

# 最新扶手的心得体会(优质10篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

## 扶手的心得体会篇一

作为小学生，我们每天都要上下楼梯，而楼梯的扶手则是我们常常接触的地方。为了保持楼梯扶手的清洁卫生，学校定期组织学生进行擦扶手的活动。这个活动不仅仅是为了保持卫生，更重要的是培养学生的责任心和爱护公物的意识。通过擦扶手，我不仅深刻体会到了公共卫生的重要性，更了解到了自己的能力和责任。

### 第二段：擦扶手的过程

擦扶手的过程并不是一件简单的工作。首先，我们需要准备好所需的工具和材料，包括擦扶手的布和清洁剂。然后，我们要按照老师的指导，将清洁剂倒在布上，然后用力擦拭扶手的表面。由于扶手较长，所以擦拭的过程是相对辛苦的。最后，我们要将擦拭好的扶手整理整齐，确保每个角落都被清洁到。整个过程需要我们的耐心和细心，所以每个人都要尽力做到最好。

### 第三段：擦扶手的收获

通过参与擦扶手的活动，我不仅锻炼了自己的动手能力，还培养了自己的责任感。擦扶手并不是一件令人愉快的事情，但是作为小学生，我们需要承担起维护学校环境的责任。而且，通过擦扶手的过程，我也逐渐意识到了公共卫生的重要性。卫生环境的好坏不仅与我们的身体健康密切相关，而且

也关系到我们生活的质量。所以，擦扶手不仅仅是一项简单的任务，更是一种锻炼和培养自己责任心的方式。

#### 第四段：擦扶手的困难和挑战

尽管擦扶手的过程有很多收获，但是也不可否认其中存在一些困难和挑战。首先，擦扶手需要耗费一定的体力和时间，特别是在一些高楼层的扶手擦拭起来更加费力。其次，有时候扶手上的污垢较为顽固，需要用力擦拭，这也增加了我们的难度。但是面对这些困难，我们要坚持不懈，勇敢面对，并且总结经验，找到更好的方法来应对这些挑战。

#### 第五段：擦扶手的启示和反思

通过参与擦扶手的活动，我不仅学会了勤奋和坚持的意义，还对自己有了更多的了解。每次擦扶手后，我都会感到满足和自豪，因为我知道自己为学校的大家庭做出了一份贡献。同时，我也明白到，擦扶手不仅仅是学校的事情，更是我们每个人的责任。只有我们每个人都能从小事做起，才能营造一个更加美好的学习和生活环境。所以，无论是在学校还是在家中，我都会继续努力，保持自己环境清洁卫生的意识和行动。

#### 总结：

擦扶手虽然是一个相对困难和繁重的任务，但是通过这个活动，我们小学生不仅锻炼了自己的动手能力，还树立了自己的责任感。擦扶手不仅仅是保持卫生，更重要的是培养了我们的环境保护意识。而且，通过这个活动，我们也能从小事做起，参与到保护环境的大事业中来。尽管存在困难和挑战，但是我们要勇敢面对，通过不断努力和总结经验，找到更好的方法来应对。希望我们小学生能始终保持一个良好的卫生习惯，为创造一个更好的学习和生活环境努力奋斗。

## 扶手的心得体会篇二

在学习中还是在工作上，我们总会遇到这样的一种情况：老师或者领导都会布置你这样一个任务：“明天交一份你这个这段时间学习活工作的心得体会上来”，这时的你是不是慌了，铺好了纸却无从下笔，不用着急，大学网心得体会频道一定让您“健笔如飞”！

爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒，爱是不自夸，不张狂，不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐；爱是永不止息，读书心得——读《淡定的人生不寂寞》有感。但是爱情是什么呢，有人问过我你认为爱情真的存在吗？我的回答是信则有不信则无，在生活中，经常能听到“神鬼妖魔”的传说，说到神会崇敬，说到鬼怪会惧怕，或许有人见到过，但我没有，也不是很希望见到。爱情不也是一样吗，说到爱情都会憧憬，或许有人拥有过，但我没有。看完这本书后才明白，成熟的感情都需要付出时间去等待它的果实，爱情也一样，但我们一直欠缺耐心。不要束缚，不要缠绕，不要占有，不要渴望从对方的身上挖掘到意义，那是注定要落空的东西。有谁会用十年的时间去等一个远行的人？有些爱情因为太急于要得到它的功利，无法被证明，于是显得单薄。爱，要经的起平淡的流年。但人的感情也是有底线的，与其苦苦等待不可能有的结果，还不如放弃。放弃也是一种爱！因为爱他，所以离开他。很感人的一句话。有些感情如此直接喝残酷，容不下任何迂回曲折的温暖。带着温暖的心情离开，要比苍白的真相要好。

古龙曾经说过：真正的寂寞是一种深入骨髓的空虚，一种令你发狂的空虚。纵然在欢呼声中，你也会感到内心的空虚、惆怅和沮丧。曾经有一段时间，手机只是当做钟表来用，走在大街上，会感觉过往的车辆人群都那么的让人烦躁，食堂的嘈杂更是难以忍受，音乐在耳边也显得刺耳，不想与任何

人联系，常常会在噩梦中惊醒，动不了，黎明过后才慢慢睡去。这就是我感受到的寂寞。原来大可不必这样，如果在工作学习中不得志，不要悲观迷惘，静下心来好好审视和反思自己，积极乐观面对挑战；如果被爱情抛弃，不用悲伤更不要怨恨，守住一颗淡定而宁静的心，重新面对生活，珍惜身边的人，你会觉得生活依然还是那样美好。

如果你因为错过了太阳而哭泣，那么你也要错过群星了，人生就是一个学习的过程，只有在体会过失去的痛苦以后才知道珍惜，但以前的永不再来，这就是成长的代价。坚守自己心中的本真，不去过多地考量别人的错误，不要在乞求他人对自己的理解中消耗过多的时间和精力，要从被动地适应他人中解脱出来，否则你就是在用别人的错误来惩罚自己，最后被伤害的或者失去的是自己而不是别人。一根手指指向别人的同时，会有三根手指是指向自己的，这就提醒我们：要平静下来，多反省自己，观照内心，宁静以致远。

人的心理是非常复杂的，寂寞、悲伤、愤怒、失望、抑郁、痛苦等等心态时常会出现，我们可以尝试着慢慢地去接受它们，这些情感也都是自己的一部分，以旁观者的角度观察自己悲观时候的状态，平静淡然的去分析去反思。宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天外云卷云疏。

[]

## 扶手的心得体会篇三

随着社会的快速发展，老龄化问题越来越引起人们的关注。在日常的生活中，老年人由于身体机能的下降，往往存在着行动不便的情况，因此，为老年人提供便利和安全的环境就显得尤为重要。其中一项非常有效的改善措施就是安装老人扶手。我家最近进行了这方面的改造，并且获得了很多的心得体会。

## 第一段：选择扶手的重要性

在安装老人扶手之前，我们首先要考虑的就是选择什么样的扶手。这需要根据老人的需求和家庭的实际情况来决定。我们通过了解市场上各种不同材质和款式的扶手，最终选择了一款高质量的不锈钢扶手。这款扶手具有耐用、易于清洁和抗腐蚀等优点，而且还十分美观，能够很好地与我们家的装修风格相匹配。

## 第二段：扶手的安装位置

扶手的安装位置也是至关重要的一点。我们根据老人的日常生活情况，选择了在门口、卫生间和楼梯口等容易滑倒的地方进行安装。这样一来，老人在进出房间、上下楼梯和使用卫生间时就可以借助扶手来保持身体的平衡，避免意外事故的发生。此外，我们还在卧室的床旁边安装了扶手，这给老人起居带来了很大的便利。

## 第三段：使用体验和效果

安装老人扶手后，老人的生活质量有了明显的提升。他们在行动上更加轻松自如，感觉更加安心。以前老人进出房间或者上下楼梯时常常需要别人的帮助，现在只需要轻轻一扶，就可以自己独立完成。而且，扶手的存在也给老人带来了更多的信心和安全感，不再害怕滑倒。从而老人的整体心情也变得更加愉快，对生活更加积极乐观。

## 第四段：维护和清洁

安装老人扶手之后，维护和清洁也是需要注意的。我们每隔一段时间就用清洁剂将扶手的表面擦拭干净，同时还要定期检查扶手的固定情况，确保其稳固可靠。此外，如果发现扶手有磨损或者锈迹，应及时联系专业人员进行维修处理，以免给老人造成安全隐患。

## 第五段：传播和推广

通过我们家的亲身体验和使用效果，我们积极向身边的亲朋好友宣传老人扶手的重要性，并推荐他们也进行安装。我们还将安装扶手的心得体会写成博客，分享在网上，希望能够帮助更多的老人和家庭。扶手的安装不仅可以提供老人安全便利的生活环境，还能够让老年人增加信心和愉悦感，成为改善老年生活质量的重要举措。

总结：

通过安装老人扶手，我们深切地感受到了它带来的巨大改变。老人在日常生活中更加独立自主，行动更加方便，也更加安心。在安装老人扶手的选择、位置、使用体验、维护和推广方面，我们都有了深刻的体会和心得。希望这些心得能够对更多关注和改善老年生活的家庭有所帮助，让我们的社会变得更加关爱和温馨。

## 扶手的心得体会篇四

岁月如梭，上半学期很快就要过完了，当别人长叹时光之短暂，生活学习颓废时，我很庆幸自己有幸加入了学生会，成为学生会外联部这个大家庭中的一员。一学期来，在外联部的工作中，我收获很多很多，既有成功的喜悦，也有失败的苦涩，一笔笔经验实在是人生一笔笔宝贵的财富啊。我想，是该好好总结一下了。

初进学生会。如同一个陌生的一叶小船来到了长江，尽管有导航灯的指引，但还是看不清前进的方向，而随波逐流。就恰似我的来到，只知道学生会是让人与困难并进的乐土，在前进中不息成长、在前进中锻炼体魄、在前进中学会了做人……这样，我选择了外联部，这个让我在仅仅半年中克服了自己很多困难，又读懂了很多的她。

外联部，的确是一个很吸引人的部门。每个人都想锻炼自己，克服自己的一些心里障碍，但是在这里要让自己成长起来必定要兼受很多的困难，这里没有“旁观者清”的道理，只有你置身其中才能体会到它的苦和付出努力后甘甜的汗水给你带来的快乐和充实感。外联部，是学生会最为活跃的部门之一，“全心全意为广大同学服务”为宗旨外联作为一种团队的文化，信息的共享，能使我们彼此获得更大的发展。

建立良好的合作关系，以便为我们的各大活动提供物资所需，保障活动的完善与到位；外联部对外代表着社联乃至学院的形象，因此，外联部在搞各项活动的过程中应尽量在校内外树立诚实守信、精炼能干的形象，我们应以培养个人素质的基础工作做起，并与各部保持密切联系；外联部是一个长期、持续的工作，需要平时多注意校园周围的商家和与学生生活相关的商家，发掘潜在的赞助商，洞察潜在赞助商的合作意向，及时收集信息。

开展在同学中的调查，了解同学们的利益所在和共同需要，并以两者的结合点为出发点与同学及赞助商进行双向沟通，保持密切联系。

在外联部的半年我付出了很多，虽然没有大的成就但还是有一些小的收获：

2、做这个工作要有信心，要会言谈，要有礼貌，还要适当的发表自己的看法，对本位利益有损害的事情坚决不参与并严正回绝。有理有度，有实有据，有气有节。适当分析问题，不要偏激，多想，多做！灵活办事！

6、选择客户，衡量客户的购买意愿与能力，不要将时间浪费在犹豫不决的人身上。

着眼我们现在外联的工作其实不免有些单调，但是我们过的充实。风雨里我们齐头并进，阳光里我们共同洒脱！一张张永

存的照片，一张张熟悉的笑脸，一个个出去工作的搭档。

在过去的半年我们一同走过，在今后的日子里，我们更是心连心，手挽手创造我们的辉煌。

本人自入校以来，能够严格要求自己，迅速转换角色，调整学习心态，遵守学校纪律，端正学习态度，注重学习过程，保证学习效果，系统地学习了中国特色社会主义理论体系，法律法规与机关技能，党性修养与领导方法创新，当代经济与世情、国情、省情等知识，参加了社会调查。通过学习、调研，了解了国家的大政、方针、政策，熟悉了国家的法律、法规，探访了中国远征军的壮丽悲歌，激发了民族情怀和爱国精神，增强了党性修养和宗旨意识，提高了法治观念和依法行政思想。

在学习期间，本人以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论，“三个代表”重要思想为指导，深入学习贯彻科学发展观，努力学习新理论、新知识、新思维，认真思考新情况、新问题、新形势，积极践行新解放、新跨越、新崛起。

我进一步提高了“权为民所用，情为民所系，利为民所谋”的执政理念；通过观看反腐倡廉的经典案例，我进一步树立了“立党为公，执政为民，依法行政，廉洁从政”的意识；通过学习领导行为艺术，我鼓舞了干劲，积累了热情，提高了工作自信心；通过了解世情、国情、省情，我开阔了视野，丰富了阅历，激发了“推动科学发展，实现中原崛起”的豪情壮志。

在学习期间，本人担任班委的成员之一，始终严格要求自己，尊敬师长，团结同学，关心集体，热心服务，虚心向同学、老师和专家学习，积极组织和参加班组织的各项活动，时时处处争当同学们学习的表率 and 行动的楷模，以开朗的性格和细致的工作深得老师和同学的赞扬，并被评为“优秀班干部”。



“立身以立学为先，立学以读书为本”。

通过这次学习，我掌握了知识，提高了技能，找到了差距，树立了信心。今后，我决心以这次学习为契机，以更加饱满的热情和执着的信念投入到工作和学习中，博学多闻，好学不倦，学以致用，知行合一，把自己打造成“学习型”的复合人才。

## 扶手的心得体会篇五

上下楼梯是我们日常生活中再普通不过的一件事情，但是否有过不扶手的经历呢？上下楼梯时候是否经常会不自觉地抓住扶手以保持平衡呢？近期我经过多次实践，开始有意识地尝试不扶手上下楼梯，这是一项需要技巧和勇气的行为。在这个过程中，我体会到了很多，也领悟到了生活中许多的道理和秘密。

### 第二段：身体的锻炼

上下楼梯是一种简单而又有效的身体锻炼方式。不扶手上下楼梯，身体需要通过肌肉和骨骼的力量来维持平衡，这可以帮助强健身体。经过一段时间的练习，我发现腿部和臀部的肌肉得到了很好地锻炼，我的核心稳定性也大大提高。这不仅使我变得更加有力量，还帮助我改善了姿势和身体平衡感。

### 第三段：解放心灵

在不扶手上下楼梯的过程中，我发现这是一个很好的时间让自己冥想和放松。没有扶手，我需要依靠自己的内心力量和平衡感去控制身体的动作。在这个过程中，我感到自己变得更加专注和平静。不再盯着扶手，我的视野也更加宽广开阔，内心感受到了自由和解放。这使我在每天忙碌的生活中找到了片刻的宁静和平衡。

#### 第四段：坚持与自信

不扶手上下楼梯需要坚持和自信。刚开始的时候，我会感到有些不安和恐惧，但随着时间的推移，我逐渐对自己充满信心。每一次成功都增强了我继续努力的动力。我意识到，不扶手上下楼梯除了对身体的锻炼，更是一种对内心的挑战。我学会了面对恐惧，相信自己，并敢于迎接生活中的各种挑战。

#### 第五段：自由的力量

通过这段经历，我深深感受到自由的力量。让身体自由地移动，不受限制地上下楼梯，使我体会到了生命的无穷可能和活力。这个简单的行为不仅让我拥有了更强的身体和心理状态，还让我对生活充满了热爱和激情。我相信，只要敢于挑战自己，去尝试一些不同的事情，我们就能够发现内心的力量，追求更加自由和丰盛的人生。

#### 总结：

通过不扶手上下楼梯，我不仅锻炼了身体，还发现了内心的平静和自由。这个简单而又具有挑战性的行为，让我对生活怀有更大的热情和勇气。我相信，只要我们敢于尝试，勇敢面对生活中的各种挑战，我们将发现自己的潜能和无限可能。上下楼梯不再只是一种日常动作，而是一个象征着勇气和自由的过程。

### 扶手的心得体会篇六

通过这次学习，我深刻体会到，作为新时期的幼儿教师，随着时代的变迁和社会的进步。要当好一名教师不但要掌握专业知识，同时随着知识的更新，我们需要不断的学习，要给孩子一杯水，自己要有一桶水，这就需要我们不断的努力，从各个方面丰富自己的知识，提高自己的理论水平，能跟着

时代的发展而发展，活到老学到老，这句话说得一点也不错，在以后的日子里，我将继续努力，以知识来武装自己，争取做一个新时期合格的幼儿教师。

普通话，又称国语，它是以北京话为标准音，以北方话为基础方言，以典范的现代白话文著作为语法规范的大陆汉语标准。普通话作为汉语的官方发音在全国范围进行推广。

作为师范学校的学生，学习普通话是一项十分重要的任务。因为学校是推广普通话的前沿阵地，甚至可以说是主战场，而老师则是这个阵地或战场的指挥官，所以作为老师，学习好普通话是十分重要的。

可是，对于方言口音较重的人来说，由于舌头已经习惯了方言的发音，前鼻音和后鼻音不分，舌前音和舌后音不分，俗读音和普通话读音不一致等，学习普通话并不是一件很轻松的事情。这方面，我有很深的体会和一些经验。

尽管方言口音较重，尽管学习好普通话的难度很大，但是，我们要从战略上藐视这个“敌人”，而在战术上即学习方法方面又要十分重视。既不能怕，又不能不以为然。这是学习好普通话的思想保证。

在学习普通话的过程，要注意安排一个学习计划，每天抽出一定的时间，比如每天1小时，专门学习普通话。这是学习好普通话的时间保证。

现代汉语老师不仅具有扎实的语言学和语音学基础知识，经过专业训练，而且老师离自己最近，请教也最方便。因此，遇到不懂的和难以纠正的，要及时向老师请教好的学习方法，一定会取得好的效果。这是最常用的也是最有效的学习方法。

例如，“三”在方言里读shan[]舌后音，而在普通话里却读san[]舌前音。类似这样的情况，都一一列出拉一，整理成

方言和普通话词汇对照表。这样便于记忆和纠正方言的不规范读音。这是对比学习法。

多跟普通话说说的好的同学交往，或在一起活动，寓学习于娱乐，在语言的交流中提高普通话水平。这是延伸学习法。

## 扶手的心得体会篇七

老人扶手是一种为老年人提供支撑和帮助的设施，安装在楼梯、浴室、洗手间等地方。近年来，随着人口老龄化的加剧，越来越多的家庭开始安装老人扶手。在我家安装老人扶手的过程中，我深切感受到了它带来的便利和安全感，也积累了一些心得体会。

首先，老人扶手的安装位置至关重要。在安装老人扶手时，需要根据老人的实际需求和日常活动的场所进行合理布局。比如，楼梯扶手需要安装在上下楼梯的位置，以提供老人上下楼梯时的支撑；浴室扶手可以安装在淋浴区域的旁边，方便老人起身时抓住；洗手间扶手可以安装在马桶旁边，增加老人上下厕所的稳定性。合理选择安装位置可以有效地提高老人扶手的使用效果。

其次，老人扶手的选材与质量很重要。老人扶手的选材直接关系到其使用寿命和安全性。一般来说，不锈钢和铝合金是较为常见的材料，它们具有耐腐蚀、抗压强度高优点。质量好的老人扶手通常经过严格测试和认证，能够承受一定的重力和外力作用。在购买时，我们需要选择信誉良好、品质有保证的品牌，确保所选择的老人扶手具有稳定的品质和寿命。

再次，老人扶手的安装方法需要专业人士进行操作。安装老人扶手是一项专业工作，需要经验丰富、技术熟练的人员进行。比如，楼梯扶手需要固定在楼梯墙壁上，并确保牢固稳定；浴室和洗手间扶手需要安装在墙面上，并且要考虑到水

泥和瓷砖的结构特点。此外，还要注意安装扶手的高度和角度，以确保老人能够方便地使用，减少事故的发生。只有专业人士进行合理的安装，才能保证老人扶手的安全性和稳定性。

最后，老人扶手需要定期检查和维护。即使安装了老人扶手，我们也不能放松对它的日常维护和检查。定期检查可以发现潜在的问题，及时进行修复和更换，保障老人扶手的正常使用。特别是在使用过程中，老人扶手可能会因为老龄化的原因产生松动、变形等情况，如果不及时处理，可能会给老人带来安全隐患。因此，定期检查和维护是确保老人扶手长期安全使用的重要环节。

综上所述，老人扶手的安装对于老年人来说具有重要的意义。在安装过程中，我们需要考虑位置、选材、安装方法等因素，确保老人扶手能够提供有效的支撑和保护。同时，也要重视定期检查和维护，留意老人扶手的使用情况，及时处理潜在问题。只有做好这些工作，才能让老人扶手真正发挥其应有的作用，给老年人带来更多的便利和安全感。

## 扶手的心得体会篇八

毕业实习是每个学生走向社会、走上工作岗位必不可少的一个重要环节，通过实习在实践报告中了解社会，让我学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，受益匪浅，也打开了视野，增长了见识，为我以后进一步走向工作岗位打下坚实的基础。

作为学生的我，开始了我的第一份煤矿实习工作，如今，半年的实习生活已经结束了，回顾实习生活，感触很深，收获颇多。

第一天去上班的时候，刚开始我还觉得蛮紧张的，再和他们的交流之后，我渐渐的放松了自己。我每天都坚持提前上班，

可以在其他人到来之前，把每个办公桌收拾整齐，这样办公室的人一到来就可以立刻投入工作。其实，我一直认为每个人都有他自己的优点，而且都有发挥它的地方，而我的实习经历正应了我的想法。当然，由于刚到矿办公室，对工作惯例不熟悉，有些事情我也处理得不是很恰当，但我勤于向他们请教，慢慢地也熟悉了单位的办公。我知道第一次出错并不可怕，可怕的是一错再错。在平时，我仔细地观察办公室人员的办公方式，希望能够精益求精，更好地完成。

在办公室，闲的时候就会看看网上的一些好的文学作品，练习打打字，因为在矿办公室我主要从事打字工作、文件的分法、报纸的分法，经常要以打文件为主，我知道，这不仅要打字速度快还要对电脑熟悉，尤其是没有其他工作人员帮忙的情况下，我能够完成接待任务。

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，这一段时间所学到的经验和知识大多来自领导和办公室工作人员的教导，这是我一生中一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，在工作中和同事保持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。

发现学习和交流的重要性的必要性。发现一些实习生跟老师像朋友一样相处，老师有什么事都喜欢找他们帮忙，有什么机会也会首先想到他们。并非他们巴结或有后台。而是他们用朋友的态度相处。另一方面一个人掌握的信息多、技能多，能帮助别人的地方也多，帮助别人多了，别人也愿意帮助你，而你的人脉也广了，掌握的信息也越来越多。这样就形成一个良性循环。要改变一个人的行为首先得改变他的思想，大多数时候你以什么心态对别人，就会得到怎样的回报。深刻的意识到自己再不能处于独处的状态了。

独来独往，别人不主动自己也不理会。把自己个在自己自己的小空间了。总担心别人的看法，把别人想的难以接近。开放的态度使人更快更好的成长。

## 扶手的心得体会篇九

这些年，我在校内和社交媒体上看到很多有关擦扶手的内容，很多人都强烈建议公众在乘坐公共交通工具时擦拭扶手，特别是在疫情期间。最近，我也开始重视这个问题。作为一个小学生，我认为每个人都应该主动擦拭公共区域，为自己和他人铺平一条安全的道路。在这篇文章中，我将分享我的主动擦拭扶手的经验和心得。

### 第二段：背景

日常生活中，每个人都会接触到大量的公共设施，如电梯、铁路、机场、饭店等。这些设施为我们提供极大的便利，但由于人员复杂，我们无法掌握去哪里、与谁交往和哪些东西接触的全面了解。因此，建议大家在使用公共设施时保持警惕，并主动擦拭公共区域，以避免交叉感染和疾病传播。

### 第三段：贯彻实践——主动擦扶手

在上学的路上，我时常会遇到一些情形，如擦拭电梯按钮、对着垃圾桶喷嚏、擦拭坐垫等，这些习惯帮助我减轻了一些紧张情绪，同时还可以让我感受到在实际行动中解决问题的乐趣。主动擦拭扶手在使用公共交通工具时尤其重要，我建议每位乘客都注意这个问题，并随身携带一些消毒湿巾/清洁喷雾等。

### 第四段：经验与心得

首先，主动擦拭扶手是一种社会责任。维护公共交通设施的卫生不仅是对自己的关爱，而且表现出对他人的关心和尊重。

其次，在擦拭扶手时，要遵循科学的方法，用适量的湿巾和消毒剂，避免耗费过多的清洁用品。最后，中小學生尤其需要注意溅到自己身上的水、清洁剂等化学物质，所以在进行擦拭时一定要戴手套。

## 第五段：结语

总之，主动擦拭扶手是我们每个人都要做的事情，它不仅能够提高个人卫生水平，还意味着着重树立公民意识和社会责任感，是一种“为我贡献，共同创造美好世界”的具体行动。作为一名中小學生，我希望每个人都能加入这个行列，用自己的坚定信念和行动，在这片美丽的土地上构筑一共英明的未来！

## 扶手的心得体会篇十

人的一生都是学习的过程，而学习有两个途径，一个是向书本学习，再一个是向实践学习，这也就是古人强调的“读万卷书，行万里路”。

在我家，我和我爱人都受过正规的高等教育，非常清楚阅读对人一生的重要性。有了小孩以后，因为关注点的原因，感觉时时处处都有亲子阅读的影子，在当前子女培养教育中，亲子阅读已经得到普遍认同。我们家自然也不例外，亲子阅读已经成为习惯，成为享受，就像一日三餐一样，成为每天生活中不可或缺的一件事。

亲子阅读，就像享受美味大餐。

享用大餐的过程是快乐的、甜蜜的、幸福的。宁宁还很小的时候，我们就在朋友的推荐下为他买了斯凯瑞的金色童书第一辑。跟他一起读了《轱辘轱辘转》以后，大人小孩都上瘾了，书中各种各样的车辆，小猪一家奇妙的旅行过程，不但深深地吸引了孩子，也让家长弥补了小时候缺少图书的遗憾。



《猜猜我有多爱你》真是太美了，图画生动形象，文字简洁优美，情感深挚含蓄，自从看过这本书以后，每天睡觉前儿子都会说“爸爸（妈妈），猜猜我有多爱你”，我们回答“一直到月亮那里，再从月亮上回到这里来”，然后甜甜的进入梦乡。每次看《父与子》，都会捧腹大笑，书中乐观的态度、幽默的语言，逐渐融入了我们的生活。

这套大餐能为我们提供丰富的营养，拉近世界与我们的距离。读了《每颗行星都有自己的地方》，知道了太阳系是什么样子，每颗行星是由什么构成的，以及它的颜色、大小；读了《环球旅行》，知道了古老的空中花园，非洲有很多野生动物，世界各地的人是不一样的；读了《神奇校车：在人体中游览》，知道了人体的各个器官都有它的功能，都是由大脑控制的；读《不一样的卡梅拉》，让我觉得很开心，也更自信了。阅读，可以把我们“变大”，去触摸太空和宇宙；也可以把我们“变小”，去花草虫鱼中探秘；阅读还像妈妈的手，抚摸着，让我感觉幸福和甜蜜。

亲子阅读，绝不是一件简单的事。

首先，选择适合的书。要保证图书的质量，简单的办法，就是选择经典的图书。现在市场上的童书良莠不齐，粗制滥造的书不但对孩子毫无益处，而且会对孩子造成不良的影响，还会损害孩子的阅读兴趣。要选择适合孩子年龄、性格特点和口味兴趣的图书。孩子的成长是有规律的，家长可以引导孩子阅读，但绝不能按自己的喜好规定孩子必须读什么样的书。

也不一定全靠眼睛看、嘴巴读，还可以用耳朵“读”。长途乘车的时候，不适合于看书，但可以“听书”。孙敬修爷爷讲的《西游记》一定会让孩子在想象的空间，进入神奇的神话世界。外出旅行的时候，不妨带上安野光雅《旅之绘本》，让孩子用眼睛把旅行装进书里。

第三，要给孩子营造阅读的环境。家长既要跟孩子一起读，自己也要读书。记得有一次，我起床后在阳台上看书，宁宁醒来第一眼看到的是我在看书，自己也拿起一本书来翻，这可能就是榜样的力量吧。家里布置要有书的氛围，把书放在孩子随手可拿到的地方。经常带孩子到书店、图书馆等地方看书，让他在书的海洋中得到熏陶。

第四，阅读可以帮助孩子解决现实困惑。孩子在成长中，心理上会遇到各种各样的问题，解决这些问题，就会帮助孩子形成健康的心理，塑造良好的性格品质。幼儿阶段，小兔汤姆成长的烦恼系列就是很好的选择。当孩子缠着你的时候，可以跟他读《汤姆无聊的时候》；当有亲人离世的时候，可以跟他读《汤姆的外公去世了》；当他和好朋友闹别扭的时候，可以跟他读《汤姆最好的朋友》；当孩子换了新的环境时，可以跟他读《汤姆搬家》。

为了找到好的工作，更不单纯是为了追求物质财富，而是为了提高个人的素质和修养，充实我们的内心空间，丰富我们的精神世界。有了这个观念，阅读就不会成为难事，就会得到坚持。