

最新宿舍交流会心得体会(优质10篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

宿舍交流会心得体会篇一

在此我谨代表理化学院学生会主席团以及各级干事对大家能够加入到理化学院这个和谐的大家庭中表示热烈的欢迎。

在这样一个金秋送爽的季节，大家的中学生活已经完整的画上了句号。迎接大家的将是丰富多彩的大学生活，生活是丰富多彩的，大家可以尽情的张扬自己的个性，表现自己的才华，不用拘束，但是作为咱物理系的学生，作为学这样一门基础学科的学生，万万不可以玩物丧志啊，做任何事情一定要讲求度，一定要时刻记着自己作为一名大学生，作为未来中国的接班人和建设者，我们来上大学的目的是什么。我们每一个人都有自己最初的梦想，希望大家一定要坚持下去，不要放弃。

也许大家对自己的专业不是很满意，没有关系，我只想提醒大家的是：不要在自己还没有接触还没有完全了解他之前就把它否定掉，否定它不是自己的兴趣所在，而拒绝排斥他，或者更多的是埋怨自己当时被迫的选择。我认为这不仅仅是对自己的不负责任，还是对这个领域的不负责任，因为或许你就是这个领域的佼佼者。

也许有人会埋怨自己的学校不好，食堂太破宿舍太烂等。学校是一个学习的地方，并不是用于观赏的花园。

希望大家在大学里踏踏实实的学习，处理好和其他人的关

系。学生会也是一个温暖的家，在这里我要求学生会里的每一个成员必须做到：不拘小事，不拒分外事，不为失败找理由。在学生会当中营造一个良好的人际关系，形成一种严谨高效的做事风格。理化学院学生会本着打造一支具有超强执行力的团队。要求学生会成员互帮互助团结友爱，凡是以大事为重，不拘小节。在学生会工作当中要求严谨，大事小事不可以以轻漫的态度对待，要一丝不苟。有过必有罚。

理化学院学生会共分为8个部门，分别为办公室，学习部，文艺部，体育部，组织部，外联部，宣传部，青年志愿者协会。我们有我们严格的选拔标准，我相信大家每一个人都是很优秀的，那么到底有多优秀，到底是不是千里马就自己来证明吧。

最后我期待大家能够加入到我们学院中这样一支具有超强执行力的团队中来更进一步的提升自己。

理化学院学生会主席

XXX

20xx年9月12日

宿舍交流会心得体会篇二

大家下午好！

很高兴也很荣幸能有这么一个机会和大家坐在一起交流各自的教学心得。

我踏入教育这个行业的时间足足有两年零2个月了，说到自己的感想那就是“时间过的真的太快！”可能在座的教师应该都有感触的，每个学期22个周，每个周五天课。眼看这个学期就要面临期中复习了，再转眼就期末了。与其说时间过得

快，还不如说在教师的这个岗位上、从事教师这个职业每天过得很充实。特别对于我们年轻教师来说，每天更是充满活力。

我现在还清晰地记着第一次踏入东华小学那天，李校长对我们这批新教师说过这样一句话“对于一个新教师而言，三年就是一个里程碑。”校长语重心长的话是对我们青年教师的满怀期待，更是期待三年后我们每位教师的进步。在这里我想说我们的进步没有任何诀窍，我们同在零的起跑线上，与其他有经验的老师相比，我们有资本，那就是我们的青春，不要让青春浪费，让青春在奉献中闪光。

首先，我先谈的是一名大学生到一名普通小学教师的角色转变。我个人认为首先要尽快的完成自己的认知方式和思维方式的转变，完成自己的思想转变，以至完成角色转变。古人云：“一年之计，莫如树谷；十年之计，莫如树林；终身之计，莫如树人”，塑造灵魂这一神圣的使命是金钱所无法衡量的。我们要深知教师这个职业的责任，从一个听从师长教诲的学生，变成一个处处关心学生身心成长的“长者”，要求我们有独立、果断、机智的应变能力。

其次，我们要有强烈的争取做合格教师的愿望，克服自身因素和心理其他的不利的因素，干一行爱一行。特别是遇到困难、挫折的时候，更是要坚定自己的职业选择。我在大学里学的是音乐专业，从教以来我一直担任四年级的音乐教学。我期待自己丰富多彩的音乐课能收到学生的欢迎，我期待学生们天真活泼并且听话懂事，然而当我兴高采烈地踏上讲台时，我才明白，一切都不在自己掌控之中。在大学学到的教育学的理论似乎到了课堂上就施展不了，想开展一些有趣的活动由于课堂秩序也无法进行，跟学生们和谐相处也做不到，反而被学生一直控制着。说实话，连简单的表扬学生、批评学生、做思想工作都不会。这时自己产生了消极的情绪，对自己的能力也产生了质疑，怀疑自己是不是选错了职业。想要度过这个难关，唯一的办法就是在课堂教学中我虚心向有

经验的教师请教课堂管理的经验，不断学习很多的小窍门，学生渐渐变得听话了，音乐课变得轻松了，开展活动时学生也变得遵守课堂秩序了。

第三、我的亲身体会就是教师这个职业并不是简单的教学，面对繁杂的工作的时候，我们更需要勤勤恳恳、任劳任怨来对待。这跟我平时从事的工作有些关联。刚才老师们也看到了，上台交流的老师个个都是教学能手，优秀班主任，而我教的既不是主要学科，又没有担任班主任。我平时除了担任的是音乐教学之外，平时面对每一次的文艺演出、比赛我都要进行排练工作。排练工作是很繁琐的事情。都知道“台上一分钟，台下十年功”这句话。孩子们在舞台上的小小的举手动作，一个眼神，都是要在台下进行反复的排练。再加上我又在学校的政教处办公，学校各种繁杂的工作非常多，几项工作合在一起，我确实体会到了教师工作的辛苦。面对这些工作，我只能一样一样的干、一点一点的完成。

今年五月份的中小学生文艺汇演如期举行，我排练两个月的小合唱《摘菜调》，不巧的是与和谐高效课堂比赛，时间正好重合了。那段日子，白天上课、编排、干一些政教工作，只有晚上才有时间准备自己的讲课比赛，反复推敲教案、反复修改课件，……每一项工作都很重要，每一项工作压力都很大，最最不巧的是两个比赛又是同一天，上午讲课比赛，下午就合唱比赛。现在回想起来真的是很艰难，但是努力没有白付出的，每一项任务我都圆满的完成，最终我也收获了优秀的成果，得到了学校老师的认可。最令我骄傲的是连续两年的烟台市中小学文艺汇演中，我校的文艺节目都取得了一等奖的优异成绩。这对于我来说是莫大的鼓舞，所有的辛酸都抛在脑后，可以说这些工作的经验积累，也为我之后的工作打下了很好的基础。

今年的文艺演出非常多，我有幸参与排练的我校教师大合唱，每天放学后我们训练两个小时、三个小时是非常正常的事情，在七一颂歌合唱比赛的时候我们的合唱得到了专家领导的肯

定，荣获一等奖的好成绩。而后我校又参加了福山区庆“八一”演出任务，得到了社会各届的一致好评。更荣幸的是得到教育局领导的认可，代表教育系统参加了福山区庆“十一”的合唱比赛，局长与我们一起高声歌唱，我们更是荣幸与自豪。

每当想起取得的这些成绩，我心里都无比自豪，因为其中包含了自已的辛苦与汗水，付出与收获。刚走上工作岗位的青年人都有对未来的美好憧憬，但人生不是一帆风顺的，当现实与理想之间发生矛盾时，许多人经不住考验，开始怀疑自己是不是选错了工作，也有的人在经历挫折后怨天尤人、满腹牢骚。而真正的强者则在经历了困苦后才能获得成功。我相信在座的新教师一定会认真做好自已的本职工作，不会枉费自己的青春，让奉献在青春中闪光。

最后我倡议我们青年教师在我们的教师职业中奉献我们的青春，奉献我们的智慧，奉献我们的辛劳，奉献我们的汗水，让我们在奉献中体会工作的乐趣、生活的多彩、青春的亮丽、事业的辉煌。

宿舍交流会心得体会篇三

集体是没有大小之分的集体，就像密度，不管体积与质量再怎么变，密度始终不会变，无论集体大多小，自我进入大学以来，又有了一个我爱的家，一个爱我的家！

我喜欢六这个数字，为什么？因为我爱家！

当我们紧张学习了一天回到家里时，呈现的是这样一种景象：六张书桌、六条板凳、六张床铺、六床被子，六支牙刷、六个杯子，他们静卧着，等待着为他们的主人服务；六位兄弟，六种身影、六种性格、六种风度、六种学习方式，六个终极的梦想，他们神采奕奕风度翩翩，他们才华横溢慷慨有志，成为家里最活跃的音符。但他们都说，对家的态度却只有一

种，那就是爱！他们还说，我们六兄弟始终要自尊、自重、自强、自立、不卑、不亢、不畏、不俗、不谄！我们六兄弟始终要团结互助努力拼搏与青春同行！

我震撼了！我震撼为什么重庆大学同宿舍的八朵金花同时步入了研究生的神圣殿堂！

没有为什么！只有有的确有什么，那有什么到底是什么呢？

那就是“家也爱我们”！当我们被繁琐的书本沾濡满身的疲倦，我们有阳光余香未除的床被带来的温暖；当我们为前途忧烦苦闷时，我们有室友的相互勉励；当我们遇到生活的挫折或感情的伤害时，有兄弟们的支持和寒暄！

总之，寝室作为我们共同的家，它给了我们很多很多，物质的互补，精神的鼓励，行为的规范，让我们不得不感受到它无穷的魅力和给我们的爱！

家是我们心灵的港湾，清心的风雨亭，家是我们成长的土壤，为我们提供无限的养料，家为我们消愁解忧，帮助我们度过人生中的坎坷和挫折！而我们是家的希望，是家的生命，是家的文化的传承者！因此，作为家文化传承者的我们，有必要也有责任为家付出我们的爱！

因此，我想在次大声呼吁：老师们，同学们，寝室作为我们共同的家，为把家文化建设的更好，让我们携手构建和谐寝室，让我们共同为家付出我们爱。

宿舍交流会心得体会篇四

当今大学生必须转变三大观念。

当今社会已进入知识经济和信息网络时代。人的生存方式和思想观念，也正在发生着社会性的变革和时代性的震荡。当

今大学生，既面对严峻的挑战，又面临个人发展的前所未有的良好机遇。因此，我们必须彻底转变学习观念，才能适应新的社会形式和时代的要求。

一、在学习上必须转被动为主动。在以前的学习生活中我们更多的是被家长、老师督促着，大家在学习上没有喘息的机会。而现在，在大学，没有了老师的管束，没有了家长的督促，更多的时间是由我们自己来把握的。我们不应该认为这些时间是应该用来放松的，而是应该好好利用这些时间来完善自己，提高自己的能力。在大学比的就是自控力及毅力，只要你自控力和毅力强了，你就一定能成功。

二、以前，我们憧憬我们的大学，认为大学就是美丽的天堂，大学就是我们心灵的归宿。我们的梦想就是进入大学，只要进了大学，我们人生的使命就算完成了。这些想法从以前的角度来讲是无可厚非的。因为年龄有限，考虑的问题有限，人生观、价值观相对而言还有一些局限。但如果作为一名大学生的你仍然是这种想法，那你就大错特错了。因为现在的你比以前的你更了解大学的现状，更了解社会现实，所以我们绝不能以“进入大学”作为自己的人生目标。而是应该给自己更高的定位。我们身处在二专学校，没有什么值得骄傲与满足的地方，因为比我们有优势的人俯拾皆是，别人的学校就是比咱的等级高。但是我们也没必要懊恼，因为我们还有很大的上升空间。俗话说：笨鸟先飞，我们没他们聪明，我们就应该花更多的时间与精力去学习，去超越他们。要相信自己，不要高估了别人低估了自己。

三、不要认为自己读大学是为了完成父母的使命，一定要真真切切地明白，这一切都是为了自己。也许为父母读书可能是你的动力，也可能是你在安慰自己，但我希望我们能彻底清除这些观念。人都有终老病死的一天。可能当你的父母去世后，你会发现没有了他们我们照样要活照样要奋斗。归根结底，这一切的一切都是我们在借父母的双手在为自己造福。所以，我们要意识到学习奋斗的一切都是为了自己能更好的

生活。同时，也要记得感恩父母。

最后，祝大学明天会更好。谢谢~

宿舍交流会心得体会篇五

大家好！

今天我演讲的题目是“沟通的力量”。

沟通的力量是伟大的，没有沟通，就等于没有快乐和幸福。师生需要沟通，家庭需要沟通，朋友也需要沟通。我们需要真诚地沟通。

师生需要沟通。老师是蜡烛，燃烧着自己，奉献着光明。老师是园丁，洒下辛勤的汗水，浇灌我们这些娇嫩的花朵。老师更是指路明灯，在黑暗里为我们导航。我们愿意看到老师笑，我们愿意和老师手拉手度过快乐的时光，这就需要沟通。有了心与心之间的真诚地沟通，才能将老师和学生之间那道无形的墙推倒，让学生与老师真正走到一起。沟通是师生情谊的金色桥梁。

憔悴，要让他们多笑一笑。可见，沟通是亲情的力量源泉。

朋友更需要沟通。要想使友谊之树万古长青，这棵树就需要沟通之水来滋养。朋友之间要是能友好地交流，彼此就会感到关系和谐，温暖常有。“一份痛苦，两个朋友互相分担，就成了一半痛苦；一份快乐，两个朋友互相分享，就成了两份快乐。”快乐和痛苦之河时时在我们身边流淌，有了真诚地沟通，朋友间的情感河流里，才会升腾起快乐的浪花。可见，沟通又是连接朋友真情的重要纽带。

沟通使我们的生活更加美好。只要我们善于沟通，经常沟通，真诚沟通，快乐与幸福，我们就会拥有得更多！

谢谢大家！

宿舍交流会心得体会篇六

第一点，在生活上

我刚刚进大一的时候，对什么都很好奇，什么都想尝试，我参加了很多的面试，院学生会、校学生会啊，都很积极，虽然最后都被刷掉了，挺郁闷的，但是也算增长了阅历吧，我从小就是蛮幸运的女孩，生活挺顺的，没怎么受过挫折，到了大学之后，这些失败也让我切实的感受到了“人外有人，天外有天”啊，面对挫折要好好自己的心态，胜败乃兵家常事嘛，后来我参加了两个社团和林苑文学社，关于社团，我觉得还是挺锻炼人的吧，我们农大有50个左右的社团，涉及很多方面，比如运动、语言、计算机，总有一方面你感兴趣的，可以试试，一方面可以发展一项自己的兴趣爱好，一方面可以交到一些志同道合的朋友，这是对自己来说很宝贵的财富。大一的生活比较清闲，课比较少，由于刚刚考上大学，心理比较没压力，所以玩的比较多，对学习不是很上心，那时候比较喜欢看小说，也许在看的时候也许有暂时的满足感，但是随后会被更大的空虚所代替，而第一学期的成绩下来的时候也切切实实的让我明白，这样是不行的，在大学要玩，也更要会学，不可以主次不分，在这一点上，我希望大家可以不走这样的弯路。在这里我想给大家分享一下我大一参加演讲比赛的经历。我大一刚来时还是比较腼腆的，但是我打心眼里，羡慕那些演讲者在舞台上的神采飞扬与从容自信，渴望成为那样的人，于是我报名参加了院里演讲比赛，我清楚地记得我第一次演讲时，我的腿一直在发抖，总感觉自己好像下一秒就会坚持不住了，不过最后还是坚持下来了，就这样经过了初赛，复赛，决赛，最终拿到了三等奖，虽然成绩不是多好，但是对于我来说也是不小得进步了，后来又经过面试，进入了我们的院辩论队。我认为大学最大的魅力也就在这里，它赋予我们无限的可能性，只要你想改变，并付诸于行动，那么你就可以做到你所渴望的自己，即使最终不

成功，但是这个改变和努力的过程也必将是你一生的财富！大二的课程就会忙碌起来，褪去大一的激情与好奇，大二的就显得有些枯燥和乏味，对大二的记忆就是每天都在上课、做实验啊，甚至周末也是有实验课的，我们专业的实验课和课外实习还是比较多的，此外还参加了一些别的课外活动，比如一些手工比赛□ppt演讲啊，也锻炼了很多。

现在大三，正是大量接触专业课的时间，一方面要好好学习好自己的专业知识，一方面要好好思考一下自己将来的目标，是考研还是工作，还是其他方面的。

第二点，在学习上

学、土壤学，测量学，、森林生态学等，植物学，树木学可想而知，我们专业肯定要了解植物，测量学就是测地形的，而生理、生化就是对植物内部的研究，气象、土壤、生态就是其他与森林息息相关学科。可以用一句话概括就是上至天文，下至地理！

如今大三了，真正的专业课其实从现在才真正开始。森林培育学、森林育种、森林种苗等学科增加进来，另外还有测树学、遥感技术等。简单讲就是选好种子，种好苗子，建好林子！林学人出来后主要到林业、农业、环境保护等部门从事森林培育、森林资源保护、森林生态环境建设的工作。目前的方向无非是林业局、林场，苗圃场、种子园这些地方，也可以自己发展，也可以做木材、环保，遥感，还有农林经济管理，森林资源保护与游憩、林产化工、水土保持与荒漠化防治、旅游管理等，也可以自己做研究哦！

总之，在我看来，林学是古老而又充满活力的学科，一方面师资、科研方面底子很好，一方面又不断与很多的高新科技结合，使其发展很迅速，而且当今国家很重视绿化环保方面的工作，很多事业单位都对我们林学专业的人才伸出了橄榄枝，我觉得这对于我们来说是个难得机遇！

以上就是我的一点拙见，希望能对你们有所帮助吧，谢谢！

宿舍交流会心得体会篇七

远离喧闹的缠绕，走入学习的胜地！接受学风的洗礼，感受爱心的抚慰！我们的生活，我们的人生，我们要主宰自己的命运，用心思考，用眼发现，用手打造。美好的寝室生活早已眷顾我们太多太多的感动，每个人都没有浮华城市的缩影，有的是用满腔的热忱，朴实的彰显自己的本色。搞好寝室卫生，送自己一份洁净，让灵魂和身心得到洗礼；提高综合素质，给自己一份责任，让生活和人生得到修养。天地间有一种东西叫雪花，从天而降，落地而化；人世间有一种东西叫友情，自心中诞生，升华中融洽。这就是优秀寝室的内涵。

室友之间要相互信任，相互尊重，多交流思想，多沟通感情。“好话一句三冬暖，恶语伤人六月寒”。说话做事要顾及到他人的感受，他人的情绪，不能伤感情，坏和气。“金无足赤，人无完人”，有长处要相互学习，有短处要相互提醒，有难处要相互关心，有错处要相互帮助。只要“家庭”中的你、我、他心往一处想，劲往一处使，相信我们就可以成为攻无不克，战无不胜的集体。

“没有完美的个人，只有完美的团队”，一个优秀的寝室离不开寝室成员的团结一心，我们要彼此包容，彼此理解，彼此帮助，互相尊重彼此的成果，营造一个和谐的爱的寝室。宽容大度，虚怀若谷，不能把自己的好恶强加给别人。要允许别人进步，把别人的成功看成是自己的成功，从中吸取经验和教训，取长补短，为明天更好的`发展做好准备。俗话说：“种瓜得瓜，种豆得豆”。只有播种真诚，展现真实的自我，为对方捧出一颗真心，对待室友像春天般的温暖，用一颗火热的心去包容一切，这样才会收获别人的真诚。室友既为亲人，也为朋友，始终保持着平等、友爱、团结，相信宿舍的和谐就可能达到完美。

这就是我眼中的“寝室文化”，它不单纯表现为室内的清洁，物品的排放整齐，更重要的是那浓浓的亲情和温暖的家的感觉。或许我们无法掌控他人，但却能把握自己，让青春和梦想一起飞翔；或许我们无法预知以后，但我们可以把握现在，让时间和学习留在身边；或许我们无法事事成功，但我们能时时尽力，让耕耘和拼搏铸造人生。

近年来，随着城市规模的不断壮大，这对我们青少年学生提出了更高要求，让文明文化进班级、进教室、进寝室，努力占据学生的心灵，从小做起，从我做起，从校园做起，建设文明九江。

针对这个号召，我有如下建议：

3、团委、宿管科办《学生之家》之类的小报，以寝室为单位免费发行，反映学生心声。

5、举办各类棋类比赛、安全知识讲座、呼啦圈比赛、拔河比赛、叠被子比赛和校园吉尼斯大奖赛等活动，使校园内外一年四季洋溢着健康文明、团结友爱的良好气氛。

我呼吁大家：同饮九江水，共建文明城，同是九江人，做文明学生！

我的演讲完毕，谢谢大家。

宿舍交流会心得体会篇八

首先感谢学哥学姐的精彩演讲，下面请允许我以新生代表的身份为大家发言。

往事如观流水，来者如昂高山，匆匆的我们已经在这个秋风送爽，硕果飘香的季节里，不经意间的踏进了沈阳大学这个生机勃勃的校园，开始了我们人生中新一轮的挑战。曾记否，

三年前有着稚气脸庞的我们曾经志存高远，实现人生跨越；四个月前，大学成了我们拼搏的力量源泉，我们共同经历了黑色六月，体会着梦飞的时刻。而今，我们站在人生新驿站——沈阳大学这一崭新的舞台上，大学生活徐徐拉开帷幕，我们开始放飞新的希望，开始接受全新思想的洗礼。

初入沈大校园，我不禁有些茫然：我这只刚飞离家庭温暖巢穴的小鸟可以飞翔在那湛蓝广阔的天空吗？但是面对严厉不失亲切的教官，和蔼可亲的导员，踌躇满志的学长学姐们，我释然了……因为我知道，虽然我们远离家乡，但是我们并不孤单，我们拥有最诚挚的关爱，最永久的友情，我们相信一定可以在这里灌溉自己，为日后实现美丽的人生打下坚实的基础。

一、尽快适应新的大学生活，树立远大的奋斗目标。

二、共同营造团结友爱的沈大氛围，厚德载物，至诚至勤，同心同德，互爱互敬，同舟共济，共同铸就美好的明天。

三、努力提高自己的实践能力，努力培养自己的综合素质，力争在学生会、社团、社区等各种学生活动中提升自己。学术方面则要熟练掌握、精通专业知识，做适应社会发展的复合型实用人才。

四、严于律己，树立规范意识。我们会从小事做起，从现在做起，遵守学校学院的各项规章制度，培养高尚的思想品德，共同营造一个文明优雅的沈大家园。

幼小的百灵鸟并不因为嘶哑的声音而放弃歌唱，沙漠的仙人掌并不因为恶劣的环境而放弃生命中唯一一次绽放。90后的我们站在新的起跑线上又怎能落后？让我们告别昨日的迷惘，应承金秋的丰硕，用青春诠释我们曾经的誓言，用汗水锻造我们明日的辉煌。

最后我想说：今天我们以沈阳大学为荣，明天沈阳大学定以我们为荣！

再次感谢老师，感谢学哥学姐们……谢谢大家！

宿舍交流会心得体会篇九

相亲相爱一家人

1.2. 生命里相遇，是最珍贵的缘分；生活里相识，是最美丽的际遇；我们相识于偶然，相知于生活的点滴；冬天已悄然而至，而我们的幸福也随之来临，在这个充满阳光的日子里，我想告诉另一端的你————我们寝室的故事。

3. 大学，一个象征我们成长的地方。我们从祖国各地不约而同的相聚到这里，从相识到相知，倾听彼此的心声，一起欢笑一起忧愁，一起编织我们斑斓的大学梦。还记得有一天，那是我刚来到这个寝室的时候，那天我感冒了，非常严重，躺在床上，盖着厚厚的被子，都觉得冷，那时我在想，怎么这么倒霉呢，才来就感冒，完了这下没人照顾了，妈妈我好想你啊。就在我想的时候，我们寝室的室友，回来了，看到我生病的样子，都上来关心我，照顾我，给我现去水房打了壶热水，湿润了毛巾，放在我的额头，去药店给我买了感冒药，忙乎了一下午，等到她们歇着的时候，已经到了上晚自习的时间了，结果他们饭都没吃去就去上自习去了，这时我在想，寝室就是我的另外一个家啊。

4. 我们的舍训是乐无止境，幸福永远。我们会在追梦的过程中，用快乐点缀自己舞动的青春，用幸福装扮父母凝望的眼神。我们姐妹几个都来自农村家庭，家里都不太富裕，假期里我们都会出去做兼职，记得10月1日我们几个室友去找工作，我们在南方大厦里做家电促销，偶尔出来发传单，那天外面下着小雨，天气挺冷的，我和大姐在外面发传单，总共有600

多份，我们一直在外面发了3个多小时，冻得我们两手冰冷，第二天的时候大姐就生病了，发着低烧，却还是坚持工作，为了节省家里的生活费，也为了锻炼自己，我们不惧工作过程的艰辛，痛并快乐着，虽然我们是女生，但是我们要证明我们不比谁差。

5. 窗前的图画，床头的壁纸，让我们的寝室充满和谐与温馨，寝室就是我们温暖的港湾，我们幸福的缩影，我们远离家的家。那是个深秋的夜晚，寝室都快要关门了，我的胃突然痛了起来，没一会就疼得浑身冒冷汗，自己蜷缩在床上，不知如何是好，突然有是一阵疼痛，疼得我滚落到地上，不行了，胃好痛，这时寝室同学看到了我的状况，纷纷上前照顾我，给我端了杯热水让我喝下，可是胃还是痛，这时寝室的室友说：这样不行啊，咱给她送医院去吧。另一个室友，二话没说就背起我来向楼下走去，我们寝室在6楼，足足200多层台阶，把我背到楼下，然后一个室友去叫车，其他的室友，轮换着背着我，直到上了车，到了医院，医生诊断，急性胃痉挛，没什么大碍，吃点药歇息一下，就应该没什么大碍了，在医院住一晚上再观察观察，结果寝室的同学都留下来陪我在医院待了一宿，第二天回到寝室她们还关心着我，问我好没好，我真的很感动。

6. 我想保留一段芳香的记忆，我想珍藏一页美丽的友谊，我愿把这最诚挚的祝福带在身边，让幸福永远伴随。生日是每个人一年之中最开心的日子，记得我是我们寝室第一个过的，那天我们有一天的课，室友们都神神秘秘的，唉，当时我不理解，你们有什么事情为什么不告诉我，难道我们不是一寝的么？等到晚上放学，她们又匆匆忙忙的走了，当时我的心啊，哇凉哇凉的啊。当我怀着那委屈的心情回到寝室，当我打开门的一刹那，我真的感动了，原来…原来她们是想给我一个生日的惊喜。‘生日快乐’，刹那间，我的心被幸福包围了。我的好室友，我爱你们。

8. 我们一同来到这个家，爱它、关心它、呵护它，不管是你

牵动了我们的爱心，还是你染上了我们的感动，寝室总是我们所有人的思念和向往。

9.10. 整洁的床位，美丽的家园，我们在一起成长，互相帮助，和谐相处，这里就是我们一直憧憬，一直徘徊，最初相遇的地方，看它多温馨啊！

11. 牵挂或深或浅总在心上，我们一直努力向前，这些就是我们男生的优秀寝室，这些寝室的好哥们，他们记忆最深的感动，不是怀念情人节浪漫的小雨，而是彼此互相帮助，共同努力为寝室为集体取得优秀成绩后的微笑。去年的这个时候是南方孩子来到北方过的第一个冬天，在此之前他们大多都没见过雪，更不会体会到北方的冬天是如此的寒冷，我的一个朋友家是南方农村的，生活条件也不是很好，大家都有目共睹，外面零下二十度左右，他没有过冬的棉衣，是他寝室的一个好哥们把自己只穿了一次的羽绒服和一双棉鞋送给了我好朋友，我知道这对于一个长途跋涉来到这求学，远离父母家人的孩子来说是莫大的安慰和关心，此刻的他落泪了，都说男儿有泪不轻弹，我知道到那是感动的泪水，从此他们寝室哥几个总是形影不离，情谊更深、更真，彼此互相帮助，一路成长。

12这些优秀寝室正是我们整个经管全体同学共同努力的成果，我们每天都会起的很早，刚开始学习叠被，叠一个不是很整齐的被，需要花半个小时，渐渐地我们熟悉了，被子的纹路也清晰了，我们十分钟就能叠好，地拖一遍不行，拖两遍，两遍不亮，不反光，我们就再拖直到满意为止，别说我们不正常，我觉的这是集体荣誉感的体现，我们都不想因为我们一个寝室给整个经管寝室摸黑，我知道不光是我们寝室这样，其他寝室也一样，尤其是在前些天省里评估期间，因为我们希望为学校尽自己的一份微薄之力，所以我们齐心协力，互帮互助，我们做到更好。

13. 追逐梦想，追寻金色的希望。每一次扬起风帆去远航，

难免都会有阻挡，只要有梦想在鼓掌，未来就充满着希望；每一次张开翅膀去飞翔，难免都会受伤，只要有梦想在激励，未来就承载着希望。在大学里，每个人都怀揣着自己的梦想，都会为自己的梦想而努力，那是我第一次参加学校的演讲比赛，我怀着十分忐忑心情走上了讲台，面对下面那么多观众，我心里有些发颤，虽然在比赛前有充足的准备，但是当我站在台上的时候，我听见了自己的心跳声，此时我的室友在观众席上，为我加油，呐喊助威，那发自内心的呼喊，我至今难忘，她们给予了我莫大的鼓励与支持，让我拥有了挑战自我的信心与决心，我相信自己行。在此我要对她们说声谢谢，在我最需要她们的时候做了我最坚实的后盾。

14. 我们相信，所有的成绩源于努力，所有的梦想始于追寻。

当你真的需要帮助时候，你会发现，寝室的室友，就像亲人一样。我们携手，我们并肩，大学四年会在我们努力地汗水与互相帮助中不留遗憾的度过。我相信我们的明天会更好。

感谢观看。

宿舍交流会心得体会篇十

大家早上好！我是来自高20xx级xx班的学生张力铭，今天很荣幸能在此发言。

作为一名在一中生活了一年又半载的高二学生，我幸运地呼吸着这里清甜的空气，聆听着小树林中众鸟的合唱，享受过迎霞湖畔温柔的瑞风，拾起过地理园中银杏金黄的记忆。校园里每个角落的美都让人如沐春风。然而陶醉在如此优美环境中的我们，却往往会忽略寝室环境的建设。

白天我们在教室集中精力学习，为远航积蓄技术能量，夜晚回到寝室休息，卸下疲惫，为明日的征程养精蓄锐，寝室之

于我们，犹如港湾之于船只，屋檐之于避雨人。建设良好寝室文化，对我们的学习、生活都有极为重要的意义。于是，学校决定开展“寻找一中最美寝室”的活动，建设优良寝室环境。

在此，我倡议全校同学积极参与到建设一中最美寝室的行动中来，用自己的双手，年轻的智慧，打造温馨和谐的寝室。一中是一个能教人睁眼，拨动人求知欲，胚胎人意识的地方，八十年文化，沉淀出创新进取的品质。如今，让我们共建寝室文化，让这新鲜血液以孟春草木抽芽之势成长，来丰富我们校园的文化，营造学习生活的惬意环境！

我的发言到此结束，谢谢大家！