

最新跑步心得体会(精选5篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

跑步心得体会篇一

对于我们在校大学生来说，能在寒假有充足的时间进行实践活动，给了我们一个认识社会、了解社会，提高自我能力的重要的机会。作为大二的学生，社会实践也不能停留在大一时期那种毫无目的的迷茫状态，社会实践应结合我们实际情况，能真正从中得到收益，而不是为了实践而实践，为了完成任务而实践。我觉得我们在进行社会实践之前应该有一个明确的目标，为自己制定一个切实可行的计划。应注重实践的过程，从过程中锻炼自己、提高能力。

因此，为了更好的了解社会，锻炼自己，感受社会就业的现状，体验一下工作的乐趣，这学期的假期我根据时间及自己的实际情况在假期期间找了一份促销的工作，虽然仅有十多天时间，但我觉得受益匪浅，基本上达到了自己的目的。短短的工作让我体会到了就业的压力、自己能力的欠缺及社会的艰辛，同时让我感到工作的无比快乐，一种在学校自由天地无法体会到的残酷竞争的愉悦。

先来介绍一下我的工作环境____超市。它是一家大型连锁超市，主要服务于周边居民的日常生活需求，它的营销部门被分为好几个部分：副食食品科、饮料酒水科、生鲜食品科、服饰杂货科、日常百货科、家用电器科等等。我的工作日程是这样安排的：每天上午8：00上班晚上9：30下班，在岗时期要参与超市盘点和入库整顿。有空时帮理货员看看货架的排列是否整齐和清洁、货品的齐缺并且及时加货上架。在别

人眼中，超市的兼职工作是相当轻松的，但他们又何尝知晓，超市的工作和他们说的却正好相反！每当超市大库来时，每个人都将变的更加忙碌，根本就没有休息的时间，哪怕是喝一口水在那工作的半个月中，我就有那样的体会，从卸货到货物进仓往往要持续两个小时左右，累成了每个人的写照！但当我们把货物全部进仓后，也不可能有什么时间去休息，工作中一直都是站着或是在奔跑的途中，有时因为业务的不熟悉我常常受到区域负责人和主管的奚落。每到要进行盘点的时候，就是我变成牛的时候。所谓盘点就是在那天下班后，等到最后一位顾客跨出大门后，锁门交代各自所要盘点的货架开始一一对应的数量、金额和品目盘点各单位例行工作总结小会打扫卫生。

记得曾经有一个长辈就跟我讲：不管做什么要多做事，少说话！话虽简单，但真正做起来就不简单了。要在众多同事、干部甚至于顾客眼里一开始就留下一个好的印像可不是一件简单的事情，而且我要在同类品牌的平等竞争下让销售量来说明我工作的努力，击败对手，这的确有难度。我至今还记得我第一天将台子摆出，开始招揽生意的那一刻我极度期待下班回家和难以面对大众的羞涩心情。喊话器毫不留情的将我是个生手的秘密公之于众，还有周围和我一样在做促销的那些老手们的好奇与嘲笑，好在超市的厂方专职促销员大姐很照顾我，她仔细地给我讲解了有关具体的事项和要注意的重点，比如说我决不能破坏超市的规矩。俗话说：国有国法，家有家规。自然，作为一个单位也有相应的规定了。我们超市制定了很多的规定，比如：不可以串岗、不可以闲谈、不可以把手机带在身上等等。不管是谁，随喊随到。在超市做促销员，有时还是很忙的。特别是周末，很多的供货商都在周五送货以便应付周末的客流量，然后顺便结帐。有时候，一连几家供货商送货来，这时候就忙了，有很多货物卸在收货处。仅有几个人在收货处是忙不过来的。既要验货又要把货装走。于是，他们就需要人来帮忙了。我是刚来的，对仓库的布局不了解，好多次帮倒忙被领导骂。并且去了普通员工不该进去的机房重地被给予了严重警告。我要把各个柜台

的货物分开，并分别送到各个货架附近，如果是一般的货物倒是没什么，但有时候有的商家送的是饮料、酱油、食用油之类的货物就很重了。超市进货都是几千箱饮料、几百箱酒的，每卸一次都特别累，但是谁叫我是新来的，虽然是女的也还是难逃新人受欺负的厄运，只有这样才能相安无事，大姐她当初也是这样过来的。

当然在没有货要上的时候一定要找点事情做。上货，说通俗点，就是补货。货架上的货物被顾客买走了，货架就空了，这不仅影响了排面还会影响销售，得从仓库把同样的产品拿来补到原来的位子上去。如果超市的顾客很多的话，不能只顾着补货，要看着点的。等到货架上的货物都补齐了，就站在排面前吸引顾客对你的产品产生兴趣，我拿着托盘拦住路过的客人让他们品尝，并且重复我已经重复了几百遍的解说台词。如果没有什么顾客，也没有货要补，那就抹货架。货架一段时间不抹后，就会有一些灰尘，顾客看到有灰尘的产品，感觉上就像这件产品时间长了、是旧的，自然就不会买了。这样不但给顾客留下了个坏印象，而且货物也就卖不出去了。其实，抹货架还有个好处：可以坐下来！这个很好，在超市是不可以坐下的，谁能连续站那么长时间啊？所以，在没有什么顾客而且没有货补时，可以抹货架。

要在超市这个鱼龙混杂的环境里顺利生存我还总结了一个经验：巴结上司拉拢同事，间歇施点小恩小惠。馋嘴的员工的逸言也特别多，所以当它们厚着脸皮向你讨食的时候，原则上你是不应该给他们偷吃的，因为如果偷吃的员工被抓负责该产品试吃的促销员将一起受罚。但是如果你要清高而坚持自己的原则而拒绝他们，接下来你的路程将很难走下去。当领导来视察或者是暗访的时候，有些话是不能说的而有些话是要放宽尺度去说，领导的脸皮三分薄，如果你把过低的销量告诉他，他面子挂不住，但是你若虚报的数量过多，等到月终审核的时候就有苦头吃了。

凡事都要靠自己！现在，就算父母不在我的身边，我都能够自

已独立!学校是一个小社会,我们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的花朵,通过社会实践的磨练,我们深深地认识到社会实践是一笔财富。社会是一所更能锻炼人的综合性大学,只有正确的引导我们深入社会,了解社会,服务于社会,投身到社会实践中去,才能使我们发现自身的不足,为今后走出校门,踏进社会创造良好的条件;才能使我们学有所用,在实践中成才,在服务中成长,并有效的为社会服务,体现大学生的自身价值。今后的工作中,是在过去社会实践活动经验的基础上,不断拓展社会实践活动范围,挖掘实践活动培养人才的潜力,坚持社会实践与了解国情,服务社会相结合,为国家与社会的全面发展出谋划策。坚持社会实践与专业特点相结合,为地方经济的发展贡献力量为社会创造了新的财富。

总的来说,在超市里打工是绝对有收获的。我进入了社会,提前了解了社会,对这个社会提前有了认识,我以后在社会上就能少走点弯路。和以往的实践不一样,这次的我真的看到了自己的不足和优势,当我认真工作起来就会很投入,但是当我遇到挫折的时候我就会手足无措,毕竟还是学校里养着的学生,做起事情来一点也不老道,这是我父母给我的评价,我自己也是这么认为的,原来社会实践的作用就是让我提前知道自己的缺点,让我们在一次次锻炼中学会客观地看自己,不要把自己看得比天还要高,以免以后毕业了择业眼高手低,到头来一事无成。我想这一次的打工,会永远记在我的心里,毕竟那是我第一次感到:无论什么事都不能靠别人,只有靠自己!但是这一切首先,是要拥有知识、能力还要有持之以恒的决心。没有足够的知识、能力是根本无法在社会上立足的。而没有决心,你的一切都是徒劳,都只是纸上谈兵。因此,我要更加努力,争取成为社会的栋梁。

实践活动心得体会

跑步心得体会篇二

在短暂的实习过程中，我深深的感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏，刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这时才真正领悟到“学无止境”的含义。

自从走进了大学，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题。

在现今社会，招聘会的牌子上都总写着“有经验者优先”，可还在校园里的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢？为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在毕业以后能真真正正走入社会，能够适应社会的千变万化，并且可以在生活和工作中很好的处理各方面的问题，我利用假期时间，在家旁边的二中里开始了我的假期实践。

实践，就是把我们在学校所学到的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论有用武之地。只学习不实践，那么所学就等于零。理论应该与实践相结合。而另一方面，实践可以为以后找工作打下基础。通过这段时间的实习，我学到了一些在课堂上学不到的东西。

因为在这里身处的环境不同，所接触的人与事也不相同，从中学到的东西自然就不一样了。要学会在实践中学习，从学习中实践。而且现在中国的经济飞速发展，又加入了世贸，国内外经济日益变化，天天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多机会的同时，也有了更多的挑战，前天才学到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了。中国的经济越和外面接轨，对于人才的要求就越高。我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断的从生活中、实践中学到其他的知识，

不断的从各方面武装自己，才能在竞争中突出自己、表现自己，取得胜利。

在实习的这段时间内，我在学校充分感受着工作的氛围，而这些都是在学校学习时无法感受到的。并且在很都时候，我都要做一些工作以外的事情，像打扫办公室之类的。在学校学习时，或许会有人安排你今天该做些什么，明天该做些什么，但在这里，不一定有人会告诉你这些，你必须自己自觉的去学、去做，而且要尽自己的努力做到，因为一件工作的效率就会得到别人不同的评价。在学校，只有学习的氛围。

究竟学校是学习的场所，每个人都会为了获得更高的成绩而努力。而现在这里虽说也是学校，但性质变了，每个人都在为了获得更高的职位，更好的待遇而努力。无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎么样做人，以提高自己的能力!记得老师曾经说过大学就是一个小社会，但我总是觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚。尽管是大学高校，学生还终归保持着学生的身份。而一旦走入社会，要接触各种各样的同事，上司，关系复杂，需要你去面对你从未面对过的一切。记得有次看见一则报道，说是现在大学生就业的一个突出问题就是学生的实际应用能力和在校的理论学习有一定的差距。在这次的实践中，这一点我是感受颇深。

在学校，理论的学习很多，而且的多方面的，可以说是面面俱到的;而在实际工作中，可能会碰到书本上没有学过的，也可能是学过的根本就没有用上。有时候我会觉得似乎要用的学的不多，也不太精;而不用的倒是学了许多。这是社会与学校教育脱轨了吗?也许老师是正确的，虽然大学生生活不像踏入社会，但是总算是社会的一部分，这是不可否认的事实。但是也要感谢老师孜孜不倦的教导，有些问题有了在课堂上的认真消化，再加上平时的作业补充，我有了更多的知识去应付工作上的各种问题。

做为一名新世纪的大学生，应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的各方面的事情。这就意味着大学生要主义到社会实践，社会实践必不可少。究竟两年之后，我已经不再是一名大学生，而是社会中的一分子，要与社会交流，为社会做贡献。

只懂得纸上谈兵是远远不及的，以后的人生旅途是漫长的，为了锻炼自己成为一名合格的，对社会有用的人才，选择了师范类专业的我，在这次实践中自然比较关注这一环。虽然在实践中只是负责比较简单的部分，但能把自己在学校学到的知识真正运用出来也使我颇感兴奋！在学校上课时都是老师在教授，学生听讲，理论部分占主体，而我自己对专业知识也内容能把握，本以为到了社会实践应该应付得来，但是在实践里并没想象中那么轻易。平时在学校，作业写错了改一改就可以交上去了，但是在这里，出了错就意味着在学生面前丢脸，更无法在日后的教学中树立威信。

很多在学校读书的人都说宁愿出去工作，不愿在学校读书；而已在社会的人都宁愿回校读书。我们上学，学习先进的科学知识，为的都是将来走进社会，献出自己的一份力量，我们应该在今天努力把握专业知识，明天才能更好地为社会服务。

跑步社会实践活动心得体会4

跑步心得体会篇三

经过几天的锻炼，在坚持跑步之后，我慢慢发现现在跑完一圈之后，不会像第一天那么费力。看来，锻炼的结果很不错。在课余时间，参加阳光长跑，不仅仅锻炼身体。同时，和全班同学的友谊得以增进。集体荣誉感得到增强。大学生活，充实起来并快乐起来。虽然，每天长跑不超过半个小时，但它影响我的日常生活绝不仅仅只有半个小时。在长跑中，我

所能学习的东西很多，只要我认真的观察和感悟，这条无尽头的跑道上撒满了智慧的硕果。希望在夜幕下的长跑能带给我更多的思索。

阳光体育，阳光人生在晨风的吹拂里，我们迈开年轻的步子；在晨光的沐浴下，我们绽放如火的青春。所有的辛苦换来的是我们强健的体魄，所有的汗水也将明证我们的付出。

是的，当冬季长跑活动引来一阵又一阵非议的时候，我还是愿意相信当我们认真投入之后，我们会看到我们的同学在粗喘的长跑里渐渐变得运气自如，我们会看到鲜少运动的同学渐渐露出阳光的笑脸。在中国建设社会主义和谐社会的进程中，在中国体育事业蒸蒸日上的时代背景下，在促进人的全面发展中，体育实实在在发挥着无可替代的作用。而在当今学生普遍运动不足、身体素质日趋下降的情况下，冬季长跑无疑加强了同学们强身健体的意识，更为整日忙碌学习的同学们提供了一个参加体育锻炼的绝好机会。众所周知，青少年时期的体质将决定我们今后一生的身体状况。也许谁都无法预测参加长跑会对我们今后的人生产生什么样的影响，但我想坚持下去，当运动成为我们生活的一种习惯之时，我们的人生会因这样的习惯而现出不一样的风采。习惯的力量是巨大的。如果说这些都无法说服你的话，在再看看近年来我国青少年的体质健康调查：近20年我国青少年肺活量、速度、力量等体能素质持续下降，学生肥胖率比5年前增长了50%，近视的比例居高不下，糖尿病、高血压等成年疾病也过早地降临到青少年的头上。

如此严峻的现实摆在面前，我们还有什么理由再不正视我们自身的健康，这不是别人的，而是切实关乎我们自身的。著名的体育教育家马约翰先生曾说：“体育是培养健全人格的最好工具。”参加长跑不仅仅会增强我们的体质，我们从中收获更多的是精神的愉悦与人格的升华。想见着这样一幅画面——我们踏着光亮的曙色，穿梭在校园宽宽窄窄的路上，斑驳的树影里雀跃着我们跳动的脚迹，和着一路小鸟的鸣声，

只是享受着这样单纯的快乐，日子便轻轻着上了一层淡淡的色彩。

我一直相信在跑步里我的每一个细胞都尽力呼吸着清新的空气，我的每一个动作都是我舒展着的人生姿态的展现，这样的我显得更加自信，这样的自信让我更加美丽，这样的美丽让我悄悄地感动。在每一次感动的时候，我便铭记下生活中所有的温暖，这样的温暖让我不再去抱怨生活的艰辛与磨难，我只是用一种更加乐观开朗的心态去迎接人生中所有的不可预知。对那些事，对那些人，我愿以我最灿烂的微笑驱散他们的寒冷。阳光体育，滋润的是我们年轻的心灵，滋养的是我们精彩的未来。阳光体育，收获阳光人生。