

最新大学生跑步心得感悟 大学生寒假心得体会(大全8篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。那么你知道心得感悟如何写吗？以下是小编帮大家整理的心得感悟范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

大学生跑步心得感悟篇一

就在20xx年的寒假里，我领会到了我人生中的第一次打工阅历，有苦有乐，但更多的是透过这次阅历我得到了很多收成这绝对是一次很有好处的活动。小草用绿色证明自己，鸟儿用歌声证明自己，咱们要用行动证明自己。这次的打工，它使我在实践中了解社会，让咱们学到了很多在课堂上根本就学不到的常识，也打开了视野，增长了见识，为咱们今后进一步走向社会打下坚实的基础。

不经风雨，怎见彩虹，没有人能轻简略松成功，任何收成都是以持平的乃至更多的支付换来的，放眼看去，在如今社会上，企业招聘的广告上都总写着“有阅历者优先”，可是还在学校里边的咱们这班学子社会阅历又会拥有多少呢为了拓宽自身的常识面，扩大与社会的触摸面，增加个人在社会竞赛中的阅历，锻炼和提高自己的潜力，以便在今后结业后能真实的走向社会，并且能够在日子和作业中很好地处理各方面的问题，咱们就应用心肠去参与各类的活动，不管是自愿活动还是社会实践。

就拿我的这次打工阅历来说吧，记住教师曾说过学校是一个小社会，但我总觉得学校里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终究持续着学生身份。而走进企业，触摸到社会，触摸各式各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，但你得去应对你从没应对过的一切。记住在我校举办

的一次大事论坛中，请来的企业领导们所反映出来的其中一个问题是，学生的实际操作潜力与在校的理论学习有必要的距离。在这次的打工阅历中，这一点我感触很深。在学校，理论学习的很多，并且是多方面的，几乎是八面玲珑的，而实际作业中，或许会遇到书本上没学到的，又或许是书本上的常识一点都用不上的状况。或许作业中运用到的仅仅简略的问题，只需套公式就能完成一项任务，有时候你会诉苦，实际操作这么简略，但为什么书本上的常识让人学的那么吃力呢也许教师是正确的，尽管大学不像在社会，可是总算是社会的一部分。咱们有了在课堂上对常识的仔细消化，有平时作业的补充，咱们比他人具有了更高的起点，有了更多常识去应付各种作业上的问题。

尽管我的这份作业仅仅担任单位里边一些程序的调试，设备的简略保护，还有检修。归于比较简略的部分，但能把自己在学校学到的常识真实运用出来也使我颇感振奋！在学校上课时都是教师讲解，学生听讲，理论占主体，而我对常识也能抵达把握的层面，本以为到了单位中就能够应付得来，可是在实际里并没有想象的那么容易，平时在学校数字错了改一改就能够交上去，但在作业中，绝对不容有失，从小的方面来说，会面临领导的责备，往大了说或许会给企业带来很大的经济损失。由于企业是要盈利的，如果总失误，生产就会跟不上，而功率也会随之下落，企业就会在竞赛的浪潮中失利，并且也会砸了自己的饭碗。

并且，最让我受益匪浅的就是在单纯的学校日子中学习不到的圆通的人际关系。在作业中上级欺压、责备下级是不行避免的。尽管事实如此，但这也给我上了宝贵的一课。它让我理解到他人批判你或是你听取他人的定见时，有必要要平心静气，只要这样才能表示你在诚心听他说话。尽管被批判是很难受的，并且要明确表示你是诚心在了解他们的批判。由于这样才能在失利中吸取教训，为今后的成功铺路。我理解就应要从那里跌倒就从哪里爬起来，这才是我所就应做的。而不是一味的诉苦，不思进取。

我也从作业中学习到了人际往来和待人处事的技巧。在人与人的往来中，我能看到自身的价值。人往往是很执着的。只要做到只问耕耘不计较收成，那么就有必要会交得到很多朋友。对待朋友，切不可锱铢必较，不行强求对方支付与你对等的真情，要理解给予比取得更令人高兴。不管做是工作，都务必有主动性和用心性，对成功要有决心，要学会和周围的人沟通思想、关心他人、支持他人。

打工的日子，有喜有忧，有欢乐，也有苦累，也许这就是打工日子的悉数吧。我不理解多少打工的人有过这种感觉，但总的来说，这次的打工日子是我人生中迈向社会的重要一步，是值得回想的。此刻想来，这近一个月的打工日子，我学到日子的道理是我在学校里无法领会的，这也算是我的一分财富吧。

大学生跑步心得感悟篇二

冰冷的冬天里，很多人都会窝在家里，可是作为一名在校的大学生，我这个寒假并没有宅在家里，而是出来商场做社会的一个实践工作，从事导购员的工作，通过这次的兼职，我也是感受到想在社会立足，做好一份工作是不那么容易的，而且自己要提升，进步的地方还是有蛮多的，我也是对于我的这次实践是有一些感悟和体会。

对产品要足够的熟悉，那么在和客户打交道的时候才能更好的去推荐，去让客户感受到你是专业的，那么成交的几率也是大了很多，在做导购员的前几天里，我虽然能很好的接待客户，帮他们挑选，但是我对于衣服却不是很熟悉，可以说工作开展的不是很顺利，但我不服输，不就是导购吗，我不可能做不好的，抱着这种心态，我也是积极的学习服装的知识，对于我们商场的一些热销款，相关的类型，摆放的位置，价格等都是学习，了解，通过自己的努力，后面的工作，我对于服装熟悉了，很多客户问题，我也是能熟练的回答，然后尽可能的达成成交。

对于和客户的沟通，要多了解客户的需求，而不是自己觉得什么好，就推荐给客户，其实这样是很难最后达成成交的，只有明确知道客户想要什么的产品，需求是怎么样的，也是能更好的提升工作的效率，更快达成交易，在实践之中，同事也是教我，不要一开始就推荐客户这的那的，而是要多和客户闲聊，了解他的一个需求，对服装是有哪些要求，又是多少的预算之类，只有清楚了客户想要什么，那么我们在推荐的时候也是能更加的精准，让客户找到合适的衣服，就更容易达成交易了。这也是让我明白，和人的沟通同样如此，不能自己一直说，而是要多倾听，只有倾听他人的意见，了解他人的想法，那么自己才能更好的去好事情给做好，做好沟通和交流。

将近一个月的时间，我忙碌着而且非常的充实，自己也是学到挺多的东西，对于服装，对于这个行业，对于如何和他人去打交道，沟通，以及对于销售的一些技巧，我都是掌握了很多，不过我也是知道自己还有挺多方面的能力是需要去提升，和真正优秀的职业人士相比差距还是蛮大的。回到学校之后，我要继续的努力，来把学习做好，来让自己的能力得到提升。

大学生跑步心得感悟篇三

近来，一场突如其来的新冠疫情席卷全球，疫情的蔓延给人们生活带来了极大的冲击。我作为一名大学生，在这个特殊的寒假期间，亲身经历了疫情给生活带来的种种变化与挑战。在这次疫情中，我体会到了危机的临近与生活的脆弱，并从中得到了一些真知灼见。

第一段：疫情下的宅家生活

一开始，疫情的爆发使得我们不得不呆在家中，面对着突如其来的宅家生活。在疫情期间，我和家人一起共度过了漫长的

宅家时光，这种不得不独处的状态让我思考了很多。在家中，我有更多的时间去学习和读书，更加深入地思考自己的人生轨迹，并思考如何对未来做出更有效的计划。同时，我也逐渐培养了自律的能力，通过自我约束和规划来度过每一天。这段特殊的经历，使我更珍惜家庭与亲情，更懂得独处的重要性。

第二段：对社会问题的思考

疫情的爆发不仅仅是生活状态的改变，种种社会问题也随之而来。医疗资源短缺、社会秩序动荡、人们心理健康问题等等，这些问题纷至沓来。在寒假中，我通过新闻媒体获得了大量的信息，对这些问题进行了深入思考。我意识到，疫情一直以来都是人类社会面临的一种全球性挑战，而我们作为年轻人，应该有一份责任担当起对社会的关注和思考。我深信，只有积极参与到社会问题中，并主动迎接挑战，才能为社会发展和人类进步带来新的动力。

第三段：关注他人关怀的重要性

“疫情虽然将人们的距离拉近了，但却让我们更加珍惜每一次相聚。”疫情的到来让我领悟到人与人之间的关系是如此的重要。我们在疫情期间发现，很多人在社交媒体上发起各类志愿活动，为疫情期间感到无助的人提供力所能及的帮助。这一切使我深受感动。身为大学生，我们应该以身作则，积极参与社会公益活动，关注他人，关怀他人。只有将关爱传递下去，才能让整个社会充满正能量。

第四段：保持积极心态的重要性

疫情的来临让很多人陷入了焦虑、恐慌之中。然而，我认为积极的心态才是战胜疫情的关键。我相信，面对任何困难和挑战，只要我们保持积极的心态，奋发向上，就一定能够战胜困难，走向成功。在寒假期间，我通过阅读和思考，选择

了更加积极的方式来面对困境。我把焦虑和担忧转化为思考和行动的力量，去思考如何提升自己、充实自己，从而成就更好的未来。积极心态的力量是无穷的，它能够为我们带来无尽的动力。

第五段：对未来的展望

虽然我们在大学生生活中遭遇了疫情的阻碍，但仍旧应该为未来做出更好的打算。我们要深入学习专业知识，提前做好准备，为实现自己的目标而努力。同时，我们也应该时刻关注社会动态，关注国家发展，发掘自己的潜能，为社会进步和人类发展做出自己的贡献。我们努力学习，未来才会更美好。

总结：在这次疫情中，我不仅仅是一个大学生，更是一个在困难面前奋发向前的年轻人。我深刻认识到了社会问题和个人责任的重要性，学会关心他人，学会关注社会问题，学会保持积极的心态。我相信，只要我们团结一心，积极应对，我们一定能够战胜任何困难，实现属于自己的理想未来。

大学生跑步心得感悟篇四

近一年来，新冠疫情席卷全球，给全人类的生活带来了巨大冲击。作为大学生，我们的寒假生活也因疫情而有了许多不同寻常的体验。下面，我将结合个人的亲身体会，分享我对于这个特殊寒假的心得体会。

第一段：意识到生活的脆弱

2020年春节，突如其来的疫情打乱了人们的生活秩序。我原本计划和家人一起度过一个欢乐祥和的新年，却被迫呆在家里，这种改变让我深刻认识到了生活的脆弱性。疫情催人深思，我们应当对生活拥有感恩之心，同时也要时刻保持警惕，做好自我防护。在这个特殊的寒假，我体验到了生活可能发生的变数，进一步学会了珍惜和维护自己的健康，明白健康

才是最重要的财富。

第二段：发现假期的启示

疫情让原本满满的学习和社交计划化为乌有，我不得不调整自己的假期安排。然而，意外之余，我却收获了一种新的感悟。疫情让我有时间安静地思考，也让我重新审视了自己的生活方式。原本忙碌的大学生活中，我时常怀念清闲的假期，希望多一些时间与自己相处。而疫情却给了我这个机会，我有了更多的时间读书、写作、锻炼身体和陪伴家人，着重关注自己内心的需求。我发现，有规律地生活，更注重自己的内心需求，才能真正获得心灵的满足和健康的成长。

第三段：充实自己的寒假

在特殊的寒假中，由于不能离家太远以及避免近距离的接触，我不得不寻找新的充实方式。读书成了我最好的伙伴，我翻阅了大量的书籍，涉猎了各个领域的知识。同时，我也参与了一些线上的学习交流，与同学和老师一起钻研学术问题，增长了许多见识。除了学习，我还发展了一些爱好，例如绘画、手工制作和烹饪等。这段充实而有趣的寒假生活，不仅让我提升了综合素质，更为我拓宽了视野，丰富了内心的世界。

第四段：珍惜亲情和友情

疫情让人们与外界隔离，但却能更好地与家人相处。在这个特殊的寒假，我与家人在一起度过了许多美好的时光。我们一起煮饭、观看电影、聊天，分享着彼此的喜怒哀乐。这段时间也让我更加明白亲情的珍贵。除此之外，虽然不能与朋友见面，但我通过网络和电话与朋友们保持联系，分享他们的生活和心情。我们互相鼓励、支持，在困境中共同度过难关，感受到了友情的力量。

第五段：积极应对未来的挑战

疫情会过去，但对于大学生而言，新的挑战依然存在。我们必须调整自己的学习、生活和职业规划，面对未来的不确定性做好准备。在这段特殊的寒假生活中，我深刻体会到了世界的变化之快。因此，我们应当不断提升自己的综合素质，学习和适应变化的能力，增强自己的抗压能力。同时，也要保持积极的心态，勇敢面对未来的挑战。只有在不断成长和进步中，我们才能更好地迎接未来的机遇。

总结：

这个特殊的寒假，让我对生活有了更深的思考，明白了生活的脆弱性，也发现了生活的启示。通过充实自己的寒假，我提升了自己的综合素质，培养了爱好，丰富了内心的世界。与家人和朋友们的交流让我对亲情和友情有了更深的体会。在未来的挑战中，我将以积极的心态，不断努力，做好自己每一个阶段的准备。疫情虽然给我们带来了痛苦和困难，但它也是对我们的考验和磨砺，让我们更加坚强、深思熟虑地面对生活的每一个困难和抉择。

大学生跑步心得感悟篇五

时间飞逝，在大学的第一个假期很快就结束了，可是我还是沉醉在自己寒假社会实践的收获中。

作为一名大学生，有着重大的历史责任和使命，而要承担起这一切，跟上时代的步伐，必须让我们的每一天都无怨无悔。我不想虚度我的人生。因此在大学的第一个假期，我有了一个充实的、难忘的社会实践经历。我度过了一段被人称为“销售员”“送货师傅”的难忘的，阳光的日子。我在商南县城的一个批发部里找到了一个不错的兼职，卖东西兼送货，不仅学会了更多的技能，还在社交上有了新的突破。在不断的发展中，我有了更多的进步，现在的我已经很好的适

应了学校生活，可是社会生活还是不行，我需要继续不断的努力。在实践中使自己不断地提高。大学生寒假社会实践是促进大学生素质全面发展，加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生健康成长和成才的重要举措，是学生接触社会、了解社会、服务社会，培养创新精神、协作精神、实践能力和社会交往能力的重要途径。因此我觉得在假期得到这样的锻炼对自己尽快的适应社会生活有很大的作用，这样的经历也会成为自己的一笔宝贵财富。

这次假期我为什么选择在批发部工作做为自己实践的内容，原因有两点，首先，我有个邻居是一家较大批发公司的负责人，这样就给我提供了一个很好的平台，还有一个原因就是自己一个小小的梦想。记得小时候就有一个梦想，希望长大后能成为一名企业老总，不是我们农村孩子贪钱，确实是穷怕了。可是后来经历了人生的种种，我成为了一名药物制剂专业的大学生。可儿时的那个梦想却一直都没有消逝。富豪那高大的形象和伟岸的身躯，“好大一棵树”的优美旋律却依然在我脑海中萦绕，在身边回响。于是就有了这样一个“一石三鸟”的经历。可以实现我的儿时梦想；能多一种不同的人生经历；可以靠自己的双手为学业出一把力。后来我发现不仅仅让我学会了这几种东西。而使自己更加清楚的了解了自身的能力和学到了许多课堂以外学不到的东西。

这次实践我学到的不仅是生活的艰辛和为人处事的态度，还有办事能力的提高以及心理素质的加强。而这些，必将成为我人生经历中的一笔宝贵财富。我也希望在今后的学习和工作中，把学到的这些真正的做到学以致用。现在我把这些感悟记录下来，勉励自己，也跟大家共同享。

大学生跑步心得感悟篇六

近年来，新冠疫情在全球范围内肆虐，对人们的生活和生产带来巨大冲击。作为大学生，在疫情防控的关键时期，我们

要时刻保持警惕，积极响应国家的号召，为抗击疫情贡献自己的力量。寒假是大学生放松心情的重要时期，但在这个特殊时期，我们不能忘记自己的责任和使命。本文将从积极参与防控、科学安排时间、提升自我素养、增强社会责任感、关注弱势群体五个方面，谈谈疫情给大学生带来的思考和改变。

首先，积极参与防控是大学生在这个特殊时期的必然选择。疫情期间，大学生不再只是学习的人，更是社会的一份子，我们要有责任心和担当精神。这意味着我们要积极配合政府的防控措施，如佩戴口罩、勤洗手、保持社交距离等。在疫情期间，我们还可以参与志愿服务活动，为抗击疫情贡献自己的一份力量。通过这些举措，我们不仅保护了自己，也保护了他人，为社会的安全和稳定做出了贡献。

其次，科学安排寒假时间也是大学生应该重视的问题。面对疫情，我们要有足够的时间来调整身心状态，积极备战复习备考或者进行自我提升。在家里度过一个健康、有意义的寒假，对大学生的成长和发展非常重要。我们可以通过线上学习、阅读、健身等多种方式充实自己的假期。同时，我们也要学会合理安排时间，避免沉迷于游戏和网购等消极的娱乐方式。科学安排时间，有助于提高学习效率和充实自己的素质，为自己的未来打下坚实的基础。

第三，提升自我素养是疫情期间大学生要关注的重要方面。疫情期间，大学生可以利用寒假时间充分发展自己的兴趣爱好和特长。可以参加一些线上培训课程提升自身能力，也可以利用时间学习一门新的技能或者充实自己的专业知识。同时，我们也可以通过读书、写作等方式提高自己的认知能力和表达能力。提升自我素养不仅是对自己负责，也是对社会负责。只有不断学习和提高，才能在未来的社会竞争中立于不败之地。

第四，疫情期间，大学生应该增强自己的社会责任感。面对

疫情，我们不能只顾自己，还要关心他人。可以通过线上互助平台和社交媒体等方式，向弱势群体伸出援助之手，帮助他们共度难关。同时，我们还可以通过宣传教育的方式，提高大家的防范意识，发挥自己的力量呼吁更多人积极参与疫情防控工作。只有通过我们每个人的努力，才能够战胜疫情，回归正常的生活和学习。

最后，大学生在疫情期间也要关注弱势群体的处境和需求。疫情对弱势群体的打击更为严重，他们面临更多的困境和困扰。作为大学生，我们可以通过捐款、捐物或者帮助他们解决实际困难来关爱他们。同时，我们还可以通过参与公益活动 and 志愿服务，为弱势群体提供帮助和关怀。关注弱势群体不仅是一种爱心，也是对社会公平和人道的体现，我们需要用行动来传递温暖和正能量。

总而言之，疫情期间是大学生思考自己未来和提升自身素质的重要时期。我们应该积极参与防控，科学安排时间，提升自我素养，增强社会责任感，关注弱势群体。通过我们每个人的努力，相信我们能够战胜疫情，创造美好的未来。相信在未来的日子里，我们会更加坚定，更加勇敢，更加有力量去追逐我们的梦想。

大学生跑步心得感悟篇七

生活是美丽的，不是因为有了美丽才有了生活，而是有了生活才有了美丽。每一个人的生活都是美丽的。。

在寒假里，我的生活就是美丽的，因为妈妈让我和表弟去外公家。到了那里，前几天，我们在做作业，到了第五天，外公带我们去钓鱼，外婆去田地摘菜，我们到了鱼塘那里，外公在鱼钩上放了些东西，然后抛出去，过了几分钟，外公把鱼杆拿上来，看鱼钩上的东西有没有被鱼吃掉，钩上的东西被鱼吃掉了，外公又挂了一些上去，又过了几分钟，鱼上钩了，这一条红鱼真大啊！我把它放在篮子里，外公几哦袄我先

回家给外婆红烧，外公还要多钓几只回家养。

我和表弟到家后，把鱼给了外婆，外婆叫我们去把外公叫回来，去山上摘树枝回家烧火。只见外公带几根绳子和一把斧头，到了山上，外用斧头砍树，我们负责捡拾树枝，放在一起，外公拿绳子把它们捆起来，我们来扛。

到了中午的吃饭时间，外婆把那条红烧的鱼拿出来给我们吃，天!太好吃了!吃完饭后，外公教我们钓鱼，我们到了鱼塘，外公一步一步的教我们钓鱼，过了一会儿，我们克尽种种困难，啊!我们终于学会了!我们真的很高兴!

在这个寒假，我过得很有意思，特别是我好高兴能学到钓鱼的方法，但愿以后的每个寒假我都能过得这么开心!

大学生跑步心得感悟篇八

我也是通过这次寒假，知道社会上的工作真的不简单做，以前觉得在学校很没有意思，想早点出来工作，但是而今我却是知道，社会的工作并不是那么简洁做好的，也是需要付出许多，才有收获，而学习却显得更加的轻松，我也是要珍惜自己在大学学习的一个时机，通过这次的社会实践，我也是感受很深，有些心得体会。

这次实践，我是到超市做理货员，刚好家里四周的超市招工，我也是想试试，我知道理货员是需要力气的，不过我的力气也是不小，我也是想尝试一下，究竟在学校其实没有什么使用的时机，而且我也是常常的熬炼，我想我还是可以做好这份工作的，在做的时候，我也是可以感受到一天的工作量其实还是蛮大的，虽然领导看我是个学生，没有安排大多的给我，但是做完之后也是知道真的还是有挺多方面我和那些真正工作的人相比差距还是蛮大的，对于工作的娴熟度，如何去更好的打交道，我也是还有挺多的`方面需要学习的。

而这次工作，也是让我尝试到在社会底层的根本工作真的很辛苦，假如不学习，没有专业的技能，那么就要做这些卖力气的工作，那么是很辛苦的，一个寒假下来，我也是特殊的累，感觉自己的身体都不是自己的，虽然自己也是成长了，但是也是清晰知道，社会里面工作的艰辛，自己更要珍惜在学校的时机，以前我还觉得考上了大学就可以放松下了，究竟之前高中很辛苦，但是这次实践之后，我真的不敢放松了，我更是要好好的珍惜时机，去多学一些东西，而不是铺张掉珍贵的大学时间了。

我也是体会到，在社会的工作，只要你有一技之长，其实更简单生活下去，和其他同事的交谈中也是知道，许多的工作对于技能，对于学历都是有一些要求的，而假如你没有，那么也是这些工作连面试的时机都是没有的，那么怎么进去，所以我必需要回到学校仔细的多学一些，考取相关的专业证书，让自己预备的更加充分，那样当我真的毕业进入社会的时候，我也是更加的有盼望拿到我想要的工作时机，能找到更好的岗位来做。大学是不能松懈的，只有自己连续的去努力，那么才能学得更好，更加的优秀。让自己有更大的收获，获得更多的成长。