# 2025年打扫宿舍卫生的心得体会 健康卫生的心得体会(优质19篇)

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2025-05-23

*我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。那么你知道心得体会如何写吗？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。打扫宿舍卫生的心得体会篇一健康卫生是每个人都应...*

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。那么你知道心得体会如何写吗？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**打扫宿舍卫生的心得体会篇一**

健康卫生是每个人都应该重视并且注重的事情。它不仅仅影响着我们的身体健康，还关乎着我们的生活质量和幸福感。在我长期的健康卫生实践中，我逐渐总结出一些心得体会。下面我将结合个人经历，谈谈我对健康卫生的心得体会。

首先，良好的饮食习惯是保持健康卫生的关键。我曾经有过一段时间非常疲劳，经常感到身体虚弱，后来经过医生的检查发现是因为我的饮食不够均衡，缺乏蛋白质和维生素。于是，我开始注重营养搭配，增加了蔬菜、水果和蛋白质的摄入量。果然，我的身体慢慢恢复了活力，身体状况也明显改善。因此，我们应该在日常生活中合理搭配饮食，多吃蔬菜水果，保证每次饮食中有足够的蛋白质和维生素，让身体得到全面的营养。

其次，适量的运动对于健康十分重要。在我的学生时代，由于长时间坐在教室里学习，导致我经常感到身体疲劳和不适。后来我意识到这是因为我缺乏适当的体育运动。于是我开始每天坚持做一些简单的运动，如慢跑、做瑜伽等。这不仅能增加我的体力，还能提高我的心理素质，使我更加积极乐观。经过一段时间的坚持，我发现我的身体变得健康有力，身心愉悦。因此，我们应该多参加体育运动，提高身体素质，增强身体的抵抗力。

此外，保持良好的个人卫生也是不可忽视的。我还记得小时候经常听到家长说“早晚刷牙不忘记，牙齿健康笑容美”。事实证明，个人卫生对于身体健康有着重要的影响。特别是在现在新冠疫情肆虐的时候，保持良好的个人卫生更为重要。我每天坚持早晚刷牙，并且养成了勤洗手的习惯。这让我远离了许多疾病的侵袭，保持身体的健康。因此，我们要时刻保持个人卫生，切勿忽视这个微小却至关重要的习惯。

另外，良好的环境卫生也是保持健康的基础。我曾经住过一个环境特别脏乱的地方，这使我不仅感到身心疲惫，还易患疾病。后来我搬到一个整洁、干净的环境中，我发现我的气质焕然一新，身体也更加舒适健康。所以，我们要注意保持住所和周围环境的卫生整洁，创造一个健康舒适的生活环境。

最后，良好的心理卫生也是保持身心健康的重要因素。在我遇到挫折、困难和压力的时候，我学会了如何调节情绪，释放压力。我会和朋友倾诉，或者寻找一些乐趣来放松自己，如听音乐、阅读书籍等。这样，我能够更好地应对生活中的种种挑战，并保持良好的心态。因此，我们要注重心理调节，学会放松自己，保持积极乐观的心态，才能更好地保持健康卫生。

综上所述，健康卫生是每个人都应该关注的重要议题。从个人饮食习惯、适量运动、个人卫生、环境卫生到心理卫生，这些方面都需要我们加以重视。只有从小事做起，才能够真正拥有健康的身体和快乐的生活。让我们一起行动起来，时刻关注健康卫生，保持良好的生活习惯，为自己的健康添砖加瓦。

**打扫宿舍卫生的心得体会篇二**

公司卫生是企业重要的一部分，关乎员工的健康和企业形象。公司卫生的管理对于提高员工的劳动积极性和生产效率有着重要的影响。在公司卫生管理的过程中，我有着一些心得和体会，下面将从规划、落实、监控、培训和改进几个方面进行阐述。

首先，规划是公司卫生管理的基础。在规划阶段，企业应该制定明确的卫生管理制度和流程，明确责任人和具体工作内容。合理的规划可以确保公司卫生管理的顺利进行，减少工作中产生的混乱和摩擦。此外，规划还应包括对员工个人卫生的要求和培训计划，提高员工卫生意识，为卫生管理打下基础。

其次，卫生管理的落实是公司卫生工作能否真正落到实处的关键。卫生管理不仅仅是制定一套文件和制度，更重要的是要推动执行，确保实现。在卫生管理的落实过程中，企业应该及时调查员工对卫生管理的满意度，并针对问题进行改进。另外，企业还应建立一个完善的检查机制，定期对各个区域的卫生状况进行检查，及时发现问题并采取相应的措施。

第三，监控是公司卫生管理的保障，能够及时发现卫生问题并加以解决。企业应建立一套监控系统，对不同区域的卫生状况进行监测，并定期组织卫生检查。监控不仅包括卫生设施的检查，也包括员工个人卫生的检查。通过监控系统，可以及时发现卫生安全隐患，采取相应的措施，保障员工的健康和安全。

第四，培训是提高员工卫生意识和卫生管理水平的重要途径。企业应该定期开展员工卫生培训，加强员工对个人卫生和工作区域卫生的认识和重视。培训内容可以包括个人卫生标准、清洁消毒方法、卫生安全事故的应对策略等。通过培训，可以提高员工的卫生意识和管理水平，为卫生管理工作提供有力的支持。

最后，改进是公司卫生管理的持续改进和创新过程。企业应该定期组织卫生管理评估和总结，发现问题并及时改进。随着企业发展和员工队伍的不断壮大，卫生管理工作也需要不断改进和创新。企业可以参考其他企业的成功经验，借鉴先进的卫生管理方法，不断提升卫生管理水平，为员工创造良好的工作环境。

综上所述，公司卫生管理工作需要在规划、落实、监控、培训和改进等多个方面进行全面推进。只有做到全方位的卫生管理，才能确保员工的健康和企业的形象。作为一个公司的负责人，我深切体会到公司卫生管理的重要性，将继续努力，为员工的健康和企业的发展做出更大的贡献。

**打扫宿舍卫生的心得体会篇三**

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。

**打扫宿舍卫生的心得体会篇四**

过去我和这次去社区清扫卫生的同学，我们是几个人仔细上课，但下了课就不怎么会花时间去学习或者做别的有意思事情的大一学生，我们几个最喜爱的事情就是下了课跑去网吧打嬉戏，没有课的日子，我们可以打得天昏地暗的，反正我们也不知道要做些别的什么好。离大学毕业还有三年多的时间，这会儿考虑工作的事情还太早，我们也没准备走考研这条路，于是，在一个我们几个都打嬉戏打的开头腻味的时候，我们其中一个人提议“不然我们去帮社区清扫卫生吧！”我们当时听了也没多想，就觉得这件事可以让我们大一的生活除了嬉戏还一点别的，我们就带着卫生工具来到了社区。

我们也没有跟社区居委会打什么招呼，我们几个大男生拿着工具就开头在太阳底下卖力地清扫了。虽然我们只有四五个人，可我们年轻人力气大，一个下午就在大汗淋漓下把社区的全部卫生清扫完了，包括社区的\'门窗，包括社区的全部水泥地，也包括社区的花园和草坪。我们清扫完检查了一会儿，发觉社区每一楼里面的楼道还有点卫生死角，我们又把工具拖着来到社区的居民楼，把他们全部的楼道重新清扫了一遍。在找到了社区的公共水龙头后，我们还把带来的水管给接上水龙头，一边冲洗整个社区的水泥地，一边算是体验玩水的乐趣，把社区有尘土的地方都清洁了一遍。固然，我们的玩水的乐趣没让其他人发觉，我们既没有把水临到过路的人身上，也没有把卫生状况弄糟糕。算是在一种开心的劳动中把全部的社区卫生清扫了一遍。清扫的过程中，我们也没见有社区居委会的人观察我们，或者是我们清扫卫生的时候太专注，我们根本没想到还能得到社区的确定。我就记得我们清扫完卫生后，在社区的小卖部一人买了一瓶儿汽水儿，一边干杯庆祝我们这一次有意义的活动，一边感谢我们自己的努力和付出。

**打扫宿舍卫生的心得体会篇五**

健康是我们生命中最宝贵的财富，因此，保持良好的卫生习惯至关重要。在日常生活中，我积累了一些关于健康卫生的心得体会，希望与大家分享。

第二段：饮食健康。

饮食对于我们的身体健康至关重要。首先，我们应该保持均衡的饮食，摄入多种营养物质，包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。其次，少食多餐有助于保持新陈代谢的正常运作，避免肥胖和消化不良的问题。此外，我们还应该远离油炸食物和高糖饮料，选择新鲜的水果和蔬菜，以及低脂肪的食品。

第三段：个人卫生习惯。

个人卫生习惯直接关系到我们的身体健康。首先，我们应该养成良好的洗手习惯，尤其是在接触食物或者外出后。洗手可以有效地清除细菌和病毒，减少传染疾病的风险。其次，我们需要保持整洁的环境，及时清理垃圾，尽量避免积水和杂物，避免细菌滋生。另外，经常更换和洗涤衣物和床上用品，确保我们的皮肤与细菌保持距离。

第四段：锻炼身体。

锻炼身体不仅可以增强体质，还可以预防疾病。以每周150分钟的中等强度有氧运动为目标，比如快走、跑步或者骑自行车，可以改善心血管功能，增强心肺功能，控制体重。另外，适当的力量训练可以增加肌肉力量，保护关节，预防骨质疏松。通过锻炼，我们能够提高免疫力，减少患病的机会。

第五段：良好的睡眠质量。

良好的睡眠质量对于身体健康和精神状态同样重要。我们应该养成规律的作息时间，创造一个安静、舒适的环境，培养良好的睡眠习惯。避免熬夜和使用电子设备会影响睡眠质量，而充足的睡眠可以帮助我们恢复体力，增强记忆力和思维能力。

结尾段：总结心得。

总结起来，良好的饮食习惯、个人卫生习惯、适度的锻炼和良好的睡眠质量是保持健康的基本要素。通过坚持这些习惯，我们能够预防疾病，保持身体健康和精力充沛。让我们从现在开始关注健康卫生，共同享有健康快乐的生活。

**打扫宿舍卫生的心得体会篇六**

近年来，随着人们对健康的重视程度不断提升，公司卫生逐渐成为了各企业关注的重点。作为一名身处其中的员工，我深感公司卫生的重要性。通过长时间的工作经历，我不仅体会到了好的公司卫生给员工带来的好处，而且对如何保持好的公司卫生也有所感悟。在这篇文章中，我将分享一下我的心得体会。

首先，一个干净整洁的工作环境能够提高员工的工作效率。在一个让人感到舒适的工作环境中，员工的心情会得到放松，思维更加清晰，对工作产生的压力也会相对减少。相反，如果办公室的卫生环境脏乱差，员工无法集中注意力，工作效率自然也会受到影响。因此，公司应加强对办公室的卫生管理，定期清洁办公桌、洗办公室地面，并保持空气清新。

其次，好的公司卫生有利于员工的身体健康。办公室是每天工作时间最长的地方，如果卫生环境差，积灰、细菌滋生，对员工的健康会带来负面的影响。空气中的有害物质和细菌会引起呼吸道疾病和过敏反应。因此，公司应加强卫生巡检，定期清洗空调、加强通风换气，并提供干净的饮用水和卫生间等设施，确保员工的身体健康。

再次，好的公司卫生有助于树立企业形象。一个干净整洁的办公环境可以给客户和合作伙伴留下良好的第一印象。反之，如果公司卫生不佳，给人的感觉就会大打折扣。在竞争激烈的商业环境中，树立良好的企业形象是至关重要的。因此，公司应重视卫生管理，培养员工的卫生意识，并建立科学的卫生管理制度，以确保企业形象的良好。

最后，公司卫生不仅仅是管理者的责任，也要员工共同参与。只有大家齐心协力，才能营造出一个良好的卫生环境。公司可以定期组织员工参与卫生清扫活动，如清洁办公桌、整理文件柜、搬移垃圾等，让员工深入参与公司卫生维护工作，增强员工的卫生意识。同时，公司还应在员工入职时进行相关培训，加强对卫生管理的宣传和教育，提高员工的自觉性，使卫生管理成为每个员工的自觉行动。

总之，好的公司卫生对员工和企业都具有重要意义。通过保持干净整洁的工作环境，员工的工作效率和健康状况都能得到提升。同时，好的公司卫生也有助于树立企业形象。在实际操作中，不仅需要公司加强卫生管理，建立科学的制度，还需要员工积极参与，形成共同合作的局面。我相信，只要每个人从自己做起，共同努力，必能建立一个良好的卫生环境，为公司的发展做出积极贡献。

**打扫宿舍卫生的心得体会篇七**

一周的时间又过去了，真是光阴飞逝啊。在十三周末，我们经过讨论决定去清扫班级教室，看看是否有所发现。于是乎，我们选定一个教室后，开始了我们的志愿者行动。我们发现垃圾还真不少，特别是桌子里面，有各种各样的垃圾，比方塑料袋，饮料瓶，卫生纸……因为在桌子里面，所以只能用手拿出来。

特别是卫生纸，看着还是挺恶心的，用手去拿总觉得怪怪的。这些垃圾都是同学们的产物，有一些是早餐后的垃圾，有些是其他垃圾，但是可以肯定都是同学们的。其实垃圾桶就在不远处，但是里面的垃圾没有桌子里面的多。我们经过半个小时的清扫，总算干净了很多。

在这两次的行动中，我发现了不少问题：

一、我们的校园环境卫生，没有得到大家的\'保护和关爱，这并非是某个人的校园，是我们共同的家。

二、有不少人随手乱扔垃圾，比方烟头等。

三、同学们没有意识到校园环境卫生的重要性。

在这里，我希望有更多的同学可以参与保护校园环境卫生这个活动中来。

为响应学院的校园大清扫号召，我班同学自行组织在校园开展校园清扫活动，校园不仅是我们学习求知的地方，更是我们生活的场所。在学校里，我们度过了大多数光阴。因此，保持校园的清洁与美观便成了我们义不容辞的责任。校园整洁不光可以愉悦我们的心情，对我们的身体安康也大有好处。这次轮到我们班做校园清扫工作了，通过这次活动，我得到了很多体会。校园大清扫活动就像黎明中的一声号角，传达给大家的是号召。

首先给我们带来就是团队意识。我们接到通知便要领悟和传达上级的精神指示。我们要风驰电掣般地组建一个热爱劳动、关心校园、活泼积极的志愿者团队。团队中，我们要细致分工、踏实行动，还要协调配合、团结互助。这次活动，让我从头到尾熟悉了一次公益活动怎么组织、安排，在活动中怎么融入团队，发挥团队的力量。

自古有言：“得民心者得天下。”将团队扩大至人民的范畴，正是彰显着融入团队的重要性，团队的力量无穷。在我们到达活动指定区域时看到的是满地的食品包装袋，瓜皮果屑，还真真担忧等下要搞到什么时候。在负责人说明区域和分组情况后，活动开始了，每个组有自己负责的区域，这样保证了每个卫生死角都会有人负责。

每个组都有一定的难度，尤其是草地。因整天下雨的草地都还是湿湿的，在里面搞卫生还真是有点挑战；道路上面有瓜壳、粘得死死的口香糖；垃圾箱旁那么堆着已发臭的垃圾。看着这些想到自己平时的举动给环卫工人带来了多少费事！尽管任务繁重我们没有一个人退却，班级干部都作出了表率作用，每一个同学都在尽自己的最大努力改善这一切。我们每个人都应该进步自己的思想道德素质，从自身做起，做到不乱丢乱扔。

虽然草丛中有不少是同学们扔的烟头，但是也有一些白色垃圾，这些垃圾中有很大一局部是同学们随手丢弃二飘到草丛中的。校园是我们共同的家园，我们有责任也有义务保持它的干净与整洁。经过一番努力后看到了自己的成果，一切那么清爽，一时觉得文明离我们那么近，只是举手之劳。通过这次活动我也体会到了什么是真正的快乐，为别人效劳同时也净化了自己。

校园大清扫是值得长期开展下去的一个活动，它不仅能给我们校园带来舒适教学环境，更重要的是可以煅练当代大学生的根本素质，让他们明白可能在不经意间已反映出一个人的最真实一面。团结力量大。正是因为我们组员间的互相协作才得以使我们每个人发挥出自己最大的能量，一加一是大于二的，团结协作是非常重要的。

我们积极、细致、认真、踏实。劳动中，我们强健了体魄，锻炼了意志，优化了品格。劳动将我们的懒惰思想一扫而空，让我们以积极、热情的心态去面对生活，改善了我们的意识形态。劳动，是我们今后就业获取收入、获得开展的途径，是经济开展、社会进步的基石。我们要学会劳动，学会生活，劳动荣耀。

**打扫宿舍卫生的心得体会篇八**

作为一名在一家大型公司工作多年的职场人士，我对于公司卫生的重要性有了深刻的认识。在工作的过程中，我积累了一些关于公司卫生的心得体会，希望与大家分享。本文将从卫生管理的必要性、清洁维护的重要性、员工意识的培养、协同合作以及领导示范的作用等方面来探讨公司卫生，并提出一些建议，以期提高公司卫生管理水平。

首先，我们来谈谈卫生管理的必要性。公司是一个集体，员工们每天在这里共事，如果公司卫生状况不好，不仅会影响员工的工作积极性和工作效率，还容易引发各种疾病。而且，公司的卫生状况也会直接影响公司形象，特别是对于客户来说，一个整洁干净的公司是给客户留下好印象的重要因素之一。

其次，清洁维护在公司卫生中起着举足轻重的作用。一个良好的清洁维护措施，能够有效地防止细菌的滋生，保持整个公司的环境干净整洁。如每日定期清洁办公桌、洗手间、茶水间、走廊等区域，并配备适当的清洁工具，确保所有地方都被清理到位。另外，对于一些角落和易被忽视的地方，比如厕所门把手、键盘、电梯按钮等，也需要进行更加细致的清洁和消毒工作。

同时，培养员工的清洁意识也是非常重要的。公司可以通过组织员工参与卫生培训和宣传活动，提高员工对于个人卫生和环境卫生的认识。另外，鼓励员工在日常工作中自觉地保持工作区域的整洁，定期检查员工的个人卫生情况，并给予适当的表扬和奖励。只有每个员工都养成良好的卫生习惯，才能保持整个公司的卫生状况良好。

此外，协同合作也是保持公司卫生的关键。公司卫生不是某个个体工作的结果，而是全体员工共同努力的结果。因此，在维护公司卫生方面，需要大家团结协作，形成合力，才能做到事半功倍。例如，公司可以成立卫生管理小组，由各部门派人参与，负责日常卫生维护工作的监督和管理，以保持公司整洁的环境。而且，员工之间的相互监督和互相提醒，也是保持卫生的关键。如果发现有同事的工作区域卫生不达标，可以适时提醒对方，并给予帮助，在大家相互监督下，公司的卫生状况可更好地得到保障。

最后，在公司卫生管理方面，领导示范的作用不可忽视。领导是公司的榜样和引领者，他们的行为和态度对于员工来说具有很大的示范作用。领导应该时刻保持一个良好的卫生意识，积极参与和推动公司的卫生管理工作。比如，领导可以不定期地参与卫生管理小组的卫生检查活动，并在工作会议上着重强调卫生管理的重要性。只有领导带头、以身作则，员工们才会对公司的卫生管理更加重视，大家的卫生意识才能得到全面提升。

综上所述，公司卫生是每个员工共同关心的事情，良好的卫生管理不仅能改善员工的工作环境，提高工作效率，还能提高公司形象和员工的身心健康。通过必要的卫生管理、清洁维护、员工意识的培养、协同合作和领导示范，我们可以建立一个良好的公司卫生体系，为公司的可持续发展夯实基础。希望以上的心得体会能为提高公司卫生管理水平提供一些启示和帮助。

**打扫宿舍卫生的心得体会篇九**

今天，天气晴朗，再过两天就要过年了，爸爸说要打扫卫生，迎接新年，叫我一起把阳台上往年贴留下的不干胶清除掉，我爽快地答应了。于是，我和爸爸不亦乐乎的干了起来。

开始我们用水来擦，可怎么也擦不掉。爸爸拿来了铲子，但是我费了九牛二虎之力才刮了一小块不干胶。看看这大片的不干胶痕迹，这样刮要刮到什么时候呀?我正犯难，爸爸突然要我去拿柜子里的酒精和棉签来，不好，是不是爸爸弄破了手，我忙去拿来酒精和棉签递给爸爸。令我奇怪的是，爸爸没有把酒精涂在手上，而是涂在墙上，再用铲子铲，用抹布擦，效果比刚才好多了。我也用酒精棉签来涂不干胶，学着爸爸再用铲子铲和抹布擦。擦了一遍，我斜着一看，发现有些地方还有一层粘粘的皮，我再加工，才擦了个干干净净。这时候的\'我，已经是满头大汗了，再看看爸爸，也是满头大汗。

我和爸爸忙了两个多小时，终于完成了清洗。哈哈，幸好有酒精帮忙，不然恐怕四小时也完不成。不过我有点迷惑，“为什么涂了一层酒精就容易擦呢?”我问爸爸，爸爸告诉我：“不干胶不溶解于水，而溶解于酒精。这些道理以后你学了化学就知道了。”我很高兴，今天我不仅体验了工作的辛苦，还增长了科学知识。

**打扫宿舍卫生的心得体会篇十**

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。”

**打扫宿舍卫生的心得体会篇十一**

卫生是一个人生活中不可忽视的重要方面。它不仅关系到我们个人的健康和幸福，也关系到整个社会的稳定和发展。在生活中，经过一段时间的观察和思考，我对卫生有了一些新的认识和体会。

首先，卫生对我们的健康至关重要。保持身体的卫生是预防疾病的重要手段。比如，勤洗手可以防止细菌的传播，减少感染机会；保持口腔卫生可以预防龋齿和口腔疾病的发生等。此外，良好的居住环境也与健康息息相关。保持房间的通风、整洁，加强卫生防疫等，能有效预防疾病的蔓延。因此，只有保持卫生，才能确保身体的健康。

其次，卫生对我们的幸福有着重要影响。卫生环境的好坏直接影响我们的心情和生活质量。一个整洁的房间会给人带来清新的感觉，而脏乱的环境会使人心烦意乱。此外，个人卫生也与社交活动息息相关。如果一个人身上散发出一股难闻的味道，很容易引起他人的不满或排斥，从而对自己的社交关系和交往产生负面影响。因此，保持卫生不仅能提升自己的幸福感，还可以改善与他人的关系。

再次，卫生对社会稳定和发展具有重要作用。一个社区、一个城市的卫生程度直接体现了当地的文明程度和市民素质。当一个地方环境整洁、卫生状况良好时，不仅给人留下了积极向上的印象，也能吸引更多的人前来定居和投资。而当一个地方环境脏乱差时，不仅会影响居民的生活质量，还会给外地人留下不好的印象，导致该地区的发展受到限制。因此，保持卫生不仅是每个个体的责任，也是每个公民对社会的责任。

最后，我深刻认识到保持卫生是一种良好的生活习惯。在日常生活中，我们应该注意个人卫生并保持环境的整洁。我们可以每天洗澡、刷牙，勤洗手，保持身体的清洁；定期打扫房间、清洁床上用品，确保居住环境的卫生；加强垃圾分类，促进可回收垃圾的再利用；注重公共场所的卫生，积极参与社区的清洁活动等。这些小小的行为和习惯积累起来，将在长期坚持下，发挥积极和正面的影响。

总之，卫生是一个人生活中不可忽视的重要方面。保持卫生对我们的健康、幸福以及社会的发展都具有重要意义。在今后的生活中，我将以此为指引，时刻保持卫生，让健康和幸福伴我一生。

**打扫宿舍卫生的心得体会篇十二**

这项活动是由班级集体组织的。每个人都被分成不同的团队，去不同的社会做服务工作。当我们到达社区时，我们开始分工、扫地、清理草坪和修剪树木。在老师的指导下，我们开始工作。虽然看起来我们要做的事情很少，但我们花了很多时间来感受劳动的艰辛，但我们看着干净的街道和美丽的社区，我们仍然很高兴，这是我们劳动的结果。

团结在一起，做好工作，社区清洁工作分工，履行自己的职责，合作完成，如果我们一个人做，可能不想做，但我们一起做，在劳动中感到快乐，感受到一起工作，一起工作，工作更快，社区通常清洁据我们所知是一个人负责，想想就知道很辛苦，日复一日的工作，我们也要感谢他们的.努力，才能有一个美丽的社区环境。

清洁也培养了我们的动手能力。虽然我们在学校也做过卫生工作，但是不同的地方，不同的方式，社区的环境和要求也不一样。这次清洁让我明白，做事不仅仅是靠脑子去思考，还要落实到行动中。而且，在行动中，我也明白，以前在学校做的卫生工作比较简单。而且社区卫生工作比较复杂，有些边角卫生也不容易做好。

同时，通过这次活动，也培养了我们的责任感，让我们明白我们想做什么，必须有责任感，因为分配什么工作，所以我们必须认真对待，清洁，不能拖延，不能认真做，清洁或相对简单的事情，但从这些简单的事情我也得到了锻炼，让我更了解，负责任，更能把事情做好。

虽然活动已经结束，但它也让我们明白，社会卫生工作者的工作并不那么容易，但也告诉我们养成好习惯，不要乱扔垃圾，照顾环境，尽量不要给他们添麻烦。

**打扫宿舍卫生的心得体会篇十三**

第一段：引入卫生的重要性和影响力（200字）。

卫生是指保持身体和环境清洁，是人类生活中不可或缺的一部分。良好的卫生习惯影响着个人的健康与幸福，也关系着整个社会的发展与稳定。卫生的重要性不容忽视，尤其是在目前世界面临大规模传染病的情况下，卫生问题更显得紧迫。从小培养良好的卫生习惯不仅对个人健康有益，还可以为社会的健康和稳定做出贡献。

第二段：培养个人卫生习惯的重要性（200字）。

个人卫生习惯是指个人在日常生活中对自身卫生的关注与维护。这包括勤洗手、保持身体清洁、健康饮食和适量运动等方面。首先，勤洗手是预防疾病传播的重要措施，可以有效杀灭病菌。其次，保持身体清洁和健康饮食可以防止疾病的发生和扩散。最后，适量运动有助于增强免疫力，促进身体的康复和健康发展。个人卫生习惯能够保护自己和他人的健康，同时也培养出良好的社会习惯和价值观。

第三段：关注环境卫生对社会的影响（200字）。

环境卫生是指公共场所的清洁和整洁程度。保持良好的环境卫生可以改善居住环境，提高生活质量。清洁的公共场所可以预防疾病的传播，避免垃圾堆积和蚊蝇滋生，同时也给人一种舒适和愉悦的感觉。此外，良好的环境卫生还有助于培养公民的责任感和社会意识，提高整个社会的素质和文明程度。

第四段：从家庭和学校入手培养卫生习惯（200字）。

培养良好的卫生习惯应从个人和社会两个层面推动。首先，家庭是个人习惯形成的重要环境，家长应在日常生活中注重教育孩子的个人卫生习惯，如要求勤洗手、保持卫生和定期运动等。其次，学校也应加强卫生教育，通过课堂教学和实践活动帮助学生树立正确的卫生观念。学校应提供清洁卫生的环境，鼓励学生参与校园环境卫生的维护和整理，并设立相应的奖励机制激励学生积极参与。

第五段：总结卫生习惯的重要性和未来的努力方向（200字）。

卫生习惯的养成不仅关系到个人健康，也与社会发展息息相关。在全球化的背景下，各国应加强国际合作，共同推动卫生事业的发展，提高全人类的卫生水平。未来，我们应不断加强卫生宣传教育，提高人们的卫生意识和素质，同时加强卫生设施和环境的建设，为人们提供良好的卫生条件。只有共同努力，才能实现健康社会的目标。让我们从现在开始，从个人做起，培养良好的卫生习惯，共同创造一个更加清洁、健康和美好的世界。

**打扫宿舍卫生的心得体会篇十四**

近年来，随着健康意识的增强，人们对卫生的重视程度也越来越高。为了保护自己和他人的健康，我们应该养成良好的卫生习惯。通过长期的实践和总结，我对养成卫生的心得体会有了一定的认识。下面，我将就此分享我的观点。

首先，卫生对我们的身体健康至关重要。经过长期的研究发现，许多疾病都与不良的卫生习惯有关。例如，不勤洗手、不懂得咳嗽礼仪等，都可能导致细菌和病毒的传播，引发疾病的爆发。因此，我们应该养成勤洗手、注意咳嗽礼仪等良好的卫生习惯，保护自己和他人的健康。

其次，良好的卫生习惯对提高生活质量至关重要。一个整洁且卫生的环境可以让人感到舒适和愉快。而且，卫生环境也有助于减少疾病的发生。保持整洁的家庭、工作和公共场所，可以让我们远离疾病的侵袭，提高生活质量。

再次，养成良好的卫生习惯可以培养自律和责任感。每当我们坚持做好卫生，比如按时洗手、及时打扫卫生，我们就在锻炼自己的自律能力和责任感。这种自律和责任感不仅在卫生方面有意义，还会在其他方面产生积极的影响。它可以使我们更有序、更有计划地过好每一天，提高自己的效率和生产力。

此外，养成良好的卫生习惯还能够培养我们的团队合作精神。当我们身处一个整洁卫生、环境舒适的团队时，我们会更容易相互合作，共同完成任务。大家都有责任保持整洁和卫生，这能够增进团队之间的信任和合作精神，提高团队的凝聚力，进而更好地完成团队目标。

最后，养成良好的卫生习惯是一种社会责任。我们每个人都生活在一个共同体中，我们的行为和习惯会对他人产生影响。大部分疾病都是通过人与人之间的接触传播的。当我们养成良好的卫生习惯，不仅可以保护自己的健康，也能为整个社会创造一个更健康的环境。

总之，养成良好的卫生习惯对我们的身体健康、生活质量、自律和责任感、团队合作精神以及社会责任都至关重要。因此，我们应该从小事做起，时刻保持卫生，养成良好的习惯。只有这样，我们才能更好地保护自己和他人的健康，共同创造一个美好的生活环境。

**打扫宿舍卫生的心得体会篇十五**

今天是5月1日——劳动节。做些什么事呢?对了!可以大扫除呀!我心里一喜。

于是，我便开始大扫除。我先来到了阳台，我用扫把扫了一下便扫完了。扫完了阳台后，我又开始扫书房和我的卧室及爸爸妈妈的卧室。不到15分钟，便扫完了。接着，我又扫完了厨房、餐厅和卫生间，整个过程用了短短10分钟。后来，我又把目光转向了爷爷奶奶的卧室。我拿着扫把刷、刷的几声便扫完了。我刚想离开。突然，我想：会不会爷爷奶奶床下还有垃圾呢?于是，我便把扫把伸进去，然后，把扫把拿出。果然不出所料，床下有许多垃圾。看着从床下扫出的垃圾，我心里比吃了蜜还甜。最后，我又把扫把对准了客厅，扫完后，我想：终于可以休息一下了。但是沙发下会不会有垃圾呢?此时，我脑子里出现了一个大大的问号。试试不就知道了。于是，我把沙发移开。真的!沙发下真的有许多垃圾。我高兴极了，连忙把垃圾扫掉。我又发现了好多灰尘，便用拖把拖，一边拖一边唱着：喜刷刷，喜刷刷，喜刷刷，喜刷刷……拖完了地，大扫除就正式完毕了。

望着被我打扫的干干净净、一尘不染的家时，我开心的笑了。

朋友家的楼下住着一位双腿残疾的老奶奶，老奶奶的儿子在外地工作，家里只有她一个人。

我和我的好朋友下楼的时候，经过老奶奶的家门口，听见里面“咣当”一声，像什么东西摔碎了。我们急忙按下门铃，老奶奶坐着轮椅给我们开了门。

我们进门一看，是老奶奶家的暖水瓶打碎了。原来老奶奶想倒杯水喝，一不小心，就把水瓶打碎了。我和朋友相互对视了一下，就开始帮老奶奶收拾了。我们拿来扫帚，把碎片扫在一起，用簸箕收了起来，倒在了外面的垃圾桶里。回来后仔细一看，发现老奶奶家里还很脏，于是，我们又找来抹布和水桶，帮老奶奶搞起了家庭卫生。不一会，我们就把老奶奶的家打扫得干干净净，当然，我俩也累得气喘吁吁。

看着我两累了，老奶奶让我们坐下喝杯水，吃点水果。我们看看时间不早了，就跟老奶奶道别后走了。

出了老奶奶家，天快黑了，我就回家去了。

今天，我和朋友虽然没有去玩，可我的心里却很高兴。因为我们做了一件很有意义的事情。

**打扫宿舍卫生的心得体会篇十六**

在这次的志愿者行动中，我在小组的带着下参加了这几次的争论和实践行动。我们的行动方案是调查和清扫校园环境卫生，看看能发觉什么问题。在组内成员的争论下，我们在周末的下午，在组长的带着下，我们到班里借用了扫把和垃圾桶，然后我们一起来到三教大草坪。我发觉有老人和孩子，还有不少的男女同学，他们在草坪上做着各种活动。小朋友在老人和父母的陪伴下玩耍，同学们有的在进展小型聚会，有的在晒太阳谈天。

在组长的号令下，我们开头了清扫草坪。我没有发觉大体积的垃圾，但是我许多的小垃圾。其中最多的就是烟头，而且各种牌子都有，我觉得抽烟不是罪，乱扔烟头就是不对了。还有一些瓜果皮屑，固然还有一些不知名的垃圾。这些垃圾不惹眼，但是还是影响到了环境卫生。为何留下了这些垃圾呢？我们组内争论认为：

一，有可能是有同学在上面开展活动，而后没有清扫洁净。

二是同学们或者别的人在上面活动而后顺手扔的。这些小垃圾很难清扫，我们有时得拿手去捡，而且数量许多，以至于我们来回巡察了一个多小时，才根本上完成了任务。这次清扫虽然有点无聊，还有那么一点点的为难，不过我们很努力的完成任务。我觉得校园环境卫生有关于我们的\'生活环境，我们应当共同守护。但是经过这次清扫，我觉得有许多人的观念是不对的，他们可能认为丢点垃圾没什么，可是丢的人多了，就会成为一种坏习惯，所以我们应当不要顺手乱扔。还有多放几个垃圾桶，可能有肯定的效果。

一周的时间又过去了，真是时间飞逝啊。在十三周末，我们经过争论打算去清扫班级教室，看看是否有所发觉。于是乎，我们选定一个教室后，开头了我们的志愿者行动。我们发觉垃圾还真不少，特殊是桌子里面，有各种各样的垃圾，比方塑料袋，饮料瓶，卫生纸……由于在桌子里面，所以只能用手拿出来。特殊是卫生纸，看着还是挺恶心的，用手去拿总觉得怪怪的。这些垃圾都是同学们的产物，有一些是早餐后的垃圾，有些是其他垃圾，但是可以确定都是同学们的。其实垃圾桶就在不远处，但是里面的垃圾没有桌子里面的多。我们经过半个小时的清扫，终于洁净了许多。在这两次的行动中，我发觉了不少问题。首先我们的校园环境卫生，没有得到大家的爱护和关爱，这并非是某个人的校园，是我们共同的家。其次，有不少人顺手乱扔垃圾，比方烟头等。再就是，同学们没有意识到校园环境卫生的重要性。在这里，我盼望有更多的同学能够参加爱惜校园环境卫生这个活动中来。

**打扫宿舍卫生的心得体会篇十七**

虽然我以前参加过学校的卫生清洁，但这也是学生职责的体现。毕竟，作为校园的一员，我对环境的维护也承担着相应的责任。然而，这次我去社区打扫卫生，让学生们在活动过程中得到了很好的锻炼，无论是清洁过程中遇到的问题，还是社区负责人的解释，我都理解了很多常识，事实上，正是因为我过去不注意社区环境，我才对清洁感到惊讶。然而，在这次清洁之后，我会明白社区卫生工作者并不容易，也因为清洁中暴露出的各种问题，我觉得我失去了高中生的身份。

虽然每个人都有机会在学校学习，人都有机会在学校学习，但对成绩的追求导致我们缺乏身体素质和个人道德。这一现象的结果是，许多高中生在成绩优异的情况下身体素质薄弱，行为不端，得益于社区卫生活动的发展，我明白了高中生应该如何学习，无论是关注所谓的\'小事还是参与公益活动，都是从侧面提高学习能力的一种方式，但在参与清洁社区卫生活动时，过去没有引起足够的关注会感到惊讶。

在我看来，这次清洁的经历对于高中学习的成长是非常必要的。虽然我们过去对环卫工人的艰辛表示同情或同情，但我们对待人和事的态度并不正常。事实上，职业平等意味着我们需要在生活中相互尊重，才能意识到工作的困难，就像这次社区清洁让我们在锻炼的同时感受到精神上的感受一样，虽然在过去，我们可以在课本上学到很多实用知识，但我们必须相应地使用它们。否则，如果我们总是呆在教室里学习，就很难意识到自己的缺点。

虽然社区卫生清洁工作的结束让我看到了高中学习的方向，面对生活规划需要在实践中不断磨练，以相应的积累提高，如高中学习除了语言描述也应该接近生活参与更类似的清洁社区卫生活动。

**打扫宿舍卫生的心得体会篇十八**

内务卫生是指保持室内环境整洁、卫生，并且促进居住或工作场所健康、舒适的一种行为。而内务卫生不仅仅是保持室内的清洁，更是一种生活态度和习惯的体现。通过长期的实践和总结，我对内务卫生有了一些心得体会，下面我将从科学整理、定期清洁、个人卫生、绿色环保和日常维护等方面展开论述。

第二段：科学整理。

科学整理是内务卫生的基础，也是确保室内环境整洁的重要手段。我们在居住或工作的空间中，往往会收集到各种物品，如果不及时整理，就会使空间变得杂乱无章。因此，我建议要经常整理物品，将它们归类、摆放到合适的位置，同时减少不必要的物品，以确保空间的整洁与有序。

第三段：定期清洁。

定期清洁是内务卫生的关键之一。只有经常对室内进行清洁，才能杜绝污垢、尘螨和细菌的滋生，保证室内空气清新。我通常每周对室内进行一次大扫除，包括清理灰尘、擦拭物品表面、清洗地板等。此外，定期清洁还应包括对厨房、卫生间的清洁，并定期更换床上用品，以确保卫生环境的良好。

第四段：个人卫生。

除了室内环境的整洁卫生，个人卫生同样重要。保持个人卫生不仅能够有效预防疾病的传播，还能体现一个人的修养和素质。我每天坚持洗手、刷牙、洗脸等基本卫生习惯，并注意保持指甲的干净整洁。此外，个人卫生还应包括合理的饮食、规律的作息等方面的维护，健康的身体是内务卫生的基石。

第五段：绿色环保和日常维护。

绿色环保是内务卫生的新要求，也是对我们的一次挑战。在日常清洁和维护中，应尽可能使用环保的清洁用品和材料，如绿色洗洁精、植物提取的地板清洁剂等，以减少对环境的污染。此外，我还坚持养一些室内植物，不仅能够增加室内的氧气含量，还能起到净化空气的作用。

总结段：重申观点。

内务卫生的重要性不言而喻，它不仅关乎我们的身体健康，也影响我们的生活质量。通过科学整理、定期清洁、个人卫生、绿色环保和日常维护等方面的努力，我们可以创造一个整洁、舒适、健康的室内环境。我深知内务卫生只有从自我做起，每个人都是自己生活环境的主人，需要时刻保持对内务卫生的重视和关注，通过这些心得体会的实践，我相信我能够过上更加健康、舒适的生活。

**打扫宿舍卫生的心得体会篇十九**

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东西，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!

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找