

# 2023年心得体会光盘行动 光盘行动心得 体会(模板10篇)

学习心得可以帮助我们总结经验，为今后的学习提供借鉴和参考。接下来是小编为大家收集的一些军训心得，希望对大家了解军事训练和提高自身能力有所启发。

## 心得体会光盘行动篇一

最近，随着全国主流媒体对“舌尖上的废物”的大肆抨击，一个倡导吃喝拉带走所有中餐的“光盘行动”正在全国范围内兴起，得到了很多人、餐饮经营者和公益组织的热烈响应。因此，我们呼吁所有学生积极参与“光盘行动”。

谁知道呢，每顿饭都很辛苦。我们不能忘记勤俭节约的传统美德，也不能忘记中国还有一亿多贫困人口。

我们主张树立存荣废耻的思想，厉行节约，反对浪费。我们提出，在家庭餐桌上，要根我们建议学生既是“光盘行动”的实践者，也是其倡导者。让更多的人了解“光盘行动”，参与“光盘行动”，用省下来的钱做更多的好事，做更多的公益。

同学们，饭后很难思考。勤奋不是吃苦，而是珍惜有限的资源。从今天的午饭开始，我们一起去：没有剩菜，没有浪费，吃多少，吃多少，没饭吃，去争取吧！加入cd大家庭，一起对“浪费”说不！”

“厉行节约反对浪费”需要从我做起，从现在做起。那么，我们不妨从参加“裁谈会行动”开始。

“吃光盘上的中餐，今天不要留任何食物”。拒绝浪费，珍惜美食！从我开始，从今天开始，好吗？期待你和你身边的

人加入“光盘家族”！

提醒身边的人积极停止浪费食物。做一个节约的宣传者，向家人、亲戚、朋友宣传节约食物。

“光盘行动”体现了居民的素质和责任。我们是社会的主人，每个学生都应该从现在开始，从生活习惯开始，从细节开始，从节约食物开始，努力成为节约食物的传播者、实践者和示范者，以实际行动参与节约食物的行动，让节约引领时尚，为共同建设文明、和谐、环保的社会环境做出应有的贡献！

## 心得体会光盘行动篇二

2012年底，中国文化部联合其他相关部门共同发起光盘行动，旨在强调整节约粮食、反对浪费的理念。近几年，光盘行动在全国范围内不断推广，越来越多的人开始拒绝浪费粮食，养成了良好的饮食习惯。我也参与了光盘行动，并从中收获了很多心得体会。

### 第二段：了解背景

在参与光盘行动之前，我并不太了解浪费粮食的问题有多严重。然而，通过参与活动，我发现每天都有大量的粮食被浪费掉。这些粮食本可以解决很多人的饥饿问题，但却被我们挥霍在食堂、餐厅和家庭中。这让我感到非常惋惜，并决定为改变这种现状出一份力。

### 第三段：行动起来

光盘行动告诉我们，我们应该珍惜每一粒粮食，节约每一顿饭。于是我开始从自己做起，每当我吃饭时，都尽量将盘子吃得干干净净。我还会合理规划餐食，量力而行，避免过度点菜或多贪一口。此外，在单位食堂和餐厅，我积极宣传光盘行动的理念，鼓励大家一起践行。光盘行动除了在饮食方

面节约粮食，也在其他方面倡导节约，如减少不必要的购物和娱乐消费。通过这些努力，我逐渐树立起一种勤俭节约的生活态度。

#### 第四段：邻里相约

通过参与光盘行动，我结识了许多志同道合的朋友。我们经常邀请彼此到家中共进晚餐，互相交流经验，共同探讨如何最大限度地避免浪费粮食。我们一起讨论如何合理安排购物清单、储存食物和利用剩菜，使每一份食物都能得到充分利用。这不仅让我学到很多，也让我与邻居们建立了更紧密的联系，形成了一个相互帮助、共同成长的小社区。

#### 第五段：收获与感受

通过参与光盘行动，我收获了很多。首先，我意识到粮食的珍贵和宝贵，学会了节约粮食。其次，我发现每个人的力量都是重要的，只有我们每个人都能从自己做起，才能实现粮食的全面节约。最后，我意识到与邻里共同实践节约粮食的行动不仅带来了个人的成长，也培养了团队合作和社区和谐的意识。这是一次让我从行动中受益的经历。

#### 结尾：

光盘行动让我明白了浪费粮食的严重性，并坚定了我节约粮食的决心。通过行动实践，我领悟到只有每个人都参与进来，才能真正实现节约粮食、反对浪费的目标。我相信，只要我们每个人都发挥自己的作用，光盘行动一定会在全国范围内得到更广泛的推广和实施，最终让我们的社会变得更加勤俭节约、精神文明。

### 心得体会光盘行动篇三

我国自古以来，不浪费粮食是中华民族的传统美德。现在他

又一个时尚的名字叫“光盘”。

今天，我的一个亲戚家的小孩刚满月，请我们去一家餐馆吃饭。开饭啦！服务员端来了：炒牛肉，菊花鱼，鸽子肉……还有一些山珍海味我连名字也叫不出来。不一会儿就摆满了整整一桌。

在对小寿星的祝贺声中，我们开怀畅饮，又吃又喝，直到撑得肚饱腰圆，客人们才一个个挺着大肚子离开了餐厅。

妈妈叫来服务员，拿来几个打包袋准备打包。我像个小偷似的向四周望了望，还好宾客都走了。于是，我便对妈妈小声说：“我们走吧！不要吃别人剩下的食物，这太没面子了。”这时有个服务员听到我和妈妈的对话，还没等妈妈开口，她就说：“孩子，你应该感到光荣，社会现状提倡珍惜节约粮食，反对浪费，光盘行动，从我做起的口号。”

我问服务员：“什么是光盘行动呀？”服务员笑着回答：“光盘就是把自己盘中的食物吃完，即使吃不完，也要打包带回去吃。”

妈妈语重心长的说：“是啊！小小的一粒米，都是农民伯伯用汗水换来的，来之不易啊！”

爸爸抚摸着我的头说：“中国食物浪费超乎想象，一年倒掉两亿人口粮，我们要珍惜粮食啊！”奶奶唠叨着说：“你难道忘记了我教过你的谁知盘中餐，粒粒皆辛苦吗？”爷爷叹了口气：“唉！你太幸福了，我们小时候没吃的，饿的慌，有时还吃树皮和草根呢！”这时，我的脸刷的一下红了，像熟透了的苹果一样。心里非常惭愧。

有一种节约叫光盘，有一种公益叫光盘，有一种习惯叫光盘，有一种美德叫光盘……向浪费说不，向奢侈告别，不要让光盘只是一个传说。

## 心得体会光盘行动篇四

节约是我们中华民族的传统美德。随着光盘行动的开展，越来越多的人都投入到光盘行动中来，作为新时代的小学生，节约粮食，文明用餐是我们义不容辞的责任。

所谓光盘，就是吃光你盘中的饭菜。这些微小的事情都体现你的公益爱心。在光盘行动中，我们要反对浪费，从我做起。

在学校里我们似乎都有这样一种感觉：食堂的饭菜好难吃。于是学生浪费粮食也成了一种常态。我们经常看到有的同学嫌饭菜不可口，就随意倒掉，于是剩饭的桶里是白花花的米饭和馒头，看着真让人痛心。

也许你觉得浪费一点点不算什么，可是如果我们每个人都浪费一点点，那加起来是多少呢？是不是很惊人啊！

我要当光盘行动的践行者；从我做起，从小做起。

## 心得体会光盘行动篇五

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！

# 心得体会光盘行动篇六

## 第一段：引言（200字）

光盘行动是当前中国社会主义新风尚的重要体现，发动党员

积极参与光盘行动，不仅是落实党和政府的重要决策部署，也是党员干部践行中华民族优良传统美德的生动实践。作为一名党员，参与光盘行动让我深感责任重大、使命光荣。通过亲身经历和实践，我不仅加深了对光盘行动的理解，更体验到了自己在其中的改进与提高，获得了宝贵的心得体会。在此，我愿意分享我的经验与感悟，为更好地推动光盘行动做贡献。

## 第二段：认识（200字）

在参与光盘行动中，我意识到光盘行动的本质是改变不良用餐行为，提升公民素质。每一片剩菜剩饭都是资源的浪费，每一顿不成按需要取菜量的堆积，都是对公共餐厅资源的挥霍。光盘行动不仅是一种行为习惯的养成，更是一次社会风尚的转变，需要党员干部以身作则，引领光盘行动的普及与深入。作为党员，我积极参与光盘行动，不仅是为了个人修身养性，更要外化为改善社会面貌的实际行动。

## 第三段：行动（200字）

在实际行动中，我始终坚持光盘行动的标准。在家里，我以减少预计产生的剩余食物为出发点，根据食物需求量合理规划采购，合理切割食材，让每一次用餐都能最大限度地吃完，从而减少浪费。在餐厅，我尽量点菜量适中，根据个人食量点餐，避免浪费；若实际消费量不如预估，将剩余食物打包带回，减少餐厅浪费。同时，我也积极参与光盘行动的宣传与倡导，组织党员同志们普及光盘行动知识，通过社区活动等方式推动光盘行动的普及。

## 第四段：感悟（200字）

通过光盘行动的实践，我深切感受到了改变个人行为需要坚定的信念和毅力。刚开始参与光盘行动时，难免会有一些艰难与困扰，特别是在社交场合中。然而，我坚守初衷，不是

为了别人，而是为了对得起自己的党员身份。正是因为这份信念的坚定，我养成了不浪费、不挑食的习惯，并逐渐感受到了节约与分享带来的内心的平静与宽容。同时，光盘行动也让我进一步认识到，保持良好礼仪是一种自觉而从内心发出的行为，它不仅关乎个人的形象，更体现了个人对社会资源的珍惜和尊重。

## 第五段：展望（200字）

光盘行动是一项重要的社会行动，它需要每个人都积极参与和提倡。作为一名党员，我将进一步加强自身光盘行动的意识，有效落实改变自己不良用餐习惯的决心。同时，我还将在发扬光盘行动的精神，积极参与宣传与倡导，引导更多人养成光盘行动的好习惯。希望通过党员们的共同努力，光盘行动能够成为一种社会风尚，得到广大人民的普遍推行。相信在未来，党员干部们的光盘行动将为全社会的改进与提高作出积极贡献，建设生态文明社会迈出更坚实的步伐。

## 结尾（100字）

在光盘行动中，我领悟到每个人的小行动都能带来巨大的改变，自觉光盘行动不仅是对个人修身养性的要求，更是对整个社会素质的提升。作为一名党员，我将时刻保持光盘行动的意识，以身作则，用实际行动推动光盘行动的普及与深入，为建设生态文明社会贡献自己的力量。

# 心得体会光盘行动篇七

光盘行动是一项倡导光盘不浪费的社会运动，旨在提醒人们珍惜粮食和资源。作为一名参与者，我深受启发，也有许多体会和心得要分享。

## 第二段：光盘行动的开展情况

近年来，中国政府大力推动光盘行动，在全国范围内开展了一系列宣传活动。诸如《光盘行动实施方案》等政策出台，个人、学校、企事业单位纷纷响应，进行了各种形式的宣传和行动。由于这些努力，越来越多的人加入了光盘行动，成为了光盘行动的倡导者和推动者。

### 第三段：我的心得体会

作为一名参与者，我深刻地感受到光盘行动的理念和宗旨。在日常生活中，我学会了尊重食物，减少浪费。我认识到，背后有为我们提供的每一餐都是一份付出和艰辛的体现，我们应该珍惜每一份食物。因此，我开始主动控制饭菜的分量，适量摄入，不再随意舍弃。同时，我也通过鼓励身边的人加入光盘行动，影响着更多的人。这些小小的改变，或许对于整个社会来说微不足道，但正是通过这样的无私奉献，光盘行动才能够逐渐取得良好成效。

### 第四段：光盘行动的积极影响

光盘行动所带来的积极影响渐渐显现。一方面，光盘行动的宣传使更多的人关注到浪费问题，并认识到自己的生活习惯需要改变。越来越多的人开始意识到，让食物从餐桌上尽可能地消失并不是一个值得骄傲的事情。另一方面，光盘行动也引发了人们对于资源浪费问题的关注。它不仅是对粮食的珍惜，更是对有限资源的短缺的思考。通过这种方式，人们开始思考如何合理利用资源，以及如何改变生活方式来减少不必要的浪费。

### 第五段：展望与呼吁

光盘行动虽然取得了一定的效果，但仍然需要更多的人参与进来。我们应该将光盘行动作为一种生活方式，不仅仅是一次宣传活动。每一个人都能够通过自己的实际行动来践行光盘行动的理念，比如从挑选食材开始，控制食物的分量，尽

可能减少浪费。同时，我们还可以通过参与志愿者活动，组织宣传活动以及志愿者讲座等形式，增强大家的认知和参与度。只有广大人民群众的积极参与和主动改变，才能够真正实现光盘行动的目标。

总结：

通过参与光盘行动，我对于食物的珍惜有了更深刻的认识。光盘行动的影响力也在逐渐扩大，让更多的人开始关注资源浪费问题，更加意识到自己应该为改变现状做出努力。同时，我也呼吁更多的人加入光盘行动，通过自己的行动和宣传，传递珍惜食物、合理利用资源的理念，共同构建一个可持续发展的社会。

## 心得体会光盘行动篇八

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！

## 心得体会光盘行动篇九

说起“光盘”，很多人都以为是vcd碟片。而我所说的“光盘”其实是指珍惜粮食，把饭菜吃完，杜绝浪费。

“光盘”行动是去年由网友发起的。一时间，“光盘行动，从我做起”的“光盘”行动就像一股清风，吹遍了整个中国，当然也刮到了我们学校。这不，食堂墙壁上张贴了“珍惜粮食”“节约光荣”等标语，负责分饭菜的阿姨们小心翼翼地盛着饭菜，每个班里还专设了“光盘”行动管理员。

“这不是存心为难我吗？为什么要开展这样的活动呀？”我望着盘子里的肉串和白菜抱怨着。因为学校里的饭菜没有一样是我喜欢吃的。于是，我想偷偷倒掉。我端起饭菜正想离开，忽然，脑海中闪过在电视上看到的非洲孩子那饥饿而瘦弱的样子。他们每天只有很少的粮食可以吃，有的甚至吃草根和树皮，经常饿肚子。和他们相比，我是多么的幸福啊！

“一粥一饭，当思来之不易”。看着食堂墙壁上张贴了的标语，我又不禁想起了一幅反映湘西农村小学生生活的画面：冒着炊烟的厨房边，扎小辫的女孩高兴地说：“我有午饭吃了”……孩子们对午餐的热盼，折射出“光盘行动”的现实意义：我国仍有超过1亿的贫困人口，全世界饥饿人口超过10亿！每年因饥饿死亡的人数达1000万，每6秒就有1名儿童因饥饿而死亡。看来，“舌尖上的浪费”理当再少些。

“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”是外婆教我的第一首诗，小时候我也帮助父母做过一些农活，可是哪里知道粮食来之不易？如今长大了，就应该自觉成为一名“光盘族”了……让我们都拒绝浪费，懂得珍惜。

我为“光盘行动”叫好，也不禁由此深思：拒绝浪费并不难，只需从吃饭开始。那种“浪费点不算什么”的观念只有及时改变，餐桌上的文明才能形成。

“光盘行动”之所以引来广泛共鸣，正因为它承载着现代公民的责任担当。从这个角度看，吃光盘中餐，不仅是一种美德，更是一种责任。

一粒粮食，一滴汗水，浪费的是粮食，丢掉的是中华民族勤俭节约的传统美德。让我们发扬中华民族的优良传统，“光盘”，从我做起！

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！

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。

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！

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！

## 心得体会光盘行动篇十

### 第一段：引入光盘行动培训的背景和目的（150字）

自从光盘行动在全国范围内展开以来，越来越多的人加入到了这个环保行动中。为了提高参与者的环保意识和技能，我参加了一次光盘行动培训。这次培训的目的是帮助我们了解

并掌握如何正确处理和利用光盘，以及与媒体、商家和政府合作推广光盘回收的技巧。

## 第二段：培训内容的介绍与分析（250字）

在这次培训中，我学到了许多有关光盘回收的知识和技巧。首先，我们了解到光盘回收的重要性，以及光盘中的材料是可以回收利用的，而不是简单的废弃物。接着，我们学习了如何正确处理光盘，例如如何撕开光盘包装、如何分类回收等。此外，培训还强调了宣传策略的重要性，包括如何通过媒体、商家等渠道宣传推广光盘回收，提高人们的参与度和认同感。

## 第三段：培训对个人环保意识和行动的影响（300字）

这次培训让我深刻认识到光盘回收的重要性，激发了我更加积极的环保意识。以前，我对于光盘的处理方式基本上就是直接扔掉。然而，在培训中，我了解到废旧光盘中的材料可以被重新利用，避免浪费资源，保护环境。现在，我会主动将废旧光盘收集并分类回收，或者将其送到相关的回收点。同时，我也会通过自己的行动，向身边的人传递环保的观念。

## 第四段：培训对社会的影响和意义（300字）

这次培训不仅对个人有着深远的影响，也对整个社会产生了积极的变化。通过充分宣传和培训，光盘回收的参与人数明显增加，光盘回收的覆盖范围也日益扩大。通过与媒体、商家和政府的合作，光盘回收得到更多的关注和支持。这不仅有利于减少废弃物的数量，还有助于提醒人们保护环境的重要性。光盘行动的成功推广不仅让社会变得更加环保，还为其他环保行动提供了宝贵的经验和指导。

## 第五段：总结心得体会和对未来的展望（200字）

通过这次光盘行动培训，我深刻认识到环保是每个人的责任，我们每个人都应该为保护地球尽一份力。培训不仅让我了解了光盘回收的知识和技巧，还让我意识到环保不是一个人的事情，而是需要每个人的参与和共同努力。未来，我希望能够继续参与类似的培训和活动，不断提高自己的环保意识和技能，为创造一个更加美好的环境做出贡献。

总结：

这次光盘行动培训让我从不同的角度认识到了光盘回收的重要性和意义。培训内容的全面和深入让我深受启发，激发了我更积极的环保意识和行动。我相信，通过我们每个人的努力和共同推广，光盘行动将得到更广泛的参与，为保护环境做出更大的贡献。