

# 最新宿舍停电心得体会 宿舍心得体会(优质7篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。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接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看。

## 宿舍停电心得体会篇一

2022年11月15日，平遥全县都在静默中，我在祁县乔家大院的乔家公寓集中隔离。这是疫情第二次和我有了密切关联，第一次是今年10月4号，我去了一趟深呼吸，就成了次密接，居家隔离7天，这次是11月9号，我下楼做了趟核酸，就成了密接。今年的日子真是巧了。

惊现在想起11月9日晚上12:26的电话，依然觉得心惊肉跳。那时我已睡着，手机突然想起，在夜深人静的夜晚，格外刺耳。我看了一下是陌生号码，就挂掉了，但是对方并不气馁，继续拨打，我接通了手机，手机里传来了平稳的声音：“你好，我是社区工作人员，你是王桂萍吗？一会儿我们要上门给你做一个单独核酸。”“在今上午的核酸混检中，你这个10人管儿有点问题，请问你家现在有几个人共同居住？再请你回想一下11月1日以来的行程。”半夜两点多，我又连做了三个单独核酸。耐心地等到了天亮，一直没有反应。五楼邻居芬燕和我一管儿做的核酸。她先打听到了，我们都是阴性。哎，一颗心终于落到了肚子里。

不过我还是被定为密接，11日，社区工作人员通知我，要集中隔离。开始收拾，吃的、用的、书、防疫用品，收拾了满满两大包。下午三点，我带着双层口罩、双层手套在小区坐上了大巴，由警车引路，冒着越下越大的雨，被拉到了祁县，

开始了我的人生新体验，集中隔离生活。

住我被安排在乔家公寓酒店，单人单间。这是一个标间，有20多平米，有独立卫生间，还带一个阳台，很宽敞。房间里有空调，有电视，很方便。电视柜，书桌，太师椅都是枣红色实木的古香古色，条件非常好。刚进房间，我是带着恐惧的。不知道前一位房客是谁，是一位密接呢？还是一位阳性呢？感谢老公提醒我带了酒精湿巾，派上了大用场。我怀着满满地戒备心，用酒精湿巾把柜子面，开关，门把手，水龙头都擦了一遍，放下包儿。又用酒精喷壶给空气消了一遍毒，把窗帘、床上也喷了一下，这才把自带的床单拿出来铺上，有了一个敢坐的地方。还觉得不放心，又用湿巾把床头柜、椅子、卫生间的洗手池马桶擦了一遍。等睡觉的时候，发现没有带被罩，又把酒店的被子正面反面喷上酒精消了毒。摊在床上晾了半小时。还是有点儿不放心，总觉得犄角旮旯里潜伏着病毒，恨不得把整个房间浸在酒精里泡半个小时才能彻底消毒。安全的'需求总是第一位的，没了安全，再上档次的房间也无法享受。

第一个晚上睡得有点儿不安心，半夜两点就给醒了，第二天睡得不错，第三天夜里隔离到期的要回家，楼道里乱了半晚上，惊得又没睡好。11-13号每天两次核酸检测，连续三天阴性。我彻底放下了戒备心，开始一觉睡到天亮。再看这间房子，又一番感受，当清早金黄的阳光，从窗户上射进来时，温暖充满了整个房间。全天24小时有热水，中央空调随时用。很舒适，也很温馨，越住越舒服了。

吃这几天我终于过上了饭来张口的日子。临出门儿时，好多人都说集中隔离吃不饱，我就带了很多吃的，足够七整天。结果来了之后，第一天晚饭就有，一盒西芹胡萝卜丁花生米、一盒炸鸡块，一盒八宝粥，一个花卷。吃的我饱饱的，还以为就是第一顿饭给吃好吃点。没想到以后一直一天三顿，顿顿不重样儿，标准一直保持不降，一荤一素一汤一主食。随便一个凉菜也不少一道工序，凉拌土豆丝，里面要配上粉丝儿、

胡萝卜丝儿、辣椒丝儿，弄的色香味俱全。炖白菜里边加软烂的炖肉、宽粉条、炸土豆，蘑菇，还勾芡一下，绝不清汤寡水。主食也是花卷馒头豆包菜包油条煮面焖面大米天天翻新。每顿饭送来后，我细细品尝每一个菜，忍不住就吃多了。下顿饭到底吃什么，勾起了我浓浓的好奇心。就因为这伙食，我也有点乐不思蜀了。我把每天的饭发到家里的群后，引来一片哈喇子。大宝觉得我纯粹是得瑟，可我这明明就是客观记录生活啊，有点冤枉。住了一天，我有了一个幸福的烦恼，每天的饭太丰盛了。吃下去胃里难受，扔了心里难受。每顿饭都要做一个选择，到底是让胃里难受还是让心里难受。人到中年，就是不这么敞开吃，也怕发胖，这体重得看紧点。

看到平遥的小伙伴们吃大白菜还要数清几片，节约着吃，我由衷的感到祁县人民太纯朴，太实在，太可爱了。

闲我一直以来总是把自己搞得很忙，不是在单位忙，就是在家忙。这次终于闲下来了，尤其是住了三天后，我的戒备心放下来后，就有了很放松的感觉，闲下来干啥呢。清早醒来，并不着急起床叫孩子，也不着急做饭。于是打开安静点儿的音乐，按摩一下面部，揉揉腹部，拍打拍打胳膊腿儿，再起床。洗脸也不用那么着急，轻轻的吸一口气，凉凉的空气从鼻子到肺里再沉到腹部变暖，然后缓缓呼出。打开水龙头，让水轻轻得流过从手心到指尖，再从手背到指尖，润滑的感觉由凉慢慢变暖。脸上抹上洁面乳，由下向上反复按摩，软滑的泡沫在脸上划过，轻轻拍打，玩一会儿再洗掉。看看书，一直以来，我都觉得自己读书少，知识不够系统，不够精深。这次出来，专门带了两本厚点的专业性的书。一个人静静的看书，如同跟一位专家，一位智者在对话。尽管他讲得够条理，够直白，但我偶尔还是有不懂的地方，不懂也不着急，又不用考试，问问度娘搞明白。有时还会出现理不清框架的现象，那又怎么样，又不赶进度，返回去重看一次理顺了再接着看。为了加深记忆，我还偶尔做个笔记，不动笔墨不读书是有道理的。我一直比较喜欢运动，这下子有时间运动了。打开音乐，让葛漂亮甜美的歌声《你》充满房间，

然后大步正着走走，倒走走走。再练练瑜伽，在众多的运动方式里，我最爱瑜伽。深度的拉伸扭转，让人痛后就是快乐，累后就是轻松。现代社会真是太好了，想练哪个级别什么花样的瑜伽，抖音上都有。房间里的场地不专业，没听二宝的建议带块瑜伽垫，有点失策，但没关系，咱练习就是为了活动一下身体。练一会儿瑜伽，感觉精气神从脚底上升到了头顶。也可以靠着枕头半躺在床上，或静静地完全躺在床上，从头到脚放松，身体的每一部分都沉沉的贴在床上，然后心安理得刷手机。平时在家里，玩手机也得悄悄的，不能干扰孩子学习，现在放开声音玩，反正就我一人，也不会吵着谁。

闲下来后忽然觉得，生而为人，有生命有思想，真是一件美妙的事情。

家这次隔离我深切地感受到了小家和大家的温暖。我从家里出来是有点窃喜的，终于可以摆脱繁琐的家务了，暗暗觉得自己肯定不会想家。但连续两个晚上梦到他们父女，想不想家潜意识不会说谎。一想到老公用行动落实居家隔离的伙食绝不低于集中隔离的标准，就觉得很安心。小家是安放我心灵的地方，给了我深深的归属感，金窝银窝不如我的“猪”窝。娘家群这两天我隔离的事就是热点，姐姐妹妹弟弟外甥各种关心调侃。老妈照旧没有问候我，她是见过大风大浪的人，这点儿小事儿根本不会当事儿。我得主动打电话报告，老妈说：“这个事儿不能怨那个阳性的人，也不能怨你，只是碰巧。自己不能做主的事就得听老天爷的安排，好不容易闲下来，好好歇几天吧”。老妈没有多少文化，但生活的智慧，是我远远比不上的，乖乖听妈妈的话，注意健康，看自己活到七十，能不能有她老人家的胸怀。婆家人也一样温暖，公公、姑姑、大伯子、小姑子都表达了对我的关心。娘家是我的根，婆家是我的靠山。这次更感动的是来自大家庭的温暖。大家庭包括单位，小区，社区，防控办，公安系统。

单位的同事，从领导到老师，一个院里的，一个年级组的，都出主意想办法。校长亲自打电话嘱咐我好好修养。同教研

祖国花老师，把我的课代起来不说，还把课后辅导也捎了，搭班的玉梅按时布置作业，人美心善的两姑娘真是太给力了。有组织的感觉真温暖。

最感动我的是社区工作人员、医务工作者、防控办工作人员、公安人员等。他们白天组织全员核酸检测，统计各种信息，深夜还要加班处理突发情况，耐心解答各种人员的问题，工作量太大了。第一天来时，警车引路，防控办的人员送我们到祁县。他们下午两点多就开始等待，一直到六点多才送到祁县，路上还安慰我们好好住着，过几天一定再把我们接回去。想到他们冒雨返回就七八点了，觉得他们真是太辛苦了。在乔家公寓蹲点的工作人员，每天晚上十点多还在工作。和他们见面时，大多数时候他们穿着严严实实的防护服，连脸也看不清，更不用说记住了，真正的无名英雄。我的岁月静好，是因为有他们的负重前行。

隔离几天来，我真真切切地感受到了大家庭的温暖，为自己生活在这伟大的时代而感到幸运，感到自豪。

## 宿舍停电心得体会篇二

宿舍是我们大学生生活的重要一部分，宿舍里的同学将成为我们日常生活的伙伴。而一个团结的宿舍是我们共同的目标和追求。坚信宿舍团结的重要性，我们一起努力过程中所体会的点点滴滴也对我们有很多的收获和启示。

### 二、建立良好的人际关系

在宿舍里，每个人的性格都有所不同。要想建立和谐的宿舍环境，就必须抱着平等互信的态度去与他人交流，并且尊重每个人的意见和选择。通过与室友多沟通、交流，我们了解了对方的家庭、习惯、兴趣等，也进一步增强了彼此之间的信任感。在这种信任基础上的交往，也使我们在处理宿舍中的问题和矛盾时变得更加成熟和理性。

### 三、共同维护宿舍卫生

宿舍卫生是我们日常生活中的一个重要问题。当宿舍没有一个细心负责且认真对待卫生问题的人时，就会很快变得脏乱差，不但让我们的心情糟糕，也会影响我们的身体和健康。在宿舍中，我们要建立共同维护宿舍卫生的观念。每个人都要有责任心，每天晚上要打扫好自己的卫生，定期进行全面大扫除，确保宿舍整洁卫生。

### 四、共同学习、相互帮助

宿舍是我们休息、学习的场所。要想学好专业知识，需要有一个稳定的学习环境和氛围。在宿舍中，我们要互相帮助，共同学习。可以组织“晚自习”、“讨论小组”等学习活动，大家共同探讨交流心得，这样就有利于我们提高学业成绩。在学习中，学有所长的同学也可以帮助学习能力较差的同学，帮助他们提高成绩和自信。

### 五、团结的力量

宿舍团结的力量是不可小觑的。当我们遇到困难的时候，宿舍的同学会拥有共同的力量。在我们一步步成长成才的过程中，能够遇到这么优秀的室友，我们也感到无比的幸运。相互关心、互相帮助、相互支持，我们从中认识到，团结才是我们共同奋斗的力量之源。

宿舍团结，是我们共同努力的基础和支撑，更是我们成长道路中的重要一环。通过团结在一起，我们不仅增长了知识，也学习了如何与人相处，学习了人际交往的技巧和方法。也让我们珍惜每一个细节，走进大学的宿舍，与未来的华章一同收下。

## 宿舍停电心得体会篇三

宿舍是大学生生活中不可或缺的一部分，不仅仅是居住的地方，更是互相交流、学习、成长的场所。而和睦宿舍则是一个更加特别的存在，它强调的不仅仅是和谐相处，也注重睡眠环境、卫生条件等方面的升级。在和睦宿舍中生活的这段时间，我积累了很多珍贵的经验和感受。

### 第二段：睡眠环境的重要性

在和睦宿舍中，我第一次意识到睡眠环境对于人体健康的重要性。宿舍使用的床垫、枕头、床单及被套均选用优质材料，并在每个月进行定期更换和消毒。除此之外，宿舍内部使用LED灯光技术，确保每个角落都能够获得最为舒适的光线。这些细节的关注，让我在入睡时感到更加舒适和放松，也给了我更多的精力去面对白天的学习与挑战。

### 第三段：卫生与小心思

除了睡眠环境，和睦宿舍的卫生和小心思也是非常值得称赞的一点。每个楼层均有专属的卫生工作人员，每天都会进行全面的清理和消毒。而且宿舍内还有多个垃圾分类垃圾桶，鼓励我们进行环保行动，同时也让我们在学习生活中逐渐养成垃圾分类的好习惯。此外，和睦宿舍还会不定期为我们准备小礼品，例如新年发红包、儿童节送蛋糕等，这些小心思也能够让我们感受到家的温暖和关怀。

### 第四段：宿舍互动

和睦宿舍也强调着宿舍之间的互动和相处。在和睦宿舍中，我们经常会通过组织活动的方式邀请其他宿舍的同学来参加。例如开展团队建设活动、举办文艺晚会等等。可以增加大家之间的彼此交流和了解，培养“友善、责任、合作”的价值观，让我们在相处中更加融洽，甚至形成了生活上的好朋友。

## 第五段：小结

总的来说，和睦宿舍是一个充满着关爱、和谐和快乐的地方。在这里，我们不仅享受到最优质的睡眠环境和卫生条件，同时也获得了更多互动与交流的机会，让我们更加适应校园生活，愉快地成长。我非常庆幸和睦宿舍成为我的选择，并期待更多同学加入其中，一起享受这份美好的校园生活。

## 宿舍停电心得体会篇四

宿舍是大学生生活中不可或缺的一部分，对于每个大学新生来说，宿舍是他们第一次独立生活的场所。在宿舍里，我们会经历各种各样的事情，这不仅是一种经历更是一种成长。所以，对于宿舍生活的心得体会十分重要。在这里，我将分享一下我的宿舍生活体验和心得体会。

### 第二段：认识新朋友和建立友谊

宿舍生活是一个聚集人们的地方，我们和来自不同地方的同学们共同生活在一个狭小的空间内。在宿舍里，我们可以结识到各种不同的新朋友，他们有着不同的文化背景和生活经历。这种多元化的环境使得宿舍成为了一个互相学习和了解他人的地方。在宿舍生活中，我们可以互相帮助，共同解决问题，这不仅可以增进友谊，也有助于提高自己的社交能力。

### 第三段：培养自理能力和独立性

住宿舍是一次独立生活的重要体验。在宿舍里，我们需要自己打扫卫生、洗衣服、做饭等等。这些看似简单的事情，其实对于大多数新生来说都是一次挑战。通过这些日常生活的琐事，我们可以培养自己的自理能力和独立性。我们学会了如何合理利用时间、如何管理个人财物，这些都是宿舍生活中通过自己不断的实践和总结获得的。

#### 第四段：倡导和谐共处和相互尊重

宿舍生活是群体生活，而群体生活需要建立在和谐共处和相互尊重的基础上。在宿舍里，我们要学会尊重他人的生活习惯、空间和隐私。我们应该注意自己的言行举止，不扰乱室友的休息和学习，保持室内清洁整洁等等。这不仅是对他人的尊重，也是对自己品质和精神境界的一种修养。通过和谐共处和相互尊重的宿舍生活，我们能够在宿舍中营造出一种和睦友好的氛围。

#### 第五段：宿舍生活的启示和收获

宿舍生活不仅仅是为了解决住宿问题，更是一个机会去锻炼自己的品格和积累宝贵的人生经验。在宿舍里，我们经历了成长、经历了友谊的蜕变、经历了生活的磨练，所有这些都给予了我们宝贵的经验和启示。宿舍生活让我更加懂得关心与分享、学会尊重差异与包容，还让我充分体验到了亲情和友情的珍贵和深刻。宿舍生活无疑是我大学生活中最重要和难得的一部分。

总结：宿舍生活是大学生生活中的重要组成部分，我们在宿舍里经历了成长、结交了新朋友、培养了自理能力、培养了独立性、学会了和谐共处和相互尊重。宿舍生活的种种体验和心得体会无疑对我们的未来发展十分重要。因此，我们要在宿舍里真正地体会、共处、学习，才能真正获得丰富的经验和收获。

### 宿舍停电心得体会篇五

来到大学的第一天，我迫不及待地来到了宿舍，准备开始新的生活。我的宿舍是一个六人间，室友们都是陌生的面孔，心里有些紧张和期待。然而，经过一段时间的相处，我发现宿舍生活并不像我之前想象的那样艰难。宿舍成了我日常生活的一部分，我感受到了一种温暖和融洽的氛围。

## 第二段：谈谈宿舍生活中的合作与互助

在宿舍里，我们相互合作、互相帮助，成了一家人。每天晚上，我们会一起做饭，相互分享自己的厨艺。有时候，宿舍里的几位大厨还会举行烹饪比赛，我们互相借鉴，共同提高。在学习方面，我们也相互激励，互相帮助。有时候，我遇到了难题，室友们会一起集思广益，给予我建议和支持。这种合作与互助，让我觉得在宿舍里有了一个可靠的后盾。

## 第三段：讲述宿舍生活的愉悦与欢乐

宿舍生活除了合作与互助，还过得愉快与欢乐。我们会一起聚餐、一起打游戏、一起看电影。宿舍里时常传来欢声笑语，我们互相取笑，互相调侃，每个人都能感受到彼此的关怀和友谊。我们也会举办各种活动，例如生日派对、宿舍晚会等，从中收获了更多的欢乐和美好的回忆。这些快乐的时刻让我觉得宿舍是一个值得珍惜的地方。

## 第四段：探讨宿舍生活的挑战和解决之道

宿舍生活也不是完美的，会有挑战出现。例如，大家的作息时间不一致，会有人熬夜学习而打扰到其他室友的休息。针对这样的问题，我们室友之间进行了沟通和协商，制定了一些守则和规定，如每晚十点后保持安静。我们也积极地互相照顾，遇到问题时及时交流，尊重和理解对方的需求。这样，我们能更好地解决宿舍生活中的挑战。

## 第五段：总结宿舍生活的收获和感想

宿舍生活让我学到了很多。我学会了与人相处，学会了合作与互助，学会了宽容和理解。宿舍生活不仅锻炼了我的人际交往能力，也为我打造了一个温馨和谐的生活环境。宿舍人员的多样性让我接触到了不同的观念和文化，开阔了我的视野，丰富了我的人生经验。总的来说，宿舍生活是一段珍贵

而难忘的经历，它让我成长，让我感受到了人与人之间的温情和友爱。无论未来发生什么，我都会永远怀念和珍惜这段美好的宿舍时光。

## 宿舍停电心得体会篇六

最近，学校举行寝室文化节，其中有许许多多的活动，其中，“寝室下午茶”就是众多活动中的一项。男女生可在规定时间内去女生公寓或男生公寓。

都说女生宿舍是人间天堂，地面整洁，被褥干净整齐，书桌干净，房间里的空气清新，还微微带着香味儿；而男生宿舍则是人间地狱，脏衣服臭袜子漫天飞，被子随意摊在床上，鞋子东一只，西一只，只要一打开门就能被熏得晕过去。

可是，自从参观了我班的男生宿舍后，我发现男生宿舍其实也可以比女生宿舍更干净整齐，更像人间天堂。星期四下午，由班主任带队的全班女生来到我班男生宿舍参观。起初，我们以为展现在我们眼前的会是多么脏乱的一副场景。结果，出乎我们大家的意料，比我们稍大的空间里6张床，6张桌子都是很整齐的。

不但地面整洁，而且地面还铺了一层塑料地板，鞋子整整齐齐地放在鞋柜上，书桌上书本整齐地摆放着，再看被子，更是叠得有棱有角的，根本看不出有一丝脏乱印迹。与印象中的男生宿舍根本就是两个版本，空气中也闻不到一丝异味。其中，以班长他们的寝室为最干净。“这真的是男生宿舍吗”？我们感慨。

通过这次参观男生宿舍，让我们改变了以往对于男生宿舍脏乱的坏印象。其实，男生宿舍也可以像女生宿舍那样既干净，又整齐。只有在干净舒适的生活环境中，我们的生活才会更美好。

## 宿舍停电心得体会篇七

宿舍之所以要有舍长，那是因为宿舍是一个团队、一个组织，宿舍更是我们另外一个家，必须要有人来领导，由此，宿舍要成为一个像样的团队，一个有凝聚力的团队，一个有战斗力的团队，舍长就必不可少！舍长的责任就是带领大家共同努力，把宿舍建设成文明和谐的宿舍。舍长在宿舍日常的学习、工作和生活中具有至关重要的作用，为此舍长一定要树立服务意识、竞争意识、学习意识、团结意识和顾全大局的意识，只有这样我们才能更好的构建和谐宿舍，构建和谐公寓乃至构建和谐聊大。

大学生在宿舍内应具备的观念：

- 1、集体观念。人只有在集体中才能获得更多的发展机会，我们在宿舍内共同生活，我们就应该像一家的兄弟姐妹团结一心，荣辱与共，携手并肩，把宿舍建设成最好的、最和谐的宿舍，为自己的学习提供良好的宿舍环境。
- 2、协作观念：俗话说：一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮。宿舍内部要搞好协作，把协作精神体现在每一件小事上面，更好的促进集体力量的发挥。
- 3、竞争观念：现在竞争日趋激烈的时代，我们要坚信有竞争力才有提高、竞争是团队生存的必要的观点，在宿舍内进行积极的良性竞争。要比赶、超、，使竞争给我们提供动力，让我们获得更好的发展。积极进行良性竞争，为我们建设学习型宿舍提供条件。
- 4、学习观念：古语云：业精于勤荒于嬉，行成于思荒于废。我们要具备学习观念，在大学里进一步扩展自己的知识面，使自己的专业能力得到进一步加强。使我们宿舍再能提供休息场所的同时也能提供学习场所。宿舍的兄弟姐妹要具备互相欣赏、互相学习的观念，不断积极进取。

5、沟通观念：养成良好的宿舍环境，必须学会沟通，沟通是取得信任的第一步，宿舍的同学来自五湖四海，在很多方面都不同，因此要多沟通，多交流，形成和谐的宿舍气氛。

6、制度观念。俗话说无规矩不成方圆。宿舍的规章制度只是起着约束和教育的功能，它是为维护大家利益制定的，是我们必须遵守的行为准则，因此我们大家必须遵守各项规章制度，使宿舍管理更加和谐。

7、自我观念：即自我教育、自我服务、自我管理。我们要学会管理自己，自己为自己服务，自己教育自己，从而全面提高自己的综合素质。