

打扫的心得感悟扫地 厨打扫心得体会(优质14篇)

在教学反思中，教师可以根据学生的实际情况来调整教学内容和教学方法，以使学生更好地理解 and 掌握知识。下面是一些同学们写的军训心得，一起来看看吧。

打扫的心得感悟扫地篇一

毫无疑问，厨房是家庭中最容易产生脏乱的地方。如果不及及时清理，会滋生细菌并容易引发食品安全问题。作为家庭厨房的主人，我们需要保持厨房的清洁卫生，这也是我们对家人负责的体现。在打扫厨房时，我们不仅需要掌握正确的方法，而且还需要有正确的心态。

第二段：方法

首先，我们需要准备好必要的清洁工具，如洗涤液、橡胶手套、抹布、烤箱清洁剂等等。其次，我们需要按照一定的顺序进行打扫。可以首先清理桌面，将碗碟、厨具放在合适的位置；然后清洁灶台，包括炉具、油污等等；接着清理烤箱、微波炉等设备；最后清理地面并扫垃圾。随着不断地清理，我们可以发现原先看似干净的地方，却会产生许多脏物，这就需要我们耐心、仔细地清洗。

第三段：技巧

除了正确的清洁顺序，我们还需要掌握一些清洁技巧。比如在清洁微波炉时，我们可以将水、醋和柠檬汁混合放入微波炉中加热，这样可以使微波炉内的污渍更容易去除。此外，在清洁炉具时，最好先把灶具脱下来，用清洁剂浸泡一段时间，之后用抹布擦拭即可去除烧过的油污。

第四段：心态

正确的打扫方法和技巧都非常重要，但是，我们也需要有一个正确的心态。首先，我们需要保持耐心，不要急于求成，因为这样往往会让我们忽略一些细节。其次，我们需要对打扫工作有热情，一般而言，主动快乐地做事情，能够带来更好的效果。最后，我们需要有成就感，不要看轻每一次打扫，每一次的打扫都会让我们取得一点一滴的成功。

第五段：总结

在今天的生活中，许多家庭可能都已经拥有璀璨的灯光、宽阔的空间和豪华的家具，然而，拥有了这些并不代表你的生活就已经完满了。作为一个有责任感和爱心的主人，我们需要时常检查并清理我们的厨房。无论是在清理方法还是在清理心态上，我们都需要不断地锤炼自己，向着更好的自己迈进。仅从这一点而言，保持厨房的干净与整洁，已经足以让我们从中体验到生活的美好。

打扫的心得感悟扫地篇二

今天在同学的组织下，我们参与了学校的义务清扫活动。我们主要负责打扫宿舍周围建筑的打扫。清扫过程中，同学们分工明确，认真清理过道里残留下来的垃圾，虽然来自不同的宿舍，但同学们相互配合，相互帮助，积极参与到此次的清扫活动中。在我们一个多小时的努力下，寝室周围面貌焕然一新，将为同学们提供一个干净、舒适的生活环境。清扫完毕后，我们第一大组的成员还留影纪念了。

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。现在的大学生大多数过惯了锦衣玉食的生活，总觉得下地劳动是一种粗活；“这种粗活不是我们大学生干的”。很多大学生“吃喝玩乐”的钱也都是

父母通过这些“粗活”挣得的。为了让同学们知道钱的来之不易，为了让学校更加洁净美丽。在国会班班委的带领下，进行“美化北综教室”活动。

“天降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”，现在多吃点苦，多参加劳动，也能为将来上岗就业培养吃苦耐劳，踏实肯干打下基础。

学校以培养德才兼备的人为目标，学习毕业后，自我意识中也把自己当成一个走向生活的人；“逢山开路遇水搭桥”，碰到什么问题，解决什么问题，无论是扫地，还是编软件，离开吃苦耐劳是不行的。

在学校总是衣食无忧，都受到“王子”、“公主”的待遇，很少有机会锻炼自己，也就自然而然对劳动有了一种厌恶感，对劳动，也就有了一种轻视。你们不知道，因为现在大学普及了，也就是大学平民化的进程，如果大学生连“普通劳动者”这样的身份都接受不了，那就别指望找工作了。

现在的大学生已经劳动能力退化，主要是因为缺少劳动场合，在寝室垃圾往门口一丢，在教室往课桌了面一塞。这次活动的性质我们将其定义为公益劳动；感恩教育：公益为北综大楼付出劳动；感恩自习教室陪伴了我们三年的学习；感恩后勤服务的保洁人员为我们提供的。

通过这次义务清扫，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。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，同时，也是作为当代一名大学生应该具备则更应该学会吃苦耐劳的精神的。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。

人们都说：劳动最光荣。当我在切身体验劳动时，我才更进一步地体会了这句话的精髓。劳动确实很辛苦，但却是苦中带甜的。劳动的感受和在劳累时大汗淋漓的感受。这些都不是在我们平时的学习生活中所能体会到的，这种感受是作为一名劳动者内心深处的，最平凡而又最光荣的感受。今天城建局扫大街义务劳动，给大家提供了一个干净的生活环境，保证了街道的整洁，虽然我们大家不在一个办公室工作，但是我们的目的是一样的。通过这次劳动使我们增强了同事之间的凝聚力和团结精神。

义务劳动是忘我的劳动，也是培养我们大家关心公共事业热情的劳动。参加义务劳动的光荣感，有利于塑造自己美好的心灵。处于这个时代的我们，大多都是独生子女，父母对我们的宠爱，使我们对劳动的概念了解肤浅。这次的集体义务劳动，使我们体会到了集体的力量、集体的温暖，也让我亲身体会到了劳动的光荣。城建局的领导们有意识地组织了我们去参加力所能及的义务劳动，让我们对劳动有一个更深入的认识，让我们亲身体会到了劳动的艰辛和劳动的光荣，让我们重视劳动，重视自己的劳动成果。义务劳动也同样加强了我们的劳动观念，帮助我们树立正确的人生观、价值观。

通过这次实践，给大家留下了深刻的体会。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，我们会在今后的学习当中更加努力，不断地充实、完善自己。

打扫的心得感悟扫地篇三

参加这次的打扫街道卫生活动，通过实践，无形中增强了自

身与社会相结合的信心和毅力。下面是本站小编为大家收集整理打扫街道卫生心得，欢迎大家阅读。

10月18日由保亭中学团委组织全校团员参加义务劳动，我参加社区服务卫生

我们青少年是祖国的花朵与未来，能否拥有良好的素质是至关重要的，而拥有卫生公德是体现我们内在素质的一方面，也是不可缺少的一部分，只有人人都树立起讲卫生的意识，不随意破坏这分美，尽自己所能，从小事做起，才会有一分真正宜人的环境呈现在大家面前。

只有社区这一社会最文明的地点培育起了卫生公德，营造起了和谐、宜人的环境，整个社会的环境彩绘更和谐、更宜人！同时我们要提倡健康生活方式，积极倡导人与环境和谐相处的生活方式，要改善城市居民的燃料结构，使用清洁能源，减少废弃物的排放，让我们的社区街道变得清洁。

还要因地制宜建设城市供、排水系统工程和绿化、美化、净化、亮化工程以及城市垃圾、粪便和污水无害化处理系统工程，不断完善基础设施，改善环境质量，逐步提高卫生整体水平，努力创造净、绿、亮、美的人居环境。

每位班主任都希望自己的班级有一个良好的卫生环境，但学生的年龄小，自我控制能力差，难以养成良好的卫生习惯。作为一位当了多年班主任的我，也感觉自己好像一天到晚都在讲清洁卫生，可教室里还是很难保持洁净的环境，免不了烦恼不已。

本期来，在学校的号召下，我在本班学生清洁卫生养成教育方面做了大量的、细致的工作，现小结如下：

第一、开学初向学生宣读《中小生日常行为规范》和学校《一日常规检查细则》，使学生明确学校卫生工作和个人卫

生的要求。并对照规范查找自己在清洁卫生方面存在的问题，及时改正。

第二、注重教师示范指导，教学生学会做清洁。开学初的第一周，每天早自习前我都会早到一会，手把手教学生扫地。就拿教室窗户玻璃的清洁来说吧，为什么同样擦拭，有的班级教室的玻璃擦完后变成了“大花脸”，而有的班级却光洁如新呢？经过我的反复实验，我发现用废纸擦效果较好。于是我就将这个好办法教给学生：先用半湿的抹布把玻璃上的灰尘擦掉，然后用废纸再擦一遍，这样玻璃上的污渍就被清除干净了，再也不会出现“大花脸”了。

第三、制定切实可行的有关清洁卫生的班规：

1、个人清洁卫生要做到三“不”四“勤”：不随地吐痰、不随手乱扔垃圾、不随地大小便；勤洗澡、勤换衣、勤剪指甲、勤捡垃圾。

2、班级卫生要做到：每天三捡两扫，每周一大扫。

3、对于不讲卫生的不良行为，要视情节轻重给予批评教育、罚打扫清洁等。

第四、有了班规，还需要监管。班干部就是老师的得力助手，要充分发挥班干部的作用，让他们来督促检查平时的清洁卫生，发现问题及时向老师反映。

有了以上几项具体措施，本期来我班学生的卫生意识不断增强，班上的清洁卫生也越做越好，还几次被评为“文明班集体”。当然，学生良好卫生习惯的养成也不是一朝一夕的事情，在今后的工作中我还将继续对学生进行督促引导，促使学生自觉养成良好的卫生习惯。

在开始时，我们觉得有些窘困。不仅是因为我个人的性格不

善于做这些需要面对许多人好奇的目光的服务，还因为开始时还并不觉得打扫街道这个任务所具有的重要意义。只是认为我们本身更加喜欢帮助别人。在正式开始前的那天晚上，我们只是在想着第二天的工作。实际上，在这之前，我们并未做过例如打扫街道这样的，关乎人们平常生活质量的工作，并且那时我们认为，打扫街道是一件劳累却得不到相应工作报酬的活动。所以在开始服务的第一天，在我拿起工作用具——扫帚之前，我有些忐忑不安，甚至有些逃避的念头。但一想起那些整天辛苦工作的环卫工人，我还是硬着头皮拿起了扫帚。

在活动中，同学们都很积极的参与，看到的都是一滴滴真实的汗水。虽然我们是被动去参加活动的，但对于我们这一时代的青少年来说可谓是一场锻炼的好机会，所以大家没有什么怨言。在班长的带领下，我们互相帮忙共同努力完成了这次集体扫大街的活动。

这次活动虽然没有干什么大事，但是在这个过程中，我们不光在环保问题上有了一个深层次的理解，与此同时我们大家学会了合作互助，大家能够在这活动中自觉地分配任务，并且能很好地完成自己的任务，既提高了工作的效率，也提高了工作的质量，很好地发挥了集体的力量。在整个活动中大家发挥个人的积极性，饱含热情地完成了这次活动。我觉得这次活动的意义非凡，大家不仅亲身体验了劳动，而且认识到保护环境刻不容缓，最重要的是我们第一次深刻认识到珍惜我们的环境，珍惜我们的家园，珍惜我们身边的人是多么重要的事情啊！

我们从本来以为扫地，不过简简单单的几下，很容易的想法经过扫了一会儿后，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一过程变成了原来扫大街也这样困难，在我们烦躁的同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。

城关街道位于房山区中东部，是房山新城组团的重要组成部分，是原房山区政府所在地，辖区总面积51平方公里，丘陵约占三分之一。下辖22个行政村□20xx年末，全街道户籍人口为71471人，其中农业人口17805人。近年来城关地区恰逢新农村建设的机遇，依托工业园区优势，新农村建设步伐加快，工业化进程提速，两栖并进，加快了城关城乡一体化的脚步。

一、新农村建设成果显著，农村城市化进程加快

20xx年下半年，社会主义新农村建设号角的吹响，给城关地区农村发展带来了契机，特别是进入到20xx年以来，市级重点村明显增多，市、区两级政府政策、资金倾斜力度加大，政策更加系统、完善，可操作性越来越强，并确定了全面实施以道路建设、安全饮水、污水处理、厕所改造、垃圾处理、村庄绿化等“五项基础设施”和“三起来(亮起来、暖起来、循环起来)”及其它公共服务设施为主要内容的新农村建设体系。

城关地区新农村建设的主要成果

四年来，共投入资金28349.56万元，用于发展新产业，建设农村基础设施及公共服务设施，培育新农民。进入到20xx年，根据市、区新农村建设总体部署，结合“四年任务两年完成”的总体要求，城关地区其余12个村将全部成为市级重点村。这样22个村将全面覆盖，集体享受到市级公共财政的阳光，整体面貌会有极大改观，农民收入持续增加，农村基础设施及公共服务设施将进一步完善。

1、22个村庄规划文本编制基本完成，为村庄发展提供科学依据。

经过几个年度对重点村实地测量、座谈、组织材料、初稿征求意见、再次入村调研等多个环节的大量工作，村庄规划文本初步完成。此次度9村村庄规划编制完成后，城关地区22个村将都有村庄规划，将为各村科学发展提供有力的依据。

2、农村基础设施趋向完善，村民生活和出行更加方便。

四年来，各村尤其是10个市级重点村、5个区级重点村着力建设村庄基础设施，硬化、美化、绿化、亮化村庄，大大方便了120xx余户、近30000村民出行。

3、农村公共服务设施日趋完善，村民生活质量明显提高。

4、新能源利用使村民生活更加方便，洁净，更加节能。

自20xx年至今，安装太阳能路灯、庭院灯2682盏，覆盖18个村庄；安装太阳能热水器3522个，涉及东瓜地、田各庄、羊头岗等10个村，3000多户家庭、万余农民受益；安装500铺吊炕；安装37台生物质燃料取暖炉。

田各庄、八十亩地两村太阳能公共浴池项目获批，目前正在

施工。

5、各村初步确定了产业发展规划，使农民就业趋向稳定，结构合理。

共2页，当前第1页12

打扫的心得感悟扫地篇四

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髓。劳动确实很辛苦，但却是苦中带甜的。劳动的感受，在劳累时大汗淋漓的感受做，才发现打扫家的心得体会。下面是本站小编为大家收集整理的打扫家的心得体会，欢迎大家阅读。

人们都说：劳动最光荣。 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髓。劳动确实很辛苦，但却是苦中带甜的。劳动的感受，在劳累时大汗淋漓的感受。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。我高兴的应承了下来，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，

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！

呃…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。

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！

而且北京奥运会也开始举办了，作为北京人的我，为北京的环境美化奉献出自己的一份力量也是我乐于做的，什么事都要从小事开始。

绿色奥运、科技奥运、人文奥运。我们将为实现这样的理念而努力，用自己的实际行动为奥运会的成功举办献出自己的真情。

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！

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，很不爽，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后才去打扫。那么一大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。

学校是我家，卫生靠大家

同在东方校园内，却有两种极其不同的行为反差形成鲜明的对比，难道不该引起我们对“卫生公德”一词的深思吗？前者所述受人谴责与藐视，而后者则需表扬、大力推崇及学习。

我们青少年是祖国的花朵与未来，能否拥有良好的素质是至关重要的，而拥有卫生公德是体现我们内在素质的一方面，也是不可缺少的一部分，只有人人都树立起讲卫生的意识，不随意破坏这分美，尽自己所能，从小事做起，才会有一分真正宜人的环境呈现在大家面前。

只有学校这一社会最文明的地点培育起了卫生公德，营造起了和谐、宜人的环境，整个社会的环境彩绘更和谐、更宜人！

“唉！你这丫头，整天像个公主，懒洋洋地坐在沙发上，也不

帮我干点家务活!”妈妈一天到晚都在唠叨。是啊，妈妈也很辛苦，再说我这么大了，我也应该帮妈妈分担一些力所能及的家务活了，所以我决定，今天帮妈妈把家里的玻璃都擦干净。

说干就干，我冲进卫生间，拿了块抹布，浸湿，又拿了张报纸，跑进我的房间。我扶着玻璃，乱擦一气，可越擦越脏，我不得不去请教妈妈。妈妈走过来，给我示范了一遍，我也学着妈妈的样子，慢慢地、有条理地擦，效果真的比原先要好得多。我又开始擦第二扇窗，我轻轻地擦，用报纸顺着擦的痕迹由上至下缓慢地擦拭，又用干布把报纸屑抹净。就这样来回反复三次，又一扇玻璃擦完了!擦了两扇玻璃，我的手酸酸的，躺在床上，稍作休息再继续干活。接下来我擦玻璃的动作越来越熟练，速度越来越快，擦得也越来越干净了。整个下午，我终于完成了这个任务。妈妈看着我的劳动成果，不断地夸奖我。

虽然我腰酸背痛，但心里像吃了蜜一样甜，我为家出了一份力，让我的家更洁净，创造更好的生活环境。今天真的十分开心!

打扫的心得感悟扫地篇五

首段：引言（100字）

作为一名爱好烹饪的人，我深知良好的饮食体验需要干净整洁的厨房。但是，每当我在烹饪美食后，总是情不自禁地放下勺子，放置未清理的碗碟，心愿意放松一下。然而，当我回来几小时后，我才发现厨房的混乱，食材和碗碟处处都是，这让我认识到了清洁厨房的意义和必要性。在接下来的文章里，我将分享我在厨房打扫中的经验和体会。

二段：厨房清洁的重要性（200字）

厨房是制作美食的地方，它累积了大量的食材、调料和碗碟等。如果不经常清洁和消毒，食品残留和细菌将会堆积在厨房各处，极易滋生细菌、病毒和虫子。另外，清洁不当也可能会引发火灾和瓦斯泄漏等危险。与此同时，清洁良好的厨房会带来更加愉悦、健康的烹饪体验，并可以提高食物的质量和口感。

三段：打扫厨房的步骤（400字）

要彻底清洁厨房，需要有一套明确的步骤。首先，清空所有的厨房台面和橱柜，将所有厨房器具、设备和碗碟全部清空放置。然后，用热水加清洁液擦拭每一个台面，用洗碗液清洗碗碟和厨房用具。接着，仔细清洗灶台和微波炉等电器，并清理油污等污垢。最后，用消毒剂擦拭全部厨房台面和地面，确认每一个区域干净卫生。

四段：打扫厨房的一些技巧（300字）

除了以上步骤，厨房清洁工作可以更加轻松和高效。在清理碗碟时，可以将残留食物淋上洗碗液，用海绵擦拭和泡至稍后清洗，避免堆积大量的油渍和食物残渣。清洗厨房油垢时，可以使用白醋和小苏打搭配清洁，不仅环保健康，还能取得不错的效果。最后，保持厨房整洁的关键在于定期打扫，例如每周进行整理清洁，避免堆积大量的脏筷子和残餐，长久保持厨房的清洁与整洁。

五段：结语（200字）

清洁是一种习惯，它关系到我们自己的健康和生活质量。在烹饪这件事情中，我们同样如此——厨房清洁不当不仅会影响采食，也会被自己美食的美丽毁掉。因此，深入了解正确的厨房清洁步骤，不断打磨自己的厨房细胞，努力营造安全、卫生、干净的厨房环境。让我们一起，把健康、美味、整洁带到我们的日常生活中，让自己更加幸福快乐。

打扫的心得感悟扫地篇六

第一段：引言（100字）

作为一名高校学生，在寒暑假期间，为了积累一些实践经验和赚取一些零用钱，我选择了在银行ATM机上打扫卫生。这个经历给了我很多深刻的体会和启示。下面我将分享我的心得体会。

第二段：辛勤付出与细致观察（200字）

打扫ATM机是一项需要细致入微的工作，我承担着保持ATM机整洁的责任。我每天清晨都来到ATM机前，擦拭机器表面的污垢，整理取款厅内的物品，清理地面上的垃圾。在这个过程中，我不仅忙碌，还要小心翼翼地观察每一个细节。只有通过每个ATM机的观察，我才能及时发现问题，例如：损坏的按键、故障的钞票吐出槽等，及时通知维修人员进行修理。同时，我的观察力也得到了极大的提高，对于一些不寻常的事物和现象更加敏感。

第三段：人际交往与细致服务（300字）

除了与机器的交互，我还需要与ATM机附近的用户进行沟通和交流。在与用户的交往中，我学会了倾听用户的需求和问题，并尽可能地提供帮助。有时候，用户遇到了操作问题，我会与他们耐心交流，解答疑惑。有时候，用户发现ATM机出现故障，我会及时联系银行工作人员，为他们提供细致的服务。这种与人的交往使我学会了更好地与人沟通，提高了我的人际交往能力。

第四段：坚持与自律（300字）

打扫ATM机的工作由于重复性较强，容易让人产生厌倦。然

而，我在这个过程中不仅学会了坚持，还培养了自律的能力。无论天气如何，我每天都会准时出现在ATM机前，完成我的工作。通过这种坚持和自律，我锻炼了自己的毅力和耐力。我明白，只有坚持，才能产生真正的价值，才能获得真正的意义。

第五段：感悟与收获（300字）

通过这段时间的打扫ATM机的经历，我不仅学到了如何保持卫生、观察和检修问题，还学到了与人交往、坚持和自律的重要性。我深刻地认识到，工作不仅是为了赚取报酬，更是一种对自己品格和能力的提升。切实地投入到工作中，每一次努力都会让我变得更强大。这个经历让我发现，在付出的过程中，我们可以收获更多。

总结（100字）

通过打扫ATM机的工作，我不仅锻炼了自己的判断力、观察力和交际能力，也学会了如何与人沟通和提供细致的服务。这个经验让我更加珍惜每一个机会去提升自己，坚定了我追求卓越和成为一个更好人的决心。

打扫的心得感悟扫地篇七

第一段：引言

最近，我有幸参与了一次ATM打扫志愿活动。之前我从未想过要主动参与打扫ATM这样的活动，对我来说ATM仅仅是个取款机，从来没有考虑过它需要打扫。然而，通过这次活动，我对ATM的认识发生了改变。我深切体会到了打扫ATM的重要性以及它带给我的正面影响。

第二段：发现问题

当我到达ATM区域时，才发现ATM机上积满了厚厚的灰尘，几乎覆盖了整个机器。纸币槽中也积满了纸屑和破损的纸币。而地面上更是满是拉开信封后随意扔在地上的垃圾。这些问题让我意识到了日常使用ATM后所遗留下的不良影响。而这让我进一步意识到，如果我们不及时清理这些问题，不仅会给其他用户留下糟糕的体验，也会造成ATM设备的损坏和功能失效。

第三段：打扫过程

在打扫过程中，我不仅要清理表面的灰尘，还需要小心细致地处理纸币槽和键盘等内部构件。我用毛刷清除灰尘，用纸巾擦拭机身，用吹风机清理机器内部的灰尘。在打扫的过程中，我开始感受到一种责任感涌上心头。我意识到，由于我平时的不注意，使得ATM机器好像成了被遗忘的存在。但是通过这次打扫，我感到了一种回馈社会和行善的快乐。

第四段：积极影响

打扫ATM的活动使我感到非常有成就感。我知道，无论对于自己还是其他人来说，经常使用干净整洁的ATM机器都会增加效率和便利性。当我在打扫时看到ATM变得一洁如新，心里充满了满足感。虽然只是一个细枝末节的举动，但我相信通过这些集体的小小贡献，我们可以对整个社会产生积极的影响。

第五段：总结

通过这次打扫ATM的经历，我深刻体会到了打扫的重要性。我们不应该只满足于从ATM中取款，而是应该时常关注它的清洁问题。只有这样，我们才能保证ATM一直处于良好的工作状态，为用户提供更好的服务。我期待着未来有更多的人能够加入到打扫ATM的行列，让我们共同努力，创造一个更

加干净整洁的社会环境。

（注：本文采用每段的开头句作为段落标题，方便答题者看清文章结构，实际写作时应删除这些标题）

打扫的心得感悟扫地篇八

这次我们学校举行了一场打扫校园的活动，在这次活动中，我才真正的感受到校园的卫生需要大家共同去维护，现就这次的活动总结一下。

活动以每个班为一个团体，分别负责不同的区域，我们班级分到了操场这一块，每个人拿着扫把和撮箕、垃圾桶前往目的。我经常活动在操场，一直觉得操场挺干净的，结果这次我们去搞，才发现表面看过去是很干净，可是往深的地方去看，就会发现有很多的垃圾。比如操场的草地，大概是因为草长得有点深，因此草间隙里面的垃圾一般是没有人注意到的，深入里面，拿着钳子夹出来，好多都是那种很小很细的垃圾，这就是平时同学们在操场上活动时掉落的垃圾，根本就没人注意。我们在往操场其他地方打扫，就会发现有很多垃圾都隐蔽在树木丛中，这些垃圾极有可能就是一些同学顺手扔的，觉得扔在里面不会有人看见，如果不是这次搞全校清扫，可能这些垃圾就要在里面待上很久。

看似干净的操场，原来有这么多的垃圾存在，我这样一想，觉得不仅是因为有人扔了，还是搞这部分的同学平时就不怎么去注意这些细节，因此才会余留这么多的垃圾。我们一个班这么打扫下来，真的而是挺累的，因为有些垃圾都已经半埋进土里了，还得把它挖出来。一个上午，我们都在这块区域不停的发现垃圾，原来我以为很简单的活，结果也是很累的。我们一行人各个地方都不放过，终于是在中午之前都打扫的差不多，我去看我们的垃圾桶，里面的垃圾着实不少，至少比我想象中的要多得多，提着了垃圾桶往学校专门处理垃圾的地方去，一路上也发现了很多班级都打扫出了很多的

垃圾，校园各个地方看着都挺干净的，可是真正的打扫下来，也就发现了实情就不是这样的了。

这次的打扫校园的活动，让我感受到了真正的打扫真的不是简单的，一点细节都不能放过，不过看着我们自己把校园打扫的很干净之后，就会有一种骄傲在。不过这次活动也让我们意识到平时同学在校园里还是有人乱扔垃圾的，不然也不会有这么多的垃圾存在，所以学校还要加强对卫生的管理，要把校园建立成一个美观、舒适样子，让校园更加的美丽。

打扫的心得感悟扫地篇九

打扫是日常生活中不可避免的事情，对于每个人而言打扫的方式和频率都是不同的。然而不管是多么繁忙或是懒散，我们都应该明确一个道理，那就是打扫能够给我们带来的好处是非常明显的。在打扫的过程中，我们可以消除房屋内的杂乱与积尘，让空气更加清新，这不仅能够让我们有舒适的感受，同时也能够提高我们的生活质量。因此，本文将探讨我在打扫时的心得体会。

第二段：打扫前的准备

在开始打扫之前，我会先将房间内的杂物清理干净，以便开展接下来的工作。接着，我会将各个不同区域的物品进行归类，比如衣柜里面的衣服、厨房里的餐具、化妆台上的化妆品等等，然后将它们整理好并分别放到他们该待的地方。这样一来，我们就可以避免浪费搜索时间，也不会经常找不到东西带来不必要的烦恼。

第三段：打扫的技巧和经验

在清洁过程中，我通常会先从顶部开始开始打扫，比如将屋顶和墙壁擦干净，然后再清理地面上的灰尘和异物。此时，我会将家里的拖把、抹布等各式清洁工具准备好，同时也会

注意对于不同的材质采取不同的清洁方式，比如使用专门的地板清洁剂来清洁木制地板，以免损坏木质材料。

第四段：打扫后的处理

一旦打扫完成，我会将所用的清洁工具清洗干净并放到相应的位置，然后打开方方正正的窗户让新鲜空气流进室内。保持整洁的环境和家具，能让我们的身体和心灵都更加干净和舒适，一切都显得井井有条，面临每一天的生活与工作心情也会愉悦。

第五段：结语

打扫虽然是一件很简单的事情，但是却能够带给我们很多的益处。它可以提高我们的生活品质，消除污染源，改善室内外环境。针对家庭的物品和细节做出不同的处理方式，能够让我们了解更多的衣物、饰品、电器等等，增加我们对生活的认知和对物品的保护意识。最后，希望大家在日常生活中能够保持干净和整洁，让我们每天都拥有一个以清新宜人的环境为我们提供舒适感受的生活之道。

打扫的心得感悟扫地篇十

有的人让你感动，有的人让你难忘，可让我印象最深的就是这位为他人着想的清洁工了。

在我们的小区里，有一位普通的清洁工，他是位五、六十多岁的老爷爷。那位老爷爷的皮肤黑黝黝的，让人们一看就知道是长年在外面打扫，风吹日晒的结果，在他那满是皱纹的脸上，有一双不大却炯炯有神的眼睛，手粗糙极了！都是老茧，背有点儿驼，可也不影响他，因为垃圾很多，还有一些过路人随地乱扔垃圾，所以每天那位老爷爷累得可够呛。

记得有一次，暑假到了，天气越发热了，我都不愿意出来走

走了。早空调间里那么舒服，只有傻瓜才会去外面。我一边吃着零食，一边看着电视，不知有多舒服了。突然，我听见了“刷，刷”的声音，我一看，原来是那位清洁工老爷爷，只见他一手拿着扫把，一手拖着畚箕，把垃圾扫了进去，倒入那辆车子里。

这时，有一个小青年慢悠悠地走过来，他的嘴里叼着一根香烟，手把香烟从嘴上夹下来，随手一扔，扔到了地上。那位老爷爷走过来，先把那根香烟踩灭，然后扫到畚箕里，可之后居然还有很多人随地乱扔垃圾，有餐巾纸、西瓜皮等，可那位老爷爷却一声不吭地走过去，一一扫进畚箕里。我忍不住了，跑下去，好奇地问那老爷爷：“老爷爷，你不热吗，刚刚那些人是不是太没素质了！”那位老爷爷笑了笑说：“如果我也偷懒的话，那就做错了，这岂不成了垃圾堆了，那些人虽然不对，幸好我在了，刚刚有位年轻人把西瓜皮扔在地上，那万一哪位老人走过，踩到摔交了怎么办呀！”说完，又继续扫地了，这时我发现他背后已经湿了一大片了。

我回家后慢慢地咀嚼着那句话，那位老爷爷真为他人着想啊，用自己的汗水，给我们创造了一个美好的环境，真伟大啊！

也许那位老人不是很成功的人，可是他用自己的汗水，给我们了一个美丽，干净的环境，别人总是乱扔垃圾，他没有一点怨言，反而把垃圾打扫干净，他那高大挺拔的身影一直深深的印在我的心里，我要向他学习。

打扫的心得感悟扫地篇十一

第一段：引言和背景介绍（约200字）

ATM机（Automated Teller Machine）是现代生活中不可或缺的金融工具之一。为了保持ATM机的整洁和正常运作，每个ATM机都需要定期进行清洁和维护。近期我有幸参与了一次打扫ATM机的工作，在这个过程中，我深刻体会到这项

工作的重要性及所带来的好处。

第二段：打扫ATM机的重要性与好处（约300字）

ATM机作为每个人日常生活中使用频率极高的设备之一，其清洁与维护对于提供良好的用户体验至关重要。首先，令人愉悦的外观和干净的环境可以增加用户对银行的信任感，并将其与良好的服务关联在一起。其次，及时清洁ATM机也可以避免灰尘和污垢的积累，从而延长设备的使用寿命，减少维修和更换成本。此外，经常修剪周围植物，确保ATM机的周围没有妨碍进出的障碍，从而提供便利和安全的使用环境。

第三段：打扫ATM机的具体步骤（约300字）

打扫ATM机需要一定的流程和步骤。首先，我们需要准备所有必要的工具和清洁用品，如吸尘器、玻璃清洁剂、消毒湿巾等。其次，我们应该从外部开始清洁，包括ATM机的外壳、屏幕、键盘和按钮等。清洁时要注意使用适当的清洁剂，以避免对设备造成损坏。然后，我们应该仔细清洁ATM机的货币出入口，确保它们畅通无阻。最后，要记得清除垃圾箱并妥善处理清洁过程中产生的垃圾和废弃物。

第四段：在打扫ATM机工作中的体会与收获（约300字）

在参与打扫ATM机的工作中，我积累了一些宝贵的经验和收获。首先，我学会了仔细观察和细心处理细节。每一个按钮和屏幕背后都可能隐藏着用户的故事和需求。清洁工作中需要认真对待每个细节，保持专注和耐心。其次，我也体会到了团队合作的重要性。打扫ATM机需要多个人共同合作，每个人承担不同的任务和责任。团队成员之间的沟通和协作至关重要，只有团结一致，才能顺利完成清洁工作。最后，参与打扫ATM机的经历也加深了我对金融服务行业的了解。ATM机背后是一整个金融体系的运作，而我能为这个体系

的良好运行做出微薄的贡献，这令我感到骄傲和满足。

第五段：总结与展望（约200字）

打扫ATM机的工作看似简单，但背后蕴含着巨大的责任和意义。它不仅能提供整洁和良好的使用环境，还能增强用户对金融服务的信任和满意度。通过这次经历，我明白了每个岗位都有其重要性，无论工作的大小，只要用心对待，都能产生意义和价值。将来，我希望能继续参与这样的工作，为人们的金融生活做出更大的贡献。同时，我也希望更多的人能够重视ATM机的清洁和维护工作，共同努力创造一个更洁净、便捷和安全的金融环境。

打扫的心得感悟扫地篇十二

清理房间和办公室是非常重要的。不仅会使这些地方看起来更整洁，而且还可以提高我们的生产力和幸福感。然而，打扫却并不总是一项令人振奋的任务，特别是当你对这个任务感到疲惫和无聊的时候。然而，如果你学会从打扫这种日常琐事中获取乐趣和灵感，你将会意识到这项任务其实非常值得一做，不仅可以让你的环境变得整洁，而且也可以减少你的压力和心理负担。那么，我在这篇文章中想分享我在打扫后得到的一些体会和想法！

第二段：打扫可以提升幸福感

当人们处于陈旧、肮脏、杂乱的环境中时，他们往往会产生恶心、紧张和疲劳等不舒服的感觉。因此，如果你想让自己感到更加愉悦和幸福，那么打扫绝对是一件需要经常进行的事情。打扫不仅可以让你感到舒适，而且还可以提高你的生产力和效率，这对于忙碌的现代人来说尤为重要。

第三段：打扫可以帮助减轻压力

在当前这个高压环境下，很多人都感到极度的压力。对于许多人来说，打扫可能是一个非常有效的治疗方式。当你专注于清理房间和办公室时，你会发现你的思维变得更加清晰，更加专注。在打扫这个过程中，你会把聚焦于你的任务，并且能够在打扫的过程中放松自己。当你完成打扫时，你会有一种成就感和清晰感，从而减少压力和心理负担。

第四段： 打扫可以提高创造力

随着世界变得越来越竞争，人们的创造力和创新能力越来越有价值。打扫可以是一个伟大的创造力的派生形式。当你打扫的时候，你会发现自己的思维也变得有条理并且更加清晰。这会有助于你更好地处理事物并提高你的准确度和创造性。有时，我们需要从简单和基础的事情中发现和获得灵感，这便是每天打扫中的奇妙之处。

第五段： 结论

在我们的日常生活中，打扫可能会被认为是一种十分无聊的工作。但是，如果您深入挖掘，你会惊奇地发现它还有很多好处。无论您是为了心理健康，身体健康还是更强的创造力，打扫都可以成为一个非常重要且有意义的活动。通过在这个根本的活动中获得满足感和成就感，你可以增加你的自信心和动力，同时增强你的生产力并提高你的幸福感。

打扫的心得感悟扫地篇十三

第二段： 打扫的心理价值

打扫不仅只是居家的必需品，其实，当我们开始打扫时，也是一种对自己身心状态的调整。在整理中，我们可以发现很多不必要的物品，逐渐学会对物品的归类和整理，同时也可以清除心中的杂念。通过打扫的过程，可以帮助我们减轻沉重的担忧和焦虑，也能够创造出一种精神上的清新和轻松感。

第三段：打扫的物质价值

打扫不仅可以美化家居，而且也可能被当做一种家居装修工作来完成。打扫使家居更加美观干净，更加整洁，为我们提供更健康、更舒适、更合适的居住环境。通过习惯性的打扫，能够带来更多的物质益处，如减少耗损和浪费、增加家居的价值、维持家居的寿命等等。

第四段：打扫的要点

虽然打扫的过程看起来无关紧要，但其实具有一定的技巧和要点，以此有效地提高设施的管理水平。从整理物品和擦房子墙壁到擦地板，使用适合的工具、正确的方法和环保化的清洁剂能够让打扫变得容易且高效。通过系统化的打扫，以及逐渐养成打扫的良好习惯，不仅能使深度打扫时更加便捷，同时也可以更好地保持家居的干净和匀称。

第五段：打扫后的心得体会

打扫后的心得体会，很大程度上取决于个人的打扫习惯和经验。对于习惯性的打扫，必然会有更多的收获——除了干净整洁之外，更是感受到一种内心的放松和轻松。没有人会希望家居每天都很脏乱，而保持家居的干净总是需要不断的付出和努力。通过打扫做到这一点，也能让我们享受到更多的成就感和满足感。

结论：

打扫后心得体会是我们生活中不可错过的一部分。无论是从物质方面，还是从心理方面，打扫都能带来莫大的益处。当我们重视打扫、善于享受打扫中的乐趣，就能够让自己身心得到完美的平衡和幸福感。只有如此，我们才能更好地品味生活，让生活变得更加精彩。

打扫的心得感悟扫地篇十四

劳动是中华民族优良传统美德，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。xx曾在xxxx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，在家的時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。

文档为doc格式