

打扫家务心得体会实用

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面小编为大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

打扫家务心得体会实用篇一

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。

这一天，我去居委会干了一个上午的活儿，居委会的负责人让我去小区里面刮小广告。我高兴的应承了下来，心想，弄小广告有什么不容易的，拿手一撕不就成了！于是信心满满的拿着负责人给我的铲子和水桶就走了，谁知道事实和想象是有差距的，而且差距还不小。

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！

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！

打扫家务心得体会实用篇二

家务打扫是每个人生活的一部分，也是家庭和谐的重要组成部分。为了提高自家的家务打扫能力，我参加了一次家务打扫培训班。通过这次培训，我收获颇多，不仅学到了实用的家务技巧，还体会到了打扫家务的重要性。以下是我对这次培训的心得体会。

首先，在培训班中，我学到了许多实用的家务技巧。以前，在我打扫房间时，总是乱七八糟地开始，然后变得手忙脚乱。而通过这次培训，我了解到了打扫房间的正确顺序和方法。比如，清理房间时应该从最远的地方开始，逐渐向门口推进，这样可以避免踩踏已经清理好的地方。另外，学会了使用适当的清洁用品和工具，如各种清洁剂、拖把等，能够更加高效地打扫房间。这些技巧的运用让我在家务打扫中事半功倍，提高了我的工作效率。

其次，这次培训让我意识到了打扫家务的重要性。在以前，我把打扫家务当成一项繁琐的任务，没有重视起来。但通过培训，我认识到打扫家务不仅是为了保持房间的整洁，更是为了塑造一个舒适宜人的家居环境。一个整洁的房间不仅能够提高生活质量，还能增加家人的幸福感。而且，打扫家务也是一种锻炼身体的活动，可以使我们的身体更健康。这些认识让我对家务打扫有了新的理解和态度，我开始更加主动地去打扫房间，并且把打扫家务当作一种享受，而不仅仅是

一项任务。

再次，这次培训还增强了我对家务打扫的自信心。在培训班会中，我学到了很多技巧，同时也得到了专业人士的指导和肯定。他们的赞扬和鼓励让我对自己的能力有了更多的自信，我相信自己能够完成一项卓越的家务打扫工作。这种自信心的增强让我不再担心打扫家务时会出错或做不好，也让我对家务打扫充满了期待和乐趣。

最后，这次培训让我充分认识到了打扫家务是一种责任和义务。家务打扫不仅仅是为了个人的利益，更是为了家庭的和谐与稳定。通过打扫家务，我们可以给亲人一个舒适整洁的生活环境，为家庭增添温馨和快乐。同时，家务打扫也是一种互助和分享的方式，全家人共同参与其中，共同维护家庭的和谐与幸福。

综上所述，这次家务打扫培训为我提供了许多宝贵的经验和知识。通过学习实用的家务技巧，我提高了工作效率；通过认识到打扫家务的重要性，我对家务打扫有了新的理解和态度；通过增强自信心，我能够更加自信地完成家务打扫工作；通过认识到家务打扫的责任和义务，我更加主动地参与其中。这次培训让我深刻认识到了打扫家务的重要性，也让我为家庭的和谐和幸福贡献出自己的一份力量。家务打扫不再是一项繁琐的任务，而是一种生活的乐趣。

打扫家务心得体会实用篇三

踏着晨曦去劳动，不管睡眠惺忪，不管挥汗如雨；忍着酸痛去劳动，不管灰尘弥漫，不管气喘吁吁。从楼梯扫到走廊，从墙壁擦到玻璃，一周的劳动课，来也匆匆，去也匆匆。苦中有乐，酸中有甜，留下不尽思索。

劳动创造了美，它是脑力劳动和体力劳动的完美结合。在我们的汗水浇灌下，一栋楼里里外外焕然一新——从垃圾散乱

到窗明几净，这凝聚了我们的无尽心血。

劳动培养了我们吃苦耐劳的精神。以前的我，是一个饭来张口，衣来伸手的“小太阳”。在家懒懒散散，四体不勤，五谷不分。初次劳动，感到新鲜。一天后腰酸背疼。第二天清晨，迟迟不愿起床，结果误了时间，造成恶性循环。经过几天的磨练，我已有所改变了，变得不怕脏，不怕累，俨然一个劳动者了。

劳动使我们认识到“团结就是力量，众人拾柴火焰高”。这次社区实践，我和三个女生负责打扫生活区的清洁卫生，可谓人少任务重。我们统筹兼顾、各负其责、配合默契、互帮互助，逐渐缩短劳动时间，提高劳动效率，提高劳动质量。

劳动启示我们无论做什么事情，都必须持之以恒，不达目的誓不罢休。劳动如此，学习如此，工作也如此只有认定目标，脚踏实地，才能“绳锯木断，水滴石穿”。我会在以后的人生道路上，发扬吃苦耐劳的优秀品质，正视一切挫折，不屈不挠，勇往直前。

劳动培养了我们的社会实践能力，它使我认识到：课本知识是不够的，应积极投身于社会实践，经风雨，见世面，丰富人生阅历，为以后的工作打下坚实的基础，为社会主义建设添砖加瓦。

劳动还培养了我们的责任心，使我们树立了要回报社会，回报人民的人生观。它使我们认识到：职业没有高低贵贱之分。我要在自己的岗位上，兢兢业业，尽职尽责，鞠躬尽瘁，吃苦在前，享受在后，努力做一个合格的社会主义新人。

一周的劳动如白驹过隙，但它使我的思想发生了质的飞跃，它促使我早日摒弃那些“小太阳”的思想，从而树立起正确的世界观、人生观、价值观，我将会在漫漫人生路上勇挑重担，锐意进取，不畏艰险，奋发有为。

打扫家务心得体会实用篇四

我先找来一块抹布，再认认真真的擦起池子来。然后在拖地，先把拖把冲干净，再把地拖干净。

我给妈妈看，妈妈说我真棒！

篇二：做家务 郑翔宇 _

今天中午吃完饭，妈妈好累，躺在沙发上睡着了，我就自己去厨房洗了碗和盘子，还擦了饭桌，爷爷奶奶还有妈妈都表扬我了！

篇三：学做家务 赵亮_

我很骄傲，妈妈总夸我会整理书包，整理作业，洗自己饭碗。

这个周末，妈妈教我怎么擦桌子，哈哈，这可是要非常认真，一不小心就擦得跟花猫脸似得。

篇四：做家务 于方以宁_

放假了，在假期里我打算帮爷爷奶奶做一些力所能及的事。比如扫地、擦桌子、洗碗、拖地等。

今天我做的家务是扫地，我一下一下，认认真真的扫，一会就扫完了。爷爷奶奶夸我：扫得真干净！

篇五：做家务 李安然 _

今天我收拾床了，收拾床的时候妈妈教给我了一种新的折被子的方法，简直就像一个游戏。

折完被子后，我用睡袋做成了一个披风，让妈妈看我，我说：“我是折被子大侠。”收拾床真开心。

打扫家务心得体会实用篇五

周六是双休日之一，本来应该休息的，可妈妈却一会儿忙这个，一会儿忙那个，真是惨不忍睹。于是我左思右想，决定帮妈妈打扫，分担妈妈的幸苦。

我飞快地拿起扫把和畚箕。我先巡视了一周，便开始打扫。先从我房间开始。我的眼睛像监视器一样察看着每一个角落，不让灰尘有一丝机会。忽然，我眼前一亮，看见一个角落里隐藏一大堆灰尘。我趁它们分心时，给它们来一个偷袭。可是有一部分灰尘是“顽固派”怎么也不肯离开。我只好使出杀手锏——从里往外吹气，让它们“刮龙卷风”。果然，一个个乖乖地走进“监狱”。我完成了第一个任务，又去接第二个任务了。

这里的灰尘更是“死党派”，像胶上了胶水。我使了许许多多的计谋，可还是无济于事。就在紧要关头，我使出了最后的绝招——用湿布来对付它们，一下擦过去，灰尘们一个个就没辙了，拼命地落荒而逃。就这样我过关斩将，“打败家里无敌尘”。可我已经汗流满面了。

经过这次的打扫，让我体会了妈妈平时在家为我们辛苦的付出。我以后还要帮忙做很多的家务活。啊，帮妈妈的做家务的感觉真好！

今天正好是星期六，我早早地写完作业，目的就是帮妈妈干一些家务活，让妈妈少辛苦一点，锻炼我的生活能力。

防止衣服在打扫时被弄脏；第二步，拿起一把笤帚，从客厅的一边，用扫帚挨着墙面从右往左扫，扫得过程中我右手紧握笤帚，双腿微屈，腰弯下来，笤帚在我的手中有节奏地扫着，我的双腿也跟着一起移动，可好景不长，刚刚在心里才开始想打扫也没有那么难，虽然有点累，但是我能坚持，以后我一定要多做，让妈妈少辛苦一些。可是，我在想过以后就遇

到麻烦了，麻烦就是：每当我要把灰扫进垃圾桶里的时候，灰总是扫不干净，总会留点小尾巴，这个问题很难解决，我在那左思右想，终于想到了。我利用家里客厅到厨房有一阶台阶，把灰扫到台阶上，把垃圾桶放在台阶下，扫把一扫灰就掉下，同时也就掉进垃圾桶啦！我想，家务活打扫，有时也要支些脑筋哦！

这次打扫锻炼了我的独自生活能力，又帮助妈妈，让妈妈少些辛苦，真是一箭双雕，我以后一定要多帮妈妈做一些力所能及的家务。

我每天抱怨妈妈给我的零花钱太少。今天是双休日，妈妈对我说：小梁，想赚钱吗？打扫一次5元、洗碗一次2元、倒垃圾一次1元怎么样？一听有钱可赚，我忙连声答应：好啊，好啊！

为了赚大钱，我决定先打扫。别看我这个打工仔个儿不大，可力气不小，我挽了挽袖口，拿起扫把就进入了阵地。先开始进攻大房间，我是第一次打扫，所以笨手笨脚的，这儿扫扫，那儿扫扫，不是这儿扫多了，就是那儿没扫到，把地板涂成了大花脸，我也变成了大花脸老板娘看我这么狼狈，就教了我一个打扫秘方：两脚叉开站稳，双手用力把扫把向一个方向扫！我一试，果然奏效，灰尘都乖乖听我的话往一个方向跑了。

攻占了大房间以后，我又去进攻小房间，因为技不如人，所以才扫了一个房间就累趴下了。怎么办？我想到了一个办法？将两块抹布套在脚上，像溜冰一样大踏步地前进，我这儿一跺脚，那儿一转身，地板立马就干净了。

呵，累死了！才干了二个房间，还有客厅、厨房、浴室在等着我呢！看前方路漫漫，何时是个头我不禁用《大长今》的调子诉起苦来。

老板娘乐了：哈哈，看来大力士要成半路逃兵了？我才不做逃

兵呢，我一气这下就把剩下的地全扫完了。

可最后扫到一块的垃圾总不听话，扫来扫去总有那么一些调皮的小垃圾不肯跑到簸箕里去。无奈之下，我只得用上了肉搏战，用两只手一一将它们抓到了簸箕里。

终于干完了，我一手擦着满脸的汗珠，一手拿着来之不易的5元人民币，心里美滋滋的，我深深地体会来：一份汗水一份收获，钱不是那么容易赚的，大家一定要珍惜哟！

打扫家务心得体会实用篇六

通过这次劳动志愿者活动，我不仅锻炼了自己，而且加深了对周围社区环境的理解，为社区做出了一定的贡献。当然，最重要的是，在这次活动中，我遇到了许多不同年龄的大四学生。虽然每个人都有不同的年龄，但他们甚至不是同一个系的学生。但在这次活动中，我们都能认识到彼此，为彼此的贡献感到骄傲，这让我非常高兴。

一、活动体验

当我看到学校有志愿者招募活动时，我一开始很好奇。虽然我周围的朋友都不愿意，但我还是毫不犹豫地报名了。现在，我很高兴我做出了这样的决定。虽然这次志愿者活动只是为了简单地打扫社区，但我觉得我在劳动中洗涤了我的心。

打扫卫生时，明白自己在为社区做贡献，我的动力不断涌现。当我感到累的时候，看看我还在努力的同伴，我觉得我可以继续！这不仅仅是心理上的工作。在活动中，社区里的人们经常感谢我们，也经常遇到志愿者团队。在这种情况下，工作越多，我就越觉得我们的团队成长了。虽然累了，但是很开心。

二、活动后的感觉

活动结束后，我们开始回来。在回去的路上，看着我们打扫的街道和花坛，我变得更加昂首挺胸。然而，回想起过去乱扔垃圾的时候，我不禁感到羞愧。在过去，我没有意识到清洁是如此的困难，并犯了很多错误。然而，通过这次活动，我觉得我可以改变自己，让自己成为一个更好的人！

顺便说一句，在回去的路上，我们发现我们打扫的地方变脏了。在这个时候，我们深深地感受到环卫工人的困难！我也意识到，要真正清洁地面，我们必须改变我们的思想和习惯！

打扫家务心得体会实用篇七

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。

只有社区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！同时我们要提倡健康生活方式，积极倡导人与环境和谐相处的生活方式，要改善城市居民的燃料结构，使用清洁能源，减少废弃物的排放，让我们的社区街道变得清洁。

还要因地制宜建设城市供、排水系统工程和绿化、美化、净化、亮化工程以及城市垃圾、粪便和污水无害化处理系统工程，不断完善基础设施，改善环境质量，逐步提高卫生整体水平，努力创造净、绿、亮、美的人居环境。

每位班主任都希望自己的班级有一个良好的卫生环境，但学生的年龄小，自我控制能力差，难以养成良好的卫生习惯。作为一位当了多年班主任的我，也感觉自己好像一天到晚都在讲清洁卫生，可教室里还是很难保持洁净的环境，免不了烦恼不已。

第一、开学初向学生宣读《中小学生日常行为规范》和学校《一日常规检查细则》，使学生明确学校卫生工作和个人卫生的要求。并对照规范查找自己在清洁卫生方面存在的问题，及时改正。

第二、注重教师示范指导，教学生学会做清洁。开学初的第一周，每天早自习前我都会早到一会，手把手教学生扫地。就拿教室窗户玻璃的清洁来说吧，为什么同样擦拭，有的班级教室的玻璃擦完后变成了“大花脸”，而有的班级却光洁如新呢？经过我的反复实验，我发现用废纸擦效果较好。于是我就将这个好办法教给学生：先用半湿的抹布把玻璃上的灰尘擦掉，然后用废纸再擦一遍，这样玻璃上的污渍就被清除干净了，再也不会出现“大花脸”了。

第三、制定切实可行的有关清洁卫生的班规：

1、个人清洁卫生要做到三“不”四“勤”：不随地吐痰、不随手乱扔垃圾、不随地大小便；勤洗澡、勤换衣、勤剪指甲、勤捡垃圾。

2、班级卫生要做到：每天三捡两扫，每周一大扫。

3、对于不讲卫生的不良行为，要视情节轻重给予批评教育、罚打扫清洁等。

第四、有了班规，还需要监管。班干部就是老师的得力助手，要充分发挥班干部的作用，让他们来督促检查平时的清洁卫生，发现问题及时向老师反映。

有了以上几项具体措施，本期来我班学生的卫生意识不断增强，班上的清洁卫生也越做越好，还几次被评为“文明班集体”。当然，学生良好卫生习惯的养成也不是一朝一夕的事情，在今后的工作中我还将继续对学生进行督促引导，促使学生自觉养成良好的卫生习惯。

打扫家务心得体会实用篇八

踏着晨曦去劳动，不管睡眠惺忪，不管挥汗如雨；忍着酸痛去劳动，不管灰尘弥漫，不管气喘吁吁。从楼梯扫到走廊，从墙壁擦到玻璃，一周的劳动课，来也匆匆，去也匆匆。苦中有乐，酸中有甜，留下不尽思索。

劳动创造了美，它是脑力劳动和体力劳动的完美结合。在我们的汗水浇灌下，一栋教学楼里里外外焕然一新——从垃圾散乱到窗明几净，这凝聚了我们的无尽心血。

劳动培养了我们吃苦耐劳的精神。以前的我，是一个饭来张口，衣来伸手的“小太阳”。在家懒懒散散，四体不勤，五谷不分。初上劳动课，感到新鲜。上完一天，腰酸背疼。第二天清晨，迟迟不愿起床，结果误了时间，造成恶性循环。经过几天的磨练，我已有所改变了，变得不怕脏，不怕累，俨然一个劳动者了。

劳动使我们认识到“团结就是力量，众人拾柴火焰高”。这次劳动课，我和三个女生负责打扫教学区的清洁卫生，可谓人少任务重。我们统筹兼顾、各负其责、配合默契、互帮互助，逐渐缩短劳动时间，提高劳动效率，提高劳动质量。

劳动启示我们无论做什么事情，都必须持之以恒，不达目的誓不罢休。劳动如此，学习如此，工作也如此只有认定目标，脚踏实地，才能“绳锯木断，水滴石穿”。我会在以后的人生道路上，发扬吃苦耐劳的优秀品质，正视一切挫折，不屈不挠，勇往直前。

劳动培养了我们的社会实践能力，它使我认识到：课本知识是不够的，应积极投身于社会实践，经风雨，见世面，丰富人生阅历，为以后的工作打下坚实的基础，为社会主义建设添砖加瓦。

劳动还培养了我们的责任心，使我们树立了要回报社会，回报人民的人生观。它使我们认识到：职业没有高低贵贱之分。我要在自己的岗位上，兢兢业业，尽职尽责，鞠躬尽瘁，吃苦在前，享受在后，努力做一个合格的社会主义新人。

一周的劳动如白驹过隙，但它使我的思想发生了质的飞跃，它促使我早日摒弃那些“小太阳”的思想，从而树立起正确的世界观、人生观、价值观，我将会在漫漫人生路上勇挑重担，锐意进取，不畏艰险，奋发有为！通过这次的社会实践，让我学会了很多东西，我深深地感受到一个人在工作岗位上的那份热情。正因为如此，我才渐渐地懂得了一个道理：要创造自己的事业，就必须付出加倍的努力，凭着一个人对工作的执，坚定的信念会指引着他走向完美的事业之路。

在实践的这段时间里，我通过自己的努力奋斗，体会到了工作中的酸甜苦辣，这时才发现自己是最幸福的。因为我还在学习的阶段，还没能真正地接触事业，没能真正地了解到工作的难处和辛苦。想起来，还是觉得自己现在还是不错的了，能在这么好的环境下读书，为以后的工作打下基础，只是，我觉得个别惭愧，都怪自己不够争气，不珍惜这好的时间和机会去好好读书，整天都无所事事，在家里一点事也不会做。是这一次社会实践给了我学习的机会，同时也给了我一次记忆深刻的经历。

在实习的过程中，我认真、负责地做好每一件自己该做的事，对自己产生，都得到了一个满意的答案。原本以为自己已经学会了一些基础的知识就够用了，可到了实习的时候才知道原来自己要学的东西还有很多，以后自己要走的路还很长，不能只安于现状，一定要奋勇直前。人是在不断前进中成长起来的，虽然会有很多坎坷，但总是会有办法解决的。做人不怕失败，最怕失败后永远不能站起来。一定要相信自己，因为我总是对自己说“勇敢点，挫折？怕什么，风雨过后一定会有彩虹的”。于是，我便有着一个坚定的信念，那就是克服自己在成长中的困难，坚定不移地朝着自己奋斗的目标前

进。我相信，自己的明天将会更加美好！

寒假社会实践活动带给我们的是欣喜，是得到成果的喜悦。在实践活动中我们感受到自己的微薄，体会到整个社会强大的凝聚力。一方面，我们锻炼了自己的能力，在实践中成长，在实践中学习，充实了自我，增强了口头表述能力，与人交流，真正地走出课堂。去义务地帮助别人，让别人享受自己的成果，使自己陶醉在喜悦之中，有时会很累，但更多的感觉是我在成长，我在有意义地成长，在这之后，我明显地发现自己变开朗了，虽然我自己的力量不足以改变一些东西，但如果再多一些人呢，整个社会共同努力，这才是动力之根本，动力之源泉，使国家繁荣富强的途径，提高国民素质的实践活动。另一方面，我意识到了自己的不足，没有经验，没有与人交流的口才，有些东西以前没有尝试过，难免会出差错，如果我还一成不变的话，以后很有可能没有立足之地，现在的社会不仅要有知识，还要拥有各方面的综合素质以及一些应辨能力，光靠在学校汲取知识，远远不够，从现在开始，就要培养自己的能力。

我们以后也要珍惜在校学习的时光，不断参加类似的活动，有目的的深入实践，之后还要`进行分析与体会，才能紧跟社会步伐，在以后的生活中站稳脚跟，做一个强人，才能吮能自己宝贵的实践阅历打开成功之门！

寒假的社会实践活动已经结束了，但社会实践给我们带来的巨大影响却远没有结束。它使我们走出校园，走出课堂，走向社会，走上了与实践相结合的道路，到社会的大课堂上去见识世面、施展才华、增长才干、磨练意志，在实践中检验自己。半个月的社会实践虽然比较辛苦。是庆幸？还是依恋？回想起来，才发觉，原来乏味中充满着希望，苦涩中流露出甘甜。

通过本次社会实践活动，一方面，我们锻炼了自己的能力，在实践中成长；另一方面，我们为社会做出了自己的贡献；但

在实践中，我们也表现出了经验不足，处理问题不够成熟、书本知识与实际结合不够紧密等问题。我们回到学校后会更加要珍惜在校学习的时光，努力掌握更多的知识，并不断深入到实践中，检验自己的知识，锻炼自己的能力，为今后更好地服务于社会打下坚实的基础。

打扫家务心得体会实用篇九

“蒌蒿满地芦芽短，正是河豚欲上时。”这句诗描绘了中国南方春天的景色。我住在北方，在北京，这里既没有蒌蒿，也没有河豚。但我们有一种野菜——荠菜。

“姥姥，我们去采野菜吧！”“好！”姥姥答应了。

于是，姥姥、妈妈和我收拾好东西，直奔目的地——公园。公园外面停满了车，公园里有许多人。这个公园从原来我们的“私家园林”变成了实实在在的公园。

我们进了公园，草地已经泛绿，远处的草地上蹲着三三两两的人。我会心一笑，因为我知道他们同我一样也是来采野菜的。

开始，姥姥在地上一挖就是一大把，我和妈妈在地上一个也没有找着。我急中生智，从袋子里拿出一棵荠菜，一个一个与地上的比，看看哪个像，我费了九牛二虎之力，终于找出了一个与它模样差不多的菜。我接二连三地找到这种菜，我采得多了，便徒手去采。最后，我采得越来越熟练，甚至比姥姥还快。

劳动是辛苦的，收获是快乐的！

劳动最光荣！我双手拿着野菜，心里万分快乐，回家后我就能美美地享受它了。