# 2024年扫地的体会 心得体会扫地篇(通用10篇)

来源：网络 作者：紫云轻舞 更新时间：2024-08-12

*人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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...*

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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**

扫地是一种简单而又朴素的家务劳动，在生活中无时无刻不存在。然而，我们常常忽视了这一看似平凡的行为背后蕴含的深刻意义。通过扫地，我深刻体会到了劳动的可贵，同时也发现了扫地所带来的内心的宁静和清洁的力量。在每一次扫地的过程中，我都获得了不一样的心得体会，让我受益匪浅。

首先，扫地让我明白了劳动的可贵，以及劳动所带来的成就感。当我手拿扫把，舞动着汗水滴落到地面的瞬间，我深感到了劳动的辛苦与美好。一开始，我的心情可能是迷茫与无力的，但是当我一次次看到地面的肮脏变干净，扫到一个地方的时候，我会不自觉地流露出微笑，由内心产生出一种满足感。正是因为这种满足感，鼓励着我不断地扫动着，清洁着。

其次，扫地给予我内心的宁静。在日常的生活中，我们时常会感到疲惫、压力很大，这时候我们需要找到一个方法来宣泄内心的压力。而扫地似乎成为了我找到心灵庇佑的方式之一。当我拿着扫把走进屋子里，我就仿佛进入了一个只有我一个人的世界。带着一颗坦然的心，专注于眼前的每一寸地面，尽情享受着时间的慢慢流逝。在这个过程中，我没必要想太多，也不用忍受外部尘嚣的打扰，纯粹只有我和我的心灵。这种宁静，让我心情逐渐平静下来，烦恼与忧愁也在这个过程中一点点消散。

进而，扫地带给我清洁的力量。扫地的过程，就是将尘埃、垃圾从地面上清除的过程。不论是物理上的尘埃还是心灵深处的尘埃，它们都会让人感到沉重与不堪。当我用扫帚打扫着每一个角落，当我看到地上的清洁与光亮，我仿佛找到了一种清爽的心情。这种自信与自我满足，让我对自己充满信心，并且勇敢面对日常生活中的各种挑战。

最后，扫地也教会了我一个问题的思考和解决的方法。在我扫地的过程中，时不时地会遇到难以解决的问题，比如太大的垃圾无法吸尘，或者太多的灰尘附着在角落的情况。但是，我逐渐学会了思考问题，寻找方法解决问题。不管是那种情况，我都会试着去学习、探索解决方案。无论方法多么简单，只要能解决问题，我都会非常满足和开心。这种思考问题的能力，也让我在其他方面的生活中更加积极主动。

通过扫地，我深刻体会到了劳动的可贵、内心的宁静和清洁的力量。扫地的过程可能平淡而没有意义，但是当我静下心来发现它所带来的乐趣与价值时，我深感它的重要性。无论是扫地，还是我们人生中的其他琐事，我们都应该用心去做，用心去感悟其中的真谛，因为在平凡之中，我们或许能找到一些最美好与真实的东西。

**扫地的体会篇二**

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。

扫地心得体会范文二：帮家人扫地的体会

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：“\*\*\*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!

扫地心得体会范文三：帮妈妈干家务的心得体会

我正高兴的躺正在床上哼着“世上只有妈妈好，有妈的孩子像块宝……”

而妈妈一直在打扫卫生，我看妈妈弯腰扫地，很辛苦，额头上全是汗珠，像雨淋在妈妈头上一样。可是妈妈却没喊一句热，一直默默无闻地弯腰扫，看着妈妈头上的汗水，我忍不住跳下床，抢过妈妈手中的扫把，对妈妈说：“妈妈，您去休息吧!我在这里帮您扫!”“你呀?我看不行!”妈妈终于开口说话了了。我三次请求，妈妈才答应我。

妈妈刚离开，我就拿紧扫把紧张地扫着。我最先把垃圾多的地方扫到一边，然后再扫成一堆。事情似乎没有想象的难，我接着把另一边的垃圾也照样子扫成一堆。“哈哈，扫地还真简单啊!”我一边扫，一边说。可是，就在这时候，我大吃一惊，垃圾都堆在我的四周，竟然把自己扫在中间了!这时才发现扫地可不是件简单的事情。我可真的气死了!接下来我又因为扫了这里落了那里，把房间弄的都是灰尘，看着眼前这幅场景，我心想：这样肯定会被妈妈骂的。于是我拿起扫把学着妈妈的样子把一小堆一小堆的扫成一大堆，任何地方都不漏掉，最后总算把垃圾都扫在一起装进垃圾桶了!好像过了几个时辰，我累得满头大汗!

虽然扫地不是那么的辛苦，我一样可以感受妈妈平日里的辛苦，因为她还要洗衣做饭，还要打扫卫生，照顾我和爸爸的起居饮食，真是太辛苦了。我要好好学做家务，希望能帮妈妈分担一些。

扫地心得体会范文四：扫地的感受

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”。

**扫地的体会篇三**

扫地板是我们日常生活中一项常见且必要的家务活动。无论是清晨的阳光透过窗户洒在地板上，还是夜晚的灯光映照下，平整光洁的地面都是舒适生活环境的重要组成部分。而在这个过程中，我不断总结出了一些心得体会，希望能够与大家分享。

首先，要有耐心。扫地并不是一项简单的事情，尤其是当地板上有很多细小的灰尘和纤维等时，时间会变得更长。然而，正是这些不起眼的细节，影响着地面的整洁程度。因此，扫地需要耐心，只有细心去对待每一寸地面，才能达到令人满意的效果。

其次，要选择合适的扫把。不同的地板使用不同类型的扫把效果更佳。比如木地板需要柔软的扫把，以免刮伤地板表面；而瓷砖地板可以使用刷毛较硬的扫把，能更好地清除缝隙中的灰尘。正确选择扫把可以提高清扫效率，减少人力损耗。

第三，要注意扫的方向。扫地时一定要注意扫的方向，最好是从房间深处朝门口的方向扫。这样能够避免灰尘扬起后再次落回地面上。另外，扫地时最好不要来回扫动，这样只会把灰尘推到其他地方，使清洁效果大打折扣。

第四，要做好后续处理。扫完地之后，我们还需要进行后续处理，如清理垃圾桶、清洁扫把等。尤其是清洁扫把，它是我们清扫工具的重要组成部分，如果没有及时清洗，长时间使用下来，会将灰尘留在刷毛上，这样再次使用时，会将灰尘带到其他地方，起不到清洁的作用。

最后，要保持良好的习惯。扫地不是一次性的事情，而是日常生活中要持续坚持的习惯。每天起床后，扫一扫卧室；吃完饭后，扫一扫餐厅；这样积小习惯，成就美好生活。保持地面整洁，不仅能营造出干净整齐的居住环境，也能起到减少细菌滋生的作用，保护我们的健康。

总之，扫地虽然看似简单，但却是一项需要细致耐心的工作。通过不断实践和总结，我发现只有用心去对待每一寸地面，合理选择工具，注意清扫方向，做好后续处理，保持良好习惯，才能让地板真正焕然一新，给我们带来舒适整洁的居住体验。扫地不仅是家务，更是一种生活态度，通过扫地，我们不仅改善了居住环境，也提升了内心的美感和幸福感。让我们一起从现在开始，扫地成为我们每天生活的一部分，让我们的家更加温馨美好！

**扫地的体会篇四**

这几天做活动，每天早上过去就先打扫广场。说实话，一直以来我都挺怕搞卫生了，尤其扫地了，一下一下的，要扫很久才能彻底扫干净。

看着平常不大，医药扫地就被放大的广场，真的很头疼，不知道改从何下手，从哪里可以扫的又快又干净。第一天是站在哪扫哪。看着哪脏就扫哪。第二天，这边扫了扫那边。到今天，我聪明了一下，广场上有小块面积的正方形，我就一次扫一个正方形。把大目标小缩小。这样扫，有信心多了，想着闹钟的故事：你只要每秒钟走一步就好了。这么简单吗？就这么简单。

其实人生又何尝不是如此呢？

人生一辈子，真的不容易，生活已经很辛劳了，还要保藏自己的内心，坚持自己的价值观，人生观，做自己认为对的事就更是难上加难了。但是如果我们以事后的心来面对当初的自己，就会发现其实没那么难了。真的。

每个人，无论遇到什么事，总是在心里做了两种打算，无论哪种结果其实我们都有承受的勇气了，所以，以后无论遇到什么事情的时候，别着急，学会淡定！以一颗平常心，坚持自己的价值观，人生观，年老了回过头想想就会发现，其实自己真的给自己做主，至少在自己的.人生上，是真正的强者！

**扫地的体会篇五**

那是在“学雷锋”周的一天，学校广播通知我们各个年级进行全体大扫除。而我们一群班干部商量后决定去帮助弱小的一年级小朋友们。

下午，和风阵阵，暖暖的太阳金光万丈，烘的我们里心暖暖的。第三节课，大扫除开始了，同学们擦黑板、扫地、擦窗户，忙得不亦乐乎。不过，我们提着劳动工具，来到了一（六）班门前。

“老师您好！我们来帮您打扫卫生。”我上前敬了一个队礼，笑着说。老师抿嘴一笑。我们六个人鱼贯而入。大家按照约定的分工，认认真真地打扫起来。

鸟儿在枝头尽情地歌唱，似是鼓励我们“加油，加油！”；温暖的春风拂过我们脸庞，也吹到我们的心坎上。院子外的树苗拍着巴掌，我们干劲十足，个个是“活雷锋”。小胖拎着满满一桶水，脸涨得像个红苹果，却依然使出浑身解数；一个平时胆小、寡言少语的小女生，如今却攀上窗台，倚着栏杆擦窗户。她擦得是那样仔细，那样认真，抹布所到之处，污迹全无；体质健壮的男生拎着两个沉甸甸的垃圾桶，一路小跑到垃圾车旁，来来回回，额头上闪着晶莹的汗珠，可是他却笑着指指墙上的黑板报：“学雷锋嘛！”而我和其他同学也擦桌子、扫地，有条不紊地忙活着。我们心里只有一个念头：学雷锋，助弱小，劳动最光荣。

阳光牵着我们的手，春风梳理着我们的头发，班级里，一双双可爱的小眼睛好奇地望着我们，脸上充满了欢乐与感激。时间到了，我们扛着劳动工具载着满腔的欢喜与自豪，说笑着回到了班级。

我们做好事不留名，我们不图表扬，助人为乐是我们应该的。劳动的感觉真好，在这个“学雷锋”周里，我们尽了一份力。

啊，劳动的感觉真好！

**扫地的体会篇六**

第一段：引言（100字）

扫地板是我们日常生活中的必要工作，它不仅可以保持家居环境的整洁，还能体现个人的生活素养。在我多年的扫地经验中，我逐渐总结出一些心得与体会，希望与大家分享。

第二段：准备工作（200字）

在开始扫地之前，我们要做好一些准备工作。首先，要选择一把适合的扫把和一个好用的扫把簸箕。扫把的材质要选择优质的鲁粉，扫把簸箕要容量适中，便于清理。其次，要确保地板表面的无尘，这可以通过拖把和水擦来实现。最后，清理地板周围的杂物，以免扫帚被绊倒，影响工作质量。

第三段：扫地技巧（300字）

扫地的重点在于细节和节奏的把握。首先，从靠近门口的角落开始，将垃圾集中到一处。然后，利用扫帚的角度和力度，将灰尘和杂物统一地推向一侧。接着，一手托着扫帚簸箕，一手用扫把慢慢地将垃圾倒进簸箕，逐渐清理地板的每一块区域。在扫地的过程中，要对不易清除的污渍进行专门的处理，使用干净湿巾擦拭即可。最后，将垃圾倒入垃圾袋，拖把清洁地板，并在必要时使用清洁剂。

第四段：心得体会（300字）

扫地是一项看似简单而实则不易的工作。扫地需要耐心和细致，不能心急求快。我发现，将扫帚从地板上慢慢提起，可以减少扬起灰尘的可能性。在清理灰尘时，选择合适的角度和力度推挽，可以避免扫帚杂乱地倒出。我还发现，定期保养扫帚可以延长其使用寿命，避免扫帚毛开裂或断裂。此外，定期清除扫把簸箕中的垃圾，可以减少异味产生，保持工作环境的清新。

第五段：结语（200字）

扫地虽然是一项琐碎的家务活，但却是一种生活态度的体现。耐心、细致和责任心在扫地的过程中显得尤为重要。通过扫地的经历，我不仅更加珍惜清洁整洁的环境，也深刻体会到劳动的艰辛和价值。让我们一起用心去扫地，为自己和他人创造一个舒适、干净的居住空间。

**扫地的体会篇七**

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：“\*\*\*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!

心得体会扫地范文800字2

劳动是中华民族的优良传统美德，我们作为21世纪大学生，有着较高的文化素质，应当积极参加劳动。曾在八荣八耻中明确提出：以辛勤劳动为荣，以服务人民为荣。我班在学校领导之下，积极组织开展社区服务劳动。

我班大部分同学进入部分单位参与志愿服务。进入单位后，我们在单位负责人的分配下，有条不紊地做相关工作。在志愿服务过程中，我们互相合作，互相搭配，争取达到较高的工作效率。看着同学们热情服务、忙碌的样子，单位负责人对我们做了很高的评价，对我们的服务表示非常的满意。

张瑞敏曾说过：“把一件简单的事做好就是不简单，把一件平凡的事做好就是不平凡。”劳动改造人。通过这次社区服务劳动，我明白了许多道理。我想应该是我们在劳动中明白了许多平时不懂的道理。慢慢的长大了，改变自己。劳动中，我知道了许多自己的不足之处。平时，在家的时候爸爸妈妈都把我们当宝一样的伺候，这次我们算是亲身实践了，而且我们都努力的去做了。我们做了将近半天的活，包括拖地、扫地、擦窗等。最后当事情全部完成的时候，我们松了一口气，嘴角露出一丝笑意。刚开始劳动是有点累，但很高兴，有种成就感。就像一群人坐在一起吃着你做的菜，心里会很幸福高兴。我感触深的是万事都不是那么容易的，只有自己不断克服困难才会成功，做事要认真踏实。假如我不去认认真真地做一遍，就发现不了自己的不足。工作也一样“一分耕耘，一分收获。”只有自己体验了才会知道。自己付出了多少，就得到多少回报。只有认真做了，才能有所得。认真学习了，会有好成绩;认真工作了，会有成果。通过自己的努力付出，不管结果如何，那个过程自己肯定是受益的。这次劳动并不是很难，想想父母每天都要工作，辛苦挣钱供我们读书，而我们只要坐在教室里学习，没有负担，我们没有理由不认真学习。我们应该珍惜眼前的生活，想到父母小时候连吃都吃不饱，更别说读书，比起父母来，我们幸福多了。或许赚钱这么辛苦，甚至比这样更辛苦。一想到父母，我真的觉得好愧疚。因此，我在心底暗暗的下决心，以后一定要让父母过上幸福快乐的日子。让父母以我为骄傲。

从这次劳动中，我还明白了我们应该尊重和珍惜他人的劳动成果。这样的一次劳动对我的身心都起到了积极的作用，我想不管以后从事什么样的工作都得认真负责，以主人翁的态度来对待，这样所得到的和所收获的经验和价值是值得学习和珍藏一辈子的。

心得体会扫地范文800字3

我正高兴的躺正在床上哼着“世上只有妈妈好，有妈的孩子像块宝……”

而妈妈一直在打扫卫生，我看妈妈弯腰扫地，很辛苦，额头上全是汗珠，像雨淋在妈妈头上一样。可是妈妈却没喊一句热，一直默默无闻地弯腰扫，看着妈妈头上的汗水，我忍不住跳下床，抢过妈妈手中的扫把，对妈妈说：“妈妈，您去休息吧!我在这里帮您扫!”“你呀?我看不行!”妈妈终于开口说话了了。我三次请求，妈妈才答应我。

妈妈刚离开，我就拿紧扫把紧张地扫着。我最先把垃圾多的地方扫到一边，然后再扫成一堆。事情似乎没有想象的难，我接着把另一边的垃圾也照样子扫成一堆。“哈哈，扫地还真简单啊!”我一边扫，一边说。可是，就在这时候，我大吃一惊，垃圾都堆在我的四周，竟然把自己扫在中间了!这时才发现扫地可不是件简单的事情。我可真的气死了!接下来我又因为扫了这里落了那里，把房间弄的都是灰尘，看着眼前这幅场景，我心想：这样肯定会被妈妈骂的。于是我拿起扫把学着妈妈的样子把一小堆一小堆的扫成一大堆，任何地方都不漏掉，最后总算把垃圾都扫在一起装进垃圾桶了!好像过了几个时辰，我累得满头大汗!

虽然扫地不是那么的辛苦，我一样可以感受妈妈平日里的辛苦，因为她还要洗衣做饭，还要打扫卫生，照顾我和爸爸的起居饮食，真是太辛苦了。我要好好学做家务，希望能帮妈妈分担一些。

心得体会扫地范文800字4

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”。

心得体会扫地范文800字5

劳动是中华民族的优良传统美德，我们作为21世纪大学生，有着较高的文化素质，应当积极参加劳动。\_曾在\_\_中明确提出：以辛勤劳动为荣，以服务人民为荣。我班在学校领导之下，积极组织开展社区服务劳动。

我班大部分同学进入部分单位参与志愿服务。进入单位后，我们在单位负责人的分配下，有条不紊地做相关工作。在志愿服务过程中，我们互相合作，互相搭配，争取达到较高的工作效率。看着同学们热情服务、忙碌的样子，单位负责人对我们做了很高的评价，对我们的服务表示非常的满意。

张瑞敏曾说过：“把一件简单的事做好就是不简单，把一件平凡的事做好就是不平凡。”劳动改造人。通过这次社区服务劳动，我明白了许多道理。我想应该是我们在劳动中明白了许多平时不懂的道理。慢慢的长大了，改变自己。劳动中，我知道了许多自己的不足之处。平时，在家的时候爸爸妈妈都把我们当宝一样的伺候，这次我们算是亲身实践了，而且我们都努力的去做了。我们做了将近半天的活，包括拖地、扫地、擦窗等。最后当事情全部完成的时候，我们松了一口气，嘴角露出一丝笑意。刚开始劳动是有点累，但很高兴，有种成就感。就像一群人坐在一起吃着你做的菜，心里会很幸福高兴。我感触深的是万事都不是那么容易的，只有自己不断克服困难才会成功，做事要认真踏实。假如我不去认认真真地做一遍，就发现不了自己的不足。工作也一样“一分耕耘，一分收获。”只有自己体验了才会知道。自己付出了多少，就得到多少回报。只有认真做了，才能有所得。认真学习了，会有好成绩;认真工作了，会有成果。通过自己的努力付出，不管结果如何，那个过程自己肯定是受益的。这次劳动并不是很难，想想父母每天都要工作，辛苦挣钱供我们读书，而我们只要坐在教室里学习，没有负担，我们没有理由不认真学习。我们应该珍惜眼前的生活，想到父母小时候连吃都吃不饱，更别说读书，比起父母来，我们幸福多了。或许赚钱这么辛苦，甚至比这样更辛苦。一想到父母，我真的觉得好愧疚。因此，我在心底暗暗的下决心，以后一定要让父母过上幸福快乐的日子。让父母以我为骄傲。

**扫地的体会篇八**

第一段：介绍扫地观心的背景和意义（大约200字）

扫地观心是一种修行的方法，主要指通过扫地的过程来观察自己的内心状态。扫地作为一种日常琐事，通常被人们忽视或者认为是无聊的事情。然而，如果能够用心去扫地，并且观察自己在这个过程中的感受和想法，那么扫地就成为了一种修行的机会。通过扫地观心，我们可以提高自我觉察的能力，认识到自己的内心世界，并通过调整内心的情绪和态度来提升自己。

第二段：扫地观心带来的平静和冥想（大约200字）

当我们开始专注于扫地的过程时，脑中的杂念逐渐消散，我们进入一种平静的状态。我们可以专心地感受扫帚在地面上划过的感觉。手中的动作变得流畅而平稳，身心开始放松。在这个过程中，我们可以尝试将注意力集中在扫帚、地面和我们的呼吸上。这种专注的状态帮助我们放松心灵，冥想和平复心境。扫地观心的冥想效果，融入日常的简单工作和生活中，让我们能够在繁忙和忙碌的生活中保持内心的平静。

第三段：扫地观心对于面对困难和挑战的积极影响（大约200字）

在扫地的过程中，我们不可避免地会遇到一些复杂的情况，比如清扫死角、清理污迹等。面对这些困难和挑战，我们可以借用扫地观心的理念，以平和的心态去解决问题。我们可以通过扫地的细致和耐心来调整自己的内心状态，而不被困难和挑战所打败。扫地观心可以让我们变得更加坚韧和有耐心，以积极的态度面对困境和挑战，同时也提醒我们在生活中遇到困难时如何去调整心态和寻找解决的方法。

第四段：扫地观心对于心灵成长和修行的意义（大约300字）

在日常的忙碌生活中，我们常常忽视了内心的需要和成长。扫地观心则提供了一个机会，让我们借助扫地这个小事情去深入思考和观察自己的内心。通过专注扫地的过程，我们可以了解自己的情绪变化、喜怒哀乐，并且觉察到内心的平静与烦躁，以及背后的原因。扫地观心不仅能够让我们更好地了解和调整自己的内心，还能够帮助我们培养对他人和环境的关注和尊重，慢慢地将这种修行的态度和觉察力融入到日常生活中。逐渐地，我们会意识到，修行并不是与世隔绝，而是与生活息息相关。

第五段：结尾总结扫地观心的价值和应用（大约200字）

扫地观心是一种简单而实用的修行方式，通过扫地的过程，我们可以提升自我觉察的能力，调整内心的情绪和态度。这种修行方式不仅可以帮助我们在繁忙的生活中保持内心的平静，还可以培养我们对自己和周围环境的关注和尊重。扫地观心不仅可以用于扫地，还可以应用到其他日常琐事中，比如做饭、洗衣等。通过扫地观心，我们可以借助日常琐事，来提升自己的心灵成长和修行的境界。让我们在日常生活中，多一份对内心的观察和关注，用心去体验这一切，以期在平凡的生活中找到更深的意义和满足。

**扫地的体会篇九**

这个周末，老师让我们写一篇关于做家务的xx。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xx，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。

**扫地的体会篇十**

爱因斯坦曾说：“我每天上百次地提醒自己：我的精神生活和物质生活都依靠着别人的劳动，我必须尽力以同样的分量来报偿我所领受了的和至今还在领受着的东西。我强烈地向往着俭朴的生活，并且时常为发觉自己占用占用了同胞的过多的劳动而难以忍受。”

通过这次劳动课的经验，让我对劳动这一最简单也最伟大的事业有了更深层次的理解。劳动绝不是卑微的，相反它是最值得称颂与尊重的。我们每天都在劳动着，同时也在享受着别人的劳动成果。“一粥一饭，感恩来之不易;一丝一缕，恒念物力维艰。”当我们就餐后剩下满盘的珍馐时，当我们因不喜爱或一时的心血来潮扔掉自己的旧衣裳时，又可曾想过这些都是别人辛勤劳动的汗水换来的“果实?”珍惜你所拥有的东西是我们每个人义不容辞的责任。

在劳技课中我不仅学到了技能，更学会了对待劳动的一种态度。劳动不易，我们每个人都没有资格也没有理由去蔑视、糟蹋劳动的价值和成果，因为劳动是我们社会得以存在和发展所必不可少的条件，广大的劳动人民才是我们这个社会真正的中流砥柱。

劳动最光荣，你的辛勤劳动终会得到回报。

“蒌蒿满地芦芽短，正是河豚欲上时。”这句诗描绘了中国南方春天的景色。我住在北方，在北京，这里既没有蒌蒿，也没有河豚。但我们有一种野菜—荠菜。

“姥姥，我们去采野菜吧!”“好!”姥姥答应了。

于是，姥姥、妈妈和我收拾好东西，直奔目的地—公园。公园外面停满了车，公园里有许多人。这个公园从原来我们的“私家园林”变成了实实在在的公园。

我们进了公园，草地已经泛绿，远处的草地上蹲着三三两两的人。我会心一笑，因为我知道他们同我一样也是来采野菜的。

开始，姥姥在地上一挖就是一大把，我和妈妈在地上一个也没有找着。我急中生智，从袋子里拿出一棵荠菜，一个一个与地上的比，看看哪个像，我费了九牛二虎之力，终于找出了一个与它模样差不多的菜。我接二连三地找到这种菜，我采得多了，便徒手去采。最后，我采得越来越熟练，甚至比姥姥还快。

劳动是辛苦的，收获是快乐的!

劳动最光荣!我双手拿着野菜，心里万分快乐，回家后我就能美美地享受它了。

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