宿舍整理内务心得体会(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。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

宿舍整理内务心得体会篇一

宿舍是学生们在校园生活中的港湾，一个整洁、舒适的宿舍环境对于学生的身心健康和学习效果有重要影响。因此，每个学生都应该认识到宿舍内务的重要性。对于我来说，检查宿舍内务不仅帮助我维持宿舍的整洁，更是培养了我的生活规律和组织能力。

第二段：　检查宿舍内务的重要性体验

在大学期间，我多次被选为宿舍长，负责宿舍内务的组织与管理。每次检查宿舍内务前，我都会事先告诉室友检查的标准和要求，并协商好分工。检查宿舍内务不仅对于保持环境整洁有积极的影响，更重要的是倡导室友们共同分担责任，提高团队协作能力。通过检查，我发现宿舍内务的重要性不仅体现在整洁方面，还反映了宿舍管理各种事务的有序和高效。

第三段：　定期检查宿舍内务的好处

定期检查宿舍内务不仅是学校管理部门的要求，也是对我们个人起到监督和约束作用的时刻。它促使我们保持宿舍的清洁和整洁，养成良好的生活习惯。同时，它也是宿舍环境的自我评估，检查宿舍内务时我们可以发现宿舍存在的问题并及时解决，提升宿舍的整体品质。此外，定期检查还有利于健康和安全。保持干净的卫生条件可以有效地预防各种细菌感染和疾病传播。

第四段： 整洁宿舍带来的好处

保持宿舍的整洁不仅仅是为了通过检查，更重要的是为了提供一个优秀的学习和生活环境。一个整洁的宿舍，饱满的决心和充足的学习动力会无处不在地激励着我们。相信很多同学都有类似的体会，当宿舍内务完成后，整个房间变得干净而宽敞，自己也会感到焕然一新，精神焕发。同时，整洁宿舍也会减轻心理压力，使我们的思维更加清晰，更有利于我们的学习。

第五段： 宿舍内务心得体会

通过多次参与宿舍内务的检查，我体会到了很多。首先是组织能力的提高。作为宿舍长，我需要制定合理的计划，并使它们得到顺利实施。其次是承担责任和与人合作的能力的提高。作为宿舍长，我需要与室友共同分担责任，协调各种问题。最后，我也认识到了宿舍内务的重要性，意识到宿舍环境对于学习和生活的影响。因此，我下定决心要保持宿舍的整洁，并时刻鼓励室友们一起来参与宿舍内务的工作，共同营造一个温馨、整洁的宿舍环境。

总之，通过检查宿舍内务，我不仅学到了整洁的重要性，更学会了如何组织和合作。保持宿舍的整洁不仅仅是对自己的负责，也是对室友和整个宿舍环境的负责。我相信，在今后的生活中，宿舍内务的经验将对我的学习和生活产生深远的影响。

宿舍整理内务心得体会篇二

军训的第三天

操场实训被迫中止

小小“军人”们被留在了寝室里

开始了进入大学的第一次内务整理

下面就来看看这些小萌新们内务整理下来的

心得体会和成果吧！

智控202 366寝室

良好寝室习惯的养成是经过重复练习而形成的一种自动化了的行为动作，它不是一朝一夕就能形成的，必须有一个过程。有这样一句话：“合抱之木，生于毫末；九层之台，起于垒土；千里之行，始于足下”。所以，培养学生良好的行为习惯是一个艰巨的长期的细致的过程，不能寄望一朝一夕就可一蹴而就，必须从一点一滴抓起，不断强化，持之以恒地渗透。久而久之，学生的习惯就自然形成了。

智控203 452寝室

（向上滑动启阅）

在这短暂的两天军训中，让我深刻体会到了当军人的辛苦。

首先早睡早起，应该没有多少人能做到吧，吃个早餐就匆忙跑到

操场集合，准备军训。站军姿一站就是半小时以上，双腿麻木，

双肩酸痛，但是我们只能忍着，因为这是军训。要是这都要放弃，

那将来也不会做成什么大事。想到这些上战场的军人，拼了命的

在保护我们的祖国，这一点足够让我们坚持下来。既然教官

都在

那么细心的指导我们，给我们下达指令，我们也不能辜负他的期

望。他们是我们的榜样，这种精神时时刻刻激励着我们，这种不

向任何权势卑躬的品质，需要我们去学习。今后的训练难度一定

会加强，但是，我不会放弃，继续前进。

通信技术204 6#348

我们的寝室楼是刚装修好建成的，墙壁雪白的如，和冬天的雪一样，所以但凡有一点点小的污渍都能看的一清二楚，所以我们拿抹布沾上牙膏开始清理墙壁。其次便是厕所，我们拿脸盆装了一盆又一盆的水，先大致冲洗了一下，然后拿拖把拖。浴室的地面特别容易黑，特别是洗澡或者洗衣服，水溅到地上，然后拖鞋一踩，都是黑乎乎的印子，这就需要拿拖把拖了。

好的习惯，一贯的追求与整理可以成就一生的幸福。所谓的幸福便是寄托内务之情。

整理内务是让人在生活寻求安慰的归属，释放激情舞台的展现。让我们拥有的心灵在历练中爆发。

踏上前往学校的列车，携带一生的梦想，迈进沉睡了三个多月的等候，五湖四海的朋友在这里相聚，在这里，有很多为了迎接我们的学长学姐们搬运我们携带的那份沉甸甸的行李，步入宿舍，我们拥有不同喜好、不同追求、不同人生的信念共同组建了温馨的家庭。

勤以为先。整理内务便是军训最好的考验，高中时，慵懒的我们大肆挥霍时光，在开始的军营生活融入钢铁般的精神，霎时让我措手不及，还没来得及做好准备，就进入正式的环节。内务整理的最惹眼的还是那“豆腐方阵”，在时间充裕的空间里，我们信心百倍。

我相信军训期间的这段时间可以使我们改变很多从前的生活习惯，也可以是我们学到很多。

通信技术203 369寝室

营造一个整洁温馨舒适的生活环境让自己满意让让学校满意。——欧白柄涯

宿舍整理内务心得体会篇三

10月22日，是我们xx中学组跟班学习的第二天，一大早，我们就来到了这所充满书香和人文底蕴学校。

一、学生求知若渴，校园书声琅琅

刚一进学校，就发现校园的每个地方都有三五成群的学生手拿书本，很认真的小声朗读课文了。文化墙前，风景树下，台阶边，校道旁，操场上……生怕一旦来迟了，就找不到合适的地方似的。深秋微凉，蓝天白云，绿树茵草，鲜花苗圃，绘成了深秋特有的校园美景。莘莘学子，窃窃书声，仿佛是怕影响了周围的市民的美梦，而会心的向我们一帮来访者表明了他们的歉意。

而早操解散以后，同学们都用最快的速度有序的跑回教室，这个时候，他们个个仿佛都扯开了喉咙，转换了角色，一瞬间，整个校园就像是奏响了生命的欢歌，感染观众;又犹如惊涛骇浪，震撼心灵……这个时候，他们刚才的那种小心翼翼

的斯文相早就抛到九霄云外去了，仿佛向外宣誓：我的地盘我做主!——仿佛朗朗的书声才能真正引领他们走进生命的狂欢。

二、教研氛围浓郁，教书育人为乐

按照安排，8点20分开始是我们跟班的学员跟随值日领导检查教室的时间，但是，在检查过程中，我们却把更多目的光聚焦在教师的办公室。

随便走到走到那个科室，都可以看到□xx中学的领导与老师在积极的进行学科探讨的热烈场面;班主任在帮助问题学生的耐心教育、一个不弃的关爱场面;科任教师在帮助后进生的循循善诱、谆谆教诲的个别辅导的场面;各种收集回来的已批已改或待批待改的卷子学业堆放如山的场面;总是让我们有一种神秘感的猜测他们的办公条件会有多豪华多超前的，其实是他们的办公桌就是我们在十多年前就已经更换了的简陋陈旧甚至略感尴尬的场面;虽然满负荷工作却面带笑容、谦逊、亲和而又睿智的教师群像……而这就是博白初中教育的领头雁和排头兵，他们领导以身作则、团结协作，人人参与教育科研;教师敬业奉献、共谋发展，个个都是教改精英。也正是他们，在2019年的中考，成功的雕琢出300多个a+的令人高山仰止的精神与境界。

三、神圣的讲台，收获的乐土

我们边走边看，教室又是什么样的一番情景呢?

讲台上的他们，个个都是师者，是长兄，是学姐，或故设迷障，或指点迷津，或“袖手旁观”，或“青天断案”，或主导，或激趣，让学生从好奇到迷惘到豁然开朗到展翅高飞。

xx中学的教师们都是怀揣梦想的人，他们用他们的、涵养、青春、汗水，在这块热土上精耕细作，指引领航，期许着收

获一个又一个的季节。

我想：也只有怀揣梦想的人，才能让懵懂的学子点亮心灯，才能让他们插上理想的翅膀，鹏程万里。

四、校园文化有特色，精心布局显匠心

xx中学校园虽显狭小，但她确实是压缩的精品。精就精在她充分利用每一寸有用的空间，赋予他们独特的校园文化。

30亩地的学校，4200多学生的校园，实在是太小了。但是，我敢说，她并不小气。干净、静谧、和谐、文明、精致就是她的底色。

你不要以为，楼梯只是登阶的经途，如果你是一个有心人，那高雅古典的诗词歌赋就足以浸润你的心灵;那国内国外的名校大咖，足以引领你的方向。

教室是教师挥洒热血的场所，也是学生追梦的家园，励志的标语，温馨的警示，鞭策的语录，奋斗的目标早已赫然在目，了然于胸。

宿舍又是另一个家，整洁、清新、有序、自立、荣誉，就是他们自我管理的最有效见证。每每走进这所学校，我都会有意想不到的惊喜和收获。

学生宿舍内务管理培训心得体会

今天是培训学习的第二天，主要是跟随值日领导检查教室和宿舍。我感悟颇深的是班级文化的建设这一块。

我们知道，班级文化是一个班级的灵魂，是每个班级所特有的。班级文化建设就是对教室进行合理的布置，美化教室环境，并注入班级特有的文化内涵。

一、结合特点而创建班级文化。

比如191班，“非同一班”班名是全班同学一致推选出的，较有特色，也恰如其分。本班班训为：尊师守纪，笃行。班级口号是：一班一班，非同一般;同心协力，勇闯难关!

二、班级设置个人成长积分。

几乎每个班级都设有学生个人量化得分表。通过这些来激励孩子，用班级文化建设的精细化管理来约束和规范孩子们的言行举止。

三、将教室化分区域，清新舒适。

学习区，即黑板这一面，张贴了班训和班级口号，左右侧墙面又用文字装饰，有浓厚的文化氛围。活动区，在靠后门的墙壁上，有生活园地，班级合照。讨论区，在走廊处，有名人名言等。如此布置，真的既有层次，又有文化气息。真的不错!

以上就是我今天所走教室，在班级文化建设方面的一点心得体会。

今天是到xx中学跟班培训第二天，得到xx中学邹春林主任和班主任的全程陪同，邹主任等领导亲自讲解示范、耐心指导和悉心传授学校卫生和内务管理方法以及检查方法。让我们受益匪浅，我主要有以下几点体会：

一、xx中学整洁的宿舍内务、领导扎实的工作作风、突出的管理成效。特别是教室宿舍地面、门窗干干净净、一尘不染，物品摆放整齐有序，学生自主学习能力很强。

二、xx中学打造特色的育人环境：通过走廊文化、办公室文化、班级文化、宿舍文化四大文化板块，让学生身临其境，

形成了一种良好的养成教育，能很快适应初中的紧张生活。

三、从宿舍检查中发现，博中的领导和班主任事事以身作则，并严抓养成教育，才有教室和宿舍的干净、整洁。在检查和整理宿舍过程中，邹副校长还亲自叠被子为我们做示范和讲解，让我感触颇深。

四、让我真正理解了成绩与日常管理的关系：成绩的好坏取决于日常管理的“落实”与“执行”;让我进一步理解学习与卫生内务相辅相成的关系：不是搞卫生浪费时间、影响学习，而是干净整洁舒适的环境会让学生身心愉悦，有助于提高学习效率。

今天是跟班学习的第二天，对今天的学习内容作一个小结，谈点个人的体会：

早上检查上课情况。具体到学生上课的情况，教室的摆设以及布置，还有就是清洁卫生状况。这些都纳入检查的范围。通过跟随检查，能够近距离的接触到博初那浓浓的学习氛围:教师乐教，学生善学，课堂互动的气氛相当好。伏台睡觉的学生基本上没有，学生的学习热情很高涨。还有就是教室布置的亮点很多，卫生也搞得比较干净，营造出了 一种浓浓的学习氛围。令人很受鼓舞。

下午跟随行政领导检查宿舍。通过检查，发现亮点很多：学生按要求整理内务，大到衣服、手巾的凉晒，箱子、桶子、鞋子的摆放，细到洗发水，牙刷的摆放都能按要求来统一摆放。一点都不乱。还有就是被子折得 方方正正，再加上窗明几净，给人一种很舒服的感受。当然有个别存在的问题，能立行立改的就立行立改，对还没能够改得到的，都照出相片发给班主任来整改了。

从工作安排中，我们可以看出来□xx初中抓这项工作是领导们坚持日复一日，年复一年，长期抓，形成了长效机制。才有

了今天这样的成绩。这说明领导重视，班主任和老师齐抓共管，才有了xx初中今天这个大好的局面。这些都值得我们好好学习。

第二天早上跟班学习的内容是：跟值日领导检查教室。

教室干净整洁，课桌摆放整齐，课堂纪律良好，学习氛围浓厚。教室布置亮点多：

1、每个教室贴有各种‘激励标语，如：学习也是一种幸福。门上贴有温馨的提示，如：入室必学，入室即静，入座即学等。

2、为激励学生个别班主任每天写一张寄语贴在门上。

3、每班也设有自己班级量化表。

4、教室后面布置有学习园地。

下午已行政领导检查宿舍

由一名领导带几位班主任一起检查宿舍(女生)，亮点很多：宿舍统一购买鞋架，使鞋子摆放更美观。有些宿舍购买了收纳箱，宿舍更整洁。

从带队领导处了解到，每周检查的人员由下面几方面组成：体育科老师、领导带领几位班主任及校长。说明对宿舍内务管理领导非常重视，班主任、老师共同积极参与，形成齐抓共管的局面。值得学习。

2019年10月22日早上进入185班女生宿舍有感:该班把纪律、卫生、养成归纳为“三个五”，实行“三五”目标管理。纪律设置“五条”高压线。即:1.夜不归宿;2.玩火抽烟:3.赌博4.喝酒打架;5.故意损坏公物。

卫生实行五条线管理。即：1.毛巾一条线;2.牙具一条线;3.鞋子一条线;4.水桶一条线;5.被子横竖成线。

养成归纳为“五不”即:1.不乱扔垃圾;2.不随地吐痰; 3.不随地小便;4.不说脏话;5.不擅自使用他人物品。

今天在xx中学的学习生活中，感受到老师，学生和领导之间亲切感，责任感，体会如下：

适应了我国当前的教育的，也是教育的主旋律，在现代新课程的实施和教改理念的不断实践更新中□xx中学落实了素质教育。

二、xx中学是一个教书育人的好地方，无论在教室还是宿舍，他们的摆设是那么的整齐有序，让你没有感觉到草率、粗放的□xx中学校园环境优美，建筑设计布局合理，校园文化氛围浓厚。名人画像、雕塑、格言警句随处可见提高自身基本素质，做学生的良师益友。

三、教师一言一行，一举一动、无形中感受到老师责任心十分强，爱生如爱子，这样直接对学生起着潜移默化的作用。自古以来就强调身教胜于言传，要求学生做到的，教师首先做到，而且要做的更好，更具有示范性，在无形之中为学生树立榜样。教师肩负着即教书又育人的重任。从巡逻教室中，让我感受到xx中学的教师严谨的治学态度，雄厚的学科专业知识和广博的科学文化知识。教师具有良好的职业道德与职责感、使命感。他们为教育事业无私奉献、甘为人梯、善为人梯的精神，值得我们进一步学习。

深秋的早上，凉风习习□xx中学的校园充满着努力进取的勃勃气息，今天是跟班学习的第二天，心情无比愉悦!今天有三个学习任务:

一、跟值日领导检查教室。

在值日领导邹春林同志的带领下，分别检查了初一到初三的40多个教室，每个教室都有他的相似之处和不同之处，相似之处的，就是教室被打扫的干干净净，可以说是一尘不染，教室物件摆放得整整齐齐，不同之处的是，各个教室文化建设别具一格，班级文化励志，积极向上，传递着非常浓重的正能量，走廊文化底蕴深厚，展示着特色学校的魅力，一一一纪风好，学风好，成绩好，德育工作落到实处!

二、跟班学习。

全永辉班主任，干练、沉着。对于班级的管理有着厚重的管理经验，既有严父般的要求，又有慈母般的和风细雨润滋，更难能可贵的是那双具有侦察般锐利的目光，植入学生的心灵，谆谆善诱的教导，让每个学生心悦诚服，难怪他所带的班级总是被评为“先进班级”的称号。

三、与行政领导检查宿舍。

下午，与行政领导检查了各个宿舍的内务，从宿舍的整洁以及学生日常用品的摆放，由此可见严抓共管不是一天两天的事，成效如此显著，需要领导老师坚持不懈的督查。

今天跟班学习的主要内容是学习和值日领导检查教室和宿舍评比打分管理。上午主要是检查教室，进入教室让我眼前一亮，能感受到浓烈的积极学习氛围。学生坐姿端正，学习积极主动，没发现有学生开小差的现象;教师上课认真，教学方式方法多样，课堂上师生互动很好;教室的墙壁上张贴着励志警句，如:入室必学，入室即静，入座即学等，强调了养成教育的重要，让学生有良好的学习习惯。此外，教师虚心学习，主动深入课堂听课，走进教师科室，看到的是老师在专心备课和认真批改作业，老师桌面的物品摆放整齐、美观。跟值日领导检查完毕后，和跟班班主任交流探讨如何管理好班级，跟班班主任毫无保留把班级管理办法传授给我们，让我们受益匪浅。

下午由学校领导和几位班主任带我们一起深入宿舍，参与学生宿舍卫生内务评比打分，看到学生日常生活用品摆放得规范、统一，毫无零乱。这些都值得我们好好学习。

今早再次踏入xx中学继续跟班学习，影入眼帘的依然是美丽、干净、整洁的校园，依然是充满激情的一张张笑脸。看着熟悉的面孔，谈着相同的话题，一天下来，收获不少。

一、从巡查教室中我发现，整幢教学楼的文化浓厚，楼梯贴满了名言警句及励志标语，给人一种庄严肃静的感觉。教室文化布置有特色，并且每班设计都不同，展现了各班的风采，倡导了学生正确的价值取向，健康的审美情趣，优秀的人格品质，形成一种催人向上的教育环境，激励了学生努力进取、奋发学习、热爱生活、珍惜光阴的热情。这正是我们学校所缺的，应该借鉴。

二、在与秦冬妃班主任就班级管理方面的探导中，我发现她们的责任心很强，功课多也很幸苦。但她在班级管理方面经验丰富，即由班干部管理班级，也就是学生自主管理，让学生人人有事做，事事有人做，这不仅满足了学生兴趣，增强主人翁责任感，调动积极性，也提高了学生的管理能力及责任担当。结果是班风、纪风、学习都很好。这种管理模式在xx中学可行，但在我们学校却没效果，为什么呢?其中原由值得我们深思!

好习惯的养成需要时间，任何一种管理模式取得成效都需要过程，我们只有不断创新、持之以恒的努力工作，才能把学校的工作做好。

跟班学习第二天，一是深入教室学生中了解和学习，学校的教育效果最终反映在学生身上。与学生交流，真实地了解他们的生活、学习、心理情况。感受到学生们学习虽然刻苦，但是他们爱学、乐学。二是参观科室体验学校的办学特色□xx中学以“树立新课程观，落实素质教育观”的理念，充分利

用学生习得的课外文化资源，以班级为单位创作诗词书法，这项活动，不仅让学校的德育建设突显素质教育的文化特色，更激发学生课外学习的兴趣，提高学生人文素养。德育从文明礼仪、从环境卫生抓起。学校注重长期训练，谨抓细节，关注与学生互动，给学生体验，学生心灵在不断内化、净化和塑造，使学校文明礼仪氛围成为一道亮丽的风景线。三是从的校园文化建设、德育、和办学思想等方面进行了解和学习，就是学校根据自己的历史背景和新时代要求，从不同个层面切入提出各具不同的办学特色，以特色促进发展。

今天，在xx中学学习的第二天，主要有如下体会：

一、检查教室方面

学校领导带我们一起检查每间教室。1 教室卫生干净，课桌整齐有序，学生的课本摆放整齐。2 学生精神集中，认真听课，课堂气氛活跃。

二、跟班学习

与班主任进行交流，班主任传授经验。

三、检查宿舍

宿舍内务卫生干净，整洁，保洁很好。

通过今天的学习，本人进一步认识到学校常规管理与学生的学习有很大的关系，如内务卫生看起来虽然是小事，但能提升学生的整体素质，小事做好方能做好大事。

培训的第二天下午，到了每周下午检查内务的时间，领导组织老师带领培训组的同志一起检查了同学们的宿舍内务，所看到的每个宿舍的内务整洁干净，我特地仔细检查了几个宿舍的床底，希望能像我预料的那样出现污、脏的垃圾，但我

失望了，每个宿舍床底都打扫得一尘不染，再结合今早跟班看到教室同学们高涨的求知热情，对整理内务有了新的认识，宿舍内务卫生规范的意义：

1、宿舍是学生在校生活的主要场所之一，搞好学生宿舍的内务、卫生，对确保学生的身心健康具有十分重要的作用。

2、宿舍布置规范化是为了保证宿舍的文明、整洁、美观、舒适、有序。

3、让学生学会求知、学会生存、学会共处，更加学会感激身边的每一个人每一件事。也可以培养学生良好的生活行为习惯，增强吃苦精神，培养团队合作，让学生形成严谨细致的生活作风，养成良好的个人习惯，从生活习惯到责任担当，从个人意识到团队精神，内务整理都可以帮助他们不断进步与成长。

今天是培训的第二天，早上检查教室后，让我感触很深:

检查小组所到之处，教室窗明几净，桌椅井然有序，走廊过道无灰尘纸屑。各班级文化主题鲜明，极具特色，每一面墙充满浓郁的文化气息，每一个角落都有自己的亮点和特色，每一个细节都渗透出班级成员的智慧和团队的力量。每个版块都绽放着青春的活力和精彩，体现着同学们的审美和艺术才华。

宿舍的检查情况:1.地面打扫很干净;2.地板、墙壁基本没有乱涂乱画现象;3.各个宿舍内务整理较好，日常用品摆放整齐、有序;4.部分宿舍内有健康上进的名言警句，文化氛围浓厚。

从总体上看，通过检查评比活动，促进学生的自律意识，激发学生的集体荣誉感，学生宿舍管理更加规范化、制度化，使学生宿舍环境变得整洁、优雅、舒适。

2019年10月22日下午，学习班的班主任带领学习班的成员以及博初的领导老师一起到女生宿舍，对宿舍的卫生内务进行评比打分。在进行量化评比打分过程中，让我感受较深有几点：一、博初卫生内务做得是相当到位，从地面到天花，从床下到床上，从卫生间到阳台的内务可以用四个字归纳:干净整洁。二、是博初的学生在花那么多的时间学习情况下，怎么还有时间宿舍内务进行整理。特别是看到185班女生宿舍的内务，可以说是用“线”管理:1.毛巾一条线;2.牙具一条线;3.鞋子一条线;4.水桶 一条线;5.被子横竖成线。

通过今天下午看到的，听到的，感觉责任比来之前更大，担子更重了。

通过一整天的跟班学习，内心震撼颇多，其中内务管理制度完善，方方面面都涉及到位，责任落实到位，奖惩分明，量化管理，责任层层落实，天天检查落实，使得该学校每天的清洁卫生都搞得非常好，学校整个校园，每一个角落都非常整洁，感觉到内务管理要做到有完善的制度，从领导、老师到学生有责任心，并能一直坚持下去，持之以恒。

通过第一天的跟班学习，看到了很多先进的管理，特别是内务管理，下面是我的一些体会。

一、升国旗。该校全体师生一起唱国歌，学生代表作国旗下讲话，领导作上周工作总结。而我们的学生没有唱国歌，只行注目礼。

二、自由参观了宿舍内务。

宿舍干净、整齐。有床位表，卫生间有拖把，毛巾隔开晒，内衣晾在阳台。自己学校还没有贴上床位表，楼梯有醒目的轮值牌。

三、下午的主题班会课。全校统一主题，统一制作课件。由

学生主持，班主任作总结发言。

四、晚上参加了语文科业务学习。

老师们讨论热烈，积极发言，乐于分享自己的教学经验，不保留。

这是我这一天的跟班学习体会。

今天是我跟班学习的第2天，今天早上跟班学习的内容是：跟值日领导检查教室。

我们从初一级开始检查，每个班级都有班级文化建设，具有浓厚的学习氛围。

1.每个教室贴有各种激励标语，如：学习也是一种幸福，让每一位同学都成长等。

2.为激励学生个别班主任每天写一张寄语贴在门上。

3.每班的教室后面都布置有学习园地。

4.每个教师都很认真上课，同学们专心致志地听课，同时积极主动地回答老师提出的问题，课堂教学气氛很好。

在xx中学跟班学习的第二天，让我感受到了xx中学领导和科任老师强大的团队合作精神力量。我要将这种精神力量带回我们学校，把我们学校建设得更美好!

宿舍整理内务心得体会篇四

家是一个人发展的港湾，也是心灵的港口。一个整洁、有序的家不仅能提高生活质量，更能增强家人之间的归属感和幸福感。如何保持家居整洁、内务有序？本人在日常生活中总

结了一些心得和体会，分享给大家。

首先，家整理内务要从心态入手。整理家务不是一件单单要完成的任务，而是一种生活态度和生活习惯的培养。只有将整理家务当做是自己的责任和义务，才能真正做到持之以恒地去做。保持乐观积极的心态，将整理和打扫家务视为一种养生、养心的方式，才能更有效的完成家务工作。每天倾听音乐、散步或者读书等，自然会提升整理家务的动力和兴趣。

其次，家整理内务要规划时间和任务。现代人的生活节奏越来越快，时间显得非常宝贵。因此，合理规划时间和任务是保持家居整洁的关键。可以将每天的家务分为多个时间段，如早晨、中午和晚上，每个时间段负责不同的任务，这样即能保证每个任务都有充足的时间完成，又能避免长时间连续工作导致的疲倦。另外，制定一个清单，列出每天需要完成的任务，可以帮助人们更好地掌控家务整理的进度。

第三，家整理内务要遵循“物归原位”的原则。在家居整洁的过程中，逐渐形成“物归原位”的习惯，可以让家居始终保持整洁有序。每个家人使用完物品后，应当立即将其归还原处。例如，用过的餐具要及时洗好并摆放回餐具柜，穿过的衣物要及时收纳到衣橱或衣物箱中。只有妥善的处理物品并保持整齐有序的摆放，才能避免家居变得混乱拥挤。

同时，家整理内务要注重日常的清洁和保养。家居的干净和卫生是保持家居整洁的前提。每天做一些简单的日常清理，如扫地、擦桌子、刷厕所等，可以防止灰尘和污渍在家中积累。此外，定期将床单、窗帘、沙发套等进行清洗和更换，对鞋柜、橱柜等进行定期擦拭和消毒，也能有效保持家居的卫生。

最后，家整理内务要全家共同合作。家庭是一个由亲人组成的小社会，只有全家共同合作，才能更好地整理家务。将家务整理视为全家的共同义务和任务，每个家庭成员都有他们

的任务和责任。可以制定家规，明确每个人的家务分工，每个人都要承担起自己的责任，共同努力，将家庭打理好。家庭成员之间相互帮助和支持，共同维护家庭的整洁与幸福。

综上所述，家整理内务不仅是亲近家人、体验生活的过程，更是一种生活态度和生活习惯的培养。通过调整心态，合理规划时间和任务，遵循“物归原位”的原则，注重日常的清洁和保养以及全家共同合作，我们可以建立一个整洁、有序的家居环境，创造一个温馨、幸福的家庭氛围。让我们从现在做起，从小事做起，坚持把家整理得干净、整洁，让我们的生活更加美好。

宿舍整理内务心得体会篇五

太阳缓缓从东方爬起，阳光洒向了我们，又是崭新的一天！

和往常一样，我们到主席台前做起了广播体操，学习过程虽然无趣，可我们却乐在其中。

今天，我们的主要任务是整理内务卫生，关于这个话题，教官还给我们讲了一个小故事：清朝时期，中国有着一支“亚洲最强，世界第七”的北洋舰队，当时日本不敢打中国海军，因为北洋舰队的装备比日军好得多。一次，日方指挥官上舰参观，见甲板上供着关公神像，一地散乱的剩饭，炮管一摸一把灰，甚至出现在主炮上晾晒衣裤这种军纪松弛到极点的行为。他回到日本便评价说仗不用打，中国输定了。果然，日军很快打败了这支士兵懒散、纪律不良的舰队。

就是因为此事，我们才如此重视内务卫生。

首先，我们要学会如何将被子叠成豆腐块状，我总是叠得不整齐，不是这里多出来，就是那里垮下去。我有些丧气，但我并不想放弃，我立誓一定要将被子叠好，所谓“熟能生巧”，我逐渐掌握了叠被子的要领，功夫不负有心人，我终

于将被子叠好了。

今天，我又学到了许多，我不光学会了如何整理内务，还知道了，不论做什么事都要仔细、用心去做，就算是一件微不足道的小事情，你也要认真完成，因为只要出了一丝小小的差错，就有可能会引发一个重大的错误，从而使之前的一切奋斗、努力毁于一旦！

希望这次军训能交给我更多的.新能力，加油！