

# 最新社会实践报告书(优质5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。那么什么样的报告才是有效的呢？下面是小编为大家带来的报告优秀范文，希望大家可以喜欢。

## 社会实践报告书篇一

### 一、实践报告研究背景：

随着我市经济建设日益加快，人民生活水平日渐提高，广大群众对精神生活的要求随之提高。为了满足居民对于体育运动的需求，体育局通过对上积极争取，目前在石家庄各地陆续，或多或少地安装了各种式样的体育设施，这既丰富了人民的业余生活，又增加了人民的身体素质。

然而，体育设施分布是否合理，设施是否完善受到了人们的普遍关注，随之产生的许多问题有待解决。比如：器械坏了是否有人修理；由于器械老化而产生了意外事故，这该由谁来负责等。本着一颗为人民服务的心。因此，我们确定了以调查学府路附近社区体育设施为课题，力争减少社区居民的伤害事故，并为居民建立一个优美、舒适、安全的健身场所做一点力所能及的事。我们感觉到了研究此项课题的重要性及其必要性，对于此项课题的研究不仅可以锻炼我们的实践能力，也可以使更多人乐于其中。

### 二、研究过程

- 1、您是否知道小区体育设施的种类？ 是(57%) 否(43%)
- 2、您是否经常锻炼身体？ 是(57%) 否(43%)
- 3、您一般何时锻炼？ 时间为多长？ 早上1小时左右

- 4、您是否能正确使用体育设施？ 是(93%) 否(7%)
- 5、您是否曾因锻炼不当造成受伤？ 是(7%) 否(93%)
- 6、您所在的小区体育设施是否完好？ 是(71%) 否(29%)
- 7、您是否认为应新增一些体育设施？ 是(86%) 否(14%)
- 8、您认为用这些设施锻炼后是否有效果？ 是(86%) 否(14%)

由此可见，经常参加体育锻炼的人群为数不少，而且大多认为能正确使用体育设施，锻炼效果也不错；但小区体育设施完好程度和更新不够理想。那么，我社区现有的体育设施现状到底如何呢？为此，我们先后学府路附近等几处体育设施所在地进行实地考察，发现了一些存在的问题：

#### 1、运动器材缺乏专人管理与维修：

这些外表披红挂彩的体育设施近看还真是“披红挂彩”，伤的伤，死的死，10%—50%的器材是已损坏或快要坏了的。经过几场大雨的洗礼，这些器材上的铁锈爬满身，更严重的则面目全非了，说不知道的，还真以为是几块烂铁搭起来晾衣服呢？还有的一些不是缺了胳膊就是少了腿的，可谓惨不忍睹。

访谈时，讲到这些体育设施该由谁来保管时，人们意见各异。有些男士在回答此问题时，还粗鲁地回答：“这个又不关我们的事情，谁弄(这些体育设施)过来的，就由谁来保管嘛”。这样回答的人还不止一两个。调查发现：48%的人认为是由大院来保养，有30%的人认为由体育局保养，仅有22%的人认为这是由广大群众和相关部门共同来保养的。看来体育设施到位了，但人们去维护这些公共财产的意识还没有到位。

#### 2、个别居民把运动器材挪为它用：

我们在调查研究中也发现了另一道独特的风景线，令我们大为惊讶。在绿源小区，个别居民居然在双杠上晒被子，在单杠上挂内衣裤。这种情况在晴天常有，它不仅妨碍了居民的锻炼，也有碍于市容整洁。在调查过程中，有一老伯见我们刚想拍照，他马上收掉了被褥。不难看出，人们对于这些错误的做法还是有自知之明的，不至于麻木到一点反应都没有。

### 3、居民们不能正确使用运动器械：

在调查过程中，我们看到一部分居民没有按照介绍牌上所写的方法去锻炼，或在锻炼时动作加辐度太大，这都是造成器械损坏的主要原因。用来拉韧带的，中小学生们却用来打篮球；用来进行腰部运动的，有些人却站在上面转圈子。这样不仅让需要这种锻炼的人得不到锻炼，而且还很容易出事故，在被调查人之中，就有这么一位用法不当而出事故的人：那人因为动作幅度过大而导致身体不稳，摔了下来，造成骨折。

### 三、建议与对策：

#### 1、加强宣传力度，让每一个人心中树立爱护体育设施的意识。

体育设施的保护最主要的是靠大家的自觉，希望有关部门积极开展活动。例如，体育局可以定期举行讲座，各小区居委积极进行宣传，定期向小区的居民分发传单，，卫生部门也要加强环境卫生的管理，争取还给居民一个优美的环境。

#### 2、希望居民们认真阅读体育设施使用说明，大院可以举行示范活动。

#### 3、加强管理，有专门人员对体育设施进行保养。

#### 4、经常对居民进行了解，知道他们对体育设施的需求，适当增加器材的种类和保养经费。

## 5、注意体育设施分布的合理性和及时性。

对居民集中地应重点投资。如绿源小区、红旗村等几处地方，因为这些地方，一旦到了早上或傍晚总是有不少人们在闲聊、说笑。我们觉得，在闲聊的同时，踩踩几步梅花拉，扭扭几下腰是再也合适不过了。

“长路漫漫，其修远兮，吾将上下而求索”。在以后的活动中，我们会再接再厉，力争将现在各小区内所存在的问题解决，完成我们的最终目的——给居民们建立一个安全、优美、舒适有健身环境。

大学生社区体育设施的社会实践调查报告拓展：大学生实习成果社会实践总结报告

大学生暑期社会实践是促进大学生素质教育，加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生健康成长和成才的重要举措，是学生接触社会、了解社会、服务社会，培养创新精神、实践能力和动手操作能力的重要途径。

今年我校的暑期社会实践活动以“三个代表”重要思想为指导，突出科学发展观实践服务、农村政策宣讲、未成年人思想道德建设等内容，结合我校和学生的实际，广泛开展科技支农、企业帮扶、文艺演出、法律援助、医疗服务等活动。为突出重点，发挥优势，起好示范带动作用。

在不断总结以往经验教训的基础上，我们坚持原有特色，并不断扩展形成新的特色。主要

〈1〉点、面结合，灵活多样。在今年的暑期社会实践活动中，不论是各实践团队还是个人，他们围绕今年的暑期社会实践主题采取了灵活多样的方式，形成全面细致的整体实践成果。

〈2〉内容丰富，覆盖面广，形式多样。今年我校学生参加社

会实践活动涉及工业、农业、商业的各个行业领域。有深入厂矿进行生产实习的，有深入偏远山区进行科技文化援助的，也有到农村进行科教、医疗卫生、法律宣传的。有进行科技考察的，也有进行社会调查的，有开展文化服务的，也有开展技术服务的，还有从事支教扫盲服务的，涵盖了社会的方方面面。另外，今年我校各专业学生并不仅仅局限于在所学专业学科范围内进行社会实践，而是做了许多探索性的尝试，思路更加开阔。学经济管理专业的学生有从事市场营销调研的，也有从事产业结构分析的；也有到工厂学本领练技术的，也有为企事业单位开发软件管理系统的，丰富了大学生专业知识以外的其它行业的技术本领。

〈3〉基地建设更加巩固和完善，基地数量不断扩展。

### 三、工作扎实，成果显著

20xx年的暑期社会实践工作，同学们都能以认真负责的态度，扎实、持久地开展实践，在深入了解社会的过程中，进行有深度的探究，获得可贵的一手资料。通过缜密的组织、认真扎实的开展实践，使社会实践活动实现了预期目的，取得了良好的效果。

1. 通过参与社会实践活动，使广大同学对党的各项方针、政策有了更加深入的理解。在实践过程中，同学们通过读书、阅读报刊、走访、座谈、听报告等方式，结合对党的各项路线、方针、政策及理论著作的学习，对党的各项方针、政策的时代背景、实践基础、科学内涵、精神实质的认识更加深入。

2. 通过参加社会实践活动，增强了广大同学的民族自豪感，坚定了他们的爱国主义理想信念。通过深入社会，了解社会，了解我们民族发展的历史，了解自力更生、艰苦创业的奋斗历程，结合神六飞天、08奥运的伟大成就，使同学们的爱国主义热情高涨，为祖国腾飞而奋发读书的理想更加明确，增

强了建设祖国，为社会做贡献的历史使命感和责任感。

3. 通过实践活动，使青年大学生的人生观和价值观得到了体现，树立了青年一代大学生的良好形象。不管去的是偏远的山区，还是繁华的都市，大学生们不怕苦、不怕累、全心全意为人民服务的工作态度给实践单位及的干部、群众留下了良好的印象。他们通过认真投入工作，用自己的一举一动展现了自身的素质，很好的体现了一名青年大学生的价值。

4. 实践活动的开展培养了大学生独立处世的能力。大学生在社会实践过程中，通过独立生活、独立思考、独立自主的去面对问题，分析问题、解决问题，对社会的认识更加清晰。不管在实践过程中遇到挫折还是成功，对他们都是一种收获，明确了优势同时也发现了不足之处，面对社会更加自信。

5. 社会实践的开展涌现出来了一批全心奉献、乐于助人的先进青年。

今年的暑期社会实践活动已经基本结束了。在此次社会实践过程中，我校大学生能够围绕主题，扎实开展工作，深入实践，锻炼了能力，展现了大学生的青春风采，达到了社会实践的目的。为总结经验，巩固和深化社会实践成果，我校一方面继续加强社会实践与教学环节及学校德育工作体系的融合，按照社会实践活动管理规定，进一步完善考评体系，对参加社会实践的同学根据其具体实践情况进行成绩的综合评定，并计以实践成绩，使我们的社会实践活动更加规范、有序、完整。另一方面，继续按照院、系(部)、班逐级进行的方式对此次社会实践活动进行深入细致的总结，加强社会实践经验的相互交流，共同探索社会实践的开展方式、方法。在总结各部分实践情况之后进行全校总结和表彰，并加强成果的宣传，组成社会实践成果宣讲团在各校区进行宣讲，扩大影响，为下一年工作的深入开展打好基础。

## 社会实践报告书篇二

调研报告是根据某一特定目的，运用辩证唯物论的观点，对某一事务或某一问题进行深入、细致、周密的调查研究和综合分析后，将这些调查和分析的结果系统地、如实地整理成书面文字的一种文体。

1. 社会实践结束时学生必须提交调研报告(或论文)，学生应充分运用所学知识，结合自己的实践经历和调查资料，比较深入的分析 and 总结，提出一定见解。
2. 调研报告要重点突出、条理清晰，字数不少于20xx字。
3. 调研报告的资料必须真实，内容应简明扼要，能反映出社会实践基本情况及本人体会和感受。
4. 调查报告的内容由标题、导语、正文、结尾和落款组成。

### (1) 标题

调查报告的标题有单标题和双标题两类。所谓单标题，就是一个标题。如《重庆市涪陵区中学语文教学情况的调查报告》、《重庆市的校办企业》、《调整教育政策，增加教育投入》。所谓双标题，就是两个标题，即一个正题、一个副题。如《为了造福子孙后代涪陵区x山x林调查报告》。

### (2) 导语

### (3) 正文

验的调查报告；“问题—原因—意见或建议”式结构，多用于揭露问题的调查报告；“事件过程—事件性质结论—处理意见”式结构，多用于揭示案件是非的调查报告。

#### (4) 结尾

结尾的内容大多是调查者对问题的看法和建议，这是分析问题和解决问题的必然结果。调查报告的结尾方式主要有补充式、深化式、建议式、激发式等。

#### (5) 封面

调查报告使用统一封面。

### 5. 调研报告的格式要求

(1) a4纸打印，上、左边距一律为2.5cm;下、右边距一律为2cm□

(2) 页眉：宋体、小五、居中，内容为“长江师范学院社会实践调研报告”；

页脚：正文页码□timesnewroman□小五、居中；封面不编页码。

(3) 正文：宋体，小四，行间距22磅。

(4) 附录：每一附录均另起页，与正文连续编页码。

## 社会实践报告书篇三

### 范文一

转眼过去，第二次的支教活动就结束了，问题多多，麻烦多多，收获也是多多的。这一次和第一次的支教活动完全不一样，没有第一次的轻松，没有第一次的无虑。这一次完全充满了荆棘，基本上没有一件事情顺顺利利的，带队的老队员



压力巨大啊!这些事情在去年完全没有没有遇到过:跨年级的打架事件,队员的生活问题,参加支教联盟的事情,与师范大学支教队的问题等等。能走下来,我都佩服我自己,怎么坚持下来的。支教完得最后一晚上,我是长长地舒了一口气。终于没有把“支教”的牌子给砸了!

## 前期的准备工作

自从去年参加过一届支教活动,对孩子有点眷恋,今年又准备去一趟。和我一样想法的还有两个老队员。所以前期的工作大多数由我们三人做了。不管是宣传,还是挑人。都存在一些问题啊!特别是选人的时候,进行两轮的面试,进行两轮的试讲,都是我的注意,我没有想到这是一个漫长的过程,无论谁时间久了,对一件事情的热心程度不免会下降。我只考虑到的是怎么让我们挑选更加优秀的人员。

我是一个对自己的事情不太在意,对大家的事情很注意的一个人。所以我一直在强调:团结。就如上一届队长说过的,进了支教这支队伍,我们就是一家人。没有什么隔阂,没有什么利益,只有这支队伍。还有一个就是吃苦与勤劳!可能是年纪的区别,80,90还是有比较大的区别。在第一次面试的时候就说过,十五天,可能是你想象不到的苦,可能连饭都吃不饱。光有热心是不够的。那边什么事情都会发生,不会有什么事情等着你去做,是你要去主动做事情。在这方面我是骂人最多的一个!

## 生活

在路上有一点点的小期待,不管在火车上他们有多闹腾,我只希望我能平安地把他们带回家而已,我没有多大的希望,带上了他们,就要对他们负责,特别是安全,现在我明白带一队人出来,什么都要考虑,什么都要想到!

第一天是很累的,不仅仅是身体上的,心更加的累啊!真的是

感觉从来没有这样过的，有一种无力感，超级无力。都在问这个该怎么做，那个又该怎么做，我不是答案，什么都要自己去尝试，不要什么都去问，试过才知道，没有人会去说你什么的。我们是来体验的，什么都教给你了，还有什么挑战。我特别感谢村小的那几个队友，那么苦的环境，中国移动真的是要移动着去，只有一个地方有信号，每次发短息都要半个小时，挑水都要走半里山路，吃的菜都要我给他们送。这一切他们都没有说什么，只是说我们现在能省就省，我们已经花了这么多的钱了，不要再挑剔了。真的是十分感谢他们这么体谅我们这支队伍的难处。在xx镇的大本营，前几天我每次开会的时候老是批评他们，本来我是不想说什么，我听不的抱怨。一切难处我们出发之前都说过了，我们不是来旅游的，我们是来吃苦的。我在组建这支队伍的时候扮演的就是黑脸，看到什么就说什么，一点都不会顾及谁的感受，我们要在一个相对不熟悉的地方生活半个月，不能有什么侥幸，也不要想得太美好，队员之间的关系必须，一定是要很融洽的。不知道是习惯了还是怎么了，四五天之后，大家恢复了那种我所希望的那种状态，十分感到欣喜。但是还有一些问题，涂涂和我说过了，这里就不讨论。对于厨房，第一个星期还是挺累的啊，后面就很好了，我特别满意，都出了第二代，第三代厨神了。这一块就大可放心。

## 范文二

转眼间大学第一学期已将结束，大家都归心似箭，希望赶快回家，同时各自也在为自己制定这的假期的实践活动，随着假期的到来，束缚已久的身心终于可以迎来自由自在的天空，呼吸着冬天特有的味道，去享受体会属于自己的假期。寒假是学生充实自我、增加阅历、了解社会的重要阶段。作为社会中思想最活跃的群体，大学生都有着自己精彩的假期计划：打暑期工，是一种身心的磨练，在赚取生活费用的同时，又可以亲身感受社会这个熔炉；有人抓紧机会去进修，参加雅思、托福、考研等培训班，让自己的知识得到更完善的补充；有人则准备跋山涉水，去游历神州各个地方，扩大自己的视野、

丰富自己的阅历,,,而卧则是希望能够深入校园，融入学生的群体中，所以我选择了教师实践这项活动。

假期实践能够锻炼我们的能力，但不是朋友一拉、老师一说参加实践有这样那样的好处，脑袋一热就上了，一定要保持一颗平常心去面对。在持有正确的态度，向有经验的老师和同学咨询，然后真正的全身心的投入到其中。可以很好的提高学生的观察力，能发现问题分析问题，更深入的了解学生的生活学习情况，毕竟大学生大多是来自于农村，最后也要服务于农村，及早深入社会有助于大学生为将来的工作与生活做更充分的准备。

实践教学是培养学生中的一个十分重要的实践教学环节，要积极探索实践教学与“生产、研究、学习”相结合的办法，才能培养具有求是创新精神人才。实践教学目的是理论联系实际，增强大学生对于社会、国情和学科专业背景的了解;通过实地动手、思考解决现实问题，使其开阔视野、巩固理论知识、增强创新意识、提高综合分析问题和解决问题的实际能力;增强劳动观念，激励学生创新和创业精神。

下面就讲讲我的大学生教学实践经历吧，很令人难忘的回忆，它是我大学以来的第一次教学实践，从中我觉得自己成熟了，因为我要照顾比我更小的学生，看到他们纯真的眼神，我觉得自己有义务担负起教育他们传授给他们只是得责任。目前各大高校都有着各自与学校专业相互挂钩的教学实践基地，这更有利于针对性地将学生所学专业与实际生产相联系。当我们在实践过程中，不能只是在实践中观察老师前辈们怎么做，更多的是要亲身尝试。学生在实践过程中，还要定期书写实践报告或心得，这样才能很好的总结实践经验，为以后的工作奠定基础。

一开始我先较快的了解整个班级的学生情况。记得刚开始和小同学相处时，我急着找潭老师了解班级情况。但潭老师并没有直接告诉我，而是让我自己去发现、去了解。可能当初

我有点不理解。但后来想一想潭老师并没有做错。我应该用自己的眼睛用心去观察了解这个班级，了解学生，毕竟我面对的还是学生，这也是对我的一个考验。接下来我就通过班干了解了班级的一些日常工作以及班委的一些工作。其次，我再熟悉和掌握学生的情况。为了能和学生打成一片，我抓住一切可能的机会和他们接触交流。除了上课时间，我一直是跟班的。刚开始几天，学生都不怎么和我说话，都非常被动。我发现自己好象很难融入这个班级，原因是彼此不了解，这时我采取主动，通过关心他们的学习、生活情况，慢慢的和他们交流。通过自己的主动以及对他们的关心，学生也逐渐放开来了，都愿意主动找我交流了。师生之间就应该多交流，只有这样，才能了解学生。

### 范文三

暑期社会实践个人总结报告时代在进步，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。

于是，今年暑假我挥斥方遒，一腔热血，开始我的暑期社会实践。而这次虽然只有一个月多的简单实践，却让我受益匪浅。

习惯了校园里那种有则学，不学则息的日子，让我都遗忘了这社会真正的需求。忘记这世界的人不只是周围的这样，生

活也不只是如此简单，悠闲，只需认真的学好那些课程，就可以有交代，可以满足。社会是一张网，扑朔迷离，需要我们真正的用心去过好。学校成绩上的收获让我所学的知识有了施展拳脚的机会，然而，社会实践的经历，却一份不可多得宝贵财富。过去常听人说刚出社会的大学生往往无法适应社会的人际关系，导致在生活和工作找不到自我的平衡点，错失了不少成功的机遇。经过这次实践的经历，让我深刻的认识到，这一点也没错，把握好每一次交际的可能事实上都是在为我们自己积累人生阅历，可以说，没有好的沟通能力，再好的才华也会埋没于沉寂的阴影下，但并不是每一个人都有这样的意识。我自己刚开始实践的时候，自己也不习惯于与人交流，多数时间里都是埋头于自己所需要完成的工作里，十足一个典型的只做事不开口的人。工作中、生活中我们都需要学会主动与人交流，提出疑问，事先熟知一切，而且应该学会如何与周围的同事互帮互助，这样不仅能使自己尽早地进入工作状态，也可以避免我们少走弯路，于情于理都是弊大于利的。此外，对工作的热情，对任务的投入态度，都决定了我们在前辈眼中的被信任程度，实习过程难免有忽略的时候，但这时的我们应该抱有学习的态度主动求教于他人，不放过任何一次学习的可能，因为再细微的工作都存在着它自身的价值！不要羞涩，大胆点去做，对自己自信点。这个世界每个人都是依靠脚行走，没有什么好害怕，做好工作。

作为当代中国的大学生，应该不再只是被动的等待别人告诉你应该做什么，而是应该主动了解自己要做什么，然后全力以赴的去完成。假如暂停休息，多多观察那些资深的人员，多与他们聊天，坦诚面对他们，他们会与你交流他们的工作经验及人生经历，毕竟经验也是人生一笔财富，会让我们明白的，知道的更多。所以在大学期间我觉得多与社会接触，多了解自己所处的环境，多了解你将会面对的种种问题，对以后的发展和继续深造都是非常非常有益处的。

当然，也要摆正勤工助学于学习的关系，切不可因打工而荒废四年的青春，荒废人生宝贵的大学学习时期，正如有名

的microsoft公司副总裁李开复教授曾说过的一样：“打工只是学习生活中的一种补充，学习才是最重要的。”

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”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同时还需我们在以后的学习中用知识武装自己，用书本充实自己，也让我们更加清楚我们以后努力的方向，让前方的路不再迷茫。现在我已经是准大学三年级的学生了，毕业的步伐步步紧逼，到那时我们总要交出一份喜人的答卷，知道不要辜负父母，要对自己的未来负责，为以后服务社会打下更坚实的基础！

时间一晃而过，这个假期的时间过得特别的快，这段时间的社会实践让我学到了很多的东西，接下来的是我的社会实践报告心得体会。

学校是让我们学习知识的地方，社会更是让我们学习的知识得以实践并加以升华，在社会实践的过程中不仅是学以致用，更多的是增强自身的实践能力，学习到书本上没有的东西，在实践中我们可以不断的磨练自己，增长知识深度和厚度，就像那句话说“实践是检验真理的标准”。

在这次实践中，虽然我只是简单的文员，但是在这份小小的工作中，我还是收获颇丰，体会到了很多东西，增强了自己的能力。

在这个不长的实践过程中，我做出了自己的努力，虽然只是简单的整理表格，整理一下文档，办公室的卫生的维护。这些都是很简单的工作，但是在这个实践的过程中锻炼我自己的能力，增强我与别人沟通的能力，增强了我的动手能力，我相信经过不断的社会实践，可以不断的增强我自己的各方面的能力，在实践中不断的学习，不断的充实。

虽然这份工作，偶尔会觉得乏味，但是我始终相信没有小事情，只有把每一件小事都做好，才能更好的成就大事。在这个实践的过程中，我也发现了自己很多的不足，比如，与人沟通的能力还不是很强，不能很好的处理一些突发的状况，不能很好的与同事之间快速的协作磨合。这就要求我，还要更加努力学习，还要不断的增强自己的综合能力，还要不断的学会协同合作，不断锻炼自己的口头表达能力，交际能力。

这次实践，让我明白了一个道理，只有多出去走走，做多些实践性的工作，才能更好的发现自己的不足之处，才能对应的提高自己的能力，才能扬长避短，才能更好的学以致用。

我们学习有良好的学习氛围和学习环境，通过这次的社会实践，我明白了，在我们还在学校的时候，要多珍惜学习的时光，多学一点知识，这样才能更好的面对，将来工作中可能会遇到的种种问题，这只是一次短暂的社会实践过程，在这个过程中我还不能充分的感受到真正工作的各种问题，艰辛和不易，但是我可以感受到工作给我带来的乐趣，这会让我更加的珍惜接下来在学校的时光，好好读书，读多方面的书，以后多去实践实践。我相信仅仅拥有知识是不够的，我们还要增强自己运用知识的能力，与别人合作的能力，与别人沟通的能力，与别人交际的能力，自己的动手能力，实践能力。在学校的时候，充分的吸允知识的同时，也要注重自身综合能力的提高，这样才能更好的适应社会，融入社会的氛围中。

经过这次社会实践，我懂得了很多，我会更加努力。

在这个火热的七月，我们暂别象牙塔中舒服的生活，带着年轻人特有的蓬勃朝气，走入社会，了解社会，深入社会。

暑期社会实践活动一直是我校大学生投身社会、体验社会、服务大众的真实契机。而我，也在这次社会实践中领悟到很多曾经根本无法懂得的道理。找工作不好找，在实际工作中

也会遇到许许多多棘手的问题，我现在才明白其实真实的生活远没有想象中的那么简单这里会有很多想象不到的问题，很多问题中又有复杂的关联，这么想起来生活的确会很累。因此就必须提高自己处理问题的能力，让复杂的问题简单化，让自己的生活简单而又充实。想到这里我真的很羡慕那些懂得享受生活的人，我想那他们应该早就看透了生活成为个中高手吧。

通过这次社会实践我真正明白社会生活与校园生活的差距。校园毕竟是太小了，我们在学校学的是理论知识，我们必须要把所学的东西应用到实际中才会发现它的价值。我们总以为在学校上课枯燥无味，总向往那些自语自在享受生活的人，总有着别人不知到的理想，总想着有一个辉煌的未来。但我现在开始明白，所有的想象都是虚无缥缈的，只有自己亲身实践过，才会有一个清醒的认识，才会正确地给自己定位，确立相对现实的目标。在实践后才会发现自己所学的东西是多么有用，自己是多么的需要进一步充实，其实实践也可以提高学习兴的。“实践是检验真理的标准”多少次说过这句话却不去想它所包含的真正意义，直到实践后才对这句名言有了更深的理解。现在我也明白了人的潜力是需要自己去发掘的，太多的不自信只会把机会一次又一次地从身边赶走。通过实践你可以发现自己从未发现的方面，或许是需要改正的习惯，更或许是某个被掩盖的亮点。这次实践也让我坚定了坚持不放弃的信念，放弃就等于否定自己，自己对自己的否定几乎几十倍乃至上百倍的强于别人对自己的否定，这对一个人来说是相当可怕的。自己不去接触社会就永远不会知道社会的规则，依此类推，任何东西不去接触就永远不会了解它。在学生阶段的我们需要了解的东西太多了，我们不能只靠书本去认识它们，这样的认识太浅薄了，不能算是真正的认识。我们需要尽可能多的去接触这个社会上的东西，俗话说人是社会的主人，我们要享有主人的权力就必须先了解社会，不然的话就很可能被社会所左右，那样的生活不会幸福安乐的，只会是痛苦和无奈的。



# 社会实践报告书篇四

## 社会实践报告心得【一】

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！

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。

## 社会实践报告心得【二】

大二是该为社会作出一些贡献的时候了；之前一直对短期支教这样一种方式心存疑虑，这是一直困扰我的问题，我们究竟该给予他们多少，才能合适而恰当地给予那些孩子希望而不是虚幻的奢望与幻想。所以我决定参加这次“四叶草”社会实践队，远赴甘南，去帮助那里的孩子，也去求证一些东西。

第一周我们在博拉小学进行支教、家访和调研，为小朋友设计了英语、演讲、卫生、信息技术等课程，与小朋友一起玩野外寻宝、分享快乐、趣味运动会等等。之后我们与甘肃民族师范学院学生开展了学习、文化、联谊方面的交流以及关于西部大学生职业规划与发展前景的调研。我还负责团队的财务，包括预算、收支、做财务表等。

这期间，我收获了无数的友谊与感动；同时，经历一种完全不同的生活，结识一群完全不同的人，让我对这个世界、这个社会有了新的了解和认知。

本以为支教是一种帮助，一种给予；后来发现不是，从某种程度上来说，我们收获的远远大于我们的付出。

本来的希望是梦想我们的到来能够帮助更多的孩子走出大山；但是后来发现其实这并不容易，现在我希望能有更多的人参与进来，把支教发展成一个后继有人、代代相传的事业，甚至希望我们的力量能够影响到国家，实施更行之有效的利于西部发展的政策。

我们的后续活动还在继续；我也还在继续求证。但是我现在相信，至少，我们能带给山里的孩子们一个意识，意识决定行动，也许这一代不能走出大山，但经过一代一代的努力，总有一天能与大环境融为一体。

### 社会实践报告心得【三】

转眼间大学第一学期已将结束，大家都归心似箭，希望赶快回家，同时各自也在为自己制定这的假期的实践活动，随着假期的到来，束缚已久的身心终于可以迎来自由自在的天空，呼吸着冬天特有的味道，去享受体会属于自己的假期。寒假是学生充实自我、增加阅历、了解社会的重要阶段。作为社会中思想最活跃的群体，大学生都有着自己精彩的假期计划：打暑期工，是一种身心的磨练，在赚取生活费用的同时，又可以亲身感受社会这个熔炉；有人抓紧机会去进修，参加雅思、托福、考研等培训班，让自己的知识得到更完善的补充；有人则准备跋山涉水，去游历神州各个地方，扩大自己的视野、丰富自己的阅历，而卧则是希望能够深入校园，融入学生的群体中，所以我选择了教师实践这项活动。

假期实践能够锻炼我们的能力，但不是朋友一拉、老师一说参加实践有这样那样的好处，脑袋一热就上了，一定要保持一颗平常心去面对。在持有正确的态度，向有经验的老师和同学咨询，然后真正的全身心的投入到其中。可以很好的提高学生的观察力，能发现问题分析问题，更深入的了解学生的生活学习情况，毕竟大学生大多是来自于农村，最后也要服务于农村，及早深入社会有助于大学生为将来的工作与生活做更充分的准备。

实践教学是培养学生一个十分重要的实践教学环节，要积极探索实践教学与“生产、研究、学习”相结合的办法，才能培养具有求是创新精神人才。实践教学目的是理论联系实际，增强大学生对于社会、国情和学科专业背景的了解；通过实地动手、思考解决现实问题，使其开阔视野、巩固理论

知识、增强创新意识、提高综合分析问题和解决问题的实际能力；增强劳动观念，激励学生创新和创业精神。

下面就讲讲我的大学生教学实践经历吧，很令人难忘的回忆，它是我大学以来的第一次教学实践，从中我觉得自己成熟了，因为我要照顾比我更小的学生，看到他们纯真的眼神，我觉得自己有义务担负起教育他们传授给他们只是得责任。目前各大高校都有着各自与学校专业相互挂钩的教学实践基地，这更有利于针对性地将学生所学专业与实际生产相联系。当我们在实践过程中，不能只是在实践中观察老师前辈们怎么做，更多的是要亲身尝试。学生在实践过程中，还要定期书写实践报告或心得，这样才能很好的总结实践经验，为以后的工作奠定基础。

一开始我先较快的了解整个班级的学生情况。记得刚开始和小同学相处时，我急着找潭老师了解班级情况。但潭老师并没有直接告诉我，而是让我自己去发现、去了解。可能当初我有点不理解。但后来想一想潭老师并没有做错。我应该用自己的眼睛用心去观察了解这个班级，了解学生，毕竟我面对的还是学生，这也是对我的一个考验。接下来我就通过班干了解了班级的一些日常工作以及班委的一些工作。其次，我再熟悉和掌握学生的情况。为了能和学生打成一片，我抓住一切可能的机会和他们接触交流。除了上课时间，我一直是跟班的。刚开始几天，学生都不怎么和我说话，都非常被动。我发现自己好象很难融入这个班级，原因是彼此不了解，这时我采取主动，通过关心他们的学习、生活情况，慢慢的和他们交流。通过自己的主动以及对他们的关心，学生也逐渐放开来了，都愿意主动找我交流了。师生之间就应该多交流，只有这样，才能了解学生。

## 社会实践报告书篇五

已经接近期末，大学生准备迎来寒假假期。很多大学生都会在寒假期间，参加一些社会实践，让自己学会更多的东西。下面就是本站小编给大家整理的大学生寒假社会实践报告范例，希望大家喜欢。

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。

### 史上最长寒假怎么过？

走访北京多所高校，调查发现除了找实习单位积攒实习经历，为将来就业铺路，寒假打工亦是许多学生的理想选择，选择参加培训班，发展兴趣爱好的学生人数也不在少数，也有很多人表示要宅在家里或走亲访友，好好和家人过个年。

#### 做兼职：给自己赚压岁钱

早在寒假未到的时候，就有不少同学给自己找了一份兼职。他们表示寒假兼职，既能锻炼自己的能力，还能给自己赚一些零花钱。

首都师范大学的小李在寒假前就给自己找了一份家教的兼职工作。他说：“寒假做兼职在我们同学间很流行，现在我一直是在给一个小学5年级的学生辅导家庭作业。今年寒假，学生的妈妈希望我能继续辅导他的作业，每天3小时，每小时百元左右。”

刚从宝鸡文理学院回京的小郭在同学的介绍下找到了一份超市促销果汁的兼职工作。“我已经读大学了，今年寒假估计没有长辈给我压岁钱了，我打算自己赚点。超市就在我家附近，每天工作时间是早10点到晚6点，一天150元，工作也很

简单，在人多的时候拿着扩音器说一下广告词就可以了。”

还有不少大学生在校期间就开始在麦当劳和肯德基做兼职，寒假期间，他们选择坚持做下去。对于大学生寒假兼职很多同学表示，即使干的工作和所学专业无关，也是可以积累社会经验的，可以与不同的人交流学习处理人际关系，锻炼交际能力。

旅游：选择同学老家 省住宿费

家住北京的大二学生李晓很满意自己寒假的安排“我们学校寒假放得比较早，1月11号开始，我的寒假计划都是玩，春节前去东北玩，春节后去海南玩。这两个地方都是我同学的家乡。”小李表示，同学之间经过一年的相处，彼此间都相当熟了，父母也放心她去外地玩。另外，去同学的家乡玩，不仅可以省一大笔住宿费，还有一个免费导游。

寒假期间去同学的家乡游玩虽然好处多多，但也有一些家长表示，他们很担心孩子在来回的路程及游玩过程中的安全问题。

大一新生：宅在家里或继续学习

面对大学第一个假期的来临，大一新生田园觉得有些措手不及，“高中的寒假都是在补课中度过的，大学的第一个寒假我打算宅在家里”。田园表示，自己第一次面临这么轻松的假期，还有些不知所措。

同是大一新生的小周早早便规划好了寒假，“寒假我打算去学习绘画，因为我是我们学校大学生心理协会宣传部的部员，主要负责做活动时海报的绘制工作，我发现社团里好多同学都画的比我好，我以前虽然学过绘画，但高中三年备战高考忘得差不多了。我希望能利用寒假时间在绘画技巧方面有一些提高。”小周表示，大学时间充裕，寒假还没到时他和一

些同学就提前报了一些自己感兴趣的才艺班。

老师建议：合理安排假日 避免不能按时报到

从事大学教育20多年的xx老师表示，大学生们的寒假生活比较自由，假期里最好能找一份与所学专业相关的实习或兼职，但首先一定要具备法律意识，不要轻信用人单位，以防上当受骗。

对于大学生普遍喜欢“宅”在家的情况，张丽老师表示，大学生最好能“走出去”，不要“宅”在家里。她说：“大学时代是人际交往能力养成的重要阶段，如果不能与他人进行社交沟通，对今后就业可能会产生不利影响。”

xx老师还建议：“大学生寒假生活要有合理的假日‘生物钟’，避免开学后出现假期综合征，并安排一定的体育锻炼，做到身心两健，要按时到校报到。”

我是xx大学汉语言文学专业的一名大三学生，能有来银行实习的机会实属难得，所以决心珍惜机会，用心向周围的同事学习。我的工作性质相当于大堂经理助理，主要负责分流客户，指导客户完成一些基本的填单任务，简单介绍一些银行业务项目等银行的基础性工作。总之这是一项基础性的服务性工作，最需要的是耐心和用心，要努力起到提高银行服务效率、服务质量的作用，这就是我对自己工作情况的基本认识。

做银行的大堂工作尤其是我所在的城关支行是业务量最多最繁忙的银行首先得过体力关，记得第一天上班基本上站一天回答一天的问题，晚上下班还真有些体力不支，浑身酸痛，但是后来这样坚持几天慢慢就可以应付这样的体力消耗量，我想好的身体永远是做好工作的基础和前提。

其后进入熟悉业务阶段，要清楚各项银行业务的办理流程，



各种表格、单据的填写方法，以及如何恰当又准确的引导客户等。这阶段的过关要特别感谢我们银行的老师——负责大堂的唐经理，她给了我们细心严格的指导和真诚的帮助，可以感受到经理在用心传授给我们她的工作经验技巧以及工作心得。还用许多和我们实习生年龄相仿的从事证券和保险行业的哥哥姐姐也给了我们很大的帮助，我们相互配合，感觉到银行的工作气氛十分融洽，我想我们会成为生活和工作上的好朋友，我会用心的学习这些同事们身上的优点。

现在应该是提高业务水平阶段，怎样才能更好的与各户交流，准确了解到对方的需求，高效的帮客户解决问题，以及如何更好的识别客户，并可以进一步了解一些理财产品，以更好的引导帮助客户。

我的第一份工作虽然并不高端，并不需要太多技术，但却锻炼了做好一份工作尤其是服务性行业的基本素质：很好的交流倾听沟通能力，恰当准确的表达能力以及融洽的与人相处的能力，我想这也是我所学习的汉语言文学所应该掌握的基本素养，这也是一个人在社会上生存所需要终生学习提高的方面。

每一天都有近千人来我所在的城关支行办理各项业务，每一人都是那么的不同，来自不同的家乡，操着不同的口音，不同的要求，不同的愿望，不同的生活状态，每天见证不同人的不同的忧乐哀愁，但这些日子的工作经历让我在心里不断提醒自己，对于每一个人不管贫穷还是富有，位高权重还是身份卑微，聪慧多知还是孤陋寡闻，你都应该发自内心的尊重每一个人，要耐心，认真的倾听每一个人的想法要求，尽量为客户着想，因为你也需要别人这样对待你、帮助你。只要这样想我就可以以一份很平和的心态对待我每天的重复性较高的工作，因为我想我的工作是有意义的。

另外的不得不提的实习收获是理财意识的提高，一个人不光要会挣钱，还要会有有效的管理自己的钱，就是要学会理财，

学会投资。在银行的实习让我开始接触保险、股票、基金等理财投资项目，并慢慢开始学习如何去合理规划适合自己家庭的理财方案，比如一个家庭最好要有10%左右的资产投资于保险，60%的资产用于较为稳定的投资等，我想学好理财是在银行实习期间要去研究的大学问，也是一个人要去终身学习的必修课。