

# 清洁心得体会(汇总7篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？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。

## 清洁心得体会篇一

今天去参加了小区的换洗碗布活动，虽然只是一块小小的洗碗布，可是关系着家人健康的大问题。尤其是夏天到了，不仅温度飞速上升，细菌也进入了繁殖的活跃期。细数一下我们厨房里的细菌工厂，不少都是藏污纳垢的“好地方”！

我想大多数的主妇应该和我一样，打扫厨房时最头疼的就是灶台和吸油烟机。清洗后没多久灶台上就会出现一层厚厚的油垢。而且这些油渍又粘又结实，很不容易清理掉。我的经验是通常会先用开水烫一下灶台的表面再做处理，这样不仅能对油垢做一些软化，还能适当起到杀菌的作用。大家可以尝试一下，我个人觉得效果还不错的。

其次，大家公认的厨房细菌工厂一定就是垃圾桶了。平时的垃圾、剩菜剩饭都倒在垃圾桶里，成了细菌开会的地方，所以不注意及时清理后果可想而知。有专家说垃圾在厨房里过夜，若是敞口，异味就会蔓延开来，很容易腐烂，还会招来蟑螂。

前面说的都是我们平时都能看到的地方，可是像切菜板、餐具这些我们自认为很干净的厨具也是许多细菌栖息的场所。像平时我们用切菜板的时候一定要生熟分开，清理后一定要等切菜板彻底晾干再收存起来。有专家测定，一平方厘米的切菜板上就有几万个大肠杆菌。要知道大肠杆菌就是导致肠胃疾病的祸源啊。

另外就是餐具，咱们很多家庭清洗完餐具没有擦干的习惯，这样也是导致细菌繁殖的有利条件。可是你们知道让餐具变“脏”的关键问题在哪嘛?!就是清洗它们的洗碗布!

以前很少注意这个小细节，可是参加了今天小区里换洗碗布的活动才让我意识到这一点。虽然平时洗过碗之后都会适当的对洗碗布进行清洗，可是却忽视了洗碗布的存放问题。不知道大家是不是也和我一样，家里的洗碗布总是潮乎乎的，而且都是等洗碗布用坏了才想起来换新的，这样的做法可是完全错误的。潮湿的环境是细菌繁殖最有利的场所，所以光靠我们平时清洗是很难去掉洗碗布上的细菌的，最好的办法就是定期更换洗碗布。据活动现场的工作人员说，他们还会对回收的洗碗布进行检测。到时候一定要关注一下检测结果，看看我家的洗碗布究竟有多脏。

## 清洁心得体会篇二

20xx年5月12日至13日我有幸参加山东省经信局在烟台市举办第二批第二期“山东省清洁生产审核师培训班”。通过这次学习培训，我知道了什么是清洁生产？实施清洁生产的重要意义。清洁生产是一种新的创造性的思想，是将整体预防的环境战略持续应用于生产过程、产品和服务中，以增加生态效率和减少人类及环境的风险。它将综合预防的环境保护策略持续应用于生产过程和产品中，以期减少对人类和环境的风险。清洁生产从本质上来说，就是对生产过程与产品采取整体预防的环境策略，减少或者消除它们对人类及环境的可能危害，同时充分满足人类需要，使社会经济效益最大化的一种生产模式。即对产品和产品的生产过程、产品及服务采取预防污染的策略来减少污染物的产生。

不利影响；对服务，要求将环境因素纳入设计与所提供的服务中。

清洁生产不断采取改进设计，改善管理、综合利用等措施，

从源头削减污染，提高资源利用效率，减少或者避免生产、服务和产品使用过程中污染物的产生和排放，以减轻或者消除对人类健康和环境的危害，达到对人类和环境的危害最小化以及经济效益的最大化，为人类社会共建一个洁净的地球带来了希望。

通过学习，了解了清洁生产的重要性，既节约原材料和能源，淘汰有毒有害的原材料，并在全部排放物和废物离开生产过程以前，尽最大可能减少它们的排放量和毒性。也可以用简单的八个字来概括就是节能、减排、降耗、增效。

### 清洁心得体会篇三

根据年底将至对广大的保洁员来说，工作总结报告是对一年当中工作的归纳与总结经验，同时也是对明年工作的初步计划。以下这份总结书可作为参考用途。

在那里我代表\_\_\_\_\_x物业管理处做20\_\_年工作总结的报告。首先我代表\_\_\_\_\_x物业管理处全体员工向，公司各级领导对我物管处的大力支持和帮忙表示由衷的感谢，尤其是物业公司总经理毛顺同志，其次对其它兄弟物管处对我们的支持和帮忙也表示感谢。

我\_\_\_\_\_x管理处全体员工将上下一心，团结互助，克服各种困难，较好的完善物业服务工作和管理等方面的各项工作及任务，以下是关于20\_\_年度的工作总结状况：

一、完善的物业服务项目及工作完成状况\_\_\_\_\_x小区交钥匙将近一年半，小区管理日趋步入正规管理阶段，各项物业服务项目及小区建设都在一步步的不断完善中，各部门工作人员在工作中相互配合，不断完善和完成物业服务的各项工作。

主要有以下几方面：1、小区安全防范工作——保安小区安全保卫工作在小区各项管理中处于重要的地位，为给业主带给

一个安全舒适的居住环境，我们首先主抓小区治安管理工作，对保安人员定期进行岗位培训。严格执行工作程序、巡岗查岗、巡更制度。要求保安人员认真巡查，礼貌执勤，礼貌训导，做好其本职工作。

我小区保安人员配备共有16人，包括队长1人、车库管理员3人、中控值班员2人、保安班长3人、保安员6人，每班保证5人在岗轮流值岗，每周对保安人员进行有关物业管理方面的专业知识及相关岗位的培训，在提高他们全体素质的同时，树立良好的公司形象。

## 2、卫生管理工作——保洁

为了完善小区保洁工作，制定了严格的保洁程序，每一天对各楼层进行打扫，对装修垃圾采取袋装化定点堆放，集中清运管理，保证了小区的卫生清洁美观。

保洁人员配备共有6人，保洁班长1人，内保4人，外保1人。每周对保洁人员进行专业技能培训，掌握工作技巧，节省时间，提高工作效率和质量。对内保工作不定期、不定时进行随机检查，发现不贴合日常卫生标准的，及时清理并采取严格的奖惩制度；对外保工作人员要求早、中、晚对园区内垃圾清检，发现各种垃圾及时清理。加强日常工作管理，以到达保洁标准增强他们服务意识和公司理念的效果。

## 3、公共设施、设备的管理工作——日常维修

工程维修是物业管理工作步入正轨管理阶段的主要工作资料之一。为了保障业主的正常生活，我管理处加强对工程维修部门的管理，要求工程部工作人员在接到前台有关业主报修状况时，第一时间赶赴现场，妥善解决相关问题，并把维修结果反馈给前台。

20\_\_年3月份期间，由于地下水泵出现故障，导致1楼4、5层

住户家水表转动时音声大，高区水压小，不能正常用水，直接影响业主正常生活。前台接到报修后，发派遣单给工程维修师傅，在最短的时间内查出故障点，并联系总包即东方建安公司配合，经多次维修解决此事，赢得了业主的一致好评。

20\_\_年4月份，天气渐热，使用空调的用户不断增加，用电容量也相应的增大，导致业主家里电闸总掉，业主提出尽快解决一下，避免造成不必要的损失。经电工师傅和供电局有关工作人员认真检查线路，发现是因为小区地下室总电闸负荷容量不够，导致的断电现象。由于此事涉及到更换总配电容量，所以还在解决中。

20\_\_年11月份，天气骤冷、市热力公司紧急升温，因我小区在今年新加装的热力计量表施工质量较差，出现多处跑水，业主家被淹，工程部全体员不分白天黑夜加班加点牺牲了超多的个人休息时间，尤其是工程维修班长王晨更一个月都没休息过。

#### 4、绿化管理

为了给业主创造一个优美的生活环境，我们严格落实了绿化管理措施，用心配合监督绿化公司，施工及养护工作，针对绿化公司在施工养护过程中出现的问题，及时发出了整改通知与合理化的推荐，督促其整改。

我小区绿化面积相比较较有限，种植的绿化植物品种和数量在必须程度上收到限制，3月份时，公司各位领导在对绿化进行验收的时候发现一些问题，如：喷泉水池壁有些缝没磨好，树木成活率低，小区内种植的剑麻不合理，路面没磨好，仿木地面做得不合格等等，这对这些施工中存在的问题，我管理处及时给绿化公司发出整改通知，推荐他们在短时间内解决这些问题。到目前为止，这些问题基本上已经解决，到达住宅小区绿化的要求，为业主创造了良好的生活环境。

## 清洁心得体会篇四

清洁是一种美德，同时也是一种行为。我们每个人都能够通过清洁来有所贡献，无论是家庭环境还是社区环境。本文将介绍清洁的心得与体会。

### 【第一段】

首先，清洁是一项值得长期坚持的好习惯。过去，我总是在特定的时间进行清洁，比如说每个月的最后一个星期天或者是一个季度的开始。然而，这只能让我的房间在短时间内变得干净。所以，我改变了这个做法，在平时尽量抽出一些时间进行日常的清洁。比如说，在上课之前，我通常会利用10~20分钟的时间整理我们的课桌，让它看起来更整洁。这样做可以让我们的学习氛围更加清新。

### 【第二段】

其次，清洁是一种发现问题的方式。清洁不仅是让环境更加舒适和美观，同时也有助于我们发现并解决问题。比如说，在把家里的地毯清扫干净之后，我才会发现起初很难看到的日常污渍和脏点。清洁可以帮助我们维持良好的清洁状态，同时也能够让我们发现一些隐藏的问题。

### 【第三段】

第三，清洁可以被视为一项主动的行为。每个人都有责任维护自己生活的环境和社区的环境。我们需要对我们的行为负责，并且遵循基本的卫生和健康规则。例如，在社区里，我们可以主动拿起一个垃圾袋和垃圾钳，帮助捡拾一些杂乱的垃圾。这不仅有助于提升整个社区的卫生水平，而且还能够激励他人去模仿。

### 【第四段】

第四，清洁可以带来生命的喜悦。当我们自己的房间或家庭环境干净整洁的时候，我们会发现自己的情感变得更加积极和愉悦。清洁的过程可以成为一种万无一失的治愈和抚慰方式，使我们的身心得到放松和恢复。有的人甚至将清洁视为一种冥想，能够通过这种方式获得内在的平静。

### 【第五段】

最后，我们需要明确清洁的重要性。仅仅因为我们看起来是一个干净的人并不意味着我们的环境也是这样。如果我们不定期进行清洁，环境会逐渐变得不堪入目。此外，清洁是一种预防性的措施，有助于防止细菌和其他有害生物的滋生。因此，我们应该养成定期清洁环境的习惯，以保持健康和舒适的生活环境。

### 【总结】

总之，清洁是一项需要长期坚持的好习惯。通过保持环境的清洁和秩序，不仅能够让我们的家更加舒适和美观，还能够帮助我们发现并解决问题，提升我们的情感和心理状态。同时，清洁还可以预防细菌和其他有害生物的滋生，维护我们的健康和运动神经系统的健康。所以，我们应该理解清洁的重要性，并且从这个角度建立习惯。这可以让我们的生活更加美好和有意义。

## 清洁心得体会篇五

清洁班是我生活中的一次宝贵经历。在参与清洁班之前，我对于清洁的重要性并没有深刻认识。然而，通过这段时间的参与，我逐渐意识到清洁对我们的生活有着不可忽视的重要性。清洁不仅能够提供一个卫生、整洁的生活环境，更重要的是，清洁还能够保持我们身心的健康。没有清洁，生活会一团糟，我们的身体也会容易受到细菌、病毒、霉菌等的侵害。因此，从现在开始，我会更加注重清洁，并将其运用到

生活的方方面面。

## 二、学会了正确清洁的方法

在清洁班，我学到了许多正确的清洁方法。以前，我往往用水一冲刷的方式打扫房间，却发现清洁效果并不好。通过了解清洁剂的作用和选择合适的清洁工具，我现在能够更加高效地进行清洁工作。例如，在清洁地板时，我会先用吸尘器或拖把清除灰尘，再用清洁剂来擦洗地板，这样可以更彻底地清洁地面。学会了正确的清洁方法之后，我发现自己的清洁效率大大提高，清洁工作也变得更加轻松愉快。

## 三、体验了团队协作的重要性

清洁班的工作是需要团队配合完成的。我们分工合作，每个人都要尽力去完成自己的任务。在这个过程中，我深刻体会到了团队协作的重要性。只有大家团结一心，相互帮助，才能更加顺利地完成工作。在清洁班中，我们互相激励，相互配合，共同迎接挑战。团队协作的经验也让我明白了，在生活中，无论是在学习还是工作中，团队精神都有着重要的意义。

## 四、感受到了清洁带来的满足感

清洁工作虽然简单，但却能给人以巨大的满足感。当我看到一个房间经过自己的努力焕然一新，整洁干净时，我会感到非常愉悦，仿佛是对自己努力的一种回报。清洁带来的满足感也增强了我对清洁工作的热情和投入。每次清洁完一个房间，我总会为自己的付出而感到由衷的骄傲。

## 五、提高了自己的责任心和细节观察力

参与清洁班让我意识到每个人都应该对自己周围的环境负有责任。作为一名清洁班成员，我明白了责任心的重要性。在

清洁工作中，我会仔细观察每一个地方，尽可能地清除污垢，做到细致入微。这种细节观察力也在我的生活中起到了积极的作用。我不再忽略细节，而是更加注重每个环节的完成。通过这种方式，我提高了自己的责任心和细节观察力。

以上就是我在清洁班中的心得体会。通过参与清洁班，我意识到了清洁的重要性，学会了正确清洁的方法，体验了团队协作的重要性，感受到了清洁带来的满足感，并提高了自己的责任心和细节观察力。我相信这些经历将对我的未来生活产生积极的影响，我将继续保持良好的清洁习惯，为创造一个更加美好的家园而努力。

## 清洁心得体会篇六

有几个小诀窍，大家可以参考下：

### 2、厨房类的家具油污去除办法

清水中加入适量醋，然后擦拭即可。也可用漂白粉溶液浸代替，去污效果也不错哦；

3、地面上油污多，拖把上加点醋，去掉地面污渍既可；

### 4、纱窗类的油污

### 5、灶具沾上油污后

米汤：用黏稠的米汤涂在灶具上，待米汤结痂干燥后，用铁片轻刮，油污就会随米汤结痂一起除去。如用较稀的米汤、面汤直接清洗，效果也不错。

### 6、水龙头清洁

水龙头上有难以清除的水渍怎么办？将一片新鲜的柠檬在水龙

头上转圈，擦拭几次便能清除。用一只水份充足的橙子皮，也能起到强效去污的作用，用橙子皮带颜色的一面搓水龙头的顽渍，就能轻松除去。

电镀水龙头日久会变黑而失去光泽，用肥皂、洗涤剂擦拭皆不理想，最好的办法是用少许面粉放在一块干布上，反复擦拭水龙头，然后再用湿布擦，最后用干布再擦，水龙头即可光亮如新。

另外还告诉大家一些小窍门

去油喷雾剂：使用市场上购买的带“喷雾枪”的去油污剂，根据不同的需要和所需针对的污渍进行选择购买。

涂抹洗洁精法：将洗涤剂直接涂在靠近灶台墙壁的瓷砖或油烟机的表面上，干后将形成一层透明的隔油膜，能起到隔离便于清洗的效果。

以油攻油法：用准备废弃的食用油先涂抹一遍长期停留在吸油烟机表面和灶具周围瓷砖表面的油污，过几分钟后再用常规的清洁方法清洗。

瓜果去污法：用吃剩下的西瓜皮、苹果核、黄瓜蒂等随手擦拭有油污的地方，可达到去除油污的效果。

## 清洁心得体会篇七

20\_\_年立刻过去，不知不觉中，我在新的岗位上结束了一年的工作，现总结如下：

在领导和全体同志的关怀、帮忙、支持下，紧紧围绕\_\_内部保洁为中心工作，充分发挥岗位职能，不断改善工作方法，提高工作效率。较好地完成了各项工作任务。我始终把学习放在重要位置，努力在提高自身综合素质上下功夫。

## 一、一年来的工作表现

(一)强化形象，提高自身素质。我坚持以诚待人，爱岗敬业，正确处理苦与乐，得与失、个人利益和群众利益的关系，坚持甘于奉献、诚实敬业。经过一年的学习和摸索，我能够把\_\_单位内部各项保洁工作有条不紊的完成。

(二)严于律己，不断加强作风建设。一年来我对自身严格要求，始终把耐得平淡、舍得付出、默默无闻作为自己的准则，脚踏实地，埋头苦干。在工作中，严格遵守各项规章制度，尊重领导，团结同志，不断改善工作作风，不计较干得多，干得少，只期望把所有工作圆满完成。

## 二、工作中的不足与今后的努力方向

一年来的工作虽然取得了必须的成绩，但也存在一些不足，在今后工作中，我必须认真总结经验，克服不足，努力把作做得更好。