

# 大学生打扫宿舍卫生心得体会 大学生打扫家里心得体会(大全5篇)

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。那么心得体会怎么写才恰当呢？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。

## 大学生打扫宿舍卫生心得体会篇一

自从进入大学后，家人的照顾和关爱便渐渐远离了我们。我们开始独立生活，学会打理个人的卫生和生活。然而，家庭打扫卫生和维护卫生，一直是我们容易忽视的事情。为了养成良好的生活习惯和更好地照顾家人，大学生也应当挑起打扫家里的重担。在这样的市场背景下，本文将介绍笔者本人在大学期间打扫家里的心得和体会。

### 第二段：详述打扫家里的必要性

首先，打扫家里具有一定的卫生和健康功能。积聚在居室和卫生间里的垃圾和灰尘，容易诱发各种疾病，影响我们的身体和生活。其次，打扫家里也可以让家人得到更好的生活体验。通常情况下，父母较忙，家里的卫生维护较少，大学生找机会打扫家里，让整个家庭从卫生到康乐都达到了一个更高的水准。最后，自己打扫家里，还可以培养良好的生活习惯。从中学到打扫卫生、打理个人生活、管理时间和事物等方面的能力和经验，让自己更能够独立生活和处理事务。

### 第三段：分享打扫家里的步骤和技巧

打扫家里包括清洁厨房、浴室、卧室等所有区域。要做好打扫工作，首先需做好生活物品摆放，予以归类、分类，方便更好地客观地了解整个家庭的生活物品和装饰。其次，清洁和

卫生处理更加复杂,大学生可以使用清洁剂、尘土吸附装置、扫帚、擦拭布、手套等工具,切勿过度消耗家庭资源或不当使用,做好节约和环保的观念和体系。最后,打扫卫生的时候,要有耐心和动力,尤其是面对死角、狭窄空间和灰尘积累等情况,也要挑战自己,完成任务,提高自己的生活规划和计划能力。

#### 第四段：归纳打扫家里的心得和体会

在我打扫家里的过程中,我发现自己更加珍视整个家庭的生活环境,同时也更加感激父母和家人平时在家庭中的付出。在打扫过程中,也进一步提高自己的时间和事物管理能力,让自己更好地预判和解决生活难题。此外,打扫家里也可以使自己更具有协作和合作精神,与家人共同打理家里,共同培养家庭的和谐气氛。

#### 第五段：总结大学生打扫家里的经验

在当今多元化、社会拓展的时代背景下,打扫家里也成为大学生扩展生活、提升人际交往和综合素质的有力手段。通过打扫卫生,大学生不断积累生活经验,提高自己的实践能力和动手能力,同时也能更好地树立自己的家庭责任心和莘莘学子的美好形象。

## 大学生打扫宿舍卫生心得体会篇二

通过大学生打扫卫生的活动,保护环境要我们每一个人的实际付出,我心里暗暗地告诉自己,为了地球的将来我要以实际行动爱护环境,同时要我的同学们也和我一样。下面是本站小编为大家收集整理的大学生打扫卫生心得,欢迎大家阅读。

人们都说：劳动最光荣。 这一天,我去居委会劳动了一天

当我在切身体验劳动时，我才更进一步地融会了这句话的精髓。劳动确实很辛苦，但却是苦中带甜的。劳动的感受，在劳累时大汗淋漓的感受。这些都不是能从我们平时的学习生活中所能触摸到的，这种感受是作为一名劳动者内心深处的，最平凡而又殊于一般的感受。

我先找到一个贴在地上的小广告，貌似真的很难弄，拿铲子刮了半天也没有太大的结果，

本想放弃，然后去干点别的事情，但是不服输的性格使我想通，还没有什么事情能够难倒我呢，然后，我就在哪里冥思苦想，想主意我就突然想起一次下雨天走在路上时候的情景了，被水冲过的地面上的小广告，很容易就掉了，（所以我想到了，将小广告上面弄上水，等了2，3分钟，果然，很有效果，拿手轻轻一撕，小广告就掉了。

看到自己想到的方法取得了成果，当时心里挺兴奋的，于是更加满怀信心，去劳动了！

呃 经过一番努力之后，被我清除过的地方确实看着干净，整洁多了。

我想，通过自己的劳动，自己动手动脑解决了问题是我收获最大的，学习亦是如此吧！

而且北京奥运会也开始举办了，作为北京人的我，为北京的环境美化奉献出自己的一份力量也是我乐于做的，什么事都要从小事开始。

绿色奥运、科技奥运、人文奥运。我们将为实现这样的理念而努力，用自己的实际行动为奥运会的成功举办献出自己的真情。

通过这次实践，给我留下了深刻的体会。当你做一件事的时

候，无论是会还是不会，你都要有勇气面对它，尝试一下。做了，你是困难的领导；不做，你是困难的俘虏而我在实践中收获了许多，同时也发现了许多自身的不足。所以，我会在今后的学习当中更加努力，不断地充实、完善自己！

在保育员岗位上我已经度过了两年多的光阴，在这两年多的时光里，我经历了许多也学会了许多，今天我就来谈一谈自己对打扫卫生方面一些领悟和体会。

从刚开始对工作的什么都不懂到慢慢适应这份工作，我发现了一些工作中的小窍门，打扫卫生讲究从上到下从里到外，而且你走过的地方每一个小细节都要关注到，每一件物品都要有适合它的打扫工具和方法去打扫。

班级的窗台是一个让大家一眼望去就能很清楚看到的地方，对付它就应该使用我们的神奇摩擦了，但是用过之后手摸上去会有一些涩涩的感觉，如果再拿清洗干净的毛巾擦一遍的话它就会变得又明又亮了，而且摸上去也是滑滑的，还有我们保育员的战地卫生间，每一次孩子上完厕所或进行盥洗后都应该及时的把它清理一遍，幼儿洗手池随时保持干净，还有孩子的便池，尤其小女孩，因为便池窄地方小所以孩子一不小心就会很容易尿到外面，而且这个地方你不及时清理的话，时间一长很有可能就会渍到上面，到时候就更加不好打扫了，最重要的是卫生间地面，夏天还好一些，天气热气温高不一会的时间就能晾干，但是秋冬季节用拖把拖完如果还是特别湿的话就应该用擦地的毛巾再擦一遍，它就会很快干了，以至于孩子再上厕所的时候不会因为地面太湿而滑到造成安全事故的发生。

还有就是孩子们很喜欢玩的区域活动，在那里他们可以找到真正属于孩子的快乐，但是每当区域活动结束的时候那些玩具都会被孩子们弄得一团糟，虽然他们也养成了良好的习惯去收拾，但是还需要我们保育员老师去做最后的整理，随时收拾下一次就不会被时间赶得那么紧，工作起来也会变得轻

轻松松，有了一个好的工作方法也会给自己节省很多的时间。

其实平常工作中还有很多的细节需要我们去注意，在工作中去发现去改正，这样才能使我们很快的成长。

阳春三月，春意融融，伴随春风，学习雷锋纪念日如期而至。我系所有学生积极配合开展丰富而又有时效性的活动，并且收到了很好的效果。在学习雷锋活动中，全系师生积极响应学院号召，各班级利用团日活动、展板等形式，向全系同学介绍雷锋同志生平和先进事迹。同学们被雷锋事迹所感动、被雷锋精神所鼓舞，一个以雷锋为榜样的大扫除活动在我系展开。

活动开展情况：为让雷锋精神走进校园，在生活部的组织下，全系分班观看了有关雷锋的电影。大家在心灵上受到了一次雷锋精神的洗礼。支书、团员代表、入党积极分子以及志愿者利用休息时间在全院范围内进行了大扫除。

这次全院大扫除活动的开展，让我们这些“雷锋精神”的崇拜者，将内心的崇拜化为实际行动，这使我们深切地感受到雷锋精神无处不在，只要自己愿意，“你”就是雷锋的化身。如此多的志愿者，两人一组，五人一群，有人手持扫帚，有人手拿簸箕，还有人拿着铁钳，扫啊，捡啊，忙的不亦乐乎，但脸上的笑容却依然灿烂，并没有因为辛苦而减少，反而是透露出一种幸福的信息。我们青年志愿团还有着自己的标志，每个人头上戴着一顶大红色的帽子，顿时成为科院一条亮丽的风景线。也可谓是雷锋精神的一条纽带！

在此次活动中，不仅可以看出，我们当代大学生那个积极主动与乐观主义精神，同时，在活动中，还处处体现了这帮年青志愿者们不怕苦，不怕累，持之以恒的精神。清理垃圾是又脏又累的活，但尽管如此，我们的志愿者们个个还是干劲十足，没有一个叫累，更没有一个推脱。因为我们知道，这次活动不是表面的作秀，这是我们的责任，也是我们的义务，

作为一名大学生，新青年，有责任更有义务为我们校园的环境做出贡献。今天我们把雷锋精神在校园里传播，明天我们把雷锋精神传遍大地。这次活动使我们更加深刻地认识到雷锋精神的意义之所在，使我们的环境意识也增强了。我想，这次活动的目的不仅在此，还希望我们把“昨天”的雷锋精神带到“今天”和明天，把三月的雷锋精神贯穿与需要的每一天。

雷锋精神依然在我班的每个角落绽放光芒。通过活动，大家体会到，“学雷锋”的目的不是为了得到别人的赏与表扬，学习雷锋精神要从自己做起，从身边的小事做起，关心每个人，关心每件事，生活处处都洋溢着和谐融洽的温暖。虽然月已经过去，但这并不意味着学雷锋活动就此结束，并不意味着在日后的生活中将雷锋淡忘，等待来年的3月份再将他想起。我们应该在日常的生活当中继续发扬雷锋精神，使其成为我们生活的一部分，使其精神成为我们的一份良好的品格。我相信，只要我们每个人心中爱心永驻，奉献精神永随，雷锋精神必将在我们身上延续。

天是星期五，大家都收拾好东西准备回家了，而我们却要留下来打扫卫生区，很不爽，所以等大家都走得差不多了，我们才把一片广袤的卫生区打扫完毕。

我们本来想利用课间时间把卫生区打扫完，这样我们就能和大家一起离开学校，能和同学一起回家。但是我们的班主任说，你现在打扫完了，再过一会儿又会有垃圾出现，你下午放学前还是要再去打扫，你们是愿意打扫一遍呢还是打扫两遍？我们想了想，觉得也是，所以就等到下午放学后才去打扫。那么一大片却只有几个人打扫，等我们打扫完了回到家，家人都准备吃晚饭了，我们原来一起玩的时间都没有了。

虽然轮到我们在星期五打扫卫生区很不爽，但是因为老师的话，让我们感到很欣慰。尤其是他那一席话，让我们感到老师深深的关怀。也让我们知道，爱护环境是多么地重要。保

护环境要我们每一个人的实际付出，我心里暗暗地告诉自己，为了地球的将来我要以实际行动爱护环境，同时要我的同学们也和我一样。

我希望能有更多的同学能通过打扫卫生区领悟爱护环境的重要性，这样我们的地球就更干净了。

学校是我家，卫生靠大家

同在东方校园内，却有两种极其不同的行为反差形成鲜明的对比，难道不该引起我们对“卫生公德”一词的深思吗？前者所述受人谴责与藐视，而后者则需表扬、大力推崇及学习。

我们青少年是祖国的花朵与未来，能否拥有良好的素质是至关重要的，而拥有卫生公德是体现我们内在素质的一方面，也是不可缺少的一部分，只有人人都树立起讲卫生的意识，不随意破坏这分美，尽自己所能，从小事做起，才会有一分真正宜人的环境呈现在大家面前。

只有学校这一社会最文明的地点培育起了卫生公德，营造起了和谐、宜人的环境，整个社会的环境彩绘更和谐、更宜人！

## 大学生打扫宿舍卫生心得体会篇三

尊敬的领导：

您好！

我们宿舍这一次没有打扫好宿舍卫生，让我们班级被扣了分，我们心里也觉得非常的羞愧。我心里明白我们是要保持好我们的宿舍卫生的，这样不仅我们自己住着舒服，也能够通过学校的检查。学校对我们也没有很高的要求，并没有说让我

们每天都打扫卫生，但我们却连这么简单的要求都做不到，实在不像是一个大学生的行为。

这次的事情发生之后我自己也对自己的行为进行了反省，有一个干净的宿舍对我们自己是有很大的好处的，学校也宣传说让我们多给宿舍通风，这样虽然不能让我们的身体变得更加的健康，但至少不会让我们那么容易就生病。长期住在不干净的宿舍里对我们的身体肯定是会有影响的，所以我们最少都应该要一个星期打扫一次卫生，要求其实是算不上高的。至少在学校来检查的时候就应该要把卫生打扫好，不要因为自己影响到其它的同学。

我现在也想清楚了不打扫卫生对我们的影响是很大的，之前我总觉得只要宿舍的人没有意见其它的人是管不着的，但我明白了不干净的宿舍对我们的身体是会有一些的伤害的，不说其它的，至少会让我们宿舍的气味变得非常的难闻，自己闻起来也是不太舒服的。所以我们之后是不能再继续的这样懒惰下去了的，这样只会让我们自己跟别人的差距变得越来越大，在大学里面什么东西都学不到，还养成了一身的坏毛病。

我已经认识到了自己身上的错误了，之后是一定会认真的打扫好我们宿舍的卫生，最少都要一周打扫一次。平时也要保持好宿舍的卫生，看起来干净整洁一点，我们自己也住得舒服一点。我一定会改掉自己身上不好的习惯的，让自己变得勤快一些。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

# 大学生打扫宿舍卫生心得体会篇四

随着中国经济的快速发展，越来越多的人涌入城市，生活水平不断提高，但家务劳动却成为了常见的问题。由于忙碌的学业和社交生活，很多大学生缺乏家务劳动的意识，习惯把家务劳动推给父母或其他人。然而，这种行为不仅不能帮助他们成为更好的人，还会让他们失去关心和照顾家人的机会。因此，越来越多的大学生开始意识到自己应该承担家务劳动的责任，并积极参与家庭的家务劳动。本文将介绍大学生打扫家里的心得体会。

## 第二段：打扫家庭的重要性

家庭是一个人成长和生活的场所，在家庭中，每个人都应该承担自己的责任。打扫家庭不仅可以让家庭环境更加整洁和舒适，还能增强人们的责任感和家庭观念。对于大学生来说，打扫家庭更是一种锻炼和丰富自己生活的方式。通过打扫家庭，大学生可以锻炼自己的耐心、细心和动手能力，也可以让自己感受到家庭和生活的良好，增强家庭幸福感和归属感。

## 第三段：打扫家庭的技巧

大学生打扫家庭不仅需要用心和耐心，还需要一些技巧和方法。首先，要合理规划打扫时间和计划，充分利用周末和假期的时间，制定详细的打扫计划，分配清洁任务等。其次，要准备好各种清洁工具和用品，如扫帚、拖把、清洁剂、垃圾袋等等。再次，要根据不同的房间和任务采用不同的清洁方法，比如清洁卫生间、厨房、地板和家具等。最后，还要注意自己的身体健康和安全，避免过度疲劳和受伤。

## 第四段：打扫家庭的感受

打扫家庭不仅是一种责任和义务，还是一种享受和感受。通过打扫家庭，大学生可以感受到家庭的温馨和幸福，带给他

们的不仅是一处居住环境，更是一种生活态度和价值观。同时，打扫家庭还能让大学生更加懂得尊重和关心自己的家人，让家人感受到关爱和温暖。打扫家庭是一种自我成长和情感沟通的机会，也是一种培养责任感和家庭观念的途径。

## 第五段：总结和展望

总之，大学生打扫家庭是一种责任和义务，也是一种锻炼和享受。通过打扫家庭，大学生可以提高自己的综合素质和家庭观念，也能让家庭变得更加温馨和幸福。同时，我们也应该意识到家庭是一个共同体，每个人都应该承担自己的责任。希望更多的大学生能够认识到自己的责任和义务，积极参与家务劳动，成为更好的人。

## 大学生打扫宿舍卫生心得体会篇五

随着大学生的成长，在离开家庭独立生活的时候，许多人会发现自己忽视了一些家庭责任，比如打扫房间，做家务等。然而，这些都是生活中必须要做的，也是一大挑战。在进行这些活动时，我们不仅可以学到如何做好家务，还能感受到那种获得成就感和满足感。在这篇文章中，我就想分享一下我在打扫家里的过程中得到的心得，并说明打扫家务的重要性。

### 第二段：扬长补短

在我开始打扫家里之前，我一些缺点就集中暴露了出来。比如，我不能把东西放好，不知道该如何管理时间等。上学期间，我离开家里住在宿舍里，每次来回家的時候，我都发现家里的环境十分糟糕。为了改变这种状况，我决定彻底清扫家中的每一个角落。但我也明白，我需要一些策略和技巧，才能让工作做得更好更有效。于是，我开始了我的第一次家务实践。

### 第三段：策略和技巧

第一，如果要做读书工作或者为期末考试做准备，则要指定一个时间，并且在事先计划好每一个环节。

第二，需要很清楚意识到我们不仅会打扫房间，还需要在我们自己的家里再次受到约束。我们要认真贯彻执行这种约束。

第三，首先确定每一项任务所需的时间，并注意每一个任务之间的关系。

第四，要注意清晰地认识和确定每一项任务所需要的工具和材料，以至于能够完全效率地完成我们的工作。

### 第四段：重要性

打扫家务的重要性是显而易见的，因为一个干净整洁的家不仅能让我们在平时生活中感到舒适和愉快，还能够让我们的家庭关系变得更加和谐。打扫家务的过程不仅能够培养我们的耐心和细心，还能够让我们懂得如何管理时间，清楚地认识到家庭责任和自我管理之间的关系。

### 第五段：总结

在我们的成长过程中，可能很难意识到这些生活琐事的重要性，但长大后却会强烈意识到。因此，我们应该在日常生活中尽可能多地参与这些事务，不断提高自己的责任感。重新学习和发展这些关键的技能带给我们不仅是生活上的成就感，更是让我们重新感受到自我价值。在学习和工作的时候，我们需要注意到自己的生活方式，并决定如何把这些经验应用到我们日常生活中。让我们重新学习如何打扫家务，并建立一个更加有序和整洁的生活环境。