

最新光盘行动心得体会(优秀20篇)

经典作品通过艺术的表达方式，展示了人类的情感、思想和价值观。如何运用经典知识，是我们需要探索的方向。以下是小编为大家整理的经典之作，供大家参考和学习。

光盘行动心得体会篇一

光盘行动是中国政府于2013年提出的一项重要活动，旨在鼓励人们减少浪费和消费，弘扬节约精神。我参与了光盘行动，并深受启发和感动。在这个过程中，我体会到了浪费的代价，并意识到了自己在日常生活中的不良消费习惯。下面我将分享我在光盘行动中的心得体会。

首先，光盘行动使我更加关注食物的价值。以前，我常常盲目追求美食的口感和刺激，忽视了整个食品在经济和生态层面的价值。但在光盘行动中，我看到了大量的食物被浪费的场景，那些被扔掉的食物不仅是对劳动和资源的浪费，更是对自然环境的破坏。每次我看到这些浪费的画面，我都会深感内疚，并下决心要从自己做起，做一个节约的人。

其次，光盘行动教会了我合理安排食物。在光盘行动中，我学会了合理估量自己所需食物的量，避免过量的摄入。我意识到，适量的摄入食物既能满足自己的需求，又能减少浪费。我会在点餐时注意菜量是否过大，尽量点适合自己食量的菜品。并且，我还会控制自己的食欲，不吃自己无法消化的大量食物。通过这些努力，我成功地减少了自己的食物浪费。

再次，光盘行动让我见识到了节约的重要性。光盘行动提倡的不仅是减少食物浪费，更是要倡导一种节约的生活方式。在光盘行动的过程中，我了解到了资源有限、环境有限的事实，同时也明白了节约是一种责任与担当。我会尽量减少购物时的浪费，并且在生活中创造出更多的节约机会。比如，

我会携带环保购物袋以减少塑料袋的使用，使用节能灯以减少能源消耗等。通过这些实际行动，我正在逐渐培养起自己的节约习惯。

最后，光盘行动使我认识到了浪费的代价。在光盘行动中，我亲眼目睹了大量食物被丢弃的场景，我感受到了浪费带来的不仅是对经济的损失，更是对社会资源的浪费。我明白，每一粒饭、每一片菜背后都有无数的劳动和资源投入，我们应该倍加珍惜。同时，光盘行动也让我看到了贫困地区人民为了一点点食物而艰苦奋斗的事实，我深感自己在浪费中享受的同时也带来了不公平，这让我意识到节约的力量是多么的伟大。

光盘行动是一个充满意义的活动，它教育了我们珍惜粮食、节约资源的重要性，激发了我们的责任感和担当精神。通过参与光盘行动，我从浪费中找到了节约的美好，更坚定了自己以身作则，积极践行节约理念的决心。我相信，只有我们每个人从自己做起，才能共同为建设节约型社会贡献力量。

光盘行动心得体会篇二

光盘行动是国家号召的一项重要活动，旨在倡导节约用餐、反对浪费食物。这一行动力求唤起每个人的节约意识和责任感，使每一顿饭都能得到充分利用，减少餐饮浪费现象。日常生活中，我积极践行光盘行动，通过亲身体会，深刻认识到了节约的重要性，并深感光盘行动对社会发展的积极影响。

首先，践行光盘行动可以帮助我们养成良好的节约习惯。在我家开展光盘行动后，减少了餐厨垃圾的产生，大大降低了生活垃圾的量。当我看到食物从锅里转移到餐盘，再由餐盘变成垃圾桶的过程时，我深刻体会到这其中的巨大浪费。通过光盘行动，我养成了谨慎点菜、量身定做的饮食习惯，控制了食物的浪费。同时，我逐渐形成了垃圾分类的意识，将剩余的饭菜作为有机垃圾进行处理。这种节约习惯不仅能够

减少食物浪费，还能够为我们的资源保护和环境保护作出积极贡献。

其次，光盘行动有助于提高人们的意识品质和道德素质。在实施光盘行动的同时，我们要求自己从小事做起，从自己身边开始，真正树立节约的观念。通过光盘行动，我懂得了珍惜每一颗粮食，将“三个努力”（努力开源、努力节流、努力保护环境）贯彻到日常生活的方方面面。在餐厅用餐时，我感受到服务员在将剩菜打包时热情的微笑。这种微笑不仅是一种催促，更是一种倡导。通过接受这种倡导，我们可以让光盘行动进一步深入人心。光盘行动本身就是一种道德，一种素质，我们呼吁每个人都积极行动起来，将其内化为自己的道德规范，潜移默化地影响身边的人。

此外，光盘行动对于减轻社会压力、提高国民经济发展水平有着重要的意义。光盘行动的号召并不只是从个人的角度出发，更是展现出我国政府积极治理浪费问题的决心和行动。据统计，每年我国的食物浪费总量占全球总量的五分之一左右，这是一笔惊人的数字。对此，开展光盘行动就成了我国政府调控食物消费结构的有力措施之一。当光盘行动深入人心，节约意识普及到每个角落时，我国将节约出大量的资源和财富，为国家的经济发展提供了更加稳定的保障。

最后，践行光盘行动可以带动全民经济的繁荣和人民生活的幸福。尽管光盘行动看似只是一个小小的节约行动，但是它背后传递的是推动社会发展的重要力量。当行动得到更多人的跟随，人们的餐饮消费行为逐步转变，我们将迎来一个节约粮食、资源循环利用的社会环境。与此同时，我们将会出现更多节约型产业，推动经济绿色可持续发展，为人民创造更多的就业机会和福祉。这样的社会环境和生活方式，将有效推动我们实现繁荣富强的中国梦。

总之，践行光盘行动是一个关于尊重劳动、珍惜资源、保护环境的行动，它号召每个人以身作则，从自己开始实施节约

行动，逐渐形成全民参与光盘行动的良好氛围。践行光盘行动，让我们养成节约良好习惯，提高道德意识，减轻社会压力，推动经济发展以及人民生活的幸福。光盘行动只是我们节约社会建设的起点，将来我们还需继续努力，推动节约观念深化，实现中国梦的伟大旅程。

光盘行动心德体会篇三

“锄禾日当午，汗滴禾下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”这首诗叫《悯农》，它告诉我们农民伯伯种下一粒米是多么不容易，我们要珍惜粮食。

现在网上、电视上、餐厅里、街上到处都告诉我们要“光盘行动”。“光盘”可不是放电影的光盘哦，而是把盘子里的食物吃光光的意思。这个寒假我们家也采取了“光盘行动”。

今天，大姨和表弟来到了我家，妈妈便提议：“我们一起去餐厅吃饭吧！”听到这个消息，我和表弟都情不自禁地跳了起来，我们来到了餐厅，爸爸大方地点了许多菜，有鸡呀、鸭呀、鱼呀、肉呀等等许多好吃的。妈妈看了看，说：“你也太浪费了吧，我们才几个呀！吃得了这么多菜吗？”爸爸不耐烦地说：“浪费点儿东西怎么了？反正吃不完就倒掉嘛！”

我听了，有些不高兴地说：“爸爸，你可不能这样说呀！现在到处都在进行‘光盘行动’，鼓励大家不要浪费一粒米。”我指着放在饭桌上的一块木牌，说：“你看这儿还写着‘请不要浪费任何一粒米，进行光盘行动吧’这几个大字，大家都在进行‘光盘行动’，我们家可不能落后啊！”听了这些，爸爸立刻惭愧地低下了头，还撤掉了刚才点的菜，换了几盘小菜说：“我们也来‘光盘大行动吧！’”“好”我说。

现右国一共有十四亿人，可现在中国的农民却只有大约一亿

人民，现在全国人民都开始进行“光盘行动”，从这天起，我家也开始进行“光盘行动”了。老师常常说：“因为十几亿人每人节约一粒米饭，就可以救起几亿人口，所以，我们小学生要节约粮食啊！”

我支持“光盘行动”。

光盘行动心得体会篇四

近年来，光盘行动成为了一种社会风尚，旨在倡导节约粮食、避免浪费。作为一名普通市民，参与到光盘行动中，对我而言是一次难忘的经历。通过这次经历，我深刻感受到了节约粮食的重要性，并从中获得了许多人生的启示。下面，我将就这次经历进行详细的描述和体会，与大家分享。

首先，光盘行动让我重新认识到粮食浪费的严重性。在过去的日子里，我常常习惯性地 will 饭菜剩余物扔掉，认为那只是微不足道的一点点食物，对粮食的损耗也不算大。但是，当我参与到光盘行动中时，看到了每天不计其数的饭菜、果蔬被扔进垃圾桶的情景，心中的震撼与愧疚溢于言表。光盘行动让我明白，节约粮食是每个人每一餐的责任，我们不能再将这些微不足道的浪费相加，而应该从点滴之中累积节约的力量。

其次，光盘行动教会了我如何从细节入手节约粮食。在光盘行动中，我学会了控制自己的开胃菜，适量的点餐，不贪心地一次性拿很多食物。我重新审视了自己每一餐的菜品，将不适合搭配或者食用量过多的食物尽量避免点餐。此外，我注意到了饭菜的保存问题。在家里，我也开始有意识地利用剩菜剩饭制作新的餐点，如剩饭炒饭、剩菜制作成素材。这些小小的变化，从生活的点滴开始，节约粮食已经潜入我生活的方方面面。

第三，光盘行动让我更加重视粮食的来之不易。在这次经历中，我参观了一家农场，看到了粮食生产的辛苦，以及天气、虫害等因素对粮食产量的影响。一次次的丰收背后，是农民们辛勤劳作的汗水，是他们为了满足国人口粮需求而付出的努力。而我们却每天以大量的饭菜浪费着他们的心血。光盘行动让我明白，粮食来之不易，我们应该珍惜每一粒粮食，节约每一份资源。

第四，光盘行动的参与让我想起了家乡的故事。光盘行动的目的不仅是为了节约粮食资源，也是为了让更多的人关注农民工，让农民工有更好的发展。作为一个农村出身的人，我深知农民工的艰辛与不易，他们为了给家里赚钱，背井离乡到城市打工，不惜受尽白眼与委屈。光盘行动不仅是节约，更是关注农民工的一种方式。我们每一口不浪费、每一次有意识的选择，都可能成为农民工们得到尊重与关怀的推动力量。

最后，光盘行动给予了我一场情感的触动。这次经历让我更加关注饥饿贫困的问题，让我明白了粮食浪费带给其他人的痛苦。每一口食物我们都应该感激、哺育、关爱。在接触扶贫的同时，我也翻阅了一些关于粮食浪费对社会、环境带来的影响的报道，它们让我体会到，光盘行动不仅是个人的举动，也是推动社会发展，保护环境的有力行动。我决定在以后的发展中，继续践行光盘行动，也希望通过我的行动，影响身边更多的人加入到光盘行动中来。

总之，光盘行动对我的影响深远而持久。通过这次经历，我明白了节约粮食的重要性，学会如何从细节入手节约粮食，更加重视粮食的来之不易，记起了家乡的故事，并受到了情感上的触动。我相信，只有每个人都能践行光盘行动，节约每一粒粮食，我们才能共同构建一个更加和谐、可持续的社会。

光盘行动心得体会篇五

光盘行动是近年来我国提倡的一项重要活动，旨在减少浪费，提倡勤俭节约。通过光盘行动，我们可以有效降低餐饮浪费，节约粮食资源，在保护地球环境，实现可持续发展方面发挥积极作用。我参与了这项活动，并有幸获得了一些心得体会，下面我将就此展开讨论。

首先，光盘行动让我认识到了浪费的严重性。在参与光盘行动之前，我总是对食物浪费问题表现得漠视，对剩饭剩菜抛弃抱有一种习以为常的态度。然而，通过参与光盘行动，我才意识到在粮食缺乏的背景下，浪费的行为是多么不可思议。每一粒米饭背后都耗费了大量的人力、物力和财力，而我却在每顿饭后把许多美味可口的食物轻易地扔掉。这种行为的浪费不仅仅是对食物的不尊重，也是对劳动和资源的不珍惜。

其次，光盘行动让我改变了惯有的消费观念。在过去，我们常常把吃饱饭作为一种享受，而不是将其看做一种满足生理需求的行为。于是，我们总是下意识地点菜过多，享受美食的过程。然而，光盘行动告诉我们，浪费食物并不能给我们带来真正的快乐，反而给我们的内心带来了一种不好的负罪感。通过改变以往的消费观念，我学会了根据自己的实际需求点菜，尽量少点多次，避免因大量剩余而造成的浪费。

再次，光盘行动让我深刻体会到了学会珍惜的重要性。珍惜是一种美德，也是一种勤俭节约的行为。当我们珍惜每一次用餐机会的同时，也学会珍惜那些被浪费掉的物质资源和劳动成果。正是因为我们学会了珍惜，才能让我们的国家更加富裕，我们的地球更加美丽。在以后的生活中，我将时刻牢记“珍惜”二字，将勤俭节约的理念贯彻到生活的每一个细节中去。

最后，光盘行动激发了我对环保事业的热情。通过参与光盘行动，我深刻认识到食物浪费对地球环境造成的巨大影响。

废弃的剩饭剩菜会产生大量的垃圾和臭气，对环境和空气质量造成污染。光盘行动的启示让我明白，只有我们每个人都积极行动起来，才能改善我们的环境状况。因此，我决心以一个环保行动者的身份，为保护地球环境尽一份力量，并号召更多的人加入到光盘行动中来。

总而言之，参与光盘行动对我来说是一次非常有意义的经历。这次活动让我认识到了食物浪费的严重性，改变了我消费的观念和行为，让我珍惜每一次用餐的机会，并激发了我对环保事业的热情。相信通过我们每一个人的共同努力，光盘行动必将在全社会产生更大的影响，并促进勤俭节约的价值观在全民间得到广泛传播。让我们一起行动起来，为光盘行动添砖加瓦，为创建节约型社会贡献自己的力量！

光盘行动心得体会篇六

为了践行“厉行勤俭节约，反对铺张浪费”的重要批示精神，树立“节约粮食，文明用餐”的良好风尚，我们青年马克思主义者培训班第七组的同学们来到了东北师范大学北苑食堂，开展了以“践行十八大，光盘你我他”为主题的实践宣传活动。

实践活动中，小组成员深入食堂一楼用餐区，观察调研同学们点餐与剩饭情况及剩饭原因，记录中午用餐高峰期剩饭收集处收集来的剩饭量，并对同学们进行“光盘行动”的宣传与倡议。实践调研发现，在同学们用餐情况中，浪费现象较为严重，剩菜现象尤为明显，主要原因是多数女同学饭量较小（一般二两），但为了满足多种菜式搭配，一般要点两个菜，每份菜的量较多，所以导致所点的菜没有办法吃完。但是值得一提的是，我校同学都有较好的觉悟，对“光盘行动”都表示愿意支持，并将在今后的用餐中尽量做到节约粮食。

对实践结果，小组成员提出以下建议：

(一) 食堂相应减少每份菜的份量与价钱，以便同学们可以营养均衡又不浪费。

(三) 在党员、团员中开展学习实践活动，使广大马克思主义者能够起到先锋带头作用，以先进带后进。

经历了这次事件活动，我感到受益匪浅。餐桌文明应该首先从“光盘”开始，因为铺张浪费远远谈不上文明。“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”这首耳熟能详的诗歌，每个人都能体会到个中真意，但在当前，由于传统习惯和面子问题，各种铺张浪费在却屡见不鲜，铺张浪费之气毫不掩饰。因此，推动“舌尖上的文明”就需要从拒绝餐饮浪费开始，真正让“厉行节约，反对浪费”在全社会蔚然成风。作为点菜者，应该量力而行，屏弃传统的“光盘失面子”的观念，切实把厉行勤俭节约、反对铺张浪费体现在日常细节上、落实到实际中。

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。

光盘行动心德体会篇七

锄禾日当午，汗滴禾下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”这首诗叫《小悯农》，它告诉我们农民伯伯种下一粒米是多么不容易，我们要珍惜粮食。

现在网上、电视上、餐厅里、街上到处都告诉我们要“光盘行动”。“光盘”可不是放电影的光盘哦，而是把盘子里的

食物吃光光的意思。这个寒假我们家也采取了“光盘行动”。

今天，大姨和表弟来到了我家，妈妈便提议：“我们一起去餐厅吃饭吧！”听到这个消息，我和表弟都情不自禁地跳了起来，我们来到了餐厅，爸爸大方地点了许多菜，有鸡呀、鸭呀、鱼呀、肉呀等等许多好吃的。妈妈看了看，说：“你也太浪费了吧，我们才几个呀！吃得了这么多菜吗？”爸爸不耐烦地说：“浪费点儿东西怎么了？反正吃不完就倒掉嘛！”

我听了，有些不高兴地说：“爸爸，你可不能这样说呀！现在到处都在进行‘光盘行动’，鼓励大家不要浪费一粒米。”我指着放在饭桌上的一块木牌，说：“你看这儿还写着‘请不要浪费任何一粒米，进行光盘行动吧’这几个大字，大家都在进行‘光盘行动’，我们家可不能落后啊！”听了这些，爸爸立刻惭愧地低下了头，还撤掉了刚才点的菜，换了几盘小菜说：“我们也来‘光盘大行动吧！’”“好”我说。

现右国一共有十四亿人，可现在中国的农民却只有大约一亿人民，现在全国人民都开始进行“光盘行动”，从这天起，我家也开始进行“光盘行动”了。老师常常说：“因为十几亿人每人节约一粒米饭，就可以救起几亿人口，所以，我们小学生要节约粮食啊！”

我支持“光盘行动”。

光盘行动心德体会篇八

光盘行动，是近年来中国推行的减少浪费、保护资源的环保行动之一。参与光盘行动，不仅仅是一种环保的意识，更是一种生活方式的改变。通过精心安排餐食、合理存储冷藏食品、合理利用食物残渣等方式，我深感到光盘行动真正让我追求节约而不是浪费，爱护环境的意识不断地内化于我的日常生活当中。

首先，光盘行动教会了我如何合理安排餐食。在参与光盘行动之前，我常常在食物摆放时无意间放了太多，而且经常会有一些食物剩下来因为无法食用而浪费。但是，当我了解到光盘行动的时候，我意识到，只有合理安排餐食才能避免浪费。于是，我开始根据需要准备食材，制定合理的菜谱，避免摆放太多食物。通过这样的方式，我的餐食浪费小了许多，食物的利用率也得到了提高。

其次，光盘行动教会了我如何合理存储冷藏食品。在过去，我常常会将剩下的食物直接放进冰箱冷藏，然后过几天再拿出来食用。但是，通过光盘行动的引导，我学会了将剩余的食物进行适当的处理和存储。比如，将餐馆剩余的菜品进行适度的包装之后，放入冰箱冷藏，这样能够延长食物的保鲜期，减少食物的浪费。在实践中，我发现这种存储方式不仅可以减少食物的浪费，还可以更好地保持食物的新鲜度和风味。

再次，光盘行动教会了我如何合理利用食物残渣。在饭店用餐时，我们经常会将餐桌上的食物残渣直接扔进垃圾桶，这也是一种对食物的浪费。参与光盘行动之后，我开始关注食物残渣的利用。比如，将剩下的米饭用来制作粥，或者将剩下的蔬菜放入汤中。这样，原本被当作垃圾的食物残渣也得到了有效的再利用，减少了食物的浪费和环境污染。

最后，光盘行动让我深刻理解到了节约的重要性。在日常生活中，我们常常会因为随意、大意而产生大量的浪费。而参与光盘行动之后，我不仅仅是在改变吃饭的方式，更是在改变思想和生活方式。光盘行动教会了我充分理解节约的意义，不仅仅是节省资源，更是一种保护环境、关爱他人的表现。我开始逐渐将节约贯穿到生活的方方面面，无论是购物、用水、用电，我都努力做到合理利用，避免浪费。

光盘行动，通过改变我们的生活习惯和行为方式，让我们更加懂得珍惜每一口食物，减少浪费。通过合理安排餐食、合

理存储冷藏食品、合理利用食物残渣等方式，我们不仅仅是在改变自己的生活方式，更是在保护环境、减少资源浪费。正是因为光盘行动的呼吁和引导，我学会了如何合理利用食物，尊重食物，为创造美好的环境贡献自己的力量。我相信，只要每个人都能参与光盘行动，我们就能共同守护地球家园，为未来的世界留下绿色的希望。

光盘行动心德体会篇九

过年吃米饭和喝米汤的时候，让我不仅想起了一位伟大的人，他就是杂交水稻之父—袁隆平爷爷！

春节家里面来了好多客人，妈妈每次都炒了好多菜，但是每次都有剩菜、剩米饭和米汤，我看见了心里非常难受，你们要问为什么？那么我就告诉你，因为每一粒米都是袁隆平爷爷和农民伯伯用汗水换来的。

袁隆平爷爷在年5月日因病逝世，他享年91岁，因为他在看水稻的时候摔了一跤，身体不舒服，所以才去世了，全国人民都很难过。他生前把1亩地产00斤米提高再提高，目标是一亩地产4000斤，如今袁隆平爷爷研究的水稻产量相比50年代已经高出了3倍多，充分展现了国家科技创新成果，以前袁隆平爷爷看着那些老百姓们有的吃不饱饭，他心里很难受。后来他努力学习、研究、实验，用自己的`知识与实践，为全世界做出了巨大的贡献。

想想这些，我们应该珍惜每一滴来之不易的粮食，所以我们都开始光盘行动！

光盘行动心德体会篇十

勤俭节约一直是我们所提倡的，此次为了响应学校的“光盘行动”我院也积极参与、筹划。在这为期一个多月的活动中，我们可以明显的看到铺张浪费的情况有了很大的改善，在此

次活动中我院把学校的具体精神传达下去，然后再由各班级执行，有条不紊。活动中，共有四十二个班级参与，真正做到了全员发动、全员参与。我院不仅召开了“光盘行动”主题班会，还展开了粘贴宣传标语、黑板报、主题研讨会、自带餐具等活动，此次活动中比较突出的班级有李微老师的1205班、唐波老师的电气1201、机电1201班等班级，取得了很好的效果，也逐渐走进了同学们的日常生活，让同学们更加的了解光盘行动的含义，也能让大家真正的做到光盘。

此次“光盘行动”的开展，增强了电气院学生的文明节俭意识，树立了正确的生活观、价值观，营造了争当“光盘一族”光荣，饭桌浪费一粒粮食可耻的饮食文化氛围，践行了尊重粮食、节约粮食的传统美德。光盘行动虽然已经结束，但是电气工程学院全体师生杜绝铺张浪费、勤俭节约的行为将继续坚持下去。

本月16日至27日，我校志愿者联盟在社长王瑞霏的倡议下，举行了为期两周的光盘行动，号召全校师生投入到节约粮食、杜绝浪费的实际行动中去。团委卢庆泽老师、总务处许晓鹏老师以及食堂管理员都对本次活动给予了大力支持和指导。

本次活动包括以下几个部分：

- 1、在教学楼和食堂内张贴各种形式的宣传海报和条幅，处处体现节约的主题。
- 2、在教学楼阳光大厅制作了一个大型宣传条幅，进行“从我做起，今天不剩饭”承诺签名活动，反映良好。
- 3、在食堂回收处，志愿者们手持警示海报，提醒来往的同学们注意节约粮食。两周的活动后，剩饭浪费现象有一定改善。
- 4、志愿者们帮助食堂的师傅回收碗筷，倾倒垃圾，深切地感受到浪费现象的严重和触目惊心。

在活动中，志愿者们用心，用手，用行动，用语言，奉献出一份光和热，从承诺光盘开始，从点滴小事做起，倡导环保理念，做到勤俭节约，不浪费，不挥霍，影响一个，带动一个，拉动一个，让勤俭节约的风气蔚然成风。

光盘行动心德体会篇十一

清朝的朱用纯曾经说过“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”节约粮食是中华的优秀传统美德，但是在现代，节约粮食似乎成了一种奢侈品，浪费粮食的现象随处可见。

有时候，我们自己也在不知不觉中浪费粮食。当我们吃自助餐时，看到自己喜欢的菜便会不自觉地拿很多，以为自己能够大快朵颐一番，但是到最后，却剩下很多。在学校里，浪费现象也在发生。有的同学打饭打的很多吃不完，只好倒掉；有的同学有些挑食，觉得饭菜不太可口，只吃了一点点就倒了，这样就造成了浪费。

有人统计过，中国每年浪费的食物加起来共有15亿千克，这些足够2亿人吃一年。因此我倡议，在外面吃饭，遇到自己喜欢吃的菜可以少量多次地点；在学校里打饭，应当按需所取，不可贪心。

节约是中华的优秀传统美德，但现代人却慢慢忘却。所以我们要呼吁光盘行动，拒绝浪费。而我们身为新时代的少年，更应当从自身做起！

光盘行动心德体会篇十二

光盘行动是一个关注食品浪费的公益项目，旨在提倡光盘文化，鼓励大家不浪费食物并节约粮食资源。志愿者光盘行动便是这个项目中的一个组成部分。近年来，随着经济的发展和进步，我们的饮食消费水平也逐渐提高，但同时食品

浪费问题愈加严重。因此，志愿者光盘行动的意义就在于让更多的人了解到这个问题，并通过自己的行动来呼吁更多人关注。

第二段：个人参与志愿者光盘行动的感受

作为志愿者，我在过去的一个月里参与了光盘行动的活动。在这个过程中，我亲身体会到了光盘文化的重要性。这个项目让我认识到，不浪费粮食不仅是节约资源，更是一种社会责任。同时，通过帮助他人光盘，也让我更加珍惜每一口饭菜，从而对生活变得更加知足常乐。

第三段：光盘行动对大众的影响

光盘行动不仅让参与者们领悟到了不浪费粮食的意义，也得到了广大群众的积极响应和支持。在很多学校食堂和餐厅，光盘文化成为了大家的共识，并在实践中不断发扬光大。更为重要的是，这个行动引起了社会各界的广泛关注，媒体也通过报道和宣传传递了光盘行动的理念，鼓励更多人加入这个公益行动。

第四段：矛盾与挑战

虽然光盘行动得到了广泛的赞成和支持，但这个行动也面临着一些矛盾和挑战。首先，如何消除浪费粮食的习惯，让更多人来坚持光盘文化，是一个全社会都需要共同努力的问题。其次，在实践中，光盘行动也常常面临着餐饮服务的压力和一些顾客的反対，使得这个行动的效果并不尽如人意。因此，我们需要更加深入地了解食品浪费的本质，更加全面地推动光盘文化的发展，才能更好地解决这些问题。

第五段：总结

志愿者光盘行动是一个有意义的公益项目，不仅让志愿者们

加深了对不浪费粮食的认识，也影响了社会各界。在今后的发展中，我们需要持续深入推动和宣传这个文化，同时消除浪费粮食的习惯，让光盘文化成为一种全社会都积极践行的责任和义务。

光盘行动心得体会篇十三

随着当今社会经济的不断发展，人们的生活水平不断提高，吃饭的口味也越来越讲究，餐馆、超市等食品销售渠道越来越多元化。但是，餐桌上的浪费也越来越严重。为了减少这种浪费，各地也纷纷开展了一系列光盘行动，志愿者光盘行动就是其中之一。今天我就来分享一下我在参加志愿者光盘行动中的所得所感。

第二段：行动前的准备

我作为一名志愿者，在参加此次光盘行动前，先进行了相关的培训。培训包括了浪费食物的危害、光盘行动宣传方法等内容。同时，我们志愿者还搜集了一些光盘行动工具，如口号标语、光盘餐具等。这些准备为我们顺利参加光盘行动提供了保障。

第三段：行动中的体会

在光盘行动中，我们志愿者们穿着统一的志愿者服装，站在学校、商场、超市等公共场合，向过路人布置标语、宣传光盘行动，劝说顾客不要浪费食物。途中遇到了吃剩的面包、米饭等，我们也在单位里收集到了一些餐厅餐馆浪费食物。我们被那些光盘痕迹渐渐减少的“盘子”所触动，也为能够为社会做出一些贡献而感到高兴。

第四段：收获

通过参加此次光盘行动，我深刻意识到食物浪费的严重性和

改变这种现状的必要性。不论是从环保、节约资源、还是从人道主义角度出发，减少食物浪费都是迫在眉睫的大问题。同时，也通过这次活动提升了自己的意识，更加注重节约食物，减少浪费。

第五段：总结

总之，志愿者光盘行动是一项非常有意义的活动，对于我们社会的可持续发展、环保意识以及人文关怀方面都有很大的意义。我们身为志愿者，应该在日常生活中加强这方面的意识，提高节约资源、减少浪费的意识，让我们的日常生活更加节俭，让我们的社会更加绿色、更加美好。

光盘行动心得体会篇十四

“志愿者光盘行动”是指倡导公民节约用餐、光盘（不浪费粮食）的一项公益行动。此活动旨在引发人们节约食物的意识，减少浪费，保护水资源，实现绿色发展。作为一个受到全社会广泛关注的问题，我们心存责任，志愿参与其中。

第二段：活动策划及执行过程介绍

作为一项公益活动，须要有严密的策划及执行过程。因此，在活动开始前，我们的组织者需要对活动的目标、过程、安全等方面进行详细的计划。在活动正式开始后，志愿者们积极地将标语海报、光盘宣传单等张贴在学校、商超及其他公共场所，向市民宣传光盘行动的有关信息，同时主动劝告大家合理用餐，减小浪费。同时，在一些大型场合，志愿者们还分发免费水瓶等资料，呼吁市民喝更多的水，避免冷饮等高热量饮品助长过量饮食的不良习惯。

第三段：志愿者心得及感受分享

多数志愿者对光盘行动有了深刻的认识。通过用行动来宣传

绿色环保理念，自己不仅仅得到了收获，更让每一次光盘的坚持成为一种健康的生活方式。“就我来讲，在做了这个志愿者后，我更加珍惜食物，也会更加珍惜生活，将健康贯穿于生命始终”，志愿者小陈说道。对于志愿者来说，行动就代表着贡献、体验、认可和传递，志愿者们在所参与的活动中，不仅仅能实现自我价值的延续，而且能够促进社会的共同进步和发挥社会的积极参与的作用。

第四段：光盘行动的意义及影响

减少浪费、保护环境、传承文明，这些都是光盘行动所追求的目标。其实，光盘行动的意义不仅止于这些，而是通过活动的不断持续，让更多的人在接受生活本质的同时，拥有身体的健康、心态的健康及环境的健康，从而实现更丰富的价值。是的，光盘行动不仅是一个简单的环保理念，更是一个生活方式，是对我们可以生活得更好、更有自由、更有意义的一种尝试。

第五段：未来展望及个人承诺

作为参与者，我们意识到，一个良好的社会环境需要我们每个人的参与和共同努力。因此，我们承诺在未来的生活中，将一如既往地支持并参与光盘行动，将其转化为我们的生活习惯和生活方式。同时，我们希望更多的人能够加入到保护环境、可持续发展的行达中，以实际行动为行动理念注入更多印记，为美好未来出力，为特别的我们贡献力量。

光盘行动心得体会篇十五

就在最近，我们学校开始了“光盘行动”，每个人必须把盘子里的饭菜全部吃光。哎，对于我这种六年以来在学校里只光盘一两次的人来说，这真的比登天还难。

其实不能光盘的大有人在，为了完成光盘行动，同学们没少

耍小动作，不过，成功率极低，大部分以失败告终。这不，老师现在正在批评一位作弊的同学呢！

眼看着不能耍小聪明，大家也就只好认真对待光盘了。林老师为了教育大家好好吃饭，总是说：“吃好饭，营养均衡，你才会健康。如果实在觉得难以下咽，那就把菜当药吃吧。”所以，慢慢的，大部分同学都增加了光盘次数。就比如说我吧，在三四年级时倒的是整整一大碗，记得当时生活老师都看不下去了，每次看到都会说一句“哎！每次倒这么多，还不如不吃哩。”

现在一回想起来，还感到一丝丝愧疚。现在的我变了，基本能够光盘，连以前不喜欢吃的大蒜、葱、我都会硬忍着，把它们全部“忍”进肚子里。

其实，光盘并不难，主要你要有决心、毅力。如果你经常对自己说我也能光盘，那么光盘对你来说就不在话下了！

光盘行动心得体会篇十六

今天是我的11岁生日，爸爸妈妈为我准备了许多美味佳肴，还准备了精美的蛋糕。

爸爸端着蛋糕，放在了我的面前，那美丽的造型，诱人的香气真让人口水直流！我闭上眼睛，许下了一个美好的愿望。我轻轻地吹灭了蜡烛，分了蛋糕。人人都端着各自的蛋糕，脸上呈现出满意的笑容。

开始上菜了，第一道菜就是我爱吃的美食：糖醋排骨，我轻轻地咬了下去，那酸酸甜甜的味道，真让人回味无穷！

紧接着第二道菜也上了，是油焖大虾，我放下手中的排骨，夹了一只大虾，津津有味地吃了起来，我吃了一只又一只，直到碗见底，才继续吃自己碗中被吃了一半的排骨。

第三道菜也上来了，是……

人人都吃完回家了，这时妈妈拿来了盘子和一块抹布说：“思怡，让一让，我把这些菜装起来，明天还可以吃呢！”

我满不在乎地说：“不用，倒掉算了。”妈妈语重心长地说：“现在提倡光盘行动，俭以养德，你知道吗？一个人浪费的粮食，相当于山区孩子一星期的粮食。”

爸爸说：“浪费是可耻的行为，光盘是光荣的行为！”爷爷叹了口气，说：“小时候，没饭吃，只能吃草根、树皮。”

奶奶把我带到田边，说：“看看每粒米是怎么来的吧！”

已经天黑了，但农民伯伯并没有停止工作，在月光的照耀下，我隐隐约约地看到了农民伯伯脸上豆大的汗水向下滴，农民伯伯的衣服已经湿透了，紧紧的贴在背上。

这时，我惭愧地低下头说：“对不起，奶奶，我知道错了。”

现在我终于明白了，每一粒米饭都来之不易，是农民伯伯用辛勤的汗水换来的，不能浪费粮食。人人都要进行光盘行动，让我们行动起来吧！

光盘行动心德体会篇十七

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。

光盘行动心得体会篇十八

疫情下的光盘行动是一项倡导垃圾分类与节约粮食的社会活动，它旨在提高人们的环保意识和营养意识，减少浪费，为我们的城市建设和环境保护做出贡献。在这个特殊的时期，我也积极参与了这项活动，本文就是我对疫情下光盘行动的心得体会。

第一段：关于疫情下的光盘行动

疫情下光盘行动是一项从社区开始、凝聚全社会力量的活动。在这个特殊时期，通过海报、宣传栏、微信群等途径，让更多的人了解到该活动的意义。光盘行动不仅提起了人们垃圾分类和环保意识，而且同步引导人们注意节约粮食、抑制餐厅浪费现象。

第二段：对于餐饮浪费的深刻认识

通过诸如“人人有责，莫让食物浪费”、“光盘行动，幸福餐桌”的宣传语，使我从餐饮浪费这个现象有了一个更加深刻的认识。餐厅无论是餐盘、还是食物都要经过很多的加工

才能变成美味的食物，这其中耗费了一定的人力物力财力。而我们为了求速效、求舒适，却随意浪费美食，这是对于劳动和美味的不尊重。

第三段：家庭中也要充分利用剩餐剩菜

利用剩餐剩菜，是我们从小就应该明白的道理。每一个中国人都应该学会节约粮食，千里之堤毁于蚁穴，身处家庭中的人也要互相督促、鼓励，提高对剩余食物的利用率、避免浪费。同时，也要知道怎样储存、处理剩餐剩菜，以防引发卫生问题。

第四段：光盘行动为环境和资源的保护贡献力量

疫情下光盘行动的意义不仅体现在减少浪费减少污染方面，还体现在节约资源和保护环境方面。我相信，在我们推广这项活动的同时，也会得到媒体、政府和社会的更多关注，这有利于形成全民节约粮食的大气候。

第五段：个人应该多做贡献

身为一个公民，我们需要充分认识到自己是社会中的一份子，需要从自身做起，积极参与各项社会活动，做好垃圾分类、光盘行动、防疫等方面的工作，同样也要督促周围的朋友、家人共建环保家园。因为环保并不是一天两天能办成的，需要大家的持续贡献和努力。

总结：

疫情下的光盘行动，是我们学习节约粮食和环保意识的好机会。当我们身处餐桌上，注意光盘行动，减少浪费，就是在为城市的建设和环境保护贡献一份力量。相信在更多人的加入与长期努力下，未来一定会形成一种新的环保文化。

光盘行动心得体会篇十九

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。

光盘行动心德体会篇二十

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。就像巢老师说的那样，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！