# 个人社会实践报告(实用8篇)

来源：网络 作者：翠竹清韵 更新时间：2024-12-19

*报告在传达信息、分析问题和提出建议方面发挥着重要作用。报告帮助人们了解特定问题或情况，并提供解决方案或建议。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。个人社会实践报告篇一面对再过两年就要走上社会的自己，在大学的这个暑假...*

报告在传达信息、分析问题和提出建议方面发挥着重要作用。报告帮助人们了解特定问题或情况，并提供解决方案或建议。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。

**个人社会实践报告篇一**

面对再过两年就要走上社会的自己，在大学的这个暑假也开始关注起招聘广告来了，其中印象特别深的是大多数都要求有工作经验，而大学生的工作经验又从何而来呢？正因如此便激起了我要给自己积累工作经验的想法，暑假近两个月的时间比较长是最可以利用的，我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。

为了把学到的知识转化为服务社会的本领，我决定投身于同学们办的补习班团队中，放暑假之前，一个高中同学联系我，说他要办一个补习班，现在正缺人手，希望我也能加入。我觉得这是个投身实践的好机会，于是欣欣然答应了。我们补习班团队一共有六人，我从学校回家正好赶上了招生的好时候，说到这我有必要将我们的补习班的具体情况讲一下。

1、7月10日开始为期5天的招生工作。招生期间，主要是在人群流量大的路口向路人发放传单，向他们讲解补课的具体内容及收费情况，有意向的家长进行登记。在小区的每个楼门口和街道栏杆上贴宣传页，尽可能大的扩大宣传力度。

2、7月15号进行公开课的试讲，一一给登记过的家长打电话，让他们带孩子来听，期间继续宣传，家长决定给孩子报名的，进行收费。

3、16号正式开课，开始为期一个月的老师生涯。我主要讲初中和小学的数学，每天在上课之前查资料备课，上课时不光要讲好课，更主要的是和和孩子们沟通，让他们愿意听课，听懂课。

1、扎实的知识是你提高工作水平的坚实基础。我在这次实习中虽然没有用到自己的`专业知识，但十几年在校学习的知识像英语、数学甚至已经忘记了的理化是我当好老师，赢得家长信任、学生喜爱的关键。

2、要有坚持不懈的精神。作为在校生，我们不管到哪家公司，一开始都不会立刻给工作我们做，一般都是先让我们熟悉公司的工作环境，时间短的要几天，时间长的要几周，或更长的时间，在这段时间里很多人会觉得很无聊，没事可做，便会产生离开的念头，在这个时候我们一定要坚持，不能轻易放弃。

3、不但要有良好的工作态度，而且要有很好的表现力。中国有句俗语：\"踏踏实实做人，老老实实做事。\"在今天，只是老老实实，勤勤恳恳做事是不够的，你还要学会适时地，恰当地表现自己。

4、团结协作，善于沟通。团结协作指的是部门内部。你这个部门肯定不止你一个人，作为部门担当，你若想把本部门的事做的出色，那你必须把部门成员团结起来，发挥集体的力量，那样才能事半功倍！

**个人社会实践报告篇二**

随着生活方式的更新和社会交往的活跃，我国吃西餐的人越来越多。在组织的涉外活动中，为适合国外客人的饮食习惯，有时要用西餐来招待客人。西餐厅一般比较宽敞，环境幽雅，吃西餐又便于交谈，因此，在公共关系宴请中，是一种比较受又方便可取的招待形式。西餐源远流长，又十分注重礼仪，讲究规矩，所以，了解一些西餐方面的知识是十分重要的。今年暑假，我在xxx有限公司实践了一个月时间，获得了经验，更增长了见识，使我对西餐有了更深的了解。

在xxx有限公司一个多月的实践已划上了圆满的句号。在这里，第一次接触社会的实践生活，体验到生活的艰辛和不易，总体来说还是有不少的收获和所得。从一个对西餐行业无知的少年变成一个既具有西餐知识，又懂得西方礼仪和社会交往的青年。实践的收获是不能用语言一一所能描述的，总的来说有酸有甜、有苦有乐，苦的是让人记住那些几十种西餐食品的特点与制作方法，还得分清它们的消费对象。还有那些中国人不太懂得的西方礼仪培训工作快乐的是和同事领导的和睦相处以及老板的风趣幽默快乐的是顾客对自己付出服务的肯定与赞赏乐的是自己既充实又有滋有味的实践生活过程。其实实践的日子不是很长，当初的我们不知道牛排还要吃七八成熟？不知道生菜沙拉和水果沙拉是什么东西，以及自己不怎么熟练的在西餐厅铺台布。摆刀叉，给客人介绍菜单的种种场景就像昨天才发生一样，是那么的叫人印象深刻。在这里，自己对西餐方面有了比较深刻的认识，品味西餐文化，建议大家到正宗的西餐厅看一看，一般都法国浪漫派风格布置的西餐厅比较好，装璜华丽典雅，乐池内小乐队演奏着古典的名曲，服务员是身着燕尾服的小伙子。研究西餐的学者们，经过长期的探讨和归纳认为吃西餐最讲究6个“m”。第一个是“menu”（菜单），第二个是“music”（音乐），第三个是“mood”（气氛），第四个是“meeting”（会面），第五个是“manner”（礼俗），第六个是“meal”（食品），这些都是西餐行业内必须具有而且重视的地方，好的西餐老板会特别重视这几个方面的投资与开发研究。西餐礼仪也是特别重要的方面，好的西餐厅店，会对所有的员工进行西方礼仪的培训，会对服务人员进行定期的考核和认定。

在xxx实践最刻骨铭心的是xxx员工竭尽全力为客人提供\"温馨细微，物有所值\"的服务。还有就是典雅淳美的美国西部音乐，韵味悠长的咖啡，以及闻名遐迩的菲力牛排。都说服务是餐厅的形象之本，是西餐厅的竞争之道，那么xxx的服务魅力有表现在哪呢？那就是一张诚挚动心的笑脸，一声声悦耳动听的话语，一次次全身心投入的服务而凝结出一个个回味无穷的优质服务。在那里实践的一个多月期间学到的东西可不少，感触也颇多，若要为客人提供优质的服务，就是要充分读懂客人的心，充分理解客人的需求，甚至是超越客人的期望，在日常工作岗位上为客人提供富有人性化的和艺术化的服务，高层次的满足客人的需求，让客人愉悦地有频频光顾的欲望。有人说服务是个即时的工作，过去了就不会再来，所以要在当下满足客人的多方面要求，把服务的质量提高。

在西餐厅实践的这一个多月，在工作岗位上勤勤恳恳付出的不光有汗水，还有智慧和技巧，更多的是自我超越。因此，自己变的成熟了，少了一份脆弱，多了份坚强，忘了如何去依靠，想的是如何去学习让自己独立自强。没有了父亲和母亲的关怀，没有了老师和同学的指点，自己的一切事物都得要自己亲自去解决，增强了自己的自信心，从这次实践中我深深的体会到没有自己办不成的事，只有自己不去做，认认真真的学习，勤勤恳恳的做事，这就是生活，是真正的生活，通过实训、实践，我对西餐的专业知识有了很大的提高了，尤其是服务意识、语言交流与表达能力、外语能力、处理宾客关系能力、团队协作能力等方面具有明显的提高，特别是自己的外语口语交际水平有了一个很大的提高，以前在学校里面没有条件锻炼自己的口语，在这里，来吃西餐的也会有很多的外国朋友，锻炼了自己的口语说得能力，为自己以后走上社会做了个好的开始。社会上由课本上学不到的东西，那就是社会经验，为人处世的经验，想想自己明年就要真正的走向社会，参加工作，也许自己的这次实践就是自己新的开始，也就意味着自己的成熟，我会在以后的工作和学习中，不怕困难，勇于克服，在实践中锻炼自己的能力，努力提高自己，实现自己的理想。

结束语，通过这次社会的实践，我学会了自立，懂得了团队在工作中的作用，为以后的工作和学习提供了宝贵的经验和教训，我会依次为起点，以后更加勤奋学习，锻炼自己的各方面的能力，努力提高自己的综合实力！

在注重素质教育的今天，学生假期社会实践作为促进学生素质教育，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学校培养德、智、体、美、劳全面发展的跨世纪优秀人才的重要途径。暑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，实践也是学生学习知识、锻炼才干的有效途径，更是学生服务社会、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。

学校是一个小社会，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。

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。虽然在这假期我没有在我的专业知识，专业能力上有所提升·但是我感觉我懂得了太多的书本上没有的东西，假期实践增强了我的办事能力交往能力，叫我懂得钱来之不易，叫我懂得人要打拼出一片属于自己的天空！

**个人社会实践报告篇三**

随着社会的发展，科学技术日新月异，与之相适应的网络技术也得到了广泛而深刻的发展。如今，网络已经成为日常生活中不可缺少的工具，极大地丰富和方便了人们的生活。但是，正如其他任何技术一样，网络也是一把双刃剑。网络作为一种新的技术手段，综合了以往语音、视频和数据业务，为人们提供多元化的网络服务，在带给人们方便和新颖的同时，也直接影响到了人们的生活方式，行为习惯和价值观念，这种影响是两面性的。大学生作为网络使用者的主体，研究他们使用网络的情况，有助于找出网络使用中存在的问题，并由此形成解决办法和指导大学生正确使用网络，使网络这个新兴技术更好的服务于社会，使人们的生活更加稳定和谐。

一、方法与步骤介绍

(一)调查方法的介绍

本次调查采用网上问卷调查的方式，在问卷网上设计好问卷后，将链接发送给其他同学，邀请他们参与问卷调查。

(二)调查对象的介绍

由于上网的主力是年轻人，我们能够邀请到的主要也是大学生，因此该问卷设计的调查对象为大学生，我们将对大学生的上网情况进行分析总结。

(三)分析方法的介绍

我们对调查结果采用图表进行统计，根据调查得到的结果，结合网上的文献资料，分析当前大学生的上网情况，得出相关结论，提出意见建议。

二、资料介绍与分析

(一)调查背景

目前全国在校大学生超两千万人，作为民族未来的栋梁，大学生的发展状况对整个国家来说至关重要。网络作为大学生生活的重要组成部分，深刻影响到大学生的方方面面。对大学生的上网情况进行调查，能够对大学生使用网络的情况有充分的了解，在此基础上进行分析研究，能够更好的总结当前大学生的生活状况，提出切实有效的意见建议。

网络的即时性和多样性给大学生带来丰富的\'信息，使大学生的生活与外界紧密相连。通过网络，学生们可以获取新闻资讯，结交新老朋友，观看电视电影，进行评论讨论，开展网上购物，娱乐放松自己，可以说网络已成为自成一体的虚拟世界，几乎现实世界的所有事情都可以通过网络完成。网络给大学生的生活带来极大便利，丰富了大学生的眼界，为大学生提供更多的机会。但不可否认的是，网络也给大学生带来许多消极的问题。沉迷游戏，荒废学业早已不是新鲜的话题，为游戏动辄花费上万元人民币的也大有人在。网络上的暴力等不健康内容也影响了大学生的身心健康，甚至造成了现实中的行为混乱。对大学生上网情况进行规范引导已刻不容缓。

当今世界东西方文化交融加快，文化对立冲突也明显加剧。西方文化通过网络不断渗透进大学生的日常生活，如何在开放的环境下既接受西方文化又保留传统文化也成为重要的研究内容。同时境内外反华势力通过网络进行反华宣传，煽动国内暴力事件更加不容忽视。大学生必须保持警惕，坚决抵制通过网络进行反动行为。

随着社会变迁的加剧，社会冲突不断涌现，越来越浮躁的人们也将网络作为情绪的宣泄口。由于网络身份的不确定性，加上部分人责任意识淡薄，在网上胡乱攻击他人，批评政府，散播谣言，这些都成为了社会的不稳定因素。大学生作为民族外来的希望，在面对这些问题时必须保持清醒的头脑，维护社会稳定。通过这次的问卷调查，我们能够初步掌握大学生的网络使用情况，得出合理结论，提出有效的建议，促进大学生的健康成长。

(二)调查问卷统计结果与分析

本次网上调查共获得答卷55份，下面将对问卷的调查结果进行详细的统计分析，以便最终得出正确结论并提出可行建议。

**个人社会实践报告篇四**

实践目的：

随着人口老龄化的发展，老年人的身心健康状况越来越受人们的关注。由于有些老人的子女工作繁忙，无暇照顾老人，有的是子女常年出门在外，很少回家，老人们孤独寂寞，行动不便，又无人照顾，即使住进了敬老院，内心也感受不到很多温暖，他们渴望得到家人和社会的更多的关怀。因此，通过实践，希望可以呼吁社会关注这群被遗忘的人，关爱这些老人，关注他们的身心健康，丰富他们的日常生活。一声问候，一个笑脸，一份爱心，让我们用我们的实际行动去温暖老人们的心窝，使他们爱的天空不再是灰色，而是充满了欢言笑语。开展献爱心活动，树敬老之风，促社会文明，关爱老人就是关爱明天的自己。

实践过程：

1、送出爱的礼，走进爱的心

一大早，阳光明媚，我和几个同学就一起带着爱心礼物来到了敬老院，我们把小小的礼物送到他们手里，却把大大的温暖送到了他们心里。老人们都很感动，和蔼可亲的，有的还和我们谈起心来!穿着大红棉袄的李奶奶非常健谈，她曾经是一名英语教师，爱好唱歌跳舞，她饶有兴趣地跟我们探讨着英语的语法，时不时从嘴里蹦出几句怀旧版的英语对白，那举手投足之间让我们全然忘记了她是一位老人。

\_爷爷是位退伍军人，老伴很早就过世了，他告诉我们，他的儿女常年在外，自己一个人很孤独，所以来敬老院找找朋友，找点安慰，让自己不再那么寂寞!老人和我们谈起了他参军的情况时，很是感动，慷慨激昂，仿佛又回到了，眼睛里流露出的是兴奋与不舍，但可以看出其中夹杂着这么多年来的辛酸泪，一个人的寂寞生活让他的面容更显憔悴了!

2、拉着爱的手，唱着爱的歌

让人难以忘怀的是80高龄的\_奶奶，老奶奶常年坐在轮椅上，尽管行动不便，但她每个星期都会坚持写写字，听听老歌!她还教我们唱起了《五字“不老”歌》，人老心不老，勤动手足脑;人老神不老，乐观精神好;人老气不老，烦愁被吓跑;人老志不老，奉献不能少;人老情不老，相伴乐陶陶;人老不服老，生活有目标;人老不摆老，学习永不骄;人老不怕老，困难吓不倒……伴着动人的歌声，手着拉手，老奶奶露出了久违的笑，我们也笑了，笑得有点心疼，那一刻，真的很快乐。

3、将爱付出行动

和老人们谈谈心之后，我们开始帮他们打扫卫生，整理房间，把爱付诸了实际行动，大家都热火朝天地动手干了起来。每个人都带着关爱的心，做着关爱的事，如给老人们晾衣服，晒被子，倒垃圾……有的给老人轻轻按摩，有的还帮老人剪指甲，看着小手拉大手，心中有说不出的温暖。到了午饭时间，我们主动给一些老人喂起饭来，一口，两口……此刻的他们就像婴儿般渴望得到捧在手心里关怀，那幸福的笑脸，感动的泪水，看得心里很不是滋味。为了丰富老人们的娱乐生活，我们还带来了一些欢笑。有讲笑话的，有跳舞的，有吹笛子的，每个人都希望给小小的院子，带来大大的温暖。身体硬朗的张爷爷干脆还给我们伴起奏来，他拿出了搁置很久了的二胡。拉着二胡，哼着小调，别有一番风味，老人们的脸上都露出的久违的笑，很甜很美。

4、进行深入调查

最后，我们找到了敬老院的院长\_伯伯，聊起了敬老院的近况。他告诉我们：“院里的老人们的基本物质生活还是有保障，也还算丰富，但精神生活就太贫乏了。老人们的内心其实也和孩子们一样，他们更加害怕孤独，更加渴望得到温暖!有的老人表面上看起来很开朗，但他们内心的那扇门却把自己关了起来，最痛苦的是，当想到亲人时，只能自己独自一人在黑夜里默默流泪。”正如，有的老人拉着你的手，滔滔不绝地诉说着坎坷的经历和家事，情到深处时，泪如雨下。落寞惆怅衰飒，似乎充斥着他们的整个生命。连容纳幸福快乐的空间都挤不进去，鹿鸣思长草，愁人思故乡。我想他们一定很思恋那个自己曾经住过大半辈子的家，因为在这里，幸福快乐并不是会蔓延到每一个角落，也并不惠及每一位老人。走出大门时，我看出了大家的依依不舍，也看到了有的人在偷偷擦眼泪。

实践结果：

通过这次的关爱老人活动，可以看出老人们其实很怕孤独，一点点的关爱都可以让他们冰封的心融化，感受到人间的温情，要多陪他们聊聊天，多关爱他们。当子女不在身边的时候，老人们最需要的是一份温暖的关怀和问候。我们应该从各个方面关注他们的身心健康，因此，我建议：

1、希望敬老院可以建立老人活动中心，给老人们配备活动室，阅览室，保健室。老人可以到活动室里和别的伙伴们聊聊天，下下棋，活动室里还最好有健身器材，或者象棋，扑克，麻将等娱乐用品。活动中心还可以经常举办一些老年人活动，如老年人畅谈会，太极扇，太极拳比赛等等。

2、进一步完善公共基础设施，美化公园，花园等公共场所，使得老人们除了在空闲时间可以去活动中心活动之外，每天早晨还可以在公园里扭秧歌，唱歌，跳跳舞，散步，这些都会让他们的身心舒畅。

3、对于子女不履行行赡养义务的老人，希望政府相关部门要积极宣传法律知识，鼓励老人通过法律手段来维护自己的权益。

4、希望政府部门能定期给这些老人发放生活补贴和置办生活用品，解决老人“老有所养”的问题。提高贫困老人的生活补助，为老人安置娱乐设施，即使是一台小小的电视机，也会使老人们身心愉悦，喜笑颜开的。

5、希望医疗机构组织能够定期上门给老人看病，提倡自愿服务，保障老人们得身体健康。

6、加强青少年精神文明建设，鼓励学生走进老人，帮助老人，进行“送温暖，献爱心”的志愿者服务。

7、关爱老人的身心健康，从精神的需要送给老人七个“伴”。

1、“众伴”-就是要走出封闭的狭小生活空间，远离孤独，多与人交流和接触，彼此交融，相互信任，相互帮助，以此增强安全感，从而达到健康延寿的目的。

2、“德伴”-加强道德修养，做到乐善好施，助人为乐，事事通达，心胸宽广，这必然会使老人的心里获得平衡。

3、“爱伴”-爱家庭，爱社会，爱生活，爱大自然。不仅满足被别人所爱，更要注重自己奉献爱。因为奉献爱的过程也是使人心怀感恩的过程，使得心境更好，心态更健康，从而使老人的童心不泯，抗衰延年。

4、“乐伴”-笑，是乐观豁达的象征，是美好心情的自然流露。从此解除心理上的疲惫和痛苦，使老人们更加心平气和，神清气爽。

5、“动伴”-老人能够经常从事一些适宜的劳动和运动。可以利关节，丰肌肉，通血脉，活筋骨，有利于身体健康。

6、“说伴”-有话不说憋在心里，时间长久也会生病。无论是高兴的事还是烦恼的事，无论是喜事还是愁事，老人还是一吐为快。因为，对老人来讲，说也是一种通气化瘀的良药。

7、“书伴”-老人要经常看书读报，才能使他们天天用脑，益智增神，生活充满乐趣，延缓身心的衰老。

实践总和体会

或许有人认为，敬老院是老人们安享晚年的快乐天堂，但这次的敬老院之行改变了我的一些想法，没有亲人的嘘寒问暖，没有朋友间的谈天说地，那些老人给我的感觉就是孤独寂寞，仿若大沙漠中孤独的旅行者般无助和无奈。有的房子大大的，但很冷清，没有一点温暖，他们的心也是如此吗?除了他们自己，无人知晓。有的房子小了点，人多一点，却依然没有热闹的气氛，每个人都仿佛会把自己封闭起来，仿佛在他们的世界里有着我们一触即发的伤疤。尽管我们很热情的去帮助他们，去关心他们，但有些老人还是会害怕，会不愿意。可能是他们认为自己的子女都相信不了，何况是别人了!他们的眼神是那么的迷茫，表情是那么的无助，犹如在生死边缘徘徊的人。

其实，每个人都会老的，每个老人也都曾经年轻过，请不要嘲笑老人的思想落后，因为以后我们也会跟不上时代，不要嘲笑老人行动迟缓，因为以后我们也会这样，也不要嫌弃老人不讲卫生，他们吃过的苦比我们吃过的盐还多，更不要抱怨老人的叨唠、叨唠，有的时候这是许多老人对儿女深爱的一种方式，只是这种方式年轻人都不喜欢，甚至讨厌，于是老人和年轻人就有了代沟，有时还会引起冲突。都说“羊有跪乳之恩，鸦有反哺之义”，多一点关怀，少一点抱怨，敬老光荣，忤逆可耻，有的时候，小小的爱真的能造就大大的幸福。

此次敬老院一行让我感慨很多，自己去的敬老院没有想象中华丽的院座，在眼帘中出现的只是一座朴实无华的小楼，自己在想为什么一座那么大的城市为什么还有那么破旧房子，而且那么破旧的房子里住的是年迈的老人，而有的人会问，那么多敬老院为什么选择一间那么破旧的敬老院，我想如果人人都选择好的敬老院，条件好的敬老院，那么那些条件差又偏僻的敬老院有谁去看呢?那里面的老爷爷老奶奶也需要关心，与呵护，他们也需要温暖，也需要更多的人去了解他们啊!我总觉得我们能做的很少，但我们能做什么便会拼尽全力，绝不会故作姿态，社会实践是社会实践，但绝不是一种形式，其中自然有我们心血的投入，我们将始终用一颗赤子之心来面对社会。我们同时也希望可以用我们的行动来唤醒这个社会，能让更多的人加入到我们中来，让温暖遍布整个人间。

**个人社会实践报告篇五**

随着科学发展观的全面贯彻，党中央越来越重视环境保护，也随着xx的到来，我国的经济发展突飞猛进。随着经济的发展和人民生活水平的提高，垃圾问题日益突出。我国668座城市，23被垃圾环带包围。这些垃圾埋不胜埋，烧不胜烧，造成了一系列严重危害。近来的自然灾害频发，环境保护迫眉睫。我们每个人每一天都会扔出许多垃圾，你明白这些垃圾它们到哪里去了吗它们通常是先被送到堆放场，然后再送去填埋。垃圾填埋的费用是十分高昂的，处理一吨垃圾的费用约为450元至600元人民币。人们超多地消耗资源，大规模生产，超多地消费，又超多地生产着垃圾。为了提高市民的环境保护意识，也为了持续市容，沈阳近期将收取垃圾分类处理费。看来，垃圾分类处理势必行。于是，就我所的社区是否有进行垃圾分类处理，我进行了调查。

所社区

20xx年2月22日

1、实践内容：

垃圾处理的方法还大多处于传统的堆放填埋方式，占用上万亩土地；并且虫蝇乱飞，污水四溢，臭气熏天，严重地污染环境。我所的社区附近就有一个大型填埋垃圾场，周边的居民夏天根本就不敢开窗。同时，垃圾填埋，会对土壤和地下水造成严重危害。所以进行垃圾分类收集能够减少垃圾处理量和处理设备，降低处理成本，减少土地资源的消耗，具有社会、经济、生态三方面的效益。垃圾分类处理的优点如下：减少占地、减少环境污染、变废为宝。首先，我来到社区的垃圾存放处。看到垃圾箱分绿色和红色两种，绿色标注着可回收、红色标注着不可回收。我垃圾箱附近观察了一会，有好多居民前来投放垃圾。虽然垃圾箱有两个，但大多数都随意投放。不明白是因为不认识标示还是根本就没有把垃圾分类存放放心上。上前询问了几位居民，他们都表示：垃圾箱虽然已经将可回收与不可回收分开，但大多数居民都不太清楚哪个是可回收哪个是不可回收。其实，可回收垃圾主要包括废纸、塑料、玻璃、金属和布料五大类。废纸：主要包括报纸、期刊、图书、各种包装纸、办公用纸、广告纸、纸盒等等，可是要注意纸巾和厕所纸由于水溶性太强不可回收。塑料：主要包括各种塑料袋、塑料包装物、一次性塑料餐盒和餐具、牙刷、杯子、矿泉水、牙膏皮等。玻璃：主要包括各种玻璃瓶、碎玻璃片、镜子、灯泡、暖瓶等。金属物：主要包括易拉罐、罐头盒等。布料：主要包括废弃衣服、桌布、洗脸巾、书包、鞋等。厨余垃圾包括剩菜剩饭、骨头、菜根菜叶、果皮等食品类废物。有害垃圾包括废电池、废日光灯管、废水银温度计、过期药品等，这些垃圾需要特殊安全处理。其它垃圾包括除上述几类垃圾之外的砖瓦陶瓷、渣土、卫生间废纸、纸巾等难以回收的废弃物。我个人认为，社区就应加大对垃圾分类知识的宣传。能够社区开展垃圾分类知识比赛，调动起居民的认知兴趣，到达普及的效果。社区居委会也能够制作海报贴社区的信息栏，让居民随时能够学习。于是，我向居委会党支部书记提出了这个意见，他很赞成我的想法，并准备年后实行。

2、实践心得：

通过本次社会实践活动，我深入调查了关于垃圾分类制度社区的实施状况，并且看到了一些实实的问题。我认为，我们务必建立更加超前的消费者分类回收体系。

第一、树立垃圾分类的观念。广泛开展垃圾分类的宣传、教育和倡导工作，使消费者树立垃圾分类的环保意识，阐明垃圾对社会生活造成的严重危害，宣传垃圾分类的重要好处，呼吁消费者积极参与。同时教会消费者垃圾分类的知识，使消费者进行垃圾分类逐渐成为自觉和习惯性行为。

第二、改造或增设垃圾分类回收的设施。可将一个垃圾桶分割成几个隔段或建立几个独立的分类垃圾桶。垃圾分类应逐步细化。垃圾分类搞得越细越精，越有利于回收利用。能够用不一样色彩的\'垃圾桶分别回收玻璃、纸、塑料和金属类包装垃圾、植物垃圾、生活垃圾、电池灯泡等特殊的垃圾。垃圾桶上务必注明回收的类别和简要使用说明，指导消费者使用。垃圾桶也能够成为企业广告的载体，企业能够承担制作费用。

第三、封闭旧的垃圾道，社区建立规范的回收站。社区回收站可由社区物业或居委会负责管理，建立现代社区的垃圾经营和回收服务功能，使垃圾回收成为其创收的途径，贴补消费者卫生保洁费用的不足。政府可实行减免经营税的倾斜政策，来调动社区的管理积极性。新建小区更是要合理规化垃圾回收站，逐渐成为审批和验收的必备条件，强化新型社区的综合功能。

第四、改善目前的垃圾储运形式。对一些体积大的垃圾，就应压缩后进行储运。尤应注意的是，要对环卫局的垃圾回收车进行分隔式的改造，分类装载垃圾。充分发挥原有垃圾回收渠道的作用，将可再生利用的垃圾转卖到企业。另外，建立垃圾下游产业的专门回收队伍，由厂家直接回收，实现多渠道回收，引入价格和服务的竞争机制，以此提高他们的服务质量和垃圾的回收率。

第五、大力开发垃圾回收利用的科学研究。如电池、塑料等的无害化处理技术的研究。用心扶植垃圾回收利用的下游产业，消化和充分利用垃圾资源，为社会造福，减少二次污染。

另外，还有许多垃圾分类小误区：

误区一、大棒骨是餐厨垃圾

事实上，大棒骨因为“难腐蚀”被列入“其它垃圾”。类似的还有玉米核、坚果壳、果核、鸡骨等则是餐厨垃圾。

通过本次社会实践活动，看到了许多生活中存的环保小漏洞，同时也看到了为了保护环境国家采取的措施。只要每个人都将垃圾分类处理这件看似微不足道的小事放心上，并付诸行动我们就有理由相信地球的明天会更完美，20xx世界末日只是个假想！

让我们共同努力，还地球母亲一件绿色的外衣！

**个人社会实践报告篇六**

我在酷暑中迎来暑假，我也要经历一次社会体验。对一个高中生而言，敢于挑战是一种基本的身体素质。虽烈日当空，天气炎热，我也要去忍耐。我是通过给父母帮忙来体验社会，来更一步了解社会。要在实践中增长见识，锻炼本领，培养自己的韧性，通过社会实践，增加自己的各项能力。

我是在门店帮父母干活，虽然有电扇空调，但是在夏天，稍微动几下，汗就会不自觉的流出，在这个暑假，汗流满面是很平常的事。有时为了给客户要求，我要骑上电动车顶着烈日去仓库带货;为了是客户放心，需要把电器都给装起来再试一下才可以;为了推销商品，要要费上大量口舌，就是为了挣那微薄的利润。

记得有一次，客户要点儿货物，而商店里却没有，我便骑上电动车就上路了。正值中午，那天气热的就像是从天上掉火似的，为了节约时间，我沿着一条正在维修的路，小路崎岖，还偏偏有很多大客车，然把本来就不宽阔的路给堵得严严实实的，我没法超车，只好跟在车后边，客车荡起的尘土飘飘洒洒，我给熏得眼都睁不开，好不容易到了仓库，钻进去找货物，仓库不透风，里面极其闷热，不一会就满身大汗，衣服都给蹋湿了，就像刚打过场仗似地，找到货后又急急忙忙的给搬到车上，沿沿着原路返回，路窄，我还带着货，而且是逆行，就像闯关一样骑回商店。到了商店，才发现晚了一步，人家已经等不及走了，半天的辛苦白费了。

又是我和爸爸去给别人发货，是几大盘电缆，电缆盘大，还极占位置，有的物流都不敢收，要么就是价钱太高。从市场跑到万客来，又跑到东郊的金象物流，这一瞎折腾就耽误了几个小时，去了给开票的人递了几瓶水，才把价钱开的低了点，不过开的低了点要自己给电缆装上去，电缆虽说但也绝对不轻，我们两个再加上送电缆的司机三个人忙活着把卸电缆。忙了半个小时才装好，但那个车主却赶了过来说着非要加钱，无奈，只好又加了几十块钱，这样算下来，还不如直接开完票让他们卸货，累了半天，吃力不讨好，出了一身汗。也让我对社会的了解更深了一层。(通过这件事你的对社会了解什么?)

有时在商店里瞌睡的要死，来一个人，你也要去为他介绍商品，不管他的态度再怎么不好，脾气再怎么大，你也得好好给他说。有一次我在写作业，来了个女的，要买插座，我便去给她一一介绍，她就是询问了一下价钱，比较了一下，便买了一个，这是我自己做成的第一笔生意。

在这两个月的实践，我学到了许多，也想了许多，在现今社会，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题。招聘会上的大字报都总写着“有经验者优先”，可还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢?为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正真正走入社会，能够适应国内外的经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，实践，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。

在实践的这段时间内，我们接触各种各样的人和事，这些都是在学校里无法感受到的，在学校里也许有老师分配说今天做些什么，明天做些什么，但在这里，不会有人会告诉你这些，你必须要知道做什么，要自己地去做，而且要尽自已的努力做到最好。在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自已的能力!

在这次实践中，我感受很深的一点是，在学校，理论的学习很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到;而在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的情况。

回想这次社会实践活动，我学到了很多，从我接触的每个人身上学到了很多社会经验，自己的能力也得到了提高，而这些在学校里是学不到的。

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。在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的更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面。

暑假如期而至，这个暑假时我大学生活的第一个暑假，时间较长，俗话说要想充实自己的大学生活，必须在学习的同时积极参加社会实践活动，暑期社会实践报告1000字。这样不仅可以增加自己的社会经验挣点钱而且在人际交往等反方面也有很大帮助，就我个人而言这也可以为将来自己踏入社会奠定坚实的基础，使自己立于不败之地，所以我决定利用暑假这个好机会好好实践，体验一下真正的社会生活，因此我来到我家附近的一家印刷厂打工进行社会实践。

我一开始去的那个车间是在公司里面主要负责的是设计与排版的，虽然后来我也去过别的车间学习，可是觉得还是在这个地方更有价值，他们所设计的是其实只是一些制品例如塑料标签、塑料制品等的大小、形状、颜色等，有时甚至还要设计出大概的产品的成本与收益。

可是考虑到我本身学经济学的，对什么印刷专业知识一无所知，要让我先学会设计的话，由于时间的关系，可能是不行的，又担心在设计上有些问题，要明白对于印务公司来说，设计一错，后面的可就全完了，所以我的首先岗位是侧重的是排版。一般的工作过程是，客户发到我们部门，其产品的简单介绍和一些图片，然后排版工人就按照客户的要求精心排版。这种排版和报纸的排版区别还是很大，起码每一期的报纸在编排上都会有突出主题和主流思想，而这些塑料类制品哪里有这些，都只是突出广告价值。可是这些包装品的文字与图片所能出现的空间要比报纸少的，更显出对于文字与图片审查的重要性。即使客户自己对于发过来的作品很满意，我们这里还是为了使得产品印刷出的更漂亮更准确，还是要对作品检查和修改。回想当初刚来做这份工作时，可想而知所遇到的问题将是比别人要多的多，学历虽比人高，可经验哪里有人家的丰富。但这没什么，万事开头难，像那些图片怎么简单处理的，我也不清楚。保持积极心态，我在排版工人旁边协助边学习，帮助接受客户的文字和图片内容，并且对文字和图片内容进行检查。这里的文字要求简短，格式统一，占用空间少，而图片的选取要就有一定的广告的宣传效果。在这里的边工作边学习，别人会搞的，我努力后也会弄的，时间一久，经过一段时间的练习与实践，慢慢对于这些的排版技能也多少积累了一点，自己也会慢慢的知道如何来解决和应对这些问题，相信也会有自己的一套道理的和做法。

想想排版还是太过于轻松，当然只是从劳动强度上来说，要比生产车间里的人好一点。8月份刚到，公司生产任务好像多了一点，于是我就来到了有点不愿意的生产车间帮忙。这个是做塑料包装品的车间，经过这段时间在车间里的磨练，印刷工艺的生产流程各种塑料包装品的生产过程，见识到不少只能在书中的听闻到的机械实物，认识了不少新朋友，这三处是我认为最大的收获。当然辛苦是必然的，工作量大也是正常的，污染也是不可避免。

其实我并不害怕辛苦，我知道在这个社会赚钱是不容易的。我真正在意是能否和同事和上级处理好关系，这将会是我们以后必须面对的实际问题之一，也是今后所对待比较重要的人际关系之一。在这里的经历，潮汕人多一点，确实就好处理的多，毕竟周围都可以看成是自己人。在实际生活中，可以通过一些细节体现，例如能够一上班，就能热情的微笑和其他同事打招呼;偶尔无聊时还能谈谈心，说说话;没事时还能走在一起，边听潮剧，边喝功夫茶等，这些看是很平常的举动是会有良好的影响。当然人人都搞好关系是不可能的，有些同事就不太理解，似乎我们的实践是来抢他们的饭碗的，在某些方面提出不一样意见，但是这些人还是少数的。说到底他们都是在为公司服务，也都是在辛苦的赚钱，为他们的理想而奋斗，我也就不去计较多少。方正我在这里的时间又不是很长，他们做法又不够过分，只要能处理好大部分人的关系就好了，我就心满意足了。

**个人社会实践报告篇七**

参加社会实践几乎是每一名大学生都会经历过的，每一个人都会有不同的感受，这是因人而异的，不会有固定的感受。

我也已经是一名大二学生了，在师范专业上我已经学习的很不错了，我决定利用暑假的时间参加社会实践，赚钱是其次的，首要的就是让我找到做老师的感觉，为以后毕业工作打好基础。

这是迈入大学校门后的第二个暑假，为了使这个漫长的暑假过得充实，为了对这两年来所学的知识、所培养的能力作一个除期末考试以外的另一个侧面的检验，所以作为一名师范院校的学生的我，在这个暑期中进行了一次家教实践活动。现将该次实践报告的具体情况作如下报告：

实践对象：实验学校一名小学一年级学生（学习成绩较差）;

实践过程：在整个过程的起初的两三天里，我并未贸然进行实质性的教学活动。我首先翻阅了该生一学期的作业及考试试卷，又向其家长了解了一些情况，我对该生的基本情况有了初步掌握：由于该生一直住校，家长管理较少，造成学习上的长期松懈，基础较差，具体表现有：0以内的加减法不能准确而迅速的算出;对拼音字母的识记和正确拼写有困难;针对上述情况，我为该生制定了一个夯实基础逐步提高超前学习分三步走的辅导计划：

第一阶段夯实基础：

10以内的加减运算我出了几组专题训练让其练习：

通过大概一周（一周五天，每天两小时。下同）的练习后，该生计算的速度和准确度都达到了令人满意的程度。我认为这一阶段的教学没有多少方法和技巧的讲究，关键在于熟练程度，即所谓熟能生巧。所以在这两周时间里，我保证每天都有足量的书面习题让其练习，并随时以口算的方式进行考察来加深印象、巩固效果。

而在拼音方面，对于字母的识记，据我观察，该生属于场依存型借用心理学的一个术语。在课本所列出的声母表、韵母表、整体音节表中，按照顺序让其认读能够基本正确，然而一旦将顺序或单个提取，该生就很容易出现混淆和错误，甚至不能认读。这种情况在识记复韵母时表现得犹为明显。针对这种情况，我采取的方法是：

逐渐缩小其所依存的场和变换依存的场，我按照形相近和易混淆的原则对复韵母又作了划分，在教其在这种方式下反复认读后，又对其进行听写，逐渐开始打乱顺序和单个提取，出现混淆和错误的现象大大的减少了。

上述两者同步进行，耗时看起来长了一些，但我认为磨刀不误砍柴功，只有夯实基础，才能将后面的教学顺利的进行下去。

第二阶段为逐步提高阶段（耗时约三周）：

由于第一阶段的功夫下得扎实，在计算方面，1000的运算在教其运算规则及少量练习后，50以内的加减法无论口算、笔算都显得较为轻松;5000的加减法口算略显吃力，而笔算则没有什么问题。唯一容易出现的毛病就是在计算中由于粗心而忽略进位、退位。单纯的计算题对于该生来说已经不存在什么知识性的障碍了。

第三阶段，超前学习阶段（耗时二周）：即对第三册内容作一些预习。在这个阶段，我并未对该生作过于严格的要求和施加太大的压力。因为该生下二年级即将接触乘法，所以我初步向其讲解了乘法的意义与运算方法，并让其背诵乘法口诀表。语文方面，主要让他自己通过拼音来识记一些生字。

实践结果：

最后让该生做模拟考卷，语文、数学均能达到90分以上;了解了乘法的意义，掌握了乘法的运算方法，完成了乘法口诀表的背诵;语文第三册生字识记过半，新课文朗诵流利。基本达到了预想效果。

实践体会：

1、从事教学工作需要耐心：面对一个年仅7岁的一年级的学生，他对知识接受和记忆的方式和能力都有其特点和限制，我们在教学中不能从自身主观出发想当然之。对学生在学习中所遇到的障碍要耐心的讲解，一遍不行就两遍，两遍不行三遍，同时也应该反省自己的教学方式是否对路，切忌简单粗暴。第三，从事教学工作需要与人交心：在教学中不能够闭门造车、一叶障目，不视泰山，要多与外界交流，掌握的信息，丰富自己的教育背景。我注意了与家长的交流，一方面更深入了解学生的情况，有利于我有的放矢;另一方面我及时将教学进展及时反馈给家长，有利于家长的配合与支持。同时，我还向多位我以前的老师请教，他们的经验都给了我莫大的帮助。

2、从事教学工作需要专（钻）心：我为这次实践的顺利进行，我投入了大量的精力准备。虽然说对于一年级的知识不在话下，但我还是找来了教材和教参等专心备课，力求做到在知识上准确无误;除了在教什么上下功夫，我在怎样教也丝毫不敢马虎，我翻阅了《教育心理学》、《发展心理学》、小学语文、数学教学法等专业书籍，上网查询了有关经验交流，在充分尊重儿童身心发展规律的前提下开展教学活动。

实践总结：

通过教授一名小学一年级学生的实践，我初步懂得了如何才能做好一名教师。虽然在以后的工作中我不一定教小学，但是万变不离其宗，当教师的总体要素是差不多的，差别只是老师的个人素质，这与教授的方面无关。在今后的实践中，我已经把大步骤知晓的差不多了，我相信我如果再当一名教师的话，我应该会做的很好的，这是应该的。

我希望每一名大学生都出来参加社会实践，可能有一些同学家境富裕，不用暑假赚钱，可是我要说，赚钱是其次，首要的是加强自己的个人能力，为以后的工作打好基础，毕竟我们不能一辈子庇护在父母的阴影之下。也有写同学觉得参加实践打工丢人们那我只能说你不适合做一个成功的人。

我相信我在以后的实践工作中会做的更好的！

文档为doc格式

**个人社会实践报告篇八**

承认顾客提及的事实，转移顾客可能忽略的自身性价比的结果。

（3）处理售后异议的几个要点

倾听的要点：急于辩解等于火上浇油；

分析的要点：证实你理解了顾客的异议，可以在顾客面前重复一次；

引导的要点：不要争论，重在引导；

转移的要点：立场转移，事态转移；

解决要点：答复异议，努力成交。

4、把握成交的控制

（1）掌握成交缔结的技巧，在多数销售中，营业员如何控制销售过程的发展，在每一个阶段及时帮助顾客做出决定即成交缔结，对不同的顾客应该采取不同的方法。

（2）成交的要诀：多看、少说；一问一答； 不急不忙；保持态度。

三、善于抓住顾客心理是销售成功的保证

还有就是通过顾客的言行举止掌握其心理，不同类型的顾客往往需要不同的销售方法。以下是我在这段时间与顾客的交往过程中总结出来的三种顾客类型判断的方法：

1、即定型顾客的需求：有明确的问题和实际的需求，可以通过提问沟通了解需求；

3、旁观型顾客需求：七嘴八舌型销售形态。可以通过抓主要及共同的要点，分析需求，逐步帮其缩小需求范围。

总的来说，这次实践活动的收获实在是太多太多了，不是短短的几页纸就能说完了。经过这次社会实践，我的动手和用脑能力得到了一定的提高，对社会生活的认识有了进一步加深，这一切都将会对我今后的学习生活产生深远的影响。我想，在今后的学习生活中一定会表现得更好，更多更积极的参加社会实践，不断提高自己的综合素质！

共

2

页，当前第

2

页

1

2

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn