

# 寝室打扫卫生心得体会(通用5篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？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，我们一起来看看吧。

## 寝室打扫卫生心得体会篇一

寝室是学生生活中不可或缺的一部分，它不仅是我们安身之所，更是我们学习、休息、社交的场所。我们每天都要在这个空间里度过大部分时间，卫生环境的整洁直接影响着我们的生活质量。然而，在学生宿舍中，常常出现卫生不干净的情况，尤其是一些同学可能会将卫生都交给宿管，而不自我管理和维护。

### 第二段：寝室卫生状况分析

现实中，寝室卫生状况非常不容乐观，不少同学都因为学习或者娱乐的缘故而忽略了卫生。衣服、被子、书本、饭盒等杂物堆积在一起，地面上有物品乱扔，垃圾桶中堆满了垃圾，厨房和卫生间长期没有打扫等等，这些卫生环境不好的现象都表明，同学们缺乏自我管理卫生意识。

### 第三段：寝室卫生意识提高的必要性

正确的卫生意识是我们健康、舒适生活的基石，同时也是人的文明素养的体现。学生时期，不仅要学习专业知识，更要养成规律的生活和良好的卫生习惯。自律和自我管理对于个人成长和社会发展都非常重要，如果缺乏自律和自我管理能力，就会在日后的工作中碰壁。由此可见，提高卫生意识和自我管理能力是我们非常必要的任务。

### 第四段：自我管理的方法和措施

提高自我管理能力的最主要方法是养成良好的习惯。在日常生活中，我们要经常清洁、整理、消毒、分类和垃圾分离等，让自己的生活环境变得整洁卫生。同时，实施修宪制度也是提高卫生意识的重要措施之一。固定的值日制度、清洁任务分配，可以促使同学们更规范有序地管理自己的卫生环境。

## 第五段：总结

让我们爱护我们的寝室，从自我管理和提高卫生意识做起。当我们自己养成卫生习惯时，也能感受到整个寝室环境变得更加温馨、舒适的感觉。希望每个同学都能把寝室环境建设得更加整洁、舒适，而这也是我们个人修炼和守护自己生活环境的体现。

## 寝室打扫卫生心得体会篇二

三月，万物复苏，春天就这么悄然而降，我们男生也决定在这春日翻身，将自己的宿舍美化美化。前人告诉我们不要做语言的巨人，行动的矮子，更何况我们是机电的佼佼男子，动手能力必须是超强的！

我们秉着“寝室是我家，安静、干净、和谐全靠我、你、他”的真理为自己创造一个绿色健康的“家”。为此，必须坚持以为人本，实行人性化管理，坚持通过自己的双手，用汗水和一颗时刻向上的心来完成宿舍打扫这件事，正所谓“一屋不扫，何以扫天下”。

针对我们的工作，我做出以下几点主要总结，即

第一、宿舍各成员的打扫态度相对较认真，时间观念很强，工作相对来说相当到位，工作勤勤恳恳，应当继续保持和进一步改善、发扬。

第二、我们机电系的男生寝室卫生整体较好，应当继续保持，真正做到把寝室当成为自己的家去整理，把寝室成员真正当成为自己的兄弟礼遇。

第三、针对我们男生宿舍的卫生工作，我提出以下建议：

(1)、为保证各寝室的卫生，对寝室卫生的检查应当更为严格。

(2)、宿舍各成员特别是舍长必须做好带头作用，把寝室卫生打扫干净，按照寝室卫生检查的要点，把各个部分以及角落收拾到位，真正使临近寝室的同学们信服并且效仿，各成员也要为自己的寝室争光等。

生活在寝室这样一个集体中，大学生们最需要的就是一种集体认同感，克服独立独行，唯我独尊的心理，要懂得我甚或在寝室中，大家离不开我，我也更离不开大家。每个人积极的融入这个集体中，具有了集体概念，做事才能从大家的角度考虑，奉献出炽热的心，那么就能拥有一个团结友爱、互助和谐的生活学习环境下面是同学们的打扫成果的展示。

为了营造一个整洁舒适的宿舍环境，接受省督查组的检查，同学们都对寝室卫生进行了认真打扫、整理。这几天、经过各位辅导员和任课老师频繁地下宿舍检查，以及同学们的反馈意见，新、旧寝都出现的问题可归结为：

1、网口、插座数量少，同学们都使用路由器和插座，宿舍地面、桌上到处都是网线和电线。

2、窗户、空调、热水器、风扇、面板上灰尘较多

3、书本摆放错乱无序。

5、女生的个人衣物、生活用品实在太多，柜子不够用，床底和桌子下面堆满东西。

旧寝硬件设施较差，问题也较突出，可单独归结为：

- 1、空间有限，行李无处安置。每位同学的衣物、生活用品都喜欢放在床铺旁边的墙壁柜上，放眼望去，东西很凌乱，视觉效果差。
- 2、部分寝室没有配备脸盆架，寝室5位同学的脸盆只能平铺在桌上。
- 3、墙角的绿色高柜子，已经有很长的历史，看上去很陈旧，部分黑色污垢时间久远，不能擦拭掉，还有的门柜子是坏的，报修后暂时还未修理。
- 4、窗户玻璃比较陈旧。

相比较而言，新寝的硬件设施很好，对宿舍要求自然也相应提高，问题单独归结为：

- 1、地面的白色瓷砖，清理干净之后过半天时间又脏了
- 2、部分寝室阳台和卫生间下水道不流畅，脏水无法流下去，地面积污垢

在刚下达寝室卫生检查的通知的时候，大部分同学还是一种懒散的态度，老师进宿舍点评，提出整改意见的时候，同学们都是一种敷衍的态度。面对这种现状，系领导分别针对大一、大二、大三的所有同学开展了寝室卫生动员大会，效果相当显著。每个宿舍同学在动员大会之后，都进行了认真的大扫除，老师们也去每个寝室不厌其烦地教同学如何摆放书本、收拾桌面。

经过两天时间，各个宿舍电器、窗户玻璃、阳台上、各个死角的灰尘都已清理干净，桌子上和旧寝墙壁柜上的用品全部收入柜子，书本、箱包和鞋子摆放整齐，新寝卫生间的马桶

和洗漱水池清洗干净。接下来针对旧寝的玻璃，系里会统一发放彩纸贴上。

但是目前还存在的问题主要归结为：

1、旧寝空间狭隘带来的行李、脸盆无处安置，湿衣服挂在室内；

2、每位同学的桌面上收拾整齐后过半天时间又凌乱了、地上白色瓷砖又会出现黑脚印。

3、网线、电线多

4、女生宿舍过多的衣物、生活用品都放在显眼的桌子下，视觉效果凌乱。

5、旧寝玻璃待贴彩纸

伴着冬日漫天飞舞的雪花，一学期的卫生工作进入了尾声。10--11第一学期是不平凡的一学期，是让我们受益匪浅的一学期，我系卫生部在本学期宿舍卫生工作方面有了长足的进步，现将如下：

首先，感谢院系领导对我系卫生部工作的支持。在上层建筑的大力扶持之下，我系本学期的宿舍卫生工作才得以取得各种优异的成绩。我系卫生部服从上级指示，在一学期里多次协助各项检查工作的顺利完成，以及系学生会其他部门进行了多种多样的卫生工作。丰富了经验，并提高了工作水平。

第二，在常规宿舍卫生工作方面，学期在延续继承上一个学期的工作经验条件下，进行了建设性的发展。学期初就制定了“宿舍量化标准”并及时的发放到各个宿舍，希望各个宿舍严格按照量化标准，进行清理打扫。为了加强宿舍卫生管理，做好督促检查工作。我部门对成员明确分工，按小组不定期

的进行检查抽查，小组轮换值班，力求公平、公正、公开。并将检查的结果汇总到系部，每周都会评出最好最差宿舍，对连续3次被评为最差的宿舍，我们将反馈到班主任处，取消本宿舍一切评优资格。宿舍成员严格安排值日表，当天值日人员的打扫好与差直接与本人的个人积分挂钩。加大处罚力度，争取宿舍卫生有所改善。我们还不定期的召开劳委会议，规定劳委每天中午必须要到本班的宿舍进行督察，起到提醒的作用。每周我部门成员都要对上周工作进行总结，就本学期的检查结果看，女生宿舍整体情况较好，大一男生宿舍又比大二男生宿舍要好，针对大二宿舍卫生情况，得到老师的高度重视，每周都会不定期到宿舍进行抽查。将结果及时反馈到班主任手里，希望能及时得到改善。

我们也进行纵横的比较，激发学生争强好胜的意识。学生的这个年龄阶段，完全可以通过和本班宿舍或其他班级的对比，确定长处，指出不足，提出期望，激发他们争强好胜的意识。有时，个别宿舍整理的不尽人意，老师就让舍长领着其他同学参观整理的很好的宿舍，并告诉他们，一样是学生，一样的集体宿舍，为什么别人可以做好我们就不行呢？我们应该做得更好！参观回来，不用我再多说什么，学生自己的要求与进步就十分明显了。

宿舍我们及时给予充分的表扬和肯定，而且还适当的指出不足，也就是今后努力的方向。让学生即受到鼓励，乐于付出努力，又不会轻易产生骄傲的情绪。可以看出，被表扬过的学生数天之内无论学习、精神、自我要求都会上一个层次；被表扬过的宿舍能达到整个月都做得十分好。针对具体问题我们进行具体分析，时刻提高警惕，并及时得到妥善的解决。综上，本年度的常规工作可谓游刃有余，取得了一定的成果。

工作态度，使卫生工作在学生工作中起到了积极的带头作用。各种活动留下的影像资料更是我部工作成果的体现与见证。

总之，通过对各宿舍的参观学习，我们更看到了许多宿舍的

优点，这些正是我们以后所要学习的地方。我们也相信，只要我们思想重视、付出努力、常抓不懈，我们计算机系宿舍管理工作会再上一个新台阶，我们计算机系宿舍卫生管理的各项工作，也会因这些活动的成功开展而做得更好。相信计算机的明天会更好！

#### 第四，检查过程中存在的主要问题

3、学生不注重个人卫生和公共卫生、缺乏文明礼貌等现象还普遍存在。

#### 第五，今后努力的方向

针对目前管理中仍然存在的问题，在以后的工作中，我们将以科学发展观为指导，坚持德育率先，依法治校，严格各项管理，调动各方面积极性，创造性地开展工作，力争有效解决存在的问题，开创学生宿舍管理清洁卫生工作新局面。

4、争取人力、财力保障，完善制度措施，优化激励机制，坚持教育与处罚并重，全面保障管理工作顺利推进。

一学期的时光太匆匆，但却弥足珍贵，它让我们成长，让我部的工作状态日渐完美。在此总结。我部将在今后的工作中继续秉承上级的指导与指示，继承经验，推陈出新，改革工作中不足的方面，让我系的工作真正在出类拔萃的基础上更上一层楼，为我院的卫生工作增光添彩！

#### 一、活动时间

2015年3月- 2015年6月

#### 二、活动地点

学院学生宿舍

### 三、活动类别

思想政治与道德素养

### 四、活动叙述

#### （一）宣传发动阶段

- 1、提前将活动通知和评分细则下发给各个班级，再由各个班级的负责人下发到各个宿舍。
- 2、制定活动海报，并在我院学生所在宿舍楼的宣传栏上进行公布。

#### （二）检查落实阶段

- 1、所有成员一共分为四个小组（男生两组，女生两组），每组三名成员，各小组负责一定区域的宿舍卫生检查。
- 2、各小组成员在每双周周二中午12:20~13:00对我院学生寝室卫生进行检查并打分（评分标准见附录）。
- 3、各小组组长对检查结果进行统计，取该小组3名成员所打分数的平均分，并进行分数排名，确定优秀寝室和不及格寝室，将统计结果上交给负责人。

#### （三）打分细则

- 1、各小组成员对所检查的每一个宿舍进行卫生打分，卫生检查完后每小组组长统计所在小组的分数，并取该小组3名成员所打分数的平均值（保留一位小数），上交给负责人。
- 2、每学期进行一次总的分数统计，根据每次检查所得分数的平均值，确定本学期“卫生优秀寝室”和本学期“卫生不合格寝室”。



#### （四）奖惩制度

- 1、在检查完卫生的第三天对优秀寝室进行通报表扬，对不及格寝室进行通报批评并加强对不及格寝室的整顿。
- 2、对本学期获得“卫生优秀寝室”的寝室进行通报表扬，并颁发奖状。对本学期获得“卫生不合格寝室”的寝室进行通报批评，该寝室成员在年度成绩综合测评上得到相应的扣分。
- 3、在本学期内，凡有一次以上（包括一次）被评为“不合格寝室”的寝室不得参与本学期“卫生优秀寝室”评比。

#### 五、组织人员

学院学生会生活部全体成员及学院10级、11级的全体学生宿舍批评，督促不及格的宿舍养成良好的生活卫生习惯。

#### 六、活动效果

这次活动的顺利举行主要是组织者积极引导同学们及同学们对这次活动的热情，活动才能够顺利举行。在活动中，可以明显的看出来大部分宿舍的生活环境有明显的改善，有了一个温馨、舒适、卫生、文明的、适合身心健康的宿舍环境。

#### 七、活动经验

- 1、本次卫生检查活动圆满完成了既定任务，为营造我院同学们良好的学习生活环境，进一步培养同学们的卫生习惯，加强我院对学生卫生督促工作的管理力度做出了突出贡献。
- 2、本次卫生检查也是对我生活部工作成果的一次检验，为我部以后工作积累了大量有益经验。
- 3、本次卫生检查也使得我们部各成员之间有了更多的交流，

为以后的共同工作打下了良好基础。

## 八、活动教训

1、礼貌问题仍需注意，在检查过程中仍有个别检查人员进寝室时仍没做到或做好礼貌用语，只是报了检查部门，这在以后的工作中尤为需要注意（在本部门开会时重点提出并解决）。

2、虽然宣传工作做的很充分但仍有部分寝室忘记当天的卫生检查且对检查人员工作不配合，这在以后的工作要重点解决（通过与相关寝室谈话交流等方法改变这种情况）。

3、检查效率仍然有些低，在以后工作中要尽量提高，力争不

过多影响同

## 九、经费结算

《费用清单》

信控学院学生会

2015年4月

## 寝室打扫卫生心得体会篇三

寝室是每个大学生生活中不可避免的存在，同时也是我们每天最需要待的环境。然而，往往不可避免地会出现一些问题，例如卫生问题。当寝室没有及时进行卫生打扫时，很容易引发各种卫生问题，如蚊虫滋生，空气污浊等。本文将谈论寝室没有打扫卫生的心得和体会。

## 第二段：问题的重要性

寝室卫生是我们日常生活中必须关注的问题之一。如果寝室没有及时进行卫生打扫，它所引发的问题将会是我们所想象不到的。不仅会影响我们的生活质量，也会引起一些健康上的问题。此外，不良的卫生状况也容易导致情绪的低落和产生负面心理影响。因此，打扫好寝室卫生是我们大学生活中非常重要的一部分。

## 第三段：原因分析

寝室没有打扫卫生的原因可能很多。可能是缺少意识或者纪律性不够，也有可能是由于大家的生活比较繁忙或者懒惰。另外，生活行为的不当也往往会加重卫生问题。例如，大家把垃圾扔进垃圾桶而不是乱扔地上，不借口当堆积在某地，不留下湿衣物等等。我们需要明确一个简单的卫生行为方案，我们将能更好地维系卫生。

## 第四段：心得体会

从自己的角度来看，我们必须提高自己的生活卫生素质和观念，每天都要坚持打扫寝室并及时处理寝室内的生活垃圾。同时还需要保持良好的个人卫生习惯，如洗手，戴口罩，赤脚睡觉，多通风等。当然，这也需要加强自己的纪律意识，只有坚守学校宿舍安全与环境卫生规定，才能更好地维护我们的寝室环境。

## 第五段：总结

寝室卫生是我们需要关注的问题之一，需要通过多方协调来解决。我们希望大家一起共同努力，通过心得体会和相互帮助来维护好卫生环境。同时要注重个人卫生，不挥霍饭菜，不乱扔垃圾等，共同为美好干净的寝室创造更好的环境。当我们一致行动，卫生问题将得到有效解决。

## 寝室打扫卫生心得体会篇四

寝室是我们学生生活的小空间，一个不干净的寝室不仅让自己感到不舒服，还会影响室友的情绪和健康。但是，有些同学并没有养成做好寝室卫生的好习惯，导致寝室脏乱差，这不仅仅是一种不良的生活态度，更是一种不负责任的行为。今天，我想与大家分享一下我在“寝室没有打扫卫生”这个问题上的心得体会。

### 第二段：寝室不干净的危害

首先，寝室不打扫卫生会给我们带来很多危害。寝室肮脏不仅会影响我们的身心健康，甚至还会滋生各种病菌和细菌，增加感染疾病的风险。另外，寝室里的气味如果不及时清除，过于浓烈会使得大家感到不适，严重影响我们的情绪和精神状态。

### 第三段：解决问题的途径

既然知道了卫生对我们的身心健康有着重要的影响，那我们应该如何做才能积极的解决这个问题呢？首先，我们应该养成良好的卫生习惯，及时清理自己的垃圾，归置好属于自己的东西，做好房间的通风换气。其次，大家应该有一个负责任的心态和能力，随时督促室友打扫卫生，无论是一次大扫除还是每天的小清洁，都要让寝室摆脱肮脏和异味。

### 第四段：多方面督促

除了我们自己要注意卫生，外部的督促和帮助也是必不可少的。在校园里学生会和寝室管理员都会定期来检查卫生情况，有时候会罚款甚至会开除寝室。除此之外，我们应该向寝室管理员反映室友的不良卫生情况，希望他们能够制定一些教育和惩罚措施，促使同学真正认识到卫生问题的严重性，营造一个清洁卫生的宿舍环境。

## 第五段：结语

在整个卫生问题上，我们个人的责任是不可忽视的。养成良好的卫生习惯，督促室友打扫卫生，及时通风换气，这些都是我们应该努力去做的。同时，我们也应该加强对宿舍管理和教育措施的重视，让大家都认识到卫生的重要性，建立一个良好的宿舍环境。相信只要我们每个人都能积极行动起来，就一定能够在问题的解决上取得好的效果。

## 寝室打扫卫生心得体会篇五

尊敬的老师：

您好！

这里真诚的向你道歉。并说明情况。

### 一、简述所犯错误

20xx年xx月xx日，因早上不叠被子犯下滔天大罪而深刻反省：开始我还执迷不悟冥顽不灵，一厢情愿认为在自己宿舍内叠不叠被子与别人不相干。后来在正义人士苦口婆心语重心长乐此不疲不知所云的教育之下，我终于意识到错误所在，流下了悔恨的眼泪。记得刚进入学校时，导员老师对我抱有很大的期望，学习还能接受，可在纪律方面却出现了问题，在学校三令五申的铁律下，在严明校纪校规的大环境下，我犯下这么严重的错误，学校对我是应该严惩的，我不知多少次大声说：我错了。在这半月里，我每天还是按时就起床，想想我在学校也生活了近三年了。对学校已有很深的感情，在今后学校的我，会以新的面貌，出现在学校，不在给学校和年级还有我的老师抹黑。无论在学习还是在别的方面，我都会用校规来严格要求自己，我会把握这次机会，将它当成我人生的转折点，老师是希望我们成为社会的栋梁，所以我在今后学校的学习生活中更加的努力，不仅把老师教我们的知

识学好，更要学好如何做人。

## 二、描述犯错过程

由于我的一失足而致千古恨，直接给宿舍、班级抹了黑，间接损害了xx的形象，违反了《xx学生手册》中的有关规定，愧对各位校领导老师们长期以来对我的孜孜教诲。我现在深为自己的恶劣行为感到万分羞愧。如果没有这次的事件，我会继续如此散漫堕落越陷越深下去，后果真的是不堪设想。

这件事情要从20xx年xx月xx日晚说起，尽管你可能觉得这是个用的比较烂的借口，但事实确实是这样。这天晚上我在写作业，就这样一直写一直写，我记得一点多的时候看了看时间，之后就又写了一会，当时实在困得不行。第二天醒来的时候就七点半了，简单洗刷一下就走了，当时还想着叠被子来着，但是思想上松懈了，存在侥幸心理，因为这几天也一直没来检查，于是拿了书包就走了。我有两床被子，一床被子铺在下面，一床被子平时盖，当时一床也没叠。作为一名班长，我深感愧疚。

## 三、剖析犯错原因

事后，我才明白到，由于我一时大意，造成的极其严重的后果。如今，大错既成，我懊悔不已。深刻检讨，认为深藏在本人思想中的错误有以下几点：

（一）思想觉悟不高，对重要事项重视严重不足。

试想，如果当天就把被子好好叠的话，错误就能及时被纠正。

（二）平时生活作风懒散。

（三）平时和同学联系不足。

如果平时更多地联系同学，有同学提醒我的话，我也不会犯这样的错误。

#### 四、分析错误造成的影响

事后，我冷静的想了很久，我这次犯的错误不仅给自己带来了麻烦，耽误自己的学习。而且我这种行为给学校也造成了及其坏的影响，破坏了学校的管理制度，在同学们中间也造成了不良的影响。由于我一个人的犯错误，有可能造成别的同学的效仿，影响班级纪律性，年级纪律性，对学校的纪律也是一种破坏，而且给对自己抱有很大期望的老师，家长也是一种伤害，也是对别的同学的父母的一种不负责任。每一个学校都希望自己的学生做到品学兼优，全面发展，树立良好形象，也使我们的学校有一个良好形象。每一个同学也都希望学校给自己一个良好的学习环境来学习，生活。包括我自己也希望可以有一个良好的学习环境，但是一个良好的学习环境靠的`是大家来共同维护来建立起来的，而我自己这次却犯了错误，去破坏了学校的良好环境，是很不应该的，若每一个同学都这样犯错，那么是不会有良好的学习环境形成，对违反校规的学生给予惩罚也是应该的，我在家也待了半个月了，自己想了很多，也意识到自己犯了很严重错误，我知道，造成如此大的损失，我应该为自己的犯的错误的付出代价，我也愿意要承担尽管是承担不起的责任，尤其是作在重点高校接受教育的人，在此错误中应负不可推卸的主要责任。我真诚地接受批评，并愿意接受学校给予的处理。

#### 五、整改措施，一表决心

从小事可见大事，的确，叠被没有养成一种习惯，平时总要在检查那天才有意识叠好，这是种典型的懒惰心理，心里存在侥幸，和懒惰的心理克服，还要进一步管束和约束自己，及时发现自己的错误，并改正。不叠被子可以从侧面反映一个女孩子的形象，而以前总将这些事情看做小事，不值一提，可以这样说完全没有把它当成一回事，但人总是要在知道自

已犯下错误时，才清晰地知道要悔改，在这里谢谢老师再次相信我们有这个能力将错误纠正好。我会在学习、生活各方面发觉自己隐藏的错误，并改正。我会更严加要求自己 and 管束自己。制定新学期学习计划，认真克服生活懒散、粗心大意的缺点。具体方案如下：

（一）有明确的目标。

目标产生积极性，目标必须是长期的，特定的，具体的，远大的，而且要把目标转化为现实的行动。要有正确的思考方法：成功=正确的思考方法+信念+行动。

（二）加强与同学之间的沟通。

让同学监督自己，再就是，自己忘了的话，同学也会提醒自己。

（三）锻炼意志力。

此致

敬礼！

检讨人□xx

20xx年xx月xx日