

# 最新社会实践活动报告大学生(精选5篇)

在当下社会，接触并使用报告的人越来越多，不同的报告内容同样也是不同的。掌握报告的写作技巧和方法对于个人和组织来说都是至关重要的。下面是小编给大家带来的报告的范文模板，希望能够帮到你哟!

## 社会实践活动报告大学生篇一

院系： \*\*\*\*\*

专业： \*\*\*\*\*

年级： \*\*\*\*\*

班级： \*\*\*\*\*

姓名： \*\*\*\*\*

学号： \*\*\*\*\*

实践单位： \*\*\*\*\*

实践时间： 某年某月某日

至 某年某月某日

假期来了，我还能像以前一样来挥霍自己的时间吗?一片叶子属于一个季节，年轻的莘莘学子拥有绚丽的青春年华。谁说意气风发，我们年少轻狂，经受不住暴雨的洗礼?谁说校园里的我们两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书?走出校园，踏上社会，我们能否不辜负他人的期望，为自己书写一份满意的答卷……在这个漫长的暑假中，我接受我院学生会的倡议，积极参加学校内外组织的各种假期社会实践活动。作

为一名未来要迈入社会的学生，深入社会、实践锻炼是一门必经的功课。因为我相信因为经历所以懂得，只有了解社会，你才能真正做到融入社会。暑假社会实践活动带给我们的是欣喜，是得到成果的喜悦。在实践活动中，我们感受到自己的微薄，体会到整个社会强大的凝聚力。

一方面，我们锻炼了自己的能力，在实践中成长，在实践中学习，充实了自我，增强了口头表述能力，与人交流。真正地走出课堂，使自己陶醉在喜悦之中。有时会很累，但更多的感觉是我在成长，我在有意义地成长，在这之后，我明显地发现自己变开朗了，虽然我自己的力量不足以改变一些东西，但如果整个社会共同努力，这才是动力之根本，动力之源泉，使国家繁荣富强的途径，提高国民素质的实践活动。

会不仅要有知识，还要拥有一些应辨能力等综合素质，只靠在学校汲取知识，远远不够，从现在开始，就要培养自己的能力。虽然这次活动时间很短，但是社会实践活动提高了我们的社会实践能力。引导了我们接触、了解社会，增强我们的社会责任感和社会适应能力。而学校组织的活动，更让我们明白了学会适应社会的重要性。在竞争如此激烈的今天，对于我们这些出生牛犊的大学生们，独立的培养和社会的洗礼是多么的重要。在这个更新速度超快的今天，如何适应社会也是我们即将面临的困难。对于现在的我们，越早接触这个日新月异的社会，就意味着我们越能适应它。

“真理来源于实践，实践出真知”我们只有在不断参加社会实践中才能将我们在学校所学的知识与社会实践相结合。社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。

“凡事想时容易，做时难！”

刚参加工作的我刚开始真的受不了，忙的时候好累，出了差

错还会挨骂，也不能和老板顶嘴，要不就要被吵鱿鱼了。卖牛的人有时也很烦，他们有时不懂称，就不大相信我们，就和我们吵，没办法我只得和他们一遍遍的解释。还有人怀疑我们地称上搞鬼，说我们少了称，没办法我又不能发脾气，也不能和他们吵，为了米厂里的生意，只能和他们心平气和的讲解称是很标准，是电脑样的东西不会有问题的。

还有时为了一些生意上兽禽价格的事，他们也会和我们吵，有时也会扯进我，受了气也只能自己吞，不过老板有时也安慰我，说做生意就是这样，什么人都有，不要和他们太较真，你习惯了就会好的，听完这些我心里就会宽慰很多当然也在其中学到了不少的知识。

在学校，每天有作息时间表约束你。课程表会告诉你，今天该干什么，明天又有什么事情要做。而在这里，你可以无所事事地像木瓜呆在那儿，然后老板不满意你的表现扣你工资或者将你开除。积极的就是主动接近顾客，拉近与顾客的距离，然后耐心的推销产品。这也实在锻炼了我们的胆量、语言交流能力和心理洞察能力。我们胆大了才能冷静，冷静了才能很好地通过顾客的言语与表情察觉顾客的想法，然后再作出适当的回应，不至于慌张得不知所措。我们必须主动努力才可能继续干下去。在学校，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力，虽然这也存在的竞争，可校园里总少不了那份纯真，那份真诚，一般不会招来嫉恨与报复。可是在社会中，优胜劣汰，你的成功就是别人的失败，工作直接影响了他人的经济利益。在社会中接触各种各样的顾客、同事、上司等等，关系复杂，这一切都需要我们有经验去处理。尽管存在竞争，我们还得不断学习别人优秀的地方，这需要我们有经验去调整自己的心态。而这些经验需要日积月累，而不是在毕业后读本速成书便可成的。这些事情很多同学沉浸于学习与消遣还未来得及思考，便忽略了社会实践的重要性。

有个事实众所周知，学生的实际操作能力与在校理论学习有一定的差距。在这次实践中，这一点我感受很深。在学校，

学习的理论知识很多很多，几乎是面面俱到；而在实际工作中，很可能是书本上的知识一点都用不上。或许工作中运用到的是很简单的问题，只要套公式似的就能完成一项任务。有时候我会想，实际操作这么简单，但为什么我们要学习那么深奥的知识呢？现在的教育真的存在很大的弊端，严重的脱离了社会实际应用吗？其实不然，在学习这些吃力的知识的同时，我们的学习能力提高了，理解力和逻辑思维能力也增强了。更在许多书本中教我们如何去做好自己，教我们树立自己远大的理想，这将更好的为我们社会实践打基础。作为大学生，我们的年龄也不小了，离走向社会工作也不远了，我们应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上发生的各方面的事情，这就意味着我们必须得重视社会实践。毕竟毕业以后我们不能再带着幼稚、茫然的眼神走进社会，就像我们当初走进大学一样。我们要带着实实在在的能力走进社会，为社会服务。

两个月的暑期实践过得很快，自己慢慢地开始习惯了这种生活和这项工作，犯的错误也越来越少了，老板也夸奖我适应性很强，工作能力也错，以后要是暑期还想实践就到我这来。那时离开时还真有点舍不得呢。一个月的辛苦也是有回报的，拿到我的工资时，真的很欣慰，但是并不是因为有钱可以领，也不是终于结束了打工的苦日子，而是自己的付出有了结果和回报，自己的实践也有了收获，回想一下自己真的觉得很值，自己在这个月里学的东西是用多少钱也买不到的。在工作结束后，我做了如下的总结□

1、要善于沟通：碰到那些做生意比较坏的人和那些比较固执的农民，真的要学会和他们沟通，不能和他们吵，要心平气和的和他们解释他们所不明白的问题，每当看到他们最后都想通的时候，我心里真的很有成就当然和老板也要好好的沟通，不能总是把一些工作上的事憋在心里，有时自己在工作上有什问题要经常和老板沟通沟通，并及时的解决，这样工作才会有动力，才不会想不干了。

2、要有耐心和热情：在工作的时候要经常微笑，这样会让那些生意人感觉很舒心，大家一起做生意也就很开心。他们有些人是第一次来卖牛羊，对我们厂的基本流程都不是很明白，这时，你就要热心的告诉他们卖牛羊的基本流程，这样我们也可以省很多功夫和时间，养殖厂也可以运行就可以更好。

3、要勤劳：有时候一些细微的东西可以让老板更赏识你，也比较容易受提拔，比如我很空闲的时候就打扫打扫办公室，整理整理文件，帮帮老板的忙。老板就夸奖过我勤劳，有付出就真的有回报的。

罪那梨园些生意人，有时也会得罪老板；刚开始也不大会和人交流，所以那时总是觉得自己很受委屈等等，虽然这些都是我的比较辛酸的历史，不过这些也都是我宝贵的经验，它们都将成为我以后参加工作和社会实践的教训，我要力争在我以后暑期实践以及今后就业的时候不要再犯同样的错误。

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。

社会实践拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干。社会和大学一样也是一个学习和受教育的地方，在那片广阔的天地里，我们为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。

## 社会实践活动报告大学生篇二

这个暑假，我参加了某某镇201\*年大学生社会实践的活动。时间飞逝，很快，一个月的社会实践活动就结束了。在这一个月里，我学到了很多的东西。在许多方面也有所提高，例如，

在交际能力上，我比以前开朗了，更加主动的去认识朋友，跟同学们聊天等等。在这一个月里，镇政府组织了很多活动。例如，组内交流活动，由各小组组织一个内部活动；大学生志愿服务活动；社会调查活动；兴趣培训活动；第一桶金活动。

组内交流活动中，我们“三黄组”组织了一次打羽毛球的交流活动。我们组织组员一起去打羽毛球，促进各组员的感情。在活动中，我们有说有笑，玩得不亦乐乎~！玩累了，我们就一起去麦当劳填饱肚子。在其中，我们各自说说在大学里的生活，对大学学习的看法，交流交流一下我们的经验。这次的组内交流活动，使我的交际网扩大了不少，认识了很多同学。接着，7月25号这天，我们进行大学生志愿服务活动。那天，我张文乐，陈勇同学和志愿者黄先生去探望孤寡老人张老人。据张老人说，他5岁的时候就盲了，现在已经86岁了。可以想象他这81年的不见天日的生活有多么的困难，有多么的艰难。那时，我觉得张老人真的挺可怜的。他住的屋子很残破，很旧。我想为他做点什么，但是，我又不知道我能够做些什么。我真的真的不知道。我也只能在这里和他聊天，说说话，为他的生活增添一点色彩。我听黄先生说，政府每个月都会组织一些志愿者来探望这些孤寡老人。的确，他们最需要的就是社会的帮助。我由衷的希望，随着社会经济的发展，我们能够为这些孤寡老人做更多更多的东西，使他们都能够过上幸福的生活！

在兴趣培训活动中，我参加了交谊舞培训班。因为培训班里，我们男生比女生还多，所以，我们的舞蹈老师何老师就交我们跳叉叉舞。虽然，我们只有三天的学习时间，但是，我们每一个人都十分认真的学习。我知道，我们参加了这次活动的学生都对舞蹈有一定兴趣。在这短暂的三天里，我们学习到了如何和别人更好的配合，更加增添了我们男女同学彼此之间的认识。从中，我也变得不再那么的羞涩，能主动的邀请女同学一起练习舞蹈。

在社会调查活动中，我觉得这是我们比较辛苦的一次活动了。在这活动的几天里，我们在我们住的三条村的工厂里和到镇上的一些企业里询问。因为，我们的主题是有关企业等单位使用什么样的人才。在活动中，我们当然会遇到一些困难。例如，企业领导并不想见我们，或者只跟我们聊了几句就走了等等的问题。但是，我们并没有气馁，因为这是考验我们能力的时候。我们也只能继续坚持。最后，我们终于完成了我们的调查活动。虽然，我们在社会调查汇报会里面，发现我们的调查工作和其他组还有一定的距离，有一定的不足，但是，我们并没有灰心丧气。因为，我们从中学到了很多东西。无论在勇气方面，吃苦耐劳方面，还是在应变能力方面，我们都有了一定的进步。所以，我们是获益不浅的。

最后，我们进行最后的一个活动——第一桶金。第一桶金，为期10天，在这10天里，我们各组成员都发挥出了自己应有的水平。我们卖的东西都得到了广大人民的一致好评。为什么这么说了？因为他们都光顾了我们的每一个摊位。而且还不只一次了。这次活动，是我们这次社会实践活动中最辛苦的一次活动了，为期10天，下午早早的就在公园正门摆好摊。面对着炎热的太阳，热得满身大汗。虽然辛苦，但是我们都没有过多的抱怨，因为，这是我们第一次做生意，第一次挣钱，我们要全力以赴，做到最好。第一桶金活动，使我明白了做生意的艰难，明白了挣钱的不易。虽然总体上都不错，但是，我们付出了这么多的辛苦，才挣到那么一点点钱，有些组的比我们的还少了。现在，我明白了父母的辛苦，父母挣钱的不易啊！也真正明白了“一粒一滴汗，粒粒皆辛苦”的含义。以后，我要更加节省的发钱了，挣钱不容易啊！

这次为期一个月的社会实践活动，使我学到了很多东西，使我明白了很多道理，使我在许多能力上都有所提高。我真的感到很高兴。

# 社会实践活动报告大学生篇三

社会实践是连接学校和社会的纽带,是学生接触和了解社会的重要途径。学生们在参加社会实践活动后,该怎么写实践报告呢呢?以下有三篇范文可供参考:

## 1

### 一 实践目的:

炎炎夏日烈日当头,正是因为有这样的环境,激起了我要在暑假参加社会实践的决心。我要看看自己能否在恶劣的环境中有能力依靠自己的双手和大脑维持自己的生存,同时,也想通过亲身体验社会实践让自己更进一步了解社会,在实践中增长见识,锻炼自己的才干,培养自己的韧性,更为重要的是检验一下自己所学的东西能否被社会所用,自己的能力能否被社会所承认。想通过社会实践,找出自己的不足和差距所在。只有亲身经历过才会有那种超乎平常的感觉。今年自己的假期和去年大致相同。其实学校要求我们参加社会实践,无非是想让我们提前接触社会,了解社会,这样才不会在真正走上社会的时候找不到生活的重心,于是我决定再次真正的去接触社会,品尝社会的酸甜苦辣。

### 二 实践内容:

假期的第二天我依然来到相约台球俱乐部担任收银员,作为会计系的一名学生我想能参与和自己专业有关的职业是再好不过的。可能因为去年假期的时候就在那里工作过,稍微看一下便能操作,和我一起工作的其他员工也很快熟悉,看着眼前的一切是既熟悉又陌生,我不敢耽搁,尽快地投入工作中。收银员看似轻松可实际上不只是收钱,还起着领头的作用,台球厅里的大小事情都要注意到,遇到任何事及时处理并负责其他员工的监督等。



工作时间是八小时，两批人换班，一周白班一周晚班。在那里上班的都喜欢上白班，上午九点开门营业，打扫卫生收拾一下，但上午一般没人，下午两三点人就开始增多，直到五六点是高峰，白班五点下班，基本不忙。晚班五点上班，刚上班人就超多，晚上饭点人就逐渐少些，十点就会再增加。按正常说晚班一点下班，可实际比较灵活，如果十一点的时候台球厅没有客人，我们就可以停止营业关门睡觉，如果有的客人一直玩，即使超过一点我们也不可以赶人，还要好几个人等着，开着空调和音响。我上晚班就经常熬夜，大多数是两三点，熬夜多了就头疼。

在上班之前，我是个粗心的女生，什么事情都不懂思考和计划，直到犯错才狠狠记住教训。那天我上晚班，台球厅每天十一点停水，而正好人很多并且有几个走的晚，差不多三点了，我当时熬夜也很累，关门之后没有检查也没有督促其他员工检查便去睡觉了，第二天还没睡醒朦胧听见保洁阿姨叫喊，连忙起身去看，三楼地板上铺满一整层水差点顺着楼梯往下流。原来前天晚上停水后不知哪个客人洗手发现没水也没关水龙头，第二天六点来水后就一直流，幸好保洁阿姨及早发现。老板知道后告诉我凡事要谨慎和富有责任感并没过多责备，自己的疏忽大意犯了错，给他人带来麻烦，我心里还是很难受，至此我以后都没再犯这种错。

我还记得那次正好老板在那，还给我们几个人买了水果，我自己也不知道怎么了，有人来结账，我稀里糊涂地就给人关了一台球桌，没想到关错了，不是要结账的那台，我已经关闭的还有客人正在玩，当时我就意识到犯错了，脸一下红了，等客人走后老板指出我的错误并且告诉我一定要谨慎，这不只是钱多少的问题更是态度问题，我点点头。

在台球厅，老板和其他员工都对我特别好，尤其是老板，他总悉心教导我，包容我的错误。收银员接触钱最多，兑账兑货都不能疏忽，实际中找错钱而少钱的不多，经常是货物饮料和库存不符收银员自己补钱，还要学会鉴别纸币的真伪，

这些都要认真细心。可能有些人认为台球厅是比较乱的地方，我理解，娱乐场所人员流动性大，可不代表台球厅就是个乱地方而在那里上班和去那里玩的都是坏孩子，或许真的只有亲自尝试后才知道。

### 三 实践结果：

在实践中让我很有感触的一点就人际交往方面，大家都知道社会上人际交往非常复杂，但是具体多么复杂我想也很难说清楚，只有经历了才能了解才能有深刻的感受。大家为了工作走到一起，每一个人都有自己的思想和个性，要跟他(她)们处理好关系得需要许多技巧，就看你怎么把握了。我想说的一点就是在交际中既然我们不能改变一些东西，那我们就学适应它，如果还不行，那就改变一下适应它的方法。

在社会实践中掌握最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。同时在这次实践中使我深深体会到我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。我同样认识到自身很多的不足，社会实践使我成长，要认真细心，富有责任感，学会计划，周密安排事情，不能感情用事，要以大局为重。

### 四 体会：

暑期参加社会实践，我更加明白中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。一个多月的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。

社会实践加深了我与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会

的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们青年学生的成材之路与肩负的历史使命。社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。我在实践中得到多的感悟！

面对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得大学生应该转变观念，不要简单地把暑期打工作为挣钱或者是积累社会经验的手段，更重要的是借机培养自己的创业和社会实践能力。现在的招聘单位越来越看重大学生的实践和动手能力以及与他人的交际能力。

作为一名大学生，只要是自己所能承受的，就应该把握所有的机会，正确衡量自己，充分发挥所长，以便进入社会后可以尽快走上轨道。在这次暑期的工作中，我懂得了理论与实践相结合的重要性，获益良多，这对我今后的生活和学习都有很大程度上的启发。我相信经历将会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟。

## 2

在放寒假期间我参加了xx乡xx村的几项调查活动，在调查期间让我真切感受到耕耘的艰辛，收获的喜悦，在实践期间我主要做了以下的工作。

我们调查了xx村受教育状况 村民中有30%受过初等教育、1%受到过高等教育。现在村里只有13个高中生。如今儿童的上学年龄限制到6岁，但有50%的孩子八岁才开始上学。

我们还调查了农民的生活状况，据调查村民的粮食、蔬菜，肉制品都自给，只买一些油盐、因此大部分家庭每月生活费在100元以下。

经过这一段时间与乡亲们的接触，我深深地感到：农村对教

育的重视程度比起城市有过之而无不及，甚至越是贫穷地区的人们对教育的渴望越强烈。教育滞后的根源不在于观念的落后而在于经济的落后。

在我们调查的家庭中有80%的家庭的三分之二家庭收入用于孩子的教育，绝大部分的家长非常希望孩子能上到大学。我依然清楚地记得乡亲们朴实的话语，搞调查时，当问及孩子们的学习情况时，他们总说：我的孩子能像你们一样就好了。其实我们这么辛苦，啥也不图，就希望他们多学点东西，找一条好的出路。还记得有个老汉对我们说：俺孩子能上到哪，我供到哪，就算砸锅卖铁也得上。由此，我们转过头来想一想，一个地区是否重视教育能单凭入学率或人口文化水平来衡量吗？答案是否定的。对于农村来说，判断人们重视教育程度的标准应是他们用于教育的开支所占家庭收入的比重。虽然农村地区经济落后，但也正因为落后，他们比城里人更渴望受到教育、更渴望个个都能考上大学！当你看到周家村的乡亲省吃俭用供孩子们上学的时候；当你听到老汉说砸锅卖铁也得上的时候，你还会说他们不重视教育、还在扳着指头数有几个失学儿童吗？！那么，盲目地给老少边穷地区扣上不重视教育、教育意识薄之类的帽子是不是过于武断、是否含有某些歧视成份呢？不是因为我是一个农村的学生我才说这样的话，而这是我们调查的真实情况，而且在这一方面我以过亲身的体验。

从开始调查到调查结束，我的心情经历过一次次的万千感慨、一遍遍的心潮澎湃。在与乡亲们从接触到磨合再到打成一片，乡亲们对我们关怀备至，待我们如亲生儿女，我们体会到乡亲们淳朴的情怀，也感受到了农村对知识的渴求，对富裕的渴望。面对这份深重的情谊，我们都想尽自己的最大努力，为xx村的父老乡亲们做出贡献。但是对于有一些想法我只是想得到却无能为力帮助他们，然而现今我们只能在宣传xx村成功的经验的同时，提一些不够成熟的建议。

以前该村是连乡村公路都没有通，目前，村民们的收入主要是靠养猪和种土豆，公路以到了村公所，这样就为他们提供

了更多的赚钱机会，比如，他们可以种很多的土豆，还可以养猪，养牛销售出去。当然，这取得的一切成绩离不开村领导付出的巨大努力和广大村民的辛勤劳动。

通过几天的实践，我们发现该地农民的经商意识非常薄弱，或许是受传统观念影响太深，其时，逐步使他们转变观念对经济发展是有重要意义的。

在我们调查完了以上的项目后我还又参加了xx村的雪灾调查，自20xx年1月中旬以来，持续肆虐的强降雪使我们村遭受了史无前例的冰雪灾害，在我和村委会的参观过程中他们主要是调查了，雪灾对越冬作物的影响，我村小麦已陆续停止生长，进入越冬期。今年大雪暴雪天气过程对我村的小麦的降雪量和低温程度基本正常。到目前为止，降雪过程对我村冬小麦生产利大于弊。有利因素为，首先，处于越冬期的冬小麦且有积雪覆盖，减轻了冻害发生；其次，气温降低减缓小麦旺长的势头，有利于改善群体结构，低温过程冻死一些晚弱苗，群体结构更趋合理；第三，低温大雪降低越冬的虫口密度，抑制病害蔓延，对减轻来年病虫害有利。竹子：目前，这次大雪、暴雪天气主要对我竹子造成了不利影响，在我村偏高一点的社所有的竹子都压段了，还有在我村威林寨的一片松树林全被压段，主要危害首先是降雪持续时间长，雪量过大，竹子和松树较高和叶子很多而且脆弱的植株体经不起重压造成茎秆折断等机械损伤；二，由于气温较低，树木上的冰挂易造成其枝条压裂、压断和压倒。在个别的社家禽大棚也有倒塌现象。还有一些是连住房都被雪给压塌了。

对养殖业的影响：寒冷天气使牲畜大量失热，增重速度下降，幼畜、病弱畜、家禽往往经不起寒流降温而造成死亡。羊场场房、圈舍倒塌。在二月一日的一天我和xx乡的几个领导及xx村委会到xx村西洋平社去参观那里的受灾情况，那里的村民说他们家的母猪生下了十四只小猪由于天气的寒冷被冻死了十二只，只活了两只，按今年的物价他们家就损失

了7000元左右。还有的是刚生下的小羊羔以被冻死，这西损失都很大。通过村委会调查后xx村委员会发动所有的农民及时清除各类林木，特别是常绿树木、经济果木林、苗木枝梢的积雪、冰挂，防止压折造成损失。及时处理断裂枝干，对完全折断的枝干应及早锯断削平伤口，涂以保护剂，以防腐烂；对已撕裂未断的枝干，不宜轻易锯掉，宜先用绳索吊起或支撑起，恢复原状，受伤处涂以保护剂并绑牢，促其愈合恢复生长。同时要及时施肥、恢复树势；树木伤口多易引起病虫害，应加强病虫害的防治。林地、果园地的田间积水也要尽快排除，防止涝渍和冻害。

在这一次受灾拯救过程中xx村会的书记他是我们全村的榜样，他和村民们吃住在一起，奋战在一起。在抗灾一线，他废寝忘食，身先士卒，带头苦干；在办公室，他通宵达旦，运筹帷幄，不知疲倦，在他的身上体现了一名领导干部敢于战天斗地的勇气与魄力，他忘我工作的精神深深感染和鼓舞了农民的斗志，在他的带领和指挥下，参与抗灾的广大农民群团结一心，众志成城，取得了一场又一场攻坚战的胜利。他不仅是我的偶像而且还是我学习的榜样。我们通过大学学习后，要想尽快的成为现代化建设的有用人才，适应社会的需要，就要在学习期间，积极参加社会实践活动，认识社会，认识自己的社会位置，明确自己的历史使命，激发自己的学习热情，调整和完善自己的知识结构，战胜各种困难和挫折，锻炼意志和毅力，为适应以后的工作做一定准备.这是我参加这次社会实践的目的之一。

社会上的很多东西单从课堂上是难以得到的.因此我们必须走向社会，深入农村，农民的现状，了解他们的所思所想，才能真正在在实践中增长我们的才干。

还有淳厚民情和朴素民风中的情感滋养，难以尽得于书本；贫困母亲脸上的愁容和失学儿童眼中的渴望所激发的力量，难以取之于校园。走出象牙之塔，融入坚实的土地，贴近农民的心，才会真切感受到耕耘的艰辛，收获的喜悦，才会真正

把成长的根深深植入祖国的沃土。

实践以充分证明，社会实践促进了大学生的全面发展。通过社会实践活动，我们从与人民群众的广泛接触、了解、交流中受到真切的感染和体验，从无数活生生的典型事例中受到深刻的启发和教育，使思想得到升华，社会责任感增强。在实践中，我们的人生观、价值观得到进一步的强化，提高了认识能力、适应能力和创新能力。

### 3

#### 一、实践目的：

不少同学把打工看作是参加社会实践、提高自身能力的机会。许多学校也积极鼓励大学生多接触社会、了解社会，一方面可以把学到的理论知识应用到实践中去，提高各方面的能力；另一方面可以积累工作经验对日后的就业大有裨益。当代大学生对社会实践的看法以及透析大学生生活实践情况，从而结合马克思主义哲学分析大学生社会实践所存在的问题以及提出解决方法，使大学生能正确对待社会实践，在实践中见真知。

在往后实践中能更好地接触社会、实践自己的专业技能，寻找发展的机会，许多大学生都认为兼职是大学生的第二个课堂，通过兼职可以学到许多宝贵的东西。存在就是合理，职业没有高低之分，无论什么职业都有其可取与不可取之处，就看自己的需求。不少大学生觉得只要是能够赚钱的工作，就可以去试一试，品牌代理，促销等以前不会是大学生从事的工作，现在都成为了大学生们可以接受的工作。

#### 二、实践内容：

该公司主营茶品，并且兼售烟酒，未来我国茶产业的增长潜力巨大。因为国内外市场需求稳定增长。茶是世界三大饮料

之一，而中国是世界茶产量第一大国、茶出口第二大国。从国内来看，喝茶已成为多数中国人的一种生活习惯，茶已成为社会生活中不可缺少的健康饮品和精神饮品，而且，随着人们健康消费观念的普及，茶正在被越来越多的人接受、喜爱和追求。从国际需求来看，中国茶出口一直保持稳定增长态势。

另外中国茶产业已得到当地政府的大力支持与扶持，也得到投资者的关注，茶产业开始走向规模化、现代化、正规化，未来增长潜力很大。浙江、江苏、福建等产茶地区已经把茶产业作为重要的扶持产业，茶产业基地蓬勃兴起。制造茶的工艺技术开始从手工化向机械化、自动化、现代化过渡，制造企业也加强了茶品牌的建设。

我们分两个班倒一替一天倒，早班八点—晚六点，晚班十点—晚八点，我在首山分部主要负责销售，从点滴小事做起熟记产品报价对每一种茶叶的功效都能熟知。刚开始工作的艰辛与不易是不能言喻，对烟酒茶一窍不懂的我，开始像模像样的对客人进行介绍，摆在我面前的第一个问题就是张不开嘴不知怎么跟客人攀谈，但是强大的内动力推动着我，我想真诚的笑容也许是打动客人最好的方法，第二个问题就是站不住，每天回家腿都疼、在柜台前也要将重心不断的更换觉得腿好像粗了，不过认为一切都是值得的。并且我现在也深知挣钱打工的不易，以后花父母的没一分钱都应该仔细，把钱花在刀刃上。

### 三、实践结果：

我在售茶的同时也学会了一些选购茶叶的常识，茶叶的选购不是易事，要想得到好茶叶，需要掌握大量的知识，如各类茶叶的等级标准，价格与行情，以及茶叶的审评、检验方法等。茶叶的好坏，主要从色、香、味、形四个方面鉴别，但是对于普通饮茶之人，购买茶叶时，一般只能观看干茶的外形和色泽，闻干香，使得判断茶叶的品质更加不易。这里粗



略介绍一下鉴别干茶的方法。干茶的外形，主要从五个方面来看，即嫩度、条索、色泽、整碎和净度。

另外，没有人选择反对大学生兼职、打暑期工或实习，大家都认为只要不影响学习能够积攒经验可以为以后的工作打基础。对于当代大学生来说，应当刻苦学习专业知识，不断提高综合素质和运用知识的技能。从大学生活的开始到走进社会的大圈子中，就只有短短的几年时间，谁不想在将来的社会中能有一席之地呢？所以大家认为大学生必须投身校园内外的各类实践活动，有助于锻炼品质，提高能力。

可见其对大学生综合素质的提高有不可抵触的重要性。不能否认有过打工经历的同学，看起来要比其它同学更成熟、社会适应力更强，但对于学生，社会适应力只是一方面的衡量指标，大学期间主要的任务是学业结构的搭建，即知识结构、专业结构的搭建。

#### 四、实践总结或体会：

作为一个大学生有别于中学生就在于他更重视培养学生的实践能力，尤其在注重素质教育的今天，社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的新世纪优秀人才的重要途径。寒假社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸，也是推进素质教育进程的。作为一个大学生有别于中学生就在于他更重视培养学生的实践能力，尤其在注重素质教育的今天，社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的新世纪优秀人才的重要途径。

寒假社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸，也是推进素质教育进程的重要手段。它有助于当代大学生接触社会，了解社会；同时实践也是大学生学习知识，锻炼才干的有效途径，更是大学生服务社区，回报社会的一种良好形式。

所以为了同一个目标，同一种信念，我们加入了寒假社会实

践活动。

通过这次社会实践，我提高了社会适应能力和运用知识解决实际问题的能力，增强了社会责任感和使命感，也扩大了视野，对自己有了清醒的定位，不仅发现了自己知识结构中欠缺的一面，也感受到了现实和理想的差距，这对我们的学习、生活和工作都有很大的启发。

我以善用专业知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富暑假生活为宗旨，利用假期参加这次有意义的社会实践活动，接触社会，了解社会，从社会实践中检验自我。这次的社会实践收获不少。在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的实践工作让我认识很多的人。

如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习的。以前实践的机会不多，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，更事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

在社会实践中以及以后的工作中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。就像刚开始时我到饭店那样有一点胆怯，但后来是自信给了我勇气。有自信使你更有活力更有精神。

在社会中要克服自己胆怯的心态。自己觉得困难挺多的、缺乏社会经验等种种原因往往使自己觉得自己很渺小，自己懦弱就这样表露出来。所以应该尝试着克服自己内心的恐惧。如有人所说的在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要轻松应付，大胆与人对话，工作时间长了你自然就不怕了。其实有谁一生下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。

在实践中，我也深刻地了解到，自己还有许多不足之处，在许多方面还不能做到全面、细致，以致于在实践中出现了许多错误，经过这次实践以后，我将认真做好总结，在以后的学习和生活中，时刻提醒自己，不再出现类似的问题。这次暑期社会实践，使我的综合素质得到了提高，思想更加成熟，希望以后还有这样的机会，让我得到更好、更全面的锻炼。

在今后的学习生活中，我将摆正心态，正确定位，发奋学习，努力提高自身的综合素质，适应时代对我们的要求，做一个对社会、对人民有用的人。这次社会实践活动的时间虽短，但它留给我们的启迪却是深刻而长远的。我通过积极参加社会实践活动，认识了社会，明确了自己的历史使命，激发了自己的学习热情，真正达到了受教育，长才干，作贡献的目的。

## 社会实践活动报告大学生篇四

学校布置了一项寒假作业，要求参加社区组织的社会实践活动，还要填写表格让社区签字盖章，旨在锻炼孩子的社会能力。我家小朋友平时就不喜欢主动和陌生人交往交谈，正需要锻炼，所以从一开始我就打算让她认真去做这件事，自己尽量不插手，让她好好锻炼一下。

放假后，我就不时叮嘱她去物管问问有没有什么可以参加的活动或问问社区在哪里，她就一直拖着没行动，我也稳起，坚决不帮忙。春节前两天，我们都准备回北方老家了，她还没动静，我说你还不去问，人家都要放假过年了，过年后就更不会搞什么活动了。她这才无奈地跑去物管问了下，物管说没有她可以参与的活动，给了她一张社区的联系卡，她又挨到第二天才无奈地打电话到社区，社区说暂时没有，让她留下电话号码，等有活动了通知她。我一想，过完年没几天就开学了，基本没啥希望了。表面上不作声，心里还是替她七上八下，看她这回怎么交差。

过完年从北方回来，离开学的日子就一天紧似一天了。家长群里七嘴八舌地也都在说这个事儿，好像都没有社区在组织这种事情，大家都只有八仙过海，各出其招了，有的就干脆找物管盖个章，自己随便填一下就算了，有的就在小区扫扫楼道，还有的带孩子去福利院看望老人孩子。我还是想利用这个机会让她真的锻炼一下，所以每天在小区里走出走进时都注意观察看有没有什么适合孩子的事可做，可是小区管理得实在不错，随时随地都干净得一张纸都见不着，也不见人乱扔垃圾、乱吐口痰。心里可就暗暗犯了愁，怎么办呢？突然有一天看到小区挂了一条关于废旧电池回收的横幅，想起搬到这个小区来后，就一直没找见废旧电池回收箱，旧电池也就一直放在家里不知该交到哪里去。既然我们不知道，其他人可能也不知道，何不让小朋友做一个废旧电池危害与回收宣传的活动呢？回去和她一说，她考虑了半天，一时也想不到更好的办法，就勉勉强强同意了，之所以勉强，估计还是不想去和陌生人打交道。

决定了就马上行动，小朋友立刻就准备去网上搜资料做宣传单了，我提醒她要先去问问物管小区的废旧电池回收箱在哪里，要把这个信息写在宣传单上，芳邻们才知道以后该把旧电池交到何处。她一听，又要去问物管啊？我说那不然怎么办呢？她磨蹭了两分钟钟看我们都没有要替她问的意思，才一跺脚长叹一声掩门而去。我和outman看着她那副风萧萧兮易水寒壮士一去兮不回还的气势，相对嘿嘿暗笑。这一回，说不帮她就不帮她！

不一会儿，她就叮叮咚咚地回来了，说回收箱就在物管办公室里。然后开始专心搜集资料制作宣传单了，我也不去看她，只叮嘱她一定要把回收箱的信息写在宣传单里，让她做好后从qq上发给我，我第二天帮她打出来。（打印时已决定下次连这种事儿都不再帮她做了，自己想办法解决。）

第二天收到她的宣传单，打开一看，还不错，很全面，有废旧电池对自然界的污染、如何回收再利用以及环保观念宣传，

最后注明小区废旧电池回收箱的位置。我又给加了个抬头：成都实验外国语学校假期实践活动（师出要有名嘛），结尾加了发起人班级姓名，让芳邻们知道来者何人，免得心生疑窦。小朋友拿到单子一看，说好像实外的宣传单哦。我哈哈笑着说就当顺便帮实外做点宣传明年招更多好学生啊。

万事俱备，只待去打扰芳邻了。我想如果有小伙伴一起做，她应该更有劲一点儿，于是联系了住得稍近的巧希妈妈，正好巧希也还没找到合适的项目，于是就约好一起去做。前天下午接小朋友兴趣班放学时顺便一起接了巧希，先去必胜客饱餐了一顿（哈哈，工欲善其事必先利其器，吃饱了才好战斗！）。到家后，就收拾好宣传单，我又找了一个透明的食品罐拿给她们去收集废旧电池（首先把家里积攒的几个装了进去，在家放了快一年了，终于找到归宿了，不容易啊。），两个人就半激动半紧张地出门了。我拿了相机跟在后面准备给她们拍点照片，小朋友坚决不同意，拍了一张在门口的照片就把我赶走了。我躲在楼道里偷偷看她们怎么做。她们俩还真有点紧张，在门口欲敲又止，探头探脑，貌似小偷侦察地形，然后又决定先对对台词，怎么说，怎么递资料，如果遇到什么什么情况又该怎么办。叽叽咕咕演练了半天，终于鼓起勇气敲开了第一家门，两个人还是有点紧张，小朋友迟疑了一下，巧希勇当先锋，马上开始给住户介绍情况，小朋友也渐渐适应了，帮着补充介绍，发宣传资料。第二家时小朋友就主动说了，我听了下，还是表述得有条有理的，其实就是心里紧张，不习惯，不是能力的问题，所以才需要多多锻炼。她一转头看到我来不及缩回的脑袋，就又开始赶我走，我看了下她们的状况，应该没什么问题了，叮嘱她一定要大胆说，利用这个机会多锻炼自己，就回家歇着去了。想着她们这么几十家重复说下来，口才和胆量一定锻炼不少，心中窃喜。

快两个小时了，两人都还没回来，我懒得等了，下楼去取干洗的衣服，回来后她们已经回来了，正在填学校发的实践表呢。我问她们怎么样，两人很高兴地说发了50份宣传单，有

一家人给了3节旧电池。然后就唧唧呱呱地说了一路的经过，大部分人态度很好，还是有一两家人态度很差，打开门才听她们说了一句就嘭地把门关了，还有大约10家人没开门，她们就在门外告诉他们废旧电池不要乱丢要放在物管处的回收箱里。两人都觉得对胆量和表达能力锻炼了不少，越到后面越从容自如了。小朋友说，遇到态度差的人，她一点不生气，还是很耐心很和气地对他们说，结果对方的态度也慢慢转变了，对她们很热情了。对呀，只要自己诚心诚意，锲而不舍，百炼钢也能化成绕指柔。真是不虚此行，收获多多啊。

再看她们填的表，已经填完活动内容，准备写小结了。活动内容写了三项：

- 1、上网查阅关于废旧电池危害性与回收的资料。
- 2、自制关于废旧电池的资料与小区内回收点的宣传单。
- 3、挨家挨户分发宣传单，并询问有无旧电池，有的就当场回收。我说还应该加一条把收集回的电池交到物管处的回收箱，两人一听的确如此，欣然写上第4点。我继续说“第5点”，小朋友立刻眼疾手快地在表上写上“5、”，却不料我的下文是：“物管叔叔表扬了我！”两人才发现上当了，哈哈大笑。我笑着对小朋友说“你还真写了个5啊？”，她说“谁叫你说得跟真的一样啊！”，我说“不说得跟真的一样怎么能骗得了你们这些聪明的小鬼呢？”。哈哈，两人又是一阵笑。

今天中午，小朋友拿着回收的电池、宣传单、实践表去找物管处盖章，我多希望物管叔叔阿姨们多为难下她，让她详细介绍下活动内容再给她盖章，让她又多一次新的锻炼，可是叔叔阿姨们态度实在太好了，据她回来报告说，只看了一下资料就给她盖了，便宜小丫头了。

活动至此圆满结束。

## 社会实践活动报告大学生篇五

当一名老师一直是我对我未来的规划，教师一个神圣的职业，因为我在教给其他人知识的同时自己也在不断地提升，不断地学习，我很高兴参加了今年暑期三下乡，因为它不仅是给我一个提前实践的机会，更是一个锻炼自己的机会。

为期十天的三下乡生活已经画上了句号，这十天的经验足以让我受益终生，我并不觉得累，因为在这个过程中，有一群小伙伴们陪着我一起在烈日炎炎下坚持，陪着我们一起在狂风暴雨下努力。在这个过程中，让我更进一步的了解了这个社会里，孩子更需要的是什么，父母应该怎么做，而缺少父爱母爱的孩子会有什么不同，更重要的是让我体会到了一名老师的不容易。

三下乡的第一天，我们穿着回头“绿”极高的会服和小红帽来到东湖街道办会议室进行了我们的启动仪式，启动仪式的主持人是我，不知道是不是因为我从来没主持过还是因为紧张，中间出了一点问题没能灵活处理过来，但不管怎么样，这对于我来说也是一次挑战，是一种成长的开始。

还没去小朋友家里时，我们各个志愿者就看着资料相互讨论着，对自己的小朋友都有着各种各样的想象，猜想小朋友是胖是瘦，想象着小朋友们见到我们的第一面是害羞不理我们，还是开放大声主动的和我们打招呼。

涂军权小朋友是我这次义务志愿活动的对象，他今年十二岁，小学毕业，正准备进入初中了，第一天来到他家里时，他去拿通知书了，在他家等了一会，他后来回来时很有礼貌的对我们打招呼了，和他爸爸一起聊天时，他很乖的坐在那里，有礼貌、听话这是他给我留下的第一印象。

第一天我们主要了解涂军权小朋友的学习基本情况，并布置了一个小小的任务，写日记。第二天我们就对他的基础做了

一个小小的测试。考虑到现在小学很早就开设了英语课，所以以为26个字母小朋友可能学习得比较快，所以我们首先是教了他26个字母，但就我们辅导的情况来看，我花了一个多小时才非常艰难的才让认识七个字母，并教会了他怎么读。之后我检查第一天要求他写的日记发现他未能按时完成，所以我们在当天还会督促他完成昨天的日记，在教他写日记过程中，同时又发现了问题，他很多字不会写，而且喜欢跳字写，自己没有办法组织语言，哪怕是一句话也好。我们在帮助他写日记的过程中把他不会的生词整理出来了，并布置成作业，要求晚上抄写，过一天的时候同英文字母一起听写并让他自己写好日记，我们对其进行检查。但小朋友始终是小朋友，不可能那么听话，加上家里妈妈不在家，爸爸不管他，所以我们这几天来到他家时，他都在看电视，我们去给他检查作业，作业基本上没有完成。

在接下来的几天来，我们慢慢对他的看法好像有所改变了，他也不再是我们眼中的乖小孩。在和他学习的过程中，发现他有严重的多动症，而且特别喜欢笑，他不能安静下来，我也意识到了与他交流的难度。这几天的来到他家里，我发现我一直没见到过他妈妈，他说他妈妈每天从早到晚都要上班。我认为涂肖俊今天的这种学习和生活情况，很大程度上是与家中的父母有关系的，并不是说他的智商不够。我们来时涂军权的爸爸第一天还在家，但是这几天正式辅导以来，就不见人了，妈妈是一直由于要上班所以我们一直没见过人。我们每天晚上开会，从其他小伙伴口中反映出来的情况来看，从这个小朋友确实是我们志愿者活动中十户人家中的钉子户。

像庄青怡小朋友，比涂军权要好多了。常理来说，我们认为庄青怡小朋友会成绩差，内向，但其实不然，小女孩根本就不是我们想象中的那样，她的家庭情况是爸爸去世了，妈妈也不知道去哪了，就靠她姑姑把她养大成人。本以为在这种情况下生长的小女孩是一个非常内向，非常难相处的人，但通过我们和她交流，发现与我们的想象之中大有不同，之前与她姑姑交流时，她姑姑说她是一个非常外向，学习成绩特



别好的女孩子，她语数英每科总分是120分，基本每门都能达到110以上的好成绩，其他科目水平也不差，无任何偏科情况，也爱与我们交流，不怕生。这种情况下的的小朋友确实有很多让人值得关注的地方。她自己也非常清楚自己家庭的情况，今天她还说了这样一句话：像我这样情况只有好好学习以后有出路。所以在这个小朋友身上，有很值得我们志愿者学习的地方。。这个过程中，她姑姑肯定起了很大作用，对孩子的影响也是相当大的，所以我觉得家长对小朋友的影响力实在是大。

其实在这十天来，他虽然在学习方面的改变很小，但是在生活上做人做事方面改变却很大，从一开始我们来不给我们倒水，到后来每次我们去给我们倒水，从一开始见到我们不打招呼到后来我们来时走时和我们打招呼问好，虽然这是一个很小的细节，但是这是他的进步。

在这次支教过程中，让我感触最深的是，父母对于孩子的重要性，不是说父母每天每时每刻要陪着孩子，但是对孩子最基本的关心还是要有，在涂军权家里，妈妈的收入是整个家庭的经济来源，妈妈从早到晚都是在工作，我们来他家这么多次还没见过他妈妈，他爸爸偶尔出去做事，但基本上不出去做事，但也不待在家里，对孩子的事情也不闻不问，这样的环境下，导致了涂军权十二岁了在言语表达方面都存在一定的的问题，孩子的问题很多，小学六年级毕业了但他的知识水平还停留在一二年级。我们在这个过程中交流上发生了很多状况，有时候很难理解他的意思，但我觉得我更多的应该是帮助他慢慢的在这方面改变，给他更多的信心。家庭因素是他变成今天这个样子的最主要的原因，但影响到他的还有周围的邻居，在涂军权家周边的邻居来到他家里时，不但不给小孩子鼓励，反而指责小朋友，还让小朋友的家长多打孩子，甚至更过分的是邻居还打涂军权，在这样一个环境下，小孩子的心理上肯定受到一定的影响。涂军权小朋友面对他这样的一个事实之下，我们作为一个志愿者很难改变什么，但我们这属于一个长期的活动，希望在以后的生活中，还能

再继续来到这些孩子的家中，带给他们一些力所能及的帮助，帮助他们更好的成长，在缺少父母关爱的时候送去我们的一片爱心。

关于我的收获，总结下来有以下几点：

1、首先我收获了友谊，从始至终我都觉得我们这个团队非常的团结，在这十来天的相处中，我们一起在烈日炎炎下赶往小朋友家里，就算有再大的风雨，我们也在坚持，在去的路上我们相互鼓励，在回来的路上我们分享今天的收获，我们每天定时定点在一起说出当天的点点滴滴，有问题一起解决，有好的教学方法我们一起分享，我相信这种感情是别人收获不到的。

2、我收获了小朋友的感情，与家长之间的感情，在与小朋友相片的过程中，我学会了沟通，学会了交流，在小朋友身上我也学习到了很多我不足的地方，这十来天，我们走的时候小朋友会感觉到不舍，这就是一份收获，家长想让我们继续留下来，这是对我们工作的一种肯定。

3、在这个过程中，我得到的锻炼并不少，这是我们在平时生活中无法收获得到的，所以我非常感谢这次活动，非常感谢各位小伙伴的长期陪伴，感谢小伙伴们的坚持，因为有你们的存在，才会有我今天的收获。

三下乡，收获了不同的人生感悟。第一次体会到成为一名老师的不易，第一次感受到很多事情需要亲身体会才能更好地让自己成长，第一次明白自己的价值在于学会付出和精心地播种。三下乡，成长的桥梁。在这里，我结识了一批不怕辛苦不怕付出的队友们；在这里，我认识了一群好奇努力且不失童真的小朋友们；在这里，我看到了自己的价值也找出了自己的不足，让我确立了人生的下一个拼搏方向，并信心百倍地朝着未知的旅途前行。三下乡，让我懂得只要用心付出就能开心收获。前路依旧漫漫，但我坚信自己能勇敢地去挑

战。感谢三下乡，给我一个实践的机会，给我一个锻炼自己的机会，让我有勇气学会成长。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)