# 2025年卫生打扫心得体会 打扫家心得体会(大全19篇)

来源：网络 作者：紫云飞舞 更新时间：2025-05-16

*心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。卫生打扫心得体会篇一在日常生活中，家是每个人最重要的场所之一，而家的清洁与...*

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**卫生打扫心得体会篇一**

在日常生活中，家是每个人最重要的场所之一，而家的清洁与整理也是维护家庭和谐的重要一环。我最近在打扫家的过程中有了一些体会，从而加深了对打扫家的认识与理解。本文将以打扫家这个主题展开，分享我的心得体会。

第二段：心态调整。

在开始打扫家之前，我发现了一个很重要的观点：心态的调整至关重要。尤其在看到残乱不堪的家居环境时，往往容易让人感到无从下手或者情绪低落。然而，当我将过程理解为一种享受并且与家人共同努力改善家居环境的机会时，我的心情立刻就发生了转变。通过积极的心态调整，我开始充满期待地投身于家居整理的工作中。

第三段：逐步整理。

经过一次次的打扫家，我学到了一个很重要的技巧：逐步整理。家居环境的凌乱往往是积累多年的结果，急于一次性清理可能会让我们感到力不从心。因此，我开始采取逐步整理的方法，将整个打扫过程分成多个小步骤进行。例如，首先整理书桌，然后处理床上用品，接着是收拾杂物等等。只有逐步整理，才能使得整个打扫家的过程更加井然有序。

第四段：定期清理。

除了逐步整理，我还深刻意识到定期清理的重要性。家是一个人们日常生活的地方，定期清理可以保持家庭的整洁和卫生。我将每周的一个小时定为家庭清理的时间，抽空清扫地板，擦拭家具，整理物品等等。如果经常定期清理，不仅可以提高居住舒适度，还能减少长期堆积的积尘带来的过敏问题。定期清理不仅是为了当下的整洁，更是为了家庭成员的健康着想。

第五段：舒缓心灵。

通过打扫家，我发现这个过程不仅仅是给家一个焕然一新的面貌，更是舒缓心灵的过程。当我在触摸清洁的过程中让自己专注于身体的感受时，发现一种平静和放松的感觉。整理家居的同时，我也整理着自己的内心。随着家庭变得整洁和舒适，我也感到自己的内心得到了净化和升华。

第六段：总结与展望。

总结而言，打扫家是一项重要的家务活，但它也可以是一个帮助我们舒缓心灵的过程。逐步整理和定期清理是最有效的方法，而积极的心态调整可以帮助我们享受这个过程。通过打扫家，我们可以创造一个良好的生活环境，同时也让自己和家庭成员的心灵得到了放松和净化。我相信，只要在打扫家的过程中保持积极态度，并且充分理解这个过程的意义，我们一定能够打造出更加温馨、舒适的家。

**卫生打扫心得体会篇二**

打扫山是一项既充满挑战性又有意义的活动，不仅可以提升自己的体力，还可以保护环境并改善人们的生活品质。在我参与打扫山的过程中，我深深地体会到了自然的美丽和人与自然的和谐。以下是我在打扫山中所得到的体会和感悟。

首先，参与打扫山的体会让我认识到了自然的宝贵和脆弱。当我沿着崎岖的山路徒步攀登时，我看到了许多被人们随意丢弃的垃圾，这使我深感惋惜。在这些垃圾中，有破碎的玻璃瓶、塑料袋、废纸等各种不可降解的物品。这些垃圾不仅破坏了原本美丽的自然景色，还对土壤、水源和动植物造成了严重威胁。我们的生活方式和习惯是导致这些问题的主要原因，因此我们需要更加尊重自然，减少垃圾的产生，保护自然环境，保护我们的家园。

其次，打扫山带给我了身心的愉悦感。爬山的过程虽然艰辛，但当我站在山顶俯瞰群山时，我感到一种与自然融为一体的快乐和舒适。同时，我也能感受到身体得到了锻炼，负面情绪和疲劳都消失了。在打扫山的过程中，我与队友们协作默契，共同面对困难和挑战，这也增强了我与他人的团队合作精神。通过这个活动，我学到了坚持不懈和勇于面对困难的品质，这些品质将对我今后的生活和工作起到积极的影响。

第三，打扫山的过程中，我体会到了自然的力量和美丽。山脉的崇拜和征服之感让我更加敬畏大自然的力量。同时，山中清新的空气、鸟鸣虫鸣和潺潺的溪水都是大自然赋予我们的宝贵财富，也是我们生活的源泉。这使我更加珍惜每一个呼吸、每一个瞬间，坚定了我保护环境的决心。我们应该将这种对大自然的敬畏之心传递给更多的人，让更多的人能够加入到保护环境的行动中。

第四，在打扫山中，我体会到了自己可以为实现美好环境做出贡献的重要性。每个人都应该为保护环境付出一份力量。作为一名志愿者，我在打扫山的过程中尽自己的能力去清理垃圾，使山区变得干净整洁。这不仅改善了当地居民的生活环境，也为游客创造了更好的观光体验。而且，我们的行动也会激发更多的人参与进来，形成良好的社会氛围。每一个小小的举动都可以对环境产生积极影响，我们都应该行动起来，为实现美好环境而努力。

最后，打扫山的体会让我明白了环境保护的重要性。环境保护不仅仅是政府和相关机构的责任，更是每个人的义务。通过这次经历，我认识到我们每个人都应该养成爱护环境、尊重自然的良好习惯。只有当每个人都意识到环境保护的重要性，并采取实际行动时，我们才能共同建设一个更加美丽、健康的家园。

总之，参与打扫山的体会给我留下了深刻的印象。我意识到自然的美和自然与人类的紧密联系。通过保护环境的行动，我们不仅能够改善自己的生活品质，更能够为后代留下一个更加美丽的世界。让我们携起手来，共同努力，为实现环境的可持续发展而奋斗。这是我们每个人的责任，也是我们共同的愿望。

**卫生打扫心得体会篇三**

第一段：引言（100字）。

打扫床简单而重要，它不仅能让卧室整洁美观，还有助于提升心情和睡眠质量。近日，我终于意识到床的整理不仅仅是一种日常琐事，更是一种生活态度的体现。通过反复的实践和总结，我领悟到了打扫床的重要性，深刻体会到了整理床带来的好处，并借此改善了我的生活。

第二段：床单的整理与更换（250字）。

床单是床铺的外表，它的整洁程度直接影响一个人舒适度和睡眠质量。要保持床单的整洁，首先要保持良好的洗涤习惯，每周定期更换床单，并注意洗涤剂的选择。其次，在铺床时，要确保床单整齐平直，无皱褶和露出部分。我通过认真地整理床单，让床上整洁干净的感觉成为每天醒来和晚上入睡前的常态，给我带来了平静舒适的心情和良好的睡眠体验。

第三段：枕头和被子的摆放与清洁（300字）。

枕头和被子是床铺的核心，直接与睡眠质量相关。要注意枕头和被子的高度和软硬度的调整，以适应每位个体的需求。此外，在摆放时要保持整齐和对称，使床看起来美观大方。另外，定期晾晒枕头和被子，保持它们的干燥和清洁也是非常重要的。有了摆放整齐且干净清洁的枕头和被子，不仅增加了床铺的美感，更让我每晚入睡都倍感舒适和放松。

第四段：整理床铺对于心理健康的影响（300字）。

床每天都接触到我们的身体和思绪，打扫床铺不仅是对床铺的整洁，更是对内心的整理。经过一天的辛勤工作和外界的压力，整理床铺成为了放松心情的过程，同时也带来了宁静与充实感。去除床上的杂物和污渍，梳理被子和枕头，就好像整理了自己内心的杂念和纷扰，为自己创造了美好的睡眠环境，有益于睡眠品质和心理健康。

第五段：床铺整洁对于整个生活的影响（250字）。

床是生活中占据一大部分时间的地方，保持床铺的整洁不仅仅是为了一个舒适的睡眠环境，也是对自己生活态度的体现。一个整洁舒适的床铺能带给我愉悦和幸福的感受，让我在开始和结束每一天时都感到轻松愉快。同时，打扫床也会让我养成整理其他部分生活的好习惯，例如整理书桌、衣柜等，使整个生活空间都焕然一新。床的整洁使我更好地管理自己的生活，提高了自我品质。

结尾（100字）。

正所谓“居室如人心”，打扫床铺是一种积极向上的生活习惯，更是对自己心灵状态的呵护。通过打扫床铺，我意识到这种看似简单的行为背后蕴含着让人满意和快乐的力量。人生百态中，清新整洁的床铺成为了我私密空间的一道风景线，带给我愉悦与宁静。

（共计1200字）。

**卫生打扫心得体会篇四**

作为一个打扫者，我深知清洁的重要性。打扫者是一个重要的职业，负责保持环境的整洁和卫生。在这个角色中，我积累了许多心得体会。下面，我将分享一些我认为重要的方面。

第二段：技巧与方法。

打扫者不仅需要掌握基本的清洁技巧，还需要发展出高效率的工作方法。首先，我学会了根据不同的场所和材质采取不同的清洁方式。比如，我会选择适合的扫帚和拖把来清理地板，用专业的洗涤剂来擦洗聚餐桌等。其次，我会制定出一套清洁顺序，以便能更加迅速地打扫好整个场所。最后，我也学会了如何有效地处理困难问题，比如清理油渍、铲除顽固的污渍等。

第三段：细心与耐心。

在打扫过程中，细心和耐心是必不可少的品质。细心可以确保清洁的全面性和效果，而耐心则可以避免因疲倦而草率地完成工作。作为一个打扫者，我明白清洁工作并不总是一帆风顺的。有时候可能会遇到一些困难，比如一些顽固的污渍或者杂乱的环境。然而，有了细心和耐心，我可以耐心地与这些问题作斗争，并最终取得成功。

第四段：责任与自豪。

作为一个打扫者，我觉得自己有责任保持环境的整洁和卫生。清洁不仅仅是为了提供一个舒适的工作和生活环境，更是为了保护人们的身体健康。每当我看到我所清洁过的场所变得干净整洁时，我会感到一种自豪和成就感。因为我知道自己为他人提供了一个更加舒适和健康的生活空间。

第五段：教训与成长。

打扫者这个职业也给予了我许多教训和成长的机会。首先，我学会了珍惜劳动果实。清洁工作需要付出一定的努力和时间，但结果是值得的。其次，我学会了尊重他人的劳动。作为一个打扫者，我明白别人的工作成果也应当被尊重和保护。最后，我也通过这个职业意识到每个人都应当承担起维护环境整洁的责任。每个人都可以从自己做起，保持整洁和卫生的环境。

总结：

作为一个打扫者，我深知清洁的重要性。学会了技巧与方法，发展了细心和耐心，体会到了责任与自豪，也得到了许多教训和成长的机会。清洁工作不仅仅是一种职业，更是一种态度和生活方式。无论在哪里，无论做什么，我们都应当秉持清洁的理念，为创建舒适和健康的环境共同努力。

**卫生打扫心得体会篇五**

人们常说“环境的整洁代表一种文明”，在日常生活中，我们也需要做好道路的打扫工作，以营造干净整洁的城市环境。在这个过程中，我们不仅能够锻炼身体，提高自身素质，还能够培养责任感和集体荣誉感。近期，我参加了社区义务劳动，深刻体会到了打扫道路的重要性和必要性，以下分享一下自己的个人经验和心得。

第二段：筹备工作。

在开展道路打扫工作前，必须充分做好筹备工作。首先要对道路垃圾进行量化统计，根据垃圾类型、面积大小及垃圾总量的多少，明确工作任务和工作人员配备。其次，要掌握相关工具的使用，如垃圾袋、扫帚、铁钩等。此外，还应加强对工作人员能力的培训和讲解，让大家明确任务流程和安全操作。

第三段：依托群众力量。

打扫道路不是一人之力，而是需要更多的人配合完成的事情。所以在开展工作前，我们需要招募更多的志愿者，将大家的力量凝聚起来，形成群众力量。有了大家的协助，不仅可以完成工作，同时也可以通过工作使社区内部人员相互了解，促进社区融合。

第四段：严格按照要求作业。

在开展道路打扫工作的过程中，必须要严格按照任务要求进行作业，如统一配备工具和材料，区域细分，分散工作，保证各个环节顺畅有序。同时，还需要进行好工作的资料记录，解决在工作过程中遇到的疑难问题，以方便统计工作量、评价成果、改进工作方式等工作。

通过这次道路打扫的经历，我意识到道路卫生不仅仅是政府部门的职责，而且是每个人应该重视的事项。此外，我也发现，通过参加道路打扫工作，能够增强自身的身体素质和意识，激发起爱护环境的责任感。这次活动让我体验了团队协作的实际意义，在紧张而有序的工作氛围中，让大家加强了彼此之间的感情交流，同时也让整个社区的环境焕然一新，蓝天白云、洁净干净，令人倍感惬意。

结语：以上就是我对打扫道路的心得和体会，感谢这次活动让我了解到了属于自己的责任和义务，让我对于城市干净整洁的环境充满信心。同时希望大家也能够积极参加这样的志愿活动，为美丽中国、绿色中国，做出自己的一份贡献。

**卫生打扫心得体会篇六**

经过一段时间的党课理论知识学习，使我们在思想上对党的认识得到了提升，但同时也让我深深地到只有将理论与实际相结合，将思想认识转化为实际行动，才能来体现我们的价值和向党组织靠拢的决心。因此，我们小组进行了一次实践活动，来使我们更加深刻的认识我们的党。

20\_\_年10月26日早晨8点，我们小组全体18位成员精神饱满的坐上了前往塘沽敬老院的公交车。经过大约一个小时的车程，我们顺利到达了目的地。一到敬老院，我们就分配好了工作任务，大家都开始忙碌了起来。我的任务是和其他四位同学一同打扫三楼的过道、扶手和墙壁。在打扫的过程中，不时地有老人经过，我们微笑的向他们问好，老人们也都非常高兴还夸奖了我们一番。我们心中甜滋滋的，深深地体会到了做好事的乐趣。本次实践活动在小组成员的积极配合下，进展的相当的顺利，分工明确，大家工作认真努力，不一会儿的功夫我们就完成全部任务。看着我们的成果，我们脸上都露出了笑容。打扫任务完成后，我们又进行了捐款活动。虽然我们捐的不多，五块，十块，但却代表了我们的一片心意。通过这次党课社会实践活动，我也确实收获了许多。

首先，我深刻体会到团结合作的重要性。这次的活动我们分工明确，合理安排好了全部任务，大家工作积极认真，高效率的就完成了，这都是大家共同努力的结果。本次实践活动充分锻炼了广大同学们的合作精神和提高了大家对党的进一步认识，了解到了党是全心全意为人民服务的。同时充分调用大家的积极性，且通过打扫卫生让大家团结合作，了解党的性质，提高大家的思想觉悟，磨练大家的党性。

其次，这次富有意义的打扫敬老院活动让我们认识到作为一名预备党员的义务，我们应该用先进党员的标准作为做每件事的准则，用先进党员的精神改造自己，升华自己。在以后的学习和生活中，我要更加严格的要求自己，努力提高自己为人民服务的意识和本领，心中常记雷锋精神，从生活的点点滴滴做起，不断地提高自己，争取早日成为一名名副其实的共产党员，实现自己的理想和人生价值，成为一名为国家为人民作出贡献的人。

这不仅仅是一次党课社会实践活动，更是一次对精神的洗礼和升华。这次党课实践活动让我们对党的性质、宗旨和基本的理论知识有了更加全面深入的理解，入党动机得到了进一步的端正，同时也增强了自身的时代使命感和历史责任感。过后，我国正走在中国特色社会主义和全面建成小康社会的道路上，比历史任何时期都更加接近中华民族的伟大复兴，比历史任何时期都更有信心去实现这项光荣的使命。作为当代大学生的我们，应该时刻准备着扛起祖国发展的重担，在学校里认认真真学习知识本领，提高自己的能力，将来接过前辈们的接力棒，共同实现我们伟大的“中国梦”。

**卫生打扫心得体会篇七**

“环境整洁，人心清明。”对于每个人来说，保持环境的整洁和清洁不仅是一种美德，更是一种责任。而打扫也是每个人必须要面对的事情。不管是打扫自己的房间还是打扫公共场所，打扫都是一件很重要的事情。那么，如何做好打扫呢？下面，我将分享我的打扫心得。

第二段：准备工作。

在开始打扫之前，必须要做好必要的准备工作。首先，要准备好相应的工具，如扫把、拖把、垃圾袋、清洁剂等。其次，在开展打扫之前，要确保心情轻松愉悦，不要心浮气躁，这样才能够做好打扫工作。最重要的是，要把每一次打扫当作一次锻炼自我的机会，不断提高自己的效率。

第三段：打扫技巧。

在开始打扫的时候，我们应该采用科学的方法来打扫。首先，要根据打扫地点的面积和种类来选择适当的清洁工具。其次，要有条不紊地进行打扫，从上到下、从里到外地清洁，把各个区域彻底清理干净。最后，为了避免有些不易清理的死角和细节被遗漏，可以在打扫之前先制定一个详细的打扫计划。

第四段：顺便思考。

如果我们在打扫的时候，顺便思考了一些有意义的问题，就不仅仅是单纯的打扫了。例如，我们可以思考如何更好地节约用水，如何更好地利用废品物，还可以思考如何让整个环境更加美好，更加舒适等等。打扫不仅是一个机械的动作，更是一个思考的过程，能够提高我们的环保意识和生活素质。

第五段：总结。

打扫同时也是一种修身养性的有效方式，我们不仅可以打扫出一个整洁的环境，更可以打扫出一颗纯净的心。如果我们能够始终保持生活和工作环境的整洁，不仅可以对自己的内心造成积极影响，更可以对社交环境做出贡献。尽管打扫可能是件繁琐的事情，但是，它确实是一件非常重要的事情，值得我们用心投入。

**卫生打扫心得体会篇八**

那是20xx年寒假里的一天，早上醒来，我从阳台上往下一看，啊，连着下了几天的大雪终于停了，可是小区里的道路上覆盖着一层厚厚的积雪。这么厚的雪，如果不扫掉很快就会结成冰。人们出去不是很容易摔倒吗？车辆行驶也容易打滑，前几天我就亲眼看到一辆面包车因为路滑撞倒了路边的防护栏，那多危险啊！得赶紧把雪扫掉啊！于是，我就急急忙忙地拉着爸爸妈妈，带着铲子和铁桶，一起出门扫雪。

到了外面，才发现原来已经有人已经在楼下开始扫雪了。楼道的居民小组长一家来了，居委会的爷爷奶奶们来了，小朋友们也来了，他们都在认真地扫着雪呢。他们有的拿着笤帚，把雪扫到簸萁里，有的挥着铁锹，铲起地面上的`冰块，装上小车；有的推着小车，把冰雪运到路边……看着他们干得那么起劲，我忍不住地催促道：“爸爸妈妈，我们也快点一起扫吧！”，于是，我们全家也投入到了扫雪的队伍中。

只见爸爸挥着铲子，左一下，右一下，在前面杀出一条“雪”路，我和妈妈拎着铁桶紧随其后。爸爸用铲子把雪铲到铁桶里，我和妈妈负责把装满雪的铁桶运到路边，把雪倒在绿化带上，堆在一起。

雪后的天气格外地冷。我的鼻子马上就冻得通红，厚厚的积雪从旅游鞋的鞋帮里渗进去，脚上感到一阵刺骨的寒冷，渐渐的，双脚变得麻木了。可是，看到大家都在热火朝天地干着，我仿佛也忘记了寒冷。

铲着铲着，爸爸突然停下来了，我们发现脚下的地面上的积雪被铲掉后，下面还结了一层厚厚的冰。原来这里的地面不平，凹下的地方已经积水成冰了。铲子铲上去就打滑，怎么也铲不掉。爸爸皱了皱眉头，想了想，只见他把铲子竖起来，垂直地向下，一下一下地凿着冰面，冰面上出现了一道道的白印，可还是很难把冰打碎，怎么办呢？这时，我突然想到以前曾经在电视里看到别人用大铁锤来敲碎大块的冰块。于是，我跑回家去，取来了大榔头和凿子。爸爸笑着接过工具，说：看不出，你这小家伙还真机灵。这下，我就不信对付不了这顽固的家伙！”说着，爸爸抡起手中的榔头，嘿呀嘿呀地对准冰面砸了起来。碰到冰特别厚的地方，还要用凿子凿。终于，坚固的冰块被砸开了。

随着冰块的凿开，我们很快就把雪扫完了。在这次扫雪中，我明白了团结就是力量这个道理。

**卫生打扫心得体会篇九**

今天是星期五，大家都收拾好东西准备回家了，而我们却要留下来打扫卫生区，不是很高兴，所以等大家都走得差不多了，我们才把一片广袤的卫生区打扫完毕。

我们本来想利用课间时间把卫生区打扫完，这样我们就能和大家一起离开学校，能和同学一起回家。但是我们的班主任说，你现在打扫完了，再过一会儿又会有垃圾出现，你下午放学前还是要再去打扫，你们是愿意打扫一遍呢还是打扫两遍？我们想了想，觉得也是，所以就等到下午放学前才去打扫。那么大一片却只有几个人打扫，等我们打扫完了回到家，家人都准备吃晚饭了，我们原来一起玩的时间都没有了。

虽然轮到我们在星期五打扫卫生区很不爽，但是因为老师的话，让我们感到很欣慰。尤其是他那一席话，让我们感到老师深深的关怀。也让我们知道，爱护环境是多么地重要。保护环境要我们每一个人的实际付出，我心里暗暗地告诉自己，为了地球的将来我要以实际行动爱护环境，同时要我的同学们也和我一样。

我希望能有更多的同学能通过打扫卫生区领悟爱护环境的重要性，这样我们的地球就更干净了。

**卫生打扫心得体会篇十**

今天是星期五，大家都拾掇好东西准备回家了，而我们却要留下来清扫卫生区。我们不是很快乐，所以等大家都走得差不多了，我们才把一片广袤的卫生区清扫完毕。

我们本来想利用课间时间把卫生区清扫完，这样我们就能和大家一起分开学校，能和同学一起回家。但是我们的班主任说：”如今清扫完了，再过一会儿又会有垃圾出现，你们下午放学前还是要再去清扫，你们是愿意清扫一遍呢还是清扫两遍？“我们想了想，觉得也是，所以就等到下午放学前才去清扫。那么大一片却只有几个人清扫，等我们清扫完了回到家，家人都准备吃晚饭了，我们原来一起玩的时间都没有了。

虽然轮到我们在星期五清扫卫生区很不爽，但是因为老师的话，让我们感到很抚慰。尤其是他那一席话，让我们感到老师深深的关心。也让我们知道，保护环境是多么地重要。保护环境要我们每一个人的实际付出，我心里暗暗地告诉自己，为了地球的将来我要以实际行动保护环境，同时要我的同学们也和我一样。

我希望能有更多的同学能通过清扫卫生区领悟保护环境的重要性，这样我们的地球就更干净了。

人们都说：劳动最荣耀。这一天，我去居委会劳动了一天。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华。劳动确实很辛苦，但却是苦中带甜的。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。我快乐的应承了下来，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。

我先找到一个贴在地上的小广告，貌似真的很难弄，拿铲子刮了半天也没有太大的结果。我本想放弃，然后去干点别的事情，但是不服输的性格使我想到，还没有什么事情可以难倒我呢？于是，我就在哪里冥思苦想。突然，我想起一次下雨天走在路上时候的情景，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获得了成果，当时心里挺兴奋的，于是更加满怀信心，去劳动了！经过一番努力之后，被我去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！

在这次的志愿者行动中，我在小组的带着下参与了这几次的讨论和理论行动。我们的行动方案是调查和清扫校园环境卫生，看看能发现什么问题。在组内成员的讨论下，我们在周末的下午，在组长的带着下，我们到班里借用了扫把和垃圾桶，然后我们一起来到三教大草坪。我发现有老人和孩子，还有不少的男女同学，他们在草坪上做着各种活动。小朋友在老人和父母的陪伴下玩耍，同学们有的`在进展小型聚会，有的在晒太阳聊天。

在组长的号令下，我们开始了清扫草坪。我没有发现大体积的垃圾，但是我很多的小垃圾。其中最多的就是烟头，而且各种牌子都有，我觉得抽烟不是罪，乱扔烟头就是不对了。还有一些瓜果皮屑，当然还有一些不知名的垃圾。这些垃圾不显眼，但是还是影响到了环境卫生。为何留下了这些垃圾呢？我们组内讨论认为：

一、有可能是有同学在上面开展活动，而后没有清扫干净。

二、是同学们或者别的人在上面活动而后随手扔的。

这些小垃圾很难清扫，我们有时得拿手去捡，而且数量很多，以致于我们来回巡视了一个多小时，才根本上完成了任务。这次清扫虽然有点无聊，还有那么一点点的为难，不过我们很努力的完成任务。我觉得校园环境卫生有关于我们的生活环境，我们应该共同守护。但是经过这次清扫，我觉得有很多人的观念是不对的，他们可能认为丢点垃圾没什么，可是丢的人多了，就会成为一种坏习惯，所以我们应该不要随手乱扔。还有多放几个垃圾桶，可能有一定的效果。

**卫生打扫心得体会篇十一**

第一段：引言（150字）。

打扫除是一项日常生活中不可缺少的任务，不仅可以保持环境整洁，还能提升心情。近日，我对打扫除进行了深入的思考，总结出了一些心得体会。下面我将通过五个方面，分享我的感悟。

第二段：保持整洁的重要性（250字）。

打扫除的目的是保持整洁，合理利用空间，让居住和工作的环境变得更加舒适。首先，整洁的环境有利于身心健康。清洁的空气和整洁的地面能够减少细菌滋生，降低患病的风险，增强免疫力。其次，整洁的环境可以提升工作效率和学习效果。一个干净整洁的办公桌或学习区域，会让人心情愉悦，思路清晰，更容易集中注意力。最后，整洁的环境有助于改善人际关系。一个干净的家，能够让亲朋好友感到舒适，增进交流和谐。

第三段：打扫除的技巧（250字）。

打扫除并非简单的清扫，技巧也很重要，以下是我总结的一些打扫除的技巧。首先，定期清理杂物。经常检查和整理衣柜、抽屉和书房等角落，处理掉一些不常用或已损坏的物品，给予它们新的归宿，避免居住空间过于拥挤。其次，合理使用整理储物容器。针对不同种类的物品，选择适当的容器进行储存，标明清晰的标签，方便取用和整理。再次，定期打扫除灰尘。除了每天的基础清洁，还需要定期清理墙壁、天花板和沙发、床垫等容易积灰的地方。最后，绿化环境，使空气更加清新。可以在家中摆放一些绿植，如吊兰、仙人掌等，不仅美化家居，还可通过光合作用吸收二氧化碳，释放氧气，改善室内空气质量。

第四段：心理效益（250字）。

打扫除不仅带来了物理的整洁，还有着心理的效益。首先，打扫除能够帮助我们放松身心。清理杂物、整理收纳的过程中，可以让我们舒缓压力，放松身心，达到一种身心统一的境界。其次，打扫除也是一种反映自我的过程。在整理的过程中，我们会重新瞻仰自己的所拥有以及人生的积累，让我们产生一种归属感和满足感。最后，打扫除还有助于提升自律能力。当我们每天坚持打扫除，养成良好的习惯后，也会在生活的其他方面表现出更为自律的品质。

第五段：总结（300字）。

总而言之，打扫除不仅是家务劳动，更是一种文明的表现，对于我们的生活和心灵都有着积极的影响。通过打扫除，我们可以保持整洁的环境，提高工作、学习和人际关系的品质。同时，打扫除也能够带来心理的放松、反映自我和提升自律能力等心理效益。因此，我鼓励大家养成良好的打扫除习惯，将整洁的生活融入到我们的日常生活中，享受整洁带来的舒适和愉悦。

**卫生打扫心得体会篇十二**

现阶段，我的目标是做一名有能力且优秀的\'班长，能够被老师信任，被同学拥戴，让家长骄傲。然而想要做好一名合格的班长，并不是那么的容易，需要自身更强的组织能力和管理能力。而这次学校组织的清扫社区的活动恰好给我这个机会，让我得到了锻炼和成长。因此，我想在活动的最后，为此次活动做一个总结，整理自己所学到的，在将来的学习生活中加以运用。

这次活动是学校为提高学生的环保意识、自身责任感、为社会奉献的使命感而举办的一个全校动员清扫学校周围社区的一次很有意义的活动。老师刚接到这个活动的通知时，就立马和同班同学下达了通知，同学们听到之后非常的兴奋，因为这个活动能够让我们一起在户外进行一次探索和学习。因此，大家都充满了激情，大家也做好了心理准备迎来明天的挑战。

而我作为一名班长，便是整个小团体的一个领导，我不仅要去清扫社区，还要协助老师管理好班上的人员，以防出现一些漏洞。老师告知通知后随后为我们进行了分组，全班50名同学分成了5组，从5组中每组分别挑选出两名组长，我承担了一组的组长，以及要管理其他9名组长。这个任务对我来说有些巨大，从来没有做过这种活动的我，对明天的期待，又多了一些恐慌。

第二天一早，大家都充满了热情，拿的拿扫把，拿的拿垃圾袋，火钳等工具。各个组的组长已经分完工之后，会在清扫完一片区域之后向我汇报情况，我再记录下来，递交给老师审核。老师对此次活动的安排，不仅让我们对维护卫生环境有了一定的感受和了解，还让我们同学之间的合作配合越来越默契。

在清扫卫生期间，还是遇到了一些问题，有些同学不小心手被刮伤，以及有些同学在整个集体中浑水摸鱼被同组同学举报，这些都需要我去协调，无法协调的就叫来老师。社区对面的一条马路也是需要我们清扫的，因此，在清扫这条马路时，老师会严格监督，生怕出现一些问题，我也是参与清扫马路的其中一位。我深深的感慨，清洁人员在清扫马路上，车子来来往往，一是不安全，二是灰尘确实是多。我便在心里暗暗的佩服所有得清洁员工，是他们，让整个城市变得更加美丽，变得更加和谐。在此，我想感谢所有的清洁员，是你们的辛苦付出，让我们有这么舒适的环境居住，谢谢！我希望在以后，大家都能控制自己的行为，垃圾扔垃圾桶里，不要随地乱扔垃圾。我也希望大家能够尊重每一份职业，所有的职业都是有自身的发光点的，也为我们的社会作出了巨大贡献！

这次社区活动，让我感慨良多，不仅给予了我一些关于“责任感”的认识，也让我明白了，想要做好一份职业是有多么的艰难，只有用心去付出了，才能够收获到赞扬和掌声。我也在此次活动中提高了自己的能力，也让同学们更加的团结。这次活动给予我们的，不仅是心灵上的升华，还有对人民，对社会的一种承担！

**卫生打扫心得体会篇十三**

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！

**卫生打扫心得体会篇十四**

人世间有很多感动人心的事儿，像我们家，就有不少。

记得前几年，父亲因为操劳过度，生病了。那是一天中午，父亲的血糖迅速升到了20几，家里的气氛变成死一般静寂，显得异常沉闷。

父亲的血糖一升高，意味着家里将会有一次“小地震”，为了避免父亲发火，全家人都小心翼翼。

在父亲测血糖时，我的内心总会格外难过，就好像下一秒父亲的血糖我已经预知，根本不用测量。好比今天中午，父亲匆匆测完血糖，管他三七二十一，直接拿出扫把扫起地来。

时间久了，我才知道，原来父亲血糖变高，身体就不舒服，情绪也会跟着爆表。这时，父亲就会用干家务活这种方式转移情绪。

父亲的样子，看得我心酸溜溜的。扫到我身旁，我会习惯性地将脚抬起来。

这时，我最难过，因为经受不住这种无形的压力，我立马下了椅子，再去拿一把扫帚，和父亲一起干。

一起干活，变得轻松愉悦，父亲的血糖也不高了，这样真好!

如果有一天，你来到我的家，看到我和父亲一起打扫卫生，你可千万不要诧异，也不要以为那只是一次普通的打扫，那可是我与父亲独有的交流方式。

**卫生打扫心得体会篇十五**

第一段：引言（100字）。

每当大雪纷飞的时候，一片银装素裹的世界总是让人心驰神往。然而，大雪给生活带来的不仅仅是美好的景色，还有需要我们付出额外努力的打扫工作。作为一个常年生活在北方的人，我早已习惯了打扫雪的艰辛，而在多年的打扫雪经验中，我渐渐体会到了一些技巧与思考。

第二段：有效准备（200字）。

打扫雪前的准备工作至关重要，它不仅能使整个过程更加顺利，还能保证我们的安全。首先，准备一把合适的铁铲或扫雪铲是必不可少的。同时，穿上防滑的鞋子和厚实的衣物也是必要的。其次，提前了解天气情况，合理安排时间，避免在天寒地冻的时候进行打扫雪的工作。

第三段：分解任务（300字）。

打扫雪是一个繁重而耗时的任务，因此，我们需要将其分解为几个合理的小任务来进行。首先，我们可以先清理门口和人行道上的积雪，确保行人的安全。然后，可以进行车道和车库的清理，为车辆的出入提供便利。最后，对于园林和屋顶上的积雪也需要进行及时清理，避免起到破坏作用。分解任务不仅减轻了我们的负担，还能提高工作效率。

第四段：正确技巧（300字）。

打扫雪需要一些技巧，以提高工作的效率和安全性。首先，我们可以采用顺着雪花的方向清理的方法，这样能够减少雪的反复积聚，减轻我们的工作量。其次，采用一些辅助工具，如撒盐或融雪剂，能够帮助我们快速地融化积雪。另外，要记得合理利用身体力量，不要贸然用力过猛，以免造成身体的不适。正确运用技巧能够让我们事半功倍地完成打扫雪的任务。

第五段：体会与总结（300字）。

打扫雪虽然劳累，但在这个过程中，我也收获了不少。首先，打扫雪需要耐心和毅力，要坚持不懈地完成每一个小任务，才能真正达到预期的效果。其次，打扫雪需要团队合作，互相帮助和分担，才能事半功倍地完成。最后，打扫雪也需要细心和思考，合理清理积雪的同时，也要注意保护地面和周围的环境。通过这些体会与总结，我渐渐明白了打扫雪所蕴含的精神和智慧。

总结：繁重的打扫雪工作是冬天不可避免的任务，但我们可以通过合理准备、分解任务和正确运用技巧来提高工作效率和安全性。在这个过程中，我们也能够锻炼耐心和毅力，培养团队合作和思考问题的能力。让我们在打扫雪的同时，也享受到了一份劳动的乐趣和智慧的收获。

**卫生打扫心得体会篇十六**

没想到，我们这次打扫社区卫生还换了一面横幅！这是我和同学从来没有想过的。起初，我们只是努力帮助社区清洁，丰富我们的大学生活，去社区清洁。出乎意料的是，我们的努力得到了肯定。当我和同学接过社区居委会领导送给我们的横幅时，我们每个人的心都是快乐的。在快乐的同时，我们也在心里计划了下一次志愿者活动。这样的志愿者活动不仅丰富了我们的大学生活，也为我们的大学生活涂上了精彩的.笔触，这比我们在宿舍玩游戏、度过大学生活要有趣得多！

过去，我和这次去社区打扫卫生的同学是几个认真上课的大一新生，但下课后我们不会花太多时间学习或做其他有趣的事情。我们最喜欢的事情之一是下课后去网吧玩游戏。在没有课的日子里，我们可以不管怎样，我们不知道该做什么。离大学毕业还有三年多的时间。现在考虑工作太早了，我们不打算走研究生入学考试的道路。因此，当我们都玩游戏并开始感到无聊时，我们中的一个人建议否则，让我们帮助社区清洁！当时我们没怎么想，只是觉得这件事可以让我们的大一生活除了游戏之外，我们带着卫生工具来到了社区。

我们没有向社区居委会打招呼。我们的几个大男孩开始用工具在阳光下打扫卫生。虽然我们只有四五个人，但我们年轻人力量很大。一个下午，我们汗流浃背地打扫了社区的所有卫生，包括社区的门窗，社区的所有水泥地面，社区的花园和草坪。经过一段时间的清洁和检查，我们发现社区每层的走廊仍然有一个卫生死角。我们把工具拖到社区的住宅楼，重新清理了他们所有的走廊。在找到社区的公共水龙头后，我们还将带来的水管连接到水龙头上，同时清洗整个社区的水泥土地，同时体验玩水的乐趣，清理社区里所有有灰尘的地方。当然，我们玩水的乐趣并没有让别人发现，我们既没有把水放在过路的人身上，也没有把卫生状况弄坏。所有的社区卫生都是在愉快的劳动中清理干净的。在清洁过程中，我们没有看到社区居委会的人看到我们，或者我们太专注于清洁。我们没想到会得到社区的肯定。我记得我们打扫卫生后，在社区食堂买了一瓶苏打水，一边干杯庆祝我们有意义的活动，一边感谢自己的努力和努力。

**卫生打扫心得体会篇十七**

团日活动我并不是头一次参加，但本学期的团日活动—班级全体同学一起清扫图书馆却带给我一种全新的体验。在我们学校的图书馆完成的这一次不一样的别开生面的志愿效劳活动，必将使我非常难忘。

清扫图书馆之前我一直以为图书馆的工作很清闲，只要往电脑里输入条形码就万事大吉。觉得忙过这一段也就没有事情了。最多再将倒下的书扶正，将破损的书皮补好。这当然是去之前的想法，以前光临图书馆的时后看到的这些都是最后的成果了。使图书馆有条不紊地运行，光靠脑袋想一想，当然是不够的。每日馆内需要半天各检查一遍，错放的书归位，新到图书贴好条形码。定期出逾期未还图书者。尤其补书，需要技术和足够的耐心，看似容易的事情对于我们这些不熟悉业务的新手来说，简直比登天还难，费了好大力气也才弄得马马虎虎。

这次清扫图书馆的团日活动经历告诉我，没有什么事是想当然的那么简单。任何事情都来之不易，这也让我更加懂得了珍惜。按照学校图书馆的惯例，每天都要将学生浏览过的书籍按编号入架，而且还要给学生们提供一个温馨的学习环境，所以每天图书一大早便得开始繁重的卫生清理工作，恰巧我们赶在了早晨开馆之时，在图书的分配下，我们各自了工具对图书馆进行了的清扫，同学们个个干的都非常的卖力，男生们手着小铲在认认真真铲除着黏在地上的口香糖，女生们那么吃力的拿起笨重的大拖把开始认认真真的进行大扫除，从平时的安逸生活到突然清扫图书馆，难免有些同学会有些抱怨，但图书馆老师的一句话消除了我埋怨的念头，她说，在平时那些都是图书馆的楼层负责清扫，而我们今天这么多人的力量才完成了他们每天都需要完成的任务。听了此话，同学们干的更起劲了，图书分类上架，踮起蹲下，不多久额头就汗涔涔的，但是转念，比起在烈日下暴晒的效劳活动，图书馆的条件自然是相当不错了。经过短短几个小时的劳动换来了很大的成果。书架干净了，桌椅干净了，地面也发亮了，整个阅览室呈现一番新的面貌。

这次志愿活动的经历同时也告诉我，懂得满足比学会抱怨困难得多。也让我懂得了反思，在抱怨之前先反思一下自己，究竟是该抱怨的多还是该满足的多。以我感觉做事情认真只能把事情做对，但是做不到好，只能用心去做，才能做好。在茫茫人海中我是一颗沙子，我即使是一颗不起眼的、微缺乏道的沙子，我也不会去抱怨。我要脚踏实地的走好每一步。

此次清扫图书馆志愿活动，面对的是没有眼睛不会说话的书，反而让我体会到每个人都应该拥有更多的责任心。当一个人可以做到对不会批评自己的事物负责任，他就更能对自己对人民对社会负责。作为一个志愿者，在助人的同时，也是自助。我一边着被帮助的温暖，一边体会着帮助别人的快乐，温暖与快乐，感恩与奉献。

我希望我们以后能够经常做些诸如此类的极具教育意义的团日活动，图书馆的志愿效劳活动，虽然没有多么伟大，但是同学们都奉献了自己的微薄之力，这种施予帮助的感觉让我们都觉得很快乐。志愿者是个团结的词汇，团结就是力量，这种力量和信心一起，可以战胜所有的困难，给与别人关心，奉献自己的力量。志愿效劳是一件持之以恒的事业，赠人玫瑰，手留余香。多做一些爱心效劳，志愿效劳，在我们今后的事业中都会使我们受益匪浅。

没成想，我们这次清扫社区卫生还换回来了一面锦旗！这是我和我的同学们万万没有想到的。一开始我们只是做着帮社区清扫清扫卫生，充实我们的大学生活去社区清扫卫生的，没想到我们的努力得到了肯定。当我和我的同学们手里接过社区居委会给我们送来的锦旗时，我们每一个人的心里都是美滋滋的，在美滋滋的同时，我们各自也在心里方案了一下下一次的志愿者活动，这样的志愿者活动，不仅充实了我们的大学生活，还为我们大学生活涂抹上了精彩的一笔，这实在是比我们在寝室打游戏度过大学生活要有意思多了啊！

过去我和这次去社区清扫卫生的同学，我们是几个人认真上课，但下了课就不怎么会花时间去学习或者做别的有意思事情的\'大一学生，我们几个最喜欢的事情就是下了课跑去网吧打游戏，没有课的日子，我们可以打得天昏地暗的，反正我们也不知道要做些别的什么好。离大学毕业还有三年多的时间，这会儿考虑工作的事情还太早，我们也没打算走考研这条路，于是，在一个我们几个都打游戏打的开始腻味的时候，我们其中一个人提议“不然我们去帮社区清扫卫生吧！”我们当时听了也没多想，就觉得这件事可以让我们大一的生活除了游戏还一点别的，我们就带着卫生工具来到了社区。

我们也没有跟社区居委会打什么招呼，我们几个大男生拿着工具就开始在太阳底下卖力地清扫了。虽然我们只有四五个人，可我们年轻人力气大，一个下午就在大汗淋漓下把社区的所有卫生清扫完了，包括社区的门窗，包括社区的所有水泥地，也包括社区的花园和草坪。我们清扫完检查了一会儿，发现社区每一楼里面的楼道还有点卫生死角，我们又把工具拖着来到社区的居民楼，把他们所有的楼道重新清扫了一遍。在找到了社区的公共水龙头后，我们还把带来的水管给接上水龙头，一边冲洗整个社区的水泥地，一边算是体验玩水的乐趣，把社区有尘土的地方都清洁了一遍。当然，我们的玩水的乐趣没让其他人发现，我们既没有把水临到过路的人身上，也没有把卫生情况弄糟糕。算是在一种愉快的劳动中把所有的社区卫生清扫了一遍。清扫的过程中，我们也没见有社区居委会的人看见我们，或者是我们清扫卫生的时候太专注，我们根本没想到还能得到社区的肯定。我就记得我们清扫完卫生后，在社区的小卖部一人买了一瓶儿汽水儿，一边干杯庆祝我们这一次有意义的活动，一边感谢我们自己的努力和付出。

在这次的志愿者行动中，我在小组的带着下参与了这几次的讨论和实践行动。我们的行动方案是调查和清扫校园环境卫生，看看能发现什么问题。在组内成员的讨论下，我们在周末的下午，在组长的带着下，我们到班里借用了扫把和垃圾桶，然后我们一起来到三教大草坪。我发现有老人和孩子，还有不少的男女同学，他们在草坪上做着各种活动。小朋友在老人和父母的陪伴下玩耍，同学们有的在进行小型聚会，有的在晒太阳聊天。

在组长的号令下，我们开始了清扫草坪。发现大体积的垃圾，但是我很多的小垃圾。其中最多的就是烟头，而且各种牌子都有，我觉得抽烟不是罪，乱扔烟头就是不对了。还有一些瓜果皮屑，当然还有一些不知名的垃圾。这些垃圾不显眼，但是还是影响到了环境卫生。为何留下了这些垃圾呢？我们组内讨论认为：

一，有可能是有同学在上面开展活动，而后没有清扫干净，

二是同学们或者别的人在上面活动而后随手扔的。这些小垃圾很难清扫，我们有时得拿手去捡，而且数量很多，以至于我们来回巡视了一个多小时，才根本上完成了任务。这次清扫虽然有点无聊，还有那么一点点的为难，不过我们很努力的完成任务。我觉得校园环境卫生有关于我们的生活环境，我们应该共同守护。但是经过这次清扫，我觉得有很多人的观念是不对的，他们可能认为丢点垃圾没什么，可是丢的人多了，就会成为一种坏习惯，所以我们应该不要随手乱扔。还有多放几个垃圾桶，可能有一定的效果。

一周的时间又过去了，真是时光飞逝啊。在十三周末，我们经过讨论决定去清扫班级教室，看看是否有所发现。于是乎，我们选定一个教室后，开始了我们的志愿者行动。我们发现垃圾还真不少，特别是桌子里面，有各种各样的垃圾，比方塑料袋，饮料瓶，卫生纸……因为在桌子里面，所以只能用手拿出来。特别是卫生纸，看着还是挺恶心的，用手去拿总觉得怪怪的。这些垃圾都是同学们的产物，有一些是早餐后的垃圾，有些是其他垃圾，但是可以肯定都是同学们的。其实垃圾桶就在不远处，但是里面的垃圾没有桌子里面的多。我们经过半个小时的清扫，总算干净了很多。在这两次的行动中，我发现了不少问题。首先我们的校园环境卫生，没有得到大家的保护和关爱，这并非是某个人的校园，是我们共同的家。其次，有不少人随手乱扔垃圾，比方烟头等。再就是，同学们没有意识到校园环境卫生的重要性。在这里，我希望有更多的同学能够参与保护校园环境卫生这个活动中来。

**卫生打扫心得体会篇十八**

每逢冬季来临，大雪纷飞，银装素裹的世界给我们带来了不少的美丽与喜悦，同时也给生活带来了一定的不便。在这个寒冷的季节里，我们需要及时、有效地打扫积雪，以保证交通顺畅和人们的安全。这使得打扫雪成为每个人的一项必修课，我在这个过程中积累了一些经验和体会。

第二段：准备工作的重要性。

打扫雪的第一步是准备工作，是取得成功的关键。在清晨大雪后醒来，我第一次打扫雪时慌乱无措，因为我没有提前准备好相关工具和装备。后来，我意识到准备工作的重要性。首先，我购买了一把结实的铲雪铁，这样可以更轻松地铲除积雪。同时，我还购买了一双防滑鞋，以防止自己在打扫雪的过程中滑倒。此外，我还准备了厚重的冬衣和手套，这样可以保持温暖。通过充分的准备工作，我能够更好地应对雪天状况，提高工作效率。

第三段：合理安排时间和节奏。

打扫雪需要合理安排时间和节奏，这样才能既保证效率，又不过度消耗体力。一开始，我总是急于做完打扫雪的任务，导致我感到非常累。后来，我意识到应该合理安排时间和节奏，采取适当的休息，以保持体力和精神的充沛。我发现将整个任务分为几个小的部分，例如每次打扫10分钟，休息5分钟，不仅可以防止过度疲劳，还能更好地集中精神投入到打扫工作中去。所以，合理安排时间和节奏是打扫雪中的一项重要技巧。

第四段：正确的铲雪技巧。

打扫雪需要正确的铲雪技巧，这样既可以保护自己的身体，又可以高效地完成任务。首先，选择一个好的观察点，以了解雪堆的情况和方向。其次，将铲雪铁插入雪堆底部，然后用力扬起雪铲，将雪堆移至一边。这样的动作重复进行，直到清理完整个区域。同时，要注意使用腰部和双腿的力量，而不是只用手臂，这样可以避免对身体造成不必要的伤害。此外，及时清理活动区域周围的积雪，以防下雪时积累过多，增加后续的清理难度。掌握正确的铲雪技巧，可以提高工作效率，同时保护好自己的身体。

第五段：打扫雪的意义。

打扫雪不仅仅是一项任务，更是一种对生活负责的态度。及时打扫雪对于人们的出行和生活都有着重要的意义。除了保证通行，清理积雪还能防止积雪结冰，减少滑倒的危险。打扫雪还是一种锻炼身体，增强体质的机会，尤其在寒冷的冬季，室内活动较少，打扫雪成为了一种有益的运动方式。此外，打扫雪还能培养人们的细心、毅力和耐力，增强了解决问题的能力和社会责任感。总之，打扫雪不仅是完成一项任务，更可以通过这个过程获得成长和收获。

结尾：

打扫雪是冬季中不可或缺的一部分，准备工作的重要性、合理安排时间和节奏、正确的铲雪技巧以及打扫雪的意义都是我通过这一过程中所体会到的宝贵经验。打扫雪既是一项必要的任务，也是一种锻炼和成长的机会。在雪的陪伴下，我不仅拓展了自己的技能，还提升了自身的综合素质。希望将来的每个人都能够认真对待打扫雪这个任务，体会其中的乐趣和收获。打扫雪不仅仅是为了自己的方便，更是对整个社会的尽责和贡献。

**卫生打扫心得体会篇十九**

好的卫生环境能让我们激发出更好的学习热情，然而我们的教室地面非常的脏乱，老师经常督促我们去保持清洁，但还是有一些同学不能够做到爱护环境，总是乱丢垃圾，乱丢纸屑，吃饭的时候也会乱扔食物。我知道这不仅浪费粮食，还会严重影响到班级的卫生状况。我想老师如果知道这件事情一定会非常的失望。

果然一个礼拜之后，老师让我们自己去外面扔垃圾，说是班级里不提供垃圾桶了。听到这个消息，我的内心感到非常的后悔，后悔自己平时没有好好爱护班级卫生，后悔自己一下课就是顾着玩耍，明明看到地上有纸条我却没有捡起来，如果当时我把它捡起来，别的.同学或许看到之后也会这样去做。我知道自己错了，我也深信班级里有很多像我一样已经认识到错误的同学，他们会后悔当初的行为，并且一定会作出改正。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn