

# 2023年寝室卫生打扫心得体会(优秀5篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会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。

## 寝室卫生打扫心得体会篇一

在大学生活中，寝室是每个人的小家，也是每天归宿的地方。一个整洁、干净的寝室环境不仅让我们舒适愉悦地度过每一天，还能有效地预防和消除疾病。因此，学习和掌握正确的寝室卫生打扫方法至关重要。在这篇文章中，我将分享我在寝室卫生打扫方面的心得体会。

### 第二段：规律地打扫寝室

习惯是人生的基石。如果能够建立规律的打扫寝室的习惯，寝室卫生就更容易保持在一个良好的状态。每天早晚和周末彻底打扫一次，这将使寝室保持清洁、整洁和有序。同时，还可以通过这种方式减少打扫的时间和成本。

### 第三段：认真做卫生

用心做卫生才能真正做到干净、整洁。在卫生工具的选择上，我们要选择高质量的物品，例如纸巾、拖把、清洁剂等，以保证效果；在清扫过程中，要注意每一个细节，例如地面缝隙、杂物堆放、窗户角落等都要认真地清理。这样才能真正保证寝室内的卫生环境。

### 第四段：注意整理收拾

卫生不仅仅是打扫，整理收拾也是非常重要的。要养成随时

清理寝室异物和垃圾的习惯，这样可以保证寝室整洁、无异味。此外，分类整理也是提升室内环境的好方法。将衣物、杂物等分类整理放置，一方面便于自己使用，另一方面也方便卫生打扫。

## 第五段：创造舒适的居住环境

整洁、有序的寝室自然让我们感到舒适和放松。但是，除了这些基本要素，还可以在寝室环境中创造更多惬意的氛围。例如，放置花朵、绿植等，能够达到美化空间的效果；喜欢贴画的同学可以粘贴一些自己喜欢的图案或标语，让寝室变得有趣和富有个性；还可以在寝室中放置音响，放上自己喜欢的音乐，创造一个愉悦、舒适的居住环境。

## 总结

寝室是一个可以让我们舒适的空间，一个洁净的寝室环境可以为我们带来更多的愉悦、健康的生活。如果能够掌握正确的寝室卫生打扫方法，我们就有了一个干净舒适的家。建立规律的打扫习惯，认真做好每一个细节，随时整理与收拾，创造一个愉悦的居住环境，这是我们应该努力做到的。

## 寝室卫生打扫心得体会篇二

上周我们班级进行了为期一周的劳动，在这一周里我的任务是打扫宿舍楼，在开始的第一天我们就感到了劳动的艰辛，但是一切都得坚持。

当一周的劳动结束了，我们切切实实是在作为一名普通的劳动者在挥洒汗水的。我深深感受到了工作人员的艰辛和不容易，更会注意以后自己的行为。

我们是大学生还没有走向社会，对待一些人际关系和自我评估的方面都有所欠缺。而这次的劳动周，使我体会到了工人

的艰辛，社会上的压力。也让我亲身体会到了劳动的光荣感。不要向以前一样轻视劳动。劳动周让我们亲身体会到了劳动的艰辛和劳动创造世界的真理，避免了我們形成好逸恶劳的坏习惯。劳动周也同样加强了我们的劳动观念，帮助我们树立正确做人的态度。

劳动者每天都付出辛勤的劳动，为我们营造了一个舒适的学习环境，让我们每天有着一个好心情行走在校园里。劳动创造财富，而我们的劳动就是营造了美丽的校园环境相对于劳动成果我们付出的再多也是值得的。我还懂得了劳动需要互相帮助有合作精神。这样才能发挥出每个人最大的特点和优点。

这一星期的劳动增强了我们对社会的认识。让我们接触、了解社会，增强我们的社会适应能力。而学校组织的劳动周，更让我们明白了学会独立的重要性。在竞争如此激烈的社会，对于我们这些大学生们，独立的培养和社会的洗礼是多么的重要。于现在的我们，越早接触这个日新月异的社会，就意味着我们越能适应它。为以后步入社会打下坚实的基础。只有现在了解社会才能在今后顺利的融入到社会里。

经过一个星期的宿舍劳动，我们有艰辛的付出，也有劳动后的回报，我们付出的是体力上的汗水，收获的是精神上的升华。

欧文先生曾经说过这样一句话——“完善的新人应该是在劳动之中和为了劳动而培养起来的”，恰是这次劳动周，让我对这句话有了更真切与深入的理解。劳动周期间，我们每天从事的都是擦玻璃、拖楼梯一类简单的劳动，有的在宿舍打扫卫生，冲洗公共卫生间，在这些岗位做的事情都很小，也很琐碎，需要耐心和认真。可能很多同学不屑于做这样的小事，总想做一番轰轰烈烈的大事。其实做什么事都需要脚踏实地，需要把每个细节做好。没有在每件事情上的认真负责精神，任何事情都不会办好。古话说“一屋不扫，何以扫天

下”吗？我们要培养的就是这种做事情干工作的美好品质。

这次的宿舍劳动也让我们明白了学会劳动的重要意义。整理好宿舍卫生，在竞争如此激烈的今天，对于我们这些在校的大学生们，独立的培养和社会的洗礼是多么的重要。在这个更新速度超快的今天，如何适应社会也是我们即将面临的问题。对于现在的我们，越早接触这个日新月异的社会，就意味着我们越能适应它。我们应该做我们力所能及的事情，由此联系到我们以后的工作，就业，对于应用型人才的我们需要靠双手来创造生活，需要靠技能来创造明天，因此更需要具有吃苦耐劳的精神，这次劳动使我体会到了工人的艰辛，社会上的压力。也让我亲身体会到了劳动的光荣感。不要向以前一样轻视劳动。劳动周让我们亲身体会到了劳动的艰辛和劳动创造世界的真理，避免了我们形成好逸恶劳的坏习惯。劳动周也同样加强了我们的劳动观念，帮助我们树立正确做人的态度。

劳动还培养了我们的责任心，使我们树立了要回报社会，回报人民的人生观。它使我们认识到：职业没有高低贵贱之分。我要在自己的岗位上，兢兢业业，尽职尽责，鞠躬尽瘁，吃苦在前，享受在后，努力做一个合格的社会主义新人。

## 寝室卫生打扫心得体会篇三

作为大学生活中的一个重要组成部分，寝室是一个人每天必不可少的栖息地。一个整洁干净的寝室不仅可以让你舒适地生活和学习，而且也对你的健康有积极的影响。在这篇文章中，我将分享我的心得体会，讲述如何打扫寝室，以便为大家提供一些有用的建议和方法。

### 第二段：寝室清洁的重要性

保持寝室的清洁和卫生对于我们的健康和生活质量来说是非常重要的。夏季天气炎热，容易滋生细菌致病，所以寝室的

清洁工作尤为关键。当你的寝室没有打扫干净时，它就会成为细菌和臭味的温床。而当寝室干净整洁时，它会带来一种舒适的、放松的状态，可以减轻你的压力和疲劳，从而更好地适应学习和生活。

### 第三段：打扫寝室的步骤

首先，清除寝室里的垃圾。这包括把垃圾桶倒掉，清理床底下等收纳处的废纸、瓶子、袋子等物品，并尽可能地分类回收。其次，拖地。可以先用扫帚把地面上的灰尘和杂物扫掉，然后用水和肥皂擦拖地面，最后再用吸尘器吸地面上的灰尘。此外，还要经常擦拭寝室内的桌椅、床铺、窗户、衣柜等物品，保持室内整洁干净的状态。

### 第四段：保持寝室清洁的习惯

要想保持寝室清洁，就要养成好的习惯。首先，在日常生活中要注意不要随地乱扔垃圾和杂物。其次，尽量不要在床上吃东西，因为这会让寝室变得非常不干净。还要定期清洁自己的床铺，注意打扫空调和电风扇上的灰尘，防止它们影响我们的呼吸道健康。

### 第五段：结论

通过这篇文章，我想向大家传达寝室清洁的重要性以及打扫的步骤和方法。只有保持好寝室的卫生，才能让我们更好地享受学习和生活的过程。同时，我们也要养成良好的生活习惯，以便更好地维护室内卫生和整洁。让我们一起为创造一个清洁和健康的学习和生活环境而努力！

## 寝室卫生打扫心得体会篇四

寝室卫生与个人身心健康息息相关，一个干净整洁的生活环境不仅能够增强生活品质和愉悦度，也有助于提高学习工作

效率。然而，相信大部分人在这方面并不是很在意，甚至觉得“太麻烦”，因此我想借此机会讨论一下如何打扫寝室卫生并保持这个习惯。

### 第一段：认识到卫生的重要性

寝室卫生打扫并不是一件容易的事情，而且很多人容易因为“懒惰”而一拖再拖，养成习惯后，甚至根本不知道该如何打扫。但实际上，卫生打扫不仅能够增强整个宿舍的卫生环境，更重要的是有益于我们个人的身心健康。长期居住在一个不干净的环境里，会影响我们的心理和生理健康。

### 第二段：做好计划并制定目标

要想打扫寝室卫生，首先要制定计划和目标，不要茫然不知所措。可以先列出每个人的任务清单，明确每个人的职责范围，然后一起商量该如何分工协作。在清单中，可以细分成细致的任务，比如擦地板、擦窗户、整理物品等等，针对每个任务列出明确的工作时间，并设定完成的截止时间。

### 第三段：采用科学的清洁方法

打扫寝室卫生的过程中需要采用科学的清洁方法，比如正确的清洁工具和清洁剂的选择，根据不同的表面和污垢选择不同材质的清洁工具和化学清洁剂。另外，科学的清洁方法可以节省时间和精力，避免出现不必要的重复清理。

### 第四段：营造良好的卫生习惯

一次性的清理只是暂时的，要保持整洁的环境需要长期维护。因此，我们需要树立良好的卫生习惯。比如在物品摆放方面，要避免把脏的物品和干净的物品混在一起；在生活习惯方面，要培养从小事情做起的习惯，如时常清洁桌面、收拾书本杂物等。

## 第五段：落实监督与反馈机制

在整个打扫过程中，建立监督与反馈机制很关键。监督机制可以让每个人都积极参与到卫生打扫的任务中来，同时也有助于保证任务的完成度；反馈机制可以及时发现问题和不足，并及时进行纠正和改进。

总之，寝室卫生是一个很小的环节，却会产生很大的影响，要保持寝室的整洁，需要我们从每个小细节做起，也需要我们不断地从做好自己做起，从一个干净舒适的寝室圆满的完成学业，提高身心健康，从而实现自我价值。

## 寝室卫生打扫心得体会篇五

我们学校每周x的下午都是不上课的，当然并不是给我们来玩的，而且学校规定这一天的下午是用来搞大扫除的，学校是有物业保洁阿姨来弄的，所以我们要负责的就是自己的寝室区域了。我平时觉得我们寝室还算是干净的，因为都是开空调的没有怎么开窗，所以觉得寝室里面没有什么灰尘，但是到了搞卫生的时候才发现，现实情况完全不是我们想的那样。所以每周下午我们都要弄好半天才能够将寝室给整理干净，对比一下之前的样子，真的是焕然一新的感觉，看上去都让人变得开心的，在里面学习起来都更加有劲了。

虽然我们寝室都很少开窗通风，但是空气中是飘散着许多看不见你灰尘的，再加上有时候下雨，我们鞋子下来夹带着灰尘进了寝室，所以每次搞卫生的时候就会发现寝室里面还是能够扫出很多的灰尘出来的。不仅仅是灰尘，因为我们每个人每天都会掉一点点头发了，所以一个寝室一周下来竟然还能够扫出不少的头发出来，让人头皮发麻。还有一个很大的问题，就是寝室的整洁问题了，尽管每周都会叠一下寝室的東西，但是大家都是拿着东西用了就都会随手放下，时间久了桌面上就会变得杂乱，大家又把衣服直接挂在床边，从门口看下去寝室就是特别的乱的，在加上我们几个人也比较懒

每天起床了被子很少叠的，所以又是一个扣分点。所以说平时不注意，这到了整理的时候发现特别多的问题。

在寝室卫生整理工作结束后看到寝室的情况，我也渐渐明白要注意卫生的原因了。我们在寝室里面待的时间是比较长的，要是不搞好寝室卫生的话就非常容易产生病菌，从而让我们的免疫力下降，让我们生病影响健康。而且我们寝室钥匙脏乱差的话，就会让别人进来看到了就会对我们产生不好的看法，觉得我们都是不爱卫生的人，影响人格魅力。还有一个原因就对个人的了，就像古人说的“一屋不扫，何以扫天下”，我们平时不注重细节，那么在学习工作等重大问题上也就不能够让人信服了，自己也会因为养成了这种情况而潜移默化中表现在学习和工作上面。

所以无论从什么角度上来看，注重寝室卫生都是我们应该要做到的，也是我们每个人都需要十分注重的，不能够光依靠别人的催促，自己要具备这种意识才行。

搞完家里卫生的感悟

打扫寝室后的感悟