

2023年重阳节来的 团课重阳节心得体会 会(通用14篇)

标语要具有独特性和吸引力，以吸引人们的注意和关注。要注意标语的语言风格，选择恰当的词汇和句式，使标语更易于理解和记忆。探索实践，总结经验。

重阳节来的篇一

重阳节是中国传统的节日之一，它有着悠久的历史和文化内涵。今年，在团课中度过的重阳节让我深受感动和震撼。下面就让我来为大家讲述一下我在团课重阳节中的心得体会。

第二段：感受

在这个特殊的节日里，团课为我们创造了一个相互关怀、相互成长的氛围。整个节日活动以团结协作为核心，每位同学都积极参与其中，不仅展示了个人才艺，还互相鼓励、支持。我们共同筹备了精彩的表演节目，如诗朗诵、舞蹈、合唱等。每个人都感受到了团队的力量和集体荣誉感的重要性。这样的活动给我留下了深刻的印象，使我更加珍惜与他人合作、团结合作的机会。

第三段：反思

在团课重阳节的活动中，我也发现了自身的一些不足之处。比如，在排练过程中，我对音乐的理解不够深刻，导致在和其他成员的配合上出现了一些问题。此外，我在表演过程中的表情和动作有些僵硬，不够自然。通过这次活动，我意识到了自己在表演技巧和团队配合方面的不足之处。因此，我决定在以后的日子里加强这方面的学习和锻炼，提高自己的艺术素养和团队合作能力。

第四段：收获

每一次的参与都是一次收获，无论是成功还是失败。在团课重阳节之前，我曾经有一些担心和迷茫，不知道如何应对舞台上的紧张情绪。然而，通过实际参与和反思，我发现自己的内心越来越强大和自信。这次活动让我认识到，只要积极参与，勇于尝试，就能够不断提高自己的综合素质和才艺水平。同时，我也结识了许多优秀的同学，互相鼓励和学习，让我感受到了成长的快乐和幸福。

第五段：总结

通过团课重阳节的活动，我深刻体验到了团队的力量和集体主义精神的伟大。同时，我也认识到了自己在团队合作和个人表演方面的不足之处。在今后的日子里，我会更加努力地学习和锻炼，不断提高自己的才艺水平和团队合作能力。最后，我要感谢团队中的每一位成员，因为是你们的共同努力，才让这次团课重阳节活动变得如此精彩和难忘。希望未来的重阳节能够继续给我们带来欢乐和成长的机会。

重阳节来的篇二

重阳节，是我国的传统节日，是秋高气爽，金风送爽的时节。每年的九月初九，人们会欢聚一堂，同庆这个重要的节日。而在这个特殊的节日里，我参加了一节有关传统文化的团课。通过这次团课，我深刻感受到了重阳节传统文化的魅力，同时也受到了许多启发与教育。下面，我将通过五段式的文章，详细叙述我的团课心得和体会。

第一段：团课前的准备

在团课之前，我临时感到紧张和兴奋，因为我既期待这次课程的内容，又希望能够通过学习和领悟理解自己身上的中华优秀传统文化基因。于是我认真阅读了有关重阳节的故事和相关

资料，琢磨其中的含意和哲理。我了解到，重阳节是中国最早的老人节，它传达了尊老、敬老、爱老的思想，还象征着团圆和幸福。这些深刻的寓意让我对重阳节更加向往。

第二段：团课的内容

团课的学习内容包括了重阳节的起源、习俗、祭祀活动等方面。我们了解到，重阳节源于我国古代的一个传说故事，是为了防治秋季的瘴气而设立的，后来逐渐演变成一个与祭拜敬老、欢度团圆相关的节日。我们还学习了重阳节的特色习俗，如登高、插茱萸、佩戴艾草叶等。其中，登高是指在这一天踏青郊游，感受秋高气爽的美好时光；插茱萸则象征着避邪和祈求好运；佩戴艾草叶则寓意着辟邪、驱虫和祛病等。通过这些学习，我们深刻认识到重阳节的文化底蕴和传统价值。

第三段：团课的体验

在团课中，我们不仅仅是被灌输知识，更是通过互动和实践来感悟重阳节的深意。老师组织了登高活动，我们聚集在一起，迈步踏上郊外的小山丘。在攀爬的过程中，我感受到了秋风拂面的惬意和脚下虫鸣鸟叫的鸣禽生动。当我们到达山顶时，我不禁感慨万分，这其中有着浓浓的乡愁和对家乡的向往。这一刻，我体验到了重阳节团圆和感恩的重要性。

第四段：团课收获与反思

通过团课的学习和体验，我不仅仅了解到了重阳节的来历和内涵，更体会到了尊重和感恩父母、师长和祖辈的重要性。在这个社会文明进步和竞争激烈的时代，我们往往将自己置身于忙碌的工作与学习中，忽视了家人和亲人之间的情感交流和陪伴。而重阳节的到来，提醒着我们要重视家庭和亲情，要关心和孝顺老人，要学会与家人相聚、共享天伦之乐。

第五段：团课的意义和启示

重阳节是中国古老文化的瑰宝，它承载着尊老敬老的传统美德和家庭温暖的情感，强调团结和欢愉的庄严。而参加这次团课，让我切身感受到了传统文化的魅力和人际交往的重要性。通过重阳节，我们应当思考自己对待父母、长辈和老人的态度，要从心底中发出对他们的敬爱与关怀。此外，重阳节也鼓励我们放下繁忙的工作和学习，走进自然，与家人、亲人共享美好的时光。这不仅能够增进感情，还能够获得心灵的宁静和放松。

通过团课重阳节的学习和体验，我意识到自己应当在日常生活中，更多地思考和践行传统文化的重要价值。尊敬和孝顺是中华传统文化的核心，而重阳节，则是这些美德的表达和沟通。从团课中，我领悟到了航船中之舵，自身价值觉醒的重要性；也明白了不图名利、守正道的人生态度。重阳节在我心中犹如一颗璀璨的明珠，它照亮着我的人生之路，也使我更加坚定地热爱中华优秀传统文化。

最后，通过这次团课，我认识到了重阳节的意义和价值。它不仅是一次文化传承与熏陶，更是一次心灵的洗礼和启迪。我相信，只有通过深入了解并传承中华优秀传统文化，我们才能够更好地把握当下的生活，并为未来的发展注入更多的智慧和力量。

重阳节来的篇三

今天是农历九月九日，也是老人的节日。

我国古代以“六”为阴数，“九”为阳数，九月初九正好是两个阳数相重，所以人们把它叫做“重阳”，也叫做“重九”。的起源，最早可以推到汉初。每年九月初九日，人们都要佩茱萸，食蓬饵、饮菊花酒，以求长寿。在民间有登高的风俗，所以又叫“登高节”，“登高”受人重视，特别是

受老年人重视的另一个原因，是“高”有高寿的意思，因此人们认为“登高”可以长寿。

到了中午，该做饭了，我想：爷爷最爱吃红烧鲤鱼和凉拌猪耳朵，奶奶最爱吃牛肉炒青椒和凉拌羊肉。于是，爸爸给了我两百元钱，我陪妈妈去农贸市场买了鱼、猪耳朵、牛肉和羊肉。回到家，我和妈妈开始下厨了。妈妈做爷爷爱吃的红烧鲤鱼和奶奶爱吃的牛肉炒青椒。爸爸指导着我做凉拌猪耳朵和凉拌羊肉，弟弟也在旁边捣乱。我们做了十几样菜。吃饭的时候，爸爸、妈妈、我和弟弟都向爷爷、奶奶敬酒，祝他们节日快乐、健康长寿。

尊敬老人、孝敬父母是我们中华民族的传统美德，我们所有的孩子在这方面都应该做到、做好。

重阳节来的篇四

重阳节是我国的传统节日，它很好的体现了中华民族几千年来尊老敬老的优秀传统美德，也是幼儿园对孩子进行品德教育和传统文化教育的契机，中班的孩子很喜欢听故事，因此我利用老奶奶给孩子做帽子的故事，让孩子们了解老人对孩子的喜爱，激发他们尊老敬老的情感。这次活动中我还选用了三幅老师的范例，是希望通过一些具体图像引发幼儿对已有经验的重现，而不是成为划一的图像标准给孩子，引导幼儿善于采用线条和图形的变化进行装饰。

小花帽

- 1、引导幼儿采用变化线条、图形间隔的方法进行装饰。
- 2、激发幼儿关心老人，愿意帮助老人做事的情感。

范例三张、双面胶、剪好的帽子、水彩笔、蜡笔等。

（一）欣赏与讨论

敬老院有一个好心的老奶奶，想为幼儿园的小朋友每人送一顶小花帽。

1、老奶奶花了半天时间做好了第一顶小花帽，这时正好有一只小鸟飞过老奶奶的窗口，小鸟衔着帽子飞到幼儿园，告诉小朋友们，老奶奶正在为他们做帽子，小朋友们都非常高兴，跑出来看小花帽。（出示紫色帽子）问：这顶帽子上有什么花样？上边和下边是用什么线条变成的花纹？有些什么颜色？可是只有一顶帽子怎么分呢？于是，小朋友开始等奶奶再为大家做帽子。

2、第二天，老奶奶花了一天的时间做了一项更漂亮的帽子，小鸟又把这顶帽子送到了幼儿园，当小朋友们一听小鸟的叫声，就马上跑了出来，他们想看看，今天的帽子和昨天的帽子有什么不一样？（出示第二顶帽子）：你们一起看看，昨天的帽子和今天的帽子有什么不一样。

今天我们大家一起都来自己动手，做一顶帽子。

1、引导幼儿大胆创造，介绍不一样的作品。

2、鼓励幼儿能改变颜色与线条，表现多种排列方法。（三）
制作与交流

画好的小朋友用双面胶粘上帽檐，把做好的帽子戴在头上，下次去看敬老院的爷爷奶奶们。

重阳节来的篇五

“明天就是了，平时老人们为我做了这么多事情，明天我怎么表达心意呢？”我的心里盘算着，“游乐场？不行。老人可不是小朋友。去他们家庆祝？那也不行。因为太普通了吧！”

吃早饭？对，有意义，老人又喜欢！就这么办！”

第二天，我们起了个大早，一起前往四海楼吃早饭。

到了早餐店，我赶紧找了位置，让大家坐下，然后跑去点餐。只见菜单上的菜五花八门，有大肉包、小笼包、拉面、鲜肉小馄饨…。

我想起外公喜欢吃味浓、肉多的东西，便给他点了一个大蟹黄包。又想起奶奶牙齿不是太好，便给她点了一碗豆腐脑。外婆喜欢喝粥，特别是杂粮粥，便给外婆点了一碗红豆粥。爸爸对小龙、生煎包情有独钟，便给爸爸点了一盘生煎。给妈妈点了一笼蟹黄小笼包。当然，我也给自己点了一碗桂花酒酿圆子。

一段时间过后，菜都上齐了。我先端着两份大大的蟹黄包给了爷爷和外公，再将一份热气腾腾的豆腐脑端给了奶奶，最后给了外婆一碗香喷喷的面条和一碗热乎乎的粥。

你看，大家吃得多开心啊。外公狼吞虎咽，两三口就把一个包子吞了下去；外婆不紧不慢地细嚼慢咽，眯着眼睛，细细地品味；奶奶眼睛笑成了一条缝，兴致勃勃地一边吃，一边和爷爷谈话；爷爷仪态端庄，静静地在旁边品味着那天宴似的佳肴。看到一家人这样和睦，我的心里也乐开了花，比吃了蜜还甜，高兴地说：“要是大家觉得好，那下次咱们还来！”

饭虽吃完了，但一家人那和睦的爱确难以忘却。爱不仅在重阳，爱，更在每一天！

重阳节来的篇六

重阳节是中国传统的节日之一，日期是农历的九月初九。这个节日有着悠久的历史和文化背景，与中国的道教文化有着

密切的关联。经过我对重阳节的了解和体验，我深刻地感受到了这个节日的独特魅力，也对中国传统文化有了更深刻的理解和认识。

第二段：了解重阳节

了解重阳节的起因和历史背景，有助于更好地理解这个节日。相传，在中国古代，有一位名叫黄巢的民族英雄，他在九月初九这一天发动了义军起义，攻占了当时的长安城。此后每年的这一天，人们就会在家中祭祖、登高、赏菊、饮菊花酒等各种方式来纪念这位民族英雄。此外，重阳节还有着道教文化的影响，认为这一天阳气最盛，可以驱邪、祛病。

第三段：重阳节的习俗

重阳节是一个极具特色和魅力的节日。人们都有自己的庆祝方式，比如登高、赏菊、吃重阳糕等等。这些传统的习俗不仅能让人们更深入地了解重阳节的含义，也能带给人们欢乐和愉悦。例如登高赏秋时可以欣赏到秋色宜人的景色，呼吸到清新的空气，心情自然也会舒畅起来。

第四段：重阳节的文化意义

重阳节不仅仅是一个节日，更是中国文化中的重要组成部分。这个节日代表着人们向自然敬畏、感恩的人文情怀，传承了中华民族的文化精髓。登高赏菊、祭祖拜天等习俗，极力表达了人们视亲人、友情、亲情为重的传统思想，也表达了人们对人生的热爱和态度，正是这些崇高的情感才让重阳节流传至今。

第五段：总结

重阳节是一个美妙的节日，更是中华优秀传统文化中瑰宝之一。每年的重阳节，让人们抛却烦恼忧伤，踏上登高赏秋之旅，

品尝重阳糕、祭祀祖先，感受着古人们的智慧和情怀。在这个节日里，人们不仅可以领略到中国传统文化的博大精深，也能体验到生命的浩瀚和壮丽。

重阳节来的篇七

与大多数传统节日一样，也有古老的传说。

相传在东汉时期，汝河有个瘟魔，只要它一出现，家家就有人病倒，天天有人丧命，这一带的百姓受尽了瘟魔的蹂躏。

一场瘟疫夺走了青年恒景的父母，他自己也因病差点儿丧了命。病愈之后，他辞别了心爱的妻子与父老乡亲，决心出去访仙学艺，为民除掉瘟魔。恒景四处访师寻道，访遍各地的名山高士，终于打听到在东方有一座最古老的山，山上有一个法力无边的仙长，恒景不畏艰险与路途的遥远，在仙鹤指引下，终于找到了那座高山，找到了那个有着神奇法力的仙长，仙长为他的精神所感动，终于收留了恒景，并且教给他降妖剑术，还赠他一把降妖宝剑。恒景废寝忘食苦练，终于练出了一身非凡的武艺。

这一天仙长把恒景叫到跟前说：“明天是九月初九，瘟魔又要出来作恶，你本领已经学成，应该回去为民除害了”。仙长送给恒景一包茱萸叶，一盅菊花酒，并且密授避邪用法，让恒景骑着仙鹤赶回家去。

恒景回到家乡，在九月初九的早晨，按仙长的叮嘱把乡亲们领到了附近的一座山上，发给每人一片茱萸叶，一盅菊花酒，做好了降魔的准备。中午时分，随着几声怪叫，瘟魔冲出汝河，但是瘟魔刚扑到山下，突然闻到阵阵茱萸奇香与菊花酒气，便戛然止步，脸色突变，这时恒景手持降妖宝剑追下山来，几个回合就把瘟魔刺死剑下，从此九月初九登高避疫的风俗年复一年地流传下来。梁人吴均在他的《续齐谐记》一书里曾有此记载。

后来人们就把登高的风俗看作是免灾避祸的活动。另外，在中原人的传统观念中，双九还是生命长久、健康长寿的意思，所以后来被立为才老人节。

重阳节来的篇八

重阳节是中国传统节日之一，也是一个与长辈及老人有关的节日。在这个特殊的节日里，人们会携带糕点和礼品探望长辈，并向他们表达敬意和感谢。作为一名年轻人，我在此次重阳节中也有了新的收获和体会。

第二段：缘起

在前段时间，我的爷爷得了一场大病，让我们一家人都非常担心和焦虑。幸运的是，经过医生的诊治和细心护理，爷爷在重症监护室度过了一个难关。经医生同意，爷爷被转到了普通的病房。这时，正逢重阳节即将到来，我决定以探望爷爷的名义与其他家人一起为他庆祝重阳节。

第三段：体验

重阳节这天，我们一家人早早地起床，准备好了礼品和糕点，然后赶往医院。我可以看见爷爷脸上的笑容。在探望的过程中，我将爷爷最爱吃的糕点送到他的床头，然后与他聊天。在这次探望中，我体会到了长者的孤独感和他们现在的晚年生活。虽然爷爷常常抱怨自己的身体状况，但是当我们来探望他时，他的脸上挂满了满意和感激之情。

第四段：思考

与其它节日不同，重阳节是一个让人更多思考的日子。这个节日提醒着我们尊重长辈，爱护家庭，关心健康。我们应该多陪伴父母、爷爷奶奶、岳父母等长辈，也应该关注他们的健康问题。重阳节应该不止是每年一次的探望，而应该经常

关心照顾长辈，增进彼此的感情。

第五段：结语

在这个节日中，我从长辈处收获了许多关爱和教诲，也懂得了如何尊重长辈和珍惜时间。我以后会更加努力地尊重和关爱长辈，并向他们传达我的感恩和祝福。同时，我也呼吁更多年轻人学习和传承这样的传统文化，让我们的家庭更加温暖和谐，让我们的社会更加和睦文明。

重阳节来的篇九

重阳节是中国传统的节日之一，每年农历九月初九庆祝。为了深入了解和传承中国传统文化，我参加了学校举办的团课活动。这次团课以重阳节为主题，让我们在轻松愉快的氛围中感受传统文化的魅力。当天，校园里张灯结彩，处处弥漫着浓厚的节日气氛，让人倍感舒心。

二、了解重阳节的起源和习俗

在这期团课中，老师向我们详细讲解了重阳节的起源和习俗。据老师介绍，重阳节起源于唐朝，经过了漫长的历史沉淀，成为了现代中国人的重要节日之一。这个节日有许多独特的习俗，最为重要的就是登高远足和佩香囊。我们也亲手制作了香囊，感受到了那份悠久历史的厚重。深入了解重阳节的起源和习俗，让我们更多地了解中国传统文化的魅力，也让我们明白了自己的文化根源。

三、参与有意义的活动，增强集体凝聚力

团课活动中，我们一起组队参加了重阳节主题的竞赛。比赛中，我们展示了自己精心准备的作品和节目，与其他班级进行了友好的竞争。通过合作完成任务、展示才艺，我们深感参与团队活动的快乐。而整个活动不仅增强了班级的凝聚力，

也让我们感受到了集体的力量和团结的重要性。

四、感受长辈的关爱，传递孝心

重阳节是中国传统的敬老日，而团课活动中，我们更能亲身体会到这份孝心的温暖和重要性。我们不仅做了香囊送给长辈，还亲手为他们制作了精美的贺卡和小礼物。看着长辈们收到礼物欣喜的脸庞，我们的内心也充满了喜悦和满足。这样的活动让我们更深刻地明白了长辈们对我们的关爱和付出，更懂得要珍惜和回报他们。

五、回忆美好时光，传承中华文化

随着团课活动的结束，我们带着满心的愉悦和感激回想起这次美好的时光。重阳节让我们重新认识了传统文化，激发了我们对中华文化的热爱。这次团课活动也是我们学习和交流的盛会，通过合作和竞争，我们相互学习，共同进步。我们将用自己的行动传承中华文化，将这份文化传递给更多的人，让更多的人了解和喜爱中国的传统节日。

总结起来，团课重阳节活动不仅让我了解了中国传统文化，还促使我更加珍惜家庭和集体关系。在这个团结友爱的团体中，我感受到了集体的温暖和力量，也明白了家庭的重要性和长辈们的爱护。通过团课，我更有自信地走进了中国传统文化的殿堂，同时也增强了文化自信。我相信，只有继承和传承好中华文化，我们的国家才能更加强大和繁荣。

重阳节来的篇十

在过去的的时间里，我一直没有太多的关注重阳节。这个传统节日在我身边的人们当中并没有太多的宣传和庆祝，尤其是与其他更有名的中国节日相比。然而，近年来我开始对这个节日有了更深入的理解和兴趣。在这篇文章中，我将分享我对于重阳节的心得体会以及我是如何庆祝这个节日的。

在我看来，重阳节背后的意义非常符合中国文化的精神。这个节日的英文名字是**Double Ninth Festival**，意味着九月初九这一天。九是一个非常喜欢的数字，因为它代表着长寿和长久。这也是为什么这个节日被认为是一个崇拜老人的节日。在这一天，年轻人会拜访自己的长辈，带上礼物和祝福，表达他们对于老人们的尊重和感激之情。这个传统非常重要，因为它体现了中国文化中家庭和尊敬的价值观。

我的家庭也一直重视重阳节这个传统。每年这一天，我们都会聚在一起，做一些家庭活动，如登高远足或聚在一起品茶聊天。这个节日给我们一次机会走出忙碌的都市生活，亲近自然和家人。我很珍视这个时刻，因为它让我更好地理解我的家庭和文化背景，同时也让我感受到的自然美和平静。

除了家庭聚会外，我也喜欢将这个节日视为促进健康的机会，因为重阳节于九月底或十月初，正是天气凉爽，气候宜人的时候。我会参加一些户外活动，如登山或晨跑。这不仅能够让我感受到阳光和新鲜空气，还能增强我的体力和活力。此外，我也会在这个节日里鼓励自己去更好地照顾我的家人和自己的身体健康。

最后，我的重阳节的庆祝也包括一些文化活动，如学习和领会古诗词或书法艺术。这些活动能让我更好地了解中国传统文化和美学，提高我的审美水平。这也是我努力保持中国文化传统的一种方式。

总而言之，重阳节对我来说有着深刻的意义。这个节日所体现的尊敬老人，家庭团聚，健康和美学的价值观在现代社会中仍然非常重要。我希望我能继续庆祝这个传统，并将它传承给下一代。

重阳节来的篇十一

孝老爱亲是中华民族传统美德的重要组成部分，重阳节作为

孝敬老人的节日，更是凸显了这一价值观。在我家乡，每年的重阳节都是一个家庭团聚、表达孝心的良机。如今，我已经是一名工作了几年的年轻人，也逐渐明白了孝顺的重要性。在今年的重阳节，我更是深刻体会到了孝老爱亲的真谛。

首先，我认为重阳节是重拾亲情的好时机。在平常的工作中，我总是忙于琐事，很少有时间陪伴家人。然而，在重阳节这一天，我可以抽出时间回家，陪伴父母享受这个特别的时刻。我清晰地记得，当我到家时，父母已经早早地准备好了一桌丰盛的佳肴，还自己动手烘焙了一些特别的点心。看着他们满心欢喜地笑容，我深深感受到了他们对我的爱和关怀。通过陪伴他们，不仅我自己体会到了家人的重要性，同时也将这种情感传递给了他们。

其次，重阳节也是感受传统文化的好机会。小时候，我总是觉得重阳节只是一个假期，一整天都在玩耍，几乎没有听过长辈们讲述有关重阳节的故事。如今，我开始主动询问长辈们关于重阳节的传统习俗和故事，逐渐对这个节日有了更深入的了解。以往觉得无聊的晒太阳、登高远足等活动，我也开始感兴趣了。在今年的重阳节里，我和家人一起去爬山、对酒赋诗，体验了其中的乐趣。重阳节这一天，使我们得以品味和传承中华民族的传统文化，感受到了家国情怀。

再次，重阳节是关注身体健康的好时刻。重阳节是每年的阳历九月九日，当天的阳气最旺盛。根据传统，这一天要扶老人登高，习惯称之为“扶老”。对于老人来说，登高锻炼不仅可以增强身体素质，还有利于调整身心状态。因此，在这一天，我和家人一起带着父母去登山，在山上放松心情，呼吸新鲜空气。通过这种方式，我们可以更好地关心和照顾父母的身体健康，同时，也培养了我对健康生活的意识。

最后，重阳节使我更加明白了孝敬父母的重要性。重阳节是孝敬老人的节日，也是表达感恩之心的日子。无论是现在还是将来，对父母的孝顺都是应该坚守的底线。在这个特殊的

节日里，我意识到了作为他们的儿女，我应该面对责任，用行动来回报他们的养育之恩。因此，我承诺将来，无论工作再忙，都会尽力抽出时间陪伴和关心父母，让他们感受到我的孝心和爱意。

总之，重阳节是一个家庭团聚、表达孝心的重要节日。在今年的重阳节，我深刻体会到了孝敬老人的重要性，并萌生了长期照顾和关心父母的决心。通过重阳节，我重新认识到了传统文化的魅力，也更加珍惜家人之间的亲情。希望未来的每个重阳节，我都能更加用心地孝敬父母，用行动践行着传统美德，将这份爱心传递下去。

重阳节来的篇十二

重阳节，它也叫敬老节，是爷爷、奶奶、外公、外婆的节日。庆祝重阳节的活动多彩浪漫，一般包括出游赏景、登高远眺、观赏菊花、遍插茱萸、吃重阳糕、饮菊花酒等活动。

重阳节的习俗：金秋送爽，丹桂飘香，有登高、赏菊、喝菊花酒、吃重阳糕、插茱萸等等。

在古代，民间在重阳有登高的风俗，故重阳节又叫“登高节”。相传此风俗始于东汉。唐代文人所写的登高诗很多，大多是写重阳节的习俗；杜甫的七律《登高》，就是写重阳登高的名篇。登高所到之处，没有划一的规定，一般是登高山。

据史料记载，重阳糕又称花糕、菊糕、五色糕，制无定法，较为随意。九月九日天明时，以片糕搭儿女头额，口中念念有词，祝愿子女百事俱高，乃古人九月作糕的本意。讲究的重阳糕要作成九层，像座宝塔，上面还作成两只小羊，以符合重阳（羊）之义。有的还在重阳糕上插一小红纸旗，并点蜡烛灯。这大概是用“点灯”、“吃糕”代替“登高”的意思，用小红纸旗代替茱萸。当今的重阳糕，仍无固定品种，

各地在重阳节吃的松软糕类都称之为重阳糕。

重阳节正是一年的金秋时节，菊花盛开，据传赏菊及饮菊花酒，起源于晋朝大诗人陶渊明。清代以后，赏菊之习尤为昌盛，且不限于九月九日，但仍然是重阳节前后最为繁盛。

菊花，又叫黄花，属菊科，品种繁多。我国是菊花的故乡，自古培种菊花就很普遍。菊是长寿之花，又为文人们赞美作凌霜不屈的象征，所以人们爱它、赞它，故常举办大型的菊展。菊展自然多在重阳举行，因为菊与重阳关系太深了；因此，重阳又称菊花节，而菊花又称九花。赏菊也就成了重阳节习俗的组成部分。宋代《东京梦华录》卷八：“九月重阳，都下赏菊，有数种。其黄、白色蕊者莲房曰‘万龄菊’，粉红色曰‘桃花菊’，白而檀心曰‘木香菊’，黄色而圆者‘金龄菊’，纯白而大者曰‘喜容菊’。无处无之”。明代，在《陶庵梦忆》中记载有：“兖州绍绅家风气袭王府。赏菊之日，其桌、其炕、其灯、其炉、其盘、其盒、其盆盎、其看器、其杯盘大觥、其壶、其帏、其褥、其酒；其面食、其衣服花样，无不菊者夜烧烛照之，蒸蒸烘染，较日色更浮出数层。席散，撤苇帘以受繁露。”清代赏菊，如《燕京岁时记》：“九花者，菊花也。每届重阳，富贵之家，以九花数百盆，架度广厦中前轩后轻(轩轻，车前高后低叫轩，前低后高叫轩，比喻高低优劣)，望之若山，曰‘九花山子’。四面堆积者，曰‘九花塔’。”在《清嘉录》中记苏州赏菊活动说：“畦菊乍放，虎阜花农，已干盎(古代腹大口小的器皿)百盂担入城市。居人买为瓶洗供赏者，或五器七器为一台，梗中置熟铁丝，偃仰能如人意。或于广庭大厦堆垒千百盆为玩者，绉纸为山，号菊花山。而茶肆尤盛。”另如《金瓶梅》、《浮生六记》等书中也有赏菊之记载。至今，重阳节期间，各大公园也仍组织大型菊展，并将菊缚扎成各类动植物，人物等造型，十分美观。

重阳最重要的节日活动之一，即是登高。故重阳节又叫“登高节”。登高所到之处，没有划一的规定，一般是登高山、

登高塔。早在西汉，《长安志》中就有汉代京城九月九日时人们游玩观景之记载。在东晋时，有著名的“龙山落帽”故事。据《晋书》中《孟嘉传》载，九月重阳这天，晋朝大司马桓温及参军大将孟嘉等人登上龙山（今湖北江陵县西北的一座山），孟嘉观赏山景，连帽被风吹走也不知道。桓温叫人作文笑他，他也不示弱，作文答辩，一时传为佳话。南朝时，梁人吴均在《续齐谐记》中记载一个神异的故事：汝南人桓景，随费长房游学，费长房要他在重阳这天让家人各作绛囊，盛茱萸系臂，并登高，饮菊花酒，才可免祸。桓景照办了，才逃脱灾祸。这个故事，生动地反映出重阳时人们的避邪除灾心理。当然人们登高也不单是攀登而已，还要观赏山上的红叶野花，并饮酒吃肉，享受一番，使登高与野宴结合起来，更有吸引力。如隋时孙思邈《千金方·月令》：“重阳日，必以看酒登高远眺，为时宴之游赏，以畅秋志。酒必采茱萸、菊以泛之，即醉而归。”记隋代风俗，已与后世近似。在南宋的《梦粱录》卷五载：“日月梭飞，转盼重阳。……是日‘孟嘉登龙山落帽，渊明向东篱赏菊’，正是故事。”南宋韩元吉《水调歌头·九日》上片：“今日我重九，莫负菊花开。试寻高处，携手摄展上崔嵬。放目苍崖万仞，云护晓霜成阵，知我与君来。古寺倚修竹，飞槛绝尖埃。”描写了重阳赏菊及登高观景的韵致。明清时，北京地区登高颇盛，《燕京岁时记》云：“京师谓重阳为九月九。每届九月九日则都人提壶携榼，出都登高。南则天宁寺、陶然亭、龙爪槐等处，北则蓟门烟树、清净化域等处，远则西山八处。赋诗饮酒，烤肉分糕，询一时之快乐也。”不论文人百姓，都喜欢登高后在山上野餐、烤肉食用。有些贵戚富家则带上幕帐、烤具、车马、乐器，登高台、土坡，架起幕帐、桌椅，大吃爆烤羊肉或涮羊肉，并唱戏奏乐，听歌看舞。如清末慈禧太后，每年重阳于北海东的桃花山登高、野餐、烤肉，并架蓝布围障，防止闲人偷看。在玉渊潭等处，也集中了不少登高之客。故宫御花园里也有登高之山。又如广州地区，游客多于重阳登上白云山，饮酒赋诗，热闹非凡，影响至今。在上海，附近无山丘，便把沪南丹凤楼及豫园的大假山作为登高雅集之所，也很热闹。至民国年间干脆又登二十四层高的国

际饭店。而近代的北京香山、山东的牛山、江西南昌的滕王阁等等，也都是登高胜地。尤其是滕王阁，因了唐代王勃于重阳节时在阁上写出千古名文《滕王阁序》，更闻名天下。至于湖北江陵龙山上的`纪念晋代孟嘉落帽的落帽台古迹，也吸引着许多游客。由于重阳为秋节，节后草木开始凋零，所以有称重阳节野游活动为“辞青”，与三月春游“踏青”之说法相对应。清潘荣陛《帝京岁时纪胜》记：“（重阳）有治肴携酌于各门郊外痛饮终日，谓之‘辞青’。”这也是一个颇有诗意的名称。关于登高习俗的起源，有不同的说法：一说可能源于古代对山神的崇拜，以为山神能使人免除灾害。所以人们在“阳极必变”的重阳日子里，要前往山上游玩，以避灾祸。或许最初还要祭拜山神以求吉祥，后来才逐渐转化成为一种娱乐活动了。（古代认为“九为老阳，阳极必变”，九月·九日，月、日均为老阳之数，不吉利。故而衍化出一系列避不祥、求长寿的活动，并非如魏文帝曹丕所称九为“宜于长久”之数。这是明代谢肇制《五杂俎》中的看法。一说重阳时节，秋收已经完毕，农事相对比较空闲。这时山野里的野果、药材之类又正是成熟的季节，农民纷纷上山采集野果、药材和供副业用的植物原料。这种上山采集农民们把它叫做“小秋收”。登高的风俗最初可能就是从此演变而来的。至于集中到重阳这一天则是后来的事。那意思是以此作为一种象征，起点提倡作用，正像春天宜于植树，人们就定个植树节的道理一样。此外重阳节期间天气晴朗，气温凉爽，适宜于登高望远。

重阳节有佩茱萸的风俗，因此又被称为“茱萸节”。茱萸是重阳节的重要标志。重阳节时人们还喜欢佩戴菊花。茱萸雅号“辟邪翁”，菊花又名“延寿客”。茱萸是一种可以做中药的果实，因为出产于吴地（今江浙一带）的茱萸质量最好，因而又叫吴茱萸，也叫越椒或艾子，它是一种常绿小乔木，树几乎可以长到一丈多高，叶为羽状复叶，初夏开绿白色的小花，结实似椒子；秋后成熟。果实嫩时呈黄色，成熟后变成紫红色，有温中、止痛、理气等功效。茱萸叶还可治霍乱，根可以杀虫。《本草纲目》说它气味辛辣芳香，性温热，可

以治寒驱毒。古人认为佩带茱萸，可以辟邪去灾。重阳佩茱萸的习俗在唐代很盛行，人们认为在重阳节这一天插茱萸可以避难消灾；或佩带于臂，或作香袋把茱萸放在里面佩带，称为茱萸囊，还有插在头上的。大多是妇女、儿童佩带，有些地方，男子也佩带。重阳节佩茱萸，在晋代葛洪《西经杂记》中就有记载。除了佩带茱萸，人们也有头戴菊花的。唐代就已经如此，历代盛行。清代，北京重阳节的习俗是把菊花枝叶贴在门窗上，“解除凶秽，以招吉祥”。这是头上簪菊的变俗。宋代，还有将彩缯剪成茱萸、菊花来相赠佩带的。重阳茱萸其实也和端午节的雄黄和菖蒲的作用差不多，目的在于除虫防蛀。因为过了重阳节，就是十月小阳春，天气有一段时间回暖；而在重阳以前的一段时间内，秋雨潮湿，秋热也尚未退尽，衣物容易霉变。这段时间又是桂花盛开之时，所以民间称之为“桂花蒸”，这时必须防虫。茱萸有小毒，有除虫作用，制茱萸囊的风俗正是这样来的。但是在宋元之后，佩茱萸的习俗逐渐稀见了。其变化的因由大概要从重阳节俗的重心的潜移中去理。重阳在早期民众的时间生活中强调的是避邪消灾，随着人们生活状态的改善，人们不仅关注目前的现实生活，而且对未来生活给予了更多的期盼，祈求长生与延寿。所以“延寿客”（菊花）的地位最终盖过了“避邪翁”。

放纸鸢是惠州过重阳节的主要习俗。换句话说，惠州民间过重阳节是以放纸鸢为主要特征的。此习，除惠州流传的民谣中有叙述以外，光绪《惠州府志》亦有记述。纸鸢亦现在的风筝。风筝是五代以后的称谓，五代之前，北方习惯称“纸鸢”，南方则多叫“鸢子”，惠州的“纸鸢”称谓很明显的是保留了五代以前的古老名称，且有“南北混合”的味道。风筝始见于春秋时期，初型均是鸟类。相传公输般（鲁班）“削竹为鸢，成而飞之”，“作木鸢以窥宋城”。这里的“竹鸢”“木鸢”，就是代风筝的雏型。不过，当时没有纸，只能用竹木制成。清人笔记中说“韩信率军十万围攻项羽于垓下，以牛皮制风筝一具，下置善笛之人吹思乡之曲，其声悲怨，楚军弟子八千人尽皆散去”。这里所说的汉代风筝，

也只不过是牛皮制的风筝。东汉蔡伦造纸术面世后，始有纸制风筝，出现了“纸鸢”和“鹞子”的称谓。“风筝”之名的出现，据记是出现在五代，《询刍录》记曰：“风筝，即纸鸢，又名风鸢。初，五代李邕于宫中作纸鸢，引线采风为戏，后于鸢首以竹为笛，使风入竹，声如箏鸣，俗呼风箏。”唐以后，风筝盛行，并定清明节为风筝节，宋已后更是在老百姓中间普及了。从这以后，风筝的形状已不局限于鹞、鸢、鹞等鸟类，虫、鱼、人神均有之，明清以后，风筝制作已成为一种十分精湛的手工艺艺术。惠州民间的纸鹞，已非本来面目，多为四方平面，带一尾巴，其形状与民间所贴门神、神位相似，故疑为神状风筝的一种简化。在惠州民间，风疹制作极为简单，采竹一枝弯曲，一支直竖，撑住一张四方纸，贴上尾巴调好线，即可放飞。有一种不带尾巴，四方状纸稍大，称“阿婆鹞”，以放飞时平稳、安定而得名。除此外，其他形状的纸鹞也偶而有之。重阳这天，人们多伴以登高，于街道和旷野处放飞风筝，孩童、成人均有之，亦甚壮观。按我国的传统习惯，放飞风筝多在清明。重阳放纸鹞可说是惠州民间特有习俗。其来由无从考究。但从惠州的岭南气候观之，时间上似乎颇为恰当。清明前后为雨季，春雨不断，这时显然是不适合于放纸鹞的，而重阳前后秋高气爽，劲风不断，人们按传统习俗要登山登高，进行户外活动，此时放纸鹞，天时地利人和，是颇为适合的。

据《西京杂记》载，汉代时已有九月九日吃蓬饵之俗，即最初的重阳糕。饵，即古代之糕。《周礼》载饵用作祭祀或在宴会上食用。汉代又记有黍糕，可能与今天的糕已差不远。蓬饵，想必也类似于黍糕之类。至宋代，吃重阳糕之风大盛了。糕与高谐音，吃糕是为了取吉祥之意义，因而才受到人们的青睐。重阳糕又称花糕、菊糕、五色糕，制无定法，较为随意，有“糙花糕”、“细花糕”和“金钱花糕”。粘些香菜叶以为标志，中间夹上青果、小枣、核桃仁之类的糙干果；细花糕有3层、2层不等，每层中间都夹有较细的蜜饯干果，如苹果脯、桃脯、杏脯、乌枣之类；金钱花糕与细花糕基本同样，但个儿较小，如同“金钱”一般，多是上层府

第贵族的食品。据说，早年不家用发面饼夹上枣，栗诸果的，或以江米、黄米面蒸成粘糕饼，似“上金”、“下银”的花糕。九月九日天明时，以片糕搭儿女头额，口中念念有词，祝愿子女百事俱高，乃古人九月作糕的本意。讲究的重阳糕要作成九层，像座宝塔，上面还作成两只小羊，以符合重阳（羊）之义。有的还在重阳糕上插一小红纸旗，并点蜡烛灯。这大概是用“点灯”、“吃糕”代替“登高”的意思，用小红纸旗代替茱萸。当今的重阳糕，仍无固定品种，各地在重阳节吃的松软糕类都称之为重阳糕。重阳糕不仅自家食用，还馈送亲友，称“送糕”；又请出嫁女儿回家食糕，称“迎宁”。

菊花，是我国名花，也是长寿名花。在“霜降之时，唯此草盛茂”，由于菊的独特品性，菊成为生命力的象征。早在屈原笔下，就已有“夕餐秋菊之落英”之句，即服食菊花瓣。汉代就已有了菊花酒。魏时曹五曾在重阳赠菊给钟蹈，祝他长寿。晋代葛洪在《抱朴子》中记河南南阳山中人家，因饮了遍生菊花的甘谷水而延年益寿的事。梁简文帝《采菊篇》中则有“相呼提筐采菊珠，朝起露湿沾罗襦”之句，亦采菊酿酒之举。直到明清，菊花酒仍然盛行，在明代高濂的《遵生八笺》中仍有记载，是盛行的健身饮料。

为什么要将九月九叫做重阳节呢？

在中国一般将奇数像一三五七九称为阳，而偶数称为阴。在阳中九最大，有登峰造极之意，而九月九又是双重九，阳最盛时，可驱邪避害。早在中国春秋战国时期中国人就开始很重视九月九这个特殊的日子，我国第一位女皇帝武则天就是选择在这一天登上王位。

重阳节来的篇十三

今天是九月九，有的地方称做老人节，还有的地方称做思亲节。普遍的称呼就是，、登山节、踏青节。是我国古老的节

日，人们进行着登山、旅游、插茱萸，摘树叶，观赏枫树的红叶风景。总之，人们对这个节日是很重视的。

我怀着喜悦的心情参加了旅游的队伍，看到了香山的美景，见到了朋友与亲人们的欢聚，不由我思念起我的故乡，思念我的亲人、朋友。我一路游览、一路思念。

临近下山时心里萌动了作诗词来纪念这个节日的想法。灵感一来就举笔写下了如下宋体词。清平乐.九月九思故乡。

今天农历九月初九，广州也终于有点凉快了，此时若在家已经要穿毛衣了吧。每逢佳节倍思亲，客居他乡，总有点小小的乡愁在心底。广州的白天车水马龙，川流不息；夜晚五彩斑斓，灯红酒绿，嘈杂与匆忙没有休止。

所谓的繁华不能给我任何的欢喜，总是想起家乡的秋天，晚上，凉爽的风，吃着各种新鲜香甜的果实，望着天空闪烁的星星，想着朦胧美好的心事。那时的我眼睛很亮，心中有梦想，而梦想总是在远方，年少的我相信，远方充满着难以述说的神秘与美妙，远方有很多我们想象不到的奇观景致，远方有很多让我们激动好奇的东西。而今远离故乡来到所谓的远方，每天所听所看的人和事已司空见惯，终日的匆忙让我眼睛无光，内心迷茫，年少的梦已经模糊，也许现在的我就在年少的美梦里，只是我已经没觉得那么美好而已。

也许很多人来到这里都是为了淘金，并没有把这当成一个家园，所以很多人找不到安全感和归宿感，而由太多没有安全感和归宿感的人们组成的城市总会透露出一些冷漠。单位也有那么多本地人，年长的，年轻的，尤其是年轻人跟我们在一块感觉不到什么隔阂，只是不知道他们年少的梦想是什么，是否也在远方，但此时此刻他们肯定体会不到异乡人的情怀。想家的感觉，其实挺好。

重阳节来的篇十四

金秋送爽，丹桂飘香，农历九月初九日的重阳佳节，活动丰富，情趣盎然，有登高、赏菊、喝菊花酒、吃重阳糕、插茱萸等等。

登高

在古代，民间在重阳有登高的风俗，故又叫“登高节”。相传此风俗始于东汉。唐代文人所写的登高诗很多，大多是写的习俗；杜甫的七律《登高》，就是写重阳登高的名篇。登高所到之处，没有划一的规定，一般是登高山、登高塔。还有吃“重阳糕”的习俗。

吃重阳糕

据史料记载，重阳糕又称花糕、菊糕、五色糕，制无定法，较为随意。九月九日天明时，以片糕搭儿女头额，口中念念有词，祝愿子女百事俱高，乃古人九月作糕的本意。讲究的重阳糕要作成九层，像座宝塔，上面还作成两只小羊，以符合重阳（羊）之义。有的还在重阳糕上插一小红纸旗，并点蜡烛灯。这大概是用“点灯”、“吃糕”代替“登高”的意思，用小红纸旗代替茱萸。当今的重阳糕，仍无固定品种，各地在吃的松软糕类都称之为重阳糕。

赏菊并饮菊花酒

正是一年的金秋时节，菊花盛开，据传赏菊及饮菊花酒，起源于晋朝大诗人陶渊明。陶渊明以隐居出名，以诗出名，以酒出名，也以爱菊出名；后人效之，遂有重阳赏菊之俗。旧时文人士大夫，还将赏菊与宴饮结合，以求和陶渊明更接近。北宋京师开封，重阳赏菊之风盛行，当时的菊花就有很多品种，千姿百态。民间还把农历九月称为“菊月”，在菊花傲霜怒放的里，观赏菊花成了节日的一项重要内容。清代以后，

赏菊之习尤为昌盛，且不限于九月九日，但仍然是前后最为繁盛。