

# 厉行节约反对浪费的心得体会(优秀9篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 厉行节约反对浪费的心得体会篇一

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。

## 厉行节约反对浪费的心得体会篇二

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。

## 厉行节约反对浪费的心得体会篇三

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，妈妈叫我先去洗澡，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。

## 厉行节约反对浪费的心得体会篇四

“勤俭自古为美誉，节约至今是佳称”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、铺张浪费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，是否想过节约呢？虽然现在我们的国家逐渐富强了，我们的家庭富裕了，但我们却不能忘记勤俭节约的美德。

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：每个人节约一度电，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？每人节约一张纸，会有多少大树在铁锯下逃生……是的，只要我们每个人节约

一点点，给社会带来的就是巨大的财富！

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，不浪费粮食，希望同学们在餐桌上向他们看齐，特别是六年级的同学，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，营养是跟不上的。

同学们，勤俭节约是人生的导师。一个勤俭节约的人勤于思考，也善于制定计划。如果你养成了勤俭节约的美德，那么就意味着你具有了控制自己的能力，意味着你已开始主宰你自己，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，我们应该发扬这一优良传统，以勤俭节约为荣，以奢侈浪费为耻。让我们从现在开始，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！让节约成为我们每一个人都拥有的美德！

## 厉行节约反对浪费的心得体会篇五

我国是严重缺水的国家，这是人人皆知的。北京市一个严重缺水的城市，作为北京人，我们更应该加强节水意识了。

看着那些白白浪费的水，我很是着急，网上应该很多节水的方法吧。我猜想着。打开电脑后，果然不出我所料，节水的方法像石子一样，数也数不清。我认为最重要的是这几个：

一、在洗澡时，打沐浴液和洗头膏的时候，要把热水器的水龙头关上，要冲时再打开。

二、喝剩的茶水不用倒掉，可以用来擦桌子。

三、洗脚的水可以用来冲马桶。

四、要洗的衣服数量少时，就不要再用洗衣机，尽量用手洗。

这些办法既简单又适用，虽然我只记得四个，但是它们已经能让我们全家省很多水。

知道了就要做。计划从现在开始实施。先从我做起。每次洗澡我都会在打沐浴液时关掉水龙头，冲洗时再打开。妈妈很爱喝茶，但也经常剩茶，我把那些剩下的茶倒在毛巾上，然后擦桌了。洗完脚的水，我就用来冲马桶。第四个方法更应该告诉妈妈。

我又把这四个方法告诉了全家人和舅舅。一个月过去了，查水表的阿姨来检查水表，果然不出我所料，比上个月节约了不少水。舅舅又跟我说，用茶水擦完桌子后，家里的空气又多了一份清新，还省了好多水。

紧紧是一个小小的举动，就能让两家人节省这么多水，如果所有人都能行动起来，那么我们这个地球将不再会缺水！

## 厉行节约反对浪费的心得体会篇六

古人云：“俭，德之共也；侈，恶之大也”、“历览前贤国与家，成由勤俭破由奢”。勤俭节约是中华民族优良传统。小到一个人、一个家庭，大到一个国家、整个人类，要想生存，要想发展，都离不开勤俭节约这四个字。可以说修身、齐家、治国都离不开勤俭节约。

在这一点上伟人为我们做出了表率。朱元璋称帝后给皇后过生日时，只用红萝卜、韭菜，青菜两碗，小葱豆腐汤，宴请众官员。而且约法三章：不论谁摆宴席，只许四菜一汤，违

者严惩不贷;英国女王伊丽莎白二世每天深夜都亲自熄灭白金汉宫小厅堂和走廊的灯,坚持皇家用的牙膏要挤到一点不剩。他们都贵为一国之尊,尚且如此勤俭,着实令人赞叹。

而今,随着综合国力的增强和生活水平的提高,有些人把勤俭节约的优良传统丢了。超越现实、盲目攀比的畸形消费;斗富摆阔、一掷千金的奢靡消费;过度包装、极度美化的蓄意浪费;“长明灯”、“长流水”的随意浪费等现象比比皆是……面对这些不良现象,扪心自问:“我们能做什么?”

答案很简单:从我做起,从小事做起,从身边的点滴做起。

就这么简单吗?对,就这么简单!

请记住:如果社会是海,你与我,则是海里的一滴水,正是你与我这一滴一滴的水,汇聚成了海的壮阔无比。也正是由于你与我的共同努力才开辟了勤俭节约的新天地。

话说“勤”“俭”二字好兄弟,相辅相成,不分家。“只勤不俭,好比端个没底的碗,总也盛不满!”“只俭不勤,坐吃山空,一定要受穷挨饿!”我们青年学生非得既勤且俭不可。那么我们的“勤”是什么?当然是勤奋学习。我们的“俭”又是指什么呢?自然是指不比中学生勤俭节约主题国旗下讲话稿吃,不比穿,不比谁的零花钱花得欢。身为求学之人,我们吃的,穿的,花的都来自长辈,如果我们能够大手大脚的花钱,那是长辈宠着你,护着你;如果我们能够身着,脚蹬亮靴,那是父母惯着你,疼着你。不是你的能耐,不是你炫耀的资本。

中国有句古语:“勤能补拙是良训,一份辛苦一份甜。”英国有句谚语:“节约便士,英镑自来。”“一粥一饭,当思来之不易;一丝一缕,恒念物力维艰。”勤俭节约这一中华民族的传统美德不可丢。

## 厉行节约反对浪费的心得体会篇七

不知大家是否听过这样一个故事：一家杂志社举行“打造节约型社会”有奖征文活动，应征的稿件堆积如山。作者中不乏专家、名者，也有很多真知灼见。但出人意料的是，特等奖却由一名普普通通的中学生获得。为什么呢？因为他是唯一一个把征文稿件打印在正反两面纸上的人。

节约是一种财富，是那镶嵌在如宝石的美德上最朴素的东西。我们不曾忘记，明朝清官海瑞用“公以生为明，俭以养其廉”为勉励；我们也还记得，周总理那件破了又补，补了又穿的睡衣；我们也曾听说过，德国前总理科尔毫不犹豫地舔掉盘子里剩余的汤水。这是节约的感召，节约的力作，节约的呼唤！

今天，时代呼唤精神动力，民族需要精神空间。但“加快建设节约性社会”不是一句普通的口号，而是构建和谐社会的实际行动。它需要一沙一石的凝聚，一草一木的积累；它需要让每一份资源都得到合理利用；它需要我们树立一个观念，那就是：节约光荣，浪费可耻。我国虽说是一个资源总量丰富的大国，但就人均占有量而言，我国却是一个穷国，而且能源的浪费现象还在持续不断，难道真的要让子孙后代去讨残羹冷炙吗？树立节约意识，提倡节约，迫在眉睫。

怎能忘，节约飞扬传四海，辉煌永驻；榜样辈出笑华夏，前景更佳。当看到水龙头里的水哗哗直流时，你主动伸手拧紧；当离开教室看到未关的电灯时，你顺手关上；当别人让你使用一次性筷子时，你毅然拒绝。从平凡的生活小事做起，以艰苦奋斗为荣，以骄奢淫逸为耻，让节俭蔚然成风。

朋友们，节约的星星之火已在校园燃起，节约的圣洁之花已在祖国大地绽放，节约的理念已在你我心中。行动起来吧，叩问心灵，崇尚节约，奏响节约的主旋律，开创华夏的新篇章！

## 厉行节约反对浪费的心得体会篇八

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，却在不经意中就造成了许多浪费：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。

## 厉行节约反对浪费的心得体会篇九

我们从牙牙学语起，第一个会发的音是“妈妈”，第一个会写的词是“中华”，会唱的第一支歌是《我爱北京天安门》。从那时起，稚嫩的心啊，就一心向着我们的祖国“妈妈”。人生道路上十七个春、夏、秋、冬，我们很庆幸，时时充满欢乐，处处铺满鲜花，老师曾教导我们，只有祖国的富裕和强大，才能使幸福之花永放光华。

因此，为了使我们的民族屹立于世界之林，使这个发展中国家在世界上站稳脚跟，从此刻起，务必发扬勤俭节约的传统美德，因为只有节约，幸福之花才能永放光华；只有节约，中华民族才能屹立于世界民族之林！

勤俭节约是中华民族的传统美德，中国古代就有“历览前贤国与家，成由勤俭破由奢”的说法。有的同学会问：“此刻我们的生活这样好了，还需要勤俭节约吗？”我的回答是：“当然需要。”勤俭节约是一种美德，也是一种精神，它不以物质是否丰富为前提。

生活贫困要勤俭节约，生活富裕也要勤俭节约。俗话说：坐吃山空。历史上“今日花天酒地，明日乞讨过街头”的例子屡见不鲜。我国五代时期有李存审“赠簇教子”的故事，李存审出身贫困，40年为国征战，100多次被敌箭射中骨头，之后他做了大官，看到孩子们整日吃喝玩乐，从小娇生惯养很不放心，他就把过去从骨头中拔出的箭头送给孩子，告戒他们不要忘记勤俭节约，并说“当知尔父起家如此也。”

我国西部地区和一些偏远的山区，经济比较落后，生活在同学勤俭节约，为改变自我和家乡的命运而奋斗。

随着我们物质生活水平的不断提高，勤俭节约的精神内涵更加丰富，继承这种精神要从此刻做起，古人的话这天仍值得我们借鉴：俭，德之共也；侈，恶之大也。意思是说，节约是美德中的最大美德，奢侈是邪恶中的最大邪恶。

如果我们从此刻起，节约没一滴水，那么日积月累，我们就可能节约一个江河；节约没一张纸，日积月累，我们就可能节约一片森林；节约每一度电，我们就可能节约一个小型发电站！那么，既然节约这么重要，就让我们从此刻起，为了使我们的国家更加富强，幸福之花绽放光华而努力奋斗，养成勤俭节约的好习惯吧！