# 发言稿

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

  大家好！

我是来自智能技术与工程学院计算机科学与技术2020级-02班的徐杰，现住容园2号4407寝室，今天在这里作为文明寝室的代表发言，我深感荣幸与自豪。

记得刚来到学校的时候，我们2020级是疫情后第一批进校的新生，在校门口就得与爸爸妈妈们挥手告别。拎着大包小包进了寝室，望着新环境有些束手无策，在最初的一段时间里，我们开始用男娃娃不擅长收拾整理为借口，说服自己在寝室里得过且过。

后来在新生入学教育时，辅导员老师讲过的一段话，深深地触动了我，她告诉我们，“哈佛商学院通过研究曾发现一个现象：幸福感强的成功人士，往往居家环境十分干净整洁；而不幸的人们，通常生活在凌乱肮脏中。所以，一个人的精气神儿就体现在他的生活习惯上，你所生活的寝室状态正是你自身的折射。”

我不由想到，大学寝室何尝不是我们步入社会之前的那个家呢。推开家门的一瞬间，整洁舒适，会让我们顿时神清气爽。反之，一眼看到都是灰尘如山、凌乱不堪的样子，我们又会有怎样的心情呢？杂乱无序的寝室，映射出来的是没有目标、没有方向、没有计划、没有动力，相反，如果我们的寝室明亮洁净、床铺一尘不染、桌椅整洁如新，那寝室里的每个角落都会传递着“热爱生活”的信号。

思想是行动的先导，在意识到小宿舍背后蕴含的大道理后，接下来的日子里，我们开始改变，开始行动。主题班会上我们认真了解学校公寓管理规定和寝室卫生的标准，公寓内我们跟着网格员去参观学习学院的样板寝室，回到寝室里我们在辅导员老师和党员同学的帮助下，学会了清扫、整理和收纳。走下宿舍评比的“黑榜”，登上“红榜”的我们，一切越来越好。

回顾我们文明寝室建设的过程，我有几点体会想与大家分享：

**一是，建设美美与共的“大家庭”。**和谐的公共生活和良好的环境，需要寝室各成员的共同参与。我们寝室建立了公共卫生轮流值日制度，每日安排成员进行卫生清洁打扫，每周还会开展寝室大扫除，日常也自觉爱护室友的劳动成果。就这样我们自觉自律，互帮互助，寝室环境建设效果越来越好，在学院的“我为寝室代言活动”中，我们获得3次最佳代言，在学校的寝室卫生检查中，我们次次优秀。

**二是，创造乐学善学的“小课堂”。**事实证明，整洁干净的环境更利于良好习惯的培养。每一个“学霸寝室”背后，干净整洁就是保证。在我们的寝室里，大家伏案学习的场景、讨论专业问题的场面、交流竞赛项目的场合处处可见，舒适整洁的寝室俨然成为学习交流的“小课堂”，随之而来的是一份份漂亮的成绩单和一张张获奖证书。

**三是，构筑减压放松的“心灵港湾”。**我们发现，收拾书桌、打扫寝室的过程，其实就是在收拾自己的情绪，尤其是当我们心情糟糕的时候，一边擦拭灰尘，一边将物品归类，整个的过程，就是选择、处理、扬弃的过程，你的思绪也会随着垃圾的丢弃，凌乱的消失，而逐渐清晰爽朗起来，心情也会随之豁然开朗。

最后，我想说的是：“大学，若要遇见更好的自己，请从打扫我们的寝室开始吧！”

谢谢大家！