# 搞卫生心得体会(通用9篇)

来源：网络 作者：轻吟低唱 更新时间：2024-06-12

*我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。搞卫生...*

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**搞卫生心得体会篇一**

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才去清扫。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到，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！

**搞卫生心得体会篇二**

手卫生是保持健康的重要措施之一，生活中许多疾病都与手部卫生有关。因此，在工作与生活中，我们应该严格遵守手卫生标准，保持常规洗手、擦手。在我的工作与生活中，我也有着一些自己的体会，在此与读者们共同分享。

一、洗手的正确方法。

洗手虽然看似简单，却是非常重要的，因为手上可能沾染到许多会导致疾病传播的细菌。正确的洗手方法应该是将手掌、手背、指缝、指甲、手腕都洗干净，洗手时要使用流动的水，洗手液或肥皂，并且要确保使用的各种工具是干净的，在这个过程中我们也可以善加利用洗手液/肥皂的泡沫，充分搓揉每个细节部位。

二、细节才能满分。

在洗手时，人们往往会略过一些看似不重要的细节，比如耳后、颈部等地方。但是，这些地方其实也应该加以注意，尤其是因为人们经常忙于工作，而这些地方如果不加清洁，就可能会沾染更多细菌病毒。因此，我们应该养成细致，不放过任何可以清洁的细节的习惯。

三、卫生消毒的必要性。

在某些场景下，洗手已经不能完全保证卫生。在这种情况下，卫生消毒的必要性十分重要。例如在车站，机场、医院等公共场所，消毒液的必要性便尤为凸显。而同样，在我们处理一些需要高度保密、高度卫生的地方，我们也可以使用消毒液消毒，这不仅能保障自身的健康，同时也能保障其他人的健康，称之为一举两得。

四、卫生用品的选择。

在使用卫生用品时，我们也需要注意选择一些干净卫生，品质可靠的用品。比如尿不湿，湿巾等等。一些卫生用品本身的卫生问题，会对人们产生如皮肤不适、病菌传播等不良后果，特别是对刚出生的婴儿和老年人，更应该选择最好的品质保证。

五、家庭常规消杀。

日常生活中，我们也应该注意家庭常规消杀。定期对家庭和公共区域进行消毒杀菌，能有效的杀灭细菌病毒，同时也能减少感染的概率，为家庭创造一个更健康的环境，更重要的可以保障家庭成员身体健康。

总之，认真树立起良好的洗手习惯，注意多个细节部位的清洁，选择正确的卫生消毒用品，进行家庭常规消杀，这些是我们平时生活中能够维护自己健康的有效措施，也是我们对家人和社会负责任的表现。我相信，只有做到这些，才能够保障自己和他人的安全健康。

**搞卫生心得体会篇三**

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！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印。

**搞卫生心得体会篇四**

卫生常识是我们每个人都应该掌握的基本技能之一，但它往往被我们忽视了。我们可能会觉得这些知识太过显然，或者只是在学校里学习时需要掌握的知识。然而，仔细想想，卫生问题实际上关系到我们的健康、生活质量和生存环境。在这篇文章中，我将分享一些我在实际生活中所获得的卫生体会。

首先，保持个人卫生是最基本的。每个人都应该定期洗手、洗澡和刷牙，这样可以有效的预防疾病传播。此外，良好的个人卫生也意味着穿干净的衣服，定期修剪指甲以及保持身体的清洁和干燥。这些看似简单的行为不仅可以保障个人的健康，也是对周围人的尊重和关爱。

在我们的家庭环境中，除了维持个人卫生外还需要保持家居卫生。我们经常需要清洁家里的地板、家具和其他表面位置，但是这并不足够。每个角落，每个缝隙，每个窗户各都有自己独特的环境，很容易藏着大量的细菌、灰尘和其他有害物质。因此，我们需要每周或每月定期清洁整个房屋房间，特别是在繁忙的生活中更需要注意卫生。

此外，环境卫生也是至关重要的。我们注意周围的垃圾处理和垃圾分类，避免随意丢弃杂物到环境中，这会对我们自身的健康和社区环境造成负面影响。同时，保持整洁的环境可以改善生活品质，并提高生活态度。

最后一点，我们应该关注社会卫生，这也是我们对他人和社区环境负责的表现。这包括捐献血液、保持饮食健康等。更重要的是，我们应该通过宣传、教育等方式，传播有关健康生活方式的信息。这样可以帮助更多人了解卫生知识，从而提供我们的身心健康保护。

结论。

综上，卫生是我们生活中以及对爱和关爱的表现的不可跨越界限的要素。我们应该注意个人、家居、环境和社会卫生，让卫生意识渐渐成为我们日常生活中的重要元素。

**搞卫生心得体会篇五**

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。

**搞卫生心得体会篇六**

在日常生活中，卫生是与我们紧密相连的一项重要任务。而要做好卫生，不仅需要具备一定的知识技能，更需要一颗勤劳、细心、严谨和负责任的心。经过多年的个人卫生实践，我深深感受到了卫生对我们健康和幸福的重要性。因此，在以下五段式文章中，我将分享我对卫生工作的心得体会，并希望能够给读者带来一些启示和帮助。

第一段，切实提高卫生意识。”勤劳求实、干净利落““预防为主、防患于未然”一直是我的卫生信条。作为一个现代人，保持好自己家里的卫生环境对于自己和家人的健康意义重大。在实施这一目标的过程中，我们首先需要具备高度的卫生意识。要有意识地保持环境的整洁、卫生，无论是日常擦拭、清洗、消毒，还是垃圾分类、处理，我们都应该从自身做起，切实提高个人的卫生意识和自觉性。

第二段，重视环境卫生。卫生不仅仅是个人的事，更是与环境、社会紧密相连的。环境卫生的好坏直接决定了社会环境的质量，对身心健康有着不可忽视的重要影响。因此，我们应该重视环境卫生。既要注重自身卫生，又要注意身边环境的卫生，积极参与社会卫生治理，才能创造和谐的生活环境。

第三段，保持良好的生活习惯。除了在卫生方面，我们还应该注意养成健康的生活习惯，以促进身心健康。睡眠、饮食、锻炼、休息、情绪稳定等方面都要注意，做到定时、定量、有规律的生活，才能增强身体免疫力，预防疾病的发生。

第四段，使用好日常卫生保健产品。在锻炼良好的生活习惯的同时，我们还可以借助日常的卫生保健产品提高保健效果。比如，正确使用清洁剂、消毒液、防护用品等，可以更加有效地对细菌、病毒进行防护，达到杀菌清洁的效果，从而消除大部分病菌的滋生和传播，保持好身心健康。

第五段，加强社会卫生管理和维护。”绿色花园、干净街道“是我们追求的美好社会生活状态。而要实现这一目标，我们还需要从社会层面加强卫生管理。政府加大卫生监管力度，切实加强压实管理责任，同时激励市民积极参与到社会卫生管理中来。希望卫生工作者们要有理性的思维、机智的头脑、勇气的胸怀，积极应对各种突发事件，早做预防，及早发现，有效防控。

总之，良好的卫生工作需要不断地去钻研、积累、实践，在生活中不断地提升卫生保健知识技能和卫生意识。希望我们每个人都能够以实际行动践行卫生劳动，为创造一个更加美好、卫生、健康的生活环境而不懈努力。

**搞卫生心得体会篇七**

卫生，在我们的日常生活中，是举足轻重的。一个人的卫生习惯，不仅直接影响着他的健康，也是衡量一个人的素养的标志。作为一个现代人，我们理应拥有良好的卫生观念和习惯，倡导文明的生活方式。而且，在疫情这样的特殊时期，加强卫生意识和习惯更是必要的。我也深刻体会到了爱卫生的重要性，下面我将分享我的心得体会。

第二段。

首先，我认为勤洗手是最基本的卫生习惯。手是人体最重要的工具，也是垃圾场所，灰尘、细菌等会存留在手上，传播病毒的概率也会增大。所以，我们必须要注意勤洗手。每天多次洗手，特别是要从外出回来、用餐前后等时刻进行洗手，这样才能避免细菌繁殖，减小感染的风险。

第三段。

其次，保持通风是关键。疫情期间，我们每个人都需要做好“防护措施”，尽可能减少患病的风险。保持家居、办公场所的通风尤为重要。开窗通风，既可以循环新鲜的空气，也有利于释放室内积聚的“废气”。一定要记得定时通风，让空气保持流动，更有利于防范呼吸道疾病。

第四段。

然后，坚持做好个人卫生。我们身体上的污物、汗液、皮脂等会污染周围环境，同时也会滋生细菌。所以，我们必须保持干净整洁，随时注意身体的清洁和健康。定期洗澡、刷牙、剪指甲，同时也要注意饮食健康、运动锻炼，提高免疫力。同时，保持环境整洁、杜绝生活废弃物纸屑等垃圾乱扔，让身体周围的环境更加干净卫生。

第五段。

最后，爱卫生需要我们每个人积极参与。干净的环境、健康的生活方式，不仅需要个人的努力，也需要全社会的共同参与。而现在，疫情将每个人推到了自我保护的前沿，需要我们积极采取措施，支持携手防疫，投身到卫生工作中去。如果我们每一个人都能从自身做起，刻苦奋斗，就能够有力保障自己的健康，同时也让社会更加美好。

结论。

总之，爱卫生不仅仅是对自己的负责，更是对身边的他人，甚至是对社会的一份贡献。我们必须以积极的态度面对挑战，时刻树立卫生意识，同时养成合理、健康的生活习惯，以更好地迎接未来的挑战。我相信，只要我们积极行动，爱卫生的态度将成为我们的习惯，成为我们努力拼搏的动力。

**搞卫生心得体会篇八**

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。

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！

在保育员岗位上我已经度过了两年多的光阴，在这两年多的时光里，我经历了许多也学会了许多，今天我就来谈一谈自己对打扫卫生方面一些领悟和体会。

从刚开始对工作的什么都不懂到慢慢适应这份工作，我发现了一些工作中的小窍门，打扫卫生讲究从上到下从里到外，而且你走过的地方每一个小细节都要关注到，每一件物品都要有适合它的打扫工具和方法去打扫。

班级的窗台是一个让大家一眼望去就能很清楚看到的地方，对付它就应该使用我们的神奇摩擦了，但是用过之后手摸上去会有一些涩涩的感觉，如果再拿清洗干净的毛巾擦一遍的话它就会变得又明又亮了，而且摸上去也是滑滑的，还有我们保育员的战地卫生间，每一次孩子上完厕所或进行盥洗后都应该及时的把它清理一遍，幼儿洗手池随时保持干净，还有孩子的便池，尤其小女孩，因为便池窄地方小所以孩子一不小心就会很容易尿到外面，而且这个地方你不及时清理的话，时间一长很有可能就会渍到上面，到时候就更加不好打扫了，最重要的是卫生间地面，夏天还好一些，天气热气温高不一会的时间就能晾干，但是秋冬季节用拖把拖完如果还是特别湿的话就应该用擦地的毛巾再擦一遍，它就会很快干了，以至于孩子再上厕所的时候不会因为地面太湿而滑到造成安全事故的发生。

还有就是孩子们很喜欢玩的区域活动，在那里他们可以找到真正属于孩子的快乐，但是每当区域活动结束的时候那些玩具都会被孩子们弄得一团糟，虽然他们也养成了良好的习惯去收拾，但是还需要我们保育员老师去做最后的整理，随时收拾下一次就不会被时间赶得那么紧，工作起来也会变得轻轻松松，有了一个好的工作方法也会给自己节省很多的时间。

其实平常工作中还有很多的细节需要我们去注意，在工作中去发现去改正，这样才能使我们很快的成长。

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。

**搞卫生心得体会篇九**

社会实践的目的是为了让学生更加的融入社会，从生活实践中学到大道理，打扫卫生是社会实践中最基本的活动。

为培养学生公民意识，参与意识，社会责任意识，按学校安排，全校师生在节假日前进行了社区服务。五一节前几天，全校同学开始了社会服务活动实践。我们开展了社区卫生大扫除，还有卫生宣传。我们在街上不断发着宣传单，这一活动就是提高社区居民的卫生习惯、提高人居生活环境空间质量的最有效方式和途径。以后我们会继续对社区文化进行更有力的宣传，是为其深入人心。我们带上了垃圾袋及一些工具，到街上和一些公共场所，进行打扫以及清洁，为人民的生活提供了良好的公共环境。这段社会实践虽然时间不长，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。

今后，我要努力好好学习，做个对社会有价值的人；同时在校期间，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。

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。作为一名团员，我们要学习党的理论知识，要以理论来指导我们的实际生活。在生活中，时刻起到先锋模范作用，积极参与组织的有关活动，服从组织的安排，在实践中积累经验，自我成长，提高个人的思想觉悟以及各方面的素质。一个人仅独善其身还是远远不够的，应该以自己的实际行动来感染身边的人，争取更多的人参与到我们的组织中来，那样生活将更美好，何乐而不为？在这次活中，由于时间安排在中午十二点多，我下完课第一时间来到了清扫区，没来得及吃中餐，虽然很饿，但我还是坚持到了最后，因为我知道任何一个组织有有它的纪律，我们不能改变它，但我们可以改变自己的心态，把它当做是对自己的一种锻炼。只有当我们克服了它，我们便会达到一种新的境界。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，则更应该学会吃苦耐劳的精神，同时，也是作代一名学生应该具备的。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。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。现在的学生大多数过惯了锦衣玉食的生活，总觉得下地劳动是种粗活，事实上劳动最光荣。

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！