

2023年寒假志愿活动实践活动心得(汇总5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

寒假志愿活动实践活动心得篇一

每年寒假是学生们放松心情，丰富自我，为接下来的学习生活更好的准备的机会。为了让学生度过一个丰富多彩，充满收获的寒假，学校设立了各种各样的寒假主题实践活动，让学生们在活动中亲身体会，将课堂所学落实到生活中，培养学生的实践能力和综合素质。在参与活动的过程中，我也获得了很多收获和体会。

第二段：背景介绍

本次寒假主题实践活动主题为“锻炼身体，健康生活”。活动分为户外拓展、运动会、体育比赛三个阶段，全程为期5天。户外拓展包括绳索桥、攀岩、飞狐等项目，运动会包括各种赛跑、跳远等比赛，体育比赛则是各班级之间进行的篮球比赛、足球比赛。这些项目既可以锻炼身体，又可以培养合作精神和领导力，是一次全面发展的实践活动。

第三段：活动收获

通过这次寒假主题实践活动，我不仅锻炼了身体，也获得了许多宝贵的经验和收获。在户外拓展项目中，我亲自参加了绳索桥和攀岩，初次尝试高度恐惧症的自我挑战，那种克服恐惧的感觉让我无比兴奋。在运动会和体育比赛中，我也意识到了团队合作的重要，因为只有大家团结一致，才能在比赛中取得胜利。此外，我们班每天安排了固定时间进行早操、

课间运动等，养成了良好的运动习惯，培养了健康生活的意识。

第四段：困难与问题

在活动过程中，我也遇到了一些困难和问题。比如，初次攀岩时手部力量不足，难以顺利攀爬；运动会比赛时出现失误，影响了整个团队。但是，这些问题也让我认识到了自身的不足，促使我更加努力地训练，以便在以后的生活中变得更好。

第五段：总结和展望

通过这次寒假主题实践活动，我获得了身体锻炼和心理成长上的双重收获。这些经历注入了我内心的力量，也让我更加坚定了将来的目标。希望在以后的学习和生活中，我能够不断的坚持训练、锻炼，追寻更高更远的人生阶梯，成为一个健康充实，自信勇敢的人。

寒假志愿活动实践活动心得篇二

寒假是学生们为期三周的放假期间，也是学习与放松平衡的时期。在这个假期中，学校为同学们安排了一系列有意义的实践活动，我也参加了其中的一些活动，感受到了它们的意义与价值。在这篇文章中，我将分享我参加这些活动的体验与收获，希望能给大家带来一些启发与思考。

【正文一——学生社区志愿者活动】

在学生社区志愿者活动中，我们一行人去到了城市郊区的一个社区中心，为社区的居民们提供志愿服务。我们做的工作是为每个人都提供一份小礼物，与他们聊天，送给他们一份关心和祝福。在这个活动中，我领悟到了为社区服务的重要性，也感受到了人与人之间的温暖和感动。

【正文二——清明扫墓活动】

清明节是传统的重要节日，也是祭扫祖先的重要时刻。我和家人一起去祭扫了爷爷奶奶的墓，我们给他们焚香、撒纸钱，跟他们说了一些话。在这个活动中，我感受到了家庭的温暖和传统文化对我们的教育意义。我们应该重视家族的传承、继承和发扬，让这些延续下去。

【正文三——健身运动】

身体是任何实践活动的基础，我们只有拥有好的体质才能更好地投入到学习和生活中去。我在寒假期间去了足球场打足球，去了健身房锻炼肌肉，参加了一些瑜伽与舞蹈课程。通过这些活动，我保持了体态和健康，也获得了很多信心和快乐。

【正文四——文化参观活动】

在寒假期间，学校还为我们组织了一些文化参观的活动。我们去了艺术展览、博物馆、图书馆等地方，接受艺术和文化方面的熏陶和启迪。这些活动，帮助我们开阔了视野，了解到了更多的知识，引导我们树立更多的精神追求。

【结语】

在寒假实践活动中，我们不仅仅通过自己的行动去感悟，也收获到了他人的关心和支持。我相信这些经历和感受，将会想我带来终身难忘的影响与启示。感谢学校安排这些活动，也希望我们能够在接下来的日子里，继续学习、拓展自己的能力、成长为更优秀的人。

寒假志愿活动实践活动心得篇三

在正式开始的时候，超市负责人简单的教我要做的事情。

刚开始时，我都很难开口，因为促销员要站在促销的那个地方拿着话筒不停的介绍商品以吸引顾客，就相当于在市场叫卖一样。我因为一直读书的原因，接触过工作，虽然平时逛超市也看到过促销人员，但是没有体会，所以就没有那种感受。但现在自己处在这个位子上，感受就有了，实在是内心不接受这样的自己，很难开口喊出声来。在负责人的鼓励下，我第一天也就勉强开了小口，就轻声的对来到我面前的顾客介绍产品，对距离我远的顾客，我是半点没有勇气去把他们叫过来。总之，第一天我也就这样过去了，那个负责人也很好，一开始没有逼我，让我自己先适应。

回家想了很久，也问了爸妈，从他们那里得到鼓励，在家里练习了很久。第二天去到超市时，我也慢慢的把声音放大，把注意力放到介绍商品上去，不太过看别人的眼神，我也就好很多，至少能够流畅的给别人介绍了，虽然效果没有经验足的人好，但是有进步就是好的。而且在这个过程中，有些顾客还很友好，特意捧我的场，让我在那一瞬间就有一丝成就感，也因此有了动力和勇气大声喊出来了。第二天的情况给了我一大静心剂，在随后的几天里，我鼓起了所有的勇气去促销我的商品，也卖出去不少，总算有了结果，而我自己也通过这次的促销得到不少的锻炼。

这次社会实践活动，我知道工作的辛苦，明白做一件事情，就要做到底，不要轻易放弃，更多是不要觉得工作看上去很大气，就觉得很难看，劳动没有贵贱高低之分的，都是平等的，只有付出了，就总会有回报的。所以我不仅赚到了我的第一笔零花钱，还让自己积累了工作的经验，在以后也会提供我帮助的。

寒假志愿活动实践活动心得篇四

每到寒假，我们都迎来了一个长时间的假期，这是一个难得的机会，可以好好休息，同时，也是我们自我提高和成长的时期。为了充实这段时间，我们学校组织了各类主题实践活

动。在这个假期中，我参加了其中一些活动，让我对未来有了更深刻的认识和更坚定的决心，也让我体会到团队合作和个人成长的重要性。

第二段：实践活动一

寒假期间，我们学校为我们组织了多样化的主题实践活动，其中我参加了一次社会实践。此次实践让我第一次走进一个真实的社会环境中，了解到了我们生活中经常见到的各行各业背后的故事。我们走访了几家企业，与企业负责人交流了解这些企业在发展过程中遇到的困难和解决方案。这些交流使我更多地了解了社会的现状和未来的走向，在社会实践中，我也锻炼了自己的社会交往能力和抗压能力，这样的实践可以让我更好地适应未来的社会生活。

第三段：实践活动二

我还参加了一次户外拓展活动，这次活动是在山区进行的，我们需要完成各种各样的任务。这让我意识到了自己的身体素质还有很大的提升空间，同时也让我深刻地理解到了团队合作的必要性。在户外活动中，我遇到了很多的困难和挑战，但是我总能找到解决问题的方法，并且帮助我的团队完成任务。这让我体会到了个人力量的有限性，同时也明白了团队中每个人的重要性。

第四段：实践活动三

既然是假期，那么我也应该给自己一点时间去学习新的知识。我参加了一次大学生创新创业的线上课程。这次课程内容丰富，让我了解到了创新创业方面的新思路和方法。同时，我也看到了很多优秀的同龄人，在课程中和他们互动，分享自己的创新想法和项目，让我在创新的路上更加坚定和自信。

第五段：总结

在这个寒假中，通过参加主题实践活动，我进一步认识了自己，在团队中锻炼了自我，学习了新的知识，不断扩充了自己的眼界和见识。同时，也让我更加感悟到了“青春不应该浪费”的道理，明白了“时间就是金钱”的真理。在未来的学习和生活中，我会更加珍惜每一个机会，不断提升自己的能力和水平，成为一个有用的人，为社会贡献自己的力量。

寒假志愿活动实践活动心得篇五

今年寒假，学校为了拉近玉江湾居委会之间的关系，要求09届的每个班级组成一支4人左右的“团支部志愿者服务小组”，并在团学联部长和党员老师的带领下，参与社区服务活动。

但是事情进行的并不是十分的顺利。一开始的时候，负责我们小组的部长通过电话和我们所负责的居委会进行了联系。对方在听说我们想派4, 5个人去做志愿者的时候，便显得不怎么乐意了，他们认为我们这么多人去，不仅帮不上忙，还有可能会添麻烦。

后来，我们小组派了一个学生在晚上的时候，特意去了一次居委会与居委的负责人进行了沟通，通过交流，居委会终于同意让我们在他们那里做志愿者。虽然一开始有一些不顺，但是通过我们自己的努力争取，最终终于获得了居委阿姨的同意，让我们对接下去的工作和任务更加有了信心。

这个寒假正好是江湾街道部分居委的第一届居委团干部选举，于是我们就做了一些有关这方面的事，例如帮助居委制作通知的电子文档，帮忙发选民登记表等等。

记得在发选民登记表的时候，正是上海高温天气。而我们小组的成员却都准时到了居委。有一个成员家住在浦东，来回要将近三个小时，也冒着酷暑赶到了。居委会的阿姨们看到我们如此辛苦地从那么远的地方赶来，一直对我们说让我们

不要去了。可是我们一再地说，如果有什么事的话，一定要打电话给我们，我们一定会过去帮忙的，因为我们并不想在工作上偷懒，这次活动的目的就是要锻炼我们的能力，所以更加不能放过这样一个难得的机会。