# 2024年扫地的体会(汇总13篇)

来源：网络 作者：深巷幽兰 更新时间：2024-08-13

*每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。扫地的体会篇一今天我妈上班了，家里就我一...*

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

**扫地的体会篇一**

今天我妈上班了，家里就我一个人，我就想了想：要是能帮妈妈做点什么就好了。我拿起扫帚，在妈妈的房间里扫了扫。我先扫了一下妈妈的房间，然后又拖了一遍房间，最后在房间里喷了香水。最后，我又扫了一遍阳台和走廊。好大的走廊！我已经连续扫地好几次了。拖地的时候，地板好脏！我连续换了几次水打扫走廊，又擦了阳台。我喷了一屋子浓浓的香水，感觉特别香，特别香。于是邻居走过来说：“这里怎么这么香啊？”我说：“我这里喷了好多香水，真香。”我还说：“我打扫了整个房间。”邻居说：“你很棒，可以帮妈妈做家务。”之后，他就走了。后来我妈回来了。这事我跟我妈说了。我妈高兴地说：“你真棒。你可以帮我妈妈做家务。我以后会给你奖励的。”我心想：被别人夸真好。

啊！以后我会帮妈妈多做家务。我喜欢做家务。

文档为doc格式

**扫地的体会篇二**

扫地作为一种日常家务，虽然看似简单琐碎，却蕴含着无尽的学问和哲理。通过扫地的过程，我体会到了许多人生的道理，也领会到了做事的态度和精神。扫地让我懂得了恒心与耐力的重要性，让我理解了细节的重要性，同时也增强了我的责任感和自律能力。总而言之，扫地不仅仅只是一种家务，更是一种修身养性的过程。

首先，扫地教会了我恒心和耐力。每次面对扫地这个看似枯燥的任务，我都会心存一份无奈和不情愿，但始终通过困难、耐力和坚持，把这个任务坚持下去。有时候，地板上的油渍或者地毯上的灰尘越来越难扫，但是我知道，只有通过持之以恒的努力，才能达到清洁整洁的效果。这让我明白了，无论是做事还是追求梦想，都必须有恒心和耐力，才能坚持下来，获得成功。

其次，扫地使我理解了细节的重要性。扫地并不仅仅是在地上草草地横扫一遍，而是需要用心去仔细观察每个角落，确保每一寸地面都能达到干净的标准。在扫地的过程中，我注意到了许多细小的地方，比如台角的积灰、墙角的纸屑，这些细节如果被忽略了，会让整个扫地的效果大打折扣。从而让我明白了，工作的细节决定着整体的质量，只有注重细节，才能创造出优秀的成果。

此外，扫地还增强了我的责任感和自律能力。每当我用扫帚和拖把，一遍又一遍地梳理着地面的时候，我会感受到一种责任感，明白了自己要为创造一个干净整洁的家庭环境负责。同时，扫地也需要自觉地制定计划，做到有规律地进行。这锻炼了我的自律能力，让我学会了管理时间和安排事务。正是因为这种责任感和自律能力的培养，让我在其他方面的工作和学习上也更加有条不紊地进行。

最后，扫地让我体验到了一种宁静和平和。扫地需要一个人独处，专注于手中的扫帚和地面的每一处，营造出一种静谧安心的氛围。在扫地的过程中，我可以随着扫帚的节奏，放空自己的思绪，思考着对生活和工作的一些问题，寻找到内心的宁静和平和。因此，扫地不仅仅是一种肉体的劳动，更是一种心灵的放松与疏导。

总结起来，扫地虽然是一种日常琐事，却教会了我许多重要的道理。它教会了我恒心与耐力，让我明白了细节的重要性，增加了我的责任感和自律能力，同时也让我找到了内心的宁静与平和。因此，我深深地体会到了扫地这个看似简单的家务中所蕴含的深刻哲理，这也让我明白了做事的态度和精神。最重要的是，扫地让我懂得，无论做什么事情，只要心怀恒心和耐心，注重细节，做好自己的份内之事，就一定可以获得成功和成就。

**扫地的体会篇三**

第一段：引言（120字）

扫地是家庭卫生的基本工作，但是日常生活中，总有人选择不扫地，不论出于时间上的压力还是对卫生的漠视。然而，不扫地也有其独到之处，本文将从不扫地能够创造美感、节省时间和锻炼心态三个方面来探讨这一现象的心得体会。

第二段：创造美感（250字）

不扫地使家中的地板充满灰尘和杂物，但这种随意的布置却能创造出独特的美感。地板上的灰尘可以与阳光交相辉映，形成光影变化的美丽画卷；杂物的堆积也可以激发出人们整理家居的动力和创造美丽的渴望。我曾看到过一幅画作，描绘了一间尘土飞扬的房子，透过雾气却显露出这个家庭的温暖和忙碌。不扫地的美感不同于打扫后的整洁，却有另一种自然和谐的魅力。

第三段：节省时间（300字）

扫地是一项繁重的家务工作，要求不仅要清洁地板，还要移动家具、拖拉清洁工具等。然而，不扫地能够大幅节省这些时间和精力。不论是在工作之余还是在休闲时光，我们都可以选择不扫地，用宝贵的时间去做自己喜欢做的事情，比如读书、写作、看电影等。这种节省时间的方式，不仅提高了我们的生活质量，同时也能够将精力集中在更有意义的事情上。

第四段：锻炼心态（350字）

不扫地不仅是一种放松心情的方式，同时也是一种锻炼心态的良好方法。在繁忙的工作和生活中，我们往往处于高度紧张和焦虑的状态，不扫地则能够让我们放慢脚步，平静心情。当我们看到家中的杂乱和灰尘时，我们也可以将这种情绪转化为对自己的反思和思考，进而调整心态。可以说，不扫地是一种对内心和心灵的呵护，是一种寻找平衡的方式。

第五段：结尾（180字）

总而言之，不扫地虽然在卫生方面存在一些问题，但也能够从美感、节省时间和锻炼心态等方面给我们带来新的体验和启示。当然，我们不能将不扫地视为是一种对卫生的完全忽视，但在适当的时候，选择不扫地也是一种推陈出新的新鲜尝试。无论是尘土飞扬的灰尘，还是堆积如山的杂物，它们都可以给我们带来一种不同寻常的美感和体验。让我们放下束缚，用不同的眼界去看待生活中的琐碎，或许我们会发现更多的乐趣和启示。

**扫地的体会篇四**

“扬铲平杂草地，党领我为学院”活动心得 天降大任于积极分子也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤… 在这次义务清扫中， 我深刻体会到了团结的力量， 也收获了参与过程中给我带来的快乐。

我们每个人都像小沙粒一样很平凡，但只要我们团结在一起就能铺出一条供万人行走的大 道，便自有我们的价值所在。

其中印象最深的一件事是， 一波五折借到了一个垃圾车来倒繁多的杂草和落叶。

繁多的 杂草和落叶如果只用垃圾桶来装，得要装十多次，这样运完就来不及上下午的课了。于是我 们在抬垃圾的路上，希望能借到宿舍楼宿管、环卫工人或者食堂的垃圾车，被拒绝了四次， 功夫不负有心人，第五次终于借来了。

作为一名入党积极分子，我们要学习党的理论知识，要以理论来指导我们的实际生活， 争取思想先入党。在生活中，时刻起到先锋模范作用，积极参与组织的有关活动，服从组织 的安排，在实践中积累经验，自我成长，提高个人的思想觉悟以及各方面的素质。一个人仅 独善其身还是远远不够的， 应该以自己的实际行动来感染身边的人， 争取更多的人参与到我 们的组织中来，那样生活将更美好，何乐而不为?在这次活中，由于时间安排在中午十二点 半，很多同学下完课第一时间来到了清扫区，没来得及吃中餐，虽然很饿，但我们还是坚持 到了最后，因为我知道任何一个组织有有它的纪律，我们不能改变它，但我们可以改变自己 的心态， 把它当做是对自己的一种锻炼。

只有当我们克服了它， 我们便会达到一种新的境界。

我们在活动中，可以和更多的同学相互交流习，同时，也正视自己的不足，勇于自我批评， 虚心请教，这样才能共同促进。我们大多数人习惯了养尊处优的生活，尤其是作为 90 后入 党积极分子，则更应该学会吃苦耐劳的精神，同时，也是作为当代一名大学生应该具备的。

那样，我们才能担当起祖国的重任，才会在竞争激烈的社会中处于不败之地，才能为国家做 出更多的贡献。

只要我们认真对待每一件大大小小的事，竭力而为，我们便会有意想不到的收获。

**扫地的体会篇五**

扫地是一项日常琐事，但却能给我们带来意想不到的收获。在进行了长时间的扫地活动后，我不仅收获了一个干净整洁的家居环境，更重要的是心灵的平静与思考的空间。扫地过程中，我体会到了扫除对于身心健康的重要性，学会了面对生活中的琐碎事务，更加懂得珍惜平凡生活中的点滴细节。通过这次扫地的体验，我深深体会到扫地并不仅仅是单纯的清扫，而是一种生活态度的体现。

首先，对于心灵的宁静来说，扫地是一种非常有效的方式。可能有人会觉得扫地是一项机械的重复动作，但当我静下心来专注地扫地时，我发现自己的思绪开始变得清晰起来。尤其是在一个安静的环境中，扫地的声音仿佛成为了一种调节心情的方式。我可以随着扫帚的移动，一边观察地面上的灰尘一边思考自己的事情，这让我能够更好地放松身心，清除内心的杂念，使自己获得一种无法言语的宁静。

其次，扫地让我学会了面对琐碎事务。扫地是一种需要耐心和细致的工作，细碎的灰尘和头发经常会被遗漏，需要我一遍一遍地检查，以确保每一处都被清理到。这让我明白了生活中总会有一些琐碎的事情需要我们去面对，而不能因为它们的微小就视而不见。只有面对这些琐碎事务，才能保持我们的生活有条不紊，不至于杂乱无章。扫地塑造了我的细致和耐心，这对于处理各种琐碎事务都是极为重要的品质。

再次，扫地让我更加懂得珍惜生活中的点滴细节。在扫地的过程中，我经常会发现一些隐藏在灰尘下的小物件，比如硬币、纽扣、玩具等等。这让我深深感到，生活中的点滴细节往往被我们忽略掉了。正是这些微不足道的细节构成了我们的生活，成为了我们回忆的一部分。而只有当我们拥有一种无微不至的关注和品味生活的态度时，我们才能真正地珍惜这些细节，让自己的生活更加完整和有意义。

最后，扫地教会了我对物件的敬畏之心。当我看到一地的灰尘和杂物时，我不禁思考：我们究竟需要多少物品来填满我们的生活呢？人们总是追求更多的物质财富，却忽略了对物品的敬畏之心。通过扫地的过程，我深刻体会到了清除杂物的重要性，也理解到了生活中需要学会去舍弃一些不必要的东西，才能使我们的生活更加简洁和有秩序。扫地让我认识到，我们应该要懂得收拾自己的生活，让它变得更加整洁。

综上所述，扫地并不仅仅是一项简单的家务活动，它包含了对身心健康、生活态度、珍惜细节和对物品的敬畏之心的体现。通过每天扫地的坚持，我们可以改善自己的生活环境，培养自己的耐心和细致，追求心灵的宁静，增加对生活的关注和珍惜。在以后的日子里，我将会继续扫地，同时也会更加珍视这个过程带给我的收获和成长。

**扫地的体会篇六**

第一段：引入扫地的重要性和人们对于扫地的普遍认知（200字）

扫地是一项平凡而重要的家务活动，它不仅能帮助我们保持整洁的环境，还能带给我们内心的平静和宁静。每当我们进入一个干净整齐的房间，心情都会随之明亮起来。扫地的意义在于去除尘埃、杂物，让家里焕然一新。扫地不仅是改善物质环境的行动，更是一种心理调整的方式。

第二段：扫地的过程与转变自己的经历（250字）

扫地看似是一项简单的家务，但它却蕴含着人们对自己内心的觉察和反思。在扫地的过程中，我们可以体会到清除外部杂物的同时，内心也逐渐得到了净化。每当我拿起扫帚，捡起掉在地上的纸屑，不知不觉间，我也开始思考自己的内心。我开始反思自己过去的不足和改进的方向。扫地的过程成为了我反思自己生活和内心的机会。慢慢地，我变得更加谦逊、宽容和自省，正如我所清扫的房间一样，我也在寻找内心的宁静与和谐。

第三段：扫地体现出积极的生活态度和解决问题的能力（300字）

扫地并不仅仅是清除地面上的垃圾，它更是一种积极的生活态度和解决问题的能力的体现。扫地的过程中，我们需要细心观察地面的每一个角落，发现并解决地上的问题，这样才能达到彻底清洁的目的。类似地，在生活中，我们也需要对待问题和困难时表现出同样的态度。我们要细心观察和思考问题的本质，从而找到解决问题的方法。扫地的过程培养了我们的观察力和解决问题的能力，这将在我们的生活中得到广泛应用。

第四段：扫地带来的乐观心态和积极正能量（250字）

扫地是一项繁重的家务，但却能给我们带来乐观心态和积极正能量。当我们一次次清扫地面上的垃圾，不畏繁琐和困难，我们内心中积聚的乐观和积极也会被释放出来。随着垃圾的清理，我们心情的负担也会逐渐减轻，我们会感到一种进一步找到的成就感和满足感。扫地不仅给我们带来了整洁的家庭环境，还教会了我们如何用乐观的心态去面对生活中的困难和挑战。

第五段：扫地带来心灵的平静与宁静（200字）

通过扫地，我们不仅改善了物质环境，也带给了心灵的平静与宁静。扫地的过程让我深刻地感受到了身心的净化。当我看着一片净洁的地面时，感受到内心的平静和宁静，这让我更加愿意将清洁落实到生活的方方面面。扫地不仅帮助我们远离杂乱，也能帮助我们远离喧嚣和浮躁，让我们重拾内心的宁静与平和。

总结（100字）

扫地是一件平凡而重要的家务活，它不仅仅是清理地上的垃圾，更是对我们内心的调整和反思。通过扫地，我们不仅改变了环境，也丰富了自己的内心。扫地教会我们积极地面对生活，培养我们的观察力和解决问题的能力。扫地也带来了乐观的心态和积极的正能量，让我们面对困难时可以以平静、宁静的心态去应对。让我们一起从简单的家务中发现更多意义，让扫地成为我们调整心灵的一种方式。

**扫地的体会篇七**

“扬铲平杂草地，党领我为学院”活动心得天降大任于积极分子也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤…在这次义务清扫中，我深刻体会到了团结的力量，也收获了参与过程中给我带来的快乐。

我们每个人都像小沙粒一样很平凡，但只要我们团结在一起就能铺出一条供万人行走的大道，便自有我们的价值所在。

其中印象最深的一件事是，一波五折借到了一个垃圾车来倒繁多的杂草和落叶。

繁多的杂草和落叶如果只用垃圾桶来装，得要装十多次，这样运完就来不及上下午的课了。于是我们在抬垃圾的路上，希望能借到宿舍楼宿管、环卫工人或者食堂的垃圾车，被拒绝了四次，功夫不负有心人，第五次终于借来了。

作为一名入党积极分子，我们要学习党的理论知识，要以理论来指导我们的实际生活，争取思想先入党。在生活中，时刻起到先锋模范作用，积极参与组织的有关活动，服从组织的安排，在实践中积累经验，自我成长，提高个人的思想觉悟以及各方面的素质。一个人仅独善其身还是远远不够的，应该以自己的实际行动来感染身边的人，争取更多的人参与到我们的组织中来，那样生活将更美好，何乐而不为？在这次活中，由于时间安排在中午十二点半，很多同学下完课第一时间来到了清扫区，没来得及吃中餐，虽然很饿，但我们还是坚持到了最后，因为我知道任何一个组织有有它的纪律，我们不能改变它，但我们可以改变自己的心态，把它当做是对自己的一种锻炼。

只有当我们克服了它，我们便会达到一种新的境界。

我们在活动中，可以和更多的同学相互交流习，同时，也正视自己的不足，勇于自我批评，虚心请教，这样才能共同促进。我们大多数人习惯了养尊处优的生活，尤其是作为90后入党积极分子，则更应该学会吃苦耐劳的精神，同时，也是作为当代一名大学生应该具备的。

那样，我们才能担当起祖国的重任，才会在竞争激烈的社会中处于不败之地，才能为国家做出更多的贡献。

只要我们认真对待每一件大大小小的事，竭力而为，我们便会有意想不到的收获。

**扫地的体会篇八**

扫地心得体会要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的扫地心得体会样本能让你事半功倍，下面分享【扫地心得体会优秀5篇】，供你选择借鉴。

早上我起床后，我想帮妈妈做点力所能及的事，做什么呢?于是我打算帮妈妈扫地。

想着就开始行动，我拿起扫帚和撮子，就开始扫地，一遍还没扫完，就累得我呼呼大喘，终于扫完一遍，可妈妈很不满意，我又扫了一遍，这时妈妈才露出了满意的笑容。

通过这次扫地，让我明白了原来扫地是这么辛苦，妈妈每天都要扫好几次，可想她有多么辛苦，多么不容易，以后我一定要多帮妈妈分担一些家务，让妈妈不那么辛苦。

“扬铲平杂草地，党领我为学院”活动心得 天降大任于积极分子也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤… 在这次义务清扫中， 我深刻体会到了团结的力量， 也收获了参与过程中给我带来的快乐。

我们每个人都像小沙粒一样很平凡，但只要我们团结在一起就能铺出一条供万人行走的大 道，便自有我们的价值所在。

其中印象最深的一件事是， 一波五折借到了一个垃圾车来倒繁多的杂草和落叶。

繁多的 杂草和落叶如果只用垃圾桶来装，得要装十多次，这样运完就来不及上下午的课了。于是我 们在抬垃圾的路上，希望能借到宿舍楼宿管、环卫工人或者食堂的垃圾车，被拒绝了四次， 功夫不负有心人，第五次终于借来了。

作为一名入党积极分子，我们要学习党的理论知识，要以理论来指导我们的实际生活， 争取思想先入党。在生活中，时刻起到先锋模范作用，积极参与组织的有关活动，服从组织 的安排，在实践中积累经验，自我成长，提高个人的思想觉悟以及各方面的素质。一个人仅 独善其身还是远远不够的， 应该以自己的实际行动来感染身边的人， 争取更多的人参与到我 们的组织中来，那样生活将更美好，何乐而不为?在这次活中，由于时间安排在中午十二点 半，很多同学下完课第一时间来到了清扫区，没来得及吃中餐，虽然很饿，但我们还是坚持 到了最后，因为我知道任何一个组织有有它的纪律，我们不能改变它，但我们可以改变自己 的心态， 把它当做是对自己的一种锻炼。

只有当我们克服了它， 我们便会达到一种新的境界。

我们在活动中，可以和更多的同学相互交流习，同时，也正视自己的不足，勇于自我批评， 虚心请教，这样才能共同促进。我们大多数人习惯了养尊处优的生活，尤其是作为 90 后入 党积极分子，则更应该学会吃苦耐劳的精神，同时，也是作为当代一名大学生应该具备的。

那样，我们才能担当起祖国的重任，才会在竞争激烈的社会中处于不败之地，才能为国家做 出更多的贡献。

只要我们认真对待每一件大大小小的事，竭力而为，我们便会有意想不到的收获。

阳光洒在大地上，我背着书包，蹦蹦跳跳的去李老师作文班上课。新的一天总是那样美好，特别是在早晨。

突然，一阵扫把的“沙沙”声引起了我的注意。我转头望去，一位年迈的清洁工弯着腰，手里握着扫把，一双劳累的手早已经裂开了许多口子。她抬起头来，脏乱的脸呈现在我的面前，那眼睛已失去了神采。

她缓缓的朝我走来，用手撑着腰，理了理那蓬乱的头发：“小朋友，能帮我……帮我扫一下吗?”

咦?这位老人为什么要扫地呢??我疑惑地走上前去，接过扫把，扫起地来。我一边扫地，一边望着老人：“老婆婆，您这么大年纪为什么还出来扫地呢?”

婆婆听了我的话，先是一愣，然后转过身子望了望我，又望了望满街的垃圾，摇了摇头，显得那般虚弱，那般悲伤，那般无奈。“唉，都是我的错……唉。“一阵叹气声打断了老人的话。

“唉……：老人显得那般无奈，她望了望前方无尽的道路，眼睛里闪着泪花，“我家里生了两个儿子，一个女儿。”

“那您应该在家中享清福呀，干嘛在这里扫地呢?”“都是我那不争气的孩子，他们好赌成性，欠了别人一屁股的债。家里的东西都被输光了，现在还找我要钱。”

我，突然停住了，风越刮越大，吹得人睁不来眼。我们吃力地清理着地面，可是垃圾却不听使唤，全部飘走了。忽然，“呼-“地一声，塑料袋飘向了空中，如同老人的心一般，空落落的。

垃圾终于清理完了，我向老人摆了摆手，说了声“再见“便背着书包走了。

太阳高高地升到空中，早晨已过去。我看着这红日，不禁思索起来：“人们都说早晨最美丽，为什么我不觉得呢?世界上到底有多少这样被儿女所害的老人?她们如这早晨一般，悄悄地流逝…..

望着老人远去的背影，我真想大声高喊：“老人，一路走好!”

我的奶奶开了一家裁缝铺，每天会裁下很多的碎布料，地上到处脏兮兮的，她每天都要把它们清扫干净。可是，最近奶奶的右手骨折了，我就自告奋勇地当上了清洁工。

记得有一天，我放学后来到店里，风特别大，把碎布吹到了店铺的各个角落。我拿出扫帚和畚箕，开始扫地。我辛辛苦苦地把碎布扫到了屋子中间，一阵调皮的风儿吹来，又把它们吹散了，它们像避风雪似地躲到了桌下、椅子下。我暗暗地想：我一定让你们乖乖投降。我左思右想，想出了一个金点子。

我先把畚箕放到风吹不到的一个角落，然后我拿着扫帚，蹲下身子，把扫帚伸到桌子底下，慢慢地把碎布扫出来，我站起身，身体背对着风，挡住吹来的风，快速地把它们扫到到畚箕和角落之间的“无风地带”，把它们集体囚禁在那里。接着我又把椅子底下和其他地方的碎布请到“无风地带”，那些碎布多得快堆成一座小山了，似乎那些碎布也很高兴，它们也好想一起相遇在这安乐的地带，再也不用被风吹来吹去当流浪汉了。我的身体还是背靠着风，保护着这座小山，接着我用左手拿着畚箕，右手拿着扫帚，一边往畚箕里面扫，一边往后退，我把碎布全部扫到了畚箕里。但是，我还是害怕风儿会来捣乱，我就把扫帚盖在畚箕上，然后，我端起畚箕走到门外倒到垃圾箱里。啊!我终于制服了风，还把地扫干净了。

奶奶看着干净的地面，满意的笑了，我不禁在心里欢呼起来，大声地对奶奶说：“我要当你一辈子的清洁工”。

扫地清洁工每当早晨的时候，我走到楼下，总是看见一个忙忙碌碌的身影，那就是我们村的扫地清洁工。只见他头低着，两只布满老茧的手拿着一把长长的扫帚在宽阔的大路上卖力地扫地。我看了一下，他满头大汗，一张布满皱纹的脸上滴下了热热的汗珠，虽然已经汗流浃背，但是他还是在扫着，中午回家的时候，我又一次看见清洁工那忙碌的身影，他早早吃过了午饭，顶着烈日在大路上扫地，汗水流下来也不在乎。我感到无比的敬佩! 我有很多事曾做过，但印象最深的还是那天下午。

那天下午，天空下起了倾盆大雨，暴风雨“啪啪”地打向地面，我来到门口，看了一看大路，清洁工还在扫地，只见他顶着大雨，在雨中满衣湿透，但还是扫着，我奔过去问他：“老爷爷，今天是大暴雨，您应该回去休息，为什么还要扫地呢?”老爷爷笑着回答：“孩子，大雨天，人们生产出来的垃圾更多，如果不清理，咱们这个美丽的村庄就变成一个大型垃圾场，我们做清洁工的，就是要清理我们村的垃圾，保护我们的家园，哪怕是下雨天，我们也是要清理的，明白吗?”听了老爷爷的这一番话，我急忙奔回了家里。

清洁工虽然只是一个扫地的人，但是它的品质，他那不畏风寒，坚持不懈的精神永远刻在我的心里，使我终生难忘，还值得我们小学生去学习。

**扫地的体会篇九**

第一段：引入扫地扫心的概念（200字）

扫地看似是一项简单的家务活动，但实际上它蕴含了深远的意义。从古至今，不少文化都强调了“扫地扫心”的重要性，并将其视为一种修身养性的方式。扫地不仅能美化环境，还能净化心灵。当我们用心去扫地，也会目睹人生百态，领悟到很多人生哲理。在默默无闻中，我们不仅清扫了家中的尘埃，更洗涤了自己内心的杂念，心头也更加坦荡。

第二段：扫地带来的身心放松（200字）

扫地不仅是一种家务活动，更是一种冥想的方式。当我们扫地时，专注于清扫每一个角落，身心便会自然地放松下来。扫帚声、尘土飞扬、碎片滑落的声音，伴随着我们舒展身心，沉浸在宁静的氛围中。这种身心放松的感觉会带来内心平静与宁静，同时也将负面情绪排除，让人感到轻松愉悦。

第三段：扫地中的反思与启迪（200字）

扫地的过程中，我们往往会有时间和机会来反思自我。当我们把尘埃清扫干净，并为家中的每个角落都带来一丝清新，也不禁会思考自己的生活是否也需要一场清扫。扫地过程中的自我反思，会让我们对自身的不足有更深刻的认识。同时，我们还能从扫地中找到启迪。扫地并不单纯地清理灰尘，更是对自己生活状态的检视。扫地时我们看到的每一处污垢和面对的每一个角落，都有可能勾起我们对生活的思考。

第四段：扫地中的人生智慧（200字）

扫地是日常生活中的一个小行为，但其中蕴含着人生智慧。扫地时，我们往往需要始终保持一种专注的状态，这种专注是对细节的关注与对行动的全神贯注。正如扫地一样，生活中的很多事情也需要我们专注和全力以赴，只有这样才能做到尽善尽美。另外，扫地也教会了我们勤勉和坚持不懈。通过每天的累积扫地，我们可以看到，只有持之以恒，坚持不懈，才能取得满意的结果。

第五段：扫地带来的满足与幸福（200字）

当我们追求物质和表面的享受时，往往容易迷失自我。然而，在扫地的过程中，我们或许会发现，人生最大的满足和幸福源自于对生活的真实体验和内心的平静。扫地，虽然只是一种简单的家务，但它可以唤醒我们对生活的热爱和真挚。当我们用心扫地时，不仅舒缓了自己的心情，还营造了一个干净、整洁的居家环境，这种满足感也会让人感到无比的幸福。

总结：

扫地看似是一种简单的家务活动，但它却能带来身心的放松与放松。同时，扫地让我们反思自我，寻找人生的启迪和智慧。最重要的是，扫地教会了我们勤勉和坚持不懈，并让我们体会到满足与幸福源自于对生活的真实体验和内心的平静。因此，扫地扫心的过程不仅美化了家庭环境，更深入到我们心灵深处，开启了我们对生活的感悟。

**扫地的体会篇十**

自我有记忆开始就清楚地记得外公每天起床后做的第一件事就是扫地。把屋里、院子、门口都打扫的干干净净。

我曾问外公：“你为什么一起床就扫地呢”?外公微微笑地说：“老习惯，习惯了”。暑期里有一段时间在外公家度过，看着外公早已花白的头发，想想外公72岁的高龄，我接过外公手里的扫帚。我刚开始时还很认真，可没几分钟后就莫名地感到枯燥。

不由地加快速度，一心只想着赶紧结束。于是扫帚在我左右手边来回翻飞轮换，不一会儿就累得满头大汗，气喘吁吁。再回过头看我扫过的地，和没扫地前基本上是一个样。我深呼一口气，决定从新再来。经过一段时间的坚持，我慢慢悟出了一些技巧，扫地更能轻松驾驭了。

比如扫地过程的动作和力度都要均衡，这样才能持续长时间;要按一个个区域来完成，这样才不留死角;扫地时还要顺着风向来扫地，这样不仅省力还省时。

现在每次扫完地，我都觉得全身轻松，在扫地中我得到了身体和意志双方面的.锻炼;我容易浮燥的情绪慢慢有所改变;为家里人创造一个整洁干净的环境，我由衷地感到高兴!

**扫地的体会篇十一**

吃好饭，我得把桌子擦干净，在把地扫干净。

因为妈妈工作了一天已经很累了，我帮妈妈做点家务也好啊

我先把碗啊菜啊都搬到水槽里，把碗洗干净，就要擦桌子了，我拿了块湿抹布，把饭粒弄到手里，然后扔到垃圾桶里，再用干抹布把桌子擦干。

擦完桌子我开始扫地了，我拿起扫把，把地上的饭粒啊纸片啊等都扫掉，扫的时候，有颗饭粒粘在地上扫不掉，我用指甲弄了又弄，还是牢牢的粘在地上，这可难倒我了，不过，还是有希望的。

为了防止还有垃圾，我又重新扫了一遍，终于完成了，我看着这干干净净的地，心里别提有多高兴了。

虽然妈妈在房间了还没有看见，可是我还是特别开心，因为今天妈妈可以早点休息了。

**扫地的体会篇十二**

第一段：引言（约200字）

“扫地扫心得体会”，这是一句古训，意味着在扫地的过程中，人们能够获得更深的心灵体会。扫地不仅是一种家庭日常清洁的方式，更是一种修身养性的活动。在扫地的过程中，我们可以感受到清洁的快乐和思考的深度。本文将通过探讨扫地的身心意义、内外清洁的关联、扫地间的思索以及扫地后的放松等方面，阐述“扫地扫心得体会”的主要内容。

第二段：身心愉悦（约200字）

扫地的动作虽然简单，但是需要投入心思和专注力。当我们打扫地面时，我们的身体会与扫把、拖把产生亲密接触，通过与物体的紧密连接，我们能够感受到身体的力量和灵活性。与此同时，扫地也需要一定的节奏感和力度掌握，这种动作的合理运用可以促进血液循环和身体的协调性。此外，当我们看到地面上一片干净整洁，心中自然产生一种愉悦的感觉，这种感觉能够促使我们更加期待美好的生活。

第三段：清洁的重要性（约200字）

扫地不仅仅是对地面进行清洁，更是对环境的整洁和空气的净化。地面积聚的灰尘和杂物会给我们带来不好的气味和抵抗力。当我们清理地面时，我们也在为自己创造一个舒适的生活空间。此外，清洁也是一种道德修养的体现。一个人能够主动地清扫地面，比喻他对生活的态度，暗含着对自己和别人的尊重。这是一种美学的表达方式，也是一种自我价值的实现。

第四段：扫地间的思索（约200字）

在扫地的过程中，我们会经历一个安静思考的过程。当我们专注于扫地，目光注视着自己的动作，我们的思维会逐渐集中，获得更多的空余时间。在这个时间里，我们可以思考自己的生活状态，回顾过去的经历，展望未来的愿景。扫地间的思索成为了我们重新认识自己和拓展思维的机会，让我们更好地理解自己的内心世界。

第五段：扫地后的放松（约300字）

当我们完成了扫地的工作之后，我们会发现自己的身体和心灵都得到了放松。在疲劳的过程中，我们释放了身体的压力，同时也排除了内心的杂念。此时放下扫帚，也是将心中烦杂的思绪抛弃，让自己从复杂的生活中回归到平静的状态。在这种平静中，我们拥有了重新开始的勇气和清晰的思维。正如古人所言：“宁静以致远”，定期扫地不仅让我们的生活更整洁，更重要的是重新拾起内心的平静，为我们的成长和进步创造良好的环境。

总结（约100字）

扫地不仅仅是家庭清洁的方式，更是一种修身养性的活动。通过扫地的动作与地面的接触，我们获得身心的愉悦；通过清洁地面和环境，我们实现了内外的净化；扫地的过程也成为了思考和理清内心的机会；最后，扫地带来的放松和平静也让我们重新开始和更好地规划未来的生活。在日常生活中，我们可以将扫地看作是对身心的一种修行，通过扫地扫心，我们能够更好地发现生活的美好和自我成长的可能。

**扫地的体会篇十三**

扫地板是我们日常生活很重要的一件事情，它关系到居家环境的整洁和卫生，更关乎我们的生活品质。经过一段时间的扫地双手摸索，我总结了一些扫地板的心得体会。下面将从准备工作、清洁方法、保养措施、心情体验以及个人感悟这五个方面，分别进行叙述。

首先，准备工作是顺利扫地的基础。在开始扫地之前，我们应该先清理好室内，把杂物、家具摆放整齐，以免在扫地时碰到阻碍或者破坏家具。其次，在扫地之前，记得清理好地面上的大块垃圾，比如纸屑、塑料袋等，这样才能避免扫地机械的损坏或者清扫效果不好。最后，保持扫帚的干净也很重要，可以用打湿的抹布擦拭干净。只有做好准备工作，才能有效地进行扫地工作。

其次，选择正确的清洁方法也是关键。对于不同的地板材质，我们应该采用不同的清洁方法。比如，对于木地板，除了常规的扫灰尘，我们还要定期使用木地板的清洁液擦拭地面保持光泽。而对于瓷砖地板，扫地时可使用湿拖把进行清洁。对于复合地板，应慎用湿抹布，以防水分渗入到地板内部而导致损坏。通过运用正确的清洁方法，我们可以事半功倍地扫地。

此外，地板的保养也同样重要。在平时的日常保养中，我们可以定期给地板做些简单的保养工作。比如，可以使用软毛刷轻轻擦拭地面，以便去除尘网上的污垢。如果地面被液体溅到了，我们应该立即擦拭干净，以防止地板受潮或者变形。另外，定期打蜡也是地板保养的重要环节，可以有效地防止地板的刮擦和损坏。

然后，心情体验也是扫地的一个重要方面。扫地不仅是一种家务工作，更是一种心灵放松和身心愉悦的机会。当我用扫帚慢慢扫过每一寸地面时，缓缓感受到身体的放松，同时也能倾听到自己内心的声音。在安静的环境中，我能感受到平静和宁静，让自己舒心地享受扫地带来的愉悦。

最后，扫地还带给我一些个人感悟。通过扫地这个看似简单的家务活动，我体会到了勤劳和尽责的重要性。每次扫地时，我都会尽心尽力地打扫，保证地面的清洁整洁。同时，扫地也让我更加珍惜身边的每一寸空间，并激发了我的自我管理能力。通过扫地，我认识到了每一个小细节的重要性，以及对自己、对环境负责的态度。

总之，扫地是一项重要的家务工作，通过我们的努力和心思，我们可以将每一寸土地打理得整洁有序。在扫地的过程中，我们要做好准备工作，选择适当的清洁方法，进行地板的保养工作，同时保持愉悦的心情。通过扫地，我们不仅保持了整洁的家居环境，更培养了一颗勤劳和负责任的心。

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