# 暑期实践报告格式(精选8篇)

来源：网络 作者：雪域冰心 更新时间：2024-05-04

*报告，汉语词语，公文的一种格式，是指对上级有所陈请或汇报时所作的口头或书面的陈述。优秀的报告都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编为大家整理的报告范文，仅供参考，大家一起来看看吧。暑期实践报告格式篇一（一）作品标题：黑体，二号，粗体...*

报告，汉语词语，公文的一种格式，是指对上级有所陈请或汇报时所作的口头或书面的陈述。优秀的报告都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编为大家整理的报告范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**暑期实践报告格式篇一**

（一）作品标题：黑体，二号，粗体

（二）学 院：楷体，三号，粗体

（三）班 级：楷体，三号，粗体

（四）作者姓名：楷体，三号，粗体

二、目录

目录要求从菜单栏 “插入”选项卡中的“引用”选项中，通过“索引和目录”选项自动生成，不得自行攥写。

三、 文字格式

（一）字体、字号

1． 标题：黑体，二号，粗体

2． 一级标题：二号，宋体，粗体

二级标题：三号，宋体，粗体

三级标题：四号，宋体，粗体

四级标题：小四，宋体，粗体

3． 正文：小四，宋体

（二）行距：1.5倍行距

（三）其他：各级标题前的序号形式要求和范例中的形式保持一致，其中：

1．一级标题序号：中文数字加顿号 2．二级标题序号：中文数字加括号

3．三级标题序号：阿拉伯数字加点 4．四级标题序号：阿拉伯数字加括号

**暑期实践报告格式篇二**

不少同学都不清楚正确的暑期实践报告如何写，那么，下面是本站小编给大家介绍的暑期实践报告格式，希望对大家有帮助。

系部名称： 专业： \_\_\_\_\_\_ ­

实践单位： xxxx有限公司 ­

实践时间： x年--月--日 至 年--月--日 共 --天 ­

实践报告正文 ­

五、正文字体：宋体小四号字。字数：3000字左右

暑假，我回到家乡山东高唐县，开始自己大学生活中第一次社会实践，为了增强自己的韧性，接近并了解社会中最弱势群体，给他们带去吉林大学学子的热情和帮助，我将这次社会实践地点选在了高唐县敬老院，也就是高唐县残疾人综合服务中心。正是在这里，我深刻感受到了当代大学进行志愿服务的重要意义，这一周虽然有点累，可是我觉得实现了自己的价值，更彰显了我们吉大学子，乐于助人，积极投身社会实践的良好风貌，赢得了周围人的好评，自己还是觉得特别充实。

高唐县敬老院是县民政局管辖下的最大的一个敬老院，这儿的老人全部都是孤巢老人，而且大多数年过古稀，身体都已经行动不便。他们迫切期待能得到更多社会的关怀 。我的出现使略显寂静的敬老院，一下子活跃了许多。尤其是那些无儿无女的年过古稀的老人听到我亲切的喊他们爷爷奶奶，都激动的要落泪，我的手就那样被他们握着，微笑并稍许心痛地听他们念叨着“好孩子”。从第一天进行实践，我就被这群老人感动着，刚一去，一位奶奶就拉着我去她那先吃点西瓜，每个老人都把我当做自己的孩子，这真是让我很激动。从院长那里我了解到每年都会有好几批大学生来这里进行志愿服务，老人们都很喜欢年轻人这些服务社会的做法。还以为老人拿着自己的党证，激动地告诉我，党的政策好，国家照顾才有今天这样的舒心日子。

为了更好的完成这次实践任务，我还特地找到自己家乡的同学(现就读于山东省临沂大学)，协助我完成这次实践任务。实践开始前，我首先找到敬老院院长了解本院孤寡老人的具体年龄和生活状态。院长告诉我们，住在本院的老人差不多都是年过70的，身体也大都有残疾，残疾程度各有不同。在我们实际实际建过程中，也发现了这个问题。行动不便成了他们生活的最大障碍。看到这种情况，我感到十分痛心。没有太多寒暄，我就抓紧帮助他们。先从一位全瘫老人开始，酷暑中他无法行动，身体已经发馊，我拿洗好的毛巾帮他擦拭身体，边擦边和他聊天，知道在敬老院中没有护理人员，生活全靠自己，像他这样的也是依赖大家的帮助才行。看到他住的凌乱的屋子，我帮他收拾，把他的尿壶倒掉涮干净，地擦干净，还打开窗子将异味发散出去。我忙着时，不经意间看到老大爷抹眼泪了，他哽咽的说，自己无儿无女，还没有过哪个孩子像我这样照顾他。我笑着告诉他，我是吉林大学的学生，来志愿帮助大家，我在这里就是您的孩子，国家培养我们大学生，我们就应该回报。

接下来的几天，我和大家都认熟了，每次我刚进敬老院，大家就围上来，那种亲切的感觉，是我这次社会实践中收获的最重要的财富。短短几天，我成了大家的孩子。敬老院的大爷大妈也成了我牵挂的亲人。这是我又想到了那位大爷的话，“你们来了，不图能帮俺们什么，只要能来，就是好孩子，就值得表扬。”而我所想到的却是，这群孤寡老人这样真挚的话语，其实深深的表达了他们期待更多关怀，希望获得更多的心灵上的安慰。

事实上，这也暴露了我国农村养老的深层次问题，虽然国家发展了，人民生活水平总体上有了很大提高，但是这个社会特殊群体，他们年轻时曾为我们国家的发展，社会的进步做出应有的贡献，而晚年无依无靠的状况却让他们无法最大限度享受社会进步的福利。我看到，基层政府也已经越来越重视民生，开始逐年提高老人们的生活待遇。我从敬老院的大爷大妈那里了解到，这几年他们可以领到更多的政府补助。在敬老院生活水平也有了很大提高，之前，由于经济条件不允许，敬老院的餐厅中很少有荤菜，饭菜十分单调。这两年不仅吃肉不成问题，每逢过节，都要为老人们包水饺。当老人们说到这里时，都露出了满足的笑容。中午是我到餐厅看了一下，大家有序就餐，有说有笑，生活十分安详。

不仅生活上的补助增多了，老人们还告诉我，医疗卫生条件也有很大改善。今年政府为敬老院新增派了一位年轻医生，大家看病更方便了。而且每年都要为大家进行免费体检，这一点大家都竖起了大拇指，称赞现在的政府为人民办实事。

这次实践中，我特地对住在本院的几个瘫痪老人进行了力所能及的帮助，看到他们室内干了的水桶，我挨屋帮着他们打满水，他们无法正常行动，靠拐杖勉强可以动，帮他们擦拭身体，跟他们谈心，因为没法行走，他们对外边发生的事情格外感兴趣，我把自己在大学的趣事告诉他们，虽然交流起来十分困难，可老人们还是那么满足，我更觉得自己这次实践十分有意义，正是他们对我的这种依赖，我主动找到院长，要求把自己本来三天的实践计划改成了一周。院长欣然应允。

这次实践中还让我非常感动的是老人们之间互帮互助的精神，院里行动不便的老人，大家帮忙打饭打水，帮助收拾屋子，几个细心的大妈，还隔三差五出去买点水果，分给那些没法行动的老人。还有老人依靠自己的力量，在院子的空地上开辟出了小菜园，老人们这样说，“闲着也是闲着，种点菜，大家吃着鲜。”

尽管这样，我还是发现了敬老院的一些问题。我对此也为敬老院和上级民政部门提出了自己的建议。

1，部分寝室安排不合理，很多老人行动不方便，住的寝室却离洗手间很远，甚至还将一位八十多，视力很差的老人安排在了二楼;我将这个问题给院长进行了反应，院长说他也觉得不合理，只是老人住进来的有早有晚，住在一楼的老人都不愿意再搬到二楼去。我和一位住在一楼的大爷进行商量，终于说服他跟二楼的那位大爷交换寝室，在我离开的那天他们已经顺利交换，院长答应对其他不合理的安排进行调整。

2，敬老院护理人员严重不足，我所在实践的敬老院虽然已经安排了医生，但并没有专门的护理人员;这一点成为敬老院最大的缺陷。在这样一所敬老院竟然没有一位专门为老人服务的护士，行动不便的老人也只能靠自己，这样老人缺乏专业护理人员，生活就很难十分的保障。我将这一点跟院长协商后，向县民政局写了一份情况说明，县民政已经协商要处理这个长期忽视的问题。

3，院民寝室的硬件设施落后，并且不齐全。最突出的是供水问题，年近八旬的老人还都得自己去二百米远的餐厅处去打水，万一逢雨天路滑老人的安全没有保障，还有敬老院防火设施不齐全，整个敬老院只找到五个灭火器，而且都安置在二楼，一楼没有安置，对此院长给出解释，一楼由于打水比二楼方便所以没有安置。我告诉院长这是很大的安全隐患，万一一楼起火没有灭火器后果不堪设想。对此，院长也同意只要下次民政拨钱，首先解决这个问题。

4，虽然敬老院近年来物质生活有所提高但老人们的精神生活十分匮乏。我认为这也是最重要的亟待解决的一件事，虽然每个院民室都有一台大背头电视机，但大多数已经年久失修不能播放，这一点我直接县民政进行了反映，希望帮助老人修好电视，然后安排电影下乡走进敬老院，活跃敬老院的文化氛围。我还建议院长多订阅几份中国日报和齐鲁晚报进行传阅，还可以安排视力较好的识字老人，定期为大家读报纸，使老人们的生活不至于太过单调。

实践过程中，我对附近几个乡镇敬老院进行了调查，发现也都存在类似问题。只有一个由两乡镇联合成立的养老院，老人生活水平较高，我将上述问题总结后为县民政局写了一份建议信，希望对改善老人们的生活尽到自己的力量。在实践过程中，我思考当前中国农村存在的养老问题，在我所在的山东农村，家庭养老依然承担着重要责任，然而随着养老现实成本较高，实际上对农民生活水平的提高存在较大障碍，而在身边的农村养老保险贯彻的并不彻底，农村养老也需要制度化规范化，实现这一步还有较长的的路要走。

**暑期实践报告格式篇三**

（一）作品标题：黑体，二号，粗体

（二）学院：楷体，三号，粗体

（三）班级：楷体，三号，粗体

（四）作者姓名：楷体，三号，粗体

目录要求从菜单栏“插入”选项卡中的“引用”选项中，通过“索引和目录”选项自动生成，不得自行攥写。

（一）字体、字号

1．标题：黑体，二号，粗体

2．一级标题：二号，宋体，粗体

二级标题：三号，宋体，粗体

三级标题：四号，宋体，粗体

四级标题：小四，宋体，粗体

3．正文：小四，宋体

（二）行距：1.5倍行距

（三）其他：各级标题前的序号形式要求和范例中的形式保持一致，其中：

1．一级标题序号：中文数字加顿号。

2．二级标题序号：中文数字加括号。

3．三级标题序号：阿拉伯数字加点。

4．四级标题序号：阿拉伯数字加括号。

**暑期实践报告格式篇四**

社会实践是大学生提高自身素质的重要环节，也是学生们将所学知识和文化应用于社会重要的过程。它既是学生学习实践成果的全面总结，又是对学生各方面能力的一次全面检验。下面是爱汇网小编为大家整理的暑期实践报告范文,供大家阅读!

为了响应党中央“贯彻科学发展观，服务农村促和谐”的号召，我们在南部县伏虎镇进行了为期五天的实践活动。在实际的走访中，让我印象最深刻的是:打工经济成为了村民的主要收入来源。伏虎镇地处西充、南部、盐亭三县交界处，省道101贯穿全镇七个村，与国道212毗邻，交通便利，四通八达。并有“千里唐巴一明珠”的美誉。全镇共有三万多人口，城镇化程度较高。06年，该镇人均纯收入为3026元，而全县人均纯收入为2750元。不过，令人遗憾的是:收入的绝大部分来源于打工经济。走进伏虎镇映入眼帘的是一栋栋漂亮的小楼，可是，许多小楼里却空无一人。外出务工人员回家修好房后，由于在当地没有主要经济来源，又纷纷离家外出务工。目前，伏虎镇主要有两个经济项目:长林肉食品公司、枇杷种植业。长林肉食品公司年均屠宰生猪50万头，约有500名员工，月工资按所作的不同工种可获得500元至1000元。枇杷种植业约有200亩，由于刚建立，技术落后，管理不科学，经济效益不明显。这两个项目在吸收50岁以上的劳动力上发挥了巨大的作用。伏虎镇辖20个行政村，4个居委会，位于省道101线上的袁家岩、张家观、徐家坝等村的新农村建设正在如火如荼的进行中，去年，这三个村的人均收入均高于全镇人均水平，然而，其经济支柱仍是打工经济。这三个村的具体情况袁家岩:全村人口为1124人，共有346户，全村耕地面积共1001亩，其中水田面积为350亩，人均0、5亩，旱地共有651亩，人均0、65亩;外出务工人员约为600人，占全村总人数的53、4%，且外出人员的平均年龄在20—45岁之间。张家观:全村人口为732人，耕地面积为502亩，其中水田面积为178亩，旱地面积为324亩，在该村，有大部分土地承包给外地的枇杷种植业主，从而导致人均耕地面积较少;全村人口中，劳动力为370人，约占总人口的50、7%，外出务工人员有200多人，约占全部劳动力的54、1%徐家坝:全村人口约为1356人，共有345户，全村耕地面积为625亩，水田面积为210亩，人均0、15亩，旱地面积为415亩，人均0、31亩;去年人均纯收入高出全镇人均水平，达到3560元，但50%来源于打工经济，外出务工人员约有400人，其中30岁以下的占了60%。这三个村的共同特点:位于省道两旁，离场镇很近，交通便利，村民可以通过种蔬菜、水果等找到一些额外收入;新农村建设已初具规模，水、电、路等基础设施已完善;国家的相关政策落实得很好，村民对国家领导人赞不绝口。虽然如此，许多青壮年仍然选择外出。此外，我们还走访了碑亭子村，它离伏虎镇较远，其基本情况全村人口为832人，耕地面积为726亩，水田为244亩，人均0、29亩，旱地482亩，人均0、58亩，外出务工人员为247人，此外，在县城和场镇务工人员约有44人，靠打工谋生的人口占总人口的35%;在1998年，该村曾被评为养猪重点村，但最近几年年均养猪仅有400-500头，村民的经济收入来源由养殖业转变为务工收入。

综合以上资料，及与村干部、村民的座谈，了解到村民的外出务工在带动当地的经济、改善村容村貌、提高生活水平等方面发挥了积极的作用。然而，村民的外出也带来一系列的问题。

其中最突出的问题是:留守儿童。如，在碑亭子村全村共有130个儿童，留守儿童就有70多人，所占比例约为54%。留守儿童一般由爷爷奶奶抚养，而在隔代教育时，爷爷奶奶处与矛盾中:管教太严，又觉得孩子远离父母，缺少关爱，挺可怜的;管教太松，又怕孩子不成材，不能向儿女交待。他们很难把握住这个度，在当严时不严，在当松时不松。另一方面，父母与孩子之间缺乏沟通，大部分父母几年才回家一次，一年通电话的次数也是屈指可数，并且每次通话就只是简单的问问成绩、身体，从不过问心理、养成等其他方面的问题。在学校，由于孩子太多，老师的精力有限，不能顾及到所有儿童;由于我国教育体制的问题，一般是成绩较优秀的学生被老师关注较多。每当学生出现问题时，家长、学校往往相互推诿。由于各方面的原因，留守儿童在心理方面存在诸多问题，比如:孤僻、自卑、内向、胆怯。在学习上，表现出厌学、逃学，满足现状、不思进取等;在生活习惯上，养成许多不良的生活习惯。最严重的问题在于:他们的苦闷无处诉说，在人生十字路上，不能得到正确引导，只要在社会上不良人员的诱惑下，他们易于走上“不归路”。在袁家岩，张家观、徐家坝等经济状况较好的村这种现象反而更严重。外出务工人员带来的另一问题是:村里劳动力缺乏，限制了村庄的整体发展。在同村干部座谈中，我们了解到青壮年的外出使得许多公益事业 不能顺利开展，比如:在袁家岩村，由于没有劳动力挖天然气管道，使得这项惠民行动不得不暂时终止。外出务工也引起了人们婚姻观念的改变。据当地司法局统计，在最近几年里，发身在外出务工人员间的离婚案件直线上升，其主要原因有二:一是夫妻俩分居两地，处于不同的环境，感情日渐疏远;二是女性被外面的物质生活所诱惑，不愿再过清贫的生活，便凭借姿色傍大款。这不仅影响社会安定，而且对孩子的健康成长极为不利。农民的外出务工所带来的问题不仅限于这些，有些地方由于大量壮劳动力的外出，使得大片的土地无人耕种，土地荒芜，杂草丛生。在伏虎镇，由于外来人员的大规模承包，同时国家政策落实较好，在家的农民种庄稼的积极性较高，使得这种现象不常见。伏虎镇虽是国家级重点建设集镇之一，但打工经济却是其主要经济来源。打工经济促进了当地房地产的繁荣，但并不能很好的带动其他产业，不能吸收较多的劳动力，不能促进该镇的整体发展。如何才能提高当地居民的收入，吸引务工人员回乡呢?首先分析伏虎镇的优势:地理位置优越，交通便利，便于产品的外销;多年来是养猪重点镇，积累了较多的养猪经验，且在镇上有大型生猪屠宰场——长林肉食品公司;有大片的枇杷林，有葡萄、梨子、桃子、李子等水果品种;位于升钟水库的灌溉区，在境内有八丈河，水资源较丰富。其劣势在于资金缺乏，技术不足，没有先进的管理理念，比如:枇杷种植业由于技术不过关，一旦盛花期遇到严寒天气，大部分花将被霜雪冻坏，对来年收成影响巨大;人口密度较大，再加上耕地面积较少，人均耕地面积偏小，使得个人通过土地致富受到限制。

结合其现状，提出相关措施:

第一，利用较丰富的养猪经验，组织村民筹资建立大型养猪场，形成规模化，获得规模经济。在碑亭子村就有一个较典型的例子，村主任今年自家就养了130多头猪，可出槽生猪120多头，按现在的市场，可盈利约10万元。但由于相关知识掌握不足，前段时间，病死了70多头，造成了不小的损失。如果当地畜牧部门能及时给予技术上的指导，这笔损失可有效避免;如果政府能提供外销信息，将可以回避供过于求的局面，大大提高其纯收入。

第三，引进技术，吸引外资，用科学发展枇杷种植业和水果保鲜技术，同时拓宽外销渠道，提高枇杷的销售价格，使承包业主受益，提高其积极性，为当地民众提供的劳动岗位，增加其收入。结合该镇的情况，因地制宜，发展产业，提供的就业机会，提高村民的收入，如此，才能吸引外出务工人回乡，繁荣当地经济，促进西部发展。

三下乡结束了，我们带走了九天九夜的回忆离开了白沙小学，这个我们都曾经向往的地方。出发前，我们忙忙碌碌地准备了一大堆东西：教案、活动宣传资料、晚会节目。一边是忙碌的准备，一边却是无限的期待，想象我们近十天的“三下乡”实践活动会是怎么个样子，白沙村风土人情会是怎么样的，小朋友们会是怎么样的。在来到这里之前，看到队长来踩点时照的照片时，一个感觉就是学校很破烂，对于照片里的小朋友没有什么概念，可是，经过了和小朋友们近十天的交往再来看这些照片，唯一能够吸引我眼球的只会是小朋友们带着笑容的脸孔，看到每一张脸，就会回忆起他的名字，他的性格，我和他所发生的事，乐在其中。九天的时间对于漫漫人生来说十分短暂，可是，这能留给我的回忆却是十分多姿多彩。

在白沙小学的每一天，都是那么地有规律，但又是那么地惊喜不断，每一天都有有趣的事情发生，开学典礼，趣味运动会，寻宝游戏。每天晚上都要开会，排练节目，再加上洗澡洗衣服等个人事情，我们都到很晚才睡觉，但我一大早便要起床，开始我们的新一天，上课，买菜做饭，休息，开会，排练。

可能是那么近十天的时间不至于让我们造成有日复一日的枯燥感吧，这样也挺不错的，给我们留下了的是无限的怀念而不是厌烦，是期待我们离开的日子不要那么快来而不是等待着离开的日子。

除了小朋友，我们还认识了三个好朋友。文锦、文鑫、伯乐，白沙小学毕业的，但还是回来听我们讲课，由于年纪的原因吧，我们在几天内就和他们成为好朋友，无论是去做“食品安全与卫生宣传”，还是搞“告别晚会”，他们都尽心尽力地帮助我们，我们一起冒雨收拾东西，一起吃饭，一起玩，他们还给我们当向导。如果没有他们的帮忙，我们根本不可能如此顺利地在一个人生地不熟的地方做这么些事。认识他们是我这次活动最大的收获，相信我和他们这几天结起来的情谊不会是只是维持那么的几天，愿我们的友谊长存。

来到白沙小学，是多么的一件让我们兴奋的事情，可是，老天爷却是在特意的让我们失望。我们在白沙村呆了的近十天，几乎是天天在傍晚放学时，就是我们结束了一天忙碌的教学任务正准备开始活动活动时下起雨来。白沙村的男孩子都是十分热爱篮球，而且村里就有一个正规的篮球场，可就是每一天的“及时雨”让我们没能和村民们打上一场正式的球，又一次我们的球赛才刚开始没多久又是下起雨来，像是存心给我们找茬。可我们却打了一场不是很正式但却十分有趣的球：雨中篮球。我们全部都光着脚，不管雨怎么下，地怎么湿，我们都全心全意地投入到篮球赛中。由于地滑，还有几名队员不小心摔倒了，还好是没什么大问题，这为我们这场篮球赛增加了几分乐趣。最后由于体力跟不上，我们还是败给了白沙村民，不愧是热爱篮球的村庄。

走了，离开了白沙小学，离开了我们的学生们，纵使心中对他们还是念念不舍。至今，在白沙小学的每一个精彩镜头都一一浮现在我的头脑，看着在那里照的照片，想念着那里的每一个人，只有通过照片我们才能把那美好的瞬间留住，希望我们的学生们能够快高成长，天天向上。

我校大学生暑期的“三下乡”社会实践活动坚持以深入学习实践科学发展观为核心，通过服务地方经济社会发展以及服务青年学生成长成才为主线，引导学生能够坚持理论联系实际，在多次社会实践中得出正确的社会观察的结论，真正实现“受教育、长才干、做贡献”。较为广泛地开展理论及成就宣讲、教育帮扶、医疗服务、科技支农、文艺演出、法律援助、社会调查等活动。通过对此次活动内容的深入阅读和理解，我院组织同学们参加了深入大孙庄小学及其周边村庄的调查和实践工作。

本次暑期社会实践活动，目的在于加强我院学生的社会实践能力，丰富我院学生的暑期社会生活，增强我院学生的交际能力和与人沟通能力，使我院学生之间能够更好的相互了解、相互认识，增加友谊;同时，为我院学生与学院老师之间的相互沟通及了解提供广阔的舞台，增强了师生之间的友谊。与此同时，这次活动的目的也是为了丰富郊区小学生的暑期学习生活，增强小学生对学习的浓厚兴趣，尤其是对趣味化学实验的兴趣，让他们感受到学习的乐趣，同时通过各种趣味游戏，丰富和充实他们的课余时间，同时达到教育和引导的作用，让他们懂得学习的重要性，以及学习对于改变自己命运和祖国明天发展起的决定性作用。了解新中国65年的风雨历程，增强爱国主义情感，努力为祖国的建设贡献自己的力量，用自己的辉煌在共和国的历史上画上最浓重的一笔。

通过搜集资料、参观考察、社会调查等方式，从历史和现实、理论和实践、成就和经验相结合的角度，充分学习、了解、感受新中国65年的发展道路和巨大变化。通过图片展、专题讲座宣传板报等形式在大孙庄小学和农村人民群众中宣传建国65年的成就，大力唱响中国共产党好、社会主义好、改革开放好、伟大祖国好、各族人民好的时代主旋律。

流程就行了细细的筹划。在前往目的地的途中，我们又把需要做的工作事宜进行了一次统筹。当大巴车在大孙庄小学的操场稳稳停靠的那一刻，我们参加暑期社会实践的同学也开始积极的展开了我们工作。我们首先与大孙庄小学的校长和大孙庄村的村委会进行了洽谈，商讨了今天实践活动的具体事宜，由于我和苏思源同学与大孙庄小学和大孙庄村委会的负责人提前进行了联系，并且对当地的实际情况进行了实地勘察，所以我们的这方面的工作在非常顺利的过程中结束了。

然后，我们在大孙庄村委会成员的带领下对当地村民进行了我们自己设计的调查问卷(见附录)，虽然当地的水品村民的文化并不是很高，但是在我们同学的细心讲解下他们也非常乐意的配合我们的问卷调查;虽然我们对当地的方言还是有些不适应，但是在同学们的耐心倾听下和在村委会干部的热心帮助下我们也顺利的完成了我们的问卷调查;虽然当时的天气情况不是很理想，但是拥有吃苦耐劳精神的同学们没有一个抱怨，并且都很出色的完成了自己的工作。

在同学们的积极努力下，在村委会成员的热心帮助下，在当地村名的积极配合下，我们在规定的时间内按质按量的完成了我们调查问卷工作。

在实践结束之后，我们对调查问卷做了总结：xxxxx

虽然当地的生活习俗是中年以上的公民大多在家务农，而年轻人则是到城里或者附近的工厂上班，但是我们此次实践活动的时间选在了周末，这也保证了参与调查问卷的72名公民的年龄分布比较广泛，这也使我们的调查问卷更加有说服性、全面性和权威性。通过我们的调查问卷总结结果我们发现，不管当地的公民从事什么类型的职业，不管当地公民处在什么样的年龄段，他们都还是有相当高的环保和节水意识。通过第一、第二题和第九、第十题我们可以很清楚的看出他们大部分都很明确环保工作和节水工作是属于我们全体公民的义务，也是我们全体公民的义不容辞的责任，当他们看见有破坏环境和浪费水资源的现象他们也会积极的.去制止，这种环保和节水的责任感似乎已让每个人有了共识。通过第三、第四和第十一题我们可以得出这样的结论，当地的居民已经非常担心自己的居住环境，担心水资源短缺问题和后代子孙的生存问题，我想这些肯定会增强每位公民的环保和节水意识，增强危机感和责任感，这对于我们环保部门的环保和节水工作的顺利进行有着积极的意义。当然我们也不难发现，他们对于我国的环境污染形势和水资源短缺形势已经有了初步的了解，对于一些污染环境的已经落后的生活习俗他们也有了非常深刻的意识，并且正在逐步改正，慢慢的去寻找更加有效，更加有利于环保和节水的方法。

与此同时，我们意识到，虽然他们的文化水平不是很高，但是他们也有相当高的环保和节水意识，并愿意积极的投身于环保和节水工作当中;虽然他们只是在自己村庄周围活动，但是他们的环保和节水观念却不像我们想象的那么有局限性;虽然他们不懂可持续发展的真正含义，但是他们知道一些基本的类似可持续发展的环保和节水方式;虽然他们想让自己生活变得更加方便舒适，但是他们也不忘后代的发展;虽然他们希望自己的孩子学习好文化课，但是他们也热切的希望学校开展环保教育课。通过我们调查和接触到的种种现象表明，环保和节水意识已在每个公民心中扎下了根，已在每个公民心中烙下了印，环保和节水的普及工作已经在基层深入的展开，环保和节水的倡导已经深入人心。

完成了调查问卷工作的我们在上午九点回到了大孙庄小学进行我们的暑期安全教育和对小学生的爱国主义，爱校主义的教育。在大孙庄校长的提议下，在获得大孙庄全体老师的赞同下，我们参加暑期社会实践的同学通过分组，进入到每个教室，通过我们自己制作的视频和其他影视资料对各个年级的小学生进行暑假防水、防火、防骗等方面的安全教育和爱国主义教育、爱校主义教育，并督促他们要好好学习，为了自己的人生目标而努力奋斗。

通过对各个班级的安全教育和爱国主义教育，我们也对整个大孙庄小学有了一个比较全面的印象，这对于我们来到五年级一班和二班，进行我们的主体活动有了一个更加充分的认识和丈量尺度。这次活动共分两部分，一部分工作是由我和苏思源同学用我们自己配置的消毒液对学校和教室的各个死角进行消毒，为学校营造一个更加卫生和舒适的学习环境，并积极为预防h1n1甲型流感做宣传，使人们更加了解病毒的具体情况和传染方式并为积极做好预防工作。我们这些工作不仅体现了我们学院的特色，也使我们所学的知识与实际相结合，得到了大孙庄小学全校师生和学生家长的一致好评。

完成我们自己的消毒和宣传预防流感工作之后，我们来到教室与其他同学一起进行我们其他活动，这也是我们的第二部分的活动，通过爱国主义和爱校主义视频，让大孙庄小学的学生内心油然的升起了一股爱国和爱校情怀，这种情怀源于心却表于情，这种情怀源于瞬间却化为了永恒，这种情怀源于赤诚却让人感动，这种情怀源于过去却昭示着未来，这种情怀源于童真却维系一生，这种情怀源于年轻却会化为憧憬。

通过有趣的化学实验——晴雨花、指纹鉴定、可乐变雪碧、茶水变墨水—墨水回变茶水——激发了所有同学的兴趣和热情，充分调动了同学们的积极性，使同学们也积极主动地上台进行活动，并非常热切的想自己动手完成实验，而在我们同学们的积极帮助之下，他们实现了这个小小愿望，并且也学到了很多知识，对他的学习兴趣的激发有非常积极的影响。实验虽简单，却让他们看到了化学的魅力，知道了学习的乐趣，明确了自己的学习目标;实验虽有趣，却让他们在趣味当中看到了知识在远方向他们招手，看到了自己的大学梦，看到了自己为这个梦想奋斗的身影。虽然这些现在看来有些虚幻，或许是一种幻想，但是这至少让梦想在他们幼小的心灵中扎下了根，慢慢的这个梦想会发芽，开花，最终将结出累累硕果。这硕果献给他们奋斗过得青春，献给他们不悔的人生，更重要的时献给我们的祖国母亲，献给祖国的一份贺礼。

完成了我们与同学们之间的活动，我们和同学们心中都留有一份不舍，虽然不知道那份不舍是怎样的一种感觉，但是我们都知道，那份不舍却来源于内心的那份感动。在结束了我们的合影之后，我们带着那份源于耐心的不舍离开了我们的暑期实践基地——大孙庄小学，离开了与我们已有感情的小学生们，离开了让我们找回童年感觉的那片热土，离开了那些天真烂漫却又渴望求知的孩子。

虽然我们完成了09年的暑期社会实践活动，但是我们大学生实践之路仍然没有完成，我们大学生的实践之路仍然很漫长;虽然我们通过自己的努力，通过我们前期出色的准备工作非常完美的完成了此次暑期社会实践活动，但是以后的实践之路上还会有更多的艰难险阻，以后的实践之路还会更加坎坷崎岖。但是拥有年轻这笔财富的我们定会在此次社会实践的基础上，发扬大学生和年轻人的优良品格，再接再厉，积极创新，定能出色的完成我们的人生规划，享受俯瞰人生蓝图的愉悦;实现我们的人生目标，回首遥望崎岖人生路上的鲜花;登上人生的巅峰，品味一览众山小的快感。

或许在别人眼中，短短一天的社会实践活动并不能让我们收获很多，但是我收获了感动，感动于学院老师对我们工作的全力支持，感动于我们这个团体所有同学的辛勤付出，感动于大孙庄小学老师对我们工作的支持和帮助，感动于大孙庄村委会干部和大孙庄村民对我们调查问卷和宣传环保节水工作的大力支持，感动于我们此次暑期社会实践的那一点一滴的收获，感动于我们每个人能力的全面提高，感动此次活动中的每一个精彩瞬间，感动于每一个激动的时刻，感动于我们走过的实践之路让我们的人生不是空白。

在获得成功与感动的同时我们也意识到，我们此次暑期社会实践活动并没有将我们所有的能力和才华展现的淋漓尽致，我们不是有所保留，我们也不是不尽我们的全力去完成我们的工作，只是我们现在还没有将我们现有的知识和才华展现出来的能力，这也是我们参加实践活动的一个重要原因，这也是我们以后在工作中需要锻炼的地方，这也是我们大学生需要提高的能力，使我们以后学习和生活中需要提高的能力。或许这种能力的获得并不是那么的容易，我们也非常清楚这种能力和获得对于我们有非同寻常的意义，但是我们也必须明确这种能力需要一个循序渐进的过程，需要我们不断的锻炼，需要我们不断地付出与努力，需要我们为了这一个目标而不懈的奋斗。

短短一天的暑期实践工作结束了，但是它留给我们的实践之路还没有完成，我们需要做的还有很多，作为大学生，作为中国年轻的一代，我们需要挖掘自己的潜力，展现自己的能力，在人生的大舞台上展现自己最华美的舞姿，在人生的历史画卷上画上最浓重的一笔，在共和国的建设之路上铺下最坚实的地基，在共和国的前进道路上挑起共和国坚挺的脊梁!

**暑期实践报告格式篇五**

元旦前夕，为了营造节日的气氛，应房地产公司要求，在元月1日之前安装好节日宣传道具。我与另外两名同事于12月31日晚上8点开始安装，共花时5个小时，在安装的过程中，也会遇到种种困难，比如：在安装氢气球的时候风力很大，并且安装的位置还要自己到处寻找。

由于房地产公司要举办一次交谊舞会，于是我和另外一名同事被派到现场调试音响，刚开始以为调试音响很难，但在同事的指点之下，我便很熟练的掌握了调试音响的技巧。并且通过一天的学习，我已经基本上掌握了调试音响的方法。

就搭建舞台背景而言，在学校里面也曾实践过，但在这十几天的时间里，共搭建并拆卸舞台背景多次，并且，面积都比较大，而且搭建的方法也各不相同，但用的原理基本一样。

应一家婚庆公司的要求，让本公司安装玻璃走秀台，走秀台共由13块玻璃组成，每块玻璃重40kg。安装走秀台很简单，主要是搬运玻璃要爬两层的楼梯，这是很费力的一件事。但最终还是克服种种困难，圆满完成任务。

本次寒假实践共历时13天，虽然时间不长，但对会展行业要用到的基本工具有了一个大致的了解，同时，通过自己亲身参与本专业的社会实践工作，对会展行业有了一个全新的认识。我觉得会展行业的确是一个“新兴产业”，同时也是一个“撒钱产业”，其中暗藏着很多的商机，它和一般的行业的很大的不同之处就在于它具有很强的灵活性，并不是所有的工作都是按步就搬，而是随时都在变，因此，它对从事这个行业的人群来说就要求有很高的行业素质。这次本专业的社会实践让我对会展行业充满了憧憬，也对会展行业未来的发展充满了信心。

**暑期实践报告格式篇六**

系部名称： 专业： \_\_\_\_\_\_

实践单位： xxxx有限公司

实践时间： 20xx年--月--日 至 2xx 年--月--日 共 --天

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2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。

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。

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2字左右为宜，英文摘要一般至少要有1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。

一、实践目的：这部分内容通常以前言或引言形式，不单列标题及序号。介绍实践的目的，意义， 实践单位或部门的概况及发展情况， 实践要求等内容。

二、实践内容：以记叙或白描手法为基调，在完整介绍实践内容基础上，对自己认为有重要意义或需要研究解决的\'问题重点介绍，其它一般内容则简述。先介绍实践安排概况，包括时间，内容，地点等，然后按照安排顺序逐项介绍具体实践流程与实践工作内容、专业知识与专业技能在实践过程中的应用。

三、实践结果：围绕实践目的要求，重点介绍对实践中发现的问题的分析，思考，提出解决问题的对策、建议等。分析讨论及对策建议要有依据，有参考文献，并在正文后附录。分析讨论的内容及推理过程是实践报告的重要内容之一，包括所提出的对策建议，是反映或评价实习报告水平的重要依据。

四、实践总结或体会：用自己的语言对实践的效果进行评价，着重介绍自己的收获体会，内容较多时可列出小标题，逐一汇报。总结或体会的最后部分，应针对实践中发现的自身不足之处，简要地提出今后学习，锻炼的努力方向。

五、正文字体：宋体小四号字。字数：3字左右

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。

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。

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。

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。

**暑期实践报告格式篇七**

大二即将结束，让我充分认识到社会实践的重要性。短短的几天社会实践也许并不能代表什么，也许不能改变什么，但我所看重的是能从这短短的几天收获什么，我所要学习的就是一种认真的态度，待人接物的方式，这次社会实践对我意义非凡。

在现今社会，招聘会上的大字板都总写着“有经验者优先”，可是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的走向社会，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题记得老师曾说过学校是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生身份。而走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，但你得去面对你从没面对过的一切。记得在我校举行的招聘会上所反映出来的其中一个问题是，学生的实际操作能力与在校的理论学习有一定的差距。

在这次实践中，这一点我感受很深。在学校，理论学习的很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到的，而实际工作中，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。或许工作中运用到的只是简单的问题，只要套公式就能完成一项任务，有时候你会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学的那么吃力呢?也许老师是正确的，虽然大学不像在社会，但是总算是社会的一部分。我们有了在课堂上对知识的认真消化，有平时作业的补充，我们比别人具有了更高的起点，有了更多知识去应付各种工作上的问题。

虽然在实践中我只是负责比较简单的部分，可以说基本不上手，但能把自己在学校学到的知识真正运用出来也使我颇感兴奋!在学校上课时都是老师在教授，学生听讲，理论占主体，而我对知识也能掌握，本以为到了临床上能够应付得来，但是在实际操作中并没有想象的那么容易，平时在学校数字错了改一改就可以交上去，但是在实际临床中，错了可不是这么简单的问题。一旦犯错，可不是追究你的责任，纠正你的错误这么简单，你的一个小小的失误，也许就是导致病人病情恶化甚至是威胁病人宝贵的生命的原因。因此，严谨负责任的态度是我们不可或缺的一门重要的素质。

下面我将从制度、技术、思想和个人方面阐述我的心得体会。

制度严格。医院所有的医护人员都要严格遵守各项规章制度。按时交接班并在8点正式上班前提前15分钟上岗。交班完毕，各负责人员即随主任或上级医师查房，了解病人情况，聆听病人主诉，对病人进行必要检查。在言语方面，必须亲和友善，不能命令不能冷淡，要与病人及其家属如亲人一般耐心询问。查房完毕，各个医师根据自己病人的当天情况写病历和医治方案。在这期间，我发现医护人员真的很辛苦，每天都要微笑面对每一个病人及家属，给予他们温暖和信心。至于红包送礼的问题，也由于制度严格，从来没有见到过。这种严谨，这种一切为了病人的心，真的让人感动。

技术方面。在几天的观察中，对于医护方面的常识我了解了不少。掌握了测量血压的要领;输液换液的基本要领;抽血的要领;病历的写法等。下面简述血压测量方法:患者坐位或者卧位，血压计零点、肱动脉与心脏同一水平。气囊绑在患者上臂中部，松紧以塞进一指为宜，听诊器应放在肱动脉处，缓慢充气。放气后出现第一音时为收缩压(高压)，继续放气至声音消失(或变调)时为舒张压(低压)。其他要领略。

医德方面。医务工作者承担着的“救死扶伤、解除病痛、防病治病、康复保健”的使命。唐代“医圣”孙思邈在所著千金方论大医精诚有这样的论述:“凡大医治病，必当安神定志，无欲无求，先发大慈恻隐之心，誓愿普救寒灵之苦。”因此，医生必然要掌握先进医疗技术，同时更要具有爱岗敬业、廉洁奉献、全心全意为人民服务的品格。从这几天的实践观察中，每位医护人员的真诚笑容，对病人和家属的亲切问候，都深深地打动着我。医生治病救人的初衷一直都存在。虽然现在社会上风气不好，甚至有很多人崇尚金钱至上，但医生治病救人的初衷一直都在。要做一个好的医生，首先要有好的品德，我一定会牢记于心的。

个人方面。虽然我不是真正意义上的见习生，但是我有着真心求学的态度。在七天与医院的亲密接触中，我真切的认识到自己在学习中的不足与真正实践的匮乏，更重要的是认识到:实践才是检验真理的唯一标准。而作为见习或实习生，要做到:1、待人真诚，学会微笑;2、对工作对学习有热情有信心;3、善于沟通，对病人要细致耐心，对老师要勤学好问;4、主动出击，不要等问题出现才想解决方案;5、踏踏实实，不要骄傲自负，真正在实践中锻炼能力。真正的见习实习即将来临，这次社会实践给我提供了宝贵的实践经验。

现今社会，就业形势日益严峻，对人才的要求也越来越高。就业环境的不容乐观，竞争形势日益激烈，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。虽然只有短短的几天，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，不要简单地把假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。

在这次实践中，我还医院的医生和护士去社区服务站看了看，也是我对服务站有了更多的了解。

在卫生服务站实习的同学们为病人量血压、测体温，做一些基本的护理，为他们解答一些日常生活健康方面的问题等。通过实习，我们对医生的角色有了更进一步的了解，医生惟有具有技术、责任和爱心才能成为受患者爱戴和尊敬的好医生，才能不辜负病人对医生的期望，才能对得起病人把生命都托付给医生的这种信任，才能对得起医生这个称号。看到现在这么多病人受慢性病的折磨和一些不治之症，我感到医生们任重而道远，而这就是我们将来的使命，是我们若干年后的神圣职责。

儿童保健科是专门面向儿童，为他们在成长过程中有效地预防各种易发病提供咨询，保健服务，并为了保证儿童健康成长，在饮食，营养，睡眠，运动等各方面给予各种建议，指导家长科学地养育子女。我们在这里了解了儿保科医生的工作，他们细心地为每一名儿童建立成长档案，定期为他们体检，为家长仔细解释在养育孩子过程中遇到的各种问题。

防治保健科是提供疫苗接种服务为主的站点，接种各种计划内疫苗和自费疫苗，来接种的大都是一些儿童，防保科为每个儿童建立数字化资料，并及时通过各种方式通知家长带领孩子前来接种。我们在防保科了解了各种疫苗种类、接种时间、接种次数，也帮助那里的老师整理接种记录等资料，建立传染病报告等档案，是老师们的得力助手，得到老师们的一致赞扬。

短短15天的见习转眼就结束了，但是我所要学习的东西却远远没有结束，真正的医学之路才刚刚开始。在这次实践中，虽然我实质的东西没有学会什么，但是从中我学会了比知识技术更重要的东西，那就是对工作认真的态度，让我充分的意识到医生这个职业的圣神与重要，更让我深深的体会到实践的重要性。生命已驶上轨道，我的医学生涯才刚刚扬帆，这次社会实践让我认识到医生的责任，也让我深深的爱上了这个职业，我将尽我最大的努力当一名好医生，我相信 ，这一天不会太远。

**暑期实践报告格式篇八**

p副标题e

今天上完了最后一天班，在这之后感想颇多!这个社会远远没有我们想象的那么单纯好混。“遍地都是机会”——这句话只是某些人说给自己听的安慰。半只脚踏入现实，我已经能从各种细微之处感受到竞争的残酷和激烈。关于各个领域里的潜规则，关于象牙塔内的学生们还抱着某些侥幸的观念，我并不想妄加评论。我只是无情地给自己浇一盆冷水，更加清醒地定位自己。

参加社会实践的决心其实自己老早就有这种想法了，我想依靠自己的双手和大脑来赚取自己所需的生活费，当然更多的是想通过亲身体验社会实践让我自己更进一步了解和认知这个社会。我也希望自己能在这次实践中增长见识，更为重要的是想检验一下自己是否能够融入这个社会的大家庭并想通过社会实践，找出自己在社会中存在的差距。

放假了，当时显的很兴奋，打个电话商量了一下出去找工作，他们都很支持我的决定，也赞同我的这一做法!但是由于爸爸妈妈仍不太放心我一个人出去工作，还是千叮咛万嘱咐，但倔强的我却坚持去了北京!一名同学带领我来了这里!

刚开始觉的自己找份暑期兼职还是很容易的，但事实却总与愿望背道而驰!

当初，没有打过工，总是在父母呵护下成长，花钱上从未考虑那是父母的血汗钱，大手花钱，觉得钱太容易赚了，感觉打工很容易，没钱时打个三分钟电话妈，我没钱了，恩给你打多少一千够吗?恩行我先用着看。没了说一声别饿着自己!恩知道了!就这样电话打完了，一会拿着银行卡去取钱了，取完钱之后拿钱就不当个钱了，吃喝玩乐!早就忘了自己是农民家的孩子!这一假期终于去体验打工了，通过同学的帮忙我当了一家饭店的保安!每天不到八个小时的工作时间!我都不想说话了，因为最基本的我都做不好，站着时候没有精神，还有点驼背，刚上班，就没精神还什么都不会，还傻傻的还发呆，有哪个人愿意要这要的保安呀!为了工作买了皮鞋，我开始穿皮鞋站着，站了半天后，去住宿舍，可我没带行李，什么都没有，睡什么。我好言央求宿管给我找一个别人用过的铺盖，然后又用了宿舍一个人的被单，就这样睡觉方面算解决啦。脱掉鞋后既发现脚起两个泡，我真是一个未经历过风雨的孩子呀!从没吃过苦受过累，一直在爸妈呵护下成长。

原来我这么差劲，我还差远呢，那会真有点伤感，甚至有不想干下去的念头。第二天起来又同样继续站着，学别的保安如何去摆手势如何去停车!每次站到两个小时之后就真的坚持不住似的真想不干了，可一想同学的帮忙，必须要坚持下来，不管是什么原因迫使我坚持了下来了!两天了，每天忍受着脚的疼痛，哎，真有点心灰意冷，连一个保安都干不好，我还能干什么呢，更不用说抱负了，毕业后能干什么，真的像这句话谣传:不上大学后悔三年上了大学后悔一辈子么!我的心里在担忧着什么呢，整天胡思乱想，不过有时又想只有经历了苦难才有可能见到彩虹，还对自己说:记住没有天上掉馅饼的事，要想成功就得靠自己的努力，第三天中午班长很委婉和我说，下午你不用来上班了去夜班吧由于你戴眼镜，哦没事我去也许比白班适合我，呵呵!别的保安都说夜班好可我心里还是不安，但觉得总比白班好吧至少不用站八个小时呵呵!本来上班时间是零点到八点可我由于第一天上夜班，还有一定的好奇心21点就来了吃完饭，等到23点来个大叔后一问也是夜场保安，还有一个是班长比我大几岁，大叔带着我去和内场保安交接，告诉我工作是什么，而且很细心的告诉一遍，我初步了解了些，饭店的布局，但由于不习惯夜场，我也就睡了到早晨，班长很大反感没直接对我讲对白班班长说如果在睡觉夜场就不要了!第二天来了和大叔一起来的，大叔人很好给我讲很多为人处事的道理，虽然我没记住多少原话，有一句无论你将来干什么都要有责任心领导让你做的事一定干的漂亮这样才能得到领导的认可与赏识!刚从校园里出来你什么都不会不要紧，最重要的是你要有信心!干事不仅精而且要快，有的时候一遍做错了就没有下一次的机会了。

经过和大叔的沟通我的心里好像放开了许多，第三天上班也基本上步入正常的轨道了，我觉得夜场还行，但干夜场不睡觉对身体很不好，我这方面还是很担忧的，白天回到宿舍也睡不着，宿舍的环境我认为糟糕透了，空气很潮湿，还时不时有个蚊子来亲吻我的皮肤，弄的我很烦，晚上回到公司上班，当然了也不是不能睡觉，只要到两点和四点查查房巡逻一遍看看，若有问题即时报告，没问题就可以了，我不怎么爱说话，那内向的心态又战胜了我那外向的心态，但是我很认真的工作巡逻查房，和别的保安也都很客气，有时候我很笨的!但是我没有气馁，我懂了笨鸟先学飞的道理，呵呵!下一天下午三点，我来公司吃饭，吃完了觉得回去也睡不着于是决定去公司对面的一家书店看会书，这看一眼那看一眼两个小时过去了，看一会走回宿舍睡觉了!一天一天过了十天了，!人生的路当然要崎岖了，不然多么没意思呢，无论我们处在何样的地位，我们都要快乐的生活，不要在无用的事情上浪费自己的时间和感情，而应该找准方向努力奋斗，要坚信这句话我还年轻我还有资本，更不要为那些生活中的小事影响着自己的心情，要以大局为重，从长远角度看问题，当然了无论何时都要保持清醒的大脑愉快的心情!我走路时滑了一跤，但我这样想我很幸运，没受伤!如果是以前我就会这样想，真点备，走路也让我摔倒!烦躁不安!现在不会了，因为我懂得了人要学会理解与宽容，而且最重要的是开心的面对生活中一些琐事，看来这次打工是正确的，呵呵!这句话说得好，人是在挫折中成长起来的，在磨炼中坚强起来的，这几天好像适应了夜场生活，只是吃饭时间不定，现在蚊子问题也解决了，不管白天黑夜总有大小电扇吹风，蚊子也不敢戏弄我了，多多少少能睡着点觉了。

转眼间来北京二十天了，在这里我也终于明白了我们这些没有工作经念的菜鸟是多么的逊色，而得到这份工作是多么的幸运!要想接触这个社会，想融入这个社会，那么这么一点点辛苦还是一定要的。一个月的暑期实践过得很快，自己慢慢地开始习惯了这种生活和这项工作，犯的错误也越来越少了一个月的辛苦也是有回报的，拿到我的工资时，真的很欣慰，但是并不是因为有钱可以领，也不是终于结束了打工的苦日子，而是自己的付出有了结果和回报，自己的实践也有了收获，回想一下自己真的觉得很值，自己在这个月里学的东西是用多少钱也买不到的。

在工作结束后，我做了如下的总结:

1、要善于沟通:碰到那些心情比较坏的人，真的要学会和他们沟通，不能和他们吵，要心平气和的和他们解释他们所不明白的问题，;当然和上司也要好好的沟通，不能总是把一些工作上的事憋在心里，有时自己在工作上有什么问题要经常和上司沟通沟通，并及时的解决，这样工作才会有动力，才不会想不干了。

2、要有耐心和热情:在工作的时候要经常微笑，这样会让那些客人感觉很舒心，

3、要勤劳:有时候一些细微的东西可以让上司更赏识你，也比较容易受提拔，查房时要主动和细心，什么地方坏了要细心报告。

当然有总结就说明同时我也意识到了自己很多的缺点和不足，例如不够主动做事，有时候班长说了才知道做，班长不说就没有这个意识去做;社会经验比较缺乏，经常会做一些错事;刚开始也不大会和人交流，所以那时总是觉得自己很受委屈等等，虽然这些都是我的比较辛酸的历史，不过这些也都是我宝贵的经验，它们都将成为我以后参加工作和社会实践的教训，我要力争在我以后暑期实践以及今后就业的时候不要再犯同样的错误。

短期的社会实践，一晃而过，在这其中，让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西都将会让我终生受用。学校让我们去社会实践真的很有作用，会让我们从中收益匪浅。社会实践让我知道了，挣钱真的很不容易，也明白工作的辛苦，以后也不会再浪费钱了。

社会实践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。社会和大学一样也是一个学习和受教育的地方，在那片广阔的天地里，我们为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。

暑期社会实践报告格式范文篇五

夏日里长长的暑期激起了我要在暑假参加社会实践的决心其实自己老早就有这种想法了我想依靠自己的双手和大脑来赚取自己所需的生活费，当然更多的是想通过亲身体验社会实践让我自己更进一步了解和认知这个社会，以前总是在爸妈的庇护下长大不知外界社会如何现实。我也希望自己能在这次实践中增长见识，更为重要的是想检验一下自己是否能够融入这个社会的大家庭并想通过社会实践，找出自己在社会中存在的差距，临近放暑假的时候，我们班开完班会，班长给我们每一个人发了一张大学生暑期实践活动登记表，要求我们利用暑期的时间投身到社会中去，目的是要我们从现在开始积累社会经验，暑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，可以有助于大学生接触社会，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回报社会的一种良好形式。拿到实践活动登记表的我们兴奋不已，纷纷参与讨论暑假该干什么，有的说去大城市里打一个月的工，他们说这样才叫真正的进入了社会能更快的了解并认知社会，有的说去当家教，这样也可以过一把当老师的瘾同时也可以巩固自己的知识，大家都显现出空前的积极性，其实我们早就对学姐学长们能够利用学习之余的时间去做兼职佩服的五体投地。

首先是找工作。由于社会上有有人利用学生求职心切的心理发布虚假广告骗人骗钱的传言，开始时我选择了一家正规的中介中心注册，这样就可以免去受骗的后顾之忧。本以为暑期工作会非常好找，可一连等了好几天都没有合适的工作，不是单位要求是毕业生就是工作时间跟自己作息时间不符。另外还有一些工作时间长而待遇低的工作也被我排除在外了。找不到工作的日子里我的心里开始急躁，情绪也变得不稳定，老觉得自己有种想发火的冲动，这时我才明白为什么失业和待业的人情绪那么不稳定。于是自己开始有意识的调理情绪。后来觉得中介信息更新太慢，就去看街上店门前贴的招聘广告，始终也没有合适的。在我开始找工作起的第九天里，终于等到信息再次更新，找到一份加油站里做业务员的工作。至此，我的求职生涯才算告一段落。

紧接着就开始了我的工作。第一天到加油站报到心情是兴奋而忐忑的，兴奋自不必说，忐忑是因为我只有一次的工作经验，也不熟悉加油站的经营方式，更不必说职员的工作范围和要求。在经理简单介绍了我要做的工作后，我就换上工作服开工了。第一次工作，第一次跑业务，一起都是那么陌生，但既然想要经验也就只好硬着头皮上了，反正凡事都有第一次。但理想与现实的差距又一次真实的摆在我面前:第一天我的业务量为“0”!这无疑是一次沉重打击!但我知道这时候退缩是没用的，只有努力去改变这个事实。第二天我期待的第一份订单终于如愿的到手了，我当时是那么激动，但在客人面前我还是克制住了。从此我信心大增，开始虚心向老业务员们请教经验，对自己的方式加以改善，慢慢地我的业务量开始增加，不久也有了自己的一些固定的老客户，他们的支持更给了我莫大的工作动力。虽然到最后仍不能赶上老业务员的水平，但我对自己能做好这份工作有了坚定的信心，对自己的能力有了新的看法，这也是我这次工作得到的最大收获!

工作期间我也曾注意过老板的经营方式，但却不怎么认同。老板也跟我们谈起过他的经历。老板初中学历，初中毕业后就开始经商，他家本来也是做些小买卖，他离开校园后就跟着父亲的方式走，在商场租了个门面做箱包买卖。在做了七八年有了些积蓄后又开起了快餐店，直到现在承包了加油站。或许是思想意识的禁锢，他在乎的只是自己怎么做而不太在乎顾客怎么想，认为自己做的顾客都会喜欢。在我们这批新业务员工作期间，我们负责的是去外面找客户，让他们到加油站去加油，在同行中我们的优势并不大，这也是我们最关心的问题。我们几个业务员为了能提高业绩就经常去跟客户反馈意见而且对于我们新市场的开发也不利。这里就有了我们业务员跟老板之间看不见的矛盾。老板总希望我们能给他尽量多的交订单，而我们却不能不有自己的打算，一次两次拿到大订单不难办到，只要开发新市场就可以了，但我们必须考虑到我们的现实。想要有进一步的发展就必须要有自己不同于其他人的亮点我想我们必须承认并且接受两代人思想观念之间的差距，单纯作为一个临时的业务员我也应该尊重老板的意见，没有必要去破坏他已有的意愿，还有一个原因就是我以前从没接触过如何做生意，因此我的意见也不一定是对的，毕竟没有实践就没有发言权。

通过这次暑期社会实践，我总结了以下几点经验:

一、在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的寻找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。在欧时力实业公司工作时，因为是服装销售，与别人谈话的时候变多了。如何与顾客沟通，推销服装的款式、颜色、价格与顾客相体配又合适，使顾客接受你的意见和建议。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。在多次的面试中，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，知道要打暑期工时，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。如工作的领班所说的“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。我工作中也体会到，因为我们特卖场收款处是用电脑进行，如果电脑停止运作真的会变成一团糟。不幸的事情发生了。因为公司的电脑主管不在，就需要自己解决。正因我在学校学过电脑知识，被人推去对其电脑进行检查。幸好我学的知识用得着，最后才得到解决。

总之，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，不然的话就很可能会被社会所左右，那样的生活不会幸福安乐的，只会是痛苦和无奈的。

以上即为我本次社会实践的过程和感受。与社会更多的接触会给我们带来更多的认识和启发，多参加社会实践对我们有百益而无害，我是这么认为的。

暑期社会实践报告格式范文篇六

一、实践目的

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。

二、实践内容

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。

我们的补习班规模有点小，主要对象是我们家乡阜宁县板湖镇的中小学生们，我们镇是个贫困县的贫困镇，考虑到很多家长的经济情况制定了相对较低的学费。能为苏北的教育添砖加瓦，大家都很自豪，因为苏北教育相对较弱，每年考上大学的是多么的少。看到这种情况，我们深深地为家乡担忧，作为家乡走出的青年，我们感到我们有这个责任也有这个义务去帮助家乡的学弟学妹，尽自己微薄之力。再有，现在大学生暑假都有社会实践，我们办了这个补习班也能为一部分大学生提供补习的岗位，充实暑假生活。还有就是学生在整个暑假期间，将近两个月不上课，对一些意志力不强的同学，他们可能就是浑浑噩噩地过完暑假，就算那些意志力强，能以上学的态度过完暑假，可大家知道独学而无友，则孤陋而寡闻，一个人孤独地学完整个暑假我想效果也好不到哪去，这时补课的好处就显现出来了，我们把那些想学的同学都聚在一起，共同学习，共同进步。我们还希望我们的补课模式能一届一届地传下去，让跟多的人从中获益，而不仅仅是一两年这么简单。我们办学的目的就在此。

刚开始我在对家长进行介绍时，总是讲的不清楚，表达不明确，不能让家长信服。慢慢的，我就有了自信，讲话也变得流利了，我想这是我最大的收获了。我的英语口语并不好，在讲课的过程中，总有学生会纠正我的发音，一个月下来，英语口语有了很大的进步。而且很多以前忘掉的单词都记了起来甚至学了不少新的单词。我是一个内向的人，不怎么爱和人交流，经过一个月和孩子们的相处，发现自己慢慢变得活泼了，爱笑了。很多孩子的想法都很新奇，和他们在一起，自己也变得童真。一个多月，虽然很辛苦，但收获的要远远多得多，这在将来会是一笔不小的财富通过这次的实践，我由第一天的拘谨，对什么事情都充满着好奇，转而逐渐适应了这样的生活，做事情按部就班，循序渐进。这次的实习，让我懂得了许多，知道了许多，大学文凭其实只是一块敲门砖。进入工作单位后，大家都是从头开始，凡事都要自己去摸索，没有人会手把手教你。所以，我们有必要培养主动学习能力和创新能力，必须努力提高自身的综合素质，适应时代的需要。

三、实践结果

通过这次的实践，我由第一天的拘谨，对什么事情都充满着好奇，转而逐渐适应了这样的生活，做事情按部就班，循序渐进。这次的实习，让我懂得了许多，知道了许多，大学文凭其实只是一块敲门砖。进入工作单位后，大家都是从头开始，凡事都要自己去摸索，没有人会手把手教你。所以，我们有必要培养主动学习能力和创新能力，必须努力提高自身的综合素质，适应时代的需要。

这些天里我们没有睡过一天好觉，每天晚上备课到深夜，我终于感受到我们敬爱的老师是多么的辛苦!为了我们，老师们付出的实在太多了，在此我向老师们说声谢谢!

在补习班实习的这一个月，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，从这次实习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!在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。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。

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!结束语: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，我深深地认识到社会实践是一笔财富。社会更是一所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。从实践中走来，虽然没有带回什么精湛的技术，但却带回了也许是我一生中最宝贵、最具阳关的、最值得珍惜的收获。

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