

最新擦桌子心得体会(大全5篇)

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。优质的心得体会该怎么样去写呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

擦桌子心得体会篇一

美国某家著名的速食店招考店员，应考的第一个项目是擦桌子。

擦桌子？未免太简单了吧！谁不会呀！大手一挥，三两下就擦好了。

过了几分钟，老板要他们看看自己刚擦过的桌面。大概水里放了某种显影液，擦过的痕迹清楚地浮现出来，只见每个人的桌面有如抽象画一般。这是因为大部分的人都把擦桌子当成微不足道的小事，漫不经心，随意抹过，自以为干净，却留下许多角落和空隙。

而一张不干净的桌子，很可能影响上门的客人，对速食店来说这是大事。原来，要把桌子擦得快而干净，也是有方法的。

这也让我想到多年前看过的一段小新闻。一位在汽车场工作的年轻人发现，他每洗一辆车至少要花掉十分钟时间，外加两桶水，实在费工费时。

因此，他研究了许久，发明一种特殊的折叠方式，可以将一块抹布翻转成32面，同时他也将一辆车划分成32格，一面抹布擦一格，短短三分钟擦完一辆车，真是神乎其技！

擦桌子心得体会篇二

擦桌子是我们日常生活中必不可少的一个小动作，但是很少有人会从心里去认真对待它。在我和我的朋友们的不断探索和实践，我们总结出了以下一些心得体会，希望能够与大家一起分享。

一、擦桌子也是一种修养

许多人认为擦桌子只是一种身体的运动，着重于动作的做法和速度。但是，我们必须明确的是，擦桌子其实也是一种内心修养的体现。要在认真对待每一抹每一次擦拭的时候，用心感受这个动作所蕴含的冶炼意义。这是积累心智健康、提高素养的一种非常好的方式。在实践中，我们可以安排一些时间，静下心来，借助擦桌子这个动作去达到精神上的平衡和调整。

二、擦桌子也有技巧可言

虽然擦桌子看起来是一件非常简单的事情，但是在实践中，还是需要掌握一些技巧的。首先，擦桌子的方向要尽量保持一致。如果方向错乱，会让桌面的灰尘和杂物依次覆盖，徒劳无功。其次，使用的擦拭物品要干净、柔软。避免使用过于湿润的抹布，也不推荐使用过硬的工具，防止对桌面造成不必要的伤害。另外，可以在擦拭的前后用手摸下桌面，确保表面的通整光滑，这是一个平时不太会考虑的小细节，但确实间接显示了擦拭的效果。

三、擦桌子也是一种关乎效率

个人感觉，擦桌子的效率主要会受到两个方面的影响：一是自身动力和耐心，二是周边的环境因素。如果条件不允许，可以采用绿植、净化器等辅助手段，保持室内空气畅通。效率还跟自己对待事物的态度有关，消极的心理状态只会让擦

桌子这样的日常小事变得异常繁琐而无感。所以，带着积极主动的心态去做事情，实现效率最大化，无论在擦桌子还是其他方面都会得到不错的收获。

四、擦桌子可爱又有趣

擦桌子的工具也是有趣的。这是我们发现的小的、美妙的、让人耳目一新的事物，擦桌子的装备不止于布和（纸）巾。不同材质、不同细节，都会让擦桌子变得更加有趣，不单单成为一项负担。可以让自己或者家庭成员在多样性中，出现不同的发现和小趣味。

五、擦桌子从未结束

擦桌子是一项永无止境的事情。无论是大小家庭，不管居住或工作场所，都需要擦桌子。即使认为已经完成了任务，还是会在几天、几个小时后，需要再次进行擦拭。擦桌子也许并不是一个热门话题，但它却时刻影响着我们的日常生活品质。

总之，在日常生活中，擦桌子这件小事既平易近人又可贵，虽然看上去不起眼，但消极对待擦桌子这种小事的人，可能会在其他领域也表现不佳。擦桌子虽小，却体现出对生活态度的不同，所以我们应该以积极进取、尊重、耐心、贪婪的心态去面对它，反过来以桌子的整洁面对自己未来的成就，或与其他人交往和建立良好好的社会关系产生积极作用。

擦桌子心得体会篇三

20xx年2月，是我人生中第三次拜访佛光山，第二次以义工身份来山。去年佛光山义工团的法师安排我到人间社帮忙，今年我告诉法师想尝试不一样的工作。因此从上海出发前，我就铁定心思，无论法师安排任何工作，哪怕是扫落叶，也一定欢喜去做。因为当义工，不能只在家裡用想像，要真的投

入才会发现，原来自己还有很多需要修行和学习的地方。

然而这样的惆怅与迷茫，并没有持续太久，这都要感谢在我做义工期间，那些以身作则、让我感动不已的法师、师姐和来自五湖四海的义工们。

记得有位法师对我说过：「义工，不是去做你认为自己擅长、想做的事情；而应该去理解对方最需要、最缺乏的是什麼？」一时让我顿悟到，或许我自认为有十八般武艺，但是在当下，如果大家最需要的服务，就是赶紧把桌子擦乾淨，那就要带著欢喜心，去把桌子擦乾淨。

我在英国、美国做过多年的餐饮服务，就连目前的工作也是天天与餐厅打交道、在世界各地飞来飞去，甚至还探访过世界顶级的米其林大厨。然而，让我这辈子最难以忘怀的餐厅，却是佛馆的樟树林滴水坊，因为这裡的食物没有标价，吃完后根据个人的能力，给予一些或者不给，一切随喜。

或许，连我自己都无法想像，在那些擦桌子的日子裡，我竟然悟出了许多道理，我越擦，越欢喜，也更理解做一位义工真正的意义。

回上海后，很荣幸受到《绅士的博弈ii》微电影的首映会邀请。影片有句台词：「给予别人一点点帮助，有时候会得到更大的回报。」这与我在中国台湾佛光山做义工期间，感受是相同的。「发现爱，传递爱，乐于感激的人生」，必定可以走得更远。

再次感谢在我生命中，与我美丽相遇的各位法师、师姐、义工朋友们！谢谢您对我在佛光山的照顾，我们明年再见。

擦桌子心得体会篇四

擦桌子是一项我们常常需要进行的家务活动，但很多人认为

这是一项简单而无趣的任务。然而，在我进行擦桌子的过程中，我获得了很多收获和体会，这些体会让我不仅更好地完成了擦桌子的工作，而且最终也让我更加欣赏这项活动。在这篇文章中，我想分享一下我的擦桌心得体会。

第二段：认真准备

在进行擦桌子之前，我首先会认真准备，准备工作的质量决定了最后的成果。我会为自己准备好必需的工具，如表布、清洁剂、水等，并确保表面干燥、没有杂物等。做好这些准备工作不仅可以让我更好地完成擦桌子的工作，还可以让我更好地享受这个过程。

第三段：细心耐心

在擦桌子的过程中，我发现细心和耐心是非常关键的。细心的态度让我更加仔细地擦拭表面的每一个角落，使每一处都能够得到恰当地清洁，而如果我急于完成这个过程，很可能会疏忽细节，导致表面还有一些痕迹。此外，耐心也需要让我克服疲劳、保持警觉，以确保表面得到足够的擦拭。

第四段：享受过程

当我开始享受擦桌子的过程时，我发现自己可以从这个活动中得到很多乐趣。我可以听听音乐，感受擦桌子的节奏，还可以思考很多事情。这不仅可以让让我更加享受过程，还可以让我对自己的思想进行反省和思考。

第五段：收获体会

在完成擦桌子的工作后，我发现自己不仅得到了一个整洁的表面，还得到了一些更深层次的体会。我学到了如何准备好自己，如何在工作中保持细心和耐心，以及如何欣赏一个简单而重要的任务。这些体会让我更了解自己，帮助我在别的

事情中表现更好。

总结：

综上所述，擦桌子并不仅仅是一个单调和乏味的家务活动，它可以让们得到意想不到的收获和体会。在擦桌子的过程中，我们需要倾注足够的心思和精力，并且需要经历准备、细心、耐心、享受和收获几个不同的阶段。我相信这些体会对我们日常生活中的其他方面也能够带来积极的影响。

擦桌子心得体会篇五

擦桌是我们日常生活中经常要做的事情，一个干净整洁的桌面，不仅仅能提高工作效率，还能给人带来良好的心情。但是，许多人对于擦桌这件事会采取一些草率的方法，时间长了会导致桌面出现一些油渍和积尘，严重影响健康和美观。因此，正确的擦桌方法和体会显得尤为重要。

第二段：正确的擦桌方法

首先，我们要使用适当的清洁工具和清洁液。通常我们可以使用酒精、水、清洁剂等来清洁桌面。其次，我们需要准备好清洁用品，毛巾或抹布都可以用来擦拭桌面，但要注意不同材质的桌面所需要的清洁方式不同。最后，擦桌的方法需要根据桌子表面的情况进行调整，比如擦油渍、水渍和灰尘的方法是不同的。

第三段：从细节着眼，使擦桌达到更好的效果

在学习了正确擦桌的方法后，我们还需要注重细节的处理，让擦桌的效果更好。比如，我们应该把贴在桌面的标签先撕掉再擦。同时在擦拭时，我们需要注意桌子的边角，很多人容易忽略这些地方，导致桌角处长时间积存灰尘和脏污。除此之外，在擦桌的时候，也要掌握好擦拭的力度和次数，不

患上力过猛而导致桌面受损。

第四段：擦桌的同时，我们也需要反省自己的生活方式

除了掌握好正确的擦桌方法和技巧，我们还需要反思自己的生活方式，不要让桌面一成不变。我们可以正确归纳和摆放桌上的物品，比如用盘子装餐具、文件整理好放置、杂物分类收纳等。通过这些慎重的步骤，我们能够减少桌面上的杂乱无章，保持桌面的状况稳定，利于工作和我们的宁静生活。

第五段：结语

擦桌是我们日常生活中重要的一项事务，正确的擦桌方法和体会都是必不可少的。通过学习和实践，我们能够做到熟能生巧，进一步提高桌面的洁净程度。在保持桌面整洁的同时，我们也建议大家多加反思和慎重，保持自己的生活方式秩序和和谐稳定。这样让我们的职场生活更加高效和美好。