

2023年社会实践等级表填 社会实践活动 报告书(精选7篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

社会实践等级表填篇一

大学是一个小社会，步入大学就等于步入半个社会。

我们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的花朵，通过社会实践的磨练，我们深深地认识到社会实践是一笔财富。

社会是一所更能锻炼人的综合性大学，只有正确的引导我们深入社会，了解社会，服务于社会，投身到社会实践中去，才能使我们发现自身的不足，为今后走出校门，踏进社会创造良好的条件；才能使我们学有所用，在实践中成才，在服务中成长，并有效的为社会服务，体现大学生的自身价值。

今后的工作中，是在过去社会实践活动经验的基础上，不断拓展社会实践活动范围，挖掘实践活动培养人才的潜力，坚持社会实践与了解国情，服务社会相结合，为国家与社会的全面发展出谋划策。

坚持社会实践与专业特点相结合，为地方经济的发展贡献力量为社会创造了新的财富。

作为大学生，我们要了解社会，深入基层，深刻地学习党和国家的方针政策，学习三个代表，实践三个代表，为促进我

国国民经济的发展和中华民族的伟大复兴作出应有的贡献。

此次实践之行，是系科给了我学习实践的机会，是系科给了我们极大的支持和信任，我们作为国家的后继力量，只有懂得全面的发展自己，把理论与实际相结合，才能更好地投入到祖国的建设中去，才能对得起养育我们教育我们影响我们的祖国。

社会实践活动给生活在都市象牙塔中的大学生们提供了广泛接触基层、了解基层的机会。

深入基层，同基层领导谈心交流，思想碰撞出了新的火花。

从中学到了很多书本上学不到的东西，汲取了丰富的营养，理解了“从群众中来，到群众中去”的真正涵义，认识到只有到实践中去、到基层中去，把个人的命运同社会、同国家的命运联系起来，才是青年成长成才的正确之路。

“艰辛知人生，实践长才干”。

通过开展丰富多彩的社会实践活动，使我逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自己的位置，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。

这在无形中使我对自我有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。

我是一名大三学生，即将走上社会，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。

社会实践使同学们找到了理论与实践的最佳结合点。

尤其是我们学生，只重视理论学习，忽视实践环节，往往在

实际工作岗位上发挥的不很理想。

通过实践所学的专业理论知识得到巩固和提高。

就是紧密结合自身专业特色，在实践中检验自己的知识和水平。

通过实践，原来理论上模糊和印象不深的得到了巩固，原先理论上欠缺的在实践环节中得到补偿，加深了对基本原理的理解和消化“天将降大任于斯人也。

必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤……”。

在短短三天的实践活动中，汗水淋湿了我们的衣裤，泪水模糊了我们的眼睛。

但我们选择了坚持。

我们把淮师人永争第一的精神带去了社区，把淮师学子的优秀品质和良好的精神风貌体现得淋漓尽致。

在社区人民的心底留下了美丽的印象。

七月，我们走进火热社会，用汗和泪谱写一曲壮丽的青春之歌。

这是爱的奉献，这是我们的无悔选择。

七月，我们撒播希望，同时拥抱丰收，就如新世纪的第一缕曙光，我们的暑期社会实践曙光城也给社区留下了光辉灿烂的一笔。

学生素质教育, 加强和改进青年学生思想政治工作, 引导学生健康成长成才的重要举措, 作为培养和提高学生实践、创新和创业能力的重要途径, 一直来深受学校的高度重视。

社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的跨世纪优秀人才的重要途径。

寒假期间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，更是大学生服务社会、回报社会的一种良好形式。

多年来，社会实践活动已在我校蔚然成风。

这个假期我没有选择自己所学的专业去实践，而是在一个亲戚开的电脑配件柜台帮忙卖货，过的十分充实。

在此次实践过程中我学到在书本中学不到的知识，它让你开阔视野、了解社会、深入生活、回味无穷。

也对自己一直十分想了解的电脑知识有了更进一步的深入。

社会实践作为广大青年学生接触社会、了解国情、服务大众的重要形式，对于青年学生的成长、成才有着极为重要的作用。

这次假期实践我以“善用知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富假期生活”为宗旨，利用假期参加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。

我认为以下四点是在实践中缺少的。

一. 在社会上要善于与别人沟通。

经过一段时间的工作让我认识更多的人。

如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。

以前工作的机会不多，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。

与同事的沟通也同等重要。

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。

二. 在社会中要有自信。

自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。

在多次的接触顾客中，我明白了自信的重要性。

你没有社会工作经验没有关系。

重要的是你的能力不比别人差。

社会工作经验也是积累出来的，没有第一次又何来第二、第三次呢？有自信使你更有活力更有精神。

三. 在社会中要克服自己胆怯的心态。

开始放假的时候，知道要打假期工时，自己就害怕了。

自己觉得困难挺多的，自己的社会经验缺乏，学历不足等种种原因使自己觉得很渺小，自己懦弱就这样表露出来。

几次的尝试就是为克服自己内心的恐惧。

如哥哥所说的“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。

有勇气面对是关键，如某个名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。

四. 工作中不断地丰富知识。

知识犹如人体血液。

人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。

大学是一个教育我、培养我、磨练我的圣地，我为我能在此生活而倍感荣幸。

社会是一个很好的锻炼基地，能将学校学的知识联系于社会。

实践是学生接触社会，了解社会，服务社会，运用所学知识实践自我的最好途径。

亲身实践，而不是闭门造车。

实现了从理论到实践再到理论的飞跃。

增强了认识问题，分析问题，解决问题的能力。

为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。

现在，离走进社会越来越近了。

校园与社会环境本存在很大的区别。

这就要求我们利用假期时间走进社会实践。

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。

通过参加社会实践活动，有助于我们在校中学生更新观念，吸收新的思想与知识。

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。

我在实践中得到许多的感悟！

一回到家乡在一家超市找了一份临时工，做促销员。

挂着实习生的牌子站在柜台旁，一脸幼稚、迷茫地站在那，不断地提醒自己要大胆地接近顾客，拉拢顾客，可好长一段时间站在那一声不吭的。

但慢慢地放开胆去尝试，其实这种交流比想象的容易多了。

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无所表现。

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夜累，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。

这次亲身体验让我有了一些深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。

一、挣钱的辛苦：

整天在超市辛辛苦苦上班，天天面对的都是同一样事物，真的好无聊啊！好无耐啊！

二、人际关系：

在这次实践中，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，大家为了工作走到一起，每一个人都有自己的思想和个性，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，这需要我们去调整自己的心态，在一个最佳的状态下，才能很好的工作，吸取经验。

而这些经验需要日积夜累，而不是在毕业后读本速成书便可成的。

在交际中，既然我们不能改变一些东西，那我们就学着适应它。如果还不行，那就改变一下适应它的方法。

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。

三、管理者的管理：

在公司里边，有很多的管理员，他们就如我们学校里边的领导和班级里面的班干部。要想成为一名好的管理，就必须要有好的管理方法，就要以艺术性的管理方法去管理好你的员工，你的下属，你班级里的同学们！要想让他们服从你的管理。那么你对每个员工或每个同学，要用到不同的管理方法，意思就是说：在管理时，要因人而异！

社会实践等级表填篇二

综合实践活动报告范文篇一

节能减排是当前我国十分关注的问题。随着社会的发展和人

们生活水平的提高，用电量逐年增加，在能源消耗和环境污染上的问题已引起人们的重视。在保证用电质量的前提下如何节约用电、减少污染、实现绿色用电已成为电子行业的发展主题。电子型定时器。即一体化电子定时器，已越来越多地用于家庭、商场、宾馆等各种室内用电场合。

实践目的

通过社会实践来达到锻炼自己的意志品质，同时积累一些社会经验和工作经验为自己即将步入社会做好铺垫。巩固专业知识，提高实际操作能力，丰富实际工作和社会经验掌握操作技能，将所学知识用于实际工作。同时也是为了减轻父母的经济负。

实践内容和经历

从今年3月中旬开始，我在_____有限公司进行毕业实践。所从事岗位是电子机械维修员。实践期间，我在领导、同事们热心关怀和悉心指导下，我学着掌握各类电子机械的各个部分电路的分析和工作原理，并尝试学习故障的排除方法和维修的思路。通过实习，对电子机械产品的生产过程和原理有了一定的了解，同时使我获得了对电子机械产品的实际生产知识和装配技能，培养了我理论联系实际的能力，提高了我分析问题和解决问题的能力，增强了独立工作的能力。

实践感想与体会：

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”！

人往往是很执着的，尤其是在人际交往和待人处事方面。师傅告诉我，对待朋友，切不可斤斤计较，不可强求对方付出与你对等的真情，要知道给予比获得更令人开心。如果你只

问耕耘不问收获，那么你一定会交得到很多朋友。不论做什么事情，都必须有主动性和积极性，对成功要有信心，要学会和周围的人沟通思想、关心别人、支持别人。

通过近两个月的顶岗实习生活，让我明白电子机械维修不是一个简单的事情。这是一个非常艰难而又需要耐心的任务，它的目的和意义是十分重大的。通过对定时器的维修，了解了一般电子产品的生产维修过程，初步学习维修电子产品的方法，培养维修动手能力及一丝不苟的科学作风。在维修中不仅要检查焊接的地方是否虚焊，各个二极管、三极管是否有极性焊错、位置装错以及是否有电路板线条断线或短路，焊接时有无焊接造成的短路现象，电源的引出线的正负极是否正确。还要通电检测——在通电状态下，仔细调节查看问题出在哪里，再进行维修。不过在整個过程中一定要有耐心。作为一个即将毕业的大学生，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，比如元器件的认识与焊接等。在师傅对我尽心尽力地指导和帮助下，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她。

在想来，学期末的实习生活，我收获还是蛮大的。我所学到的生活的道理是我在学校里无法体会的，这也算是我的一份财富吧。现今，在人才市场上大学生已不是什么“抢手货”，而在每个用人单位的招聘条件中，几乎都要求有工作经验。所以，大学生不仅仅要有理论知识，工作经验的积累对将来找工作也同样重要。事情很简单，同等学历去应聘一份工作，公司当然更看重个人的相关工作经验。就业环境的不容乐观，竞争形式的日趋激烈，面对忧虑和压力，我必须努力改变自己，学习更多的知识。在实习中，我体会到了工作的辛苦，锻炼了自己的意志品质，同时积累一些社会经验和工作经验。这些经验是一个大学生所拥有的“无形资产”，真正到了关键时刻，它们的作用就会显现出来大学生除了学习书本知识，还需要参加社会实践。在这次实习中，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。这次的实习是一个开始，也是一个起点，我相信这个起点将会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟。

实践总结：

这次社会实践活动，我学到了：

一、在社会上要善于与别人沟通，要融入社会这个团体中，只有人与人之间合力做事才能事半功倍，别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

二、在工作上要有自信。社会经验的缺乏，学历不足等种种原因会使自己缺乏自信。只要有自信，就能克服心理障碍，那一切就变得容易解决了。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。

三、知识的积累是非常重要的。就如人的血液一般，少了血液，人的身体就会衰弱，缺少了知识，头脑就要枯竭。

通过短短的两个月的培训，就像一个小小的切口。通过它，我不仅证明了自己能做好这一份工作，还了解相关的理论知识，了解了实际操作能力。虽然这次接触的是电子业，但对我来说并不是很陌生，要想把工作做好，也只有多多了解这方面的知识，对其各方面都有深入的了解，这样才能更好地应用于工作中。

从无知到认知，到深入了解，让我深刻的体会到学习的过程是最美的。在整个实习过程中，我每天都有很多的新的体会，新的想法，想说的很多，也从中学到了很多课本没有的东西。在就业心态上我也有很大改变，找一份适合自己爱好，专业对口的工作很难，初到社会的我们应尽快丢掉对学校的依赖心理，学会在社会上独立，敢于参加与社会竞争，敢于承受社会压力，这样才能使自己在社会上快速成长。

综合实践活动报告范文篇二

一、实习的目的与意义

在本科专业教育中，实习是一个重要的实践性教学环节。通过实习，可以使我们熟悉外贸实务的具体操作流程，增强感性认识，并可从中进一步了解、巩固与深化已经学过的理论和方法，提高发现问题、分析问题以及解决问题的能力。

在公司具体实习过程中，能够接触国际货物买卖实务的具体操作，进出口的成本核算、询盘、发盘与还盘等各种基本技巧，还能对某一行业深入彻底的了解并能切身体会到国际贸易中不同当事人面临的具体工作与他们之间的互动关系，接触公司制定的各种战略以实现跨国经营和良好的市场运作；认识供求平衡、竞争等宏观经济现象，能够接触真实的商务实战，了解自身存在的不足，并积累一定的经验，为将来走上工作岗位打下良好基础。

二、收获与感想

在成功结束实习后，仔细总结，发现不同于前几次实习，这次校外实习充分认识了从学校走向社会我们存在的不足和缺少工作经验。

工作总结，认识自身不足。通过实习我发现贸易这专业是门实践性很强的专业，它不光要求我们有扎实的理论知识而且必须具有很强的动手操作能力，更重要的是学会如何与人沟通，怎么建立商业关系，这些是课本中学不到的，只有融入社会的大舞台并不断的历练才能得到提高，还有加强各方面素质的提高。贸易工作同时是一个涉外行业，因此对各方面的要求都很高，对外代表的不仅仅是个人形象，甚至是国家形象，因此必须加强自己各方面素质的修炼，如礼仪等。熟练掌握好本专业的知识。专业知识是我们从事贸易工作的基础，贸易工作的高风险要求我们必须熟练地掌握好专业知识。

三、实习内容

办公室用碎纸机、护贝机为主，亦针对soho族提供事务用品、耗材的销售，在新加坡也成功进入市场并迅速建立了品牌声望。在日本，震旦公司成立于1976年，总部设立在日本东京，立志于开发世界科技经济实力第二大的日本市场，不断运用其强大的销售通路与合作力量，以合理的价格和高品质的服务来满足世界上最为苛刻的市场标准。同时通过近30年的日本市场运作经验，使“aurora”产品在日本的品牌价值得以不断的提升，来实现震旦集团在日本的深远发展，作为一家大型跨国公司，震旦凭借高素质的员工队伍、雄厚的实力、丰富的经验、良好的信誉、先进的技术及精良的设备，可为各种规模的公司、企业提供办公设备和专业的技术保障。公司总经理对行业和企业优势进行评价，并且向我们介绍了集团跨国经营策略和对市场分析，让我们受益非浅，之后，在一名同仁带领下，我分别拜访了集团大陆事业部的成功客户，有汇丰基金、上海通用、花期银行和百思买国际等等国际上声名显赫的大公司，在与这些顾客进行简单的攀谈中，体会到震旦公司的经营理念和规模，并丰富了我对公司的认知。

在随后的一周里，我来到集团的oa公司，进行真正是实习过程，刚到公司的时候，助理拿了许多关于公司和产品的资料让我详细阅览，资料中多次提及公司的经营理念和产品的专业术语，大多是英文和日语，由于刚刚走出校园，懒散的心态使我并没有认真的去学习和体会，以至于在后来的实际操作中出现了严重失误。在公司的实习过程中，还接触到了大型公司的erp系统，每位员工都能够通过erp系统进行日常的作业，集团可以通过erp系统，对供应链实行有效的管控。集团的供应链管理在业界享有很高的知名度，正是如此，公司在跨国发展中实习了有效的成本管控和生产经营。

接下来的日子里，我在同仁的带领下不断的学习和实践。经

过一阵时间的产品资料的熟悉，经理让我们实际的操作，在学校里我们学到很多理论知识，什么外贸术语，寻发盘、商务谈判等等，但是真让我一个人开始操作，真就不知道如何起步，因为我不知道该如何开发客户，如何进行有效的沟通，因为我们是专门的销售公司，负责对内和对外产品销售工作，因此并不涉及产品的生产研发，这是其他分公司的事，所以我们日常的工作很大一部分都是用来进行开拓市场和联系客户，因为是实习生，公司对我们并没有十分严格的要求，我们在老员工的指导下，学习怎么有效的进行市场开拓，起初对于开发客户很胆怯，国内的还好点，国外的由于英语水平的限制，通过电话根本不能进行有效沟通，只能通过e-mail套用教材中的例子，这样才得到了一些有效的信息。

在一次与外国公司驻中国办事处的沟通中，因为对公司的认知和我对产品优势的大致阐述终于激发了对方的采购欲望，在第3天的有效沟通中，对方提及了一个相当专业的问题，问到我们产品的墨粉规格和机器预热和输出最快时间差，这样的问题对于外商，你必须给予准确到位的回答，因为这是顾客的购买点，由于之前的大意，我遗憾的失去了一次非常好的机会，随后的时间里，逐步加强了对产品详细的了解和说明，为应对客户的各种问题做充分的准备，进一步准备之后，又重新进入了实际操作，开始联系客户，报价，谈判等等。

因为公司经常有产品发出，因此也接触到了相关的合同、发票和其他的单据，之前的这些单证在上课时都接触过，但是理论和实践不同，实际操作起来才发现这些单证的重要性，一点疏忽就能造成不必要麻烦，这些单据大大加强了我们的实践操作能力，也让我们对如何填写这类单据有了进一步的认识。总之，凡事都需要虚心用心的学习，这样才能够掌握实践的操作。

在公司实习的过程中，有幸参加了一次集团一年一度的过关斩将活动，活动是在公司位于上海嘉定区的培训基地举行的，主要目的是锻炼和提高业务水平，分为4关，建立有效客户，

产品展示，议价，交易。在各个环节都有经验十分丰富的经理把关，我们实习生作为观摩，学习实际工作中的技巧和积累经验，在活动结束后，公司的崔处长进行了总结，并对所有同仁给予殷切的期望。

在公司最后的几天里，我们来到了公司的博物馆，来切身感受公司的文化，仔细聆听公司工作人员的介绍，对震旦集团创立以来的文化和理念有了更深层次的认识，在他们的眼中企业是一个团队，讲求团队力量的发挥；经营更是一项长期竞赛，要发挥“众人同心，其利断金”的加乘力量，企业才能持续成长。震旦现阶段在务实与创新的行动纲领下，未来的经营策略仍将积极开创，确实掌握产业趋势，延伸核心事业和相关产业的发展。展现震旦集团自创品牌国际化的自信心与企图心。鲜明的红色标志，象征震旦集团如旭日东升般，散发着光明与活力；同时在内涵上，秉持着稳健踏实的一贯经营风格，蕴含创新突破的经营魄力。

综合实践活动报告范文篇三

一、调查背景

有些同学在吃午饭时抱怨饭菜不合胃口，没吃几口便一倒了之，没有珍惜粮食的意识。这一现象被同学们看到后心里很不安，同学们亲身在农业未来馆体验种菜的辛劳，明白这些粮食来之不易，这种现象不仅浪费粮食，而且长此下去对同学们的身体有害。如何才能使同学们的午餐吃得健康又营养，减少不必要的浪费呢？联想到现在流行的“光盘行动”，同学们决定成立大云中心学校“光盘行动”小组，展开了针对学校午餐浪费现象的争做“光盘小达人”的活动，使同学们认识到节约粮食的重要性。

二、调查课题的目标

通过这次调查报告后，找到学生浪费现象背后所存在的问题，

并找到解决的办法，使学生能够珍惜粮食，争做“光盘”小达人，将中华民族节俭的美德，深入同学心中。

三、活动调查过程

(一) 调查问卷

我们向四年级同学们发放问卷，发出问卷200份，回收有效问卷174份。结果统计如下：

(1) 你对“光盘行动”的了解有多少？

知道的17.14%

听说过26.29%

完全不知道56.57%

可见：学生对于当下流行的一些活动及倡议不是很了解。

(2) 您平时吃饭大概剩菜多少？

可见：从不剩菜的学生还是只有少数，浪费现象还是比较严重的，还有待改善。

(3) 您认为，什么因素导致您浪费食物？

饭菜太多33.33%

食物不好吃43.64%

食物不卫生10.90%

其他12.13%

可见：随着生活水平的提高，学生对食物口味的要求也越来越高，从而导致了浪费的现象。

(4)您身边的食物浪费现象多吗？

可见：四年级学生身边的浪费现象还是比较多见的。

(5)倒掉的食物主要是什么？

可见：学生中对食物还是有偏爱性的，而且口味也有一定的要求，特别是在某些

8%不爱吃的里面，学生认为辣的是占主要的原因。

(6)每次倒饭之后是什么心情？

可见：有些学生对于浪费，还是有点愧疚的，但是又很无奈，但却也有部分同学竟然说“倒了就倒了呗”根本没有一点节约粮食的意识。

64%

(二)对问卷的分析

(1)学生对现在流行的“光盘行动”这一流行词不是很了解，对身边的一些浪费现象没有很关注。

(2)学生对学校提供的午餐偶尔剩一些，但也有不少同学剩一半左右，而能每次吃完的几乎没有学生能做到没有实际改变的行为。

(3)在学生心目中食物不好吃、饭菜太多是学生浪费粮食的主要原因。在浪费的粮食中，其中占的比例最大的是肉。部分学生对辣的也很难接受。

(4)大多数学生在浪费粮食后，心里有点愧疚，但是真的吃不完。，却还有一小部分，没有一点节约意识，认为倒了就倒了，是理所当然。

(三) 采访研究

(1) 采访学校食堂负责人李老师

时间：9月28日地点：李老师办公室对象：学校食堂负责人李老师
问题1：您觉得什么时候学生剩下的饭菜会比较少呢？答：学生喜欢的油炸的、香肠、番茄汤这些菜时，剩下的饭菜比较少。

问题2：学校准备全校的饭菜，工作量很大，一般所有的工人需要工作多久，会来的及吗？答：一般我早上6：：00就到学校检查当天运进来的菜，工人们工作量是很大的，每天都赶着中午的饭菜，下午要对食堂的餐具进行消毒，卫生进行打扫。（我们参观了食堂工作人员为学生准备伙食的地方）

问题3：学校安排的菜会进行定期的换吗？答：学校的菜在网页上都有反映，学校的菜考虑到营养，还有学生的喜爱度，会进行换的。（李老师还拿出了菜单给我们看）

(2) 采访四年级班主任

采访对象：四年级四个班班主任

采访记录：

1. 学生已经习惯了这样的生活，喜欢的多吃一点，不喜欢的一倒了之。
2. 在有一个班中，班主任要求学生两个菜一定要吃掉一个菜，三个菜就要吃完两个菜，饭要吃完的硬性规定下，学生也能

够很好的遵守。

3. 学生如果吃了很多零食的情况下，午餐浪费现象明显严重。

(四) 手抄报比赛

目的：为了让学生了解粮食的来之不易，使学生明白珍惜粮食的重要性，弘扬中华历来传承下来的美德。

作品主题：“珍惜粮食”

设计要求：纸张a4纸或a3纸，富有创意

参赛优秀作品：

(五) 劳作体验

通过学校可利用的资源——农业未来馆，让部分没有节约意识的同学进行劳作，通过自己的亲身体会，明白粮食蔬菜的来之不易，从而达到教育学生节约粮食的目的，为活动的顺利开展做好教育工作。

(六) 宣传语征集(活动延伸)

目的：通过设计宣传语，学生更加了解节约的可贵，这也是争做“光盘小达人”的其中一项，本次活动在四年级中进行，宣传语的选拔，意在可以与全校宣传，将本次活动延伸至整个学校。

友情提示：能够简洁明了，容易记忆，富有创新。

四、调查成果

通过这次小课题调查活动，在学生中掀起了一场“珍惜粮食争做‘光盘小达人’”的活动，节约意识在学生心中巩固，

学生在手抄报制作，农业未来馆体验，广告语征集中明白了节俭的可贵之处，更加了解每一个人是这个大家庭的一员，只要以身作则，就能够把浪费现象降到最低，希望终有一天，能和浪费说再见。在调查活动中，我们还评出了“光盘小达人”

五、研究感想

这几个星期以来，我们快乐的收获着，虽然遇到过各种困难，但在老师的指导下，我们的坚持下，也将活动办得有声有色，看到同学们的一个个“光盘”，我们脸上露出了笑容，因为这次活动，我们觉得自己的力量也能影响身边的同学。

六、学生的收获

同学们更加注重中华民族的传统美德——节约粮食。沈诗逸在写活动感想时写道：“通过这次活动，我成长了很多，懂得了团结的重要性，也知道怎么和组员交流，作为组长的我，不仅仅是发号施令，更应该想他们所想，所有事情都做在他们前面，自己做好榜样”。缪敏霞也在活动感想中说道：“这次活动让我获益良多，我以为活动只需要去做做就好了，所以在一开始，并没有特别的放在心上，但在活动中，我却发现自己的疏忽拖累了整组的进度，明白了团队的含义”。何旭涛也说道：“我以前也是对吃不完的食物熟视无睹，但现在，只要看到没吃完的，总觉得犯了错一般难受，从心中明白了珍惜粮食的重要性”

在活动开展之余，不仅学生中“光盘行动”深入人心，在教师中，也频频提到“光盘”这个词。通过这次活动，我们了解到活动的顺利开展，是需要付出很多努力的，我们忙碌着却也快乐着，收获的是喜悦，更是一些方法。教师的提醒、指导，学校的支持，与活动的顺利开展密不可分，活动虽然已经结束，但我们宣传节约粮食的意识并没有停止，我们相信，每一位同学都将会把“光盘行动”进行到底，把节约美

德宣传给身边的人，如果人人都珍惜一份粮食，减少一些浪费，我们的世界将会变得更加的美好！

社会实践等级表填篇三

短暂的寒假即将过去，快乐的时光弥足珍贵，但那短暂的经历总是耐人寻味的。

这短短几天的社会实践有汗水，有欢笑，更有沉甸甸的收获。

寒假社会实践活动已经结束，蓦然回首，虽然没有很长时间的锻炼，但却给我带来的影响远没结束。

它使我们走出校园，走出课堂，走向社会，走上了与实践相结合的道路，让我们有机会到社会的大课堂去见识世面，增长才干，磨练意志，在实践中检验自己。

尽管我所干的工作只是一个小单位的办公室打扫，工作很简单，但在这一过程中，我却体味到了很多。

它给我带来更多的是丝许的欣喜，是获得成果后的喜悦。

在这次短暂的实践活动中，我感受到了自己微薄的力量，以及献出自己的一点点力量所得到的贡献。

虽然这工作很简单，看似只是一点点的体力活，不过，在这一过程中，我一方面锻炼了自己的能力，增强了自己的口头表述能力，学会了与人交流，真正走出了课堂，在实践中成长，在实践中学习，充实自我，让别人享受到自己的成果，使自己有了收获后的喜悦。

有时候感觉工作还是有点辛苦，比较乏味，但我更多的感觉到的是我在成长，有意义的成长。

而且在另一方面，我也感受到了“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”意识到了自己的不足，因为自己没有什么实践经验，处理问题不够成熟，书本的知识又与实际结合不够紧密，没有与人交流的口才，而且有的东西以前没有尝试过，看起来很简单，做起来却并没有想象中的那么理所当然。

但是在那一次又一次的实践中，我正渐渐把那些“错误”减少。

这次的实践活动还让我懂得了，我们现在还处于学习阶段，没能真正了解到工作的难处和辛苦，和自己踏入社会所要面临的种种问题。

想想现在的我能在这么好的环境下读书，我们就更应该要学会珍惜，而不应该整天在家无所事事。

现在的社会需要的不仅仅是拥有知识的人，更加需要的是拥有各方面的能力、综合素质较强的人才。

如果我们光靠在学校汲取知识，那是远远不够的，从现在开始，更重要的是注重自己能力的培养。

一学年即将过去，在今年里志愿者组织了很多活动，证明了志愿者的价值，而我在这一年的志愿者活动中主要是担任居委会助理这应该说是我第一次和学校以外，真正社会上的人如此近距离的接触，自然有很多感受。

居委会助理，即是帮助附近一个社区居委会以及里面的工作人员做一些力所能及的事，如打些文件，递些东西，传些话等，尤其重要的是如何与来居委会的居民们打交道，因为他们问的一些问题是我目前所不知道，或无法回答的，通过几次碰壁后，我知道了作为一个社区工作者的责任，虽是助理但也能马虎行事，对于一些事情还是了解一些为好。

社区是基层，看似简单，但却又复杂。

社区居委会的成员不仅要处理好社区间各邻里的关系，使其和睦相处，同时，她们又必须做好其他调节工作，使得社区内存在的各种企事业单位能够和谐发展。

通过一段时间与居委会的人的相处、交往，发现人际能力在社会中是很重要的，因为不善长人际，开始很多时候我处在那些不知道该说些什么，做些什么的境界，好怕自己犯什么错，()加上对她们工作开始的不了解，有点不知所措，渐渐的，知道了她们工作的性质、对象，也了解到她们工作的繁琐、细致，需要的不仅是耐心，认真，更需要坚持和友善，觉得她们的工作是很神圣的。

现在，结束了居委会助理的工作，心里总结一下，当好一个助理要得是耐心与责任心，当好一名志愿者更需要热情与信心，很多时候在面对一些突发情况时，作为一名高中志愿者，给别人展示的不仅仅是志愿者的身份，还有高中生的风采，作为一个志愿者，在工作中出现了不足，在此，反省自己，也以此激励自己，希望自己在今后的道路上能坚持所追求的，及时自省，勉励自己。

作为高二的学生，学习任务和各方面事情(家教、各项活动等)，能安下的时间越来越少，但这短短的时间也让我感受颇深。

感到了爱。

居委会的阿姨们每次去那都让我自由的坐那，或看报纸，或没事的话让我带书去看。

那里的居民也很关心我们，听到我说我是志愿者居委会助理时，他们满意的笑了。

感受到了居委会工作的繁重和居民爷爷奶奶的热情。

她们忙户口、生育、水电、退休、贫困、考试、孩子等等，几乎什么都管，而居民们也都参加很多活动，似乎永远年轻。

他们都为和谐社区贡献着自己的一份力量。

我们也是小小的一员。

一要有活动，我们都会参与进去，这是很荣幸的。

我们可以做很多事。

在社区里，我们可以把居委助理的本职工作做好(帮忙打扫卫生、整理文件等)，还可以主动与那里的孤寡老人聊天，把我们的爱心传到那里。

感受还有很多，但没办法细说出来。

今年我的居委会助理工作活动就要结束了，但是我知道还会有一大批的志愿者，他们会继续为大家服务。

而我呢，这可为大家做贡献的心是永远不会抹灭的，遇到我该做的，需要我做的，我都会尽力去做好。

虽然这届志愿者结束了，但我要做更多得志愿活动，尽我所能。

自古以来，劳动都是中华民族的优良传统美德，我们作为21世纪中学生，有着较高的文化素质，应当积极参加劳动。

于是，在初中生活的最后一个寒假，我们三(2)班的集体团员们进行了社会实践活动。

“凡事想时容易，做时难!”

本以为来到这里打工是件很容易的事，不就封封箱子，装装货物吗？这些看起来很简单呀，谁都会做呀。

可是没想到的是刚去的第一天就出错了。

上班打卡的时候打错了，一上午算是白干了。

这都是不细心惹祸，下午打卡的时候检查了两遍才没错才放心。

在工作的时候，封箱子的时候觉得封的挺快的，可是就是供不上用。

当时组长也来了，说你去装箱我来封吧，你封的太慢了我们还赶着出货呢。

哎，看着组长封箱一会就封了一大堆，再看看自己封的不但不好也不多脸不之不觉的就红了。

暗暗的下定决心，以后工作是一定要封的好点也要加快自己的速度。

从这件事中我深深的体会到了想要干好一项工作很难，即使是看着很容易的事。

心中总有一种想法不愿从事简单繁琐的工作，可是“一屋不扫何以扫天下”的道理，我们都懂。

在接下来的工作中一定要认真。

厂里的货越来越多了，要分夜班白班。

我被分在了夜班的队伍里，白天上完班晚上还要上班，对于没干过这么长时间工作的我那一也是最难熬的一夜。

下午出完饭，我开始去上夜班。

晚上十一点，我就开始犯困，还有点饿可是还有一个小时才能下班休息吃饭没办法，我只好硬撑着。

当我撑不住的时候也该下班了吧，当我正想的时候一个不小心没拿好把别人装好的货给撒了一地。

完了，这次完了该被罚款了，又要被吵了一顿了。

十二点下班休息完之后开始工作，谁知道后半夜更难熬。

真困呀，我快熬不住了可是我们还没完成任务。

哎，没办法还的坚持。

出去洗了洗脸，吹了积分中风回来后接着工作。

这次可不敢多想什么也做时也细心了许多，怕一个不小心又被吵，被吵还是小事，被扣钱就不好了。

好不容易熬到天亮了，但是我们的任务还差点没有完成。

虽然又累又困，可是还是要打起精神来加快工作速度还得保证质量。

在此次社会实践活动中，我有很深很深的体会，他让我体会到了生活在劳动低层的工人的不容易，不仅工作很累，而且工资也是相当的低，比如打一个比方吧！有能力的人喝一瓶上等的好酒就等于低层劳动工人一年的收入了，有时候还不止一年的收入，有可能是两年，三年。

在这一个多月之中，我想了很多问题，有时候我甚至在问自己为什么喝高档酒的，享受高级服务的不是我？我也深深的知道这其中的原因什么，那就是我的能力不够，我还必须努力

学习，在努力学习，才有可能成为人上，才不用再做苦力型的活。

我给自己定下了一个远大的目标，告诉自己一定要走出一条属于自己的道路，创建自己的辉煌。

我也知道我并不是为了喝高档酒，享受高级服务，我有更高的理想，那就是先让家庭的生活得到改善，再为天下谋福利，改善人民的生活。

要实现这些就必须把现在的工作做好，回到学校以后再发愤图强，努力的学习。

每天，当我在工作的时候在就会想到很多，我不想以后再做此等工作，我不想如此的累，我对我的未来充满了希望，我相信我一定可以改变世界，在改变世界之前我必须改变的就是我自己。

恩格斯说过：“劳动创造人类。”一个多月的实践工作，我体会到了这句话的真谛，因为在劳动中我们会思考得更加深入，才会明白自己想要的是什么，自己的能力怎么样，要如何才能够得到自己想要的?这个世界多么美好，要想轻松的生活就必须付出努力，上帝对每一个人都是公平的，付出不一定有收获，但没有付出就一定没有收获。

所以不要抱怨，关键在于自己。

社会实践等级表填篇四

p副标题e

社会实践报告模板范文1

为期半个月的寒假社会实践圆满的结束了，期间所发生的一切值得令人好好回味一番。

我很庆幸能在放寒假的当天跟学长、学姐们一起去苏州的一个手机厂工作。在手机厂刚开始做清屏工作，后来转成看外观。刚进无尘室的第一感觉觉得一个小小的手机屏一定不会难倒我。可是并没想象的简单。进到无尘室有一个小师傅带我，她说清屏需要很大的耐心，我说我有。她笑了。她对我说的最多的一句话就是：“只要下定决心的去清这块屏，不去想那么多，一点一点的来，总会很容易清干净。”是啊，或许这就是小事并不是那么简单的事。从清屏上我感觉到了一个人的耐心需要多大才可以清出来那么干净的一块小小的手机屏。

如果问一个大学生走出校门开始到社会中工作首先要做的第一件事是什么？我的回答就是工作中要先去掉“学生味”。工作本身需要的就是一种严谨的态度，“我是大学生”并不能作为工作中出现错误的借口，别认为犯错是理所当然的，因为此时你是在做一件用时间计算金钱的事情，校园中的“随意性”决不能带有。从我入职开始的不久，就转入外观。我又有了一个新师傅，这是一直到工作结束的师傅。她在外工作了好久。她常给我说：“做什么工作都要有责任心。”在跟她相处的期间我还领悟到了“尽力并不等于全力，尽了全力还是会有一点点瑕疵。自己的本职不做好直接就影响到了不仅仅是个人的利益。”

工作虽然简单甚至单调，但是考虑下去任何细节都很重要，每一个岗位都有它存在的道理。第一天看外观只看师傅看过的屏，她打的不良我从中找，感觉那天过的很快，也许是在无尘室清过屏的缘故吧。感觉还不错，很快便学会了。刚开始师傅让我自己看，我看过后她在看一遍，偶尔会因为我的大意有的地方的小脏污会丢掉，还会看不完全。

常说：失败乃成功之母。而我却觉得，检讨才是成功之母。

曾有一次看到一个屏，那样的故障我没见过，然后就流下去了。到复判时却被打回来了，当时被师傅小小的批了一下，师傅说：“你不知道看屏要看整个外观么？”我不语。我只在心里记着师傅的话。日后的每个屏我都会很认真的去看，而我的速度却很慢。我师父说只要你掌握好了再提速也不迟。我很认真的跟师傅学。我的速度也很快得以提升。在随后的工作中，我的能力不断提高，我师父每天都很开心，我的速度提高了，也便可以帮她减轻些辛苦。每天在工作中随着开心下班。

态度决定一切，在学校部门工作，会很随意，一旦走出校园，如果还不能马上以“熟工”的身份要求自己，那么你将很快被人比下去，因为一个公司需要的是有生产力的员工。每天提醒自己无论是现在工作还是回到学校抑或是将来踏进社会，严谨的工作态度是必不可少的。

很多在学校读书的人都说宁愿出去工作，不愿在学校读书；而已在社会的人都宁愿回学校读书。我们上学，学习先进的科学知识，为的都是将来走进社会，献出自己的一份力量，我们应该在今天努力掌握专业知识，明天才能更好地为社会服务。值钱的大学生正要求了我们扎实掌握专业知识还有社会实践能力与经验。

社会实践报告模板范文2

时间过得很快，在不知不觉中，半年的大学生活就这样过去了，当我还在回味半年里的点滴的时候，更多的任务在向我招手。确实，回味过去不如展望未来。作为一名大学生，我不仅要知道学习什么知识，更要懂得如何利用知识回馈社会。

作为一名大学生，我们不仅要学习专业知识，还要实实在在的干活。以深入学习实践科学发展观为核心，以服务地方经济社会发展、服务青年学生成长成才为主线，引导青年学生坚持理论联系实际，在社会实践中得出正确的社会观察结论，

真正实现“受教育、长才干、作贡献”。这就是开展大学生社会实践活动的目的，而我也向着这样的方向，开展了为期5天的社会实践活动。

在一个多月的寒假里，我选择了在过完春节去开展为期5天的社会实践活动——在云浮市的新顺周石材厂担任秘书工作。在那里，我并不是第一次参与工作，所以，适应还是比较好的。秘书的工作：主要是记帐，整理收据、出货单，还有打扫办公室等等。

在工厂里做秘书，一般是不用外跑的，多数是比简单的数据整理，出货的单据等等。感谢现在的科学技术，现在算数不用笔算，而是利用计算机了。在石材厂工作计算方数是件很考人的事，因为很多事很多小件石头的单，我的工作就是要计算每一块石头的方数，总的方数，石头的价钱，石头究竟是按吨来买赚钱还是按平方来买赚钱，我就要计算使工厂赚尽量多钱的方案。这是一定要有耐心和细心，一个数据出错了，也许计算出来的方案是亏而不是挣钱。

接触商业多了，就会知道钱对于一个企业的发展和生存是多么的重要，所以，记账是件错不得的事。我不仅不可以让账错，而且要知道每一笔钱的来和去。要知道钱什么时候到帐什么时候出账。

虽说记帐看上去有点象小学生都会做的事，可重复量如此大的工作如果没有一定的耐心和细心是很难胜任的。因为一出错并不是随使用笔涂了或是用橡皮擦涂了就算了，每一个步骤会计制度都是有严格的要求的。例如写错数字就要用红笔划横线，再盖上责任人的章，才能作废。而写错摘要栏，则可以用蓝笔划横线并在旁边写上正确的摘要，平常我们写字总觉得写正中点好看，可摘要却不行，一定要靠左写起不能空格，对于数字的书写也有严格要求，字迹一定要清晰清秀，按格填写，不能东倒西歪的。如此繁琐的程序让我不敢有丁点马虎，这并不是做作业时或考试时出错了就扣分而已，这

是关乎一个厂的收入，是一个工厂以后制定发展计划的依据。

这两个任务使得我有喜有悲，它可以让我学到很多，学会如何在工作中把困难解决，在困难中找冷静。在工作中，有难也有易。例如整理收据，打扫办公室都是些简单的活。在家也有类似的工作，也许是有加重做家务的经验，做起来也得得心应手。

秘书的工作真的不简单，但是，每一种工作都是挑战，每一种工作都是机遇。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”初读此句时，我并没有特别的感觉。然而就在这不长的社会实践后，我不仅真正明白了它的意义，更深切体会到它的内涵。是的，课本上学的知识都是最基本的知识，不管现实情况怎样变化，抓住了最基本的就可以以不变应万变。如今有不少学生实习时都觉得课堂上学的知识用不上，出现挫折感，可我觉得，要是没有书本知识作铺垫，又哪应付瞬息万变的社会呢？经过这次实践，虽然时间很短，但是，学到的却是不能用多少来衡量的经验。

社会实践等级表填篇五

转眼之间，我已经正式告别了这一学期的学生生涯，迎来了我大学的第一个假期，蓦然回首，不能不感慨光阴似箭般穿梭中的那些无奈，为了不留遗憾，为了使这个漫长的假期过得更加充实，我将为我的这个假期做一个详细的规划，提早进入社会，开阔视眼，增长见识。

假期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，有助于我们当代大学生接触社会，了解社会，同时，实践也可以让我们学习知识，也是锻炼才干的有效途径，更是大学生服务社会，回报社会的一种

良好形式，因此，我一定会倍加珍惜这次的实践机会。

这次实践我去了派派乐打工，“凡事想时容易，做时难”本以为这里比其它餐馆干净点，打工也可以轻松点，不就是给顾客点一下餐，收拾一下桌子吗？这些平时在家也做过，心里还存在侥幸的心理，可是让我么想到的是刚去的第一天下午就犯错了，在给顾客点餐时出了差错，刚好被领班发现，被骂是不能避免的。

因此，我心中也是有许多委屈，可事实摆在我的面前，在工作中他们说一就是一，说二就是二，当时领班严肃的表情吓的我说不出话来，我心想万事开头难，早接下来的工作中我一定会更加认真。

派派乐里非常忙，每天得等到所有的顾客走完我们才可以下班，所以每天回家也已经很晚了，在加上累，于是我有了辞职的想法，可是又想如果就这样就半途而废，什么也学不到，我又觉得很惭愧。

而且自己需要学的的还很多，所以我一定要坚持下去。

正是有了这份坚持我后面的工作也顺利了很多，失误也减少了。

通过这次实践让我认识到凡事一定要坚持，面对社会上形形色**的人，也要学会怎么面对，同时，我也学会了要以礼貌温和的态度与人交流，用心去对待身边的人。

我相信，这次经历会成为我人生中的美好回忆，它也会时刻的鼓励我不断前进，在人生的旅途中越走越长。

时间飞逝，告别了短暂的假期，新学期即将开始，在新的学期里我将会收起那颗脆弱敏感的心灵，用坚持不懈的汗水为自己的明天，为自己的目标而奋斗，我坚信那溅在路上的滴

滴汗水，是为我将来的成功奏响的旋律。

一个学期的大学生网络生活调查终于结束了，虽然真正的调研时间很短，但我很匆忙，很辛苦，但是它也让我初步了解到了关于大学生上网的一些知识，让我知道了怎么与他人进行交流与沟通。

经过这次社会调查，我真的受益很多，看着我们准备好的调查问卷全部填完，也多少有些成就感。

调查的时候，我们也为之做了很多准备工作，用什么方法调查我们讨论了很久，最终确定用问卷调查和个人访谈，小组开会分工各自的任务，准备问卷，查找相关的资料，还找来了有过问卷调查经验的同学给我们讲解，虽然问卷的设计方面很出色的完成了，但在分发问卷的时候总是有一些被调查的同学以没有时间为借口拒绝了我们。

我个人觉得，接受问卷不会花费你2分钟的时间，为什么不愿意给我们行个方便呢？这真的让我想事情不能太天真！尤其是进入社会！通过这次问卷，我总结了以下几点经验：首先，问卷的制定要有针对性，问题的设置要便于被访者接受。

同时做个人访谈的时候，要采用询问的方式，他答，我记录。

然后，请求同学填写问卷时要热情客气，问卷后要表示感谢。

最后就是问卷的整理工作，数据要准确，客观做出分析，评估。

还有就是撰写报告的时候，感受最深的是要真正写好一份报告，真的要花费很多的心思和努力，透过表象看本质，看出问题的所在，讨论出对策以后还需要用流利的语言给表述出来，这也是一次真正意义上的锻炼哈。

最后，我想说的就是，我们已经是大学生了，从某种程度上来说，大学就是半个社会，我们要学会如何与他人之间的交流与沟通。

重要的是，我们在大学学到知识同时，要学会“学以致用”。

将理论与实践相结合，多接触社会上实际的东西，而不能停留在自我的，纯粹的理论中，尽可能拓展自己的知识面，为以后自己真正的迈向社会做好准备，才不会被这竞争激烈的社会所淘汰！

以上是我的社会实践个人总结。

总的说来，在我们所做的工作中遇到过困难，遇到过尴尬的事情，但我们都一一克服了，在这次调查中我也认识到了只有团结才是力量，团队的力量是强大的，是不可战胜的。

我也在当中学到了许多东西，如交际沟通的能力，团队协作的能力等方方面面。

总之，这是一次意义非凡的一次考验。

社会实践等级表填篇六

通过这次的社会实践，让我学会了很多东西，我深深地感受到一个人在工作岗位上的那份热情。正因为如此，我才渐渐地懂得了一个道理：要创造自己的事业，就必须付出加倍的努力，凭着一个人对工作的执，坚定的信念会指引着他走向完美的事业之路。

在实践的这段时间里，我通过自己的努力奋斗，体会到了工作中的酸甜苦辣，这时才发现自己是最幸福的。因为我还在学习的阶段，还没能真正地接触事业，没能真正地了解到工

作的难处和辛苦。想起来，还是觉得自己现在还是不错的了，能在这么好的环境下读书，为以后的工作打下基础，只是，我觉得个别惭愧，都怪自己不够争气，不珍惜这好的时间和机会去好好读书，整天都无所事事，在家里一点事也不会做。是这一次社会实践给了我学习的机会，同时也给了我一次记忆深刻的经历。

在实习的过程中，我认真、负责地做好每一件自己该做的事，对自己产生，都得到了一个满意的答案。原本以为自己已经学会了一些基础的知识就够用了，可到了实习的时候才知道原来自己要学的东西还有很多，以后自己要走的路还很长，不能只安于现状，一定要奋勇直前。人是在不断前进中成长起来的，虽然会有很多坎坷，但总是会有办法解决的。做人不怕失败，最怕失败后永远不能站起来。一定要相信自己，因为我总是对自己说“勇敢点，挫折?怕什么，风雨过后一定会有彩虹的”。于是，我便有着一个坚定的信念，那就是克服自己在成长中的困难，坚定不移地朝着自己奋斗的目标前进。我相信，自己的明天将会更加美好!

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;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、书本知识与实际结合不够紧密等问题。我们回到学校后会更加要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。寒假的社会实践活动已经结束了，但社会实践给我们带来的巨大影响却远没有结束。它使我们走出校园，走出课堂，走向社会，走上了与实践相结合的道路，到社会的大课堂上去见识世面、施展才华、增长才干、磨练意志，在实践中检验自己。

半个月的社会实践虽然比较辛苦。是庆幸?还是依恋?回想起来，才发觉，原来乏味中充满着希望，苦涩中流露出甘甜。

社会实践等级表填篇七

为发扬中国“尊老爱幼”的传统美德，树立尊老敬老新风，7月3日下午，我系暑期三下乡5名成员奔赴山西省昔阳县中心敬老院，看望老人，奉献爱心。

顶着炽热的太阳，经过半个小时左右的路程，我们到达了敬老院。

在一栋较为简陋的房子里，我们见到了一群非常和蔼、慈爱的老人。

纵使生活的环境并不完美，但他们依然用欢笑向我们传播了满满的正能量。

成员们在跟老人们进行了亲切的问候后，将自己带来的礼物送给了老人们，并与老人们展开了热闹的交谈。

其中有一位89岁高龄的老爷爷，一直给我们讲述他们那个年代的奇闻趣事，告诉我们在那个动乱的时代，共产党是怎样为了人民的安定而艰苦作战，教育我们一定要忆苦思甜。

虽然他的脸庞因为饱经岁月的风霜而布满了皱纹，但他的一言一行却始终透漏着乐观和感恩。

我们的欢声笑语透过窗户，穿过田野，一直传到很远很远.....

尽管大家在语言交流上存在障碍，而且部分老人听觉不好，或是口齿不太清楚，但我系小分队的成员们还是聚精会神地听着19位老人的故事和一些“唠叨”，看着老人们的笑容，成员们也开心地笑了。

在感受快乐的同时，我们也深深反思，作为一名大学生，我们又是否尽到了自己的义务，为社会为公益贡献出了自己的绵薄之力呢。

安逸的生活使得我们这一代人已经逐渐淡忘社会赋予我们的使命，而我们又该如何把志愿互助的精神继续传递下去呢？在这短短的一段志愿服务时光中，我们收获了很多的感动和感悟，做志愿者的快乐就像冬日里温暖的火苗，虽然渺小却点燃了整个冰冷的寒冬。

历时5天的实践时间即将结束，此次通过开展敬老院慰问老人的活动，让老人们感受到了社会的温暖以及对他们的关心，使他们对生活有了更多的憧憬和希望，也进一步促进了和谐社会的发展。

针对敬老院老人所出现的心理问题，小分队成员提出建议，希望政府能履行好提供社会公共服务的职能；加强公共基础设施、公共卫生设施建设：建立养老院基本医疗卫生制度。

诚心诚意为老人服务，尽心尽力解难事，坚持不懈做好事。

而作为大学生暑期三下乡小分队的成员也要发挥自己的作用，弘扬中华民族尊老爱幼的传统美德。

每个人的性格决定了他的爱好，也同时反映了他在书店里的图书选择，我们以学习小组为单位，组织了一次社会调查的活动。

下面是我们调查的结果以及收获。

时间□xx年2月17日 星期日

地点：泉城路新华书店

早上10点左右，书店里不算多的读者分散在各个书架旁。

有的是随便翻看，漫无目的的翻阅；有的是聚精会神的学习，在书中汲取知识；还有的是在为自己的孩子选书……可能是人少的关系，导致我们没法进行计划的调查。

一个小时匆匆而逝，11点多，书店的人潮上来了。

我们开始进行调查，调查结果如下：

喜欢当代小说的人数不算多，共八人左右，部分读者喜爱的理由是比较靠近生活，有亲切感，比较适合平时在闲暇的时间进行阅读，热爱中国古典文学的读者也在少数，共七人，有的读者喜爱是因为想多了解一下古典文学这方面的知识，有的`读者喜爱是因为是这方面的爱好者，研究这方面的知识。

科普科幻类的书架旁，大部分都是儿童，共有14人。

他们每个人手中的书都有所不同，其中最受欢迎的是《科幻小说精选集》，原因是内容全，而且很吸引小读者。

快开学了，当然最受欢迎的图书还是学生用书、教材用书。

每个学生都在为迎接新的学期而做着充分的准备，购买学习用书的人数也居多，每个学生都对自己的薄弱点做着充分的估计。

通过调查，明显的看出，购买学生用书的人数最多，可见学生们对学习的热情很高啊。

高尔基曾经说过：“书籍是人类进步的阶梯。”一个人的生活中没有书籍，就好似昏暗的夜里没有光亮。

逆水行舟，不进则退，假若你的生命里没有书籍的渲染，那你也不再会原地踏步，而会退步，甚至被整个世界所抛弃。

读好书，好读书，读书好。

读好书，我们会豁然开朗；好读书，我们度过的时光会更有意义；读书好，会让我们眼前一亮。