以《倡导节约光荣，建设节约型学校》为主题，首先让每个教师从自己的生活和教学开始，节约水电，节约粮食，节俭使用办公用品，用言传身教为学生做榜样。利用升旗仪式国旗下讲话为契机，对学生进行《节约光荣，浪费可耻》的思想品质教育。红领巾广播站时常为全校师生播送精选出的古今中外勤俭节约经典故事。在学校led显示屏上播出

“一粥一饭当思来之不易，半丝半缕恒念物力维艰”宣传标语……让节约意识在全校师生中入心入脑，并自觉践行在行动中。

学校统一安排，每天每班都有一名老师到班级与学生一起用餐，负责该班午餐管理。老师要组织学生有序地排队自己盛饭菜，要求学生保持安静用餐，不浪费粮食，力争人人做到“光盘”。餐后，教师除了要敦促学生按照分工把餐具送回食堂，做好餐后卫生打扫外，还要对学生用餐纪律和是否剩饭菜等情况进行了总结。现在，学生浪费粮食的现象明显减少。

各班级按照学校的布置，以“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”引入主题，引经据典，开展节约与浪费大讨论。从世界上还有许多吃不上饭的人们在苦苦挣扎；周恩来总理一贯反对铺张浪费，他吃米饭时，一粒米也不肯浪费，偶尔洒到桌子上一粒米也一定要捡起来放到嘴里等；以及耕地面积逐渐减少，人口越来越多的现实……，阐释了人类必须节约粮食的道理。

通过一系列的宣传教育活动，在全校师生的灵魂里，烙印下了浪费一粒米，扔掉一个馒头，浪费一度电、一滴水，实际上丢弃的是中华民族勤俭节约的传统美德。珍惜粮食就是珍惜农民伯伯的劳动果实，节约水电，就是在拯救人类自己。节约是美德，节约是品质，节约是责任。“一粥一饭当思来之不易”，不剩饭，不浪费，吃多少，盛多少，“光盘行动”！这一切必将促进“节约光荣，浪费可耻”之花在xx学校的校园里开放得更加绚丽多彩。

厉行节约光盘行动心得体会篇三

光盘行动是一项旨在倡导节约粮食、减少浪费的社会行动。作为小学生，我也参加了光盘行动，并从中获得了不少体会和心得。以下是我对光盘行动的五段式文章，希望能与大家

分享。

首先，我意识到粮食是来之不易的。在过去，我常常对吃完饭剩下的一点点菜肴或主食不以为然，随意地丢弃掉。但通过参与光盘行动，我了解到，每一粒米、每一片面包背后都是勤劳农民的辛勤汗水，都是有限的自然资源。尽管这些食物看似微不足道，但大量的浪费加在一起，将会造成巨大的损失。所以，我们需要珍惜每一份粮食，因为它们来之不易。

其次，我明白了光盘行动的重要意义。光盘行动不仅是为了提倡节约粮食、减少浪费，更是为了倡导一种生活态度和价值观。当我们能逐渐将节约、环保的理念融入到我们的日常生活中时，我们也会变得更加懂得珍惜自然的资源。光盘行动可以培养我们的思想觉悟，让我们更懂得尊重和感恩。

进一步说，光盘行动在培养个人品质方面也有很大的帮助。通过自觉参与光盘行动，我开始养成吃饭时量菜量饭的好习惯，不再盲目地“填饱肚子”，而是根据自己的食量点菜。尽管这只是一点小小的改变，但它也反映了自我控制和克制的能力。当我们逐渐改变“见多吃多”的消费观念，减少浪费，就能提高自觉约束力，养成更健康、节约的饮食习惯。

同时，光盘行动也教会了我如何与他人分享。当我吃完了自己的饭菜，但看到旁边的同学还有剩余的食物时，我会主动询问他们是否需要。如果他们不要，我会询问其他同学或老师是否需要。这样一来，不但减少了浪费，也为更多的人提供了帮助。我发现，当我与他人分享时，我感到非常愉快和满足。光盘行动就是通过改变我们的生活方式，使我们成为更善于与他人分享的人。

最后，光盘行动也提醒我，我们每个人都是土地的主人。正如一句古话所说：“民以食为天”。粮食是我们赖以生存的基本物质之一，我们要学会珍惜它，并努力保护土地资源，为后代留下更好的发展环境。通过光盘行动，我深深体会到

了人与自然的紧密联系，我们不能过分依赖自然，同时要学会尊重和保护它。

总而言之，参与光盘行动让我对粮食的重要性有了更深刻的认知，也培养了我节约和分享的品质。除此之外，光盘行动还让我明白了与自然的关系，并意识到我们每个人都有责任去保护土地资源。我相信，在未来的日子里，我会继续积极倡导光盘行动，传播节约、环保的理念。让我们一起携手行动，为建设节约型社会贡献自己的一份力量。

厉行节约光盘行动心得体会篇四

作为我们青年马克思主义者，我们是共产主义精神的践行人，是同龄人当中的先行者，我们应该充满使命感与责任感，更要严格要求自己，努力学习十八大传达的精神，并用自己的行为实践带动身边的同学，让马克思主义的伟大思想感染每一个有志青年，让勤俭节约的光荣传统发扬光大。通过这次实践我深深体会到“光盘行动”的意义颇大，希望我们的活动也能影响到更多的同学，让“厉行节约，反对浪费”成为一种习惯，让“勤俭朴素，餐桌文明”成为一种风气。

当然，成功并不是总属于我们，刚就有两个人劝服失败了，这是让我们真正体会到不是所有人都会为公益活动献上一己之力，抱着无关紧要的心态，所以对于我们来说的话也是一面很好的铜镜，相似的情况让我们去反思自身，有一些公益果冻自己有多少时候只是随便路过，没有闲暇的心思去投入更多地关注。以前老是要去抨击当代中国人素质怎么怎么不好，却从来不会去反思自己做的如何。就像巢老师说的，中国的富强决定于我们这一代，90后是共和国新鲜的血液，少年强则中国强，当我们自己都不去关注社会正面信息的时候，的确就是社会衰败的时候，我们的公益活动不能在一段时间里大规模鼓舞一片人，但是可以在一段时间里唤醒人们的良知，我觉得这就是鼓励大学生去做义工，去支教，去参加公益活动的意义所在。

通过这一段时间的暑期实践，我们深刻的认识到中国人舌尖上的浪费是如此的可怕。在我们采访过的人当中，对于“光盘行动”有所耳闻的不在少数，但真正践行的却是屈指可数。我们真正需要的已不仅仅是关于节约的意识普及，更正要的是节约的行动宣传。

很现实的面对自己，也是对舌尖上的食物毫不在乎，都是一样的想法，社会不会因为我这一点的浪费而有什么损失，国家更不会因为我的一点节约而有什么发展，我们个人的节约不会有什么正面影响。但是真正自己要调查关于节约，关于光盘行动，关于全国的浪费。当那赫赫的数字展现在我面前，我却不知所错了。

有关数据表明，饥饿是人类的头号杀手，每六秒就有一秒儿童因为饥饿死亡，平均每年夺去1000万人的生命；我国仍有1亿多贫困人口。与此形成鲜明对比的是另一组数据：中国社科院统计，我国每年浪费食物总量折合粮食约500亿公斤，接近全国粮食总产量的十分之一。即使按保守推算，每年最少倒掉约2亿人一年的食物或口粮。如果每天浪费的粮食回收5%，就可以多救活400万饥民，我深刻的认识到，节约是一种智慧，节约是我们的行动，更要成为我们的习惯。

谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。我们不能忘记勤俭节约的传统美德，更不能忘记全国仍有1亿多贫困人口。从我们这些总是自认为不起眼的个人做起，进而影响身边的人，影响这个社会，最后，谁知道呢，或许我们会影响这个国家。

让我们一起向舌尖上的浪费说再见！

厉行节约光盘行动心得体会篇五

第一段：介绍交流活动的背景和目的（150字）

今年的中秋国庆期间，我参加了一次别开生面的交流活

动——光盘行动。这个行动的主要目的是呼吁大家养成良好的饮食习惯，避免浪费食物。在这个活动中，我深刻地认识到食物浪费对社会和环境的不良影响，也更加珍惜食物的来之不易。

第二段：感受食物浪费的可怕后果（250字）

通过参加光盘行动，我亲眼目睹了食物浪费的可怕后果。在参观了一个食物储存和管理中心后，我才意识到自己之前对食物的浪费是多么无知和草率。大量的食物被堆积在仓库里，让人感到惋惜。我还看到许多食物被扔进了垃圾桶，这让我非常心痛。这些食物的浪费，不仅仅是一种资源上的浪费，更是对那些为生活艰难的人们不尊重和不公平。

第三段：改变饮食习惯的重要性（300字）

通过这次光盘行动，我深刻认识到改变自己的饮食习惯是十分必要的。我们应该珍惜每一口食物。不仅要吃饱，更要吃好。在就餐时，我们应该合理安排饭菜的数量，尽量根据自己的实际需求来点菜，减少食物的浪费。此外，我们还可以通过合理储存食物，提前计划好购物清单等方式，来避免将食物浪费在食品堆里。

第四段：倡导环保与节俭的生活方式（300字）

为了更好地推广光盘行动，我们还可以倡导环保与节俭的生活方式。比如我们可以通过减少随意购物、限制使用塑料袋等方式，来减少环境污染。此外，我们还可以通过提倡合理使用电器、合理使用水资源等方式，来实现节能减排、保护环境的目标。这些都是我们每个人可以做的小事，但是将这些小事做起来，对于保护环境和资源的可持续使用来说，却起着十分重要的作用。

第五段：个人心得与感悟（200字）

在这次光盘行动中，我受益匪浅。我深刻认识到食物浪费的可怕后果，也更明白了饮食习惯的重要性。我将会更加珍惜食物，不浪费食物。同时，我也意识到保护环境是每个人的责任，我将会积极推广环保与节俭的生活方式。希望通过我个人的努力，能够影响身边的人，让更多的人加入到光盘行动中来，共同为减少食物浪费、保护环境而努力。

通过这篇文章，我希望能够向更多的人传达出保护环境、节约资源的重要性。在我们的生活中，每天都有很多可以避免的浪费行为，只要我们从“点滴”入手，改变自己的生活方式，就能够为环境和社会做出贡献。让我们一起行动起来，为建设一个更加美好的社会而努力！

厉行节约光盘行动心得体会篇六

最近我看过这样一个故事：一群中国人在德国考察，点了一桌的菜，吃剩了三分之一，一群人刚要走出餐馆，餐馆里有人在叫我们。不知是怎么回事：是否谁的东西落下了？我们都好奇，回头去看看。看到我们都围来了，老太太改说英文，我们就都能听懂了，她在说我们剩的菜太多，太浪费了。我们觉得好笑，这老太太太多管闲事！“我们花钱吃饭买单，剩多少，关你老太太什么事？”同事阿桂当时站出来，想和老太太练练口语。

听到阿桂这样一说，老太太更生气了，为首的老太太立马掏出手机，拨打着什么电话。一会儿，一个穿制服的人开车来了，称是社会保障机构的工作人员。问完情况后，这位工作人员居然拿出罚单，开出50欧元的罚款。这下我们都不吭气了。阿桂的脸不知道扭到哪里去了，也不敢再练口语了。

驻地的同事只好拿出50欧元，并一再说：“对不起！”这位工作人员收下钱，郑重地对我们说：“需要吃多少，就点多少！钱是你自己的，但资源是全社会的，世界上有很多人还缺少资源，还吃不饱饭，你们不能够也没有理由浪费！”我

们脸都红了。但我们在心里却都认同这句话。

一个很富有的国家里，人们有着这种意识。我们得好好反思：我们是个资源不是很丰富的国家，而且人口众多，平时请客吃饭，剩下的总是很多，主人怕客人吃不好丢面子，担心被客人看成小气鬼，就点很多的菜，反正都有剩，你不会怪我不大方吧。事实上，我们真的需要改变我们的一些习惯了，并且还要树立“大社会”的意识，再也不能“穷大方”了。食物一旦为你煮熟上桌，你们不吃完就成了泔水，就无法再给其他需要的人吃了。我们真有吃不完的食物吗？“钱是你自己的，但资源是全社会的。”这才是真正的公民意识，一个安居乐业社会的最基本的意识之一。

在中国宴请、聚会、甚至个人在外就餐、大学学生食堂大量浪费随处可见、司空见惯，不以为耻！也把这种德行散到国外真可悲。

支持光盘行动，改掉恶习，浪费可耻！提高民族素质。

厉行节约光盘行动心得体会篇七

近日，学校组织统一学习了《厉行节约，反对浪费——重要论述摘编》读物，该书是此次群众路线教育实践活动的重要材料之一。书中收录了新民主主义革命时期、社会主义革命和建设时期以及改革开放新时期党和国家领导人关于厉行节约、反对浪费的重要阐述。通过对该书的认真研读和学习，我更加深刻地体会到了厉行勤俭节约、反对铺张浪费对于党和国家的兴旺发达、长治久安的重要性。

“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢”，“惟俭可以助廉，惟恕可以成德”……先贤古训世代流传，如暮鼓晨钟，给人警醒，催人奋进。然而，随着社会经济的快速发展，物质条件不断丰富，人们的生活水平不断提高，社会上的一些不良风气便开始盛行起来。上到党员、干部，下到平民百姓，开

始放松了警惕，淡化了勤俭节约的意识，助长了铺张浪费的不正之风。中国社会是一个人情社会，中国人好面子，讲排场，比阔气，搞关系，千百年来，这些习气根深蒂固。民以食为天，吃是中国人的头等大事。于是谈工作、交朋友、搞关系都离不开请客吃饭。舌尖上的浪费触目惊心，据保守统计，我国每年浪费的食物总量折合粮食约500亿公斤，相当于全国粮食总产量的1/10。我国消费者仅在中等规模以上餐馆的餐饮消费中，每年至少倒掉约2亿人一年的口粮；全国一年公款吃喝开销达到3000亿元……这一连串的数据是非常惊人的，无不折射出当前中国病态的消费和餐饮观念，让人痛心疾首。

当我们抱怨空气污染、水污染、固体废弃物污染、水土流失、沙尘暴频发……的时候，我们有没有想过，其实这些都是我们自身原因造成的。如果我们节约用电，能够少浪费多少能源？如果我们节约用纸，能够少砍伐多少树木？如果我们节约粮食，能够多养活多少人？如果我们节约用水，能够节省多少水资源？如果……多少个如果，都仅仅只是假设罢了。多数情况下的铺张浪费，都是在我们觉得无所谓的时候悄然发生。有些人觉得勤俭节约那是艰苦卓绝的革命年代的特殊使命，不得以而为之，现在时代不同了；有些人觉得节约也好、浪费也罢，这些都是个人私事，一不犯法，二不违纪，谁都管不着，有钱就是大爷；有些人觉得自己不浪费，总还有别人会浪费，反正浪费也不差自己这一点点……然而，我们应该明白，资源总是有限的，并不是取之不尽，用之不竭的。

勤俭节约是中华民族的传统美德，是我们党的优良作风。厉行节约，反对浪费。要从当下做起，从自身做起。作为一位人民教师，要不断提高自身的节约意识，从小事做起，从点滴做起，带动家人、朋友以及身边的其他人一起倡导勤俭节约、反对铺张浪费。一粥一饭，当思来之不易；一丝一缕，恒念物力维艰。由俭入奢易，由奢入俭难。建设节约型社会需要我们共同参与，共同行动。

生于忧患，死于安乐。“厉行节约、反对浪费”的使命是光荣而伟大的，同时也是长期而艰巨的。我们要时刻保持警醒，以身作则，坚定不移地把“厉行节约、反对浪费”落实到行动上。

厉行节约光盘行动心得体会篇八

节约是中华民族的传统美德，是我们民族世代相传的精神财富，也是我们这个民族百折不挠、生生不息的力量源泉。节约这种美德为世代中国人所崇尚。多少年来，在中国社会发展的各个时期，艰苦朴素、勤劳节俭都作为一种被社会普遍认同的传统美德，得到倡导、保持和发扬。这也是我国由小到大、由弱到强的重要因素。

然而，在我们今天的现实生活中，有的同志却认为现在是改革开放、发展社会主义市场经济的新时代了，“节约”的道德观念陈旧了，“节约”的道德要求“过时”了。有的甚至把“节约”放在破除的行列里。在这种错误思想的影响下，“勤俭节约”时下几乎成了“小农经济思想”的代词。奢侈被认为有“派头”，“节约”反被认为“无能”。有的人奢侈浪费不以为耻，反以为荣。“享受生活，尽情消费”，“好日子先过，超前消费”，“打肿脸充胖子，炫耀消费”成为部分社会群体的“时尚”和生活理念。

而作为一名合格的共产党员我们应该厉行节约反对浪费我们要从身边的每一件小事做起，从节约一滴水，节约一度电，节约一张纸，节约一粒米开始，持之以恒，在建设节约型社会中，起带头模范作用将节约这个“传家宝”进一步发扬光大！

习中，自己不仅要不断加强理论学习，还要厉行勤俭节约、反对铺张浪费，深入到群众中，密切联系群众，想群众之所想，急群众之所急，争取做一名合格优秀的共产党员。