

# 2023年假期社会实践报告(汇总6篇)

在现在社会，报告的用途越来越大，要注意报告在写作时具有一定的格式。报告书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇报告呢？这里我整理了一些优秀的报告范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 假期社会实践报告篇一

20xx至20xx学年寒假假期，我去往xx市报业传媒集团进行了为期二十天的实习。在这二十天的实习中，我参与了外出采访、稿件编写、后期校对等一系列工作，熟悉了传统报业传媒的基本运作模式，对于传媒业有了更加深入的了解。本实习报告将分为实习目的、实习经历和实习收获及感想三部分。

在寒假中，我在xx报业传媒集团进行了约两周的实习，其初衷是为对传媒行业，尤其是新闻行业做一些基本的了解，为自己研究生的专业选择提供参考和相关履历证明。

对于为何选择新闻传媒行业作为我的研究生目标专业，有三个主要原因。第一是因为个人兴趣，尤其是当下自媒体盛行，自己也有写作等方面的兴趣爱好，所以想要对该行业有更多的了解。第二是因为我本科专业是国际经济与贸易，在写作经济学论文的时候，常常因为找不到合适的数据和相关经济事件报道而头疼。虽然现在已是网络时代，个人有很多渠道了解外界信息，但毕竟受限于“被告知”而无法主动“去了解”，而在诸多行业之中，新闻传媒是走在信息的最前沿的，因此我想更加深入地了解传媒业。第三，正如第二点中提到的，在当下的网络时代中，我们越来越依赖手机、电脑带给我们的“快餐式”的信息而非自己所见、所想的信息，而走近新闻、了解新闻、了解媒体则可以让自己的脚迈开，自己去去看，去听，去想，这样的经历可以让人有更多的思考的机会，去了解到自己原先无法了解的领域，丰富自己的人生阅

历。

在整个实习过程中，我主要参与的是外出采访工作，并且自己也撰写了稿件见报，并了解了报纸的编排等。在实习经历的部分里，我将重点阐述我的采访经历和写稿经历。

实习期间，我的工作流程是每天早上外出采访，下午写稿改稿。在整一个月中，我主要在社会新闻部实习，跟随突发、环保、政法和社区几个条口的记者进行了新闻采访，并自己个人也对xx暴雪、春运等时事进行了新闻报道。在二十天内有十篇采访稿件见报，其中四篇是个人采访完成，其余六篇是在老师们的帮助和陪伴下采访完成的。

在所有采访中，让我印象最为深刻的是采访春运旅客和去检察院了解刑事案件的经历。临近年关的时候，老师安排给了我采访春运旅客的任务。起初我并不应该怎么办，到了车站人山人海，每个人都行走匆忙，并没有时间停留。擅自把他们拦下采访似乎并不可能，这让我觉得有些灰心。后来我和车站的相关工作人员进行了沟通，获得了短暂的进入车站采访的机会，最终采访到了几位归乡的旅客，了解到了他们的“春运”故事，写成了稿件发表。而去检察院的采访是跟随在一位长期报道政法新闻的记者老师后面的，报道的是一件农村交通事故，在整个采访过程中，老师教给我如何高效地提出问题，有哪些细节问题应该特别注意，还指出了我在记录采访内容时候的不足，教了我如何记录会更加快捷并不容易出错。而在检察院的采访过程中，我也了解到了很多之前从未接触到的政法方面的知识。原先了解到这些新闻都是在报纸和网络上，这是我第一次去自己了解真实的案件是如何侦破、如何起诉和如何判决，也改变了一些我以前的错误的认知。

带我实习的老师告诉我说，做传媒就是要多跑多看多听多写，除此之外没有别的诀窍了，唯一一件要记住的就是不可懒惰。当我们看每天的报纸和手机上的推送的时候，新闻对于我们

来说不过是一看而过的东西，但这二十天每天的奔波让我知道每一篇新闻都来之不易，背后都可能是一位甚至十几位记者辛苦一整天的付出。除新闻采访、新闻写作之外，我还了解了后期编辑、图片美化等一系列的后续工作的运转过程。

在这二十天的实习期中，我收获最大的并不是学习了如何进行新闻写作，也不是跑了很多地方采访到了很多新闻，而是让我对传媒行业有了新的思考和认识。原先，对于新闻和传媒，我觉得只是让人们了解身边事的一个渠道，而事实上，新闻本身就是“信息”，信息堆积起来便会成为一个人的认知，每个传媒行业里的人都是记录和传播信息的人，所以每个在这个行业里的人都要努力去看清更多的事实并传达出来，这是我在整个实习经历中所学到的最重要的东西，也是我觉得最难做到的部分。

在采访的过程中，尤其是社会新闻部分，每一方都有每一方的道理，彼此都互不相让，都想要在有限的报纸的篇幅里写下自己的看法。而作为记者，时时需要分辨其中有效和无效的信息，并且站在公正客观的立场上去把事件报道出来，不能有失偏颇，所以需要字字斟酌。而比起写作，更难的应该是自己的理性看待事件的态度，不能凭借自己的看法左右事件本身。

在和报社的老师交流的时候，大家都对纸质报纸的未来表示有些担忧。现在电子化越来越迅速，纸媒成本高，耗时多，已经失去了许多领地。我之前在中国和英国做过对于纸质媒体态度的社会调查，大部分的老年人都更加青睐纸媒，而年轻人则已经习惯于从手机上获取信息。年纪稍大的人虽青睐纸媒，但也局限于精装平装书本而不是报纸，比起看报纸杂志，他们更热衷于电视、广播和电脑。

虽然传统纸媒正在衰落，但在我的实习经历中，我还是希望可以第一站去到传统报业媒体学习。虽然很多人说报纸已经过时，但报纸却是可以传达出传媒最本质的东西的媒体。本

质上，传媒并不能改变事物，但传媒却能够影响事物的改变。报纸上的每一个字，每一句话所传达出来的信息，都会在读者的脑中留下印迹。信息从记者的脑中进入纸面，就会成为约等于事实的存在，当中所传达的细节、情感和情绪态度都会对人们产生影响。“当山谷里有一只狗叫起来的时候，所有的狗都会叫起来，但没有人会去思考为什么第一只狗会叫。”报社的老师告诉我要对自己写下的每一个字负责任，要去事件发生的实地考察，去询问更多的人，不相信道听途说也不相信闲言碎语，不相信大多数人所说的话，只用自己看到的東西写新闻，这大概是传统报人的坚持。每一个报社的记者都为自己的话负责，相比起他们，有很多自媒体、营销号往往为了博人眼球写出不实新闻，甚至会出现抄袭现象，打开社交软件满屏相同新闻。这也是为何我选择了报社作为实习地点的原因。

当下，网络上出现了越来越多的自媒体，在这个自由人的自由时代，每个人都可以去表达自己想说的话，想让大家知道的话。互联网让我们看到了更多的东西，但也让我们只看到我们想看到的東西。大数据会分析我们每个人的爱好并给我们推送我们想看想知道想了解的信息，屏蔽拉黑功能可以让我们只和趣味相投的人交流，在这个时代，我们有多通达，我们就有多封闭。而在我实习的这二十天里，我所接触到的社会的方方面面之多是我在学校里整整一学期也接触不到的，这让我感觉到了自己的渺小以及孤陋寡闻，也让我开始明白该适时跳出互联网，自己去了解这个世界了。我觉得，在报社的这二十天，我独自出去看到了不同的社会的面貌，去到了很多我之前没有去过的地方，并且在记录这些事情的时候自己也进行了思考，这些就是我得到的最宝贵的体验，同时，这也是我所认为的传媒业可以带给一个人的最大的财富。

## 假期社会实践报告篇二

按照学校规定，我暑假回到家乡后，由于那里找不到合适自己专业的实习公司，于是跟当地的同学一起进入了一家医药

公司进行实习，做文员。虽然这次宝贵的实习经历时间不是很长，专业不对口，但对于我自来说却是一段非常重要的人生经历。无论是在情感、识人、管理等多方面均有一定的成长。情感更加成熟；识人准确一些了；也能揣测别人心里所想；管理开始入门。同时增加了我的社会经验，使我受益匪浅，不但加深了对社会更深的了解，而且也对社会有了广阔的认识，下面就是我的实习报告。

我在这家公司作文员的主要责任和工作内容有：1负责公司办公设备的管理，计算机、传真机、签字长途电话、复印机的具体使用和登记，名片印制等工作。2负责公司邮件和报刊的收取、分发工作。3负责公司电话小总机的接线工作。对来往电话驳接准确及进、声音清晰、态度和蔼，恰当使用礼貌用语；对未能联络上的记录在案并及时转告；对紧急电话设法接通，未通者速报上级处理。4负责低值易耗办公用品的发放、使用登记和离职时的缴回。5负责各类办公用品仓库保管，每月清点，年终盘存统计，做到入库有验收、出库有手续，保证帐实相符。6按标准定额，做好添购办公用品的计划编制和申购手续工作，做到既不脱档又是不长期积存。7完成各项勤杂、采购工作。8负责公司办公场所的室内外绿化、盆景状况的检查监督，保证舒适良好的工作氛围。9负责下班时对整个办公区的巡视，查看门窗、水机电源、电脑电源等、关闭情况并做记录。10完成上级临时交办的其他任务。开始觉得很难，每天要准时签到签退，按时打卡，只要是迟到早退一分钟，考勤机都会有记录。其次是做工资表。每个人工资的做法是按每个人每天的工钱(由于每个人基本工资不一样，所以每天的工钱是不同的)乘以工作的天数，再加上加班费等费用。因此工资表需要把每个员工的应得工资和实得工资弄清楚，加班费、迟到早退扣除的钱都要算在工资里。工资表这件事情对我来说也就变得很困难。除了计算每个人的工资，查看每个人本月的考勤表也很麻烦，需要通过考勤机以及登记表去核实。同时要把数据输入电脑里，制作合理的工资表。刚开始做表的时候很认真，到了后来错误率明显提高，有几个员工的工资做了好几次才正确。把数据输入电脑时要先给

每个人做一个工资表，然后输入数据，把考察工资的各项内容都要在表格中有所反映，如基本工资、工作天数、迟到早退、加班费用、补助、实得工资，最后将所有员工的工资加起来，算出公司这个月的实发工资。

针对文员这个职位的特点，具体到挫折时，不妨从调整心态来舒解压力，面对挫折。古曰“天降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，增益其所不能。”遇到挫折时应进行冷静分析，从客观、主观、目标、环境、条件等方面，找出受挫的原因，采取有效的补救措施。树立一个辩证的挫折观，经常保持自信和乐观的态度，要认识到正是挫折和教训才使我们变得聪明和成熟，正是失败本身才最终造就了成功。学会自我宽慰，能容忍挫折，要心怀坦荡，情绪乐观，发奋图强。善于化压力为动力，改变内心的压抑状态，以求身心的轻松，重新争取成功，从而让目光面向未来。复印、传真、公文处理等文秘工作我都基本熟练。文秘管理要制发文件，处理文件和管理文件。在各种文件中，大部分具有不同程度的保密性，而且各级秘书人员经常接近领导，看一些重要文件，参加一些重要会议，所以，秘书人员在公共场合活动时要注意内外有别，把握分寸，对什么应该说什么不应该说要心中有数。准确，是对工作质量的要求。文秘管理的准确性是指正确体现政策，正确表达领导意图，正确地办文办事，言行有分寸，文字能达意。它在一定程度上保证领导工作的准备性。文秘管理的准确性，涉及的方面很多，简要地说，就是：办文要准，办事要稳，情况要实，主意要慎。而要做到这些，必须态度认真，作风过细，不能疏忽大意，不能马虎潦草。比如说办理公文，就要保证文件的质量，用词要准确，材料要真实，抄写要认真，校对要仔细，力求每一个环节都不发生差错。否则就会贻误工作，甚至酿成难以弥补的损失。

虽然不论在工作方面还是为人方面做文员都很难，但实习期间我深深体会到许多在课堂体会不到的东西。第一点，真诚。你可以伪装你的面孔你的心，但绝不可以忽略真诚的力量。

第一天去公司实习，心里不可避免的有些疑惑：不知道老师怎么样，应该去怎么做啊，要去干些什么呢等等吧！踏进办公室，只见几个陌生的脸孔。我微笑着和他们打招呼。从那天起，我养成了一个习惯，每天早上见到他们都要微笑的说声：“老师早”，那是我心底真诚的问候。我总觉得，经常有一些细微的东西容易被我们忽略，比如轻轻的一声问候，但它却表达了对老师同事对朋友的尊重关心，也让他人感觉到被重视与被关心。仅仅几天的时间，我就和老师们打成一片，很好的跟他们交流沟通学习，我想，应该是我的真诚，换得了老师的信任。他们把我当朋友也愿意指导我，愿意分配给我任务。

第二点：沟通。要想在短暂的实习时间内，尽可能多的学一些东西，这就需要跟老师有很好的沟通，加深彼此的了解，刚到公司，老师并不了解你的工作学习能力，不清楚你会做那些工作，不清楚你想了解的知识，所以跟老师很好的沟通是很必要的。同时我觉得这也是我们将来走上社会的一把不可缺少的钥匙。通过沟通了解，老师对我有了大体了解，并有针对性的教我一些日常工作需要的知识，丰富了我的知识面，让我提前对上班族感到了羡慕。

时间过的很快，实习在忙碌中就结束了，心里就有一种很渴望的感觉，明白了自己与社会所需的要求，给了我一个很好的定位，对我以后的学习和择业都会有很深刻的影响。

## 假期社会实践报告篇三

这个寒假我到《晨报》经济部实习了一个月，真正的把书本上的理论知识运用到了实践当中，学到了课本上学不到的一些知识和经验，收获颇丰。

我的指导老师是经济部一个年轻的女记者，主要负责经济民生这个部分。在整个实践过程中我主要是在老师的带领下独立完成各项工作。第一次随老师出去采访是参加物价局组织的

“价格服务进万家”活动。当天我们参观了农村、社区、学校、医院，一路上，老师提醒我要好好记录下一些数据信息，写经济新闻数据是很重要的。之后回报社，老师要我写500字左右的稿子给她，因为第一次写采访稿件，一时不知如何下笔，一篇稿子我居然写了快一个小时。老师只花了5分钟不到就把我500多字的稿子改的只剩下200多字，改完后老师说，以后写稿要抓重点，不能照着资料全盘照抄，尽量写的通俗易懂一点。当时觉得很惭愧，学了将近三年的新闻，却连这种简单的稿子也写不好，于是暗下决心一定要在这个月里抓住机会好好学习。

后来跟老师出去采访的时候我都很注意观察，老师经常对我说，当记者是很辛苦的，刚开始别指望别人能给你好脸色看，很多人都不愿意配合记者的采访，但这个时候绝对不能放弃，要想方设法找到有价值的新闻。刚开始的时候和老师出去还没什么体会，在我单独几次出去采访的时候就真的感受到了记者的辛苦。情人节那天老师要我去各大商场去搜索一下相关的新闻，我在大洋百货和王府井百货转悠了半天，问了七、八家珠宝专柜，他们全部都拒绝我采访，直接说不想回答我的问题，不想透露之类的，当时我真的觉得很受打击，后来好不容易有一家专柜愿意接受我的采访我才勉强完成了任务。还有一次去好又多超市采访，从促销员到顾客全都拒绝回答我的问题，让我很是尴尬。这几次的经历完全颠覆了我原来对记者这个职业的认识[文章来日中国报告网]，我以前觉得记者走到哪里别人都会畏惧三分，毕竟是“无冕之王”啊，是人民群众的发言人。但是现实是现在很多人对记者都存有戒心，有的是怕记者乱写，写负面新闻，有的则是认为多一事不如少一事，沉默是金。所以记者不光是要会如实的发觉新闻、写新闻，更要学会跟人沟通，学会交际，才能从当事人口中得到更多的材料。正因为这样让我突然觉得记者这个职业很具有挑战性，很有吸引力，坚定了我要做一个优秀的新闻工作者的决心。

在这一个月的实习过程中，我写的最多的就是会议新闻。以



前在学校老师也要我们写过会议新闻，我当时就觉得这种新闻很难写。老师第一次带我去开的是一个农业工作会议，我很认真的做了记录，可是回报社写稿的时候还是不知道要写什么。结果可想而知，写出来的稿子老师说不合格，后来老师告诉我，这种会议新闻一定不能绕着会议写会议，要用最简洁的语言传达会议精神。以后去开会的时候就比较留心了，现在写会议新闻已经很得心应手了。

除了老师交代的一些采访任务之外，我还学会了自己去发现新闻，学会去观察身边的事物。因为今天是猪年，我发现花鸟市场居然有一种宠物猪卖的很好，于是自己壮着胆子去做了一次采访，然后写了稿子发给老师，老师说题材可以，不过访问不够详细[文章来日中国报告网]，让我补充采访。当时听到老师的肯定我很受鼓舞，马上进行了又一次更深入全面的采访。这次从发现新闻到采访到写稿全部是我一个人独立完成的，那种成就感真的很好。

在这一个月的实习过程中，我写的最多的就是会议新闻。以前在学校老师也要我们写过会议新闻，我当时就觉得这种新闻很难写。老师第一次带我去开的是一个农业工作会议，我很认真的做了记录，可是回报社写稿的时候还是不知道要写什么。结果可想而知，写出来的稿子老师说不合格，后来老师告诉我，这种会议新闻一定不能绕着会议写会议，要用最简洁的语言传达会议精神。以后去开会的时候就比较留心了，现在写会议新闻已经很得心应手了。

除了老师交代的一些采访任务之外，我还学会了自己去发现新闻，学会去观察身边的事物。因为今天是猪年，我发现花鸟市场居然有一种宠物猪卖的很好，于是自己壮着胆子去做了一次采访，然后写了稿子发给老师，老师说题材可以，不过访问不够详细[文章来日中国报告网]，让我补充采访。当时听到老师的肯定我很受鼓舞，马上进行了又一次更深入全面的采访。这次从发现新闻到采访到写稿全部是我一个人独立完成的，那种成就感真的很好。

这次实习虽然时间很短，只有一个月，但我觉得这样的经验却是很宝贵的。我零距离的接触到了新闻工作者的生活，从他们身上我学到了很多东西。了解到做一名好记者的不易，每一则新闻里都有这些记者辛苦的汗水。他们的生活规律完全被打乱，有时为了跑一个新闻连饭也顾不上吃，正是有了这些敬业的新闻工作者的努力，我们才能每天及时了解到社会上发生的事，了解新的资讯。经过这次的实习，让我对记者这个职业更加肃然起敬，更想加入到他们的行列，成为一名优秀的记者。

## 假期社会实践报告篇四

本站发布假期实习报告范文5000字，更多假期实习报告范文5000字相关信息请访问本站实习报告频道。

实践是学生大学学习中的一个重要环节。实践是每一个大学生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，也打开了视野，增长了见识，为我们以后的学习和进一步走向社会打下坚实的基础。通过实践使我第一次更直接接触企业，进一步了解企业实际，全面深刻地认识企业的实际运营过程，熟悉和掌握市场经济条件下企业的运营规律，了解企业运营、活动过程中存在的问题和改革的难点问题，在半个月的实习时间里，我选定甘肃武威市古浪供电公司作为我的实习单位，了解和研究了该公司企业运营、活动过程。

作为一名在校的大学生，我很清楚的知道，眼高手低是我们的通病。所以，在自己动手能力还很弱的情况下，我更乐意从最基本的东西学起、做起。

初次接触实际的工作环境，眼里满是新奇，看到室内的多种校验仪器和师傅娴熟的操作技术，使我增加了对技术的感性认识，就是必须在理论和实践的基础上再与工作经验相磨合，

才能做到真正的掌握一门专业技能，缺一不可。除此之外，就是要从基础学起，从基础做起。

每位师傅对我都能尽心尽力地指导和帮助，都尽可能程度地容忍我的很多欠妥之处，一点一滴的温暖让我很感激他们。于是，我认真地跟着师傅学习有关电度表校验方面的知识。从电度表的基本结构、基本原理的认识，到电度表内部结构的安装、简单校验以及控制台的使用等，再结合自己翻阅的一些书籍，包括电能表的校验规程、电能表计量问答、农村电工等杂志的有关资料，动手实践，从而掌握了一些电度表校验的基础知识。从中也体味到了技术是必须认真对待的，必须一丝不苟才行，马虎不得，否则一个步骤错了或是一个螺丝没有拧紧，都会造成设备的损坏以及危害人身的安全。此外，在学习的过程中，会有人们由于不同的原因造成的电度表不同程度的损坏，或是加大了各项误差指标，对于这些我都积极地随师傅听取了他们反馈的信息，增加了我的阅历，也相对的积累了我的经验，开拓了视野。同时，随着技术掌握的日渐成熟，根据工作要求，完成对各供电营业所送来的电能表的校验工作。

在电度表接线方面，我迅速的掌握了各种电能表的不同的接线方式，并很快的应用于实践。尤其是在为变电所的出口表进行定换的工作中，不但要根据其电能表的种类确定其接线方式，还要遵守严格的操作顺序，切不可因一时的方便违反了应该遵循的规则，否则一定会危害作业人员的人身安全，也使我又一次的感受到了技术的严谨性，学会了遵循技术章程的必要性。

实践期间，除了浅层次地学习了专业技能外，我还感受和体会到了很多技能之外的东西。首先是供电客服人员的敬业和那种生机蓬勃的工作氛围。走进这样的一个集体中，你的心会不由自主地年轻起来，你的脚步会不由自主地跟着大家快起来，远远的脱离了我们学校的那种懒散、自由的作风，而你的工作态度更会变得努力、认真，再认真一些，再努力一

点。也许，这就是一个集体的凝聚力，这就是一个企业写在书面之外的“特殊文化”！

我还被分配去核对解决数据，面对数据我们各显神通，核对是一项细心取胜的工作，为此我对任何数据都看两遍以上，反复检查输入是否正确，确认无误后才输入。随着时间的过去，自己的核对模式的建立，我的苏队再不断提升，疲劳也在降低我的工作越来越顺利，但还是有不少问题出现。一是一些表无法在营销系统中找到，还有就是同学的字迹太潦草给核对工作带来不少麻烦，总之还是要细心。经过两个星期的核表工作我的眼睛出现了胀痛，在我的要求下我们进行了第一次轮换。抄表，千万不要以为抄表是一项体力活，其实这才是考验你的时候到了。表分为两类：一类是集装表，抄这类表不难，但你要进得了单元门才能抄，有物管还好，可以请他们开，但很多都没有物管。这时你就需要一个一个门铃地压，直到有人回应，无人回应就得蹲守。一个一个单元的试，一旦有人回应，马上说到“你好！我是供电局的麻烦你开一下门，我们进去抄电表”反复地解释，直到取得对方信任了门才会打开。在这看是枯燥的你敲他开中，能用最短时间内、用最简的语言让门打开是在不是一件容易的事(抄表，不是昨天才抄过嘛！供电局的，你别骗我！)。有时还有对供电局不满的用户找你要过理由，这都是我们工作之外，但必须做的事。只要进门一切都那么容易，表箱你表整整齐齐的在那里，与人齐高，数值清晰可见。我们最怕的还是第二类——散表，这种表安装在90年代以前的住房内和城乡结合部。当你走进60年代的老房子中，如果没有电筒你连电表都找不到。有时好不容易找到电表，望尘莫及，身高不够，羡慕高个子的同时得想尽一切办法。我们通常第一步是环视四周，杂物虽多但要找到合适的垫高物那绝对的不容易，实在找不到只能敲门跟用户借板凳、梯子等城乡结合部也是一块难啃的骨头，错综复杂的房屋、数不清其巷子，仿佛进入一个硕大的迷宫。顺着错综复杂的下户线，我们东张西望、左顾右盼，居民用看待小偷的眼神看着你，浑身不自在！线翻房而过，我们得从另一条巷子进去，好不容易找到，一看表在

屋梁上！

在实习的过程中，对我影响的应该是作为一个社会人工作作风以及在工作过程中专业知识对工作的重要作用，因为这些都是我在校学习中不曾接触过的方面。大学期间的实习是每个大学生必须拥有的一段经历，它使我在实践中了解社会，让我学到了很多在课堂上根本就学不到的知识受益匪浅，也打开了视野，增长了见识，为以后进一步走向社会打下坚实的基础。此外，在工作中我还充分认识到了安全生产的重要性。从进电力工程部的第一天起，我们就开始进行安全教育。通过学习安全规程和安全事故通报，知道了有很多事故发生的主要原因是作业人员未认真执行安全操作规程，不按章作业，工作责任人现场查勘不到位。通过学习，强化了我的安全生产意识。在后来的实习过程中，我严格遵守在施工现场穿工作服、戴安全帽的规定，把“安全第一，预防为主”的思想落实到日常工作的每一个小细节中去。我想，这也是我在以后的工作中要充分注意的。

人的一生中，学校并不是真正永远的学校，而真正的学校只有一个，那就是社会。大学生社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式；是促使大学生投身改革开放，向工农群众学习，培养锻炼才干的好渠道；是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想与知识。短短的一周实践很快就过去了，在这短短的一周中，我碰过壁，受过累，流过汗，但是我却成长了，我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。这次亲身体验让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。

短期的社会实践，一晃而过，在这其中，让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西都将会让我终生受用。回到家时爸爸妈妈也说我真的变了好多，变得懂事多了，孝顺多了，脾气也变好多了。学校让我们去社会实践真的很有作用，会让

我们从中收益匪浅。社会实践让我知道了，挣钱真的很不容易，也明白工作的辛苦，以后也不会再浪费钱了。

时代在进步，社会在发展，而随之而来的竞争也非常严峻的摆在了我们的面前，现代社会所需要的已经不再是单纯的知识型人才。时代赋予人才新的定义：不仅能够驾驭新科技，具有创新意识，更要有将科技应用于实践的能力。但是，再看看我们，只是被禁锢在四角高墙内，捧着书中自有黄金屋的古训，做着日后事业有成，飞黄腾达的白日梦。我们的传统，我们的教育制度还有我们本身使我们缺乏勇气走出象牙塔，去接受实践的检验和社会竞争的洗礼。在这样一个知识与实践完全脱节的环境里，我们又有什么资本去谈成才、谈竞争、谈事业？时代证明，历史证明，我们的自身状况证明：我们唯有面对社会，才能心平气和地作出一些选择，才能确立自己学习和生活的目标！

## 假期社会实践报告篇五

解社会的好机会。实习是解社会的第一站，实习对于我将要走入社会的学生来说是一次熟悉社会。今天我来到学校为我联系的工地武警医院办公楼。以下是解到工程情况。通过本次实习，对建筑工程的现场施工和管理有了直观地认识，增强了对所学基础理论和专业知识的感性认识，并综合运用自己所学过的知识，同监理工程师一起解决工程中所遇到问题；并且在本次实习中，对建筑工程的各方责任和角色有了更切实际的解，深刻体会到工程建设中所包含的种种矛盾、种种限制、种种实际问题；亲眼所见了建筑工人的辛苦，以及他实际施工中各种手法的巧妙性和实用性，比如，钢筋的绑扎，底层基础钢筋的绑扎首先要放样，每一跨度里钢筋的接头数只有25%即4根钢筋里只有一个接头，另外，接头要尽量放在受压区内。砌墙的过程中，如遇到墙要转角或相交的时候，两墙要一起砌起来，留槎的过程中，可以留斜槎，如果要留直槎，则必须留阳槎，且要有拉结筋，不能留阴槎。进行混

凝土施工的过程中，要特别注意混凝土的配合比，天热的时候要注意养护等等。工地上所见所闻，更加激发了对本专业的热爱和憧憬，也深深体会到要在建筑这个行业上有所作为必须付出更多的努力，不仅仅是论上，更是实际的应用中。与此同时，也深深的体会到一份责任，希望能够通过自己的努力，为祖国的大建设添砖增瓦，实现自身的价值。下面我就本次的实习过程做以下报告：

学习国家相关的规章制度，了解各种工程程序；通过阅读图纸，了解设计的意图、设计方案、施工细部；了解在工程建设中可能发生的实际问题，并学习切实可行的解决方法等。

### (一) 建筑学知识

参观校内单体建筑及建筑组群，参观特色建筑，了解分析以下内容：

- 1、根据所学知识，对所参观建筑组群的总平面布局的合理性或不合理性进行分析。
- 2、参观建筑物外观及内部，了解各层平面布局及房间布置，观察建筑外观特点。运用所学知识分析该建筑平面布局、空间造型和立面处理方法。
- 3、分析建筑的防火与安全疏散设计是否符合要求。

### (二) 房屋构造

通过去参观某项在建工程现场情况，了解以下内容

- 1、了解该建筑物的结构形式、构造特点、建筑作法、承重方式、施工方式、抗震等级等；
- 2、了解该建筑物的地基及基础类型、构造形式及施工方法；

- 3、了解该建筑物的墙体类型、结构布置、细部构造及施工特点；
- 5、了解该建筑的楼梯、阳台等的详细构造；
- 6、了解建筑物的建筑装饰构造。

### (三) 建筑材料

通过去建筑工地实地参观，了解以下内容：

- 1、了解水泥、砖、砂子、石子、钢筋等主要材料的规格、标号、特性及使用要求；
- 2、了解混凝土、砂浆的配合比、标号、生产工艺所用设备以及养护要求；
- 3、了解各种钢筋加工情况；
- 4、了解有关装饰材料的情况。

### (四) 建筑施工

通过去施工现场参观，要求了解以下内容：

- 1、了解各施工工种的工艺过程，生产特点以及各工种之间的配合及穿插作业情况；
- 2、砖混结构施工工序，现浇构件的施工工序；
- 3、建筑工程与安装工程的施工配合及工序要求；
- 4、土建工程与安装工程的施工配合及工序要求；
- 5、装修工程的施工过程，施工特点及方法；



比如，钢筋的绑扎，底层基础钢筋的绑扎首先要放样，每一跨度里钢筋的接头数只有25%，即4根钢筋里只有一个接头，另外，接头要尽量放在受压区内。在砌墙的过程中，如遇到墙要转角或相交的时候，两墙要一起砌起来，在留槎的过程中，可以留斜槎，如果要留直槎，则必须留阳槎，且要有拉结筋，不能留阴槎。在进行混凝土施工的过程中，要特别注意混凝土的配合比，在天热的时候要注意养护。

## (五)基础

- 1、基础选用类型采用独立基础，基底标高为-5□10m
- 2、钢筋基础地面应作强度等级为c10的100厚垫层，垫层宜比基础每侧宽出100
- 3、钢筋基础曾厚度，有垫层处》40，无垫层处70，与土壤直接接触外侧建筑防水做法的钢筋挡土墙，柱在室外地面部分保护层厚度应向外增加到40。

## 假期社会实践报告篇六

实践是学生大学学习中的一个重要环节。实践是每一个大学生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，也打开了视野，增长了见识，为我们以后的学习和进一步走向社会打下坚实的基础。通过实践使我第一次更直接接触企业，进一步了解企业实际，全面深刻地认识企业的实际运营过程，熟悉和掌握市场经济条件下企业的运营规律，了解企业运营、活动过程中存在的问题和改革的难点问题，在半个月的实习时间里，我选定甘肃武威市古浪供电公司作为我的实习单位，了解和研究了该公司企业运营、活动过程。

作为一名在校的大学生，我很清楚的知道，眼高手低是我们的通病。所以，在自己动手能力还很弱的情况下，我更乐意

从最基本的东西学起、做起。

初次接触实际的工作环境，眼里满是新奇，看到室内的多种校验仪器和师傅娴熟的操作技术，使我增加了对技术的感性认识，就是必须在理论和实践的基础上再与工作经验相磨合，才能做到真正的掌握一门专业技能，缺一不可。除此之外，就是要从基础学起，从基础做起。

每位师傅对我都能尽心尽力地指导和帮助，都尽可能最大程度地容忍我的很多欠妥之处，一点一滴的温暖让我很感激他们。于是，我认真地跟着师傅学习有关电度表校验方面的知识。从电度表的基本结构、基本原理的认识，到电度表内部结构的安装、简单校验以及控制台的使用等，再结合自己翻阅的一些书籍，包括电能表的校验规程、电能表计量问答、农村电工等杂志的有关资料，动手实践，从而掌握了一些电度表校验的基础知识。从中也体味到了技术是必须认真对待的，必须一丝不苟才行，马虎不得，否则一个步骤错了或是一个螺丝没有拧紧，都会造成设备的损坏以及危害人身的安全。此外，在学习的过程中，会有人们由于不同的原因造成的电度表不同程度的损坏，或是加大了各项误差指标，对于这些我都积极地随师傅听取了他们反馈的信息，增加了我的阅历，也相对的积累了我的经验，开拓了视野。同时，随着技术掌握的日渐成熟，根据工作要求，完成对各供电营业所送来的电能表的校验工作。

在电度表接线方面，我迅速的掌握了各种电能表的不同的接线方式，并很快的应用于实践。尤其是在为变电所的出口表进行定换的工作中，不但要根据其电能表的种类确定其接线方式，还要遵守严格的操作顺序，切不可因一时的方便违反了应该遵循的规则，否则一定会危害作业人员的人身安全，也使我又一次的感受到了技术的严谨性，学会了遵循技术章程的必要性。

实践期间，除了浅层次地学习了专业技能外，我还感受和体

会到了很多技能之外的东西。首先是供电客服人员的敬业和那种生机蓬勃的工作氛围。走进这样的一个集体中，你的心会不由自主地年轻起来，你的脚步会不由自主地跟着大家快起来，远远的脱离了我们学校的那种懒散、自由的作风，而你的工作态度更会变得努力、认真，再认真一些，再努力一点。也许，这就是一个集体的凝聚力，这就是一个企业写在书面之外的“特殊文化”！

我还被分配去核对解决数据，面对数据我们各显神通，核对是一项细心取胜的工作，为此我对任何数据都看两遍以上，反复检查输入是否正确，确认无误后才输入。随着时间的过去，自己的核对模式的建立，我的苏队再不断提升，疲劳也在降低我的工作越来越顺利，但还是有不少问题出现。一是一些表无法在营销系统中找到，还有就是同学的迹太潦草给核对工作带来不少麻烦，总之还是要细心。经过两个星期的核表工作我的眼睛出现了胀痛，在我的要求下我们进行了第一次轮换。抄表，千万不要以为抄表是一项体力活，其实这才是考验你的时候到了。表分为两类：一类是集装表，抄这类表不难，但你要进得了单元门才能抄，有物管还好，可以请他们开，但很多都没有物管。这时你就需要一个一个门铃地压，直到有人回应，无人回应就得蹲守。一个一个单元的试，一旦有人回应，马上说到“你好！我是供电局的麻烦你开一下门，我们进去抄电表”反复地解释，直到取得对方信任了门才会打开。在这看是枯燥的你敲他开中，能用最短时间内、用最简的语言让门打开是在不是一件容易的事（抄表，不是昨天才抄过嘛！供电局的，你别骗我！）。有时还有对供电局不满的用户找你要过理由，这都是我们工作之外，但必须做的事。只要进门一切都那么容易，表箱你表整整齐齐的在那里，与人齐高，数值清晰可见。我们最怕的还是第二类——散表，这种表安装在90年代以前的住房内和城乡结合部。当你走进60年代的老房子中，如果没有电筒你连电表都找不到。有时好不容易找到电表，望尘莫及，身高不够，羡慕高个子的同时得想尽一切办法。我们通常第一步是环视四周，杂物虽多但要找到合适的垫高物那绝对的不容易，实在

找不到只能敲门跟用户借板凳、梯子等 城乡结合部也是一块难啃的骨头，错综复杂的房屋、数不清其巷子，仿佛进入一个硕大的迷宫。顺着错综复杂的下户线，我们东张西望、左顾右盼，居民用看待小偷的眼神看着你，浑身不自在！线翻房而过，我们得从另一条巷子进去，好不容易找到，一看表在屋梁上！

在实习的过程中，对我影响最大的应该是作为一个社会人工作作风以及在工作过程中专业知识对工作的重要作用，因为这些都是我在校学习中不曾接触过的方面。大学期间的实习是每个大学生必须拥有的一段经历，它使我在实践中了解社会，让我学到了很多在课堂上根本就学不到的知识受益匪浅，也打开了视野，增长了见识，为以后进一步走向社会打下坚实的基础。此外，在工作中我还充分认识到了安全生产的重要性。从进电力工程部的第一天起，我们就开始进行安全教育。通过学习安全规程和安全事故通报，知道了有很多事故发生的主要原因是作业人员未认真执行安全操作规程，不按章作业，工作责任人现场查勘不到位。通过学习，强化了我的安全生产意识。在后来的实习过程中，我严格遵守在施工现场穿工作服、戴安全帽的规定，把“安全第一，预防为主”的思想落实到日常工作的每一个小细节中去。我想，这也是我在以后的工作中要充分注意的。

人的一生中，学校并不是真正永远的学校，而真正的学校只有一个，那就是社会。大学生社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式；是促使大学生投身改革开放，向工农群众学习，培养锻炼才干的好渠道；是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想与知识。短短的一周实践很快就过去了，在这短短的一周中，我碰过壁，受过累，流过汗，但是我却成长了，我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。这次亲身体验让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。

短期的社会实践，一晃而过，在这其中，让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西都将会让我终生受用。回到家时爸爸妈妈也说我真的变了好多，变得懂事多了，孝顺多了，脾气也变好多了。学校让我们去社会实践真的很有作用，会让我们从中收益匪浅。社会实践让我知道了，挣钱真的很不容易，也明白工作的辛苦，以后也不会再浪费钱了。

时代在进步，社会在发展，而随之而来的竞争也非常严峻的摆在了我们的面前，现代社会所需要的已经不再是单纯的知识型人才。时代赋予人才新的定义：不仅能够驾驭新科技，具有创新意识，更要有将科技应用于实践的能力。但是，再看看我们，只是被禁锢在四角高墙内，捧着书中自有黄金屋的古训，做着日后事业有成，飞黄腾达的白日梦。我们的传统，我们的教育制度还有我们本身使我们缺乏勇气走出象牙塔，去接受实践的检验和社会竞争的洗礼。在这样一个知识与实践完全脱节的环境里，我们又有什么资本去谈成才、谈竞争、谈事业？时代证明，历史证明，我们的自身状况证明：我们唯有面对社会，才能心平气和地作出一些选择，才能确立自己学习和生活的目标！