

最新打扫卫生实践活动内容和心得体会 会(模板16篇)

学习心得可以帮助我们总结学习方法和经验，为以后的学习提供指导。以下是一些读书心得范文的汇总，希望对大家在写作读书心得时有所帮助。

打扫卫生实践活动内容和心得体会篇一

随着时代的变迁，八十后逐渐成为我们社会中的中坚力量。在他们平凡而不张扬的生活中，他们对于打扫卫生也有着独特的心得体会。他们的经验教训或许并不起眼，但却能够给我们启示和借鉴。下面，就让我们一起来了解一下八十后们的打扫卫生心得体会。

首先，八十后们强调打扫卫生的有序性。他们常常会按照一定的顺序进行打扫，并准备好必要的工具。比如，先梳理环境，清理杂物；然后从上到下，由内而外地打扫。他们深知，只有按照一定的步骤进行打扫，才能够把卫生做到位，同时也能够提高工作的效率。有序的打扫卫生也意味着要有清晰的计划，他们会提前规划好每个区域的清扫时间和具体任务，避免进行无效的重复工作。

其次，八十后们注重细节，懂得“一分耕耘，一分收获”。他们明白只有做到卫生的“每一个角落”，才能真正打造一个整洁、舒适的居住环境。八十后们会用小刷子刷洗窗台、窗户上的小缝隙，他们会小心地擦拭桌椅、冰箱、电视机等家具家电，确保每一个细节都干净整洁。他们认为，只有将每一个角落都打扫干净，才能够真正展现出他们的用心和专注。

第三，八十后们鼓励自己坚持劳动和运动。“清洁是一种体力活”，他们会用这句话来激励自己。八十后们相信劳动和

运动是最好的保健方式，他们通过打扫卫生使自己保持活力和健康。八十后们为了自己的健康，愿意亲自动手，并且认真对待每一个打扫细节。他们会借助打扫卫生的机会来增强体力，让自己保持身心愉悦。

第四，八十后们善于整理和精简。他们相信“去旧迎新”的道理，理清思路之后，就能够清理出不再需要的物品。他们会抽出时间整理自己的物品，并且及时丢弃或者捐赠一些旧物。他们认为，只有清除了过多的杂物，才能够让家里更加整洁，更加宽敞。同时，他们也享受整理物品的过程，觉得这是对生活的一种审视和重新开始。

最后，八十后们明白，打扫卫生不仅仅是个体行为，也是为家庭带来舒适的一种方式。“小家清扫，大家闲逍遥”，他们知道，一个整洁宜人的家，会带给家人更多的幸福感和安全感。为了营造和谐的家庭氛围，他们愿意付出自己的努力。八十后们也常常教育后辈，教会他们如何打扫和维护家园，通过这种方式传承他们对家庭的热爱和责任感。

总而言之，八十后们对于打扫卫生的心得体会或许看似平凡，但却有着深刻的道理。他们强调有序性、注重细节、鼓励自己劳动运动、善于整理精简，并且明白打扫卫生是为了家庭的幸福。这些心得体会不仅可以让我们的家更加整洁舒适，也能够帮助我们在日常生活中更加有条理地处理事务。让我们向八十后们学习，将打扫卫生的经验与智慧融入到我们的生活中去。

打扫卫生实践活动内容和心得体会篇二

又是一个春光明媚，花朵绽放的好天气，同学们迎着温暖的阳光、和煦的春风，放下了久握于手中的笔，拿起了塑料袋，来到成都市双流县文星镇光明社区，为这里的居民、商铺打扫街道，做社会实践。

中午两点十分，大家准时在五舍门口集合，整装待发，全体11人到齐后，每个人领取了三个垃圾袋，向目的地出发。大中午的太阳晒着有些炎热，但在同学们的欢身笑语中，很快就到达了光明社区。

两点半，在约定了结束后的集合地点之后，大家开始分头行动，前往各个大街小巷，像寻找敌人一样寻找着地上的垃圾。烟头、塑料袋、卫生纸、烟盒等等各式各样的垃圾不断增加着大家手中垃圾袋的体积。每个人都尽心尽力，引来了当地居民的询问后的由衷赞美之情。尽管感到了一丝疲乏，尽管那样肮脏的街道有些让人不适，但终归还是为当地民众做了一点事，我们都感到了一丝欣慰。

四点整，集合的时间到了，大家将手中满满的`垃圾袋纷纷扔进了垃圾箱，到达了约定的地点，一起回到了学校。

打扫卫生实践活动内容 and 心得体会篇三

作为一名小职员，每天一大早就投入到办公室的卫生打扫工作中。虽然这是一份看似平凡无奇的工作，但我却从中获得了许多宝贵的心得体会。在这里，我愿意分享并总结出我在卫生打扫工作中的所思所感。

第二段：培养细节意识

在卫生打扫工作中，细节非常重要。首先，我意识到每一个细微之处都会影响整个办公环境的卫生状况。刚开始时，我觉得扫地、拖地就可以了，然而，随着不断的实践和学习，我发现将卫生工作做到细致入微，对提高整个办公环境的卫生水平起到了至关重要的作用。比如，清洁办公桌时，不只是简单地擦拭表面，还要注意清理角落和抽屉里的灰尘；清洗厕所时，除了擦洗马桶和地面，还要注意清理隐蔽部位，并给厕所增加新鲜芳香剂。通过培养对细节的重视，我不断提高了自己的专业水平。

第三段：体现责任心

卫生打扫工作虽然看似简单，但却需要具备良好的责任心。一方面，我要对自己的工作负责，保证每个角落都被清理到位，确保办公区域整洁明亮；另一方面，我也要对他人的使用环境负责，使每个人都能安心工作。遇到一些同事对卫生不够重视，我会耐心提醒他们，并诚恳地向他们解释打扫卫生的重要性和好处，希望能够一起为创造一个更干净舒适的工作环境贡献一份力量。

第四段：学会综合利用时间

在我打扫卫生的过程中，我也感受到时间的宝贵和有效利用的重要性。随着工作经验的增加，我逐渐总结出一些高效率的方法：比如，清洗厕所的时候，可以顺便清理洗手池和镜子，节省时间；扫地时，可以将垃圾桶也一并清理，减少来回走动的次数。通过这样的合理分配和综合利用时间的方式，我不仅能够更加高效地完成卫生打扫工作，还能够提高自己的工作效率。

第五段：培养协作意识

卫生打扫不仅是一项个人工作，还需要与其他同事进行协作。在这个过程中，我懂得了团结合作的重要性。在面对一些较大的卫生问题时，我会主动请求帮助，与其他同事一起协力解决。团结与协作不仅可以提高工作效率，还能够增进同事之间的友谊和理解。通过持续的协作，我们不仅能够共同克服困难，更能够共同追求一个更加整洁舒适的工作环境的目标。

总结：

通过打扫卫生工作，我懂得了细节意识的重要性，体验到了责任心的体现，学会了综合利用时间和培养协作意识。卫生

打扫工作虽然看似平凡，但我却从中受益匪浅。通过不断地学习和实践，我将会不断提高自己的专业水平，在工作中做到卫生打扫工作的细致入微，为创造更好的工作环境贡献自己的力量。

打扫卫生实践活动内容和心得体会篇四

当我们积累了新的体会时，通常就可以写一篇心得体会将其记下来，如此就可以提升我们写作能力了。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面是小编为大家收集的打扫卫生心得体会，仅供参考，欢迎大家阅读。

我们学校每周二的下午都是不上课的，当然并不是给我们来玩的，而且学校规定这一天的下午是用来搞大扫除的，学校是有物业保洁阿姨来弄的，所以我们要负责的就是自己的寝室区域了。我平时觉得我们寝室还算是干净的，因为都是开空调的没有怎么开窗，所以觉得寝室里面没有什么灰尘，但是到了搞卫生的时候才发现，现实情况完全不是我们想的那样。所以每周下午我们都要弄好半天才能够将寝室给整理干净，对比一下之前的样子，真的是焕然一新的感觉，看上去都让人变得开心的，在里面学习起来都更加有劲了。

虽然我们寝室都很少开窗通风，但是空气中是飘散着许多看不见你灰尘的，再加上有时候下雨，我们鞋子下来夹带着灰尘进了寝室，所以每次搞卫生的时候就会发现寝室里面还是能够扫出很多的灰尘出来的。不仅仅是灰尘，因为我们每个人每天都会掉一点点头发了，所以一个寝室一周下来竟然还能够扫出不少的头发出来，让人头皮发麻。还有一个很大的问题，就是寝室的整洁问题了，尽管每周都会叠一下寝室的東西，但是大家都是拿着东西用了就都会随手放下，时间久了桌面上就会变得杂乱，大家又把衣服直接挂在床边，从门口看下去寝室就是特别的乱的，在加上我们几个人也比较懒每天起床了被子很少叠的，所以又是一个扣分点。所以说平

时不注意，这到了整理的时候发现特别多的问题。

在寝室卫生整理工作结束后看到寝室的情况，我也渐渐明白要注意卫生的原因了。我们在寝室里面待的时间是比较长的，要是不搞好寝室卫生的话就非常容易产生病菌，从而让我们的免疫力下降，让我们生病影响健康。而且我们寝室钥匙脏乱差的话，就会让别人进来看到了就会对我们产生不好的看法，觉得我们都是不爱卫生的人，影响人格魅力。还有一个原因就对个人的了，就像古人说的“一屋不扫，何以扫天下”，我们平时不注重细节，那么在学习工作等重大问题上也就不能够让人信服了，自己也会因为养成了这种情况而潜移默化中表现在学习和工作上面。

所以无论从什么角度上来看，注重寝室卫生都是我们应该要做到的，也是我们每个人都需要十分注重的，不能够光依靠别人的催促，自己要具备这种意识才行。

从这次作为志愿者去幼儿园帮忙打扫卫生的实践中，我体会到，一个空间的整洁，是要付出不少的精力和时间才能换来。对比一些人随意乱丢垃圾，随地吐痰，我深深替那些破坏环境卫生的人，感到羞愧。当然也要反省我以前的行为，有没有乱吐口香糖，乱丢垃圾，如果有，以后就要改掉这些坏习惯，因为这不仅是对环境的破坏，还是对打扫卫生的人的劳动成果的不尊重。

再次，我觉得，大家一起劳动，原来效率可以这么高，原来要半天才能完成的事，经过组织负责人的安排，大家各司其职，分工协作，工作效率提高了好多，我觉得，正好印证了那句话众人同心，其力断金。

我为能参加这次活动感到荣幸！

打扫卫生实践活动内容和心得体会篇五

为加强我院环境保护宣传教育，切实提高医务工作者的思想认识和行政管理水平，提高医务人员爱岗敬业的思想觉悟和工作热忱，院领导组织全院医务人员深入到全院各科室、各社区、医疗楼、公共场所进行大力宣传、整治环境卫生、消除卫生隐患、整治环境行为等情况进行了全面的自查自纠工作。现将有关情况汇报如下：

医院领导高度重视环境保护宣传教育工作，把环境保护宣传教育列入重要议事日程。院领导亲自挂帅，召开会议，安排部署环境保护宣传教育工作。院党政领导多次召开会议进行研究部署，制定了《院环境保护宣传教育实施方案》，明确工作职责和任务，成立了以院长为组长，副院长为副组长，相关科室负责人及相关人员组成的环境保护宣传教育工作领导小组，下设立环境保护宣传咨询岗，配备了专职人员，在公共场所张贴环境保护宣传画，并在医院内设置醒目的环境保护咨询台，设置环境保护宣传展板10块。

我院在全院各科室和社区、医疗楼、医疗楼、公共场所张贴环境保护宣传画，张贴环境保护宣传画，在医院大厅内开辟宣传专栏，向社区、进城、进城、进城等地的居民发放环境保护宣传单28000余份。院领导还多次组织医务人员深入社区、进城、进校园、到医院开展大力宣传活动，发放环境保护法律法规宣传资料1800余份，印制了宣传横幅34条等，散发宣传单20余万份，并印制了10000余份宣传单，向辖区居民、学生发放了环境保护宣传资料。

今年xx月xx日是第12个世界环境日——第19个“爱国卫生月”。医院党政领导十分重视此次活动，成立了以分管院长任组长，各科室负责人为成员的活动工作小组，组织召开了专题会议，制定了实施方案。

组织全院医务人员集中学习宣传活动，印发了宣传单10000余

份。医院利用医院广播、电视、宣传栏、板报等媒介，开展环境保持宣传活动，印发环境保护宣传单4000余份，散发宣传单8000余份。

医院还利用院报、院刊等形式，宣传环境保护宣传标语、宣传画、医院环境保护宣传画，在医院大厅悬挂宣传横幅8条，张贴环境保护宣传画1200余份，在医院大楼前设立环境保护宣传标牌25个，刷写环境保护宣传标语25条。

我院共计向医务人员发放了医疗宣传手册、医疗服务卡150余张，并在社区开展了“无偿献血”宣传活动。

在医院内设有宣传展板25块，张贴宣传画300余张，并在大门上设立“无偿献血日”宣传咨询台，现场咨询140余人次。在医院门诊大厅内悬挂宣传横幅4条，张贴宣传画1200多幅，散发宣传单10000余份。

医院领导十分重视医院环境保护宣传教育工作，组织医务人员认真开展了“无烟单位”创建工作，并派专人参与了活动。

我院组织医务人员在门诊大厅悬挂环境保护宣传标语，发放宣传单20xx余份。

通过宣传，医疗对环境保护的.宣传工作有了新的认识，同时医院领导也高度重视环境保护、消除环境污染宣传活动。

打扫卫生实践活动内容和心得体会篇六

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边打扫，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！

也许那位老人不是一个很成功的人，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。

打扫卫生实践活动内容和心得体会篇七

第一段：引言（大约200字）

作为一名小职员，卫生打扫是我每天工作必不可少的一项任务。起初，我对这个任务感到无聊和繁重，但慢慢地，我开始认识到卫生打扫的重要性，也体会到了其中的乐趣。通过这项工作，我学到了许多宝贵的经验和体会，下面将分享给大家。

第二段：认识卫生打扫的重要性（大约200字）

卫生打扫是我们工作场所的一项重要任务，它能够为我们创造一个干净整洁的工作环境，提高工作效率和质量。一个清洁的工作环境不仅能够让我们精神焕发，还能够减少疾病传播的可能性。在我打扫卫生的过程中，我亲眼目睹了卫生不达标所带来的后果，这使我更加坚信卫生打扫的重要性。因此，我注重每一项细节，确保每个角落都得到仔细清洁。

第三段：如何有效打扫卫生（大约300字）

在打扫卫生的过程中，我发现有效的规划和组织是至关重要的。首先，我会制定一个清洁计划，将工作分成几个阶段，并根据不同区域和不同需求进行安排。其次，我会确保我拥有适当的工具和清洁用品。这包括扫帚、拖把、清洁剂等。然后，我会将工作分为清洁和整理两部分，先清洁再整理，确保所有的表面都干净无尘。最后，我会保持耐心和细致入微，将每一项任务都完成到位。通过这些方法，我能够更加高效地完成卫生打扫工作。

第四段：卫生打扫的乐趣（大约300字）

尽管卫生打扫是一项繁重的工作，但我也从中发现了乐趣。首先，打扫卫生可以让我感到成就和满足。每当我看到整洁清爽的工作环境，我会觉得自豪和开心。其次，打扫卫生也是锻炼个人耐心和细心的一种方式。通过长时间的重复动作，我变得更加专注和细致。最重要的是，卫生打扫还是一种舒缓压力和放松心情的方式。在打扫卫生的过程中，我能够将

注意力转移，放松身心，找到平衡和内心的安宁。

第五段：总结（大约200字）

卫生打扫可能是每个人工作中不可避免的一部分，但我相信通过正确的态度和方法，它可以成为一项有趣和充实的工作。更重要的是，卫生打扫可以为我们创造一个舒适和健康的工作环境，提升整个团队的工作效率和质量。因此，我将继续保持对卫生打扫的重视和努力，以维护一个良好的工作环境。同时，我也希望通过分享我的经验和体会，能够激励更多的人重视卫生，并享受其中的乐趣和意义。

打扫卫生实践活动内容 and 心得体会篇八

10月18日由保亭中学团委组织全校团员参加义务劳动。

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。

看到地上有口算条，我却没有捡起来，如果当时我把它捡起来扔垃圾桶，其他同学也这样去做，也不至于弄成今天这个样子啊！还惹老师生气了，真是不应该啊！我知道自己错了，我也深信有许多和我一样知错的同学，他们也后悔自己当初的行为，并且一定痛改前非，所以恳求杨老师解除您的话吧，我们再也不会像以前那样不爱护班级卫生了。

看到垃圾纸屑，不管是自己扔的还是别人扔的，都会把它捡起来的。这样做，我相信，我们的班级卫生会提高的，我们在干净整洁的教室里上课一定非常的舒适！让我们为了班级卫生努力吧！我们一定从小要养成讲卫生的好习惯，爱护集体环境是每个同学的责任和义务！

打扫卫生实践活动内容和心得体会篇九

带母亲打扫卫生，是我小时候的一件美好回忆。那时候，母亲总是要求我一起参与家务，而我总是抵触。母亲便说：“帮着妈妈做家务，不但能让我们家变得更加干净，还能让你更好地树立起勤劳、卫生的好习惯。”现如今回头看，妈妈的话可算是说得有道理，家务活着实际上是让我成长的重要一环。

第二段：点题

带母亲打扫卫生的经历，让我领悟到了许多人生道理，首先便是“从小事做起”。做好家务，不是为了表现好，或是为了在别人眼中留下良好的印象，而是更重要的是把这个做好，从而在小事上积累经验，不断提升自己。

第三段：分论点1

还有，带母亲打扫卫生，更重要的则是锻炼了我的毅力和耐心。半路停下，生脾气发牢骚，将任务丢给母亲，这都是我做过的不好的事情。一个小时、两个小时……直至功课全部完成，我才终于明白这个过程中培养出来的品质对我等后来人的意义会有多么的重大。

第四段：分论点2

带母亲打扫卫生最终让我牢固地意识到“个人的细节决定着整体的结果”，毫无疑问这句话在日后的工作或生活中也同

样适用。而对于卫生的打扫来说，一个小角落、一个被遗忘的地方，都可能影响到整体的整洁度。相较于随便盼过去，花时间跟心思打扫，确实是更值得的选择。

第五段：总结回归

我们常说的“家庭主妇贤惠，担当重任”，跟从小学习卫生打扫就不可分割。芝麻小事当然是针对我们每个人说的。带母亲打扫卫生这个经历，让我从小事做起、领悟到细节、培养毅力和耐性等等，最终让成了一个擅长做事、有条不紊的人。或许正是这个从小事做起的过程，让我们更坚定了对人生初衷的信仰，并为我们后来的生活铺垫出了更美好的道路。

打扫卫生实践活动内容和心得体会篇十

第一段：引子（120字）

作为一名小职员，在工作中除了完成自己工作要求外，还要经常参与卫生打扫工作。这项工作对于我们的个人卫生意识和整个工作环境的整洁与和谐起到了至关重要的作用。通过参与卫生打扫工作，我深刻体会到了其中的收获与体会。

第二段：自己身心的收获（240字）

参与卫生打扫工作让我掌握了一定的卫生打扫技巧，增强了自己的动手能力。在日常工作中，我们经常会遇到一些杂乱无章的场所，例如办公桌后面的缝隙、电脑机箱等。通过参与卫生打扫，我学会了使用各种清洁工具，针对不同的细节和难打扫的区域，找到了解决问题的方法。这种动手的体验提高了我的自信心和工作效率，让我更加有条不紊地完成工作任务。

其次，卫生打扫工作使我有机会锻炼了自己的耐心和团队合作精神。在大型办公楼的卫生打扫过程中，因为我坚持认真

细致地完成每一项任务，不仅提高了我的耐心和专注力，还得到了同事的认可。与同事们一起完成卫生打扫工作，更是培养了我们之间的团队合作意识和默契。

第三段：对工作环境的改善（240字）

参与卫生打扫工作，我成为了整个工作环境的“改造者”之一。在我们每天的工作中，由于颠簸忙碌，机动车产生了大量的灰尘，遗弃了大量的小纸屑。这会在我们心情不好的时候，加重困扰我们。通过参与卫生打扫工作，我积极地清理办公室里的灰尘和杂乱情况，使整个办公室环境更加整洁、舒适，减少了因脏乱导致的各种疾病和事故发生。每当数次卫生打扫之后，我们的办公室就焕然一新，气氛也更加融洽。

第四段：提升责任心和纪律性（240字）

卫生打扫工作的进行需要每个职员积极参与，并完成自己的任务。为了维持整洁和卫生，每一位员工都应当发扬责任心并遵守相关纪律。参与卫生打扫工作，让我养成了定期清理自己工位、桌面文件的好习惯。每当打扫完毕，整个人也更加放松和舒适。通过这项工作，我意识到尊重规章制度，遵守规定是每个职工应当具备的职业素养，同时，也培养了我更好的个人卫生习惯。

第五段：结尾（360字）

卫生打扫工作看似平凡，但对于我们的个人和工作环境却有着重要的影响。它给予了我们掌握卫生打扫技巧、锻炼耐心和团队合作精神的机会，还可以改善工作环境，提高个人责任心和纪律性。通过这项工作，我们学到了如何更好地照料自己的个人卫生和工作环境，使工作效果更加出色。

无论职位大小，每个人都应当热爱并投身于卫生打扫工作中。因为它不仅是维持整洁环境的保障，也是个人素质的体现。

在日常生活和工作中，我们都应当时刻保持卫生意识，积极参与卫生打扫工作，共同营造一个充满活力且舒适的工作环境。

打扫卫生实践活动内容和心得体会篇十一

培养学生公民意识，参与意识，社会责任意识，按老师安排，我们节假日前进行了学校卫生打扫。周末，我和几个同学开始了校园卫生打扫的实践。我们带上了垃圾袋及一些工具，到操场和寝室周围建筑，进行打扫以及清洁，为同学们的生活提供了良好的公共环境。这段实践虽然时间不长，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。

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。现在的中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”。很多中学生“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。

“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，也能为将来培养吃苦耐劳，踏实肯干打下基础。现在的中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。

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。今后，我要努力好好学习，做个对社会有价值的，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。

打扫卫生实践活动内容和心得体会篇十二

随着年龄的增长，我越来越意识到，做一个有责任心的人是多么的重要。在这个世界上，我们不仅仅是为了自己而活着，我们还需要为我们周围的人做出一些贡献。因此，当我的母亲邀请我一起打扫卫生时，我感觉到了一种责任和使命感。这是一个带给我很多思考的过程，在这个过程中，我学会了许多东西。

第二段：认真思考

每当我打扫房屋时，我总是会出现一种恶心感，这或许是因为我是一个有强迫症的人。虽然我不喜欢打扫卫生，但我意识到，家庭是一个共同体。我有责任为我所处的环境做出我的一份贡献。

在认真思考之后，我决定用一种积极的态度去完成我的工作。在这个过程中，我意识到卫生的积累效应。一旦你开始打扫，你将会发现越来越多的地方需要你来清理。虽然这很痛苦，但每一次清理的过程带给我们的是舒适和幸福。

第三段：倾听

有时我的母亲会给我一些指导，她告诉我哪些地方需要久一点时间来打扫，哪些地方需要更流畅地动作。母亲的话让我认真倾听，因为这些话都来自一个经验丰富的人，而我却是一个缺乏经验的小孩。当我认真倾听时，我学会了很多新的技巧和方法。

不仅如此，母亲的话还给了我一种安静的力量。她一直以来都是我的导师，每次听到她的话，我的心里都会感到一种莫名的放松。这使得我更加有动力去完成卫生任务。

第四段：提升自我

监管自我是一种挑战，但这对于成长和学习是至关重要的。在整个清理过程中，我试图提高我的亲力，掌握新技巧，以及学会如何更好地与他人合作。这些技能不仅仅适用于打扫卫生，他们也可以用在各种各样的环境中。

学会提升自我是每个成年人应该掌握的技能。这不仅有助于我们成为更好的人，也使我们能够更好地为社会做出贡献。

第五段：反思

清洁卫生是一件耗时耗力的事情，但这也是一种锻炼自我的过程。通过这个过程，我学会了许多新的技能和方法，也提高了自己。但是，在这个过程中，我也发现了我们社会中普遍存在的一个问题，即对不同工作的低估和忽视，以及对那些不起眼的工作的缺乏关注。因此，我决定从自己做起，将更多的关注和赞美送给那些在不同环境中工作的人。

总体而言，带母亲一起打扫卫生是一次难得的经历。在这个过程中，我学到了很多新的技能和方法，并深刻认识到自己的责任和使命感。我相信，这一过程会一直伴随我一生，成为我成长的重要一部分。

打扫卫生实践活动内容和心得体会篇十三

我是一名卫生保健员，一直以来，我都在认真地对待自己的工作。我也知道，这是我应该去遵守的规定。卫生保健工作，不仅仅只是在我们身边，更是要在我们的身边。

在工作当中，我是非常认真地对待工作的。我知道，这是一个非常有意义的工作，我也相信，只有把工作做好了，才能更好地去做好这些细节，更好地去完善自己。在这方面，我一直都是非常重视的。在这份工作当中，我非常清楚这方面的工作的重要，这也是非常明确的。

我也是有一点想法的，也是非常明确地认识到了这一点，我也是非常的有信心的，我也知道这是我应该去思考的，我也知道在这一点上面这方面，我也在不断的进步，这是非常明确的，我也一定会继续的维持好的态度，我也会去认真的思考一下这些。

当然在这方面还是应该要做出相应的调整。我也一定会去努力做出相应的调整，对于这方面，我也一定会做出相应的调整。

在这方面，我也是做出了比较好的调整。当然，我是非常清楚的意识到了这一点，我也一定会认真的去做好这些细节的。在这一方面，我也是感觉非常有意义的。这一阶段的工作当中，我也是非常用心的，我也是感触到了很多的，这也是我应该要去认真去思考的，这是我应该要去做出更好的调整的。

我也在一定意识到了这一点，这是我应该去做好的，我也是深有体会的。我也是希望自己能够在这方面去落实好的，我也一定会让自己继续做出更好的表现。在这方面，我也一定会继续努力的去搞好这些细节的，保持好的状态。

打扫卫生实践活动内容和心得体会篇十四

卫生是个人和社会的基本要求，也是环境的保护和促进人类健康的必要措施。而在乡村中，由于人们接触的环境和资源较少，卫生问题也十分突出。因此，为了改善乡村卫生环境和提升村民的生活质量，我和我的志愿团队决定来到某个乡村，开展卫生打扫志愿活动。

第二段：回忆卫生打扫的过程

打扫活动可谓是辛苦又充实的。我们首先携带各种清洁用品到村庄，对村庄中心广场、街道两侧、小路、房屋外部等全部进行清扫和除害。大家有的拿起扫把、拖把、扫帚，有的拿起垃圾袋、手套、口罩，紧紧抓住清扫工具开始行动。一边辛勤地工作，一边感叹着村庄中的垃圾、废弃物和粉尘带来给人们的各种威胁。一旦这些垃圾被清扫干净，我们也随之看到了灿烂的阳光、清新的空气和宁静的村庄。

第三段：结合打扫的过程接受到的心理教育

通过这次活动，我学到了不少卫生打扫的技巧。比如，摒弃走捷径的念头，认真做好每一个角落的清洁，劳逸结合，以充足的热量和精神状态，保证活力及疲劳时的自我调理等等。特别是看到长期积存的垃圾和废品被清理掉，整齐的街道和小区，以及村民们的积极配合和尊重，我的内心也得到了积极的调整，重新认识到生活的重要性和卫生对健康的重要性。同时，这对于我接下来的人际交往和客观世界的多角度观察也有一定的影响。

第四段：提出问题和建议

通过这次卫生打扫的志愿活动，我们也看到了当前乡村卫生环境的状况，尤其是公众卫生素质的缺失以及卫生设施建设的不足，使得社区的环境问题无法得到根本解决。因此，我们也需要政府、上门服务的设施和公民等为乡村环境卫生的发展贡献自己的力量。例如，建立一种规章制度，通过好公民，建设人民健康乡村，推动村民素质建设和文明道德建设，在实践中逐渐树立不懈的环保意识和文明习惯，使卫生问题成为乡村环境的重点和重要宏观因素。

第五段：总结

在这次卫生打扫的志愿活动中，我们从一开始到活动结束，都充分体现了自己的职业精神和内涵素质。没有这种奋斗精神，就不会有自我提升和对环境问题的认识，也就不会有对于进一步完善城市与农村卫生管理的期待。作为爱好环境、爱好生活的志愿者们，这次活动不仅让我们收获了动手能力和认识丰富性，更让我们感受到了关于“家园”的重要性的责任，愿乡村环境的卫生步入良性发展的轨道。

打扫卫生实践活动内容和心得体会篇十五

打扫卫生是每个人的责任，我们可以从自身做起，从家里做起，更可以从身边的社区做起。最近，我有机会参加了帮村民打扫卫生的活动。通过这次活动的参与，我有了一些深刻的体会和心得。

第二段：了解村民的生活

在这次活动中，我首先了解到了村民的生活。原来，他们的生活条件很艰苦。由于地势偏远，路程遥远，基础设施也不够完善，村民们的生活水平比城市里的人要低很多，卫生条件也较差，垃圾处理等方面非常困难。这些信息让我真正地认识到，我们应该在自己有能力的情况下帮助那些有需要的人。

第三段：体验清洁工作

在帮村民打扫卫生的过程中，我切切实实地体验到了清洁工作的繁琐和不易。这些活动非常需要耐心和细致地劳动，比如拣垃圾、扫地、清理雪等等。不过这些劳动并不辛苦。当环境变得越来越干净时，我越来越感到愉悦。能够亲手让别人的环境变得更好，这是一种十分美好的感觉。

第四段：感受村民的喜悦与感激

在打扫卫生之后，我们经常会遇到村民们的感谢和感激之情。当我听到村民们用说不清道不明的话语对我们表示感谢时，我真的很高兴。我们的行为给他们带来了便利和改善了生活，这将永远是我心头难忘的一幕。

第五段：总结

通过参加帮村民打扫卫生的活动，我不仅锻炼了自己的实践能力，也更深入地认识了其他人的生活环境。在未来，我希望能够继续为他人提供服务，并且将这样的精神传递给更多的人。我们相互帮助、共同进步，才能让这个世界变得更加美好。

打扫卫生实践活动内容和心得体会篇十六

今天是星期五，大家都收拾好东西准备回家了，而我们却要留下来清扫卫生区。我们不是很快乐，所以等大家都走得差不多了，我们才把一片广袤的卫生区清扫完毕。

我们本来想利用课间时间把卫生区清扫完，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：“现在清扫完了，再过一会儿又会有垃圾出现，你们下午放学前还是要再去清扫，你们是愿意清扫一遍呢还是清扫两遍？”我们想了想，觉得也是，所以就等到下午放学前去清扫。那么大一片却只有几个人清扫，等我们清扫完了回到家，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清扫卫生区很不爽，但是因为老师的话，让我们感到很抚慰。尤其是他那一席话，让我们感到老师深深的关心。也让我们知道，保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保护环境，同时要我的同学们也和我一样。

我希望能有更多的.同学能通过清扫卫生区领悟保护环境的重要性，这样我们的地球就更干净了。

人们都说：劳动最荣耀。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。这些都不是能我们从我们平时的学习生活中所能触摸到的，这种是作为一名劳动者内心深处的，最平凡而又殊于一般的。

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。我快乐的应承了下来，心想，弄小有什么不容易的，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，貌似真的很难弄，拿铲子刮了半天也没有太大的结果。我本想放弃，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？于是，我就在哪里冥思苦想。突然，我想起一次下雨天走在路上时候的情景，被水冲过的地面上的小，很容易就掉了。所以我想到了，将小上面弄上水，等了2、3分钟。果然，很有效果，拿手轻轻一撕，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！经过一番努力之后，被我去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！