# 有关寒假销售实习心得体会(推荐)

来源：网络 作者：寂静之音 更新时间：2025-06-17

*有关寒假销售实习心得体会(推荐)一1.早上7：30起床2.7：40-8：00为吃早上饭时间。3.8：00-10：00为写作业时间。4.10：00-11：30为制作小玩具的时间。5.11：30-12：30为吃中午饭时间。6.12：30-14：...*

**有关寒假销售实习心得体会(推荐)一**

1.早上7：30起床

2.7：40-8：00为吃早上饭时间。

3.8：00-10：00为写作业时间。

4.10：00-11：30为制作小玩具的时间。

5.11：30-12：30为吃中午饭时间。

6.12：30-14：30为上网时间。(包括写博文和上网时间，如果博文没写完可以延长时间)

7.14：30-15：30为读书时间。

8.15：30-16：30为体育时间。

9.16：30-18：30为自由活动时间(不能玩危险的游戏或作危险的动作)

10.18：30-19：30为吃完饭时间。

11.19：30-20：00为看电视时间。

12.20：00-21：00为看书时间。

这些计划我能不说到做到，就看自己的自觉性，父母、朋友和各位博友们也可以一起来给我指出意见，希望我们度过一个快乐的寒假!

**有关寒假销售实习心得体会(推荐)二**

寒假到了，这意味着春节这个中国传统节日也即将来临。在春节之前，迎春花市就一定是热闹非凡，人山人海的啦！

在迎春花市开始之前，我在书法班已经学会写对联、横幅和4种“福”字的写法。

跟往年一样，迎春花市里有不少比我大的哥哥姐姐们承包春联义卖的摊位，“华英中学220”、“佛山二中军团”、“惠景中学”等，他们充满青春朝气。但最引人注目的还是我们那写着“书法助学”的红纸金字对联义卖摊位。

晚上7、8点钟的那个时间段正是人最多的时候。杜老师把三张桌子拼起来，让我们三、四个人在桌子上用红纸、金粉来写对联。分工合作，一个写对联、一个写“福”字、一个写“学业进步”、“身体健康”……

不一会儿，一群路过的叔叔阿姨都被我们吸引住了，都停下了脚步，凑过来看一看我们写的春联。一些家长们也来帮我们派那些书法，因为我们是爱心义卖的，那些好心的叔叔阿姨也会捐一些钱。那些家长们也十分卖力喊着口号：“小朋友现场写对联啦快来看一看啊，看一看也是对小朋友们的鼓励！请多多支持……”

没多久，一位路过的有名的老书法家看见我们这些“小书法家”们冒着寒风在写春联，他就为我们打气。他还现场为我们写了一张“学业进步”。那些叔叔阿姨们也纷纷拿出照相机、手机，把那位老书法家和我们的合影照了下来。

这一天，我们的捐款箱满载而归。箱子里充满了许多人的爱心，充满了许多人留下对我们的支持和鼓励。这一天，我们一共凑款了2千9百多元。看着这些捐款，我仿佛看见了山区特困小朋友的笑容……

这次活动既让我们一展所长，又能献爱心，真是一举两得啊！

**有关寒假销售实习心得体会(推荐)三**

语文

a：必读书目--《小学生课外阅读》全部读完。

b：推荐阅读书目：植物王国--我的第一本科学书、张天翼童话中国儿童文学丛书、木偶奇遇记--世界儿童文学丛书、会说话的老鼠(好故事自己选系列)、窗边的小豆豆--新经典文库、皮皮鲁和鲁西西的故事、淘气包马小跳系列：贪玩老爸、屋顶上的小孩--国际大奖小说o爱藏本、波普先生的企鹅--国际大奖小说(注音版)曹文轩美文系列

3、每天练字半张

4、2篇日记

数学

1、每天口算10道。

2、练一道趣味数学。

英语：

1.坚持每天用心收听下册课本录音20分钟;

2.适当收看英语节目

学会自主学习，优化寒假生活

**有关寒假销售实习心得体会(推荐)四**

正式进入寒假了，我们都各奔东西，寻找自己的社会实践单位，迷茫的我刚开始不知道从哪下手，俗话说万事开头难，这句话让我明白了做什么事刚开始是不好做的，但我坚信只要我努力，一定会找到一份属于自己的完美实践单位！！

终于在我走南闯北中遇到了适合自己的工作了，xx村xx卖笔记本电脑，因为我是一个寒期工，所以他们对我要求不是太严格，以下是我在工作中的一些工作经历！

今天是上班的第一天，高高兴兴的来到公司，还没来得及吃饭！点到了，好紧张，点到我了，脸稍微的红了一小下，感觉和上学老师点到一样！点到后下去开始上班了，看着那么多样机头好晕，也好羡慕，她们每天都能碰这些上千元的东西！摆好样机后，店长叫我开始招揽顾客了，可我却张不开口，不知道这第一声怎样说，更没勇气去说“欢迎光临xx专卖”！就这样，在犹豫中度过了一天。

第二天到了，点到没感觉了！到了店面还是不能主动招呼客户，店长开导了我，让我一定要脸皮厚，不怕碰壁！照店长的话做了，第一声说出来挺紧张，慢慢的发现也没啥，谁也不认识谁，直到招呼客户自如了！可是这第二天比第一天比就不好受了，腿开始疼的厉害，因为总是站着，小腿开始吃不消了，总店长发现了这个情况，让我坐坐歇歇，可是我却不是那么想的，自身认为别人能做到的我一样可以，所以我选择了全天站着，一天下来真的好累，想起在学校真好，想坐就坐，想溜达就溜达一圈儿！这一天下来收获不小，工作是那么的不好做，无论处在哪种行业，多做事少说话是真理，其中更重要的就是要专心做好每一件事，要有超强的抗压能力！看着他们专心的谈客户真棒，想象自己要是能那样就可以了，我相信我能行，俗话说“人不狠站不稳”，所以我会对自己“狠”，这样才能学来真本事！

今天是我认师傅的一天，在我们的店面有位属虎的大哥，人特好，特聪明，他就是我的师傅xxx！无论你问他什么型号的机器，配置、主频、价钱、类别……他都能一字不差的说给你听，今天他给我的任务是必须背会所有样机的型号，并且在第二天要熟练的背给他听，价钱也要会！他说“只要我带你就别闲我管的多、管的严，也不怕你背后骂我，虽说你是实践的，但我不会因为这个对你放松！好好干！”

今天是一个难忘的日子，记不清别的事了，在脑海里只记得今天是个挨说的日子！今天像往常一样开始了一天的工作，还是和刚开始一样，什么都不会，只会样机的配置、价钱，只会招呼客户，感觉自己是多余的、是没用的，就这样迷迷糊糊的又过了一天！可是到了下午发生了一件让我在这个实践中难忘的事！一天都是客户不断，我却没谈一个，很自卑，到了下午5点快下班的时候，以为没客户了就靠在柜台上歇了会儿，这一歇不要紧，总店长看见了，让我坐那歇会儿，我本以为是好意，可后话让我害怕……我说不用，别人都能站我也能，她却说那就别靠着，在这是可以坐但不允许靠着的，吓了我一身汗！从此在我心里就没有靠柜台的词了，下定决心以后无论在怎样累也绝对不靠柜台待着了！

最近这几天也不知道是咋回事，就是背不进去配置，师傅这几天也不怎么管我，想想自己也是的，干嘛非要别人管才肯学习，我要自力更生，人活着不能靠别人一辈子！看着别人利用专业知识谈客户真棒，心里幻想着自己谈客户的情景……“您好，欢迎光临xx专卖，两位今天想看看多大尺寸的？对cpu和显存有要求么？主要做什么用？多少价位……。”正想的带劲，不料店长看见了，“干什么呢？走神，快点卖机器”。又挨说了，下次不走不就行了，还用那种语气，但是站在公司的角度想想挺对的，靠着会影响公司形象，形象都不好还怎样去做生意，为了不给店长带来麻烦，为了不给自己母校丢人，以后我不会再靠着了，一定要做一个好榜样，让他们看看xx人的毅力！

真是个好日子，前两天谈了个客户，本以为给张名片就不会回来了，嘿嘿……好事被我撞见了，回来买了台机器，今天是我最开心的日子，自己一个人卖了我工作第一个机器，这样记机器配置想记不住都不行，整个过程让我记忆犹新，应该是我这一个寒期得到的一次成长经历吧！成就感占据了我幼小的心灵，让我在虚荣心上得到了极大满足，但我不会因此骄傲，这只是我实践生涯的一个小小的开始，不能因为暂时的小成绩影响我的情绪，我是一个不满足现状的人，因为等自己步入社会以后生活的保障就是挑战未来的勇气和能力，所以我要做一个成功者愿意付出常人不愿意付出的努力，我一定行！

这是我人生第一次离家这么远，也是自己第一次工作，想想舍不得离开他们，但我毕竟还得上学，谢谢大家这一个月对我的照顾，谢谢师傅，但我没好好学习，给您丢人了，希望你在以后的日子里开开心心！！带着满脑子的机器回家了，这段时间真的学习了不少东西，例如做事钱一定要有清晰的思路，那样既节省时间又能迅速做好，人无完人，但我相信没有更好只有，我就是的。

**有关寒假销售实习心得体会(推荐)五**

根据国家有关规定和学校工作安排，经学校研究决定，现将20\_\_年元旦、20\_\_—20\_\_学年寒假放假时间及有关事项通知如下，请遵照执行。

一、放假时间

1.按照国家规定，20\_\_年1月1日为元旦法定节假日，放假1天，与周末连休。

2.按照校历，20\_\_—20\_\_学年寒假自20\_\_年1月24日起，2月27日止。20\_\_年2月25日、26日为在校生报到注册时间，20\_\_年2月26日—28日为本科生补、缓考时间，2月29日起正式行课。

3.在确保假期各项工作正常运行和做好新学期开学准备的前提下，各单位从20\_\_年1月27日(即学生放假3天后)开始可分期分批安排教职工轮休。全校教职工于20\_\_年2月25日(即下学期正式行课周前3天)开始上班。校领导班子开学前的.学习会安排由两办另行通知。

4.成人教育、网络教育学生放假时间、开学时间及课程调整分别由成人教育学院、网络教育学院另行通知。

5.华西医院、华西第二医院、华西口腔医院、华西第四医院、科技产业集团、后勤集团参照学校放假时间，根据各自的实际情况自行安排休假。

二、有关事项

1.学生应在20\_\_年2月25日、26日持学生证(研究生证)到所在学院(所、中心)报到注册，因事、因病不能按时报到注册者，应于2月26日前向所在学院(所、中心)提交书面申请和相关证明，并办理请假手续，否则按旷课处理。各学院(所、中心)和有关部门要安排专人办理学生报到、注册手续，逐日统计报到人数并及时报教务处或研究生院。成人教育学生及网络教育学生的开学报到注册事宜按成人教育学院、网络教育学院通知执行。

2.教务处、学生工作部、后勤管理处、后勤集团等部门及各相关学院要按照补、缓考时间及工作安排，组织人员提前做好各项准备工作，确保补、缓考工作顺利进行。补、缓考的具体时间和地点安排按教务处通知执行。

3.各单位要做好寒假期间值班安排，并于20\_\_年1月1\_日前将值班人员名单以word电子文档的形式分别报送党办综合科(电子邮箱：\_\_)、校办综合科(电子邮箱：\_\_)和保卫处综合科(电子邮箱：\_\_)。假期要到外地的党政中层干部，应分别向党办、校办报告。

4.各单位要切实做好寒假期间安全保卫、保密、防火、防洪、防盗等工作，特别是要加强对水、电、气及易燃易爆、剧毒物品、药品库房、锅炉房及贵重精密仪器的管理。保卫处要加强安全检查，对重点部位要加强值班巡查及防范，确保寒假期间校园稳定。

5.各学院(所、中心)和学生工作部、研究生工作部等单位要加强对假期离校学生的安全教育，及时掌握和了解假期留校学生的人数和情况。学生工作部、研究生工作部、校团委、保卫处、校工会、后勤集团等有关部门和各学院要切实安排好留校学生及教职工寒假期间的生活及活动，并做好安全保障。学生假期活动安排由学生工作部、研究生工作部、校团委另行通知。

6.各有关单位要提前安排，切实做好新学期开学前的各项准备工作。教师应认真做好下期行课准备工作。

7.学生工作部、研究生工作部、保卫处、后勤集团值班电话必须保证24小时有人值守，遇到重大情况应及时报告学校总值班室。

\_\_\_\_

\_\_年\_\_月\_\_日

**有关寒假销售实习心得体会(推荐)六**

同学们应该怎样度过这个寒假尤其重要。“凡事预则立，不预则废”，希望同学们科学地安排好每天的作息时间，有计划地度过寒假，适当的放弃一些玩乐也是为了更多的收获和进步!各个学科的老师都为你的假期学习提出了很好的建议，请你一定要认真执行，按时完成。

语文

1.“文如其人，字如其人。”一手好字是你迈向成功的重要一步。练字10张(纸张自备)

2. 买书、读书《海底两万里》《名人传》，也可以读其他一些文学作品、名人传记，很多都拍成了电影，可配合着看。读书的同时不要忘了写读书笔记，每个人建立一个专门的读书笔记本。

3. 课后附古诗词背诵十篇、八下25课古诗、八下30课古诗，开学就组织一次古诗词的小测验。

4.写作：完成随笔三篇，可以“春节”“寒假”“元宵节”为话题或为内容，也可抒写自己的心情或其它。字数严格控制在600—800字，并认真书写。数量少，但要求质量!

数学

1. 复习：第一、二、四、六、七章试卷各一张

2. 预习：八下第一、二章

英语

1. 做《金榜》所划题目

2. a组同学每人准备两篇美文/故事/新闻

b组同学每人准备两篇笑话/寓言/节日来历

3. 每人准备两个绕口令，自己先要说熟练。

4. 预习作业：预习八下前四单元

5. 上班级博客，下载配音的视频，准备开学初的英语配音比赛

物理

物理寒假生活：学习指导三份，一、二、四周各一份。

政治

1.收看有关学生时政的电视节目(经济与法、中国新闻等)

2. 一张试卷

历史

观看《甲午风云》《金陵十三钗》《大武生》《康熙王朝》《雍正王朝》等电影。

多欣赏《百家讲坛》《探索与发现》等电视节目。

地理

地理《学业水平考试应试指南》学习计划

第一周(1.10-1.15)作业：

①做专题1《地球和地图》的“地图导学”、自学“核心突破”、背诵掌握“归纳知识”

②做专题2《世界的自然环境》的“地图导学”、自学“核心突破”、背诵掌握“归纳知识”

第二周(1.16-1.22)作业：

①做专题3《世界人文环境》的“地图导学”、自学“核心突破”、背诵掌握“归纳知识”

②做专题4《认识世界区域》的“地图导学”、自学“核心突破”、背诵掌握“归纳知识”第三周(1.29-2.4)作业：

①做专题5《中国的疆域与人口》的“地图导学”、自学“核心突破”、背诵掌握“归纳知识”

②做专题6《中国的自然环境与自然资源》的“地图导学”、自学“核心突破”、背诵掌握“归纳知识”

第四周(2.4-2.11)作业：

①做专题7《中国的经济与文化》的“地图导学”、自学“核心突破”、背诵掌握“归纳知识”

②做专题8《中国的地理差异》的“地图导学”、自学“核心突破”、背诵掌握“归纳知识”

过完了充实的寒假生活，你对整个初中的地理知识掌握的怎么样了?开学不久我们就要进入复习阶段，所以记得开学初就要带着你的四册地理课本到学校噢!

**有关寒假销售实习心得体会(推荐)七**

盼望已久的寒假马上要来了，我得好好计划一下我的寒假生活。

计划一：玩电脑

为了我的期末考试能考个理想的成绩，我已经有3个月没碰过电脑，与“qq飞车”彻底地“拜拜”了。现在我要活络活络我那被密密麻麻的习题搞得生锈了的脑子，玩玩电脑喽。

计划二：睡懒觉

期末大考的这几天，语数英物四科的老师“轮流站岗”，“大肆轰炸”，那么多的习题和卷子，我稍微算了一下卷子，天哪!足足有40多张!害得我每天晚上作业写到很晚，第二天上课没有精力听讲，也因此被老师骂过n次。惨哪!所以睡懒觉把复习时的晚点全都补回来!

计划三：做作业

我的辛苦也没白费，期末物理和数学考的还不错，两本厚厚的寒假作业就可以不用写了!只用写英语的寒假作业和语文的10篇作文就ok了。

计划四：去旅游

我这次的考试成绩比期末考得好多了，所以姐姐决定让我去广州玩，于是帮我订了从武汉到广州的高铁票。所以我今年过年在广州过，我要去长隆欢乐世界玩。

怎么样?我的寒假生活计划够完美吧!

**有关寒假销售实习心得体会(推荐)八**

一、语文：

1、建议假期期间多看书和读物(养成做读书笔记的习惯)。

2、语文不适合盲目做题，可以背6册书的一些重难点的古诗词。看一下翻译。翻译不用全部都背，背一些重点、难点就可以。

3、可以写3到5篇寒假趣事类似的作文，可以上传到黄冈网校的写作天地，让我们黄冈老师给你评评。

二、数学：

1、做寒假作业的过程中发现自己的不足，及时到网校复习和巩固。另外不及格的同学把书本上的课后题重新做一下然后看网校知识强化和在线测试。学习可以的学生可以根据自己的学习情况对知识进行查漏补缺。

2、仔细的看一下以前的错题本。

3、把课本的公式概念过一次，很必要。因为你要记住了才能够运用。

三、英语：

1、对于阅读理解不是很好的学生，建议买几本适合自己水平的英文读物(不带汉语)

2、如果你想要提高听力，网校的听力教室很有用。

3、每天早上可以利用30分钟时间把你的英语笔记的语法和短语背一下，每天就记5个短语，2个语法，到中招考试时英语满分很有可能

四、政治：

1、要多关注实事

2、把课本的知识点归纳一下，主要讲的是什么样的事件等等，可以参考网校的知识强化。

3、也可以利用这个假期多看点这方面的书。

五、物理：

1、基本概念很重要，很多东西都是同类变式，万变不离其中。

2、物理可以参考数学的方法。

六、化学：

1、化学可以说是理科中的文科，化学是需要积累的，比如书本中的公式、反应的现象、药品的颜色、实验注意事项等等

2、做一些综合的实验题参考网校的中考解析题。

3、回归课本

强调：不管是哪一科，都不要离开课本。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！