

# 2023年扫除道的心得体会 春节大扫除心得体会(模板5篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面小编给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。

## 扫除道的心得体会篇一

一年一度的腊八节又来到了。每到这个时候，母亲总是会为我们精心熬制一碗粥。母亲的粥很简单，一把白米，几枚红枣，外加一小把杂粮。母亲常说，这粥中自有一番道理，只是寻常人难以品到。

每年的腊八节，母亲的话总是最多。只是在我看来，这粥固然好，可如若每天都喝，势必让人受不了。于是，还是喜欢时常去餐馆大吃大喝，还是喜欢让自己为了所谓的名与利而奔忙于职场当中。

许久想不开的我，没想到母亲的几句话便让我的心结打开了。原来这尘世间的一些道理，竟在这一碗小小的粥中。凡事看淡一些，就可以不为此而身心疲惫，让心灵得到真正的放松。

## 扫除道的心得体会篇二

春节快到了，我们全家进行大扫除，妈妈把大扫除的东西都准备齐全了。我一看，除了笤帚、拖布、吸尘器外刷马桶的、擦瓷砖的、各种洗涤剂，还真够专业的。随后，我们就开始分工。

首先，由爸爸把室内外用吸尘器吸一遍，然后再由妈妈开始

做细致清扫。我兴致勃勃地等待着我的工作，因为我刚放寒假就想好计划了：一定要帮妈妈做家务事的，这下好了，机会终于来了！妈妈让我把她刷好的地方用水冲净，然后再由干净的抹布擦干，听到分工后我就开始跃跃欲试了。

分工完毕，我们就开始行动。只见爸爸拿着吸尘器上上下下非常敏捷地吸着室内的各个角落，没有多少时间整个屋子就吸干净了。然后妈妈就细致地清扫起来，她先用钢丝球把瓷砖一块儿块儿擦净，然后又用马桶刷把马桶刷干净，眼看着妈妈的工作就要完成了。我这边还是插不上手，我很着急，便问妈妈我什么时候开始干我的活。妈妈笑着说：“我差点儿把你这小人儿给忘了，你现在就可以开始你的工作了。”听了妈妈的话我开始兴奋地开始了我的工作。我先用小盆儿接满了水，把妈妈刷好的地方用水冲净，然后再用干净的抹布擦干。这工作虽然听起来简单但做起来真是很累，妈妈看出我的神情就让我去歇歇，但我看到妈妈的辛劳，我还是继续干了下去。用了大半天的工夫终于把家打扫干净了。看着明亮的瓷砖儿，清亮亮的马桶我心里有说不出的高兴，因为这里也有我的劳动成果。

通过这次劳动，我才真正体会到爸爸妈妈的辛苦。我想等到新年钟声敲响的时候不仅要对他们说：“新年好”，还要对他们发自肺腑地说一句：“你们辛苦了，谢谢爸爸妈妈！”

今天是腊月二十六，距离除夕已不远了，按照往年的规矩，今天，我们全家得来次《辞旧迎新大扫除》，春节要有新气象嘛！这不，大家都干得热火朝天。

妈妈站在凳子上，伸着手，费力地擦拭着爸爸那些名酒、艺术品，只听“当”的一声响，我一不小心将妈妈放在桌上的“马到成功”的马腿给打断了，老爸一见，便大喊：“哎呦！我的小心肝啊！”边说边轻轻抚摸着那只断了的马腿，“肇事者”我，站在一旁，摸了摸后脑勺，不好意思地吐了吐舌头，说：“老爸☹️sorry啦。”老爸看着我，气得气

不打一处来。再瞧瞧站在凳子上的妈妈，笑得眼泪都出来了，指着我和爸爸说：“你俩父女，搞得跟\*似的，哈哈哈哈哈！”妈妈这一说，说得我很没面子。

为了弥补我对老爸的损失，妈妈分配我去扫地、擦柜子，唉！我只好恭敬不如从命啦！我先去擦柜子，这个妹妹，经常用水彩笔在柜子上完成她的“杰作”，还自称是毕加索传人，害得柜子遍体鳞伤，还很难擦掉。不过我是谁呢，凭借我这聪明的脑瓜，一定能想到办法，我想啊想，绞尽脑汁地想啊想，啊！奶奶以前擦水彩笔是用一块海绵，沾点食用油就干净了，我也来试试吧！我找出一块海绵，倒了点食用油，轻轻一擦，真的擦掉了，看吧，我说我一定能想到办法的！

我家最懒的属爸爸了，瞧！爷爷在六楼给租房子的人介绍、奶奶在厨房清洗、妈妈擦柜子、妹妹和姑姑去购年货、我收拾房间，只有爸爸，埋着头，专心致志的在玩手机，哈哈！都是男人怕老婆，果然不错，妈妈走到爸爸身边，温柔细语地说：“玩游戏呢？”爸爸头也不抬应到：“嗯。”“你还敢说嗯啊？马上去洗卫生间！没洗完，别想吃饭！”瞧，老妈露出本性了。可怜的老爸，只能遵命啦！

我家的大扫除应该算得上是别具一格的吧？

今天是腊月二十三，俗称“小年”。传说这一天是“灶王爷”上天汇报情况的日子。我们一家要在这一天开始大扫除了。新年要有新气象！我们要花一下午的时间来大扫除。

姥姥先分配好每一个人的工作：我来拖地和擦门、哥哥来扫地和擦玻璃……我们干得热火朝天，每一个人都累得气喘吁吁，我们最终打动了一个“大懒虫”-爸爸。他睡了一会觉，又不好意思地起床了，他也去干活了。

我呢，首先要拖地，就拿起拖把，拎起一桶水，开始我的任务，我干得很认真，爸爸不停地夸我。过了一会儿，回头看

看我的杰作，不看不知道，一看吓一跳，怎么地上都是脚印？我低头看看我的鞋，就一下明白了。原来我是从门口开始往里拖起的，拖干净的地方，又被踩脏了。我只好再辛苦一下，吸取教训，把脚印拖掉，看起来做什么事都有窍门呀！下面该抹门了。我找来抹布，把门仔细地擦了一遍，发现还有一些胶布留下的印痕在门上，用抹布擦布擦不掉，只好用钢丝球来擦了，我终于把它擦干净了。

“傲依，快过来，把果盘再洗一下！”从厨房里传来姥姥的声音。啊！我正想休息呢！唉，只好再去干了。“这就去！我急忙说。我拿起抹布又去干了起来，忙了一下午，终于完成了我的任务。恩，我负责的地方还真干净！”

我们一家人干了一下午，却换来了一个干净又整洁的家。真值！

腊八节是我国古老的民俗节日，它由来已久，传承至今，具有丰富的文化。芳香弥漫的腊八节，一碗热气腾腾的腊八粥，不仅让凡夫俗子神往，而且也是许多文学大师的钟爱。

“腊日常年暖尚遥，今年腊日冻全消。侵陵雪色还萱草，漏泄春光有柳条。纵酒欲谋良夜醉，还家初散紫宸朝。口脂面药随恩泽，翠管银罍下九霄。”诗人杜甫的《腊日》算是较早描写腊八节的诗歌。从诗句中可看出，往年的腊日天气很冷，而当年腊日气候温和，诗人高兴之余准备辞朝还家，纵酒狂饮欢度良宵，但此时此刻，他又因感念皇帝对他的恩泽，不能随便走开，透漏了因不能回家淡淡的忧伤。

宋人陆游在《十二月八日步至西村》中写道：“腊月风和意已春，时因散策过吾邻。草烟漠漠柴门里，牛迹重重野水滨。多病所须惟药物，差科未动是闲人。今朝佛粥交相馈，更觉江村节物新。”隆冬腊月，但已露出风和日丽的春意。柴门里草烟漠漠，野河边有许多牛经过的痕迹。腊日里人们互赠、食用着佛粥（即腊八粥），更感觉到清新的气息。

清代，朝廷于腊八这天，有赐粥的风俗。清道光皇帝曾作诗《腊八粥》：“一阳初夏中大吕，谷粟为粥和豆煮。应时献佛矢心虔，默祝金光济众普。盈几馨香细细浮，堆盘果蔬纷纷聚。共尝佳品达沙门，沙门色相传莲炬。童稚饱腹庆州平，还向街头击腊鼓。”可以想见，施散腊八粥和皇家食用腊八粥必然是万头攒动，人涌如潮。

而过腊八节、食腊八粥在现代作家的笔下更是摇曳生姿，楚楚可爱。沈从文在《腊八粥》中这样描写孩子喝腊八粥的场景：“初学喊爸爸的小孩子，会出门叫洋车了的大孩子，嘴巴上长了许多白胡胡的老孩子，提到腊八粥，谁不口上就立时生一种甜甜的腻腻的感觉呢。把小米，饭豆，枣，栗，白糖，花生仁儿合并拢来糊糊涂涂煮成一锅，让它在锅中叹气似的沸腾着，单看它那叹气样儿，闻闻那种香味，就够咽三口以上的唾沫了……”天真烂漫的孩子们，高高兴兴喝腊八粥的样子，跃然纸上。

而冰心的散文《腊八粥》一文，以清丽优美的文字，把对母亲的怀念之情娓娓道来：“从我能记事的日子起，我就记得每年农历十二月初八，母亲给我们煮腊八粥。母亲说：‘这腊八粥本来是佛教寺煮来供佛的——十八种干果象征着十八罗汉。后来这风俗便在民间通行，因为借此机会，清理橱柜，把这些剩余杂果，煮给孩子吃，也是节约的好办法。’最后，她叹一口气说：‘我的母亲是腊八这一天逝世的，那时我只有十四岁。我伏在她身上痛哭之后，赶忙到厨房去给父亲和哥哥做早饭，还看见灶上摆着一小锅她昨天煮好的腊八粥。现在我每年还煮这腊八粥，不是为了供佛，而是为了纪念我的母亲。’”这篇文章，质朴而感人。原来，最深的怀念，就是平实地讲述，贴切恰当。

梁实秋的腊八粥曾被誉为是“粥类中的综艺节目”。在《粥》一文中，他这样描写熬腊八粥的场景：“我小时候喝腊八粥是一件大事。午夜才过，我的二舅爹爹就开始作业，搬出擦得锃明瓦亮的大小铜锅两个，大的高一尺开外，口径约一尺。

然后把预先分别泡过的五谷杂粮如小米、红豆、老鸡头、薏仁米以及粥果，如白果、栗子、红枣、桂圆肉之类，开始熬煮，不住地用长柄大勺搅动，防黏锅底……等到腊八早晨，每人一大碗，尽量加红糖，稀里呼噜的喝个尽兴。家家熬粥，家家送粥给亲友，东一碗来，西一碗去，真是多此一举。剩下的粥，倒在大绿釉瓦盆里，自然凝冻，留到年底也不会坏。”在这篇文章中，腊八粥的做法，煮腊八粥的食材、器皿以及人们吃腊八粥的热闹情景，跃然纸上，读起来令人印象深刻。

金庸先生在《侠客行》中也曾写到过腊八粥。孤悬海外的侠客岛派出赏善罚恶二使来到中原，强行邀请武林各大门派赴岛喝腊八粥，不肯接受邀请的门派皆被二使斩尽杀绝，而以往去了侠客岛的又个个杳无音信。石清闵柔夫妇在巢湖边上听到讯息，星夜赶来上清观，最后竟不惜比武争取，正是他们的侠义精神，唤起未曾相认的儿子石破天对母子真情的感动踏上了去侠客岛的路。书中有这样的细节：当面对冒着绿气的腊八粥时，众人以为是剧毒无比，必死无疑，郑光芝端起腊八粥，一口气喝了大半碗，说道：“你我相交半生，你当我郑光芝是什么人？”解文豹大悔，道：“大哥，是我错了，小弟向你陪罪。”当即跪下，对着他磕了三个响头，顺手拿起旁边席上的一碗粥来，也是一口气喝了大半碗。两人相拥在一起，又喜又悲，都流下泪来……众侠在侠客岛上演绎了一场叠荡起伏的生离死别大戏，由此所彰显的人性善美，却是感人肺腑。

大师们笔下的腊八粥，透着浓浓的情意，值得我们细细赏读，慢慢品味！

一年一度的腊八节又来到了。每到这个时候，母亲总是会为我们精心熬制一碗粥。母亲的粥很简单，一把白米，几枚红枣，外加一小把杂粮。母亲常说，这粥中自有一番道理，只是寻常人难以品到。

每年的腊八节，母亲的话总是最多。只是在我看来，这粥固然好，可如若每天都喝，势必让人受不了。于是，还是喜欢时常去餐馆大吃大喝，还是喜欢让自己为了所谓的名与利而奔忙于职场当中。

许久想不开的我，没想到母亲的几句话便让我的心结打开了。原来这尘世间的一些道理，竟在这一碗小小的粥中。凡事看淡一些，就可以不为此而身心疲惫，让心灵得到真正的放松。

### 扫除道的心得体会篇三

参加社会实践活动是件很有意义的事情，通过社会实践我们能学到很多。所以这次学校叫搞的. 社会实践也让我学到了很多。

我参与的社会实践活动是家里的新年大扫除、社区的新年大扫除和调查了下我家附近新年放鞭炮的情况。在大扫除的过程中，我了解到了平时妈妈搞卫生的辛苦和环卫工人们的辛苦。但是他们平时的表现让我看不到他们的辛苦，他们真的很伟大，把自己的劳累都隐藏了起来，不让人们知道。但经过这次社会实践，我了解了他们的辛苦，他们的劳累，以后我一定不乱扔东西，增加他们的负担。同时，在家时我一定帮助妈妈做卫生，减少她的负担。

至于调查放鞭炮的问题，我想我也没必要多说什么了，因为政府已经多次强调要安全放炮，而且还取得了很好的成效。我要说的也就是小孩子放炮的问题，一些小孩子不懂得什么危险，放炮时没有做好准备，这是很危险的事，希望家长过年时不要只顾着打牌，打麻将，要看好孩子，不然出了事故是谁都不愿意看到的。

学校叫我们参加社会实践是为了让我们多实践，多动手，锻炼我们自己，我们要好好地完成它。只有努力了才能有收获。

希望学校多组织我们学生去参加社会实践活动。

市领导要来我们学校了。我们的校领导情绪高昂、激情澎湃，充分发挥自己的工作积极性，点灯苦战、笔耕不辍，处理掉了一本又一本厚厚的资料，又调动一切力量，为迎接领导作准备。真是爱领导胜过爱自己的子女，精神实在难能可贵。

既然要调动一切力量，我们这些读圣贤书的当然不能闲了。我们那连走路都成问题的语文老师早上阵了，我们如果还闲着，那是不礼貌，是大不敬，有悖咱中华民族五千年的优良传统美德。当然，我们也只能当配角。毕竟，我们吃的饭没他们吃的盐多，我们淌的清水没有他们淌的浑水多。

我们的第一要务是将学校的环境卫生搞好、维护好，这就得进行大扫除。

上次大扫除才在两周前结束，现在又说要搞大扫除，同学们当然不乐意了。可政教处的王主任发话了：“为了使大家有一个良好的学习环境，我们进行一次大扫除。”既然是为了我们，我们又有什么不乐意的呢？应该懂得珍惜才是。再说，王主任一发话，我们的老师都得让他三分，我们这些小辈又怎能多言语呢？只是，当我们面对教室干净的墙壁和才染了一尘的玻璃窗子时，不知45分钟该如何安排。

我也不知道大家是如何开始的，反正，当我站在座位上有点正常反应的时候，他们已经拿着扫帚、拖把开工了。我真佩服他们的耐性，明明十分好动，平时却都装出一副手脚笨拙的样子，换了我，真的难以做到。不过，这可以理解，毕竟，学校本来就是隐藏真实的地方。

看，多壮观！他们一个个表情丰富、动作圆满，抿嘴细扫，咧嘴狂扫，然后一会儿抿嘴一会儿咧嘴细扫狂扫结合着扫，直弄得能处理的、不能处理的都聚到了一块儿。真有魄力啊，才一会儿就可以征服这么多，这一定与他们的笨拙外表有关



吧。

大扫除，当然少不了“大扫书”这一环节。大家似乎是担心咱同胞的书体内水分不足、营养不良，日后没有力气“师叔”、“师奶”地向他们问好。于是，一切光辉的行动都将它们带上，让它们吸足水分补充营养，直乐得它们捧腹大笑不止。有的胀得实在太大了，不能小，也只得干捧着。顿时，一道亮丽的捧腹风景线赫然出现杂大家面前。

走廊是班级的门面，不论教室内如何弄，走廊总得搞干净。尤为重要的是，我们的走廊地处交通要道，咱文科班其实浩大的女生队伍上厕所现身都得经过这里。弄得不好，惹怒了她们，咱高中阶段的风花雪月之事真得就此永告终结了。咱这青春之身怎可与她们就此告别呢？所以，走廊得重点清洁。

唉，先前挺能动的他们怎么啦？到这里竟一点力气都没有，都耸拉着脑袋，拿着个拖把摇摇晃晃的，半天也没有弄出一块更清洁的来，反倒将突然出现在后面的来视察工作的范主任给撂倒了。唉，也不知范主任今天怎么了，为什么要亲自来视察？不然，早给他准备一条绿色通道，也不至于这样啊！不过，最奇怪的还是这帮家伙，刚才还活蹦乱跳的。转眼就这样了，真的很让人生疑。

大扫除结束，大吉大利，没有出现任何纰漏。只是，咱们的教室内乱得有些怕人。各人的课桌位置不定，好像被山贼洗劫过。而那地面，也只是比先前黑了一点点。

20位英雄圆满完成任务，大家似乎都有点舍不得，他们不住的感叹和匆忙的逃跑说明了这一点，原来，他们是怕留久难分啊！

## 扫除道的心得体会篇四

洗起，我一听到厕所，就赶快跑，但是还是被抓回来了。

我们吃饱了也休息好了，妈妈有带我到阳台上，妈妈叫我把阳台上的这几盆花端到盘边的地板上顺便浇一下水，浇好水，在跟我一起擦阳台。

我在想每年都只有妈妈一个人在大扫除，我都不知道大扫除的辛苦，今年我亲身体会了一下，我才知道妈妈每年大扫除都很累，我以后每年都要帮助妈妈大扫除，平时还要做一些力所人及的是情。

## 扫除道的心得体会篇五

10月21日晚，学校组织我们20\_级的宿舍学长进行再一次培训。为我们带来这次培训的是我校心理咨询中心的著名教授王进艳老师，丰富的人生阅历、经典的案情案例、诙谐幽默的演讲风格，让在座的各位宿舍学长如沐春风、受益匪浅，整个讲座在轻松愉悦的氛围中顺利进行。

本次培训，王教授重点向我们讲解了：作为与20\_级新生同龄的我们，如何正确定位自身“宿舍学长”这个身份，在我们被界定的范围内，更好地同学弟学妹们沟通交往。下面我就我自己比较感觉深刻的两个方面谈谈我这次培训会的体会与收获。

### 一、看清界限不逾矩

其实，在我与20\_级新生交流的过程中，也隐隐地感觉到了这个问题。每个人都有自己的不想为人所知的一面，也有着不同性格、喜好，而我们中某些“过度热心”的宿舍学长们，任何方面都要“打破砂锅问到底”，还总是爱对各事各物毫无顾忌的评价，总是想急于给出有建设性的建议。

这种“自以为是”的行为既没考虑到学弟听后的感受，也是一种没有把自己位置摆正的表现。本来是一片赤诚，希望学弟能够与自己分享所有的快乐与悲伤，却没发觉到自己其实

早已越过人际交往过程中既定界限，这样必然会引起对方的反感和厌恶。会令对方觉得我们显得太过轻狂，作为宿舍学长，没有给予多少有实用性的建议，却总是爱摆出一副家长式的面孔，对他们的行为指指点点，我想换做任何人，都不会愿意把这样一个人作为今后大学生活的知心好友和引导者。

其实，在我看来，作为宿舍学长，我们更多的时候更需要扮演一个倾听者的角色，而不是说教者的角色。我们虽然比学弟们多体会一年大学生活，或许也确实比他们的阅历要丰富一些，但我们其实自己也不太成熟，一些想法也有很大的局限性。所以，我觉得我们更多的时候应该三思而后言，不要让学弟们觉得我们在经历大一一年的历练后，还是那么的轻狂和浅薄。

## 二、互相学习，共同进步

这也是在与学弟学妹们交往过程中十分需要注意的一点，时刻保持着一颗谦逊的心，时刻表现出对他人的尊重和理解，这才算的上是一个合格的宿舍学长。然而，很有一部分宿舍学长把自己看的太高，与学弟学妹们交往过程中，心态没有摆正，总是觉得自己比他们多读一年大学，经历了更多的人生，他们就该听我的。

其实说实话，多读一年大学有什么了不起，现在科技文化高度发达的社会，有会有几个人不读大学，所以不要把这个“鸡毛”当做“令箭”，不要总是爱发号施令、指手画脚，时刻相彰显自己指挥者的角色，这样的人不招人厌恶才怪，更不用说和它成为知心好友。

其实我发现在学弟学妹的身上，有着我们某些曾经拥有，但现在已经消失殆尽的美好品质，所以说，我们不要总是觉得自己的想法和做法都是教科书，学弟学妹们必须遵从，不然前途就黯淡无光，其实谁对谁错、谁强谁弱还不一定呢？要不怎么说“江山代有人才出”呢，虽然我们和他们没有隔辈分，

但毕竟人生轨迹都不尽相同，成才的方式也注定因人而异，所以我们不要把那些自己认为的“真理”强加给他们，这种做法是愚蠢又可笑的。

我认为，学弟学妹与学长学姐之间应该互相监督、互相拨乱反正、共同进步，而不要让“资历”思想在我们和他们之间筑起一道无形的心墙。

以上就是我这次培训后总结的体会与心得，希望能帮助我更好的和雪地学妹们打成一片，共同奋斗、共同进步、一起成长、一起成才。