

2023年捡垃圾的心得体会(精选6篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。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。

捡垃圾的心得体会篇一

第二段：感悟

第三段：收获

在捡垃圾的过程中，我还获得了很多实际收益。首先，捡垃圾可以锻炼身体。常言道：“步行百遍，如磨刀。”捡垃圾时我们需要斜着身子弯腰，抬腿走等多种姿势，这种姿势和动作可以锻炼我们的灵活性和耐力。其次，捡垃圾还可以增加我们的社交机会。与邻居交流、志愿团体的合作，都可以让我们发现自己的优点，从而增强自信。此外，通过社区组织捡垃圾，可以增加我们的社区感。当我们看到我们努力捡垃圾之后的整洁的社区，我们会感到自豪和归属感，从而增加我们对社区的认同感。

第四段：建议与反思

捡垃圾的过程中，我们不仅需要发掘收获，还需要查找自己的问题点和不足。比如，在我捡垃圾的过程中，我发现有些邻居乱扔垃圾或者不去主动捡垃圾。我意识到我现在还没有能力去直接改变他们的这种行为，但我可以从自己身边做起，让身边更多的人也参与到捡垃圾中来。当我们多做好事的同时，在正确引导别人的同时，让我们成为他的榜样。同时，建议大家也可以参加更多的社区活动和志愿者工作，为环境做

出贡献，也为自己带来别样的快乐。

第五段：总结

经过这次素质拓展活动，我的心境也逐渐发生了改变。在平时，我会更加关注社区环境的卫生状况，对自己的垃圾产生也会更加自我约束。当然，我也会更加珍惜这个和谐相处、共同生活的社区，为它的美丽出一份力。尤其是当我看到我们努力捡垃圾之后的整洁的社区，我会感到自豪和归属感，从而增加我们对社区的认同感。环境保护需要每一个人的努力，相信通过我们的共同努力，这个大家庭一定会变得更加美好。

捡垃圾的心得体会篇二

人们都说：劳动最光荣。我们电信班利用周末体会了劳动的辛苦，也体会了劳动的快乐。

我们分了组，分为捡垃圾和清理小广告；我和几个同学负责清理小广告，刚开始心想，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，本想放弃，然后去干点别的事情，但是不服输的性格使我想道，还没有什么事情能够难倒我呢，然后，我就在哪里冥思苦想，想主意我就突然想起一次下雨天走在路上时候的情景了，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取得了成果，当时心里挺兴奋的，于是更加满怀信心，去劳动了呢…经过一番努力之后，被我清除过的地方确实看着干净，整洁多了。

通过这次实践，给我留下了深刻的体会。当你做一件事的时候，无论是会还是不会，你都要有勇气面对它，尝试一下。做了，你是困难的领导；不做，你是困难的俘虏；而我在实践中收获了许多，同时也发现了许多自身的不足。所以，我会在今后的学习当中更加努力，不断地充实、完善自己！

我也体会到环境要靠大家来保护和维持，只要我们每个人都出点力，我们的社会才会更美好！

捡垃圾的心得体会篇三

人需要快乐，快乐的来源多种多样，但奉献的快乐却是其他快乐不能比拟的。志愿服务就是一种生活态度，选择做志愿者就是一种生活方式。“送人玫瑰，手有余香”，在奉献的同时，收获着精神上的愉悦与满足。

我总会问自己：志愿是什么？其实答案很简单。志愿就是奉献，就是无论何时何地，都毫无保留、不求回报地向需要帮助的人伸出热情的双手。北京奥运会留给世界的决不仅是中华民族五千年的神韵、新都市的华彩，也一定还有你我的热情和真诚的微笑。

志愿服务是奉献社会、服务他人的一种方式，是传递爱心、播种文明的过程。对被服务对象而言，它是感受社会关怀、获得社会认同的一次机会。对社会而言，它是提升社会文明风气、促进社会和谐的一块基石。

咱们中华民族自古就有尊老、敬老、爱老、助老的优良传统，敬于心而孝于行。在做志愿者的过程中，我总是努力去帮助老人，给他们提供方便。我想，由此及彼、由我及你，当大家都来做了，帮扶老人就会成为我们自然而然的行为，更多的老人包括我们的父母双亲就能感受到爱心的帮助。一点一滴的付出，构成和谐的洪流，当我们不再年轻，我们也可以自豪地分享曾经亲手培植的文明之花。

每一次志愿服务都是充满了挑战和劳累，但是细细回想，却是幸福和快乐的记忆占据了脑海的大部分空间。志愿服务的感觉，就像加了糖的咖啡，初尝是苦的，涩涩的，但不久之后，就会感到沁人心脾的醇香。

捡垃圾的心得体会篇四

在生活中，我们时常可以看到城市里的各种垃圾堆积成山，对环境和健康造成威胁。我曾经和志愿者们一起参加过捡垃圾的活动，通过亲身经历，我发现捡垃圾不仅仅是为了环保，更是一种精神上的收获，让我更加深刻地体会到了生活的意义。下面我将分享我的捡垃圾体验和感受。

第二段：为什么要捡垃圾

随着生活水平的提高，人们的消费和浪费也随之增加。垃圾的堆积不仅会影响城市的美观，更会对环境和公共安全带来风险。捡垃圾不仅仅是为了美化环境，更是为了营造健康、安全的生活环境。捡垃圾可以让我们时刻保持环保意识，积极行动起来。在捡垃圾的过程中，还能够锻炼我们的意志力和毅力，提高我们的身体素质和心理素质。

第三段：捡垃圾的经验

我曾经参加过一次志愿者捡垃圾活动，那天的天气相当炎热，虽然大家身上都是汗，但大家依然以积极的态度和饱满的精神进行捡垃圾。当我们将一个个袋子装满，将废弃物品装进车上时，心里感到一股莫名的自豪感和成就感。在捡垃圾的过程中，大家相互协助、互相支持，体现出了集体的英雄气概和团队协作的力量。这个经验受益非浅，我深刻地领悟到了“聚沙成塔”的理念。

第四段：捡垃圾的启示

通过捡垃圾，我发现我们身边的一项小事，也会延伸出整个社会的环保意识和行为。每个人都可以从自己做起，积极地参与到环保事业中来。捡垃圾不仅是为了行动，更是为了思考，思考自己的消费行为是否对环境造成了威胁。捡垃圾可以让我们进一步认识到垃圾分类的重要性和实践意义，它是一个需要大家共同参与的文化。

第五段：结论

捡垃圾，对于每个人来说，是一件简单而有意义的事情。它让我们提升了环保意识，提高了自身的身体素质和心理素质。通过共同的行动和思考，我们可以更好地实现生态文明建设和可持续发展，为美好的生活环境和健康的生活方式做出自己的贡献。让我们一起行动起来，捡起那些被丢弃的垃圾，为环保事业贡献我们自己的一份力量。

捡垃圾的心得体会篇五

在星期二的思想品德与道德修养课上，我们全班同学在一起以东区南门为起点，将学校东区内的所有垃圾和卫生情况检查并清理了一遍，依次经过东教1和东教2，图书馆，锻炼中心，食堂，几个宿舍楼，最终我们集体在东区操场分区域的捡垃圾，我们四个人为一个小组，根据小组完成的质量来评出最好的小组，同时将操场分成六个部分。分配给不同的小组，并且有组长分配各自的工作量来进行完成。大家在捡垃圾的过程中可以在彼此同意的情况下进行组员的对调，这样更有利于交流，各个小组也能够做小游戏来娱乐。以确保将学校的卫生环境很好的改善一下。在这期间，班里的同学都表现得非常积极，没有一个人提前离开，有几个负责拍照的同学也最终加入我们。

虽然进入大学之后同学们的自制力都有提高，因此随便扔垃圾的现象几乎是不存在的，但同学们在处理垃圾时仍有很多不足的地方，如：不分类处理，将电池直接仍在垃圾桶内等。

但在另一方面，通过这次活动同学们之间的感情都提高很多，大家会互相交流互相了解，彼此的感情大大提高，体会到集体的团结与合作的快乐。除此之外，大家都对垃圾的处理与回收有了了解，以后不会犯同样的错误。也可以向其他的同学宣传，大家共同维护学校的环境更有利于学校的整体面貌。

学校的整洁靠大家共同维护，希望大家能有环保的意识。未上大学前，在很多人眼中，大学是一片没有被污染的净土，还美其名曰“象牙塔”。但是，真正的大学没人们想象的那么“纯洁”。在一点一滴的小事上，校园文明正在遭受悄悄地践踏。在此并非吹毛求疵，因为许多小事恰恰反映了校园里的一种风气和不良习惯，对当代大学生的要求已经不仅仅局限于拥有优异的成绩了，更加重要的是大学生的思想道德素质水平要提高，有德之人远远比有才之人对社会有用！

捡垃圾的心得体会篇六

夕阳西下，已近黄昏。每每总能看到一个弯着腰，弓着身子，拾着别人不要的塑料瓶，饱经风霜的脸上带着慈祥笑容的老人。这，便是我奶奶。

很小的时候，父母便离婚了，双方都不愿意要我，嫌我是他们的累赘。就当我将要流落街头的时候，奶奶说，我本就是她的。

其实我和奶奶并没有多大的关系，她也只算是我的外婆而已。可她却如此，让我亏欠了她一辈子。

家人还在一起的时候。奶奶是个精明能干的老人。独自在失去丈夫的悲痛下，竟还要忍痛抚养五个孩子，是怎样的顽强精神让她还开一家小店？自小看破红尘的奶奶，依然是早已没有了当年那股懵懂的纯真，失了童年的奶奶早已变得成熟，变得精打细算，小店被她打理得井井有条。

可是，奶奶，我就不该是你的。

从当初你脸上的精明能干，告诉我“弱肉强食”的道理，告诉我一定要自觉的表情，还有那一声声鼓励我不断向上的话语。现在，都早已不再。

如今的你，知足常乐。每一点微小的得到，你都万分高兴，特别是坐在家中的你听到我每一丝的进步，都会像孩子似的咯咯直笑，不知所措。

可是，现在的你实则不像当初的你。

当年你对我说，要把我培养成一个淑女；现在，你却告诉我做什么事都要节省每一分每一角。可是，自从你说出那句话后，我惊呆了。你说，你要去捡垃圾。我瞬间愣住了，起初我想：不可能的，当初那么好强的你，是不可能委下身子、屈膝捡垃圾的。可是看你像孩子似的频频点头，我始终还是有点疑惑。

但自从我亲眼所见你在真真切切的捡垃圾，我的心，好酸。清晰吗？仿佛又隔着一层纱。模糊吗？仿佛又近在眼前，伸手就可以触摸，记忆是一个偌大的镜框，定格的瞬间便成了永远。在我的孩提时代，你是那样的强势。可现在，你却如此懦弱。你那强势的画面永远无法在我的脑海中抹去。我宁可相信，现在的你不是真正的你。

奶奶，你累了吗？你驼下的背脊，是你沧桑岁月的唯一证明。奶奶，你累了吗？你斑白的两鬓是你苍老的唯一验证。奶奶，你累了吗？你眼角的那一丝神采，是你曾经辉煌唯一。你剩下的，却只有我了。

奶奶，我早就说过，我不该是你的……