

# 大学生社会实践报告(精选8篇)

随着个人素质的提升，报告使用的频率越来越高，我们在写报告的时候要注意逻辑的合理性。优秀的报告都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面我就给大家讲一讲优秀的报告文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

## 大学生社会实践报告篇一

**摘要：**大学校园的课余时间丰富多彩，另人眼花缭乱，对于如何安排课余时间和如何合理利用课余时间已经成为现在许多大学生必须解决的问题。文章调查分析了湖南工业大学学生的课余时间利用情况，并希望通过对该小次样本的分析了解当代大学生的课余时间利用情况。

**关键词：**大学生课余时间利用调查建议

**内容：**自由地安排课余时间当代大学生的成长和发展提供了良好的契机，然而有许多的大学生不能合理地利用课余时间，虚度了大学的光阴。本调查旨在引导大学生合理安排课余时间，全面提高大学生素质。在学习上，大学生可以根据自身情况合理安排课余时间，拾遗补缺，提高学习效率，掌握扎实过硬的专业理论；在实践上，大学生可以利用课余时间来发展个人爱好，有更多的时间来学习更广阔的其他学科知识，参加社会实践，从而发展自我，实现自我价值。因此，我们从湖南工业大学大一至大四学生中随即抽取了1000名学生进行了一次题为“大学生课余时间规划情况调查”的问卷调查。

**调查结果：**

根据一项专项调查，从中可以看出大学生在参加课余活动方面存在内容上的不同取向。在给出课余活动的12个选项之后，

大学生作出了如下的选择。体育锻炼11%，校院活动和工作13%，聊天、社交19%，课余学习21%，阅读课外书刊报纸12.5%，勤工助学5%，上网、打游戏10%，棋牌活动4%，睡觉3%，无所事事1%，其他0.5%。从中可以看出，大学生课余活动取向表现出有主次之分和多元化的特点。“课余学习”、“聊天、社交”、“阅读课外书刊报纸”、“体育锻炼”和“上网玩游戏”五项是大学课余时间参加的主要活动。而我校学生课余活动取向是以“课余学习”、“聊天、社交”、“体育锻炼”为主要活动。由于大学学习方式和信息传递方式的改变，加之大学生生活更加开放和丰富多彩，使得大学生的课余活动不再是传统的“三点一线”模式，呈现出多元化的取向。值得注意的是，与以往的调查结论相比，“聊天、社交”成为大学生课余活动取向的第二位。我校学生也普遍承认用在这方面的时间不少。这表明，大学生已经意识到建立和谐的人际关系，提高人际交往能力在现实生活中的重要作用，对社会性价值观的认可程度正在提高。

各年级大学生由于心理发展水平、对大学生的适应性以及学习任务不同，在课余活动取向上存在一定的差异。专项调查表明，大学生课余活动取向的年级差异主要表现在三个方面：

一是各活动项目加权选择率的排序不同，“课余学习”被二、三年级学生排在第一位，被一年级学生排在第二位，而“聊天、社交”被一年级学生排在第一位，而在二、三年级学生那里却退居第三位；二是年级主导取向有差异，二、三年级的主导取向为“课业学习”，一年级的主导取向却是“聊天、社交”；三是各年级对“课业学习”、“聊天、社交”、“上网、打游戏”、“校系活动和工作”、“勤工助学”等五项的取向有明显的差异。而我校大一大二学生课余活动的主导取向普遍是“课业学习”，其次为“娱乐社交”。这反映了我校的学习气氛还是不错的。在与大一新生交谈中，我发现他们大部分对大学生生活充满热情，积极参与各种社团、交际活动。在娱乐身心的同时，也紧紧抓住学习不放。反而大二学生经历了一年的大学生生活后，感觉到那种当初汹涌澎湃的

热情有所减弱。但许多学生称会更加抓紧学习，同时也会积极参与一些有利于培养能力又有意义的校内外活动。

我的建议：

1， 学校要为大学生创造好的环境。

学校是学习的好地方，这也要求各高校为学生创造良好的学习环境，

好的学习和环境是一所高校必须达到的要求。这就要求学校从软硬件实施上能满足大学生学习的需要，从思想上引导和鼓励大学生努力学习，提高自己。

2， 重视课外学习的重要性。

学习是大学的主要任务，但现代社会要求的是德才兼备、有知识、有能力、能创新的开拓性人才。目前我国高等教育正处于由应试型教育向素质教育转变的过程之中，第一课堂为大学生提供了专业知识及相关领域的知识，它培养的是大学生的专门能力，而素质教育则要求除了专业以外还要培养学生的多种能力，应该是整个人的素质的提高，这不是第一课堂就可以实现的。

3， 把自己从单一学习的枯燥之中拉出来， 丰富课余生活。

4， 分清主次， 提高课余时间利用率。

步步为营， 不断发掘自身的潜能， 争取做到每天都有实质性的收获， 提高课余时间的利用率。

5， 合理使用电脑， 避免沉迷于网络游戏。

网络是一把双刃剑， 这就要求我们要学会合理使用。大学生

应该充分利用网络上丰富的学习资源和信息，开拓眼界，不断提高自己。而且培养更强的自控能力，学习与娱乐兼得，避免沉迷于网络游戏。大学生生活是人生中一段美好而又关键的时期，而课余时间的利用在很大程度上影响着大学生的生活，是大学生进一步挖掘潜能，全面发展的关键。希望这次调查的结果和总结能给大学生和即将成为大学生的同学们一些帮助和启示，也相信大学生能更好的规划和利用课余时间，不断提高和完善自己，为将来步入社会做好充分的准备。

## 大学生社会实践报告篇二

当代大学生是21世纪的开创者，是国家和民族的希望，我们不仅要掌握丰富的科学知识，拥有健康的体魄，还要有良好的道德修养，如何加强当今大学生思想道德修养教育，是我国教育体制改革、教育研究者必攻的难题，到目前为止关于道德修养教育还没有一个完整的科学教育体系。

当今的大学生独生子女很多，随着物质生活的提高，孩子需要什么就给什么，大多数父母忽视了对孩子们思想道德教育，造成一部分孩子自私、狭隘、唯我独尊的习惯。要建立与社会主义市场经济相适应，与社会主义法律规范相协调，与中华民族传统美德相承接的社会主义思想道德体系。

深入进行党的基本理论、基本路线、基本纲领和重要思想的宣传教育，引导人们树立中国特色的社会主义共同理想，树立正确的世界观、人生观和价值观，认真贯彻公民道德建设实施纲要，弘扬爱国主义精神，以为人民服务为核心，以集体主义为原则，以诚实守信为重点，加强社会公德、职业道德和家庭教育，特别要加强青少年的思想道德建设，引导人们在遵守基本行为准则的基础上，追求更高的思想道德目标。

作为大学承担着培养四化建设所需人才的摇篮，在人才质量把关上起着至关重要的作用，未来的社会发展需要综合素质的复合型人才。但加强思想道德建设在人才质量关上起着重

要意义。高尚的道德品质并不是一夜之间就可以形成的。因此，我们要在大学期间学习科学技术知识的同时，也要学模范、创先进，不断提高我们自身的道德修养。

为了提高我们自身的道德修养和对现实状况的真实了解，我们经过的仔细的调查。调查结果：

### 一、人生观和价值观。

在“你认为这一生应当怎样度过？”这项调查中，62.5%的同学认为“要不断的充实自己以便不落后于时”，18.25%的同学认为“应当为国家的兴盛和繁荣而努力学习”。在“你认为人生价值何在？”这项调查中，有50%的同学认为“看自己为社会所做贡献的大小”，有19%的同学认为“自我满足程度”，25%的同学却选上了“说不清楚”这一选项。

### 二、关心社会问题。

调查显示：有87.5%的同学通过新闻媒体、电视、报纸等方式了解社会问题，也有10%的同学选了“不关注社会问题”的选项。在“国际国内形式你最关心的问题”这项调查中，有50%的同学选择了“政治、军事形势”这一选项，有31.25%的同学选择了“经济、科技发展情况”，有12.5%的同学选择了“文化教育方面”。在“你认为目前中国比较严重的社会问题”这一项调查中，有43.75%的同学认为是“政府官员和企业领导的腐败现象”，有25%的同学认为是“诚信危机”，还有25%的同学认为是“道德失范”。

### 三、社会适应能力，以及爱好方面。

在“你比较感兴趣的社团组织”这项调查中，有43.75%的同学选择“由兴趣爱好方面组建的社团”，有31.25%的同学选择“老乡会之类的社团”，仅有25%的同学选择“共青团和中国共产党”。在“参加社团的目的是什么？”

一项调查中，有43.75%的同学选择了“提高思想道德修养，学习知识，锻炼自身适应社会的能力”，有37.5%的同学选择了“作为面向社会，方便找工作的资本”。在“遇到困难你的表现”一项调查中，有96%的同学表示可以冷静面对困难。

#### 四、其他方面

结果显示：在个人与集体利益相冲突的时候，有84%的同学可以以集体利益为重。在“你认为公共政治课的作用”这项调查中，有50%的人选择“指导人生”，有12.5%的同学认为“可以更好的理解国家政策”，但有19%的同学认为“没有什么明显作用”。在“你认为当代大学生的现状”这项调查中，有43.75%的同学认为“当代大学生思想先进，有知识，但适应社会的能力较差”，有18.25%的同学认为“追求时尚，享受生活”，但是，有25%的同学认为是“混时间，混文凭”。

存在的问题：

##### 一、人生观、价值观有些模糊。

大部分学生了解自己的任务，清楚现在的社会竞争情况，但是，仍然有一部分同学没有明确的人生观和正确的价值观，这是潜在的人生危机。

##### 二、素质方面有所欠缺，适应社会的能力较差。

在如此激烈的社会竞争中，我们当代大学生，虽然有文化，有知识，但是我们无法很好的适应社会的需要和当今激烈的竞争，那就根本无法谈及为社会做贡献、无法达到社会以及老师家人对我们的期望。

##### 三、对党和国家的政策了解欠缺。

对党和共青团没有浓厚的兴趣，就很难了解党和国家的政策，

不能很好的响应国家的号召，需要学校和社会共同努力，让当代大学生切身的参加和体验政治活动，了解党和国家的政策。

如何进行思想道德教育，改变这些现状呢？

但是，作为我们学生更应当从自身来考虑和解决问题。

作为21世纪的大学生，我们应当明白我们肩负的重担，应当明确我们的任务。我们象牙塔里的莘莘学子，走向社会就是我们伟大祖国的未来建设者。大学阶段是我们这些大学生价值观、人生观形成的重要阶段，我们大学生教育者承担着不可推卸的重要责任。

由于我国经济落后，教育投资相对于发达国家如杯水车薪，教育体制毕竟还是以应试教育为主，进入大学教育的学生毕竟是经过激烈竞争的优胜者，在中学阶段的教育是以题海战略为主，父母、老师一般都认为学生成绩好就是好学生，而其他方面的缺点都被良好的成绩所掩盖，这叫“以优遮百丑”，这样学生进入大学以后就要好好享受一翻，没有负担放纵自己，长此以往就很危险，可见思想道德教育对大学教育是多么重要啊。所以我们的大学教育应当注重专业教育向素质教育转变。我们大学生自身反省，自我认识。

我们应当努力学习的同时也要积极的关注社会，关注我们身边的事。在许多的社会实践中，我们应该更多的去掌握一些在社会竞争中生存的技巧和方法。

我们大学生应当多多树立模范形象，提高道德修养的学习氛围，从过去全社会学雷锋，学习孔繁森等给人们的思想，来改善我们今天的大学思想教育。特别是我国最近发生的“非典”灾难，对我国经济的发展带来很大的影响，在这非常时期涌现出来的白衣天使的先进事迹，很值得我们当代大学生去学习。她们的道德品质是那么高尚，我们应当向她们学习，实际

上“非典”时期，她们在无私奉献的同时，也相当于给我们的当代大学上一堂活生生的思想道德教育课。

在党和国家的要求下，我们应当更好的响应国家的要求，应该更多的参加社会公益劳动，参加社会实践活动，在不断增强我们适应社会的能力的同时，我们也应该给社会奉献我们微薄之力，为祖国的建设努力拼搏。

## 大学生社会实践报告篇三

2、调查意义：许多大学生把考上大学作为中学嘘唏的奋斗目标，但上了大学却对大学生生活缺乏长远的打算，因而感到大学生生活茫然、空虚、枯燥、乏味，不能合理地利用课余时间，虚度了大学的光阴。本调查问卷旨在引导大学生合理安排课余时间，全面提高大学生素质，既能学习好专业理论知识，又能开阔视野，参加社会实践，发展个人爱好，实现自我价值。

1、调研对象：广州体育职业技术学院小部分学生

2、时间□xx年06月10日

### 问卷法

1、在我们所调查的同学中，有18%的同学认为自己的课余时间安排是合理的，53%的同学觉得自己的课余时间安排有时合理有时不合理。在课余时间安排上，仅有17%的同学用课余时间来看书学习，而36%的同学都用来上网、玩游戏、睡觉等娱乐消遣活动中。都说身体是革命的本钱，但在接受调查的同学中，只有25%的同学会将课余时间用在锻炼身体上，而30%的同学则将课余时间用来做兼职、谈恋爱、与人闲聊等。为什么丰富多彩的大学生活，在许多同学的安排中似乎只有无聊呢？首先同学们的意志太差，调查中，有30%的同学认为自己的课余时间安排不合理是因为自制力太差。的确，当内在



驱动力不足时，内因所起的作用就抵挡不住外界物质的诱惑，这个时候习惯依赖上网来打发自己的时间，真正利用网络来提高自己的学习的很少。丰富多彩的大学生活，让许多的大学生流连其中，没有时间与精力跑到图书馆去看书借书。但在去图书馆的同学中，绝大部分是为学习而去的。其中，有23%的同学是去自习，54%的同学是去借阅图书，只有23%的同学是去上网，而且这其中也不缺乏上网查资料的同学，这一点还是让我们挺欣慰的。

在问到大家对课余时间的利用是以什么为目的时，总体而言，60%是为了充实大学生活，提高想象力和能力，其次是开心随意发展个人兴趣。这以现象说明大学生在思想上都对提高自身极其关注，也希望在大学生涯中将自己锻造成有用之才。但是数据表明大学生们的主观能动性不高，自制力不强，经常是身未动心已远。这便是哲学中说的“理想与现实的矛盾和独立性与依赖的矛盾。”

## 2、建议

能否合理安排课余时间，受内因和外因的影响。根据内因是事物变化发展的动力和源泉的原理，我们可以知道，在内外的双重作用下，内在驱动力会更好发挥作用。大学生必须加强思想修养。人的自制力在一定程度上取决于他们的思想素质，文化素养。因此提高自制力最根本的方法是树立正确的人生观，世界观，保持乐观向上的乐观情绪。与此同时，要加强自我意识，强化时间锻炼。要加强学习、之类知识，开阔视野，用知识来武装和充实自己，提高自己分析问题和解决问题的水平，培养自己性格中意志独立性的良好品质，对自己奋斗的目标要有高度的自觉性。

## 大学生社会实践报告篇四

大学是人生最美好的阶段、是过渡到成人的关键时刻、也是实现自我价值的理想场所。对大学生而言，由于大学的课程

没有高中那样多，所以大学生的业余生活也会变得更加丰富，随着大学生独立意识增强、自由支配的课余时间逐渐增多，大学生对课余生活的时间安排与利用方面呈现了多样化的趋势。同时，随着社会竞争的日益加剧，学生面临着来自校园内外的多重压力，课业负担繁重。如何充分利用自己四年的大学课余时间，发展自己的个性，培养技能，增长知识，修养身心，使自己的综合素质有所提高，圆满的度过自己的大学生活，这是我们必须思考的问题。而一部分大学生的课余生活的质量却不断下降，严重影响了大学生的学习，甚至造成学生的行为偏差。因此，增强大学生对课余生活的认识，控制课余生活的负面影响，提高大学生课余生活的质量尤为重要。为了对大学生课余时间安排有进一步的了解，获得更多大学生对于课余生活的安排和看法，我们开展了这次对于在校大学生课余时间安排的调查。

此次研究的数据及相关资料主要通过网络调查问卷的方法取得，在研究方法上主要采用定量分析与定性分析相结合的方法。

### 抽样的方法及样本点的确定

此次调查采用随机抽样方法，样本抽取涵盖天津工业大学各个学院。

问卷由7个问题构成，主要涉及大学生的课余时间安排，课余时间的多少，对于课余时间安排的满意程度等相关问题。

### 数据资料整理

本次调查共获得36份问卷，调查结束后首先对回收的问卷进行了仔细的逻辑检查，随后对数据加以整理编码，然后将数据录入计算机，利用spss软件进行分析统计。最后得到有效问卷记录36个，有效率为100%，数据质量较好。

## 1. 被调查大学生性别分析

本次问卷共36份，其中男生10人，占52%，女生9人，占47%，另有17不明。由于调查问卷数量较少，出现了调查群体男生占明显比重状况，但总体而言两者相差不是十分巨大。最终调查结果会稍许倾向难受不群体，但也基本可以代表男女生平均状况。

## 2. 被调查者所处年级分析

各个年级课程量不同，所处的学习阶段也不同，因此课余时间做的事情也会有所差异。本次调查中，大一占0%，大二占8.3%，大三占91.7%，大四占0%。明显可以看出本次点差结果代表大三学生课余活动状况。由于问卷以小组用各自社交媒体方式发放，而小组成员为大三学生，因此形成这一结果。

## 3. 被调查者平时课余时间多少分析

不同同学的课余时间是不一样的。本次调查中，课余时间很少的占13.9%，一般的占66.7%，很多的占19.4%。可以明显看出大三学生的课余时间处于不多不少的一般状态。

## 4. 被调查者对自己课余时间安排满意度分析

在接受调查的大学生中仅有33%的大学生对子的课余时间安排很满意，时间是充实度过的。有36.1%的大学生认为一般，有时充实，有时虚度。30.6%的大学生认为不满意，空虚混日子。

仅有33%的大学生认为自己对自己的课余时间满意，说明大学生在安排自己的课余时间时也是意识到了自己的课余时间安排的并不满意，但却有未能做出改变，说明有惰性存在。

有30.6%的大学生认为自己的课余时间安排不满意，说明有部

分大学生目前的状态并不乐观，有可能处于虚度时光的状态。

说明了大学生的课余时间的安排急需改善，从自身的方面作出改进。

有36.1%的人认为一般。说明这类同学对时间安排上还可以改进。

可以看出同学们对自己课余时间安排看法存在明显差异。

## 5. 大学生课余时间安排倾向于哪种类型分析

被调查者中，在课余时间安排上，倾向上网娱乐的占44.4%，体育运动的占25%，自主学习的占55.6%，兼职打工的占36.1%，与男（女）朋友约会的占22%，睡觉的占52.8%。可以看出：

（1）大学生普遍的课余生活还是倾向于休闲娱乐，可以看出大学生大多还是追求轻松愉快的生活。

（2）二成多的学生将体育锻炼作为课余活动第一选择。可以看出大学生还是比较重视体育锻炼，希望拥有健康身体和良好的身材的。

（3）大学面临考各类证和英语四六级以及面对考研，而在课堂许多知识并不能获得，自主学习也就成为了超过半数学生的课余第一选择。

（4）兼职打工走出校园面对社会，很多学生将此作为锻炼自己的一项活动，积累社会经验，为大学毕业后的就业做准备，同时也可以挣到零花钱和减少家庭负担。

（5）对于没有爱好的很多人来说，睡觉也是很重要的度过课余时间方式。

## 6. 大学生根据什么安排自己的课余时间

对于大学生根据什么安排自己的课余时间，被调查大学生中，有44%是根据自己的兴趣爱好进行放松娱乐，有5.6%是为了锻炼能力，最多的是为了促进学习充实生活，占50%。由此可见：

大学生以兴趣爱好作为自己课余生活安排导向占绝对比重。大学是个轻松的环境，每人都有比其它时候更多的时间去做自己爱做的事，发扬自己的兴趣爱好。

有部分同学较其他同学更为认真努力，做好了未来的未来规划，并为之付出努力。

大学十分自由，不像高中活在父母老师的高压下，因此基本不会出现根据老师和父母指导安排大学课余时间。

## 7. 被调查者每天平均学习时间调查

学习是学生的本职工作，被调查学生中，每天学习5小时以上的占8.3%，3—5小时的占13.9%，1—3小时的占41.7%，1小时以下的占36.1%。可以看出有三成学生学习缺乏热情，不能每天保持学习状态，特别努力学习的学生也并不多，大多维持每天拿出一些时间学习。

根据本次问卷调查，我们基本可以了解到在以大三学生为主要受访的人群中，其课余时间安排有很多的特点。大三为大学的第三个阶段。学生已经有较为明确的大学生活规划和未来毕业何去何从的想法。

从上网占课余时间比重很高情况看，由于智能手机和手提电脑的逐渐普及，当代大学生几乎人手一部手机，晚上宿舍熄灯后，各个宿舍一个个幽光就会亮起。大学生普遍会刷刷微博，看看综艺视频，与同学用微信□qq等聊天，或者是玩玩手机游戏等等。这样时间就会悄悄的流逝。睡觉时间就会拖延到晚上凌晨12点，甚至一两点钟。这样做带来的最大坏处就

是早上起不来，上课打盹，影响第二天的精神状态。

在课余时间的安排问题上，大学生的选择就呈现出缤纷多彩的感觉，有去参加体育锻炼的，有去自己主动学习的，有外出兼职打工的。面对如此多的课余时间，有相当部分大学学生会主动安排，充分利用，不去虚度自己的时间。大学生普遍的课余生活还是倾向于休闲娱乐，可以看出大学生大多还是追求轻松愉快的生活。具体而言，二成学生将体育锻炼作为课余活动第一选择。大学生还是比较重视体育锻炼，希望拥有健康身体和良好的身材的。其次大学面临考各类证和英语四六级以及考研，而在课堂许多知识并不能获得，自主学习也就成为了许多学生的课余第一选择。最后兼职打工为走出校园，很多学生将此作为锻炼自己的一项活动，积累社会经验，为大学毕业后的就业做准备，同时也可以挣到零花钱和减少家庭负担。

通过调查分析，我们认为对于大学生课余生活的安排上，我们有以下几点建议：

（一）对于大学生本人而言，

要将学习始终放在首位，大学生，学生，其第一条就是要学习。广大大学生应该始终把学习放在首位，先完成平时的学习任务再谈其他的事情。

充分开发自己的兴趣，学习并不是我们人生的全部。会玩，也很重要。广大大学生要立足自己的兴趣爱好，去加入一些社团组织丰富自己的课余生活，增长自己的见识。

养成良好的作息习惯，保证充足的休息时间，身体是革命的本钱。万万不可为了贪图一点玩乐，把自己的身体搞坏了。

（二）对于学校而言

要制定合理有效的教学计划，既要保证学习任务的完成，又要合理保证学生的上课效率。

鼓励学校社团组织，兴趣班，竞赛的开展，充分调动广大在校大学生的积极性，让广大学生充分参与进去。

积极关注大学生的思想状态，设立专门的心理部门，积极主动去疏导大学生面对复杂的大学生活的不良心理状况。

## 大学生社会实践报告篇五

一份完整的实践报告应由以下部分组成：

### 1. 报告题目

报告题目应该用简短、明确的文字写成，通过标题把实践活动的内容、特点概括出来。题目字数要适当，一般不宜超过20个字。如果有些细节必须放进标题，为避免冗长，可以设副标题，把细节放在副标题里。

### 2. 学院及作者名称

学院名称和作者姓名应在题目下方注明，学院名称应用全称。

### 3. 摘要(有英文摘要的中文在前，英文在后)

报告需配摘要，摘要应反映报告的主要内容，概括地阐述实践活动中得到的基本观点、实践方法、取得的成果和结论。摘要字数要适当，中文摘要一般以200字左右为宜，英文摘要一般至少要有100个实词。

摘要包括□a)“摘要”字样;b)摘要正文;c)关键词;d)中图分类号。

### 4. 正文

正文是实践报告的核心内容，是对实践活动的详细表述。这部分内容为作者所要论述的主要事实和观点，包括介绍实践活动的目的、相关背景、时间、地点、人员、调查手段组成，以及对实践活动中得到的结论的详细叙述。

要能够体现解放思想、实事求是、与时俱进的思想路线，有新观点、新思路；坚持理论联系实际，对实际工作有指导作用和借鉴作用，能提出建设性的意见和建议；报告内容观点鲜明，重点突出，结构合理，条理清晰，文字通畅、精炼。字数一般控制在5000字以内。

## 5. 结束语

结束语包含对整个实践活动进行归纳和综合而得到的收获和感悟，也可以包括实践过程中发现的问题，并提出相应的解决办法。

## 6. 谢辞

谢辞通常以简短的文字对在实践过程与报告撰写过程中直接给予帮助的指导教师、答疑教师和其他人员表示谢意。

## 7. 参考文献

参考文献是实践报告不可缺少的组成部分，它反映实践报告的取材来源、材料的广博程度和材料的可靠程度，也是作者对他人知识成果的承认和尊重。

## 8. 附录

对于某些不宜放在正文中，但又具有参考价值的内容可以编入实践报告的附录中



# 大学生社会实践报告篇六

## 一、实践报告撰写的内容与要求：

一份完整的实践报告应由以下部分组成：

### 1. 报告题目

报告题目应该用简短、明确的文字写成，通过标题把实践活动的内容、特点概括出来。题目字数要适当，一般不宜超过20个字。如果有些细节必须放进标题，为避免冗长，可以设副标题，把细节放在副标题里。

### 2. 学院及作者名称

学院名称和作者姓名应在题目下方注明，学院名称应用全称。

### 3. 摘要(有英文摘要的中文在前，英文在后)

### d)中图分类号。

### 4. 正文

正文是实践报告的核心内容，是对实践活动的详细表述。这部分内容为作者所要论述的主要事实和观点，包括介绍实践活动的目的、相关背景、时间、地点、人员、调查手段组成，以及对实践活动中得到的结论的详细叙述。

### 5. 结束语

结束语包含对整个实践活动进行归纳和综合而得到的收获和感悟，也可以包括实践过程中发现的问题，并提出相应的解决办法。

## 6. 谢辞

谢辞通常以简短的文字对在实践过程与报告撰写过程中直接给予帮助的指导教师、答疑教师和其他人员表示谢意。

## 7. 参考文献

参考文献是实践报告不可缺少的组成部分，它反映实践报告的取材来源、材料的广博程度和材料的可靠程度，也是作者对他人知识成果的承认和尊重。

## 8. 附录

对于某些不宜放在正文中，但又具有参考价值的内容可以编入实践报告的附录中。

### 二、撰写实践报告的准备与主要步骤：

实践报告的写作过程应包括以下步骤：收集资料、拟订报告提纲、起草、修改、定稿等。各个步骤具体做法如下：

#### 1. 收集资料

资料是撰写实践报告的基础。收集资料的途径主要有：通过实地调查、社会实践或实习等渠道获得；从校内外图书馆、资料室已有的资料中查找。

#### 2. 拟订报告提纲

拟订报告提纲是作者动笔行文前的必要准备。根据报告主题的需要拟订该文结构框架和体系。我们在起草报告提纲后，可请指导教师审阅修改。

#### 3. 起草

报告提纲确定后，可以动手撰写实践报告的初稿。在起草时应尽量做到“纲举目张、顺理成章、详略得当、井然有序”。

#### 4. 修改、定稿

报告初稿写之后，需要改正草稿中的缺点或错误，因此应反复推敲修改后，才能定稿。

### 三、实践报告的写作细则：

#### 1. 书写

实践报告要用学校规定的稿纸单面书写(必须用黑或兰黑墨水)或用计算机打印，正文中的任何部分不得写到稿纸边框线以外。稿纸不得左右加贴补写正文和图表的纸条，或随意接长截短。用计算机排版、打印一律用a4打印纸。版式要求如下：标题(“小二”“华文中宋”或“黑体”“加粗”居中)，学院及作者名称(“四号”“仿宋体”居中，学院名称与作者名称之间应空两格)，目录(“二号”“黑体”居中)内容(“小四号”“宋体”)，摘要(“四号”“黑体”“加粗”)：内容(“四号”“仿宋”)，关键词(“四号”“黑体”“加粗”)，正文内容(“四号”“宋体”)。实践报告中汉字必须使用国家正式公布过的规范字。

#### 2. 标点符号

实践报告中的标点符号应准确使用。

#### 3. 名词、名称

科学技术名词术语采用全国自然科学名词审定委员会公布的规范词或国家标准、部标准中规定的名称，尚未统一规定或叫法有争议的名词术语，可采用惯用的名称。使用外文缩写代替某一名词术语时，首次出现时应在括号内注明全称。外

国人名一般采用英文原名，按名前姓后的原则书写。一般很熟知的外国人名(如牛顿、爱因斯坦、达尔文、马克思等)应按通常标准译法写译名。

#### 4. 量和单位

实践报告中的量和单位必须符合用中华人民共和国的国家标准gb3100—gb3102-93，它是以国际单位制(SI)为基础的。非物理量的单位，如件、台、人、元等，可用汉字与符号构成组合形式的单位，例如件/台、元/km。

#### 5. 数字

实践报告中的测量、统计数据一律用阿拉伯数字；在叙述中，一般不宜用阿拉伯数字。

#### 6. 标题层次

实践报告的全部标题层次应统一、有条不紊，整齐清晰，相同的层次应采用统一的表示体例，正文中各级标题下的内容应同各自的标题对应，不应有与标题无关的内容。

#### 7. 注释

实践报告中有个别名词或情况需要解释时可加注说明，注释可用页末注(将注文放在加注页的下端)，而不可用行中插注(夹在正文中的注)。注释只限于写在注释符号出现的同页，不得隔页。

#### 8. 公式

公式应居中书写，公式的编号用圆括号括起放在公式右边行末，公式与编号之间不加虚线。引用文献标注应在引用处正文右上角用〔〕和参考文献编号表明，字体用五号字。

## 9. 表格

每个表格应有自己的表序和表题，表序和表题应写在表格上方居中排放，表序后空一格书写表题。表格允许下页续写，续写时表题可省略，但表头应重复写，并在右上方写“续表××”。

## 10. 插图

文中的插图必须精心制作，线条要匀称，图面要整洁美观；插图6幅以内，用计算机绘制；若为照片，应提供清晰的黑白照片，比例一般以1：1为宜。插图一律插入正文的相应位置，并著名图号、图题每幅插图应有图序和图题，图序和图题应放在图位下方居中处，图序和图题一般用五号字。

## 11. 参考文献

参考文献一律放在文后，参考文献的书写格式要按国家标准gb7714-87规定。参考文献按文中引用的先后，从小到大排序，一般序码宜用方括号括起，不用圆括号括起，且在文中引用处用右上角标注明，要求各项内容齐全。文献作者不超过3位时，全部列出；超过3位只列前三位，后面加“等”字或“etal”。中国人和外国人名一律采用姓名前后著录法。外国人的名字部分用缩写，并省略。

## 大学生社会实践报告篇七

在本学期暑假中，我们进行了一次以“北京市卫生和环境状况”为主题的社会实践。通过这次的社会实践活动，我们走访了相关的单位和部门，搜集到了我们自己认为较为真实的资料。这不仅仅对于社会实践活动有一定的帮助，对于我们自己来说也是收益非浅。这次活动之中，虽然我们竭尽全力的搜集我们所能找到的资料，但是对于这次的活动也仅仅是让我们基本满意。这次社会实践活动的小组成员是由我和留宇

慧同学组成，当然人员是很有限的，也就对我们的社会实践调查有一定的限制，我们所调查的一些资料基本上仅限于我们的居住地，延庆县和海淀区和丰台区，自然就缺乏了一定的代表性，但是我们的数据和资料是亲力亲为的相信可以弥补这些缺陷的。本次社会调查实践活动内容主要有三项内容：

一北京市卫生建设调查

二公民综合卫生素质调查

三北京市防疫工作

在这三大项的调查工作中，我们竭尽全力，遇到了不少的困难，当然也就克服了不少的困难，让我们收益非浅。

## 大学生社会实践报告篇八

现在当我坐在电脑面前写这篇社会实践的心得，体会时，尤其是经历过两次暑假实践，我感触蛮多的。

通过社会实践，我们见到了社会的真实一面，实践生活中每一天遇到的情况还时不时会在我脑海里回旋，它给我们带来了意想不到的效果，社会实践活动给生活在象牙塔中的我们提供了广泛接触社会、了解社会的机会。

走进大学，意味着你已经长大了，意味着身上要承担一些责任，别人衡量的标准也不再像是对孩子一样，而我们更加要严格要求自己，提高自身的修养和素质。

开始时，看到身边的同学利用空余时间去兼职，心里也想着和他们一样，但有了时间，同学介绍哪里有兼职的机会，我却退缩了，我怕辛苦，又觉得自己不缺那点钱，最后都没有

去成。

大一暑假同学介绍说有社会实践活动，是去药监局，抱着试一试的心态去面试，原以为去不了。

没想到隔天竟然打电话给我通知我上班。

当时那种喜悦的心情，我至今还记得，可能是第一次的原因。

上班的地方离我家好远，第一次去的路上就已经很累了，还要这样坚持一个月，哪受得了啊？或许那时候打退堂鼓的想法已经在我心里产生了。

去到办公室，主任先给我们十几个学生开一个小会，主要是分配我们去哪个科室，还有告诉我们要怎么做之类的。

我们科室的人都很友好，尤其是我们负责人，教会了我很多东西。

他们都是用行动告诉你该怎么做，而不是在那里讲道理给你听；负责人还教了我如何对这些资料分类，方便以后查阅，毕竟福田区的药店实在太多了。

其实有些工作量可能会很繁琐，重复，但只要你的心态摆正，用一些巧妙的方法或者你会发现其中的乐趣，这是我在负责人身上学到的。

我主要的工作任务是上传福田区证照的营业执照、gsp认证等资料上传到单位新开发协同监管平台，还有整理档案，偶尔和负责人外出检查药店，医疗器械企业等等。

这份工作难度并不大，但工作量大，很繁琐，但要求要细心，认真对待。

慢慢接触下去，我并没有当初的想法，嫌路途遥远，嫌单调，相反的是我庆幸我有来这里实习，我学到了很多和专业相关的东西，这些都是在课本上学不到的；还认识了一班前辈，也算是老师了，从他们身上也可以学习经验；更加知道如何负责，我觉得在工作上，必须要有责任感，这点是很重要的。

我的第二次社会实践是在深圳市恒荣泰贸易有限公司工作。

这次显然没有上次那么紧张了，我是在人力资源部门工作，其实工作性质和文秘差不多，主要是接听电话、订购机票酒店；打印、复印资料；整理工作报告；录入相关资料等工作。

因为这家公司规模比较大，所以要面对的人也比较多，而且职位都蛮高的，所以在帮他们做事时，礼貌显得特别重要，这点在我进去工作的第一天，主管就有强调。

我觉得，无论今后在哪个岗位上，这种最起码的礼貌、礼仪都应该具备。

这次可把在学校里学到的计算机软件应用上了，例如word、excel这些在学校里就要学好，学精，现在很多工作上的资料都是电脑化，这些基本功打牢，以后就用得上场。

虽然都是一些比较简单的工作，但我也收获了不少，从前辈们身上就学到了很多宝贵的经验了，例如对待工作的态度，处理事情的应变能力，管理能力，沟通能力以及表达能力。

通过这两次实践活动，我明白很多道理，一个人初次踏入社会，我们要主动适应环境，熟悉周围的人和物，而不是等待环境来适应我们。

也明白赚钱是很不容易的，我深刻体会到父母的不容易，以后用钱方面不能这么浪费，要节俭点。



人生在世，不如意事十有八九。

在社会这样复杂的环境里，不比在家里，在学校，没有什么烦恼挫折，我们应该放下那种轻狂，诚恳的向别人学习，尤其是前辈们，无论从年龄或是阅历上，他们绝对比我们有经验。

一步一步地完成，不要一下子期望就太高，要正确的估计自己。

在社会上要善于与别人沟通。

如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。

以前没有工作的机会，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，事半功倍。

别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

在工作上还要有自信。

自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。

社会经验缺乏，学历不足等种种原因会使自己缺乏自信。

其实有谁一生下来就什么都会的，只要有自信，就能克服心理障碍，那一切就变得容易解决了。

知识的积累也是非常重要的。

知识犹如人的血液。

人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。

这两次短暂而充实的实践将对我走向社会起到了一个桥梁作用、过渡作用，将是我人生的一段重要的经历，一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。

我会更加珍惜在校学习的时光，努力掌握更多的知识，并不断深入到实践中，检验自己的知识，锻炼自己的能力，为今后更好地服务于社会打下坚实的基础。

在这个火热的七月，我们暂别象牙塔中舒适的生活，带着青年人特有的蓬勃朝气，走入社会，了解社会，深入社会。

期社会实践活动一直是我校大学生投身社会、体验生活、服务大众的真实契机。

暑假放假，经过一番准备，我便来到台州临海的杜桥开始了一种全新的生活——社会实践。

我的实践时间从7月17日到7月31日。

作为一名大一学生，就快要步入社会的我带着学习和好奇的心情去迎接第一天的实践，在这之前我是一点实践经验也没有。

虽说只是实践，但生活的方式却已完全不同于学校里的生活，从早上6:20到晚上20:30，一直有大大小小的活动在开展着，对留守儿童进行义务家教，进小区和街道收集废品，卖到废品回收站，用筹集的钱购买书签，在书签上写关于关爱留守儿童的.标语，在街心公园设点，拉横幅，标注“携手关爱留守儿童”，邀路人签名，发放写有关于关爱留守儿童标语的书签。

进行全民总动员的游戏，从培养孩子团队合作精神、信任他人、学会独立、互相帮助等几个方面设计活动内容。

“在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力”。

这次实践后才能深刻体会这句话的含义。

除了计算机操作外，课本上学的理论知识用到的很少很少。

刚开始去的时候，还真有点不习惯。

很多东西都不懂，幸好有叔叔、阿姨们的耐心帮助，让我在这次社会实践中掌握了很多东西，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。

第一次参加社会实践，我明白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。

又是一个美好的盛夏，愉快的假期就在眼前，暑期社会实践的任务也随期而至。

很快，下午的工作结束了，说不上辛苦，只感觉收获不少，以至于现在写这篇小记得时候还心有余悸。

人生的旅途漫漫，即无法预见将来也无法改变历史，只能抓紧现在，抓紧脚下，一步一步地踏实前进。

真的要从那个姐姐身上学到点什么，正像她说得，不要给人生留下遗憾，不要到失去了才后悔当初!我们现在正是人生中最艰苦的时刻，但每个人又必须坚持，必须清楚，如果不好好珍惜现在，将来就要面临更艰苦的岁月。

我很高兴也很荣幸有机会加入社会实践基地，我是一个乐于实践乐于展现自己的人，对于社会实践这种提升自己素质、培养自己能力、服务社会、服务学校的活动十分积极，十分向往。

但在实践过程中，我们也表现出了经验不足，处理问题不够成熟又是一个美好的盛夏，愉快的假期就在眼前，暑期社会实践的任务也随期而至。

在这个火热的七月，我们暂别象牙塔中舒适的生活，带着青年人特有的蓬勃朝气，走入社会，了解社会，深入社会。

暑期社会实践活动一直是我们投身社会、体验生活、服务大众的真实契机。

通过本次社会实践活动，一方面，我们锻炼了自己的能力，在实践中成长;另一方面，我们为社会做出了自己的贡献;尽管我遇到了很多我以前没有见过的问题，也有很多当场不能解决的问题，时常也感觉很无助，很尴尬，但是有了一个团结向上的团队，一切的问题都以不在是问题，一切的不知道也都会变成知道，正可谓的人多力量大，人多好做事。

我们队每个人都是强悍而又谦让的人。

虽然在一起的时间只有半天，但我还是深深的了解到了只有在不断的团结合作中才能更好的完成任务，就算自身实力在

强大，没有同伴，没有朋友都是不可能在这个社会中有立足之地。

这次的社会实践，让我有着很大的感触：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。

一天的社会实践，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。

希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

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。

通过参加社会实践活动，有助于我们这些在校学生能更好的更新观念，吸收新的思想与知识。

就此，我找到了能值得我我终生受用的四点：

- 1、在社会上要善于与别人沟通。
- 2、在社会中要有自信。
- 3、在社会中要克服自己胆怯的心态。

4、在工作中要不断地丰富知识。

今后，我要参加更多的社会实践，磨练自己的同时让自己认识更多，使自己未踏入社会就已经体会社会更多方面，不要以单纯的想法去理解和认识社会。

而是要深入的探索，为自己的未来打好基础，在学校学会更多的书面专业知识，在实践中好好利用知识进行运作。

在今后的学习和生活中，我们将摆正心态，正确定位，发奋学习，努力提高自身的综合素质，适应时代的需要，做一个对社会，对人民有用的人。