

# 扫地实践心得体会(实用5篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。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，我们一起来看看一看吧。

## 扫地实践心得体会篇一

在短暂的实习过程中，我深深的感到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏，刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这时才真正领悟到“学无止境”的含义。

自从走进了大学，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题。

在现今社会，招聘会的牌子上都总写着“有经验者优先”，可还在校园里的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢？为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在毕业以后能真真正正走入社会，能够适应社会的千变万化，并且可以在生活和工作中很好的处理各方面的问题，我利用假期时间，在家旁边的二中里开始了我的假期实践。

实践，就是把我们在学校所学到的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论有用武之地。只学习不实践，那么所学就等于零。理论应该与实践相结合。而另一方面，实践可以为以后找工作打下基础。通过这段时间的实习，我学到了一些在课堂上学不到的东西。

因为在这里身处的环境不同，所接触的人与事也不相同，从中学到的东西自然就不一样了。要学会在实践中学习，从学习中实践。而且现在中国的经济飞速发展，又加入了世贸，国内外经济日益变化，天天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多机会的同时，也有了更多的挑战，前天才学到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了。中国的经济越和外面接轨，对于人才的要求就越高。我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断的从生活中、实践中学到其他的知识，不断的从各方面武装自己，才能在竞争中突出自己、表现自己，取得胜利。

在实习的这段时间内，我在学校充分感受着工作的氛围，而这些都是在学校学习时无法感受到的。并且在很都时候，我都要做一些工作以外的事情，像打扫办公室之类的。在学校学习时，或许会有人安排你今天该做些什么，明天该做些什么，但在这里，不一定有人会告诉你这些，你必须自己自觉的去学、去做，而且要尽自己的努力做到，因为一件工作的效率就会得到别人不同的评价。在学校，只有学习的氛围。

究竟学校是学习的场所，每个人都会为了获得更高的成绩而努力。而现在这里虽说也是学校，但性质变了，每个人都在为了获得更高的职位，更好的待遇而努力。无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎么样做人，以提高自己的能力！记得老师曾经说过大学就是一个小社会，但我总是觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚。尽管是大学高校，学生还终归保持着学生的身份。而一旦走入社会，要接触各种各样的同事，上司，关系复杂，需要你去面对你从未面对过的一切。记得有次看见一则报道，说是现在大学生就业的一个突出问题就是学生的实际应用能力和在校的理论学习有一定的差距。在这次的实践中，这一点我是感受颇深。

在学校，理论的学习很多，而且的多方面的，可以说是面面俱到的；而在实际工作中，可能会碰到书本上没有学过的，也

可能是学过的根本就没有用上。有时候我会觉得似乎要用的学的不多，也不太精；而不用的倒是学了许多。这是社会与学校教育脱轨了吗？也许老师是正确的，虽然大学生活不像踏入社会，但是总算是社会的一部分，这是不可否认的事实。但是也要感谢老师孜孜不倦的教导，有些问题有了在课堂上的认真消化，再加上平时的作业补充，我有了更多的知识去应付工作上的各种问题。

做为一名新世纪的大学生，应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的各方面的事情。这就意味着大学生要主义到社会实践，社会实践必不可少。究竟两年之后，我已经不再是一名大学生，而是社会中的一分子，要与社会交流，为社会做贡献。

只懂得纸上谈兵是远远不及的，以后的人生旅途是漫长的，为了锻炼自己成为一名合格的，对社会有用的人才，选择了师范类专业的我，在这次实践中自然比较关注这一环。虽然在实践中只是负责比较简单的部分，但能把自己在学校学到的知识真正运用出来也使我颇感兴奋！在学校上课时都是老师在教授，学生听讲，理论部分占主体，而我自己对专业知识也内容能把握，本以为到了社会实践应该应付得来，但是在实践里并没想象中那么轻易。平时在学校，作业写错了改一改就可以交上去了，但是在这里，出了错就意味着在学生面前丢脸，更无法在日后的教学中树立威信。

很多在学校读书的人都说宁愿出去工作，不愿在学校读书；而已在社会的人都宁愿回校读书。我们上学，学习先进的科学知识，为的都是将来走进社会，献出自己的一份力量，我们应该在今天努力把握专业知识，明天才能更好地为社会服务。

扫地社会实践活动心得体会4

## 扫地实践心得体会篇二

以下是一份扫地实践活动心得体会：

标题：扫地实践活动心得体会

时间过得飞快，那个夏季的午后，我开始了人生中的第一次清洁工作——扫地。当时的我，对于清洁的概念只有朴素的干净和脏乱，对于扫地的工具和方法一无所知。

开始的几小时，我只是机械地清扫，错误不断。树叶、纸屑、灰尘无序地摆放在地上，让我无从下手。而频繁的换扫帚使我更加疲惫。那个下午，我满头大汗，却毫无成就感。

然而，我并没有放弃。在艰难的实践中，我逐渐领悟到了扫地的真谛。我开始理解，清洁不仅是为了干净，更是为了维护一个良好的环境。每一次扫地的动作，每一个清扫的细节，都让我体会到耐心和毅力的重要性。

随着时间的推移，我渐渐掌握了扫地的技巧。我开始了解到，在扫地时，最重要的是轻扫和重扫的结合。对于一些较脏的地方，需要用较重的力量和更深入的清洁。而对于一些较干净的地方，则可以用更轻的力度，以减少磨损。此外，选择合适的扫帚和工具，也有助于提高清洁效率。

通过这次实践活动，我不仅学会了扫地的技巧，更锻炼了自己的耐心和毅力。我明白了，任何技能的学习都需要时间和实践，只有不断地尝试，才能逐渐掌握。同时，我也深刻地体验到了劳动的快乐。这种快乐并非来自于简单的成就感，而是来自于在困难和挫折中不断成长，自我价值得到提升的过程。

这次实践活动，让我收获颇丰。我明白了劳动的意义，也体验到了成长的快乐。我明白了，只有通过自己的努力，才能

获得真正的成长和进步。同时，我也更加珍惜我所拥有的，更加热爱我所生活的这个世界。

## 扫地实践心得体会篇三

长期以来，社会实践活动一直被作为培养德、智、体、美、劳全面发展的跨世纪合格人才的重要途径。\_\_年我校组织了“下农村、进社区、到企业”系列活动。

根据学校有关精神，我们组织了“进社区”活动小组，并开展了形式多样、丰富多彩的实践活动，取得了令人可喜的成绩。现将总结汇报如下：

### 一、高度重视、认真组织

假期前，各队积极响应、认真落实，根据自身专业特点，确定实践方向，作好动员工作。6月14日上午我校举行了三支队伍的出发仪式。广大同学都以认真的姿态对待这次社会实践活动，热情的参加了社会实践活动，从而锻炼了广大同学的社会交往能力，培养了广大同学的综合能力。

### 二、紧密结合实际，多形式开展社会实践活动

“进社区”小分队社会实践活动在坚持以往成功做法的基础上，充分考虑各社会实践点的实际情况，因地制宜，根据实际需求开展不同的社会实践活动。

(一)从组织形式上看，主要有两种形式：

2、集体组织。组成社会实践小分队，分赴三个社区开展社会实践活动。6月14日义井东社区、6月15日西山朝阳社区、6月16日小店东风社区，其中走访老红军6人。参加人数合计65人次，其中教师有常建有、田晓丽、任云花、杨青会、韩茂忠、韩彦。

(二)从社会实践的类型看，主要有以下几种：

- 1、开展便民服务。和社区合作组建了技术小组，利用各自的技术在市场上设立单车修理、义务宣传等便民服务点，尽己所能，不怕脏、不怕累，以优质的服务赢得当地群众的称赞和好评，同时也努力实践着青年志愿者的精神。
- 2、开展社会调查活动。有人利用假期对社会一些活动进行调查，取得了可喜的成果。
- 3、开展文艺宣传活动，以健康向上的、自编自导的文艺节目进社区进行演出，受到当地群众的喜爱和好评。
- 4、环境保护。组织学生积极参与社区组织的社会环境卫生清理。
- 5、考察实践。有的同学到工厂参加实践考察活动，了解工人师傅的工作环境和工作情况。
- 6、开展板报活动。根据当前形式配合本社区更换板报10块，同时也宣传了我校\_\_年招生专业情况。

### 三、经验和收获

- 1、我各级领导的重视，广大师生和同学的积极参与，是我校院这次社会实践活动得以成功的重要保证。多年来，我校坚持开展社会实践活动，并作为学生素质教育的重要形式，每年拨出专项经费用于社会实践，并组成社会实践领导小组，指导社会实践活动的展开，并把社会实践列入德育教学计划，形成制度加以保证。全校广大同学自觉把社会实践作为了解社会、接触社会、投身改革、锻炼才干的重要渠道，积极深入生产第一线，体验生活。
- 2、各级部门的大力支持，是社会实践活动顺利进行的有力保

证。各社区给予了我们极大的支持。为这次活动提供了各种便利，保证了社会实践活动的顺利进行。

3、学生的思想素质有了明显的进步和提高。通过实践活动，认识社区工作的重要性和艰巨性，了解到国有企业改革的艰巨性和帮助下岗职工解决再就业问题的必要性。虽然这次活动时间较短，但是客观现实给同学们的教育却是课堂教学所无法比拟的，实践使他们多了一份成熟，少了一份幻想和不现实。同学们在向社会提供服务的同时，使自己所学的理论知识得以运用于实际，提高了自身的工作能力，培养了吃苦耐劳的精神。

扫地社会实践活动心得体会2

## 扫地实践心得体会篇四

扫地是一种简单而又重要的家务活动。通过扫地，不仅可以保持家居的整洁和清洁，还能培养人的意志力和专注力。在我长期的扫地实践中，我不仅学会了如何扫地，还体会到了扫地的乐趣和益处。

首先，扫地让我学会了如何做事认真和细致。扫地看似简单，但要做好却需要一颗认真负责的心。每当我开始扫地时，我都会将心思集中到地面的每一寸细节上。我仔细检查每一个角落，确保没有一处被遗漏。这种细致入微的做事态度，不仅让我扫地做得干净利索，还让我在其他事情上也更加重视细节，从而提高了整体工作的质量。

其次，扫地让我拥有了专注力。每当我手持扫帚，站在地板上时，我会屏住呼吸，让自己处于一种专注的状态。在扫地的过程中，我会完全投入到工作中，忘记一切其他的事情，只专注于地面的清扫。这种专注力的培养，在日常生活中也

起到了很大的帮助。无论是学习还是工作，只有当我能够全神贯注地专注于当下的事情，才能取得更好的成果。

再次，扫地让我懂得了坚持和耐心的重要性。扫地是一件单调而重复的工作，容易令人产生疲倦和厌烦。然而，只有坚持下去，才能保持家居的整洁和清洁。在扫地的过程中，我不仅锻炼了自己的耐心，还培养了坚持不懈的品质。我学会了不放弃，即使再疲倦再无趣，我也会坚持扫完每一寸地面。

此外，扫地也让我享受到了工作的乐趣。在扫地时，我会欣赏到地面从脏乱到清洁的变化，这种成就感让我感到非常满足和快乐。扫地的过程也成为了我与自己交流的时间，在这段时间里，我可以静下心来，思考自己的生活、学业和目标。扫地不再是一种单调的工作，而更成为了我与自己沟通的方式。

总结起来，通过扫地，我不仅学会了做事认真和细致，还拥有了专注力、坚持和耐心的品质。扫地也成为了我与自己交流和思考的时间，让我体会到了工作的乐趣和满足感。无论是在家庭生活中还是在工作学习中，这些扫地所培养的品质和体验，都起到了积极的影响。因此，我将会一直坚持扫地，并将其运用到生活的方方面面中。

## 扫地实践心得体会篇五

作为社区居民，我们每个人都肩负着一份责任来维护社区的整洁和和谐。为了营造更美好的社区环境，我们组织了一场社区扫地实践活动。通过这次实践，我深刻体会到了扫地的重要性和意义，也收获了许多宝贵的心得体会。

首先，扫地这一简单的行为蕴含着深刻的意义。社区扫地实践让我懂得了每一个细节都能反映出一个人的修养和态度。通过扫地，我们可以展现出对社区的关心和尊重，体现出居民之间的互助和友善。同时，扫地也是一种自我教育的方式，



它能够培养我们的勤劳和细心，让我们在日常生活中养成良好的习惯。

其次，扫地不仅是一种外在的整洁，更是一种内心的净化。扫地过程中的劳动和汗水，让我深入地感受到了一种身心的舒适和满足。当我们用心打扫一片区域时，那种整洁和有序的感觉会蔓延到心灵深处。在扫地的同时，我们也在清扫着自己心中的垃圾和杂念，让心境变得更加纯净和宁静。

第三，社区扫地实践展现了社区精神的力量。通过扫地活动，我深刻感受到了社区居民之间的凝聚力和团结互助的精神。当我们齐心协力地扫除杂物，整理花坛时，那种团结和互助的氛围让我们感到温暖和幸福。大家相互帮助、相互支持，让整个社区变得更加和谐和美好。

第四，社区扫地实践让我认识到每一个小事都在改变社区的面貌。社区是由每一个细小的环节构成的，只有每个人同心协力，才能让整个社区变得更加宜居。通过这次实践，我明白到每一个小事都能对整个社区产生积极的影响。因此，我们应该从身边小事开始，用心对待和参与到社区建设中，从而为社区的进步和发展做出我们应有的贡献。

最后，社区扫地实践让我更加珍惜社区的宝贵资源。在扫地的过程中，我看到了社区的美丽和奇迹。花坛里的鲜花，绿化带上的翠绿，以及干净整洁的街道，都让我感到无比的自豪和骄傲。因此，我更加希望能够保护和爱护社区的宝贵资源，共同营造一个美好的居住环境。

通过这次社区扫地实践，我深刻体会到扫地的重要性和意义。扫地不仅是为了社区的整洁，更是为了我们的身心健康和社区精神的凝聚。每一个小事都能对社区产生重要的影响，而我们的力量将会使社区变得更加美好和谐。在未来的日子里，我将继续参与到社区建设中，努力为社区的繁荣做出贡献。