

# 最新宿舍内务整理心得 军训整理内务心得 (优质5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 宿舍内务整理心得篇一

\_\_月\_\_日至\_\_日我校举行了为期五天的高一“军事素质提升夏令营”，简称军训。这期间学校除了军事训练外还安排了许多活动，比如召开了住校生会议，有学唱校歌军歌并开展了比赛，有优秀学长的学习经验介绍和访问，有国防教育影片的观看，有学校行规教育等等。我们高一(7)班每个同学既受到了教育也得到了锻炼，个人和班级也获得了一定的荣誉，比如王欧慧、陈克华、姚容、徐益林同学获得军训优秀标兵，军歌校歌比赛获得三等奖、队列比赛获得第四名、宿舍内务评比获得一、二、三等奖各一名。

但是作为班主任的我有喜也有忧。

喜的是同学们通过军训，知道了汗水是咸的，收获是甜的。并且学会自己调节心态，认为结果并不是最重要的，重要的是过程。知道胜败乃兵家常事，一切可以重头再来。

忧的是同学们没有从中反思为什么我们有能力得第一名而最终没有得到，要知道“谋事在人，成是在天”在很多时候只是一种自我安慰和托辞。如果凡事不在乎结果而只寄希望于未来是不会有提高的。没有总结经验教训，即使重复多次也是没有意义的。我们培养的是人，是培养会思考的人，而不是培养只会重复的机器。

其实反观这次军训，对于唱歌比赛和队列比赛，我们没有得第一我认为都非常正常。

先说队列比赛吧，我们班的教官是第一次当任军训教官，虽然经验有所不足但是非常有激情，对同学非常体贴，基本上在阴凉的雨棚下训练。前两天我们班成绩一般，第三天有了很大进步，同学们知道了营长说了说一(7)班最好，有可能得第一以后同学们松懈了，后面几天休息的时间非常多，休息的时候教官会讲故事、唱歌给同学听、还会与同学比俯卧撑、与同学说笑，同学们非常喜欢教官，也从中学到很多很多。这些在平时课堂中都是很难学习和体会到的，这对同学们的成长都是非常有益的。但是同学们军事训练的时间和强度减了下来，都不如别的班级刻苦了，我们说老天自有公道，付出总有回报，我们流的汗比任何一个班都要少，我们凭什么得第一呢?得到第四已经不错了。对此我们应该对那些成绩比我们好的班级表示祝贺，对成绩排在我们后面的班级同学表示敬意，而我们自己必须学会反思。

当然，做为班主任这其中我有非常大的责任，我不应该把营长的话告诉同学们，这不但没有起到鼓励的作用反而使同学们放松了训练了，发现问题后我没有及时明确的指出来，只是一直很委婉的说别的班级都在太阳底下晒着，他们训练非常很刻苦，我们班教官对同学最好了，一直也没有让大家晒着太阳，同学们一定要认真啊，要对得起教官啊!水要一直烧才会开，人要一直努力才会成功。呵呵，所以以后我做事要高调，做人要低调、低调。

再说唱歌比赛，别的班级都是唱非常简单的《打靶归来》或者是《团结就是力量》，而我们班级的选的歌曲是《送你一枚小弹壳》，这歌很抒情很优美，同学们放弃了休息时间练习、排练、唱得也很不错，比赛时上场的秩序、速度，表演时的队形、音准、气势、指挥、演唱基本都无可挑剔，尤其是唱歌的时候整个大会堂的照明灯还突然熄灭了，但是同学们一点没有乱，继续演唱，效果很好，我们班主任和年级

段长都认为我们班一定得第一，但是结果是第四名，一开始我很难过，打听了原因真是郁闷，说是某些评委听不懂歌词，不知道我们唱得是什么？当然也不知道歌谱，不知道唱得准不准。要知道比赛时大家差距都很小，只要稍微有个人评分低了，结果就差了很远了。这样我也无话可说了，因为我们要尊重评委。只是我很怕同学们无法面对，所以只好分解了说哪里哪里是好的，但是没有好名次可能是我们班级人少，声音不够响亮，还有最后一句高音没有唱上去等等。还说虽然没有好名次但是毕竟我们比别的班级多学到了一首好听的歌，就当做军训的纪念也不错，并且大家这么喜欢教官，以后想他了可以唱，唱了听了可以想，多好埃这不是安慰，是我的真实想法。

分析唱歌失利有两个原因，一是我们选了首新歌，评委不熟悉，二是我们的歌曲不够铿锵有力，因为最终排名在我们前面的班级，尤其是第一名，基本是喊的不是唱的，军歌嘛，要的是气势，呵呵，适合的才是最好的。

正如同学所说的，通过这次军训同学们不仅学会了几个简单的动作，还收获了很多，大家一致认为军训磨练了意志，锻炼了体魄，树立了正确的人生态度，学会了一切行动听指挥，学会了步调一致，认识到了国防的重要性以及军人的责任。

通过与教官的交流，初步了解了部队的生活，教官用自己的亲身经历，教育了同学要孝敬父母、体谅父母，要尊敬老师、虚心接受教导，要关心同学、珍惜在一起学习的美好时光。

通过各项比赛，知道比赛结果不一定与我们良好愿望相一致，想要做得更好必须付出更多，汗水会见证一切。

军训整理内务心得4

# 宿舍内务整理心得篇二

2018.9.27

## 第一部分 内务一般要求

### 第一条 个人内务要求

1. 书架上的物品必须整齐摆放。桌面上若摆放除书本外的物品，必须摆放整齐，也可另购置架子用于陈列物品，必须放在靠柜子的一侧。
2. 椅背不允许挂衣服等物件，椅子上允许放置座垫。
3. 桌子下方不得摆放杂物，可以放置鞋柜放不下的拖鞋。
4. 枕头包（枕头、毛巾被、枕巾）和被子叠放整齐。床铺上允许出现自己的备品，但也需叠放整齐。
5. 床架上最多允许挂一个挂篮/挂框，且只能挂在床头床位，除此之外不许挂任何物品。
6. 个人柜门要关好。若柜门没有关紧留有缝隙，可不认定为差个，但不可认定为优个。
7. 严禁私拉电线。
8. 床位与阳台之间的空间若有物品必须摆放整齐。

### 第二条 宿舍整体内务要求

1. 严禁挡帘。
2. 阳台地面上可见区域只允许摆出脸盆、毛巾、牙刷、牙膏、

牙缸/漱口杯、热水壶，其余物品一律收至阳台两侧，不得摆出。脸盆、毛巾、牙缸、热水壶可使用自己的，但仍按军训要求摆放。

3. 窗台可以摆放需要晾晒的鞋子，其余东西不得摆在窗台上。

4. 台阶下只可以摆放鞋子且要摆放整齐，台阶上不许摆放任何物品。

5. 鞋柜门要关紧。若因柜门问题而敞开，则需将柜内的鞋子摆放整齐。

6. 床位与寝室门之间的空间允许摆放物品，但必须摆放整齐。

7. 宿舍中间地面上不许有任何物品。

8. 无人在寝时，须关灯断电。

## 第二部分 内务优差的评定标准

### 第三条 优秀个人内务评定标准

评定要求按照军训标准来执行。具体如下：

1. 个人内务完全满足第一条所述的标准。

2. 桌面上不允许摆放任何物品，包括书本。 3. 床架上不允许挂有挂篮/挂框。

4. 椅子上不允许放座垫。

满足以上所有要求的方可评定为优个。

### 第四条 优秀寝室内务评定标准

评定要求按照军训标准来执行。具体如下：

1. 宿舍所有床位达到优个标准。 2. 宿舍整体内务完全满足第二条所述的标准。

3. 阳台地面上可见区域只允许摆出脸盆、毛巾、牙刷、牙膏、牙缸/漱口杯、热水壶，且必须为学校发放的。

4. 窗台上不允许摆放任何物品。

5. 鞋柜门完全紧闭。

满足以上所有要求的方可评定为优寝。

#### 第五条 差个人内务评定标准

1. 不满足第一条中的两项及以上就可判定为差个。

#### 第六条 差寝室内务评定标准

1. 宿舍内有 3 人满足差个标准。

2. 不满足第二条中的两项及以上就可判定为差寝。

3. 挡帘直接评定为差寝。

#### 第七条 评定结果

1. 所有的优秀内务和差内务评定必须拍照留底，定期分享优秀内务图片。

2. 次查寝结果须及时公示，照片不会一并公示。 3. 若对评定结果有异议，可自结果公布之日起 3 日内可申请复议，并查看留底照片。若复议通过，须公示复议结果；反之，须告知申请人未通过复议的原因。

## 第三部分 内务检查安排

### 第八条 常规检查安排

1. 常规检查评定优寝、差寝、差个。
2. 检查时间为每个工作日的第一节课，从 8:00 开始进行；若所有检查组成员第一节均有课，则当天的检查提前至 7:30 开始。
3. 优寝、差寝、差个评定数不设上限及下限，依据评定标准来执行。

### 第九条 不定期检查安排

1. 不定期检查只评定优个。
2. 不定期检查时间为指定某一天任意时间开始。
3. 优个评定数次男女寝最多各 3 名，在依据评定标准的前提下优中选优。

### 第十条 查寝人员安排

内务检查和评定由纪律检查组负责，小组成员由各班班长、班级生活兼纪检委员、中队生活兼纪检委员、副中队长、中队长构成。

## 宿舍内务整理心得篇三

整理师，一个富有责任感的职业。整理师不仅要解决人们的物品堆积问题，更是帮助人们理顺生活，提高生活品质的精神导师。在我从业的几年里，我看到了很多人的情况，学会了很多技巧，也学会了很多关于生活和人性的道理。

## 第二段：体验感受

大部分人在整理之前都不知道自己有多少杂七杂八的物品。只有当我帮他们清理完物品后，他们才会惊讶于自己竟然堆积了这么多东西。我发现很多人爱买一些生活用品却从未使用过，是因为他们觉得这些东西可能在未来的某一天会派上用场。但是，却实际上每个人需要的其实只是少量的必需物品和一些摆放得当的装饰品。

## 第三段：技巧分享

当初我也遇到过许多让我头痛的场景，比如物品堆得到处是，整洁平整的衣柜变成了一个乱七八糟的堆放地。但我慢慢学会了处理这些问题。首先，始终保持清晰的思路，明确想要整理出来的局面，有一个明确的目标，那么整理的过程也能更加顺畅。另外，我还发现清洁和整理是既相辅相成又不可混淆的两个概念。我们无法把蹭蹭的地毯清洗干净，我们也无法把裤兜里的垃圾清洗干净。所以整理师的工作不仅仅是整理，更是要对生活品质保证。每一个生活的环节都要细致入微。

## 第四段：生活的改变

整理师的工作不仅仅像个美容师一样在家里为大家美化环境，更有当心理导师，给人名为无形的清洁打扫。整理师帮助人们清除了废物，把生活空间处理得井然有序，使得人们居住的环境变得焕然一新，同时改善了人们日常的心情以及健康状况。的确，一个整洁的环境会使人感觉良好，这甚至与个人的工作效能等方面有直接的关系。

## 第五段：心得感受

在我看来，整理师这个职业不仅是为他人服务的工作，更是一次良心审视自己生活方式的机会。就像我们常常说的那样，



开门见山，从家庭开始。整理师的工作也只是一个转化自己物品的过程，只是要把这种收起来变成摆在桌面上的。整理可以让我们感觉到轻松和愉快，因为它鼓励我们将生活中的不必要之物抛弃，下重感情买入一些更加实用和美好的东西。在整理工作中，我也学会了拿捏生活的度量，学会了如何为自己设定清晰的目标。整洁的环境让我感觉到更有秩序，更加舒适，我开始逐渐意识到生活不只是一件事情，还包括精神状态。我希望我的工作能够同时把这两个方面关爱好。

## 宿舍内务整理心得篇四

### 第一段：整理床的重要性（引入）

床是人们日常生活中不可或缺的一个部分，它给我们提供了一个舒适、安静的休息环境。而整理床则是我们每天起床后的第一个重要任务，它不仅能让我们精神焕发，还能让整个房间焕然一新。因此，掌握整理床的技巧和养成整理床的习惯是我们生活的必要一环。

### 第二段：整理床的技巧（阐述）

整理床的技巧并不复杂，但却需要一定的时间和耐心。首先，我们需要将床单和被套拿掉，抖掉床上的灰尘，然后仔细清洁床垫。接下来，我们需要拉直床单、必要时熨烫一下，再将被套穿好。此外，我们还可以选择在被套上加上一些装饰枕头和毛毯，让床看起来更加温馨舒适。最后，要记得整理好枕头、折叠好毛毯，以及收拾干净床边的杂物。

### 第三段：整理床的好处（论述）

整理床不仅仅是一项枯燥的任务，它还带给我们许多好处。首先，整理床可以提高我们的生活质量。一个整洁的床铺能为我们提供一个舒适的睡眠环境，让我们在舒适的床上入睡，拥有一个舒缓的睡眠，从而更有活力地迎接新的一天。其次，

整理床能增强我们的责任感和秩序感。坚持每天整理床铺，意味着我们已经养成了良好的生活习惯，能够更好地处理生活中的琐事，提高工作效率。最后，整理床还能改善我们的心理状态，让我们拥有更好的心情。一个整洁的床铺可以减轻我们的压力和紧张感，让我们在回到家里时感受到舒适和宽心。

#### 第四段：坚持整理床的难处（论述）

尽管整理床有这么多的好处，但是很多人依然觉得整理床是一件麻烦的事情。主要原因是我们的生活节奏过快，很多人都觉得没有时间去整理床铺。此外，有些人也认为整理床是一件无法重复的事情，觉得时间和精力可以用在更有意义的事情上。另外，一些人可能没有养成整理床的习惯，也不认为整理床对自己生活有太大的影响。然而，正是这些理由让我们忽视了整理床所带来的好处，也无法真正体会到一个整洁床铺的舒适和温馨。

#### 第五段：如何养成整理床的习惯（总结）

养成每天整理床的习惯其实并不难，只需要我们下定决心并付诸行动。首先，我们可以给自己设定一个目标，例如每天早上起床后立即整理床铺，形成一个规律的习惯。其次，我们可以善用时间，例如在洗漱之前或者洗漱之后留出几分钟整理床铺。此外，我们可以寻找适合自己的节奏，例如可以将床单和被套换洗时间安排在周末或者闲假日。

整理床铺是我们日常生活中一项必要的任务，它不仅能提高我们的生活质量，还能增强我们的责任感和秩序感。尽管养成整理床的习惯是一项挑战，但只要我们下定决心并付诸行动，就能够实现每天整理床铺的目标，享受到一个整洁、舒适的睡眠环境所带来的种种好处。

## 宿舍内务整理心得篇五

整理床，作为日常生活中的一项小事，却蕴含着许多的道理和意义。整理床不仅可以使我们的卧室更加整洁和舒适，还有助于提高个人的生活品质和心理健康。在我多年整理床的经验中，我真切体会到了整理床所带来的诸多好处和收获。

### 第二段：整理床的益处

整理床首先可以提高个人的整体形象和自信心。每天清晨醒来，看见整洁的被褥和干净的枕头，我们会对自己的精神状态感到满意，自然而然地提升了个人的整体形象，心境也会变得开朗和自信。其次，整理床可以给我们创造一个舒适的睡眠环境。床铺整洁干净，被褥晾晒干净，更容易给人一种舒适的感觉，睡眠质量也会得到提高。此外，整理床还可以培养良好的生活习惯和时间管理能力，按时整理床的习惯让我们每天的生活有了一致的规律，提醒我们有条不紊地完成每项任务。

### 第三段：整理床的技巧

整理床需要一定的技巧，下面我将分享我多年整理床的经验。首先，摊平被褥、枕头和枕巾，要用力扫描每一寸空间，确保没有任何褶皱和皱褶。然后，整理被角，将被褥的四个角收拢并抬高，使其平整整齐。紧接着，整理枕头，用手指将枕头捏平，使其恢复原本的形状，然后再把枕巾折叠整齐放置在枕头上。最后，再检查一遍整个床铺，确保没有遗漏和不整齐的地方。

### 第四段：整理床的心得

整理床不仅仅是一项行为，更是一种心态。通过整理床，我学到的最重要的一点是“整洁从床开始，习惯由床养成”。当我们将有意识地整理床铺时，我们也在培养自己的生活习惯，

潜移默化地影响着我们的生活方式。此外，整理床也是一种细心和耐心的表现。只有细心地整理床铺，才能确保每一个细节都得到妥善处理；只有耐心地坚持整理床铺，才能真正养成整洁和有序的习惯。

## 第五段：结尾

通过多年整理床的经验，我发现整理床这个小小的动作可以给我们带来很大的收获和改变。它可以提高个人的整体形象和自信心，创造舒适的睡眠环境，培养良好的生活习惯和时间管理能力。同时，它也是一种心态和技巧的体现，通过整理床，我们可以学会整洁、细心和耐心。因此，我鼓励大家每天都要有意识地整理床铺，从床铺开始，培养积极向上的生活态度，让整洁和有序成为我们生活的一部分。