# 2024年寒暑假社会实践报告自我总结(实用10篇)

来源：网络 作者：静谧旋律 更新时间：2024-04-01

*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。怎样写报告才更能起到其作用呢？报告应该怎么制定呢？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。寒暑假社会实践报告自我总结篇一社会实践是每一个大学生必须拥有...*

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。怎样写报告才更能起到其作用呢？报告应该怎么制定呢？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。

**寒暑假社会实践报告自我总结篇一**

社会实践是每一个大学生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。这是我进入大学以来的第一个学期，当然，也是我第一次经历社会实践。

寒假我回到了家乡，为了使自己假期过的充实，自己独立的去找了一份工作是中国移动通信的(专营店)，其实也算是营业员。因为移动网络很多方面用的就是非完全电子商务。在那工作我没有说我是实习生对公司的人来说我是一个走出社会的人了，给我的压力是自己要像有社会经验的人一样。幸运的是，在我努力学习下，很顺利的和同事相处，工作也投入了其中。我的工作主要是办卡，充值和业务咨询服务。

经过一段时间后，自己常常出现错误，粗心大意，马虎了事，心浮气躁。而且也接受了批评，这使我明白了做任何事都一样，需要有恒心、细心和毅力，那才会到达成功的彼岸!社会实践活动带给我们的是欣喜，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。

如何服务大家，享受自己的成果，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，但如果再多一些人呢，整个社会共同努力，这才是动力之根本，动力之源泉;另一方面，我意识到了自己的不足，没有经验，没有与人交流的口才。

说实话，对于这种实践活动，我并不十分清楚其真正的意义。可是对于一个大学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。于是，我带着心中的问号，踏上了社会实践的“道路”,也结束了这个实习阶段。在这次会计实习中，我可谓受益匪浅。仅仅的一个月实习，我将受益终生。

这一次的实习虽然时间短暂，虽然接触到的工作很浅，但是依然让我学到了许多知识和经验，这些都是书本上无法得来的。通过实习我们能够更好的了解自己的不足，了解这个社会的方方面面，同时给自己在新的学期定下了目标，能够让我更早的为自己做好职业规划，设定人生目标，向成功迈进一大步。

我打过工，知道学生打工很不容易。学生是廉价劳动力，有的公司很江湖，我们辛辛苦苦赚来的钱还少给，有的是托着不给，还有的干脆就不给了。

那么现在自然先是得选择好打工的种类。时下大学生打工无非是做家教，搞推销，出卖劳动力。据说现在做家教就等同于骗钱。这可是我们班上十几位做家教的同学一致的心得体会。再说由于这学期就要结束了就算想骗也没有地方骗了，因此做家教显然行不通。搞推销，说句老实话，其实我是很想干这行的。不就是告嘴皮子混饭吃吗，那还不容易?可转念一想，还是不行，只因为自己面目狰狞。加上五短身材，我的哥们一致要求我不要去现丑。说是影响市容，极易让外国游客对广州产生误解。我知道什么叫金玉良言。什么叫忠言逆耳。为了顾全大局，推销也只好作罢——说实话，推销实在太苦了。我怕我受不了。

我寒假每天早晨7：00起来，下午6：30下班。听听元老们的工作经验，慢慢的我干了将近一个月，教我一些有关公司的基本知识。我慢慢的开始进入工作状态。每天对象是电脑，一天下来，我的眼睛都成肿的了。打工可真累，我是深有体会呀!但是打工不仅可以增加收入，减轻家里的负担，还可以通过打工锻炼自己，培养各方面的能力。打工是人生历练的过程，是人生很有意义的经历。边学习边打工，收获肯定会比在学校里一味读书多得多。

“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”只是古代读书人的美好意愿，它已经不符合现代大学生的追求，如今的大学生身在校园，心儿却更加开阔，他们希望自己尽可能早地接触社会，更早地融入丰富多彩的生活。时下，打工的大学生一族正逐渐壮大成了一个部落，成为校园里一道亮丽的风景。显然，大学生打工已成为一种势不可挡的社会潮流，大学生的价值取向在这股潮流中正悄悄发生着改变。

对于大学生打工，一直是“仁者见仁，智者见智”，许多人的看法不尽相同。每个人都有自己的人生模式，我们有理由走自己选择的人生路，只要把握住自己，掌握好学习与打工的分寸，肯定能把大学这个人生阶段过得丰富多彩。

打工的途径或者形式多种多样，只要是对社会有益，对自己积累人生经历有益，还能够有少量收入，就可以毫不犹豫的参与其中。

老板对我很好，对员工们都很好，第一月虽然没有学到多少东西，但是，我对公司的印象还是比较不错。我会更加努力的去做。不会让公司的员工失望的。

打工只是一种磨练的过程。对于结果，我们应该有这样的胸襟：不以成败论英雄，不一定非要用成功来作为自己的目标和要求。人生需要设计，但是这种设计不是凭空出来的，是需要成本的，失败就是一种成本，有了成本的投入，就预示着的人生的收获即将开始。

小草用绿色证明自己，鸟儿用歌声证明自己，我们要用行动证明自己。打一份工，为以后的成功奠基吧!

不经风雨，怎见彩虹，没有人能轻轻松松成功。

因此，每一个环节都不能出错。这种要求是我们在课堂上学不到的。在学校里可能只需会解一道题，算出一个程式就可以了，但这里更需要的是与实际相结合，没有实际，只是纸上谈兵是不可能在社会立足的，所以一定要特别小心谨慎，而且一旦出错并不是像学校里一样老师打个红叉，然后改过来就行了，在工厂里出错是要负责任的，这关乎工厂的利益存亡。总之，这个寒假的社会实践是丰富而又有意义，一些心得和体会让人感到兴奋，但却决不仅仅用兴奋就能描述的，因为这是一种实实在在收获，是对“有经验者优先”的感悟。

在我的打工生活中，我也明白了许多：在日常的工作中上级欺压、责备下级是不可避免的。虽然事实如此，但这也给我上了宝贵的一课。它让我明白到别人批评你或是你听取他人的意见时，一定要心平气和，只有这样才能表示你在诚心听他说话。虽然被批评是很难受的，而且要明确表示你是真心在接受他们的批评。因为这样才能在失败中吸取教训，为以后的成功铺路。我们要学会从那里跌倒就从哪里爬起来，这才是我所应该做的。

我也从工作中学习到了人际交往和待人处事的技巧。在人与人的交往中，我能看到自身的价值。人往往是很执着的。可是如果你只问耕耘不问收获，那么你一定会交得到很多朋友。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。不论做是事情，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。

打工的日子，有喜有忧，有欢乐，也有苦累，也许这就是打工生活的全部吧。我不知道多少打工的人有过这种感觉，但总的来说，这次的打工生活是我人生中迈向社会的重要一步，是值得回忆的。现在想来，二十四天的打工生活，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，这也算是我的一分财富吧。

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，于是就有了像我一样的在校大学生选择了寒期打工。暑期虽然只有短短的两个月，但是在这段时间里，我们却可以体会一下工作的辛苦，锻炼一下意志品质，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。因为很多的大学生都清醒得知道“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人不是现代社会需要的人才。大学生要在社会实践中培养独立思考、独立工作和独立解决问题能力。通过参加一些实践性活动巩固所学的理论，增长一些书本上学不到的知识和技能。因为知识要转化成真正的能力要依靠实践的经验和锻炼。

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。

在这次寒期的工作中，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。这次的打工是一个开始，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。

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

**寒暑假社会实践报告自我总结篇二**

在寒假期间，很多大学生都选择外出寻找寒假工进行社会实践!参加社会实践可以加深我们对社会的认识，还可以将学到的知识运用到工作中!这是小编为大家准备的：寒暑假社会实践报告范文，欢迎大家阅读学习!

在今年寒假，我经历一次大锻炼。

x月x日，我乘坐公交车出发于早上8：00准时来到xxxxxx等公司。

首先，我与xx肖经理见了面，肖经理对我的到来表示热烈的欢迎。

他向我详细介绍了xx所销售的产品、服务的对象以及xx近几年的发展概况等方面的情况。

之后，他带领我参观了xx，对xx电脑xx产品以及各种耗材等进行了介绍。

他要求我在实践过程中要主动与xx的技术员们接触，多动手、多动脑，敢于发问，将书本上学到的东西与实际相结合。

由于计算机软硬件发展速度空前，因此对于在实践过程中发现与书本上不同的地方要勇于探索，善于创新。

最后他祝愿我在本次实践活动中能够学到更多的东西，取得优异的成绩。

同时，为了给自己尽量多的创造动手机会，我还联系了到xxxx电脑城xx、志诚电脑等作为我的实践单位。

到xxxx商城之后，xx饶经理为我介绍了xxxx电脑城的商家、产品结构和销售情况。

接下来的时间，这里的技术员和经理还给我从主板、显示器、cpu到显卡、声卡、内存、机箱电源、鼠标键盘等产品作了一一介绍。

他要求我在实践过程中不但要学会如何装机，正确分辨计算机各部件的真伪，操作系统及部分应用软件的安装，还要学会计算机经营，市场调研，社会公关等方面的能力，全方位地发展，真正地达到社会实践的目的。

下午6：30，我将第一天假期社会实践暂告一个段落，尽管我累得腰酸背痛，但是我却十分高兴。

从x月x日至x月13日我在所在公司进行社会实践。

克服了天气寒冷的不良条件，在公司时学习计算机有关装机、装系统、装应用软件的基本操作、计算机经营、工厂市场行情调查、社会公关等方面的内容。

在客户需要时还根据客户要求上门服务，同时这也响应了团中宣部、团中央、全国学联“同人民紧密结合，为祖国奉献青春”的口号。

博得了市民的一致认可。

为了保证我学到的东西能够切实规范化、系统化。

我要求各自己每天必须写个人日志，注意消化自己在平时所学到的东西。

实践期间我争取一切可能的机会让我动手，短短的几天时间，自己装过至少三台电脑，绝大部分自己都曾到过用户家中为用户解决问题，我对计算机的一般性故障也能作一定的维护，具备了一定的产品真伪识别能力，甚至我还学到了很多经营技巧和对付奸商的手腕，对计算机的总体认识和把握也有了显著提高。

实践也让我对xx电脑城和xxxx电脑城的整体运行情况有了一个大致的了解。

xx电脑城地处xx市中心附近，门前每天有大量的流动人口，而且电脑城也有一定的历史。

几乎xx所有的市民都知道xx电脑城，给人的感觉是进入xx电脑城后又没有一个是来闲逛的，一般都是有备而来，而且一旦看中马上就会付钱购买。

所以基本上xx电脑城每来一个顾客就会有一桩生意成交。

xxxx电脑城地处xx市交通大学附近，一楼是电器城，二楼才是电脑城，而xxxx公司对其电脑商家宣传力度不够，致使很多人并不知道xxxx电器城有电脑。

一般来的都闲逛而已。

所以尽管xxxx电器城的顾客人数要稍微多一些，但是真正成交的生意还是比较少，相对xx来说，生意则要萧条一点。

因此，我认为对xxxx电器城和xx电脑城应该采取两两合作，优势互补，进一步加强交流和沟通。

对xx的电脑公司来讲，通过与xxxx电脑公司的合作可以发挥其顾客比较多的优势，有利于宣传自己的品牌，弥补客流量的不足。

对xxxx的电脑公司来讲，通过与xx的电脑公司的合作可以进一步扩大xxxx的影响，让xxxx电脑城在xx市民的心目中树立一个良好的形象。

同时也可以利用xx电脑公司成交率比较高的优势进一步提升自己的销售量，发展壮大自己。

通过前面x月x日—x月1x日6天的实践，使我具备了一些装机的基本技能，了解了计算机内部各部件及如何装机等方面的内容。

技术员们决定利用x月18日和19日开展两次计算机技术义务咨询活动。

为了保证这两次活动的成功开展，我进行详细的安排策划，与实践单位、赞助商进行了统一的协商，对场地进行了申请。

同时，我和他们夜以继日拟出了十多种不同的配机方案、知识问卷调查表、计算机使用过程中的常见故障及解决办法、计算机发展史等与计算机有关的内容。

经过大家共同不懈的努力，各项准备活动终于在x月1x日临晨x点完成。

时间的飞轮不停的旋转，我们十五天的支教生活就这么结束了，离开了小口头，坐上了回学校的汽车，不愿也不想回头，不想看到孩子们难过的表情。

我们既然笑着来，就要笑着离开，离开是为了明年更好的重聚，我们明年还要再聚，这是我们的承诺。

支教生活完美的.结束了，但也有许多的不舍与留恋，我们也学到了太多太多的东西，我们也收获了很多东西，我们学到了尊敬，收获了友情。

小口头的村民热情如火，一直不断的给我们送东西，给我们生活上的关心，我觉得我在小口头又有了一个家，在小口头这个大家庭里，感受着家庭的温暖，享受家人的关心。

我再来小口头之前，我对我的队友一点也不熟悉，可以说是只见过几次，到了小口头之前，我还觉得挺孤单，他们都结伴而行，而我却是孤单一人，然而是我想多了，我的队友们都非常热情，他们让我不再感到孤单，和他们相处十分愉快。

我可以与他们欢乐的打骂，当我疲劳时，他们主动替我分担，这样的友情我不会忘记，我会永远铭记在心的。

初到小口头村，一开始主要是收拾一下自己的东西和睡的地方，之后，支教生活就真正开始了，我教的课程分别是小学数学，初中数学，初中数学和素质拓展，在上小学数学时，由于还有幼儿园的孩子，我就负责去照顾他们，而我所本应带领的小学生由其他人负责，我发现照顾幼儿园的比照顾其他的孩子更累。

因为你要不停的看着他们，别让他们跑远，他们去哪你也要跟着去哪，我也不教他们什么，主要是陪他们玩，教他写数字和拼音，在玩耍中学习，教他们拼图，锻炼他们的思维能力，也在和他人交流中，让他们改正一些不好的习惯，学会有礼貌，经过一节课的时间，那几个小孩子也十分粘我，我走到哪他们就跟到哪，我一走他们就找我，我上课时又要照顾他们，可是有其他的人帮我，很是开心，我们没来支教之前都不认识，我们抱有朋友，我们之间互相帮助，在这个小院子里充满温馨与欢乐，虽然很累，但是我很快乐，这里民风纯朴，学生活泼，我喜欢这里的生活。

村民们怕我们喝不惯这里的水，他们特地给我们送来大桶水，解决了我们的一大难题，还有好多村民给我们送来许多苹果，不过我们也没吃多少，我们都分给了小孩子们，村民们的热情，让我们受宠若惊，我们想要拒绝，我们盛情难却，我们也不想伤他们的心，就不得不接受了，我们真的很感谢这些村民，他们的热情与城市里的冷漠形成强烈对比，我很期待接下来的支教之旅，我会用自己的方式来回报这些村民的。

有时晨间的一阵小雨带来了一阵阵凉爽，雨洗刷了空气中的污浊，就像这个小山村净化了我们的心灵一样。

就像小雨一样让人感到温暖。

我们走在人生的道路上，人生之路何其漫长，在这个年纪我们就要做一些我们想做的，不必去考虑太多，不要等到将来后悔，我们不怕失败，不怕挫折，就怕没有激情，失败了，我们可以从新站起来，太阳将永远为我们升起。

有人问我为什么来支教，我其实也回答不出来，我就是想来就来了，人生如果没有几次冲动，那么生活还有什么乐趣，而实际上我没有选错，这次的支教之旅我没来错，这次的支教之旅将在我的人生中留下浓墨重彩的一笔。

这里的一切，村民，学生，都给我们里留下及其深刻印象，等回到城里，我们会想念这里的纯朴，因为我们在城市里大多看到的是冷漠，城市里的人他们为了生存，整天都处在忙碌之中，缺少交谈，我们应该放慢一下我们的生活，细细品味生活的乐趣。

来到这里，我曾经后悔过，这里的交通不好，出去都不方便，我们打地铺睡觉，晚上会有很多虫子咬我，咬的我全身都是包，这里靠山，蚊子自然不会少，我的腿上一打眼看去全是包，我和支教队友们开玩笑说，我回家的时候我估计都被蚊子咬胖了。

我有时问自己，为啥要来这遭罪，这里的环境这么差，为了完成一份社会实践?为了躲开妈妈的唠叨?其实都不是，我来这就是为了磨练一下自己，磨练自己的耐性。

和队友们相处真的很高兴，今天我们一起包水饺，我们也都是第一次尝试，从剁陷开始，我们一起包水饺，我们包的形状各异，我们都凭着自己的想象，开包自己家中的饺子，整体虽都不太好看，但是在我们眼中却是非常漂亮的，我们包了两种饺子，一种是圆皮的一种是方皮的。

我们在包方皮的时候我们不会擀皮，没办法就请了外援，我们找了村民大妈，我们看着大妈擀，我们学着，大妈走后我们学着擀，结果擀的惨不忍睹，没办法又请了外援，我们又跟大妈学包饺子，欢声笑语一片，我们边包边吃，我们包了两种陷的饺子，比较之下，还是比较喜欢肉的，，我们和大妈们一起包饺子，拉近了我们与村民的距离。

我们的笑声一片，我们的友谊又加深了，我们已不再像刚到来时一样，害羞腼腆，我们已熟悉彼此，愿意把自己真实的一面交给彼此。

村民们的热情，我们还不起，人情债难还，我们无以为报，我们只能做好我们的职责。

我们曾经一起爬马鞍山，去往山顶的路有些泥泞，也弯弯曲曲，很不好走。

但路越不好走我们爬的越起劲。

到了山顶之后，我才发现其实山并不高，整个爬山过程用了也就五十分钟。

在山顶，随着视野的广阔，心境也逐渐开阔起来。

我们有着共同的目标，不在乎多累，不在乎受伤，我们看到的风景，留下的脚印，我们曾经历过，我们不后悔，小口头有我们青春的回忆，有我们的脚印，小口头我们爱你。

**寒暑假社会实践报告自我总结篇三**

社会实践是课外教育的一个重要方面，也是自我能力培养的一个重要方式。以前总是在父母、在学校的庇护下长大，不知道外面的社会是如何的现实。这次的社会实践正好可以让我在实践中增长知识，更能让我早日融入社会这个大家庭，并且找出自己与社会存在的差异。作为大三的学生，社会实践不能停留在大一时期的那种毫无目的的迷茫状态，社会实践应结合我们实际情况，能真正从中得到收益，不是为了实践而实践，更不是为了完成任务而实践。我觉得我们在进行社会实践之前应该有一个明确的目标，为自己制定一个切实可行的计划。应注重实践的过程，从过程中锻炼自己、提高能力。因此，为了更好的了解社会，锻炼自己，感受社会就业的现状，体验一下工作的乐趣，这学期的实习期间我根据时间及自己的实际情况找了一份化妆的工作，虽然到现在为止只有两个月的时间，但我觉得受益匪浅，基本上达到了自己的目的。短短的工作让我体会到了就业的压力、自己能力的欠缺及走上社会的艰辛，同时让我感到工作的充实感，一种在学校自由天地无法体会到的残酷竞争的“愉悦”。

先介绍下我的工作环境——xxxx婚纱摄影，它是一家中型摄影机构，主要承接婚纱摄影，写真，儿童摄影等。而我的工作就是负责给客人做造型。

我的工作日程安排是一天早班一天晚班，早班是早上8：00到下午17：30，晚班是早上8：00到晚上20：50。在岗时主要负责顾客的化妆还有推销，因为只是个中型摄影机构，所以有时还要负责门市工作，这样就可以学到更多的东西了。

刚开始工作的时候有很多的不懂，老是出错，这就需要多问了。时间过的很快，两个月很快就过去了，我也开始慢慢习惯了并能胜任这项工作。从中也学到了很多学校所学不到的。老板也夸我工作细心，但是有时就会有那么几个难缠的客人，这时就需要耐心的去解决顾客给的一大堆难题。比如说有的顾客就比较有主见，会有一大堆自己的想法，然后他们的表达我们又不能理解，这时就需要我们耐心的用各种方法跟顾客沟通，做到让顾客满意也让自己满意。在影楼上班并不如想象中的那么简单，就单单在学校学到的东西根本就不够用。我接的第一个客人是来拍婚纱照的，有5套衣服就需要换5个发型还有不同的妆面，还要看是否适合客人。都说“书到用时方恨少”这才发觉原来在学校学的东西根本就不够，于是在客人做完第一个造型时去拍照的时间，我就赶紧上电脑查看以往别的化妆师的作品。好不容易才做完了整套的造型。然后每天回家上网就去网上的各个网站看看别人发在网上的造型，学学时尚的东西。平时别的化妆师在化妆做造型时我就在边上“偷学”。发现原来自己无论在妆面，发型还是经验上跟她们都有一定的差距。而且每个化妆师都有些与别人不同的手法。经过一段时间的学习就发现自己的手法也开始娴熟了。在推销的方法上也有很多不同的方法，针对不同顾客，根据顾客不同的心理来推销产品。在推销时还要揣摩顾客的心理，所以趁着有空隙的时间我去书店买了关于心理学的书籍。每天在睡前看几页，时间久了发现自己的业绩也开始上升了，不会像刚开始工作的前10天只有很单薄的一点业绩，推销化妆品又怕顾客不开心总是瞻前顾后的，显得不够大方。现在的我也可以很流畅的，很大方的推销，而且业绩还不错。

在这段时间里，虽然每天似乎过得很相似，但是每天都会有不同的收获。通过与各种不同的人接触，让我学会了很多道理。比如，无论什么事情，都要靠自己，不能靠别人。再比如上班一定要有责任心，手脚要勤快。现在的我看起来还像个学生，很不老道，虽然工作起来很认真，但是一遇到问题就手足无措，我相信再多段时间我就能克服这些问题。这次的实践机会让我更加的成熟，每天遇到形形色色的客人，跟学校的化妆完全不同，在学校我们可以找漂亮的人来化妆，而在影楼我们就得遇到什么客人就是什么客人，或许正因为这样才让我得到了更多的锻炼。

我相信在今后的日子我会有更大的长进。

**寒暑假社会实践报告自我总结篇四**

在还没放假的时候，我就计划着今年的暑假我一定要找一份兼职工作，我要努力工作一个多月，这样既体验了生活又赚到了钱，两全其美的事。我想着可以拿着自己挣来的钱买自己想买的东西，甚至可以为父母买他们想要的东西。想着想着便自己高兴了起来。我想着挣到钱的美好，又想到挣钱的艰难，便咬咬牙，想着即使工作再苦再累我一定要坚持到底。

可是，一切都出乎我的意料，第一次找工作的我就遇到了难处。今年的工作本就难找，而我又是初来乍到。可想而知我的困难了。一个星期过去了，又一个星期过去了。我还是没有找到兼职工作。听身边的同学因为找不到工作都回家了。于是我放弃了我的打工社会实践愿望。也许今年的暑假我注定又要在家里度过了。 我家在边远的山区，家人都是地地道道的农民，收入也是靠田地。所以我责无旁贷的要去田地里帮父母干活，（以前在初中高中的时候每次放假的事假都比较迟，所以每次放假回家是家里的农活都干完了，这次放假的时间比较早，家里的农活都还没有干完)。

于是，我决定要打起十二万分的精神干活。啊！这真是农田里最美的景象！ 第一天，我们干的是往地里撒肥料，每棵小玉米苗的根部都必须撒上肥料。一颗一颗的撒。开始，我以为 不就是撒肥料么，动动手的事，又不费脑力。于是，我高兴地拿起半盆的肥料，开始了。。。十分钟不到，我抬起头，满脸的汗珠，从头上流了下来，我用身上的衣服擦了一下。埋头又干了起来，又过了十分钟，我的腿出现了酸痛。这才二十分钟啊，我就坚持不住了，我停了一下，看着满地的玉米苗发愁了，一个上午的任务啊，这该怎么完成啊！！想着想着路出一脸的苦涩...

一两个小时过去了，实在是干不动了，我有停了下来休息了一会儿。看着湿透的衣服，梁上路出无奈的表情。我才体会到体力活的痛苦。。。它虽不费脑力却比脑力活更难。即使你有坚持到底的决心，可是当你推算到无可坚持的地步，你才明白心里的坚持到底是没有任何用处的。。。

第二次我们的劳动任务是除草！

眼下玉米苗正在茁壮成长，田地里到处都是一片绿油油的美景的劳动的第一天，急切的吃过早饭后，我 便拿好锄头随妈妈下地干活了。到了地里，我先暗自欢喜的锄了几下，结果，不但没锄好，还差一点把脚给伤着，妈妈见了，手把手的教我，可锄头就是不听使唤，无论我多么努力，也总是不如意，这锄头还真不好使，看来，我只有拔草的份了，妈妈的告诉我说：只有把草根拔出来， 它才不会繁衍，也就是所谓的“斩草除根”，这样就达到了灭草的效果，于是我开始拔草了。一开始，我还挺积极的，可干了一会后，我便有点心有余而力不足了，动作缓慢了下来，以至最后我彻底放弃了。顿时我就像一个游手好闲的人，不停地催促妈妈回去，妈妈说：“就你这态度，活儿到啥时才能干完呀？三天打鱼，两天晒网的可不行，好好干一会吧，等再干一会我们就回去。”我听了妈妈的话，只好又重新干了起来，可能是熟能生巧吧，我越干越有劲，仿佛也不累了。不一会，一阵和煦的南风向我们吹来，我们终于干了一半活了，妈妈说：“好了，就干到这吧，明天我们再干。”我听了很高兴。其实我早就快干不动了，巴不得赶快收工呢！第二天，我决定再跟妈妈干上一天，因为我觉得不能劳累妈妈一个人，我得帮妈妈。于是我又随妈妈去地里了，本以为第二天可能更热练，干得更快，可不知，干起活来才发现，似乎第一天后的疲劳全部都积累到了第二天，我感到浑身乏力，无劲，甚至腰酸背疼，但我想想前天妈妈的话，所有的乏力、疲劳都消失得无影无踪，我倒要和妈妈比比看谁拔得快，我用尽全身的力气拔呀拔，可始终没有妈妈快，正在我苦恼时，一个突然的事件改变了我沮丧的心理，妈妈遇见熟人了，我逮到机会了，我趁妈妈与熟人说话之机，迅速地拔了起来，噢，我超过了妈妈!可眼看就要到终点了，妈妈又后来者居上，赶上了我，我和妈妈打成了平手。这时的我也累的气喘吁吁了。坐在地头，我思绪万千：有迎接胜利的喜悦，更有劳动的辛酸。

**寒暑假社会实践报告自我总结篇五**

xxx年的暑假，是我上大学以来的第一个暑假，这个暑假，是一个不平凡的暑假，因为我们进行了一次为期七天的暑期社会实践，这次暑期社会实践，让我获益匪浅。

我是一个在葛洲坝出生、长大的孩子，我们全家人都是葛洲坝的职工，这是一个独特的群体，这个群体的诞生和发展见证着共和国的成长。葛洲坝工程的修筑是我们中华民族历的一座丰碑，因为，它是在我们国家最艰苦的时刻，由一群平凡却伟大的人来建筑的。那个时代的中国，一穷二白，没有什么重型机械，没有什么技术，更没有在别的大江大河筑坝的经验，十万工人肩挑手扛，硬是造出了万里长江第一坝。我一直在想，到底是一种什么样的力量让他们能够如此?当年到底是一种什么样的情形?历史究竟是怎么样的?怀着这样的疑问，我就设想着走访一些当年的建设者，想听听他们的故事，把他们的故事记录下来。我想，最真实的故事都存留在这些事件亲历者的记忆当中，随着他们的老去，这些记忆也将逐渐消失。这些都是珍贵的历史，珍贵的资料，我应该有义务去记录、保留这些东西，让这些宝贵的东西能够留传后世。这就是我有关这次暑期社会实践的一些构想，就是从这些最初的简单想法出发，才逐渐形成了现在的一整套的方案。我拿着我的想法与一些同学沟通，可幸的是，我的朋友们都赞同我的想法，于是，我们这支队伍就建立了起来，我们建立了一支精明强干的队伍，他们是:李宽、殷莉锋、陈其璟、聂艾玲、田娟。谢谢他们对我的支持。

在出发之前，我们进行了周密而细致的准备工作。我们认真的讨论了我们的主题、具体执行方法，又仔细查阅了许多资料，还多次向我们的指导老师请教。因为我们的准备非常充分，所以我们大家对于这次宜昌之行信心满满，志在必得。

xxxx年七月九日，我们踏上了前往宜昌的征途。当天下午，我们就来到了葛洲坝机械船舶公司的离退休处接洽有关事项。第二天我们就开始了正式的采访。

采访了黄师傅、任师傅、朱师傅、刘师傅。他们都各自从不同的角度向我们讲述了当年建设葛洲坝的艰辛历程。刚开始的时候我们大家还对于这个宏伟工程是怎样建立起来的充满了好奇，听了他们的介绍，我们逐渐对他们的精神产生了敬意，什么是葛洲坝精神，他们言行体现的就是葛洲坝精神。

葛洲坝精神有以下几点体现：

一、对国家的忠诚，对民族的责任感。当年的条件这么艰苦，是什么支撑着他们一直在奋斗，正是这种对国家的忠诚，对民族的责任感。这种精神支撑着一代又一代葛洲坝人，所以现在又许多年轻一辈的葛洲坝人到祖国一些贫困的、边远的山区里建设水电站，为的就是我们伟大祖国的富强和复兴。我们采访的黄师傅就是一个对国家高度忠诚，有崇高责任感的人，他在工作时，是十分认真负责的，从来不收别人一分钱，只要是组织安排给他的任务，无论多苦多难，他都尽自己全力去完成。退休之后，他还总是做许多义务劳动，在汶川地震，玉树地震时，他总是捐出自己微薄的退休金。他的这种精神让我们这些晚辈深深的崇敬和感动。

二、开拓进取，勇于创新。任爷爷告诉我们，当年我们中国还比较贫困，许多设备和技术都跟不上，也没有经验。只有边建设，边摸索。任爷爷以大江截流为例子，告诉我们不进则退的道理，没日没夜的截流，只要有一丝松懈就会功亏一篑。而且他还告诉我们，当年葛洲坝曾经因为质量不过关而被炸掉重建，但是这些难关都被他们攻克了。

三、不畏艰难，迎难而上。朱爷爷告诉我们，当年的生活很艰苦，喝不到开水，没有住房，条件很艰苦。大家的生活都很困难，有很多人生病，但是没有一个人退缩，全民皆兵，男女老幼齐上阵，人人出力，硬是按期完成任务。

这些就是葛洲坝精神，也是我们要这次采访体会到的精神，这种精神让我们十分震撼和感动。

**寒暑假社会实践报告自我总结篇六**

寒假假期

本地区

各行业，各年龄段的人

足球运动

足球运动在本地区的普及情况

填写调查问卷的形式

本次调查给我最大的感触是：足球运动在本地区的普及情况很差。

调查前，我准备了二十多份调查问卷，这些问卷是用来给农民，学生，以及商人或工人等不同行业，不同年龄段的人填写的，据搞查了解，我总结如下：

在当前，全社会都在抢抓机遇，建设社会主义新农村。正好体育也是促进社会和谐，提高人民体质的好事。地方上教育和体育已经和二为一，改为教体局。也为足球的普及提供了基础。如果能在广大农村开展“千校百队”活动，让校与校、村与村之间经常搞一些足球比赛，这对足球的普及大有好处。这种比赛还可以培养孩子的团队意识，增强集体荣誉感，提高体质的同时，又能提高对国家，对家庭的责任感。让他们不再沉溺于网吧的侵害。

据中国足协最近调查的41个城市中，15个城市中同时在中小学开展校、区、市级足球赛，仅占41个城市的36、6％。而只有11个城市在中学开展校、区、市三级足球比赛，仅占总数的26、8％。另有15个城市开展情况不祥。超过六成以上的城市难以保证中学、小学同时开展足球联赛，这让中国足球在学校探求发展之路举步维艰。记者通过调查了解到，造成这一现象的原因主要有三点。首先是传统训练体制的制约。足球职业化后，过去计划体制下的专业足球队转变成市场环境下的职业队。体育局与足球队之间没有隶属关系，业余体校、体育学校不再有向上输送人才的指标，使得中小学训练单位失去后备人才输送方向。其次，各方利益冲突难以实现资源的有效配置———在足球后备人才走上市场化后，地方教委认为学校可以不必承担输送人才的义务，因此在进行教育资源配置时，不再给予相关优惠政策。学校大多以升学率为评价学校教学成果的重要参考标准，足球运动在校园的开展从整体上得不到支持，甚至还遭到了反对。在各方利益冲突下，校园普及足球非常困难，资源短缺使得具有天赋的中小学生不能被及时发现。此外，青少年能否参加足球运动大多取决于家长的意志。家长在孩子发展中极力排斥一些对抗性强、易受伤的项目。而随着高校不断扩招，家长们不由自主地认定孩子上大学才是最好的出路。

调查后感：中国地大物博，人口众多，这是我们的一大优势。普及足球不能光喊口号，只做表面工作，而应扎扎实实地做好社会广大人群的足球普及，只有真正普及了，中国的足球水平才能真正提高上去。

回答会的有8人，占40%。回答不会的有3人、占15%。回答有时会，有时不会的有9人，占45%。看来，大家还是对环境问题不太重是啊。

二、你会主动义务帮助保护环境吗（如清除“牛皮藓”、回收废电池、清除白色污染等）？

回答会的只有2人，都是老人、占10%。回答老师布置了就去，不布置就不去的有5人，占25%，都是小学生。还有一些回答不会去的有13人，占65%。大家都是把这些工作当作别人的事情，不太关心。

三、平时，看报纸，新闻会不会对环境方面的新闻引起重视？

大多数回答说不会，、只关注一些娱乐或别的方面的，占55%。回答会的只有1位，占5%。回答有时候会看一看，但是不太回去引起重视，只觉得这个事情与我们无关的有8人，占40%。

点评：看来，人们对于环境问题人染是无动于衷，不太回去关心。

臭氧层占平流层总量的十万分之一，虽然含量极低，却能吸收紫外线的功能，但是由于人类破坏，臭氧层迅速耗减，被极度破坏。如南极的臭氧层空洞。1994年，南极上空的臭氧层被破坏的面积达2400万平方公里。南极上空的臭氧层是在20亿年里形成的，可是在上个世纪里就被破坏了60%。欧洲和北美洲上空的臭氧层平均减少了10%——15%，西伯利亚上空甚至减少了35%，因此科学家警告说地球上空臭氧层被破坏的程度远比一般人想象的要严重得多。

地球地面虽然2/3为水覆盖，但是97%为无法饮用的海水，只有不到3%为淡水，但其中2%封存于极地冰川之中。在仅有的1%淡水中，25%为工业用水，70%为农业用水，只有5%可供饮用和其它生活用途。目前世界上100多个国家和地区缺水，其中28个国家被列为严重缺水的国家和地区。据统计我国北方缺水区总面积达58万平方公里，我国500多个城市中有300多座城市缺水，每年缺水量达58亿立方米。由于人类的破坏使得地球水资源有限，不少大河如美国的科罗拉多河，中国的黄河都已雄风不再，昔日“奔流到海不复回”的壮丽景象已成为历史的记忆了。

当前世界荒漠化现象仍在加剧。全球现有12亿多人受到荒漠化的直接威胁，其中有1。35亿人在短期内有失去土地的危险。到1996年为止，全球荒漠化的土地已达到3600万平方公里，占到整个地球陆地面积的1/4，相当于俄罗斯、加拿大、中国和美国国土面积的总和，全球爱荒漠化影响的国家有100多个，荒漠化以每年—7万平方公里的速度扩大，相当于爱尔兰的面积。对于受荒漠化威胁的人们来说，荒漠化意味着他们将失去最基本的生存基础——有生产能力的土地的消失。

人们将面临的危机有很多，如果人类一如既往地破坏环境，那么人类将会灭绝，地球也将会成为宇宙中一个遥远的历史。

上面介绍的污染物对动物,植物也有极大的危害、

例如:臭气对植物光合作用有很大的影响??

远期的危害:使人身体的免疫力不断下降,对人肺部有很大的影响,严重时还会死亡、

**寒暑假社会实践报告自我总结篇七**

在还没放假的时候，我就计划着今年的暑假我一定要找一份兼职工作，我要努力工作一个多月，这样既体验了生活又赚到了钱，两全其美的事。我想着可以拿着自己挣来的钱买自己想买的东西，甚至可以为父母买他们想要的东西。想着想着便自己高兴了起来。我想着挣到钱的美好，又想到挣钱的艰难，便咬咬牙，想着即使工作再苦再累我一定要坚持到底。

可是，一切都出乎我的意料，第一次找工作的我就遇到了难处。今年的工作本就难找，而我又是初来乍到。可想而知我的困难了。一个星期过去了，又一个星期过去了。我还是没有找到兼职工作。听身边的同学因为找不到工作都回家了。于是我放弃了我的打工社会实践愿望。也许今年的暑假我注定又要在家里度过了。我家在边远的山区，家人都是地地道道的农民，收入也是靠田地。所以我责无旁贷的要去田地里帮父母干活，（以前在初中高中的时候每次放假的事假都比较迟，所以每次放假回家是家里的农活都干完了，这次放假的时间比较早，家里的农活都还没有干完)。

于是，我决定要打起十二万分的精神干活。啊！这真是农田里最美的景象！第一天，我们干的是往地里撒肥料，每棵小玉米苗的根部都必须撒上肥料。一颗一颗的撒。开始，我以为不就是撒肥料么，动动手的事，又不费脑力。于是，我高兴地拿起半盆的肥料，开始了。。。十分钟不到，我抬起头，满脸的汗珠，从头上流了下来，我用身上的衣服擦了一下。埋头又干了起来，又过了十分钟，我的腿出现了酸痛。这才二十分钟啊，我就坚持不住了，我停了一下，看着满地的玉米苗发愁了，一个上午的任务啊，这该怎么完成啊！！想着想着路出一脸的苦涩...

一两个小时过去了，实在是干不动了，我有停了下来休息了一会儿。看着湿透的衣服，梁上路出无奈的表情。我才体会到体力活的痛苦。。。它虽不费脑力却比脑力活更难。即使你有坚持到底的决心，可是当你推算到无可坚持的地步，你才明白心里的坚持到底是没有任何用处的。。。

第二次我们的劳动任务是除草！

眼下玉米苗正在茁壮成长，田地里到处都是一片绿油油的美景的劳动的第一天，急切的吃过早饭后，我便拿好锄头随妈妈下地干活了。到了地里，我先暗自欢喜的锄了几下，结果，不但没锄好，还差一点把脚给伤着，妈妈见了，手把手的教我，可锄头就是不听使唤，无论我多么努力，也总是不如意，这锄头还真不好使，看来，我只有拔草的份了，妈妈的告诉我说：只有把草根拔出来，它才不会繁衍，也就是所谓的“斩草除根”，这样就达到了灭草的效果，于是我开始拔草了。一开始，我还挺积极的，可干了一会后，我便有点心有余而力不足了，动作缓慢了下来，以至最后我彻底放弃了。顿时我就像一个游手好闲的人，不停地催促妈妈回去，妈妈说：“就你这态度，活儿到啥时才能干完呀？三天打鱼，两天晒网的可不行，好好干一会吧，等再干一会我们就回去。”我听了妈妈的话，只好又重新干了起来，可能是熟能生巧吧，我越干越有劲，仿佛也不累了。不一会，一阵和煦的南风向我们吹来，我们终于干了一半活了，妈妈说：“好了，就干到这吧，明天我们再干。”我听了很高兴。其实我早就快干不动了，巴不得赶快收工呢！第二天，我决定再跟妈妈干上一天，因为我觉得不能劳累妈妈一个人，我得帮妈妈。于是我又随妈妈去地里了，本以为第二天可能更热练，干得更快，可不知，干起活来才发现，似乎第一天后的疲劳全部都积累到了第二天，我感到浑身乏力，无劲，甚至腰酸背疼，但我想想前天妈妈的话，所有的乏力、疲劳都消失得无影无踪，我倒要和妈妈比比看谁拔得快，我用尽全身的力气拔呀拔，可始终没有妈妈快，正在我苦恼时，一个突然的事件改变了我沮丧的心理，妈妈遇见熟人了，我逮到机会了，我趁妈妈与熟人说话之机，迅速地拔了起来，噢，我超过了妈妈!可眼看就要到终点了，妈妈又后来者居上，赶上了我，我和妈妈打成了平手。这时的我也累的气喘吁吁了。坐在地头，我思绪万千：有迎接胜利的喜悦，更有劳动的辛酸。

寒暑假实习证明

学生寒暑假实习证明

寒暑假实习证明格式

寒暑假实习证明模板

教辅人员有寒暑假吗

寒暑假实习证明书模板

【热】社会实践报告

社会实践报告【荐】

【精】社会实践报告

社会实践报告【热门】

**寒暑假社会实践报告自我总结篇八**

这个寒假的社会实践我选择了家教，辅导一名初二年级的学生，在这次实践过程中我有很多的收获和感悟。

通过这次近一个月的社会实践，我从另一个侧面检验了自己的学习情况，培养了自己发现问题、分析问题、解决问题的能力；同时也发现一些了自己的不足，使我在以后的学习中不断的弥补和提高。可以说，这次家教的实践让我受益匪浅，自己的实践结果还是不错的。

从事教学工作一定要认真地备课。虽说以我目前的知识水平，初中的知识是轻而易举，但自己会和能把他人教会完全是两码事情。我还是找齐了教材、资料和笔记专心背课，力求做到知识上准确无误。

在与孩子的接触过程中，忽然有种错觉，可能就是代沟吧。这个年纪的孩子大多生活富足，他们张扬、自我，而这种特点与其说是个性，我倒觉得是任性吧。这个小女孩其实是很聪明的，然而成绩却不是很好。她说是因为上课不专心，经过那么多天的相处，我却认为是懒惰，总是找理由逃避学习。她听课时，时常一副心不在焉的样子，有时，我心里会感到很恼火：自己的付出与收获完全不成正比；可是除了耐心也别无他法。每当她走神时，我都会提醒她，耐着性子给她讲下去；她做题时，总是口头上说会了却懒于动手。我清楚地知道：懒惰在学习上是绝对吃不开的。于是，我经常告诫她，只有认真学习才能把成绩提高。我尽量把讲课的气氛营造的轻松愉快，但要掌握好尺度，不够严肃更容易造成她的懈怠。课余时间我给她讲了很多我在她这个年纪时学习上的事情，这种朋友式的交流让她的学习态度有了一些改观。

在家教的过程中，我做了这样一些总结：

一、在讲课方面，要分清楚什么是重点，不是重点的可以一带而过，毕竟学生在学校上课的时候也不是一点都没听，针对重点拿分的章节要详细讲解，这样才能让她在以后的考试中，成绩有所提高。

二、在讲的过程中，我应该尽量耐心点，慢慢的给学生讲，我认为很简单的对她并不是那样，切记不能烦躁，尽量让自己心平气和的讲解。

三、在习题布置与讲解上，要细心挑选，一定要挑些有针对性的题目给学生做，要重质量而不要一味图数量，并监督她对错题的整理和回顾。另外这个学生基础比较弱，要先强化了基础才能够去提高层次。

四、要和学生处好关系，要让她把我当朋友，而不是老师，这样才能够更好的沟通。这个女孩子的学习成绩处于中下游，很容易产生自卑心理，所以平时要多加鼓励，让她能重拾自信心，相信她自己是能学好的。

五、要注意与学生家长的交流，一方面能更深入了解学生的情况；另一方面能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。

二十几天的辅导生活过得很快，虽然我不敢以老师自居，但真的希望这二十几天的家教对她有大的帮助。在这个过程中我也很大有收获，可能体会的就是现实与理想之间的差距吧，而这将是我以后完全在踏入社会后需要铭记的。耐心，宽容，关心，责任，友善。我想，这应该是我今年冬日收获的最丰硕的果实。

**寒暑假社会实践报告自我总结篇九**

在这次餐厅实习中，困难时刻严峻的考验着我们，餐厅社会实践报告。在餐厅工作的同时，也不可避免的同其他部门产生联系。这样，我就在不断的联系中和在正式员工的介绍下，对餐厅的客房、前厅、销售、财务和工程等部门都有了一定的了解。同时，我还主义积攒一些餐厅管理的资料，时刻充实自己对餐厅知识的储备。

餐厅作为服务行业，从业人员的素质高低很大程度上影响着服务效果的好坏，并进一步影响服务收益。因此，应大力提高员工素质。以人力资源部为核心，为员工量身订制生涯发展规划。餐厅向来把客人的利益放在首位，目前在业内，也有人士指出，应提升员工利益的地位。因为员工直接对客服务，只有员工的需求得到了满足，才能更好的服务于顾客。这样立足于员工，服务于客人，在满足客人需要的前提下，为酒店争取的利益。同样，因为餐厅是服务业，因为现在追求想客人提供人性化服务，所以，我们餐厅内部管理中，也应该实施人性化管理。因为我们的基层员工是直接面向客人的，他们服务质量的好坏，直接关系我们餐厅的整体形象。而员工利益的满足程度，又影响员工上班的工作效率。所以，有一个人性化的内部管理，有一个人性化的企业文化，更能提升员工的素质。让总经理，总监走近员工，走入员工的生活，不是一件坏事。

世界一个必经步骤。每一项操作，每一个动作，每一个表情，我们都能应该给出一个依据。规范化的管理，有利于员工的服务水准的提高和餐厅管理水平的提高，全面化的管理更是必不可少的，社会实践报告《餐厅社会实践报告》。记得我们在接待vip之前，总监总是三番四次的跑我们餐厅。一次，我对总监说，您是不是不放心我们，干吗非得重复的看?回答是：不是不放心，是确保万无一失!小到室温的多少，背景音乐的大小，墙角的卫生，植物的摆放、颜色的搭配，及其灯光的完好和安全通道的顺畅，这不光是营业区域的检查，其范围要涉及到周围几个营业区域。

在这里还应该提下投诉的问题。我在餐厅实习时，我们经理经常说，这段时间我们没有投诉，非常好。我感觉这个观点不好。许多客人在对服务不满意时，都不投诉的。并不是说我们的服务没有缺点。有投诉才有进步，我们应主动向客人了解我们的服务效果。认真虚心介绍客人的意见，我们接受投诉的目的不是处罚员工，而是对我们的经营管理敲响警钟。

另外还想强调下心态问题。作为餐厅人员，良好的心态至关重要。不要怨天尤人,应该谢天谢地,餐厅给了你这个发挥你能力的机会。我大学期间，最值得我尊敬的一位老师在我实习期间给我说过这样一句话“作为一个有前景的员工，一定不能计较眼前的细小得失，否则难以成大气”。

**寒暑假社会实践报告自我总结篇十**

1.报告题目

报告题目如果用简短、明确的文写成，通过标题把实践实践社区活动的内容、特点概括出来。题目数要适当，一般不宜超过20个。如果有些细节需要放进标题，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，学院名称应用软件全称。

3.摘要(有英文摘要的中文在前在，英文在后)

报告需配摘要，摘要应反映报告的主要包括内容，概括地阐述实践活动中其得到得到的基本观点、实践方法、取得的阶段性成果和结论。摘要数要适当，中文摘要一般以以内为宜，英文摘要一般至少要有100个实词。摘要包括：

a)“摘要”样;

b)摘要正文;

c)关键词;

d)中图分类号。

4.正文

5.结束语

结束语包含对整个实践进行归纳和综合而得到的收获和感悟，也可以包括方法论过程中过程发现的问题，并提出相应的关键点。

6.谢辞

谢辞通常以简短的文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释义组成部分，它反映实践分析报告的取材来源、材料的广博程度和材料的敏感度可靠程度，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会，但又具有参考价值的内容可以编入实践报告的附录中。

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就有：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行文前的必要准备。根据主题的需要拟订该文结构框架和体系。我们在起草白皮书提纲后，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，因此应折冲修改后，才能定稿。

1.书写

实践报告要用学校规定的稿纸单面书写(需要用黑或兰黑墨水)或用计算机打印，正文中的任何部分不得写到稿纸少部分边框线以外。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，学院一格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”)。实践报告中汉必须使用国家正式公布过的规范。

2.标点符号

实践报告中的理应标点符号应准确使用。

3.名词、名称

科学技术名词术语采用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，尚未统一争议规定或叫法有争论的.名词术语，可采用爱用的名称。使用外文缩写代替某一名词术语时，首次出现时应在出现方括号内注明全称。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)应按通常标准译法所写译名。

4.量和单位

实践报告中的量和单位中华民国必须符合用中华人民共和国的技术规范gb3100～gb3102-93，它是以东亚单位制(si)为基础的。非物理量的单位，如件、台、人、元等，可用共同组成汉与符号构成组合形式的单位，例如件/台、元/km。

5.数

实践报告中的精确测量、统计数据一律用阿拉伯数;在叙述中，一般切不可用阿拉伯数。

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侧边)，而不可用行中才插注(夹在正文中的注)。注释只限于写在注释小写字母出现的同页，不得隔页。

8.公式

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

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，续写时表题可漏掉，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，应提供服务清晰的黑白照片，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与，图序和图题一般用五号。

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。参考文献按原文中引用的先后，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，指示各项内容齐全。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”或“etal”.中国人和外国人名一律采用姓名前后著录法。外国人的名部分用缩写，并省略“.”。

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