# 光盘行动的心得体会(精选8篇)

来源：网络 作者：梦中情人 更新时间：2025-04-19

*心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。光盘行动的心得体会篇一古人云：一粥一饭...*

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

**光盘行动的心得体会篇一**

古人云：一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。也说：厉行勤俭节约，反对铺张浪费。节俭是一个人应有的修养，也是治理国家的重要原则。这不，为了提倡节俭，我们家就来了个“节俭总动员”行动。快和我一起来体验一下吧！

节俭准则一：节约用水

早上，我们就开始了节俭行动。爸爸刚往杯里装满水准备刷牙，就被我阻止了。“爸爸，注意要节约用水哦！”我一本正经地说，“您的牙杯里装满了水，稍微一摇晃就撒出水，以后水不能装太满，不能超过八分满！”“是是是，我一定改。”爸爸一边赶紧认错一边将水往洗手盆里倒。“停停停！”我突然大叫，“您这样还是会浪费水，您还是把水倒进桶里擦地板用吧！”节俭第一战：节约用水成功！我暗暗想道。

节俭准则二：节约粮食

吃饭了。我和爸爸刚走出卫生间，妈妈就做了满满一桌香喷喷的早餐。“妈妈，您可要节约粮食啊！虽然饭菜美味，但实在太多吃不完，以后可要注意！”我又开启了“说教”模式。妈妈听了，不以为然地撇撇嘴：“那就把一半饭菜留到中午呗……”“到了中午，饭菜可就不新鲜了，这样对身体也不好啊！”爸爸也来“增援”了。“好吧好吧，我知道了！”妈妈只好投降。嘿嘿，既然要节俭，咱们可不能放过任何“浪费虫”哦！好啦，跟着我继续为节俭而战吧！

节俭准则三：节约钱财

这时，我正在街上买东西。走着走着，我看到了我一直都想要的编绳。漂亮的\'编绳在我眼中闪闪发光，但转念一想：真的要买吗？我一想到大家一直倡导的节俭，咬咬牙，不买！我自己控制了自己，真正落实了节俭，虽说没有得到编绳，但我却十分满足。

经过大家的互相提醒和自我管理，“节俭”得到了很好地落实。会想到今天的一场场“节俭战”，我感到愉快和满足。节俭是一种清新的绿，让人感到美好；节俭是一种有益的美德，让人回味无穷；节俭对我们来说，重要而不可失去。我为节俭喝彩，为节俭，加油！

**光盘行动的心得体会篇二**

近年来，随着科技的不断发展和信息的快速传播，网络安全问题也日益凸显。为了呼吁人们远离网络暴力和违法犯罪，美德光盘行动应运而生。作为一名参与者，我深深感受到了该行动的重要意义，并从中获得了许多宝贵的心得体会。

第一段：了解美德光盘行动的背景和目的

美德光盘行动是由公安部发起的一项追求网络健康、倡导社会公德和网络道德的行动。其目的是通过宣传教育，提高青少年网络安全意识，引导大众远离网络暴力和违法犯罪行为。我了解到，美德光盘行动以推动网民行为规范，培育网民社会责任感为核心，通过社会各界共同参与，形成良好的社会风气。

第二段：参与美德光盘行动的经历

作为一名参与者，我积极传播网络文明理念，呼吁更多人参与美德光盘行动。我参加了发放光盘、举办网络安全讲座和撰写

**光盘行动的心得体会篇三**

在疫情的冲击下，许多人的生活发生了变化。而此时，在一个特殊的时期，一场在全国范围内的“光盘行动”也展开了。这场活动旨在减少食物浪费，提高人们对食品的珍惜程度。我参加了这次活动，在行动中，我深刻感受到了珍惜食物的重要性，体悟到了保护环境的必要性，得到了许多启示。在这篇文章中，我将分享我疫情下光盘行动的心得体会。

第一段：珍惜食物，减少浪费。

这场活动其实是个很好的提醒，让我意识到自己对食物珍惜的程度还有很大的提高空间。在日常生活中，我们常常会听到“吃完饭，留下一些对身体好”的说法。但实际上，我们很难做到。而在这次活动中，我们从饭菜的选择、食量的把控以及食物储存和再利用等方面试图减少浪费，这也提醒了我们应该珍惜食物，从身边做起，从小事做起。

第二段：合理规划就餐，避免过量浪费。

我们常常会出现就餐规划的不足，这样在打饱嗝时，我们就觉得自己吃多了，结果便浪费了很多食物。在这次活动中，我们从餐型的搭配以及口味搭配方面进行规划，可以充分发挥食物的营养价值，而不至于因为没有挑选到可以让我们喜欢的食品而浪费了很多。

第三段：利用余餐，尽可能减少剩菜便秘。

很多时候，我们下面的剩菜会让我们产生很多的厌食感。究其原因，在于我们没有把这种余餐利用得很好。在这次活动中，我们学会了将余餐及时储存，并在平时随时吃掉，避免了剩菜的现象，也大大减少了浪费。

第四段：把自然资源保存在自我食物的珍惜上。

在这次的活动中，我们还学到了很多有关保护环境的知识。事实上，我们人类是这个自然环境中相当微不足道的一份子。在食品浪费的过程中，我们没有珍惜这些神奇的自然资源，才导致我们出现了一系列的环保问题。在日常生活中，我们可以从关注食物质量、控制食量，再到生活中的节约能源等方面，逐渐养成良好的生活习惯，保护自然，保护地球。

第五段：保持良好的生活环境需要人的共同努力。

明白了珍惜食物的重要性，我们也逐渐明白了会将浪费的食物放在类似垃圾箱之类的地方所带来的后果是多么可怕。这样不仅浪费了食物，还对环境造成了很大的污染影响。因此，我们在这次活动中，共同营造一个保持良好生活环境的需要，也需要我们每一个人的努力，日积月累，才能造就美好的环境。

总之，这次活动不仅是减少食品浪费，更是提醒我们要珍惜自然资源，并为环境保护贡献自己的力量。善待自然，珍惜食物，让我们成为地球上的好责任人。

**光盘行动的心得体会篇四**

最近，报纸、电视上都在提倡要加入光盘行动，同学们，你们知道什么叫光盘行动吗？对了！就是把盘子里的饭菜全吃光。

中国人的习俗就是在客人来的时候多点些菜，表示一下自己的热情好客。到了春节，大家也难免带着亲朋好友出去吃一顿大餐，为了想表达自己的一个心意，就点了许多菜，到最后呢，吃也吃不光，还剩下了许多饭菜，又不打包，只能眼睁睁地看着这些美味被倒进垃圾桶里。唉!

饥饿现在已成为人类的第一号杀手，许多非洲地区的人们还在被饥饿困扰着，最后被活活饿死了。现在全世界由于饥饿而死的，每年就有一千万个人。如果我们每天回收5％的粮食，就会有四百万饥民获救。电视上也经常会放一些山区的贫苦孩子，他们没吃没喝，如果我们能节约粮食，或许就能改变他们悲惨的命运。

这几天，我去楼下饭馆吃饭时，我发现桌子上放着一些客人用好餐后盘子里的剩菜和剩饭几乎都没有，吃的都很干净，这一定是他们也看了报纸和电视上的新闻后做出的行动。我想我也要加入“光盘\"行动，因此在点菜的时候，我觉得差不多够吃了也就不让妈妈点了，吃饭的时候，我们也把菜和碗里的饭吃的干干净净，看着吃的光光的盘子，我开心极了！

在此，我也为\"光盘\"行动给大家二个倡议：

1、珍惜粮食，适量订餐，避免剩餐，减少奢侈浪费。

2、不攀比，以节约为荣，浪费为耻。做到不剩饭，不浪费，吃多少要多少，吃不了兜着走！加入光盘族，一起对“浪费\"说不！

同学们，让我们也一起加入“光盘\"行动！让我们也远离浪费，走向节约吧！

**光盘行动的心得体会篇五**

你知道光盘行动吗？我们学校一直在抓“光盘行动”。每一周的晨会上，周校长和其他值周老师都会在主席台上强调同学们要珍惜粮食，把“光盘行动”进行到底。还会专门发奖状给那些每天都在“光盘”的同学。

每一次吃饭之前，我们的班主任迟老师也在强调“要光盘、要光盘”，叫每个组的桌长盯着每个同学。我很幸运被迟老师选为桌长，每一次吃饭我都要“眼观六路，耳听八方”，看看哪个同学在讲小话，那个同学吃饭不认真，把饭撒得到处都是，还要盯着有没有同学倒饭……当然了，每一次吃饭我都是光盘的，我是桌长，我要以身作则。

自从光盘行动以来，我们组浪费粮食的情况减少了，很多同学都把饭吃得干干净净，把他们的餐盘端给我看，我太高兴了。

那么，为什么要光盘行动呢？

我们所吃的粮食都是农民伯伯辛勤劳动的成果，我们要珍惜粮食。另外，非洲这个地方很多孩子吃不上饭。我们中国有那么多人，每人每顿饭节约一粒米就够那些没有粮食的非洲儿童吃很多天，如果我们长期坚持，就可以救活无数个非洲儿童，所以我们要坚持光盘行动，每一顿饭要吃多少加多少，多了浪费了可惜。也许我们多加的一勺饭，半碗汤就能救活一位即将被饿死的非洲儿童，一人这样，人人这样，日日坚持，就可以拯救很多饥饿的非洲儿童。我们节约的是粮食，也是农民伯伯的辛勤汗水，我们的光盘行动是小小的习惯，也是拯救无数生命的大善举，所以光盘行动从我做起，从现在做起。

**光盘行动的心得体会篇六**

第一段：引言（100字）

近年来，美德光盘行动在全国范围内得到广泛开展。作为一个爱惜粮食、提倡节约的社会行动，美德光盘行动唤起了人们对粮食浪费的警觉。我也积极参与其中，并从中体会到了许多感悟。在这篇文章中，我将分享我的亲身经历和对美德光盘行动的体会与思考。

第二段：迷失与觉醒（200字）

我曾经是一个粮食浪费的人。每次去餐厅，我总是不自觉地点多了菜肴，添了好几碗米饭，而最后却不得不将剩余的粮食扔掉。然而，一次偶然的参观经历改变了我的想法。当我看到一位农民艰苦种植粮食并为此付出辛勤努力时，我惊诧地意识到自己的浪费行为是多么的不对。从那时起，我开始参与美德光盘行动，并且努力改变自己的浪费习惯。

第三段：视角转变与改变（300字）

参与美德光盘行动后，我开始从不同的角度看待粮食浪费。我开始理解粮食浪费背后隐藏的问题，意识到浪费食物不仅仅是浪费稀缺资源，更是对那些辛勤劳作的农民的不公平对待。于是，我努力改变自己的生活方式，通过减少食物摄入量、有针对性地点菜以及合理利用剩余食物来实现节约粮食的目标。这些改变并没有给我带来任何痛苦或者不便，反而让我意识到过去的浪费习惯是多么的不值得。

第四段：行动的传递与影响（300字）

美德光盘行动不仅改变了我的生活方式，也改变了我身边人的观念。我通过与朋友、家人和同事分享自己的心得体会，引起了他们对粮食浪费的注意。一位朋友告诉我，她在听完我的介绍后开始有意识地节约粮食，并且在自己的家庭中进行了积极的宣传，希望能够影响更多的人。

第五段：展望与倡议（200字）

美德光盘行动带给我许多启示与思考。我认识到每个个体都可以通过自己的力量改变社会。粮食浪费问题不是一个人的问题，而是全社会的问题。我们每个人都应该关注自己的饮食习惯，从自己做起，从小事做起。我希望未来能有更多人加入到美德光盘行动中来，共同为实现节约粮食、减少浪费的目标努力。

总结（100字）

美德光盘行动使我意识到粮食浪费的严重性，并且改变了我自己的生活方式。通过行动的传递与影响，我在身边引起了更多人的关注。我相信，只要每个人都能够从自身做起，我们一定能够共同为推动全社会的节约与减少粮食浪费而努力。

**光盘行动的心得体会篇七**

“节约光荣，浪费可耻”这句话，几乎没人都知道，可是，真正能做到节约的人寥寥无几。正好，我们学校开展了“光盘行动”，想让更多同学和老师拒绝浪费粮食。

记得有一次，我来到一家比较有名的饭店吃饭，发现我旁边的一家七口人点了许多菜。离开的时候，桌子上剩了许多饭菜，也没有打包带走。那些饭菜我们只能眼睁睁地看着被倒掉。我心想，如果把这些菜给一个很久没有吃上饱饭的孩子，也许够他吃一天的.了。

自从学校开展了“光盘行动”，我没一顿饭都把盘中所有的饭菜吃光。如果在饭店，实在吃不完，就打包带走。假如我们每人都这样做，世界上就会减少一些因饥饿而失去生命的人。有关数据显示，每6秒钟就有一名儿童因饥饿而死亡，平均每年夺去1000万人的生命。如果我们每天浪费的粮食回收5%，就可以多救活400万饥民。由此可见节约粮食的重要性。

节约粮食吧，当你每浪费一粒米，农民伯伯就白洒一滴汗，当你每浪费一棵菜，农民伯伯就白费了心思。让我们永远记住“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”吧！

**光盘行动的心得体会篇八**

“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”这是古人对勤劳节俭表现的一个总结。现在，越来越多的人却又开始无节制的浪费。

这次寒假，我们一家人到石浦大酒店聚餐，一共有十人。因为已经在网上订好了餐，所以直接就可以上菜了。我们看到，圆桌的`正中央竖立着一块标语：“请按照人数点菜，杜绝浪费，本餐厅提供免费打包。”这让我想起了杨老师说的“光盘行动”，意思是不要浪费资源。打包不仅可以不浪费资源，还方便携带，把美味佳肴带回家。

可是许多人都以为打包是小气的行为，认为不打包就非常大气，那你就大错特错了了。

其实，打包是一项节约环保的好事，并不是小家子气的节省、吝啬。

现在，全国都在提倡环保行动，不浪费资源，还有的电视台还在跟踪报道呢!

前几天，一家电视台报道说，一次年会，有一家公司仗着用的是公款，点了一桌子的菜，年会结束后，记者看到满桌的菜，几乎都是没怎么动过!他们不应该点那么多的菜却不吃，更不该因为用公款而浪费!人们越来越浪费，浪费掉的不仅是资源，还有劳动人民的心!我们要杜绝浪费，争取把饭菜吃完，也不要挑食，并劝说自己身边的亲朋好友，一起争做城市的文明人，不浪费!

我希望，这次的“光盘行动”能使大家都养成不浪费的好习惯!

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