# 最新扫地的心得体会 扫地扫心得体会(优秀15篇)

来源：网络 作者：梦里花开 更新时间：2025-03-10

*我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。扫地的心得体会...*

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

**扫地的心得体会篇一**

第一段：引入扫地的重要性和人们对于扫地的普遍认知（200字）。

扫地是一项平凡而重要的家务活动，它不仅能帮助我们保持整洁的环境，还能带给我们内心的平静和宁静。每当我们进入一个干净整齐的房间，心情都会随之明亮起来。扫地的意义在于去除尘埃、杂物，让家里焕然一新。扫地不仅是改善物质环境的行动，更是一种心理调整的方式。

第二段：扫地的过程与转变自己的经历（250字）。

扫地看似是一项简单的家务，但它却蕴含着人们对自己内心的觉察和反思。在扫地的过程中，我们可以体会到清除外部杂物的同时，内心也逐渐得到了净化。每当我拿起扫帚，捡起掉在地上的纸屑，不知不觉间，我也开始思考自己的内心。我开始反思自己过去的不足和改进的方向。扫地的过程成为了我反思自己生活和内心的机会。慢慢地，我变得更加谦逊、宽容和自省，正如我所清扫的房间一样，我也在寻找内心的宁静与和谐。

第三段：扫地体现出积极的生活态度和解决问题的能力（300字）。

扫地并不仅仅是清除地面上的垃圾，它更是一种积极的生活态度和解决问题的能力的体现。扫地的过程中，我们需要细心观察地面的每一个角落，发现并解决地上的问题，这样才能达到彻底清洁的目的。类似地，在生活中，我们也需要对待问题和困难时表现出同样的态度。我们要细心观察和思考问题的本质，从而找到解决问题的方法。扫地的过程培养了我们的观察力和解决问题的能力，这将在我们的生活中得到广泛应用。

第四段：扫地带来的乐观心态和积极正能量（250字）。

扫地是一项繁重的家务，但却能给我们带来乐观心态和积极正能量。当我们一次次清扫地面上的垃圾，不畏繁琐和困难，我们内心中积聚的乐观和积极也会被释放出来。随着垃圾的清理，我们心情的负担也会逐渐减轻，我们会感到一种进一步找到的成就感和满足感。扫地不仅给我们带来了整洁的家庭环境，还教会了我们如何用乐观的心态去面对生活中的困难和挑战。

第五段：扫地带来心灵的平静与宁静（200字）。

通过扫地，我们不仅改善了物质环境，也带给了心灵的平静与宁静。扫地的过程让我深刻地感受到了身心的净化。当我看着一片净洁的地面时，感受到内心的平静和宁静，这让我更加愿意将清洁落实到生活的方方面面。扫地不仅帮助我们远离杂乱，也能帮助我们远离喧嚣和浮躁，让我们重拾内心的宁静与平和。

总结（100字）。

扫地是一件平凡而重要的家务活，它不仅仅是清理地上的垃圾，更是对我们内心的调整和反思。通过扫地，我们不仅改变了环境，也丰富了自己的内心。扫地教会我们积极地面对生活，培养我们的观察力和解决问题的能力。扫地也带来了乐观的心态和积极的正能量，让我们面对困难时可以以平静、宁静的心态去应对。让我们一起从简单的家务中发现更多意义，让扫地成为我们调整心灵的一种方式。

**扫地的心得体会篇二**

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，尤其是作为90后，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。

阳光洒在大地上，我背着书包，蹦蹦跳跳的去李老师作文班上课。新的一天总是那样美好，特别是在早晨。

突然，一阵扫把的“沙沙”声引起了我的注意。我转头望去，一位年迈的清洁工弯着腰，手里握着扫把，一双劳累的手早已经裂开了许多口子。她抬起头来，脏乱的脸呈现在我的面前，那眼睛已失去了神采。

她缓缓的朝我走来，用手撑着腰，理了理那蓬乱的头发：“小朋友，能帮我……帮我扫一下吗？”

咦？这位老人为什么要扫地呢？？我疑惑地走上前去，接过扫把，扫起地来。我一边扫地，一边望着老人：“老婆婆，您这么大年纪为什么还出来扫地呢？”

婆婆听了我的话，先是一愣，然后转过身子望了望我，又望了望满街的垃圾，摇了摇头，显得那般虚弱，那般悲伤，那般无奈。“唉，都是我的错……唉。“一阵叹气声打断了老人的\'话。

“唉……：老人显得那般无奈，她望了望前方无尽的道路，眼睛里闪着泪花，“我家里生了两个儿子，一个女儿。”

“那您应该在家中享清福呀，干嘛在这里扫地呢？”“都是我那不争气的孩子，他们好赌成性，欠了别人一屁股的债。家里的东西都被输光了，现在还找我要钱。”

我，突然停住了，风越刮越大，吹得人睁不来眼。我们吃力地清理着地面，可是垃圾却不听使唤，全部飘走了。忽然，“呼—“地一声，塑料袋飘向了空中，如同老人的心一般，空落落的。

垃圾终于清理完了，我向老人摆了摆手，说了声“再见“便背着书包走了。

太阳高高地升到空中，早晨已过去。我看着这红日，不禁思索起来：“人们都说早晨最美丽，为什么我不觉得呢？世界上到底有多少这样被儿女所害的老人？她们如这早晨一般，悄悄地流逝…。。

望着老人远去的背影，我真想大声高喊：“老人，一路走好！”

**扫地的心得体会篇三**

作为一名大学生，我第一次参加社会实践活动，为此我感到很兴奋，以前的我总是为没有这样的活动而感叹，现在终于以一名宜宾职业技术学院电子信息工程系软件1班的身份参加了活动，我感到非常的快乐。

今天是一个特别的日子，我怀着愉快的心情来到操场，想和大家一起在校园里捡垃圾，整理校园环境，清除垃圾，让校园更中整洁、美丽。当我们在校园里捡垃圾时，我发现校园里的花草树木上覆盖了一层很厚的灰尘，还有自己衣服上也覆上了一层灰尘，此时我感到奇怪，难道天会下灰吗？原来是污染，我们捡垃圾仅仅只能减少白色污染，这些灰我们拿它没有办法，只能眼睁睁地看着灰洒落在大地的万物上，我们只能继续捡垃圾，不能治理污染，不能阻止天下灰，只能感叹。

通过这次社会实践活动，我认识到，虽然我们无法政治空气污染，但是可以减少白色污染。我们每一个人都应该为保护环境做出一点点贡献。古人云：积土成山风雨兴焉，积水成渊，蛟龙生焉。这样说不上治理污染，但我们可以让校园整治、美丽。为我们的校园创造更美好的明天。

一个甜美的微笑，在作美丽的彩虹，用七色光芒记大地映出快乐的影响。我们不是造物者，但我们拥有最神奇的力量；我们不是太阳，却能发出万丈光芒；我们只是一滴露水，但只要发挥每个人小小的力量，我们将聚成浩瀚的海洋。

捡了半天的垃圾，使我感到恐惧，环境污染越来越严重。为此我们每个人都做点贡献，作为一名大学，无能治理污染，但有责任保护环境。保护环境从自己做起，从身边做起，减少白色污染。

来到学校，班上同学背着书包在捡垃圾。我们套着袋子或手套，弯腰仔仔细细地捡着地上的没喝完的牛奶盒子，碎纸张，脏兮兮的餐巾纸，油腻腻的食品包装袋……，我们个个可都是“火眼金睛”啊！。如果你看见我们怎样捡垃圾，一定会大吃一惊。我们出手很快，“唰”的一下，手上就握着“战利品”了，就好象青蛙吃虫子一样。

然后东奔西跑地把手上的垃圾丢进校门口的垃圾桶，让垃圾老老实实归队这些劳动，即磨练了我们这些“小公主”，“小皇帝”，又让我们在劳动中学会了团结，学会了纪律，还培养了不怕苦不怕累的良好品格，让我们终身受益匪浅。劳动最伟大，让我们用自己的双手去创造美好的生活，开辟自己的一条辉煌人生路吧！

**扫地的心得体会篇四**

第一段：引入扫地扫心的概念（200字）。

扫地看似是一项简单的家务活动，但实际上它蕴含了深远的意义。从古至今，不少文化都强调了“扫地扫心”的重要性，并将其视为一种修身养性的方式。扫地不仅能美化环境，还能净化心灵。当我们用心去扫地，也会目睹人生百态，领悟到很多人生哲理。在默默无闻中，我们不仅清扫了家中的尘埃，更洗涤了自己内心的杂念，心头也更加坦荡。

第二段：扫地带来的身心放松（200字）。

扫地不仅是一种家务活动，更是一种冥想的方式。当我们扫地时，专注于清扫每一个角落，身心便会自然地放松下来。扫帚声、尘土飞扬、碎片滑落的声音，伴随着我们舒展身心，沉浸在宁静的氛围中。这种身心放松的感觉会带来内心平静与宁静，同时也将负面情绪排除，让人感到轻松愉悦。

第三段：扫地中的反思与启迪（200字）。

扫地的过程中，我们往往会有时间和机会来反思自我。当我们把尘埃清扫干净，并为家中的每个角落都带来一丝清新，也不禁会思考自己的生活是否也需要一场清扫。扫地过程中的自我反思，会让我们对自身的不足有更深刻的认识。同时，我们还能从扫地中找到启迪。扫地并不单纯地清理灰尘，更是对自己生活状态的检视。扫地时我们看到的每一处污垢和面对的每一个角落，都有可能勾起我们对生活的思考。

第四段：扫地中的人生智慧（200字）。

扫地是日常生活中的一个小行为，但其中蕴含着人生智慧。扫地时，我们往往需要始终保持一种专注的状态，这种专注是对细节的关注与对行动的全神贯注。正如扫地一样，生活中的很多事情也需要我们专注和全力以赴，只有这样才能做到尽善尽美。另外，扫地也教会了我们勤勉和坚持不懈。通过每天的累积扫地，我们可以看到，只有持之以恒，坚持不懈，才能取得满意的结果。

第五段：扫地带来的满足与幸福（200字）。

当我们追求物质和表面的享受时，往往容易迷失自我。然而，在扫地的过程中，我们或许会发现，人生最大的满足和幸福源自于对生活的真实体验和内心的平静。扫地，虽然只是一种简单的家务，但它可以唤醒我们对生活的热爱和真挚。当我们用心扫地时，不仅舒缓了自己的心情，还营造了一个干净、整洁的居家环境，这种满足感也会让人感到无比的幸福。

总结：

扫地看似是一种简单的家务活动，但它却能带来身心的放松与放松。同时，扫地让我们反思自我，寻找人生的启迪和智慧。最重要的是，扫地教会了我们勤勉和坚持不懈，并让我们体会到满足与幸福源自于对生活的真实体验和内心的平静。因此，扫地扫心的过程不仅美化了家庭环境，更深入到我们心灵深处，开启了我们对生活的感悟。

**扫地的心得体会篇五**

这几天做活动，每天早上过去就先打扫广场。说实话，一直以来我都挺怕搞卫生了，尤其扫地了，一下一下的，要扫很久才能彻底扫干净。

看着平常不大，医药扫地就被放大的广场，真的很头疼，不知道改从何下手，从哪里可以扫的又快又干净。第一天是站在哪扫哪。看着哪脏就扫哪。第二天，这边扫了扫那边。到今天，我聪明了一下，广场上有小块面积的正方形，我就一次扫一个正方形。把大目标小缩小。这样扫，有信心多了，想着闹钟的故事：你只要每秒钟走一步就好了。这么简单吗？就这么简单。

其实人生又何尝不是如此呢？

人生一辈子，真的不容易，生活已经很辛劳了，还要保藏自己的内心，坚持自己的价值观，人生观，做自己认为对的事就更是难上加难了。但是如果我们以事后的心来面对当初的自己，就会发现其实没那么难了。真的。

每个人，无论遇到什么事，总是在心里做了两种打算，无论哪种结果其实我们都有承受的勇气了，所以，以后无论遇到什么事情的时候，别着急，学会淡定！以一颗平常心，坚持自己的价值观，人生观，年老了回过头想想就会发现，其实自己真的给自己做主，至少在自己的.人生上，是真正的强者！

**扫地的心得体会篇六**

扫地板是我们日常生活很重要的一件事情，它关系到居家环境的整洁和卫生，更关乎我们的生活品质。经过一段时间的扫地双手摸索，我总结了一些扫地板的心得体会。下面将从准备工作、清洁方法、保养措施、心情体验以及个人感悟这五个方面，分别进行叙述。

首先，准备工作是顺利扫地的基础。在开始扫地之前，我们应该先清理好室内，把杂物、家具摆放整齐，以免在扫地时碰到阻碍或者破坏家具。其次，在扫地之前，记得清理好地面上的大块垃圾，比如纸屑、塑料袋等，这样才能避免扫地机械的损坏或者清扫效果不好。最后，保持扫帚的干净也很重要，可以用打湿的抹布擦拭干净。只有做好准备工作，才能有效地进行扫地工作。

其次，选择正确的清洁方法也是关键。对于不同的地板材质，我们应该采用不同的清洁方法。比如，对于木地板，除了常规的扫灰尘，我们还要定期使用木地板的清洁液擦拭地面保持光泽。而对于瓷砖地板，扫地时可使用湿拖把进行清洁。对于复合地板，应慎用湿抹布，以防水分渗入到地板内部而导致损坏。通过运用正确的清洁方法，我们可以事半功倍地扫地。

此外，地板的保养也同样重要。在平时的日常保养中，我们可以定期给地板做些简单的保养工作。比如，可以使用软毛刷轻轻擦拭地面，以便去除尘网上的污垢。如果地面被液体溅到了，我们应该立即擦拭干净，以防止地板受潮或者变形。另外，定期打蜡也是地板保养的重要环节，可以有效地防止地板的刮擦和损坏。

然后，心情体验也是扫地的一个重要方面。扫地不仅是一种家务工作，更是一种心灵放松和身心愉悦的机会。当我用扫帚慢慢扫过每一寸地面时，缓缓感受到身体的放松，同时也能倾听到自己内心的声音。在安静的环境中，我能感受到平静和宁静，让自己舒心地享受扫地带来的愉悦。

最后，扫地还带给我一些个人感悟。通过扫地这个看似简单的家务活动，我体会到了勤劳和尽责的重要性。每次扫地时，我都会尽心尽力地打扫，保证地面的清洁整洁。同时，扫地也让我更加珍惜身边的每一寸空间，并激发了我的自我管理能力。通过扫地，我认识到了每一个小细节的重要性，以及对自己、对环境负责的态度。

总之，扫地是一项重要的家务工作，通过我们的努力和心思，我们可以将每一寸土地打理得整洁有序。在扫地的过程中，我们要做好准备工作，选择适当的清洁方法，进行地板的保养工作，同时保持愉悦的心情。通过扫地，我们不仅保持了整洁的家居环境，更培养了一颗勤劳和负责任的心。

**扫地的心得体会篇七**

那是在“学雷锋”周的一天，学校广播通知我们各个年级进行全体大扫除。而我们一群班干部商量后决定去帮助弱小的一年级小朋友们。

下午，和风阵阵，暖暖的太阳金光万丈，烘的我们里心暖暖的。第三节课，大扫除开始了，同学们擦黑板、扫地、擦窗户，忙得不亦乐乎。不过，我们提着劳动工具，来到了一（六）班门前。

“老师您好！我们来帮您打扫卫生。”我上前敬了一个队礼，笑着说。老师抿嘴一笑。我们六个人鱼贯而入。大家按照约定的分工，认认真真地打扫起来。

鸟儿在枝头尽情地歌唱，似是鼓励我们“加油，加油！”；温暖的春风拂过我们脸庞，也吹到我们的心坎上。院子外的树苗拍着巴掌，我们干劲十足，个个是“活雷锋”。小胖拎着满满一桶水，脸涨得像个红苹果，却依然使出浑身解数；一个平时胆小、寡言少语的小女生，如今却攀上窗台，倚着栏杆擦窗户。她擦得是那样仔细，那样认真，抹布所到之处，污迹全无；体质健壮的男生拎着两个沉甸甸的垃圾桶，一路小跑到垃圾车旁，来来回回，额头上闪着晶莹的汗珠，可是他却笑着指指墙上的黑板报：“学雷锋嘛！”而我和其他同学也擦桌子、扫地，有条不紊地忙活着。我们心里只有一个念头：学雷锋，助弱小，劳动最光荣。

阳光牵着我们的手，春风梳理着我们的头发，班级里，一双双可爱的小眼睛好奇地望着我们，脸上充满了欢乐与感激。时间到了，我们扛着劳动工具载着满腔的欢喜与自豪，说笑着回到了班级。

我们做好事不留名，我们不图表扬，助人为乐是我们应该的。劳动的感觉真好，在这个“学雷锋”周里，我们尽了一份力。

啊，劳动的感觉真好！

**扫地的心得体会篇八**

第一段：引言（100字）。

扫地板是我们日常生活中的必要工作，它不仅可以保持家居环境的整洁，还能体现个人的生活素养。在我多年的扫地经验中，我逐渐总结出一些心得与体会，希望与大家分享。

第二段：准备工作（200字）。

在开始扫地之前，我们要做好一些准备工作。首先，要选择一把适合的扫把和一个好用的扫把簸箕。扫把的材质要选择优质的鲁粉，扫把簸箕要容量适中，便于清理。其次，要确保地板表面的无尘，这可以通过拖把和水擦来实现。最后，清理地板周围的杂物，以免扫帚被绊倒，影响工作质量。

第三段：扫地技巧（300字）。

扫地的重点在于细节和节奏的把握。首先，从靠近门口的角落开始，将垃圾集中到一处。然后，利用扫帚的角度和力度，将灰尘和杂物统一地推向一侧。接着，一手托着扫帚簸箕，一手用扫把慢慢地将垃圾倒进簸箕，逐渐清理地板的每一块区域。在扫地的过程中，要对不易清除的污渍进行专门的处理，使用干净湿巾擦拭即可。最后，将垃圾倒入垃圾袋，拖把清洁地板，并在必要时使用清洁剂。

扫地是一项看似简单而实则不易的工作。扫地需要耐心和细致，不能心急求快。我发现，将扫帚从地板上慢慢提起，可以减少扬起灰尘的可能性。在清理灰尘时，选择合适的角度和力度推挽，可以避免扫帚杂乱地倒出。我还发现，定期保养扫帚可以延长其使用寿命，避免扫帚毛开裂或断裂。此外，定期清除扫把簸箕中的垃圾，可以减少异味产生，保持工作环境的清新。

第五段：结语（200字）。

扫地虽然是一项琐碎的家务活，但却是一种生活态度的体现。耐心、细致和责任心在扫地的过程中显得尤为重要。通过扫地的经历，我不仅更加珍惜清洁整洁的环境，也深刻体会到劳动的艰辛和价值。让我们一起用心去扫地，为自己和他人创造一个舒适、干净的居住空间。

**扫地的心得体会篇九**

爱因斯坦曾说：“我每天上百次地提醒自己：我的精神生活和物质生活都依靠着别人的劳动，我必须尽力以同样的分量来报偿我所领受了的和至今还在领受着的东西。我强烈地向往着俭朴的生活，并且时常为发觉自己占用占用了同胞的过多的劳动而难以忍受。”

通过这次劳动课的经验，让我对劳动这一最简单也最伟大的事业有了更深层次的理解。劳动绝不是卑微的，相反它是最值得称颂与尊重的。我们每天都在劳动着，同时也在享受着别人的劳动成果。“一粥一饭，感恩来之不易;一丝一缕，恒念物力维艰。”当我们就餐后剩下满盘的珍馐时，当我们因不喜爱或一时的心血来潮扔掉自己的旧衣裳时，又可曾想过这些都是别人辛勤劳动的汗水换来的“果实?”珍惜你所拥有的东西是我们每个人义不容辞的责任。

在劳技课中我不仅学到了技能，更学会了对待劳动的一种态度。劳动不易，我们每个人都没有资格也没有理由去蔑视、糟蹋劳动的价值和成果，因为劳动是我们社会得以存在和发展所必不可少的条件，广大的劳动人民才是我们这个社会真正的中流砥柱。

劳动最光荣，你的辛勤劳动终会得到回报。

“蒌蒿满地芦芽短，正是河豚欲上时。”这句诗描绘了中国南方春天的景色。我住在北方，在北京，这里既没有蒌蒿，也没有河豚。但我们有一种野菜—荠菜。

“姥姥，我们去采野菜吧!”“好!”姥姥答应了。

于是，姥姥、妈妈和我收拾好东西，直奔目的地—公园。公园外面停满了车，公园里有许多人。这个公园从原来我们的“私家园林”变成了实实在在的公园。

我们进了公园，草地已经泛绿，远处的草地上蹲着三三两两的人。我会心一笑，因为我知道他们同我一样也是来采野菜的。

开始，姥姥在地上一挖就是一大把，我和妈妈在地上一个也没有找着。我急中生智，从袋子里拿出一棵荠菜，一个一个与地上的比，看看哪个像，我费了九牛二虎之力，终于找出了一个与它模样差不多的菜。我接二连三地找到这种菜，我采得多了，便徒手去采。最后，我采得越来越熟练，甚至比姥姥还快。

劳动是辛苦的，收获是快乐的!

劳动最光荣!我双手拿着野菜，心里万分快乐，回家后我就能美美地享受它了。

**扫地的心得体会篇十**

扫地是一项日常琐事，但却能给我们带来意想不到的收获。在进行了长时间的扫地活动后，我不仅收获了一个干净整洁的家居环境，更重要的是心灵的平静与思考的空间。扫地过程中，我体会到了扫除对于身心健康的重要性，学会了面对生活中的琐碎事务，更加懂得珍惜平凡生活中的点滴细节。通过这次扫地的体验，我深深体会到扫地并不仅仅是单纯的清扫，而是一种生活态度的体现。

首先，对于心灵的宁静来说，扫地是一种非常有效的方式。可能有人会觉得扫地是一项机械的重复动作，但当我静下心来专注地扫地时，我发现自己的思绪开始变得清晰起来。尤其是在一个安静的环境中，扫地的声音仿佛成为了一种调节心情的方式。我可以随着扫帚的移动，一边观察地面上的灰尘一边思考自己的事情，这让我能够更好地放松身心，清除内心的杂念，使自己获得一种无法言语的宁静。

其次，扫地让我学会了面对琐碎事务。扫地是一种需要耐心和细致的工作，细碎的灰尘和头发经常会被遗漏，需要我一遍一遍地检查，以确保每一处都被清理到。这让我明白了生活中总会有一些琐碎的事情需要我们去面对，而不能因为它们的微小就视而不见。只有面对这些琐碎事务，才能保持我们的生活有条不紊，不至于杂乱无章。扫地塑造了我的细致和耐心，这对于处理各种琐碎事务都是极为重要的品质。

再次，扫地让我更加懂得珍惜生活中的点滴细节。在扫地的过程中，我经常会发现一些隐藏在灰尘下的小物件，比如硬币、纽扣、玩具等等。这让我深深感到，生活中的点滴细节往往被我们忽略掉了。正是这些微不足道的细节构成了我们的生活，成为了我们回忆的一部分。而只有当我们拥有一种无微不至的关注和品味生活的态度时，我们才能真正地珍惜这些细节，让自己的生活更加完整和有意义。

最后，扫地教会了我对物件的敬畏之心。当我看到一地的灰尘和杂物时，我不禁思考：我们究竟需要多少物品来填满我们的生活呢？人们总是追求更多的物质财富，却忽略了对物品的敬畏之心。通过扫地的过程，我深刻体会到了清除杂物的重要性，也理解到了生活中需要学会去舍弃一些不必要的东西，才能使我们的生活更加简洁和有秩序。扫地让我认识到，我们应该要懂得收拾自己的生活，让它变得更加整洁。

综上所述，扫地并不仅仅是一项简单的家务活动，它包含了对身心健康、生活态度、珍惜细节和对物品的敬畏之心的体现。通过每天扫地的坚持，我们可以改善自己的生活环境，培养自己的耐心和细致，追求心灵的宁静，增加对生活的关注和珍惜。在以后的日子里，我将会继续扫地，同时也会更加珍视这个过程带给我的收获和成长。

**扫地的心得体会篇十一**

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”?外公微微笑地说：“\*\*\*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;我容易浮燥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!

劳动是中华民族的优良传统美德，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。曾在八荣八耻中明确提出：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，在家的时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。

从这次劳动中，我还明白了我们应该尊重和珍惜他人的劳动成果。这样的一次劳动对我的身心都起到了积极的作用，我想不管以后从事什么样的工作都得认真负责，以主人翁的态度来对待，这样所得到的和所收获的经验和价值是值得学习和珍藏一辈子的。

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，我放学后来到店里，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”。

劳动是中华民族的优良传统美德，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。\_曾在\_\_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，在家的时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。

**扫地的心得体会篇十二**

扫地作为一种日常家务，虽然看似简单琐碎，却蕴含着无尽的学问和哲理。通过扫地的过程，我体会到了许多人生的道理，也领会到了做事的态度和精神。扫地让我懂得了恒心与耐力的重要性，让我理解了细节的重要性，同时也增强了我的责任感和自律能力。总而言之，扫地不仅仅只是一种家务，更是一种修身养性的过程。

首先，扫地教会了我恒心和耐力。每次面对扫地这个看似枯燥的任务，我都会心存一份无奈和不情愿，但始终通过困难、耐力和坚持，把这个任务坚持下去。有时候，地板上的油渍或者地毯上的灰尘越来越难扫，但是我知道，只有通过持之以恒的努力，才能达到清洁整洁的效果。这让我明白了，无论是做事还是追求梦想，都必须有恒心和耐力，才能坚持下来，获得成功。

其次，扫地使我理解了细节的重要性。扫地并不仅仅是在地上草草地横扫一遍，而是需要用心去仔细观察每个角落，确保每一寸地面都能达到干净的标准。在扫地的过程中，我注意到了许多细小的地方，比如台角的积灰、墙角的纸屑，这些细节如果被忽略了，会让整个扫地的效果大打折扣。从而让我明白了，工作的细节决定着整体的质量，只有注重细节，才能创造出优秀的成果。

此外，扫地还增强了我的责任感和自律能力。每当我用扫帚和拖把，一遍又一遍地梳理着地面的时候，我会感受到一种责任感，明白了自己要为创造一个干净整洁的家庭环境负责。同时，扫地也需要自觉地制定计划，做到有规律地进行。这锻炼了我的自律能力，让我学会了管理时间和安排事务。正是因为这种责任感和自律能力的培养，让我在其他方面的工作和学习上也更加有条不紊地进行。

最后，扫地让我体验到了一种宁静和平和。扫地需要一个人独处，专注于手中的扫帚和地面的每一处，营造出一种静谧安心的氛围。在扫地的过程中，我可以随着扫帚的节奏，放空自己的思绪，思考着对生活和工作的一些问题，寻找到内心的宁静和平和。因此，扫地不仅仅是一种肉体的劳动，更是一种心灵的放松与疏导。

总结起来，扫地虽然是一种日常琐事，却教会了我许多重要的道理。它教会了我恒心与耐力，让我明白了细节的重要性，增加了我的责任感和自律能力，同时也让我找到了内心的宁静与平和。因此，我深深地体会到了扫地这个看似简单的家务中所蕴含的深刻哲理，这也让我明白了做事的态度和精神。最重要的是，扫地让我懂得，无论做什么事情，只要心怀恒心和耐心，注重细节，做好自己的份内之事，就一定可以获得成功和成就。

**扫地的心得体会篇十三**

这个周末，老师让我们写一篇关于做家务的xx。这可难倒了我这个衣来伸手，饭来张口的孩子。为了写出生动的xx，我决定体验生活，于是承包了周末大扫除中扫地的活。

我学着平时妈妈扫地的样子，侧着身，双手握着扫把，将扫把有力地按在地面上，一下一下地就扫开了。扫到餐桌时，我先移开了椅子，然后用扫把把桌子底下和椅子底下扫得干干净净。这时我心里有点得意洋洋了，心想：扫地原来如此简单，对我来说真是小菜一碟。

没得意多久，麻烦就来了。扫到厨房，有些东西黏在地上，怎么扫都扫不掉，正在我无计可施时，妈妈借给了我她的独门武器—小铲刀。我双腿跪在地上，一点一点地把黏在地上的不明物铲了下来并放进了簸箕里。

一波刚停一波又起。当我把扫在一起的垃圾扫进簸箕时，却怎么也扫不干净，总会有一些调皮的粉尘留在地板上，把我急得满头大汗。还是妈妈又拿来了另一个独门武器—小刷子。只见妈妈左手拿着铲刀，铲刀斜斜地靠在地上，右手用刷子轻轻将细小的粉尘扫到铲刀上，再把铲刀上的`粉尘倒进簸箕里，没有两下，淘气的粉尘都乖乖地进了簸箕。看来还是经验丰富的妈妈有办法呀!通过这次劳动，我不但学会了扫地，更懂得了一个道理：只有开动脑筋，才能把事情做好。

**扫地的心得体会篇十四**

第一段：引言（100字）。

扫地是一种看似简单的日常琐事，我们通常会将其视为繁重的义务而苦恼不已。然而，当我们以一种不同的态度对待扫地时，它却能成为我们心境的镜子，给予我们深刻的体验与感悟。扫地观心的实践可以使我们培养出一种专注、放松的精神状态，帮助我们关注当下、舍弃杂念，提升我们的内心平和与美好。

第二段：专注品味（200字）。

在扫地时，我们往往会全神贯注于地面的每一个细微之处，没有一丝一毫的杂念打扰。在这种专注的状态下，我们能够感受到被扫地的地面的变化，品味其中的细节之美。我们会发现原本无足轻重的地面变得平整光洁，一丝不苟的分毫可以让整个空间焕然一新。这种专注的感觉让我们受益匪浅，它让我们明白不论做任何事情，只有心无旁骛地去做，才能做到最好，也才能感受到其中的乐趣。

第三段：抛却烦忧（300字）。

扫地过程中，我们往往会发现自己的思绪开始沉淀，烦忧逐渐远离。扫地变为一种沉静、放松的心境。透过扫帚与地面接触的轻柔摩擦声，在沉寂与寂静中，我们开始慢慢抛却日常生活中的烦恼与困扰。在这个过程中，我们将重心逐渐从外界转移到内心，开始静观自己的思绪与情绪。这种暂时的转移与抛却，让我们在片刻的宁静中获得解脱与放松，为我们的内心做了一次真正的排空。

第四段：反思与觉察（300字）。

扫地观心的实践使我们更加容易觉察自己内心的动态。当我们静下心来，专注于扫地的动作时，我们会发现自己的内心是如此喧闹不安。杂乱的思绪、焦虑的情绪甚至过去的愧疚与不满，不断涌现在我们的心头。扫地成为了我们认识自己内心的镜子，让我们更加清楚地知道自己的思想模式与情绪波动。这个过程中，我们可以对自己的内心进行审视与反思，换位思考、倾听自己的内心声音，从而获得更加全面、深入的自我认识。

第五段：内心平和与美好（300字）。

通过扫地观心的实践，我们会体会到内心的平和与美好。当我们抛却了烦忧、觉察了内心的动态后，我们的内心逐渐回归平静与宁和。我们开始体验到扫地的乐趣，同时也渐渐接受自己与外界的和谐共处。不再只是单纯地为了完成一个任务而焦虑与匆忙，而是在扫地的过程中与自然、与生活产生互动。我们能够感受到那淡淡的喜悦与满足，体验到内心的清新与宽容。扫地观心的实践让我们的内心更加纯净、舒畅，也使我们更加与自己与他人和谐相处，品味到人生的喜悦与意义。

结尾（100字）。

扫地观心，看似平淡无奇，却蕴含着深刻的哲理。通过扫地，我们不仅可以打扫干净外部环境，更能够整理我们的内心世界。用心去扫地，用心去观察内心，我们能够从生活中的细枝末节中收获更多的体验与感悟。扫地观心的实践是一种修心养性的方式，让我们在纷繁复杂的现代社会中找到一份内心的清净与宁静，以及人生的希望与美好。

**扫地的心得体会篇十五**

这个周末，老师让我们写一篇关于做家务的文章。这可难倒了我这个衣来伸手，饭来张口的孩子。为了写出生动的文章，我决定体验生活，于是承包了周末大扫除中扫地的活。

我学着平时妈妈扫地的样子，侧着身，双手握着扫把，将扫把有力地按在地面上，一下一下地就扫开了。扫到餐桌时，我先移开了椅子，然后用扫把把桌子底下和椅子底下扫得干干净净。这时我心里有点得意洋洋了，心想：扫地原来如此简单，对我来说真是小菜一碟。

没得意多久，麻烦就来了。扫到厨房，有些东西黏在地上，怎么扫都扫不掉，正在我无计可施时，妈妈借给了我她的独门武器—小铲刀。我双腿跪在地上，一点一点地把黏在地上的不明物铲了下来并放进了簸箕里。

一波刚停一波又起。当我把扫在一起的垃圾扫进簸箕时，却怎么也扫不干净，总会有一些调皮的粉尘留在地板上，把我急得满头大汗。还是妈妈又拿来了另一个独门武器—小刷子。只见妈妈左手拿着铲刀，铲刀斜斜地靠在地上，右手用刷子轻轻将细小的粉尘扫到铲刀上，再把铲刀上的粉尘倒进簸箕里，没有两下，淘气的粉尘都乖乖地进了簸箕。看来还是经验丰富的妈妈有办法呀！

通过这次劳动，我不但学会了扫地，更懂得了一个道理：只有开动脑筋，才能把事情做好。

扫地清洁工每当早晨的时候，我走到楼下，总是看见一个忙忙碌碌的身影，那就是我们村的扫地清洁工。只见他头低着，两只布满老茧的手拿着一把长长的扫帚在宽阔的大路上卖力地会了叫“妈妈”，学会了走路。

去年，小银芝回老家读幼儿园。年初，奶奶又把小银芝接来了，“孩子总归要带在身边，才放心。”

整个暑假，小银芝跟着奶奶，每天早上天不亮就起床了。刚开始，小银芝只是拿着扫帚玩，玩着玩着，就会扫地了。

“我们家就这么一个孙女，我哪舍得叫她帮我扫地啊！她那是在玩儿呢！”奶奶拍了拍银芝的小手。

按照学校的课程安排，我参加了为期五天的公益劳动。五天当中我同全班同学一起打扫了五片建筑物之间的林地和草地，主要任务是清除树叶和杂草。我作为班长，除了参加劳动外，主要负责组织同学和联系老师的任务。

公益劳动的任务并不重，上午9：00开始到10：00就结束了。通过这几天的组织和安排大家劳动，我收获了一些东西，归纳起来有以下几点：

一、组织劳动必须有明确的分工。劳动的第一天我就将43个人分成了三个组——1号到14号为一个组，由武志宇负责；15号到27号为一个组，由刘俊波负责（后两天由康永旺负责）；28号到44号为一个组；由鲁向辉负责。将全班分为三个组，再将任务分到各组，一定程度上明确了劳动任务，对这几天劳动的开展是很有帮助的.。但是可能是组长再下去就没有再细分，这样在劳动时便出现了不可避免的混乱，好在劳动强度小，几天还是勉强过去了。

二、劳动时必须以身作则。在集体劳动时，作为团队的领头人必须带头先上。试想一下班长。

都去一边开小差去了，其他同学心里会怎么想呢？他们又会怎么去行动呢？我想我是注意到这一点的，我一边指挥大家劳动，一边也投入的参与了进去。这样其他同学也认真的干了，更没有闲话说了。当然也不能事必躬亲，那样自己也很累，最后收到的效果也不好。

三、心中有想法时，不能图一时之快而大喊大叫，而应该有理有节的讲出来。我想心平气和。

的说话很多时候要比严厉的喊话好的多，严厉的初衷是好的，也是有道理的，但听起来不好听就容易让别人产生抵触情绪。毕竟现在大部分是独生子女，个性都极强，所以处事交流必须注意方法方式。

这几天的劳动虽然劳动强度不大，但是我在组织和管理上又有了一些心得。这对今后的工作是有很大帮助的，劳动过程中我还看出了一些人的人品，这对择友也是一个帮助。总之这几天的劳动不算白过了。

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。

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！