# 202\_年寝室打扫卫生心得体会(模板10篇)

来源：网络 作者：雨雪飘飘 更新时间：2023-12-30

*寝室打扫卫生心得体会一寝室是学生生活中不可或缺的一部分，它不仅是我们安身之所，更是我们学习、休息、社交的场所。我们每天都要在这个空间里度过大部分时间，卫生环境的整洁直接影响着我们的生活质量。然而，在学生宿舍中，常常出现卫生不干净的情况，尤其...*

**寝室打扫卫生心得体会一**

寝室是学生生活中不可或缺的一部分，它不仅是我们安身之所，更是我们学习、休息、社交的场所。我们每天都要在这个空间里度过大部分时间，卫生环境的整洁直接影响着我们的生活质量。然而，在学生宿舍中，常常出现卫生不干净的情况，尤其是一些同学可能会将卫生都交给宿管，而不自我管理和维护。

第二段：寝室卫生状况分析

现实中，寝室卫生状况非常不容乐观，不少同学都因为学习或者娱乐的缘故而忽略了卫生。衣服、被子、书本、饭盒等杂物堆积在一起，地面上有物品乱扔，垃圾桶中堆满了垃圾，厨房和卫生间长期没有打扫等等，这些卫生环境不好的现象都表明，同学们缺乏自我管理卫生意识。

第三段：寝室卫生意识提高的必要性

正确的卫生意识是我们健康、舒适生活的基石，同时也是人的文明素养的体现。学生时期，不仅要学习专业知识，更要养成规律的生活和良好的卫生习惯。自律和自我管理对于个人成长和社会发展都非常重要，如果缺乏自律和自我管理能力，就会在日后的工作中碰壁。由此可见，提高卫生意识和自我管理能力是我们非常必要的任务。

第四段：自我管理的方法和措施

提高自我管理能力的最主要方法是养成良好的习惯。在日常生活中，我们要经常清洁、整理、消毒、分类和垃圾分离等，让自己的生活环境变得整洁卫生。同时，实施修宪制度也是提高卫生意识的重要措施之一。固定的值日制度、清洁任务分配，可以促使同学们更规范有序地管理自己的卫生环境。

第五段：总结

让我们爱护我们的寝室，从自我管理和提高卫生意识做起。当我们自己养成卫生习惯时，也能感受到整个寝室环境变得更加温馨、舒适的感觉。希望每个同学都能把寝室环境建设得更加整洁、舒适，而这也是我们个人修炼和守护自己生活环境的体现。

**寝室打扫卫生心得体会二**

无论老师，还是学生，心里都要有一个明确的卫生和纪律标准。开学第一天的第一节课，我会准时到班抓迟到，让迟到的学生站在自己的位置上，等所有人到齐之后，从迟到现象说起，借题发挥，宣布班级最重要的纪律要求。自习课纪律八个字：“准时，定位，安静，专心”。教室和宿舍的卫生要求：随时保持干净，如果有问题，不管你在干什么，立刻停下打扫干净。宿舍纪律：违反就寝纪律的宿舍，所有人都站到我办公室去。

只要我去宿舍就查卫生，卫生有问题，立刻指出，立刻改正，绝不拖到明天。如果哪一天我到宿舍，没有提卫生，那么只有一种情况，就是这个宿舍没有问题。久而久之，我养成了查卫生的习惯，而我的学生养成了打扫卫生的习惯。

关于宿舍卫生，我们班级有一个宿舍卫生报告制度。就是舍长负责将每天的卫生分数单交给班长，班长收起之后交给我，这样我既可以及时了解宿舍的卫生状况，又可以提醒同学们要注意卫生打扫。如果低于90分或者就寝纪律有问题，宿舍所有人要到我办公室说明情况，次次如此，从不间断，必须让学生清楚老师的态度是认真而坚决的。在与学生交流的过程，我只追究集体的原因，不问个人原因。原因有三：一是个人原因难扯清，也花时间。二是容易导致互相推诿，不利于宿舍团结。三也是一次集体主义教育的机会。

我们还有学校物业和值日组反馈的信息，只要有问题，立刻去改，不要等，注意时效性。

对有问题的宿舍要有耐心，不能心急，要做好长期斗争的准备。在斗争的过程中，要仔细斟酌自己的每一句话，每一个决定，坚决避免简单粗暴的处理方式。舍长不能轮流做，这样没有人会珍惜，必要时对舍长进行一些培训与指导，唤醒他们责任心与集体荣誉感。

如果提醒就能解决的问题绝不批评，如果自己能解决的问题绝不叫家长或者提交年级部。就好比人一生病就用重药，那肯定不行。而且也有小题大做之嫌，不仅得不到学生的理解与支持，还会激化师生矛盾，那也是我们不愿意看到的。

让班级的每一个学生热爱自己的班级，可以使我们的很多工作事半功倍。

**寝室打扫卫生心得体会三**

寝室是我们学生生活的小空间，一个不干净的寝室不仅让自己感到不舒服，还会影响室友的情绪和健康。但是，有些同学并没有养成做好寝室卫生的好习惯，导致寝室脏乱差，这不仅仅是一种不良的生活态度，更是一种不负责任的行为。今天，我想与大家分享一下我在“寝室没有打扫卫生”这个问题上的心得体会。

第二段：寝室不干净的危害

首先，寝室不打扫卫生会给我们带来很多危害。寝室肮脏不仅会影响我们的身心健康，甚至还会滋生各种病菌和细菌，增加感染疾病的风险。另外，寝室里的气味如果不及时清除，过于浓烈会使得大家感到不适，严重影响我们的情绪和精神状态。

第三段：解决问题的途径

既然知道了卫生对我们的身心健康有着重要的影响，那我们应该如何做才能积极的解决这个问题呢？首先，我们应该养成良好的卫生习惯，及时清理自己的垃圾，归置好属于自己的东西，做好房间的通风换气。其次，大家应该有一个负责任的心态和能力，随时督促室友打扫卫生，无论是一次大扫除还是每天的小清洁，都要让寝室摆脱肮脏和异味。

第四段：多方面督促

除了我们自己要注意卫生，外部的督促和帮助也是必不可少的。在校园里学生会和寝室管理员都会定期来检查卫生情况，有时候会罚款甚至会开除寝室。除此之外，我们应该向寝室管理员反映室友的不良卫生情况，希望他们能够制定一些教育和惩罚措施，促使同学真正认识到卫生问题的严重性，营造一个清洁卫生的宿舍环境。

第五段：结语

在整个卫生问题上，我们个人的责任是不可忽视的。养成好的卫生习惯，督促室友打扫卫生，及时通风换气，这些都是我们应该努力去做的。同时，我们也应该加强对宿舍管理和教育措施的重视，让大家都认识到卫生的重要性，建立一个良好的宿舍环境。相信只要我们每个人都能积极行动起来，就一定能够在问题的解决上取得好的效果。

**寝室打扫卫生心得体会四**

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。

**寝室打扫卫生心得体会五**

寝室是每个大学生活中不可避免的存在，同时也是我们每天最需要待的环境。然而，往往不可避免地会出现一些问题，例如卫生问题。当寝室没有及时进行卫生打扫时，很容易引发各种卫生问题，如蚊虫滋生，空气污浊等。本文将谈论寝室没有打扫卫生的心得和体会。

第二段：问题的重要性

寝室卫生是我们日常生活中必须关注的问题之一。如果寝室没有及时进行卫生打扫，它所引发的问题将会是我们所想象不到的。不仅会影响我们的生活质量，也会引起一些健康上的问题。此外，不良的卫生状况也容易导致情绪的低落和产生负面心理影响。因此，打扫好寝室卫生是我们大学生活中非常重要的一部分。

第三段：原因分析

寝室没有打扫卫生的原因可能很多。可能是缺少意识或者纪律性不够，也有可能是由于大家的生活比较繁忙或者懒惰。另外，生活行为的不当也往往会加重卫生问题。例如，大家把垃圾扔进垃圾桶而不是乱扔地上，不借口当堆积在某地，不留下湿衣物等等。我们需要明确一个简单的卫生行为方案，我们将能更好地维系卫生。

第四段：心得体会

从自己的角度来看，我们必须要提高自己的生活卫生素质和观念，每天都要坚持打扫寝室并及时处理寝室内的生活垃圾。同时还需要保持良好的个人卫生习惯，如洗手，戴口罩，赤脚睡觉，多通风等。当然，这也需要加强自己的纪律意识，只有坚守学校宿舍安全与环境卫生规定，才能更好地维护我们的寝室环境。

第五段：总结

寝室卫生是我们需要关注的问题之一，需要通过多方协调来解决。我们希望大家一起共同努力，通过心得体会和相互帮助来维护好卫生环境。同时要注重个人卫生，不挥霍饭菜，不乱扔垃圾等，共同为美好干净的寝室创造更好的环境。当我们一致行动，卫生问题将得到有效解决。

**寝室打扫卫生心得体会六**

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。

**寝室打扫卫生心得体会七**

通过这次劳动志愿者活动，我不仅锻炼了自己，而且加深了对周围社区环境的理解，为社区做出了一定的贡献。当然，最重要的是，在这次活动中，我遇到了许多不同年龄的大四学生。虽然每个人都有不同的年龄，但他们甚至不是同一个系的学生。但在这次活动中，我们都能认识到彼此，为彼此的贡献感到骄傲，这让我非常高兴。

一、活动体验

当我看到学校有志愿者招募活动时，我一开始很好奇。虽然我周围的朋友都不愿意，但我还是毫不犹豫地报名了。现在，我很高兴我做出了这样的决定。虽然这次志愿者活动只是为了简单地打扫社区，但我觉得我在劳动中洗涤了我的心。

打扫卫生时，明白自己在为社区做贡献，我的动力不断涌现。当我感到累的时候，看看我还在努力的同伴，我觉得我可以继续！这不仅仅是心理上的工作。在活动中，社区里的.人们经常感谢我们，也经常遇到志愿者团队。在这种情况下，工作越多，我就越觉得我们的团队成长了。虽然累了，但是很开心。

二、活动后的感觉

活动结束后，我们开始回来。在回去的路上，看着我们打扫的街道和花坛，我变得更加昂首挺胸。然而，回想起过去乱扔垃圾的时候，我不禁感到羞愧。在过去，我没有意识到清洁是如此的困难，并犯了很多错误。然而，通过这次活动，我觉得我可以改变自己，让自己成为一个更好的人！

顺便说一句，在回去的路上，我们发现我们打扫的地方变脏了。在这个时候，我们深深地感受到环卫工人的困难！我也意识到，要真正清洁地面，我们必须改变我们的思想和习惯！

**寝室打扫卫生心得体会八**

人世间有很多感动人心的事儿，像我们家，就有不少。

记得前几年，父亲因为操劳过度，生病了。那是一天中午，父亲的血糖迅速升到了20几，家里的气氛变成死一般静寂，显得异常沉闷。

父亲的血糖一升高，意味着家里将会有一次“小地震”，为了避免父亲发火，全家人都小心翼翼。

在父亲测血糖时，我的内心总会格外难过，就好像下一秒父亲的血糖我已经预知，根本不用测量。好比今天中午，父亲匆匆测完血糖，管他三七二十一，直接拿出扫把扫起地来。

时间久了，我才知道，原来父亲血糖变高，身体就不舒服，情绪也会跟着爆表。这时，父亲就会用干家务活这种方式转移情绪。

父亲的样子，看得我心酸溜溜的。扫到我身旁，我会习惯性地将脚抬起来。

这时，我最难过，因为经受不住这种无形的压力，我立马下了椅子，再去拿一把扫帚，和父亲一起干。

一起干活，变得轻松愉悦，父亲的血糖也不高了，这样真好!

如果有一天，你来到我的家，看到我和父亲一起打扫卫生，你可千万不要诧异，也不要以为那只是一次普通的打扫，那可是我与父亲独有的交流方式。

**寝室打扫卫生心得体会九**

今天，我做了一件非常有意义的事。一大早，我就起床了，看见妈妈正在忙碌地走来走去，我就问：“妈妈，您在做什么啊?”妈妈说：“我在打扫卫生啊!”一听到“打扫卫生”这四个字，我顿时没有了睡意，迫不及待地洗完脸，走过去问妈妈：“有没有工作让我做啊?”妈妈看到我这么勤快，就爽快地回答道：“你去扫地吧!”我听完后，赶紧拿起扫把扫地，可能是因为太久没有做过了，所以做起来笨手笨脚的.。这时妈妈走过来对我说：“看你这像什么样!让我来给你示范一下吧。”

于是，妈妈就给我做了示范，我就学着妈妈的样子扫，我先把垃圾扫到一边，然后再拿来垃圾篸，把垃圾扫进垃圾篸里，最后把垃圾倒入垃圾桶。慢慢地，一块干净的地面就出现在眼前。妈妈直夸我是好帮手。接着，我又去抹门，我拿起一块湿布，认真地抹，从底开始，不放过任何一个角落和一些脏的地方。这时，我的汗水沾湿了我的衣服，可我还是坚持不懈，用力去擦掉一些脏的东西，而且那些门框也被我擦干净，门背面也是一样。抹完一扇门后，还要经过我的仔细检查，确定门完全干净后，我才擦另一扇门。渐渐地，所有房门都被我抹干净了。虽然我流了许多汗水，但我心里却是美滋滋的。今天真是我有收获又快乐的一天。

**寝室打扫卫生心得体会篇十**

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，甚至还有些逃避的念头。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，所以大家都没有什么怨言。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，很好地发辉了集体的力量。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。

以前我看到妈妈整天忙忙碌碌，为我做饭，为我洗衣服，为我付出的太多太多了，妈妈才三十几岁就已经有了白发丝，脸上有了皱纹。今天我来帮妈妈做家务劳动。

我看了看，有没有我可以做的，忽然我看见玻璃有点脏，于是我打来一桶水，拿起抹布蘸了点水，搓上点肥皂，接着把抹布放在玻璃上，使劲地擦。擦完后，我发现玻璃上仍有许多小黑点，我左一下，右一下地擦，但是这些顽皮的小黑点却怎么也不肯走，就硬粘在上面。这时，可惹急了我，我生气地指着小黑点说：“老虎不发威，你当我是病猫啊！我今天非收拾你们不可！”说罢，我又将抹布蘸了点水，放在上面擦，可这依然没有用，哪些小黑点就是赖在那里了，怎么也洗不掉。我又伸出手，用指甲在上面轻轻地挂了几下，这些小黑点终于弄掉了，我又在上面哈了一口气，又拿起抹布，将它擦干净了。但是玻璃是干净了，可上面那么多水可怎么办啊！我又拿来纸，在上面小心地擦了起来，不一会儿，玻璃就干净得发光了。我擦擦头上的汗说；“可把你擦干净了，累死我了！”噢！对了，还要找妈妈来点评一下呢！我赶紧把妈妈叫了过来，让她看看我的劳动成果，当她看到玻璃闪闪发光时，高兴极了，仔细打量我一番后，又向我竖起了大拇指。

当我坐在沙发上想着我的劳动成果时，脑海里又浮现出妈妈每天辛勤劳动的场面，不禁想对妈妈说：“妈妈，您辛苦了！”想到这里，我想说：“妈妈每天这么辛苦，还要为我操心。以后可要多多为妈妈干活，不让妈妈这么辛苦，这么为我操劳了。”

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！