# 有关寒假社会实践心得体会3篇(拓展视野、锤炼意志：我在寒假社会实践中的成长与收获)

作者：远方的故事 更新时间：2024-04-01

*本文主要讨论学生在寒假期间进行社会实践所获得的经验与感悟，分享他们在参与志愿服务、实践调研等活动中所遇到的困难、收获与体验，鼓励更多的学生积极参与社会实践，锻炼个人能力、丰富社会经验。第1篇今年期末考试还没结束的时候，我跟朋友约好一起去做寒*

本文主要讨论学生在寒假期间进行社会实践所获得的经验与感悟，分享他们在参与志愿服务、实践调研等活动中所遇到的困难、收获与体验，鼓励更多的学生积极参与社会实践，锻炼个人能力、丰富社会经验。

第1篇

今年期末考试还没结束的时候，我跟朋友约好一起去做寒假社会实践，在期末考试一结束，我就跟朋友应聘进了一家手机售卖点做手机销售员。我们这个手机售卖门店主要是售卖xx手机的，而xx手机的销售量一直是居于前列的，所以我们的工作自然就是十分的忙碌，我们销售员的业绩要求自然就有一点高。不过我跟同学凭借自己的不断的工作学习，不仅完成了一个月的业绩，话大大的超出了。

因为我之前就有过从事服务员的工作，销售员需要的自信和服务能力，我都有一定的底子，所以在刚刚进入到销售的时候，我并没有碰到不好意思向客户推销的问题，所以我比其他的兼职人员进入岗位更快。做销售员需要有很强的自信心，很多的朋友就是在接待来我们这里买手机的时候，会不好意思，原本熟悉的词汇，都变得卡壳了，面对客户问的问题，都变的不知道怎么回答了。跟我一起来做社会实践的同学就是这也，把我们门店的各种手机型号和性能都记得滚瓜烂熟，我们自己模拟买卖手机的时候，非常的流利，可是在客人来问问问题的时候，就变得不知道怎那么回答的，客人问个问题，心里的台词全忘记了。看到同学的这种状况，我就跟她说，一定要自信，把客户当成自己的朋友就好。朋友自己也是尝试了一番，后面才有所改善。

虽然我有一定的自信，不过对待工作依旧不能够算作很好，也经常受到领导的批评——因为我对待工作有一点的散漫，所以对我们手机的性能之类的没有记牢，所以跟客户销售的时候，我不能很好的答出客户的问题，再就是我迟到了好几次。因为自己工作积极性和态度的问题，所以没少挨骂。为了不再挨骂，我严格要求自己，必须要认真对待工作，用更加积极的态度对待每一件事情。所以我更加努力地去学习这些手机的名称与型号。所以后面，我的销售业机瞬间就上来了，在第三周的时候就完成了店里给我们的业绩。

这一次的实践学习，给我最大的收获不是那一个月的销售工资，而是帮助我端正了自己的态度，让我知道无论是什么事情，都需要认真去对待，千万不能抱着无所谓混日子的心态，这样不仅对自己的的形象有损伤，还让我的学习受到影响。所以我的态度得到了端正，相信我回到学习中去的时候，一定能够帮助我在学习上面有更大的收获！

第2篇

由于学校领导高度重视，参训老师尽职尽责，本次活动组织有力，有条不紊，取得圆满成功。活动内容丰富，形式多样，使参训学生获益颇丰。

此次学生校外实践基地活动，学校领导高度重视，成立了以何兆生校长为组长，政教处主任为副组长的活动领导小组，召开专门会议，研究活动方案和具体措施。主要开展了以下几方面工作：1、确定参训学生名单，按规定足额收取活动费用;2、召开初二班主任会议，落实责任，明确活动具体方案和组织要求;3、召开班长会议，布置各班文艺节目，确定通讯员名单;4、召开全体参训师生会议，进行活动组织纪律教育和安全文明教育;5、准备活动用品。

整个活动实行军事化管理。每天活动前，各连队按时在操场集合，整队前往各活动室;活动过程中，各班主任尽职尽责，自始自终跟班活动，协助基地活动指导老师，指导学生按规程进行活动和操作，活动进行得有条不紊，富有成效，受到基地老师高度评价。在生活管理上，班主任全面指导和监管。从学生起身到就餐、就寝，严格按基地作息时间和纪律要求，集体行动，杜绝参训学生脱离集体，放任自流。宿舍管理也井然有序，学生按时整理内务，始终保持宿舍干燥整洁。

由于组织有力，纪律严明，整个活动过程严谨高效，收到良好的教育效果。丰富多彩的手工制作等实践活动，让学生们丰富了知识，开阔了视野。在活动中，学生学会了合作，增进了友谊。在实践中，培养了创新的精神和实践的能力。两天离开父母的生活，也让学生们学会了生活，培养了自理自立的生活能力，增强了集体意识和纪律观念，懂得了团结友爱、乐于助人的道理。一场自编自演精彩的文艺晚会，更让学生尽情展示了艺术才华，充分享受了生活的美好。

两天的课外实践基地活动，让同学们锻炼了能力，增强了自信，感受了欢乐，衷心感谢实践基地老师们为此付出的辛勤汗水。郭村中学的师生们将乘着实践基地创新实践的春风，在生活的大舞台上去创新，去实践，谱写出美好的人生篇章。

第3篇

从1月10号到1月23号的参与国民体质监测工作，是我大学的第一次社会实践，也是我人生的第一次社会实践。通过这次的体检实践，我看到也学到许多东西，认识到身体健康重要，心态健康也同样重要。

依据国家体检要求，我们体检队伍走进各个中小学校，离退职社区，政府机关，免费为社区干部职工、机关干部、学生、居民等人提供国民体质检测。检测项目包括血压、身高、体重、握力、坐位体前屈、选择反应时、肺活量、闭眼单腿站立、纵跳、一分钟仰卧起坐和台阶试验。检测结束后，根据每一个受试者实际情况进行了体质状况分析，同时为每一位受试者打印了体质状况分析报告和科学健身运动处方。

有一部分机关人员体质则相当今人担忧。他们每天坐办公室，忙于挣钱，忙于照顾家庭，忙于应酬……以致身体素质比老人还差，心理年龄高于生理年龄。其实他们这一群体也反映出社会的病态， 随着生活节奏的加快，许多人都面临着快节奏给身体带来的压力。身体的负担开始加重，但是却很少被人重视。只有当身体发出强烈信号的时候，才会有所警觉，可是当现身体出现问题的时候，或许已过了解决问题的最佳时期，所以必须重视按时的体检。

定期进行体检，可以帮助我们迅速的发现我们身体中的小问题，有效的阻止他们的发展。再次，体检可以让我们更快的发现身体内隐藏的重大疾病。全方位的体检，让我们对身体的各个部位都有了一个全面的认识，让疾病的产生降至最低。很多重大疾病，是不容易被发现的，他们没有什么特别的特征，只有通过体检才能发现这些隐藏的疾病。

让我感想最多的是，在离退职社区给大家伙爷爷奶奶量身高，几乎每个老人都会惊讶于自己矮了那么多，连连感叹严重缩水。又不一个劲儿要求重新测一次，他们都是可爱的，一群不服老的老小孩，心态年轻乐观。更可爱的是，他们还会互相攀比，看看谁的身体状况好一点。相较于我们年轻一代，每个月都没几个小时用来锻炼身体，容易消沉，看到别人优秀，也不会有一种不服输的势要强过别人的心态，这些个老小孩就是我的学习榜样。

拥有一个健康的身体对于所有热爱生活的人都是必不可少的。不要让健康成为我们的奢侈品，要让健康成为我们必需品。我们要有健康的身体，更要保持好的心态。 生活就是这样，换一个角度，烦恼就不再是烦恼，忧愁就不再是忧愁，压力会成为你奋斗的动力，错误能变成你能力提升的前奏。 换一种心态，生活就会多一些欢笑，少一些忧愁，多一些欣慰，少许多遗憾，多一份好心情，少一点儿坏情绪。心情好了，生活就会明朗许多，面对未来，你就能更有信心，更有把握

改变了态度就有了激情，有了激情就有了奋发向上的斗志，结果就会变化。有一个经典案例是这样说的，一个小孩和一个水手聊天，小孩问水手，大海那么恐怖，你怎么敢到海上去呢？水手说，大海也有很美丽的时候。小孩问，你爷爷死在哪儿？水手说，我爷爷死在海上。小孩问，你父亲死在哪儿？水手说，我父亲也死在海上。小孩接着说，那你怎么还敢到海上去呢？水手反问小孩，你爷爷在哪儿死的？小孩说，我爷爷是在床上死的。水手问，你父亲在哪儿死的？小孩说，我父亲也是在床上死的。水手问，那你怎么还敢到床上去呢？别人掉到海里你不一定掉到海里，别人出问题你不一定出问题。奋起就会克服困难，结果就会变化。

失败者和成功者的最大区别是，遇到困难，失败者总是挑选容易的倒退之路， “我不行了，我还是退缩吧” ， 结果他真的陷入失败的深渊；成功者面对同样的困难，却总是保持积极的心态， 用 “我行！我能！、 ”“一定有办法”等积极的意念鼓励自己，并想方设法克服困 难。失败者总觉得前程更加举步维艰，处处碰壁；成功者总认为天无绝人之路， 必会迎来柳暗花明又一村。在失败者看来，黑夜之后还是黑夜；在成功者看来， 黑夜之后即是黎明。 一个人能否成功，关键在于他的心态。成功者拥有积极的心态，他们始终用 积极的思考、 乐观的精神和过去辉煌的经验支配和控制自己的人生， 他们能乐观、 正确地处理所遇到的各种困难、矛盾和问题，并最终能收获成功的人生。而失败 者则习惯于用消极的心态面对人生，他们总是受过去的、或别人的失败经验引导 和支配自己的行动，他们空虚、畏缩、消极、颓废、悲观、失望，不敢也不去积 极解决人生面临的各种问题、矛盾和困难，只能是一事无成，走向失败。可见积极心态的重要作用。

这次的社会实践，是学习，是工作，更是人生可贵的经历。不管怎样，我以后会尽量每个星期锻炼三次身体，保持积极向上的心态去面对遇到的困难。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com