# 2024年扫地的体会(实用14篇)

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2024-08-12

*无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？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。扫地的体会篇一一、导入段（200字）扫地，乃...*

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？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**

一、导入段（200字）

扫地，乃是一项日常琐事，看似微不足道，实则蕴含着深远的内涵。将这个平凡的动作提升到心灵层面，就是“扫地观心”。通过细心清扫的过程，我们不仅可以体验到平静与专注的力量，还能够感悟到人与自然的和谐，以及凡事从小处开始，做到精益求精的境界。在扫地的过程中，我们收获的不仅仅是一个整洁的环境，更是一个清净的内心。

二、个人体验（300字）

扫地观心的重点在于专注，而专注需要意识到细微之处的存在。刚开始的时候，我平常心态不错，认为这只是简单的动作，但是逐渐地，我发现我无法在扫地的时候完全专注在每一个角落上。思维时常会游荡到其他地方，犹如飞蛾扑火。然而，我坚持下来，不断提醒自己，要专注于扫地这一件事情上。就这样不断练习，逐渐我发现，当我真正集中精神来扫地时，内心也得到了平静。

三、心灵净化（300字）

在专注的过程中，我不仅仅清扫了地面的杂物，还逐渐清扫了心灵的灰尘。每当我转换方向时，我会感受到思绪顺畅，焦虑的情绪逐渐平静。扫地久了，我发觉自己的心态焕然一新，整个人也变得内外兼修，感觉到一种身心的宽慰。扫地成了一种令人愉悦的体验，让我体验到了心灵的净化和平静。

四、与自然和谐（200字）

扫地观心不仅仅是内心的整理，更是与自然的和谐统一。在扫地的过程中，我与地面、灰尘、风和阳光产生了亲密而无声的联系。我发现地板上的每一粒灰尘，都蕴含着自然的能量，而这个能量与我本身相互交融。阳光通过窗户洒在地板上，我感受到了温暖和活力。风吹过我的面庞，我感受到了自然的力量。这种与自然的亲密接触让我意识到，我们与自然是紧密相连的，只有和谐才能得到内心的平静。

五、思考与启迪（200字）

在扫地观心的过程中，我不仅仅体验到了内心的平静和与自然的和谐，更开始思考人生的意义。扫地这个小小的行为，让我懂得了从小事做起的重要性。只有从微小的事情开始，我们才能真正改变我们的世界。同时，扫地也让我明白了专注的力量。只有全身心地投入到每一个细节中，我们才能真正发现生活的美好。通过扫地这个简单的动作，我得到了心灵的滋养，也找到了生活的意义。

总结：扫地观心带给我不仅是一个整洁的环境，更是一个平静清净的内心。通过专注于扫地这个简单的动作，我理解到了从小事做起的重要性，将精益求精的态度贯彻到生活的方方面面。同时，我意识到与自然的和谐相处是我们内心平静的重要因素。扫地观心不仅仅是一种行为，更是一种修行和思考，它给予了我对生活的启迪和思考。扫地从此成了我生活的仪式和方式，让我更加真切地感悟到了生命的美好和存在的意义。

**扫地的体会篇二**

第一段：引言（200字）

扫地是我们日常生活中非常常见的家务活动，而在学校里，学生们也需要进行扫地的工作。作为一名学生，我在参与扫地的过程中，不仅仅是完成了学校给予的任务，更是对自己的学习和成长有了更深入的思考。通过扫地，我悟出了许多道理，也体会到了一些重要的价值观念。下面将分享我在扫地中的心得体会。

第二段：体验和建立责任感（200字）

扫地的过程让我深刻地体验到了责任感的重要性，并且在这个过程中，我逐渐建立起了对清洁环境的责任感。在扫地的过程中，我学会了如何细心地观察和发现。通过观察地面，我发现了一些平时可能被忽视的细微脏污，通过认真清理，我让学校的走廊更加整洁了。而这些观察与发现，也进一步培养了我在生活中用心去观察和发现的能力。

第三段：培养团队合作能力（200字）

除了责任感，扫地还培养了我与他人合作的能力。我们学校每次都是分组进行扫地，每个组都会分工合作。有的负责带领大家，有的负责清理地面，有的负责清空垃圾桶。通过这个过程，我学会了与他人合作并共同完成一个目标的重要性。在团队合作中，我也了解到了团队中不同角色的重要性，并懂得要站在团队的角度思考问题。

第四段：意识到环境保护的重要性（200字）

扫地也让我意识到了环境保护的重要性。在扫地的过程中，我所见到的一片片纸屑、塑料袋，让我深深地意识到垃圾对环境的危害。从此之后，我开始主动捡起地上的垃圾，并积极参与学校组织的环保活动。通过这些行动，我感受到了环保的力量，也更加明白了个体的力量能够对环境产生积极的影响。

第五段：总结（200字）

通过扫地，我不仅仅完成了学校给予的任务，更深刻地体会到了责任感、团队合作和环境保护的重要性。扫地不仅仅是一项简单的家务活动，更是培养我作为一名学生应有的素质和品德的过程。我相信，通过扫地和其他类似的活动，我们学生们将成为更加优秀、有责任感和热爱环境的人，为我们美丽的校园贡献自己的力量。

注：以上是文章的大纲，每段需补充内容以满足1200字。

**扫地的体会篇三**

这个周末，老师让我们写一篇关于做家务的文章。这可难倒了我这个衣来伸手，饭来张口的孩子。为了写出生动的文章，我决定体验生活，于是承包了周末大扫除中扫地的活。

我学着平时妈妈扫地的样子，侧着身，双手握着扫把，将扫把有力地按在地面上，一下一下地就扫开了。扫到餐桌时，我先移开了椅子，然后用扫把把桌子底下和椅子底下扫得干干净净。这时我心里有点得意洋洋了，心想：扫地原来如此简单，对我来说真是小菜一碟。

没得意多久，麻烦就来了。扫到厨房，有些东西黏在地上，怎么扫都扫不掉，正在我无计可施时，妈妈借给了我她的独门武器—小铲刀。我双腿跪在地上，一点一点地把黏在地上的不明物铲了下来并放进了簸箕里。

一波刚停一波又起。当我把扫在一起的垃圾扫进簸箕时，却怎么也扫不干净，总会有一些调皮的粉尘留在地板上，把我急得满头大汗。还是妈妈又拿来了另一个独门武器—小刷子。只见妈妈左手拿着铲刀，铲刀斜斜地靠在地上，右手用刷子轻轻将细小的粉尘扫到铲刀上，再把铲刀上的粉尘倒进簸箕里，没有两下，淘气的粉尘都乖乖地进了簸箕。看来还是经验丰富的妈妈有办法呀！

通过这次劳动，我不但学会了扫地，更懂得了一个道理：只有开动脑筋，才能把事情做好。

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会了叫“妈妈”，学会了走路。

去年，小银芝回老家读幼儿园。年初，奶奶又把小银芝接来了，“孩子总归要带在身边，才放心。”

整个暑假，小银芝跟着奶奶，每天早上天不亮就起床了。刚开始，小银芝只是拿着扫帚玩，玩着玩着，就会扫地了。

“我们家就这么一个孙女，我哪舍得叫她帮我扫地啊！她那是在玩儿呢！”奶奶拍了拍银芝的小手。

按照学校的课程安排，我参加了为期五天的公益劳动。五天当中我同全班同学一起打扫了五片建筑物之间的林地和草地，主要任务是清除树叶和杂草。我作为班长，除了参加劳动外，主要负责组织同学和联系老师的任务。

公益劳动的任务并不重，上午9：00开始到10：00就结束了。通过这几天的组织和安排大家劳动，我收获了一些东西，归纳起来有以下几点：

一、组织劳动必须有明确的分工。劳动的第一天我就将43个人分成了三个组——1号到14号为一个组，由武志宇负责；15号到27号为一个组，由刘俊波负责（后两天由康永旺负责）；28号到44号为一个组；由鲁向辉负责。将全班分为三个组，再将任务分到各组，一定程度上明确了劳动任务，对这几天劳动的开展是很有帮助的.。但是可能是组长再下去就没有再细分，这样在劳动时便出现了不可避免的混乱，好在劳动强度小，几天还是勉强过去了。

二、劳动时必须以身作则。在集体劳动时，作为团队的领头人必须带头先上。试想一下班长

都去一边开小差去了，其他同学心里会怎么想呢？他们又会怎么去行动呢？我想我是注意到这一点的，我一边指挥大家劳动，一边也投入的参与了进去。这样其他同学也认真的干了，更没有闲话说了。当然也不能事必躬亲，那样自己也很累，最后收到的效果也不好。

三、心中有想法时，不能图一时之快而大喊大叫，而应该有理有节的讲出来。我想心平气和

的说话很多时候要比严厉的喊话好的多，严厉的初衷是好的，也是有道理的，但听起来不好听就容易让别人产生抵触情绪。毕竟现在大部分是独生子女，个性都极强，所以处事交流必须注意方法方式。

这几天的劳动虽然劳动强度不大，但是我在组织和管理上又有了一些心得。这对今后的工作是有很大帮助的，劳动过程中我还看出了一些人的人品，这对择友也是一个帮助。总之这几天的劳动不算白过了。

为培养学生公民意识，参与意识，社会责任意识，按学校安排，全校师生在节假日前进行了社区服务。五一节前几天，全校同学开始了社会服务活动实践。我们开展了社区卫生大扫除，还有卫生宣传。我们在街上不断发着宣传单，这一活动就是提高社区居民的卫生习惯、提高人居生活环境空间质量的最有效方式和途径。以后我们会继续对社区文化进行更有力的宣传，是为其深入人心。我们带上了垃圾袋及一些工具，到街上和一些公共场所，进行打扫以及清洁，为人民的生活提供了良好的公共环境。这段社会实践虽然时间不长，可是比起在家里呆几年却要受用得多。正如马哲书中所讲：“实践是理论的源泉”。一个人经历得越多，那么他对社会和生活的熟悉和体会就会越深刻。通过这次社会服务实践活动，我对很多事物有了新的熟悉，同时也有了自己的看法，可以说我是受益匪浅，使我深深体会到我们自身能有多大的价值，为社会做出多大的贡献，社会也同样回给予其多大的回报。相反，我们对这个社会没有多大的价值，社会给予我们的只有少得可怜的回报和同情。

今后，我要努力好好学习，做个对社会有价值的人；同时在校期间，我要多进行些社会服务实践活动，让自己毕业后能够很快溶入这个鱼龙混杂的社会里实现自身的价值，为人民服务，为社会服务，用自己的力量为社会做贡献。

**扫地的体会篇四**

随着现代生活的快节奏，很多人开始忽视了一些看似琐碎的家务事，比如扫地煮饭。然而，正是这些琐碎的家务事，构成了温馨和谐的家庭生活。我也意识到了这一点，并逐渐把扫地煮饭视为生活的一种仪式。下面，我将分享一些我对于扫地煮饭的心得体会。

首先，扫地煮饭并不只是简单的家务活动，它蕴含了更深层次的意义。扫地不仅可以保持家居的整洁，还可以让我们的身心得到放松与舒适。当我手握扫把，站在明亮的阳光下，享受着孜孜不倦的劳动果实时，我会感到一种莫名的满足和成就感。尤其在扫净每一寸尘埃的时刻，我仿佛也将自己的心灵扫了一遍，把焦虑和困惑一扫而空。在我看来，扫地不仅是保持环境整洁的手段，更是一种修身养性的方式。

其次，在烹饪中也蕴含着许多乐趣和感悟。尽管在现代社会，人们可以轻松地通过外卖和快餐满足丰富的口腹之欲，但亲手做饭却能带来更多的心灵满足。在煮饭的过程中，我们可以体验到食材变化的神奇，尝试新的烹饪技巧，享受调味品的芳香扑鼻。不仅如此，亲自动手做饭还可以为家人提供贴心的关爱和呵护。当我亲手烹调出一道色香味俱佳的菜品，看着家人满意的笑容，我会觉得所有的付出都是值得的。通过烹饪，我不仅培养了对家庭的情感，还提升了自己的独立能力和创造力。

第三，扫地煮饭让我更加懂得珍惜身边的一切。扫地、洗碗、煮饭等看似繁琐的家务事，常常会被人们忽视。然而，当我亲身体验这些琐碎的家务时，我才意识到，这些看似简单的事情实际上是构成幸福生活的基石。在我为家人收拾碗筷的时候，我会看到他们辛勤工作的身影和他们关爱我的表情。在整理家居的过程中，我会感受到久违的家的温暖和安定。这些琐碎的家务事让我更加珍惜自己的家庭和拥有的一切，并时刻提醒我要心怀感激。

第四，扫地煮饭还能为我提供一个创造和放松的空间。当我烹饪美食的时候，我可以尝试新的菜品，探索不同的烹饪方法，发挥自己的创造力。而在扫地的过程中，我可以将自己的思绪放飞，享受到一个独处的时刻。这些家务活动不仅可以得到身体上的放松，还能释放压力，提升自己的意识和能力。在这个过程中，我能感受到自己的内心变得更加平静，思考变得更加清晰，而且感受到自己的成长。

总之，扫地煮饭对我来说不仅仅是家务活动，更是一种生活态度。它教会了我修身养性、珍惜生活，同时也提供了一个创造和放松的空间。通过扫地煮饭，我体验到了生活的美好和幸福。以后，我将更加重视这些琐碎的家务事，因为它们带给我更多的是快乐和满足。我希望更多的人能意识到扫地煮饭的重要性，并将这些琐碎的家务事转变为一种享受，为自己和家人创造一个更美好的生活。

**扫地的体会篇五**

在这次活中，由于时间安排在中午十二点多，我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，相互学习，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，则更应该学会吃苦耐劳的精神，同时，也是作代一名学生应该具备的。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。我坚信：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。现在的学生大多数过惯了锦衣玉食的生活，总觉得下地劳动是种粗活，事实上劳动最光荣。

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！”

**扫地的体会篇六**

作为一名大学生，我第一次参加社会实践活动，为此我感到很兴奋，以前的我总是为没有这样的活动而感叹，现在终于以一名宜宾职业技术学院电子信息工程系软件1班的身份参加了活动，我感到非常的快乐。

今天是一个特别的日子，我怀着愉快的心情来到操场，想和大家一起在校园里捡垃圾，整理校园环境，清除垃圾，让校园更中整洁、美丽。当我们在校园里捡垃圾时，我发现校园里的花草树木上覆盖了一层很厚的灰尘，还有自己衣服上也覆上了一层灰尘，此时我感到奇怪，难道天会下灰吗？原来是污染，我们捡垃圾仅仅只能减少白色污染，这些灰我们拿它没有办法，只能眼睁睁地看着灰洒落在大地的万物上，我们只能继续捡垃圾，不能治理污染，不能阻止天下灰，只能感叹。

通过这次社会实践活动，我认识到，虽然我们无法政治空气污染，但是可以减少白色污染。我们每一个人都应该为保护环境做出一点点贡献。古人云：积土成山风雨兴焉，积水成渊，蛟龙生焉。这样说不上治理污染，但我们可以让校园整治、美丽。为我们的校园创造更美好的明天。

一个甜美的微笑，在作美丽的彩虹，用七色光芒记大地映出快乐的影响。我们不是造物者，但我们拥有最神奇的力量；我们不是太阳，却能发出万丈光芒；我们只是一滴露水，但只要发挥每个人小小的力量，我们将聚成浩瀚的海洋。

捡了半天的垃圾，使我感到恐惧，环境污染越来越严重。为此我们每个人都做点贡献，作为一名大学，无能治理污染，但有责任保护环境。保护环境从自己做起，从身边做起，减少白色污染。

来到学校，班上同学背着书包在捡垃圾。我们套着袋子或手套，弯腰仔仔细细地捡着地上的没喝完的牛奶盒子，碎纸张，脏兮兮的餐巾纸，油腻腻的食品包装袋……，我们个个可都是“火眼金睛”啊！。如果你看见我们怎样捡垃圾，一定会大吃一惊。我们出手很快，“唰”的一下，手上就握着“战利品”了，就好象青蛙吃虫子一样。

然后东奔西跑地把手上的垃圾丢进校门口的垃圾桶，让垃圾老老实实归队这些劳动，即磨练了我们这些“小公主”，“小皇帝”，又让我们在劳动中学会了团结，学会了纪律，还培养了不怕苦不怕累的良好品格，让我们终身受益匪浅。劳动最伟大，让我们用自己的双手去创造美好的生活，开辟自己的一条辉煌人生路吧！

**扫地的体会篇七**

第一段：介绍扫地课程的背景和目的（200字）

扫地课程是一门吸引了世界范围内广泛关注的课程，由日本教育家樱井义人主持创办。它的目的是培养学生从基础工作做起、独立自主、面对困难时能从容应对，并树立正确的价值观与人生观。这门课程的核心内容就是扫地，通过扫地这个看似简单的动作，培养学生的基本生活技能与品德修养，提高他们的自我意识和对社会的责任感。通过这样的课程安排，学生能够建立坚实的道德基础，并逐渐成为受人尊敬的社会人士。

第二段：学习扫地课程的收获（250字）

学习扫地课程给我带来了许多意想不到的收获。首先，我明白了扫地的重要性。在课程中，我了解到扫地不仅是一项日常清洁工作，更是一种品德表现。扫地的过程中，我学会了如何专注于细节，如何尽心尽力完成每一次动作。我通过扫地明白到只有专注并花费足够的努力，才能够取得好的结果。其次，我体会到了劳动的价值。劳动不仅仅是为了挣钱生活，更是一种对社会的贡献。通过扫地，我深深体会到了劳动的辛苦与劳累，让我更加珍惜自己的劳动成果，并更加尊重他人的劳动。最后，我学到了团队合作的重要性。在课程中，我们需要分组进行扫地，需要相互协作并共同完成任务。通过与他人合作，我懂得了团队协作的力量，明白了每个人的努力都是团队成功的重要组成部分。

第三段：扫地课程对个人成长的影响（250字）

扫地课程对我的个人成长起到了积极的影响。首先，我变得更加独立自主。通过扫地的过程，我学会了自己去发现问题、解决问题。遇到困难时，我不再依赖于他人的帮助，而是学会了通过思考和努力来解决问题。其次，我的责任感得到了提升。在扫地课程中，我明白到扫地不仅仅是一项个人责任，更是对他人和社会的责任。我学会了认真对待每一次扫地任务，保持一颗对工作尽责的心。最后，我的自我意识得到了增强。通过扫地的过程，我认识到自己的优点和不足，明白到自己在团队中的角色，并不断努力寻求改进。这使我更加自信并有信心去面对未来的挑战。

第四段：扫地课程对社会的影响（250字）

扫地课程的影响不仅仅限于个人成长，它更具有重要的社会意义。首先，通过扫地课程，我们培养了一批懂得感恩的年轻人。在现代社会，人们往往忽视了平凡的事物，忽略了自己身边所拥有的一切。而扫地课程的安排，让学生从日常生活中体会到了一份感恩之情，让他们懂得了珍惜与感激。其次，扫地课程强调了劳动的重要性。在当今社会，很多人追求着名利和物质，忽略了实实在在的劳动。扫地课程通过把劳动作为一门课程，让学生明白到劳动的价值，并为他们以后的社会角色树立正确的劳动观。最后，扫地课程推动了社会责任的发展。课程中强调的扫地不仅局限于个人生活的范畴，更是对社会负责的一项行动。这种对社会责任的培养将会影响到学生一辈子。

第五段：个人对扫地课程的展望与感悟（250字）

通过学习扫地课程，我得到了很多宝贵的经验和启示。我希望自己能够将这些收获运用到以后的生活中。首先，我希望能够继续保持努力与专注的态度，以此获得更好的成绩。其次，我希望能够更加珍惜自己的劳动成果，并学会尊重他人的劳动。最后，我希望能够将自己的个人发展与社会责任相结合，为社会的发展做出一份贡献。我相信，通过扫地课程的学习，我会成为一个有着正确价值观和责任感的人，为社会的进步和发展做出自己的贡献。

以上是关于“扫地课程心得体会”的连贯的五段式文章，希望能给读者带来一些启发和思考。

**扫地的体会篇八**

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。

**扫地的体会篇九**

扫地煮饭，是每天生活中必须面对的家务事。虽然看似琐碎且乏味，但却是一个人生活素养的重要体现。通过扫地煮饭，我感悟到了许多生活的智慧和人生的道理。在这里，我愿意与大家分享我的心得体会。

首先，扫地教会了我如何面对琐碎和细枝末节。每当面对地上的细微脏污时，我都会静下心来，用扫帚一寸寸地清理，直到清爽如初。这让我体会到了生活中许多琐碎事物的价值和意义。生活中的琐碎细节如同地面的灰尘，虽然微不足道，但它们的积累会影响到整体的干净与美好。因此，我学会了对待每一件小事都认真细致，因为细节决定成败。

其次，煮饭教会了我如何耐心和专注。煮一锅美味的饭菜需要慢慢地调料、慢慢地翻炒。在这个过程中，我学会了耐心等待，而不是急于求成。同时，专注于每一步骤，关注细节，才能让出饭菜更加美味可口。生活中的任何事情都需要耐心和专注，只有全心投入才能达到最好的效果。

加之，通过扫地煮饭，我还逐渐领悟到了家庭的重要性。当我扫地打扫，煮饭添菜时，我深深体会到了家务事的重要性。一家人的和谐与幸福来自于每一个人的付出，来自于每一顿饭菜的味道。扫地煮饭的过程，让我更加珍视家庭，更加明白只有在家庭中，才能找到真正的归属感和温暖。

另外，通过扫地煮饭，我明白了付出的价值和乐趣。当我看到自己用心煮出的美味佳肴时，无比的满足和自豪油然而生。而当我打扫完整齐的房间时，整洁的环境也让我倍感舒适和放松。这使我明白，付出并不意味着累瘫，它同样给予了我快乐和满足。努力和坚持并不是一种负担，而是一种心灵的滋养。

最后，通过扫地煮饭，我也发现了生活的美好和幸福的所在。当你专注于扫地时，会发现世界在脚下，灰尘被清理，美好展现。当你专注于煮饭时，会发现原本普通的食材们融合在一起，成就了美味可口的饭菜。生活的乐趣就在这些平凡的劳动中，通过这些琐碎的事情我们也能感受到人生的精彩。

扫地煮饭，是一种琐碎的、看似枯燥的生活事物。然而，正是在这些琐碎的事物中，我们才能领悟到生活的智慧和人生的道理。通过扫地煮饭，我学会了面对琐碎，耐心专注；明白了家庭的重要性和付出的价值；发现了生活的美好和幸福的所在。每一次的扫地煮饭，都是我与生活的对话，都是我对自己和家庭的关爱。从此，我将更加珍惜每一个琐碎的细节，用心去面对自己的生活，用爱去感受生活的美好。

**扫地的体会篇十**

在我们家，妈妈经常负责做饭和洗碗，爸爸负责擦桌子，偶然几次洗碗，我吃晚餐的写作业所以帮不了忙。

妈妈是个完善主义者，不但对我学习要求严格而且连洗碗都寻求完善。

锅不能直接放在洗碗池里，要在下面垫上小桶，以避免把锅底弄湿了。

洗碗时要用热水，先洗油少的`碗，洗完后再把灶台上的水擦干净，再把墙上践的油擦净，把炉子上的水擦干净比爸爸的进程复杂多了。

妈妈真是个完善主义者!

**扫地的体会篇十一**

第一段：引言

劳动和教育是人类社会发展不可或缺的两个方面。劳育结合起来，不仅可以培养孩子良好的品德和价值观，还可以让他们在实践中学习技能。在我所参与的一次劳育活动中，我被安排扫地的任务。通过这个简单的劳动，我体会到了扫地的重要性，并汲取了许多积极的心得体会。

第二段：肩负责任，培养细心

起初，我对于扫地这个任务并没有太多的兴趣，甚至有些轻视。然而，当我抚着扫把走进教室的那一刻，我意识到自己不仅要为自己的行为负责，还要为整个教室的整洁负责。于是，我开始仔细观察地面上的每一寸灰尘和纸屑，努力将它们全部扫进扫把里。通过这个过程，我养成了细心观察和处理问题的习惯，也培养了自己对工作负责的精神。

第三段：培养坚持和耐心

很快，我意识到，扫地是一个需要耐心和坚持的过程。有时候，地面上的污垢很顽固，很难被扫掉。但是，我没有放弃，而是继续坚持下去，直到完成任务。在这个过程中，我体会到了坚持和耐心的重要性。只有坚持不懈地努力，才能够取得良好的成果。这个劳动经验教会了我如何在面对困难时坚持不懈地努力，并不轻易放弃。

第四段：注重细节，培养自律

在扫地的过程中，我开始注意到一些细节，比如墙角的尘土、书桌底下的纸屑等。在扫地的过程中，我努力清扫这些细节，让整个教室变得干净整洁。通过这个过程，我意识到，细节决定成败。唯有注重细节，并对自己的行为要求严格，才能达到更好的效果。这次劳动经验让我养成了注重细节、自觉自律的良好习惯。

第五段：总结

通过这次劳育活动的扫地任务，我获得了很多心得体会。扫地虽然简单，但却是一项非常重要的工作。它不仅可以培养孩子的责任感、细心观察力、坚持与耐心、注重细节和自律能力，还可以让他们学会感恩和珍惜他人的劳动成果。在今后的生活中，我将继续努力培养这些美好品质，通过不断地劳育实践，成为一个有担当的人。

总而言之，在这次劳育活动中，我通过扫地任务亲身体验到了劳育的重要性。扫地不仅是一项需要细心和耐心的工作，更是一种培养责任感、坚持与耐心、注重细节和自律能力的方式。通过扫地，我不仅明白了劳育对个人发展的积极意义，也更加珍惜了他人的劳动成果。这次劳育经历，将成为我人生中宝贵的经验，对我今后的成长和学习将会有深远的影响。

**扫地的体会篇十二**

今天的天气很晴朗，阳光普照大地。为了充实我的假日生活，我和几个同学相约来到学校下的马路上，开始扫大街。

本来以为扫地，不过简简单单的几下，很容易。但扫了一会儿后，我的手已经开始微微发酸，因为大街地面不像教室平滑，大街地面粗糙，从物理的角度来说，摩擦力大，因此扫起来很费力。心里开始出现烦躁，速度也慢了下来。

最后扫完后，又烦恼垃圾往哪倒，这时却看到环保阿姨推着垃圾车过来。她热情地向我们打招呼，虽然她戴着口罩，但从眼睛我们看出了她在笑。一下子，心里打了个激灵。

我们只不过扫了20几分钟，我们就已经厌烦、埋怨。而那些环保工人天天自己推着一辆垃圾车，边走边扫，拿的是大扫把，比我们现在手里的重多了。扫地的时间是一天一天算的，但他们没有任何怨言，累了就只在马路边歇一会，相比之下，我们是多么的渺小，我们整天只在学校里学习，只听闻环保工人的伟大，跟着别人大呼“尊重我们的城市卫士”，却少付出行动。

想完这些，回神已经发现，阿姨已经走远。我仰起嘴角，身体已没有刚才的沉重。扬起大步，跟同学们有说有笑地走回学校。相信以后，在路上碰到环保工人，我会对他们微笑。

通过这次的的社会实践活动，我们逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自己的位置，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中使我们对自己的未来有一个正确的定位，增强了自身努力学习知识并将之与社会相结合的信心和毅力。

**扫地的体会篇十三**

亲爱的，加油啊，没什么大不了的！

包干区的打扫一直都是困扰我的一大问题，因为它我没少挨批评。试过很多方法，都不见有大的成效，而且看他们在那一点一点的擦瓷砖，看得我的心都酸。如果是一层楼，这样工作应该蛮有效率，可是有五层那么多，也就意味着打扫包干区的学生不必参加早读了。这怎么行呢。现在学校对卫生抓得很严，作为班主任，我既要保证包干区卫生搞好，而且还要让我的学生按时上早读。怎么办呢。我时时告诫我们班学生：遇到困难不要退缩，办法总归比困难要多。

我把包干区的打扫划分一下：扫地、拖地、擦栏杆和墙壁瓷砖、书柜。而书柜不需要每天擦，只要每周大扫除的时候一起打扫就好。所以主要就是四项工作。以前我怕他们一个人来不及，所以顾及他们，每层找了两个人打扫，也就是说每次都会有十几个人同时在劳动。但事与愿违，他们只会打打闹闹的在一起，工作反而没有效率。看来人多并不能解决问题，他们有时候太不自觉了。既然这样，就少点，每一项工作我找了一个人来做。那么多层要扫要拖，应该会有责任意识了吧。他们完不成任务就别想上早读了！结果和我想得一样，接连几天早读课都看不到他们的影子，任课老师还不好交待。看来，光从人员上考虑是不够的。经过其他老师和班委的建议，我觉得应该从他们的打扫方式上进行改革。我专门问总务处要了一个水桶用来洗拖把，找了两把干净的拖把。这将作为打扫包干区的专用工具。然后，就物色人选，想来想去，还是劳动委员和生活委员让我放心，男孩子，不光力气大而且干活很勤快。

他们是我不二的人选。拖地就是他们两了。（原则上这两个人我是不安排工作的，只要负责检查工作，看来现在是不行了，以后再让他们带徒弟吧），一个人的确来不及，这是客观存在的，而其余的工作，扫地一个人；擦栏杆两个人；还有一个人负责瓷砖压条。这样加起来一共六个人。一个包干区六个人正合适。而且还要男女搭挡，这样干活才会更有效率，这是我的工作以来的经验。

在今天下午的时候，我特地让两个拖地的男生看了下时间，从五楼拖下来要多久，22分钟。这是一个比较理想的数字。如果能达到我预想的效果，那样今天的努力就不会白费。只希望检查卫生的同学宽容一些，因为上下楼梯的人实在是太多了，不要因为一点点灰尘而扣分。

**扫地的体会篇十四**

第一段：引言（120字）

团课扫地，对于我来说，是大学生活中难忘的一部分。每周，我都会参加团课的扫地任务，这不仅是一种锻炼，更是一次增加责任感和团队协作能力的机会。通过这个活动，我深刻体会到了团队合作的重要性和扫地的意义。

第二段：团队合作的重要性（240字）

团队合作对于团课扫地来说尤为重要。在任务开始之前，我们需要明确分工，明确每个人的责任和角色。有的人负责清理地面垃圾，有的人负责整理桌面，还有人负责清洁玻璃等。只有每个人明确分工并紧密合作，才能在短时间内完成任务。通过这个过程，我学会了与人合作，学会了倾听他人的想法和意见，也学会了为实现一个共同目标而努力。

第三段：扫地的意义（240字）

团课扫地虽然是一项看似简单的任务，但背后蕴含着深刻的意义。扫地不仅是为了保持教室整洁，更是培养我们的坚韧毅力和勤劳意识。通过每周定期扫地，我意识到了自己对环境保持负责的态度和责任感。在这个过程中，我时刻提醒自己要爱护校园环境，要从小事做起，为共同的生活环境做贡献。此外，扫地还能让我们放下架子，虚心学习，助人为乐。当有人需要帮助时，我们都会主动伸出援手，这种无私的奉献精神在团队合作中得到了体现。

第四段：团课扫地的收获（240字）

通过参加团课扫地，我不仅获得了技能，还成长了很多。首先，我掌握了扫地的技巧，学会了如何快速高效地完成任务。其次，我学会了如何分配时间，如何在有限的时间内完成更多的工作。这让我更好地利用时间，提高了我的工作效率。最重要的是，参加团课扫地让我发现了自己的潜力。在团队中，我逐渐找到了自己的位置，并发现了自己具备领导的潜质。这让我更有信心去面对困难和挑战，也让我更珍惜团队合作的机会。

第五段：总结（160字）

团课扫地是一项看似简单的任务，但却给我带来了深刻的体会和收获。通过团队合作，我学会了与他人合作和倾听他人的意见。通过扫地，我培养了坚韧毅力和勤劳意识。通过参加团课扫地，我获得了技能和成长，发现了自己的潜力。我相信，这些经历将在我今后的工作和生活中发挥重要的作用，帮助我更好地面对各种挑战和困难。我会铭记这次团课扫地的经历，将它作为我大学生活中最珍贵的回忆之一。

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