

# 2023年厉行节约反对浪费心得体会(通用9篇)

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 厉行节约反对浪费心得体会篇一

勤俭节约是我们中华民族的传统美德，无论家里的收入凹凸，再有多富有，我们都应当勤俭节约，我们要从此时此刻做起，从生活中的点点滴滴做起，养成良好的勤俭节约习惯。

有一件事我记忆犹心。

那是去年春节期间的一天，爸爸要在家里请客人，中午的时候，家里来了很多客人，这下该我们忙活的时候到了。我为客人洗水果，爸爸就忙着现摆起他的茶艺来了。最忙活的就是妈妈了，不长时间，妈妈就为客人打算了一桌丰富的午餐，他们都吃的兴致勃勃，赞叹不已的夸妈妈手艺好，下午客人走了，我帮妈妈整理吃剩的饭菜。我把饭菜倒进了垃圾箱，妈妈望见了肃穆地对我说：“干嘛到掉了，物价这么贵，不要奢侈粮食，况且我们吃的都是农夫伯伯辛苦种植的，因该珍惜劳动成果，正所谓谁只盘中餐，粒粒皆辛苦。”从那以后，我懂得了节约饭菜。通过这件事我受到了深刻的教育。

有一次，奶奶洗完衣服忘了关水笼头，我赶忙过去关水龙头，并对奶奶说：“以后要节约用水。”还有一次，爸爸在沙发上看电视睡着了，可是电视机还开着，我就静静地关掉电视机。后来爸爸知道了这件事，夸我是个懂事的孩子。

我已经是四年级的学生了，要多体谅父母的难处，多替家人

着想，学会合理消费，虽然自己不当家，但也应当知道柴米油盐贵，这也正是我们因该必需做的。

## 厉行节约反对浪费心得体会篇二

不适合人群居住。一道道美丽的风景将离我们远去，姹紫嫣红会变成一片黄沙，这是多么可怕呀！

虽然人们懂得水的重要性，可还是接连不断的浪费水资源。把工厂排出的的废水倒入干净的河道中，洗车也要用许多的自来水。造成了有些地区严重缺水的现象。

有一次，我在路上看见了两个小孩在玩水，一个孩子拿的是妈妈洗完菜的水，而另一个拿的`是一瓶崭新的矿泉水，因为拧不开瓶盖，所以在盖子上打了一个洞，互相打水仗。我心里想道：妈妈洗完菜用的水不能干什么了，拿来玩没什么。

可一瓶崭新的矿泉水是用来喝的呀。他们还是继续玩着，眼看这一矿泉水就快用完了，我急忙跑上前，夺过水，大声训斥起这个孩子：“你怎么能这样浪费水呢！有的孩子喝也喝不到，你……”还没等我说完，孩子就放声大哭起来，大人连忙闻声赶来，好没好气的抛下一句：“反正水又用不完！”看着洒在地上的水渐渐消失了，不留一点痕迹，水就这么浪费掉了？而这的水，真的用不完吗？其实节约用水并不难，只要保证1、科学用水。2、洗脸、洗手不开大水龙头，防治水花四溅。3、不在自来水的龙头下边互相用水大打水仗。我们要珍惜每滴清水，争做节约用水小公民。

水是我们的生命，为了我们的健康生活，也为了我们的地球妈妈，让我们用双手拉起一个坚固的篱笆，共同保护我们这清凉甘甜的水资源吧！

## 厉行节约反对浪费心得体会篇三

正好，明天爸爸妈妈就带我去姨外婆家。我姨外婆那里的`生活很苦，吃一顿饱饭都是很凶险的。到了姨外婆家，我看了看环境，姨外婆的村里很简陋，很小。终于开饭了，只有我的肚子都开始咕咕叫了。什么！居然也就只有杂菜，萝卜干，芹菜，干饭。本以为可以吃饭一顿饱饭，居然是这些。怎么只有素菜，没有荤菜呀？看在妈妈的份上，我也就只好将就将就了。

吃完饭后，我就到市郊走了走。我听到许多像我这么大的孩子在熟干农活。自己手也有点痒了。于是，我到姨外婆家拿了喂猪要的姑妈物品。看到他们做的那么简单，自己也试了试。啊，手一下子就割到了，好痛啊！将近干了4、5分钟之后我就觉得很累了。算了，还是不干了。这时候，我看到不我小的孩子都在干农活，而且干得比我还要久，我现在已经不论如何不干了。

大约过了2、30分钟左右，我的背真的好痛好痛。就像2天都趴到一样。妈妈怎么来了，哦，原来是要回家了呀。我都把时间给忘记了。在回家的路上，我知道了“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的含义了。

我们应该贵重物品要珍惜每一个物品，才对得起这句诗。

## 厉行节约反对浪费心得体会篇四

在班会课上，我和老师商量把《俭以养德》这篇文章推荐给同学们，老师同意了，听完了我对文章的介绍，同学们都谈了自己的心得体会，是啊！艰辛的生活虽然已经离我们越来越远了，但我们仍应牢记：平日里节衣缩食，困难时才容易度过难关；富足时豪华奢侈，穷困时将难以生存。勤俭节约这一美德在什么时候都不会过时。

一、领导重视，方案落实。研究活动方案，制定和部署详细工作。

二、活动扎实，形式多样。我班活动总体分为宣传教育和主题实践两个序列展开，简称“双六行动”。

### 1、主题教育活动。

(1)全班集中进展专题讲座二次，由班主任做发动报告、专题活动负责人做专题讲座。

(2)利用每周国旗下讲话等形式，加大宣传力度，营造“勤俭节约荣耀，浪费可耻”的气氛。

(3)班级以“勤俭节约，从我做起，从身边的点滴小事做起”召开主题班会各一次，同学们通过讲故事、朗诵诗歌、名人名言等形式，深刻领悟勤俭美德的含义。增强忧患意识，继承中华民族勤俭节约传统美德，懂得在日常生活中怎样节约每一滴水，每一度电、(4)少先队中队发出了“勤俭节约，从我做起，从点滴做起”的建议，要求全体师生树立起珍惜每一粒粮食、每一滴水、每一度电的观念，继承和发扬中华民族勤俭节约的传统美德，并积极投入行动中，做勤俭节约小主人。

(5)班级以“节粮、节水、节电”为内容办了一期黑板报。同学们通过设计鲜明的手抄报和绘画，进展了自我教育，知道生活中有很多利用的资源可供我们充分利用。

(6)班级进展了一次以“节省养德从我做起”“弘扬勤俭节约传统美德”为主题的征文竞赛活动评选。

2、广泛开展了“勤俭节约人人行”主题实践活动。落实“五节约五减少”勤俭行动。

(1) 关好水龙头，节约每一滴水。

(2) 不开无人灯，节约每一度电。做到教室晴天不开灯，人走灯灭。做到放学后拔掉所有电器插头。

(3) 不乱扔纸屑，节约每一张纸。做到草稿纸双面写，提倡使用手帕不用一次性纸巾。

(4) 不吃或少吃零食，不丢剩饭，节约每一粒粮食。

(5) 不乱扔垃圾。做到垃圾分类，变废为宝。养成了“节省养德”行动的自觉性。

(6) 学校和班级表扬“节省”行动先进分子，鞭策后进。鼓励学生争做“勤俭节约小标兵”。校园形成了“勤俭节约”的良好风气。“节省养德从我做”是一项长期的行动，我们做了一些工作，但只是起点不是终点，我们将继续开展下去，为培养小学生节省的好习惯，倡导节省荣耀的社会风气，促进学生养成安康文明的生活方式而继续努力。

## 厉行节约反对浪费心得体会篇五

勤俭就是勤劳和节俭，指厉行节俭，反对铺张浪费，珍惜劳动成果，有钱有节制，不铺张浪费；要自己动手创造早财富。诸葛亮说过一句话：“静以修身，俭以美德。”这不是正体现出节俭对于提高中华民族自身道德修养有着重要的作用。

勤俭，是生命的呼唤。祖国未来的蓝图，需要我们描绘，民族顺利实现的理想更可以我们实现，建设新时代过程中，当更应该有我们的实际行动。

### 厉行节约反对浪费著书3

爸爸、妈妈、老师常常对我说“节俭”食物，不能“浪费”

食物，否则就会没有了，爷爷和奶奶也常常对我说不能糟蹋大伯食物，这些米粒都是农夫辛辛苦苦耕种劳作的，所以，都要吃得干干净净才行。

节俭的好方法就是关好水龙头、随手关电灯、不能乱买玩具、少去郊外游玩、不能乱花钱、食物要吃干净、不能一直买新衣服。

浪费就是一直买好玩具、空耗大自然的能源、买不必要的物品、食物还没吃完就丢掉、把钱都拿去买豪宅、水龙头的水不关，这样钱会渐渐独吞的。

光明我笑言节俭就像光明的蜡烛，而浪费就像黑暗的道路，所以我们要杜绝浪费和节俭做朋友。

## 厉行节约反对浪费心得体会篇六

“勤俭自古为美誉，节省至今是佳称”这一流传至今的古联说的便是勤俭节约这一中华民族的传统美德。勤俭节约是中华民族的传统美德，但是，勤俭节约这种美德，和我们生活渐行渐远，生活上攀比、铺张铺张的不良风气也在同学间悄然形成。“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”这句古训大家都能脱口而出，但真正能做到的又有多少人呢？看着餐厅倒掉的饭菜、只咬了一口的水果、仅有二三人的教室电灯敞亮、才用了几页就扔掉的本子、洗完手没关的水龙头、个别同学大手大脚地花钱，有没有想到现在所花的是父母辛苦工作赚来的血汗钱，是否想过节省呢？虽然现在我们的国家渐渐富强了，我们的家庭富有了，但我们却不能遗忘勤俭节约的美德。1角钱=13亿元！1张纸=1片森林！你信任吗？或许你会皱着眉头，不屑一顾：真是天方夜谭！这怎么可能？请大家一起用我们的`眼睛关注，用我们的小手计算，一起探讨：每个人节省一度电，全中国就可省10多亿度电，将有多少用于发电的煤和水可留给子孙后代用？每人节省一张纸，会有多少大树在铁锯下逃命是的，只要我们每个人节省一点点，给社会带来的就是巨大的财宝！

这里，老师要表扬五(2)、四(1)、四(3)，他们在餐桌上做到了“光盘”行动，不铺张粮食，盼望同学们在餐桌上向他们看齐，特殊是六班级的同学，你们的学习任务重了，又处在长身体的重要时段，不好好吃饭，靠零食、油炸食品，养分是跟不上的。

同学们，勤俭节约是人生的导师。一个勤俭节约的人勤于思索，也擅长制定方案。假如你养成了勤俭节约的美德，那么就意味着你具有了掌握自己的力量，意味着你已开头主宰你自己，意味着你的品德修养正在逐步提高。成由勤俭败由奢，勤俭节约是中华民族的传统美德，我们应当发扬这一优良传统，以勤俭节约为荣，以浪费铺张为耻。让我们从现在开头，从身边小事情做起，从一元钱、一粒米、一滴水、一度电、一支笔、一张纸、一块橡皮做起，养成勤俭节约的好习惯，让勤俭节约的精神渗透我们的一言一行、一举一动，伴随我们的一生！记住：勤俭节约，从我做起！让节省成为我们每一个人都拥有的美德！

## 厉行节约反对浪费心得体会篇七

勤俭就是勤劳和简朴，指厉行节省，反对铺张奢侈，珍惜劳动成果，有钱有节制，不铺张奢侈；要自己动手缔造早财产。诸葛亮说过一句话：“静以修身，俭以美德。”这不是正表达出节省对于提中学华民族自身道德修养有着重要的作用。

“每一食，便念庄稼之困难；每一衣，便思纺织之辛苦。”勤俭是一种远见，是一种看法，更是一种美德！是对自己的子孙后代的负责。让勤俭成为一种生活习惯幸免生活中很多资源奢侈的行为，其实只是举手之劳，生活告知了我们：节约不是省钱是一种至高无上的才智。中国是拥有5000年文明历史的泱泱大国，我们的文化博大精深，我们的传统美德源远流长。中华民族历史倡议勤俭节约，孔夫子把“勤俭”和“温良恭让”一同列入根本的道德准那么。周恩来和革命家们勤俭节约的故事众所周知，成为美谈，影响至今。但随着社会

的进步，生活水平提高；很多人忘了优良美德。晴朗的日子，教室总开着灯；凉快的’天气，电扇竟还运转着；洗手间的水龙头滴滴答答的躺着水，来来往往的人视而不见；饭盒还剩一大半饭菜.....

粒皆辛苦”，又有多少人吃上饭?.....

勤俭，是生命的呼喊。祖国将来的蓝图，须要我们描绘，民族的志向更须要我们实现，建立新时代过程中，更应当有我们的实际行动。

## 厉行节约反对浪费心得体会篇八

有一天，吃饭晚饭的时候，妈妈叫我和弟弟先洗手再吃饭！我和弟弟便跑到水池边洗手，我先洗好了，弟弟还开着水龙头在玩水。妈妈看见后，赶紧把水龙头关掉并严厉的对弟弟说：“要节约用水，你这样太浪费水了！”我好奇的问妈妈：“为什么要节约用水呢？”

吃完晚饭，我和弟弟去一边玩了，妈妈和奶奶就去洗碗。瞧，她们又去“玩”水了！

过了一会儿，妈妈叫我去洗澡，我开心的跑进卫生间开好水龙头开始洗澡，可是当我洗到一半的时候，水龙头突然罢工了，里面放不出一滴水！急的我大叫：“妈妈，没水了，水被弟弟玩光了！”妈妈赶紧跑过来看了一下说：“没事，是我们还再洗碗，水压不够，把楼下的水龙头关了就有水了！”妈妈下去关了水龙头，我再开水，果然水哗啦啦的流出来了！我痛痛快快的洗了个澡。

## 厉行节约反对浪费心得体会篇九

勤俭节约，是中华民族的传统美德。在物质生活不富裕的过



去，需要勤俭节约；在生活水平不断提高的今天，我们也不能丢掉勤俭节约的品质。小到一个人、一个家庭，大到一个民族、一个国家，都离不开“勤俭节约”这四个字。

在我的家庭里，有勤俭节约的人。我的外公眼睛受过伤，怕见亮光，要经常戴墨镜。墨镜的镜片坏了，他用透明胶布粘上又继续用。我们劝他买新的，他说：“能用就行，买新的干嘛？”瞧，他多节约呀！

在名人、伟人中，也有很多勤俭节约的人。雷锋，别人喝饮料，他喝白开水；他的袜子补了又补，穿了又穿；他把自己微薄的津贴积攒起来，捐给灾区人民。一代伟人，一生粗茶淡饭，生活极为简朴：一双布鞋补了22次，一套军装有76个补丁，一件睡衣竟然补了73次，穿了20\_\_年。

正是这些前辈的勤俭节约，才有我们今天的幸福生活。然而，在我们的现实生活中，却有不少铺张浪费的现象。

就拿去年春节来说吧，有的酒店推出了团年宴。名字很好听，如“招财进宝”，“岁岁平安”等，但价格却特别昂贵。一桌要一千八百八十八元，更贵的要三千元甚至三千元以上。可就是有一些虚荣心强的人，为了让别人知道他很富有，就大摆宴席。这样一来，自己的钱花出去了，但客人没吃多少菜，多数都被浪费掉了。

还有一些看起来很小的事，却在不经意间就造成了许多浪费：有的纸张只写了几个字，就被扔进了垃圾桶；厕所、水槽的水龙头“哗哗哗”地流着水；有的教室里白天还大放光芒；饭桌上、地上，到处都有洒落的饭菜……其实，只要我们稍加注意，就可以节约很多财富。

所以，今天我要大声倡议：让我们积极行动起来，牢固树立勤俭节约意识，让勤俭节约成为习惯，让勤俭节约成为生活方式。坚持从我做起，从每一天做起，从身边的小事做起，

节约每一张纸、每一滴水、每一度电、每一粒粮食，让勤俭节约的传统美德发扬光大，把我们的祖国建设得更加繁荣富强。