

2023年扫地心得体会 家务扫地心得体会(通用8篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。那么你知道心得体会如何写吗？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

扫地心得体会篇一

寒假里的一天，我在家里帮爸爸妈妈大扫除，他们安排我的任务是扫地，我想扫地是最简单不过的事了，谁都会，我兴高采烈地从厨房里拿来一把扫帚、一只簸箕，开始扫地。

我从房间开始扫起，不一会儿我就发现问题来了，大点的东西很听话，进了簸箕，可头发和毛茸茸的东西就不听话了，它们跟扫把粘在一起，就是不进簸箕，好像在说：“不进不进就不进，看你怎么办！”我火了，拿起扫把使劲抖，它们反而扬了起来，像长了翅膀一样飞呀飞呀，床上、桌子上、窗台上到处都是，地上还没有扫干净，反而把这些地方都弄脏了。妈妈见了，跟我说：“我们干什么事情都要有耐心，不要毛躁。把头发和毛茸茸的东西用手拿到簸箕里就行了。”我听了妈妈的话，按照妈妈的话去做，果然，头发和毛茸茸的东西被清理干净了。

2做家务

从上个星期，妈妈就给我下达了任务。饭后扫地的活就让我包了。帮妈妈做家务可是我向往已久的事情，听妈妈这样说我当然是欣然接受。

妈妈说扫地得有始有终，要看好需要从哪开始，要扫到哪里，先把需要扫的地方扫出一个干净的角，然后把脚放在干净

的地方，顺着一直往前扫。一边的我早就迫不及待地想要大干一场了。

我开始扫了，拿着扫把认真地扫着地下的垃圾，可扫把在我这跟本就不听使唤，真是看在眼里，急在心里。妈妈看我着急的样子，就拿着我的手边扫边说，扫地需要力度，让我好好感受一下，不能着急，要仔细，在妈妈的指挥下我慢慢找到了感觉，后来动作就熟练多了，终于大功告成，我把地扫干净了！看着自己的劳动成果别提有多高兴了，我忙问：“妈妈干净吗”？妈妈抿着嘴笑说：“当然干净，以后有了宝贝的帮忙妈妈就能轻松很多了”。

想想妈妈平时确实挺累的，我想以后学做更多家务，减轻妈妈负担，做个听话的好孩子！

扫地心得体会篇二

扫地是一种简单的家务，但仔细思考之后却能带来许多收获。在自己扫地的过程中，我意识到了它所蕴含的同理心和自我反省，以及利用适当的机会或信仰来发展自己的灵性能力和情感觉察力。细致的打理自己的生活环境，扫地不仅仅指消除物理上的灰尘，也是指清除我们生活中的精神上的杂质。在这篇文章中，我将分享我的“扫地后心得体会”，并阐述这一活动的重要性。

第一段， 完成任务的深层意义

扫地是一项日常家务，它的表面含义只是清理空间的杂乱和灰尘，但它确实有另一层深层含义，也就是清理我们的思想。当我们坐在地上扫地时，不仅可以消除粉尘和污渍，而且可以把我们周边的小物件全部收拾到一起。这样不仅可以减少我们思想的迷茫，而且可以提高我们的敏锐性和秩序性。扫地使我们的思想有序和廓清，缓解压力勾勒出我们的生活轮廓。

第二段，发展自己的灵性能力和情感觉察力

随着富余的时间日益增多，人们日益意识到需要进一步发展自己的灵性素质。扫地正好为此提供了一个机会。当我们致力于从一室到另一室扫地，我们的注意力会被引向不同的地方，如每一个角落，每一个墙壁，以及每一块瓷砖上的灰尘。我们不仅仅会看到灰尘和垃圾，我们也会看到小生物，小花儿，甚至不经意的毛发。通过这些注意力的练习，我们可以提高我们的灵性能力，并加强我们的情感觉知。

第三段，增强自我反省的意识

扫地还可以教会我们如何进行自我反省，让我们对自己的情绪和行为有更深层次的认识。当我们沉迷于扫地和细节中，我们通常会开始思考我们自己的行为 and 情绪，以及它们如何通过我们的日常生活。扫地的活动鼓励我们停下来，减缓节奏，思考我们自己的行为，以及如何让我们的行为与家庭、社区和社会更好的联系起来。扫地甚至可以使我们成为更富有同理心的人。

第四段，了解家庭和生活环境在我们健康发展中的重要性

我们的家庭和生活环境对我们的健康和福祉具有重要影响。当我们扫地时，我们注意到细节，例如拥挤的空间和灰尘，这些可以对我们的健康产生负面影响。扫地让我们认识到自己生活的空间有多重要，以及我们应该如何保持其整洁和舒适。在清理我们周围的不良环境中，我们开始注意我们要维护我们日常生活中的和谐。

第五段，提高我们的生活水平

最后但同样重要的是，扫地可以提升我们的生活水平。当我们养成清理生活环境的习惯，我们会发现生活也变得更加清晰透彻有序。我们可以更加享受居家生活，更加放心和自信。

当我们排除了内心的杂念，我们就可以真正感受到心境的平静和生活的无限可能。扫地不仅是一项家务，也是我们生活中的一种丰富积累。

总之，扫地是一种有益的活动。它可以让我们的生活环境变得更加明亮整齐，同时也可以将我们的思想带回到真正重要的事情上。扫地不仅是一项功德，还是一种生活态度，它可以帮助我们保持一个健康和清晰的心态，让我们的生活更加优雅和美好。扫地意味着我们要精细和关注每一个小细节，这是开启我们灵性之门的一个途径。让我们抓住机遇扫除我们生活的杂质，拥有一颗平静的心灵。

扫地心得体会篇三

扫地是一项简单但必要的家务活动，也可以说是生活中不可缺少的一个环节。对于我来说，扫地已经成为了一项坚持做的习惯，深刻感受到扫地之后的效果，不仅让家里干净整洁，也具有一定的身心享受。在进行扫地时，不仅仅是一种简单动作，更是对生活的一种态度。下面我将从五个方面谈谈我所体会到的扫地后的心得体会。

一、扫地后的清新空气

扫地后，房间里的清新空气会让人感到舒适和愉悦。许多人在家里会吸烟，或者烹饪时会产生浓烟。扫地能清除这些烟雾，避免感染到二手烟和烟雾。即使您是一个不抽烟的人，扫地也可以清除集尘器中的灰尘和杂物。这使空气更加干净和纯洁。

二、扫地时消除思维的杂念

扫地时，人需要专注于工作，会让人感到非常可以专注。这种感觉可以在人们压力很大时减轻压力，放松情绪。在扫地时，可以让人集中注意力，放下杂念，这是一种身心平衡的

体验。这种体验可以激发创造力和想象力，让人放松身心，渐渐地感到内心平静。

三、扫地让自己与家更和谐

扫地涉及到了家庭的卫生和整洁，在做这项工作时，我们可以借机检查房间内每一个角落，以便及时清除积尘和杂物。如果家里有宠物，要检查家具里面是否有毛发，并清除。这使家里看起来更加干净整洁，也让身心以及家庭关系更加和谐。

四、扫地让自己更加有条理

扫地不仅让家里更加有条理，同时也让自己变得更加有条理。当你扫地时，你可以按照特定的步骤进行，并将已完成的步骤记下来，这样你就可以在未来更好地扫地。通过这种方式，您可以学会更加有效地利用时间，并有条理地处理问题。

五、扫地增加身体锻炼

扫地不仅可以使家里整洁，还能增加身体锻炼。扫地时，身体需要通过手和腿的轮流运动来完成活动。这不仅锻炼了臂力和腿力，同时也使你更有灵活性。就像跑步或散步一样，扫地也可以增强你的耐力和健康状况。

总之，扫地虽然看似简单，但是却有很多好处，不仅可以让家整洁卫生，也能让自己有所收获。一个有条理，好习惯成就良好的生活，细节之处同样也起到至关重要的作用。每一次的扫地，都是一次对自己，对家庭，对生活的贡献，在这个过程中做得更好，也就让生活变得更美好。

扫地心得体会篇四

扫地是很平常的一件事，扫地其实是帮助家里人减轻家务的表现，老师也会要求我们帮助家里人干活，体会劳动的辛苦，下面是本站带来的扫地心得体会范文，欢迎大家阅读。

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。

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。我深呼吸一口气，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；我容易浮躁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！

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。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。

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，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”。

扫地心得体会篇五

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”？外公微微笑着说：“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。我深呼吸一口气，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；我容易浮躁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！

扫地心得体会篇六

“扫地周”是互联网大佬某公司每年的一项传统活动，旨在培养员工的集体意识和团队协作精神。最近，我也有幸参加了公司的扫地周活动，个人感受颇深，于是想将学到的东西写成心得体会，与大家分享。

第二段：经历与反思

扫地周当天，我们被分成了十个小组，每个小组负责公司不同区域的清扫。尽管之前也有过类似的活动，但这次的经历仍然让我有些意外。首先，对于一些工作看起来简单的场所，比如厕所或是空旷的走廊，我们必须要保证清洁度的同时也不能疏忽使用安全，看到地上有湿滑的洁净剂时，我们必须使用安全衣、手套等专业装备来确保安全。而不管环境有多污垢，我们都需要耐心地清理，必要时还要细致到用刷子清理难以清除的灰尘、泥土等。

经历了这么一段时间的集体清扫，我也意识到了许多自己平常生活中可能忽视掉的点。我经常使用的餐厅，洗手间，租住的房间或是公共设施，它们的清洁和安全也处在由无数人共同维系的状态之中。而执行一项任务，完成一件事所体现出的力量 and 影响，恰恰就在于个人的切实付出与细心维护。

第三段：团队协作

除了我们自己组成的小组之外，公司其他工作的同事也加入了我们的行列。活动中，我们可以发现一个有趣的现象，即原本在公司中互不相识的同事，在共同完成一项任务之后形成了新的联系和对彼此的尊重。因为我们在扫地周过程中需要相互配合，要互相帮助和鼓励。小组之间也形成了竞赛的氛围，带领队员一起努力，营造出普通工作日难以感受到的集体活力。

第四段：收获

扫地周虽然是一项工作参与的活动，但它不仅仅是让我们完成一些必要的清理工作。因为这次活动，我们眼中看到的是彼此间的默契和支持，一起忙碌和休息的身影。与此同时，也感受到了成功所带来的自豪和成就感，尤其是在看到努力的成果时。而相对于其他的瞬间体验，扫地周带给我的思考则是，我们究竟需要怎样的工作氛围，才能使我们感到舒适并发挥自己的潜能。

第五段：结语

总的来说，参加扫地周活动是一次很好的经历，它让我更加认同了团队合作的重要性，也让我意识到了自己所处的环境是多么不易维持。每个人的工作都会相互影响，我们所生活的环境也需要我们共同的关注和努力。这样的一次活动，不仅仅只是做了一些清洁的工作，也带来了我们不能轻易放弃的团队信念和价值观。

扫地心得体会篇七

扫地是一项常见的家务活，但是在平时的忙碌生活中，往往容易忽略这个细节。为了提高我们的生活品质，公司开展了扫地周活动，让我们在工作之余携手扫一扫家乡的街道、小区内的楼道，还有公共场所，让环境变得更加清洁整洁。

第二段：发现问题

在扫地周中，我参加了几次活动，发现我们身边的环境确实需要我们来关注和改善。在小区内的楼道，垃圾堆积严重，地面有很多餐馆的广告纸片等杂物；街道上汽车排放的尾气和路边的垃圾也令人烦恼。这些问题不仅给我们的生活造成了不便，而且对人们的健康也可能造成危害。

第三段：思考解决方法

在活动中，我们不仅仅是想发现问题，更重要的是要想解决问题。我们思考了很多方法，包括自己先要做到不乱扔垃圾、不随地吐痰等，更重要的是要积极宣传这些环保知识，让更多的人了解到对于环保的重要性。同时，我们还可以通过提高垃圾桶的数量和设施，鼓励居民分类投放垃圾，和加强垃圾处理力度来改善环境。

第四段：实践和成果

我们在活动中采取了一系列的措施，如分组定期打扫、张贴宣传标语、引导市民养成环保习惯等。在努力的付出下，效果显著！街道变得更加整洁，公共场所的垃圾桶投放合理，秩序井然。这不仅仅为我们营造了一个更好的生活环境，还提高了我们的环保意识和责任感。

第五段：总结体会

这次扫地周让我们深刻认识到环境的重要性，也认识到自己在日常生活中的疏忽。作为一个公民，我们应该学会珍惜我们身边的环境，不断努力去保护它。让我们从现在开始，积极行动起来，有意识地关注环境，营造更加美好的未来。

在这个信息爆炸的时代，我们有时会忽略身边的环境，让垃圾、污染和混乱悄悄地占据我们的社区、街区和城市。通过扫地周的活动，我们能够抛掉身边的压力，通过一些小小的行动让家乡绽放出更美好的面貌。

扫地心得体会篇八

作为一项传统的中华文化，扫地在中国已有数千年的发展历程。扫地周指的是每年的清明节前后，集体集会或家庭联合全力扫除，清理陵墓和祠堂，维护祖先墓地的干净整洁。这个时期的背景也正是中国的传统文化背景，以崇尚传统文化和尊重祖先为基础。

二、扫地周体会：意义与反思

扫地周的背景和意义，使得这个传统文化在现代社会的传承和实践中依然具有着不可替代的作用。扫地周虽然带有一定的宗教色彩，但更重要的是强调了家庭和社会的协作和凝聚力，也是通过扫除把自己的精神得到清扫，让每个人重归本心，达到心灵的平和。同时，扫地周也提醒我们要与自然和谐相处，爱护环境。

然而，在现代社会，随着人们价值观和观念的变迁，扫地这个传统文化正逐渐被人们所忽略。我们需要反思，扫地周的文化和传承在现代社会的重要性，同时也需要注意传承过程的因地制宜和创新性，使之适应现代社会的需要。

三、扫地周的实践和体验

扫地周的实践，既考验了一家之主的组织能力和管理能力，也贯彻和传承了中华民族优秀传统文化。在一个人的生命旅途中，扫地周可以给人带来无限的收获和启示，首先它让我们了解和理解社会和家庭的珍贵性，让我们意识到大家庭的重要性，同时，还可以体会到祖先托付的责任和担当，增强了一家人的凝聚力和感情。

四、扫地周的启示

通过扫地周，我们不仅可以在物质上得到美好的伦理感官体验，更可以在精神上得到提升。扫地周让我们更加理解我们的祖先，这个时期也能提醒我们要珍惜眼前的幸福，感恩家庭和社会，把这种珍惜和感恩的心态刻在心里，世世代代传承。同时，这个时期也告诉我们，要关注和关心家庭的幸福和健康，给家人创造一个更加和谐美好的生活环境，把家人和社会的发展和幸福作为自己的责任和担当。

五、扫地周的未来

随着社会的不断变革和发展，扫地周的传统文化也正在悄然改变着，已经融入现代生活中。未来的扫地周，应该是在传统文化传承的基础上结合现代文化的经验和观念，更好地融合和创新，以更加广泛和扩大的方式让这个优秀的传统文化在未来继续繁荣发展。

总之，相信在未来的日子里，扫地不仅是一种传统行为、一种文化传承，更是我们珍惜家庭、庇护祖先、弘扬传统的一种美好情感，让扫地这个古老的文化散发出新的魅力，让人们能够实现内心最庄严的感观境界，实现心与物之间的和谐共生。