# 2024年暑期实践报告格式(汇总10篇)

来源：网络 作者：心上花开 更新时间：2024-05-04

*报告是一种常见的书面形式，用于传达信息、分析问题和提出建议。它在各个领域都有广泛的应用，包括学术研究、商业管理、政府机构等。报告对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇报告。下面我给大家整理了一些优秀的报告范文，希望能够帮助到大家，我们一起...*

报告是一种常见的书面形式，用于传达信息、分析问题和提出建议。它在各个领域都有广泛的应用，包括学术研究、商业管理、政府机构等。报告对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇报告。下面我给大家整理了一些优秀的报告范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**暑期实践报告格式篇一**

年级\_\_\_\_\_\_班级：\_\_\_\_\_\_\_\_\_姓名：\_\_\_\_\_学号:\_\_\_\_

实践单位：xxxx有限公司

实践时间：20xx年xx月xx日至20xx年xx月xx日共xx天

实践报告正文

一、实践目的：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。这部分内容通常以前言或引言形式,不单列标题及序号。

二、实践内容：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。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。

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：3000字左右

**暑期实践报告格式篇二**

暑期实践报告

系部名称： 专业：

年级 班级： 姓名： 学号：

实践单位：

实践时间： 年 月 日 至 年 月 日 共 天

实践报告正文

一、实践目的：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。这部分内容通常以前言或引言形式,不单列标题及序号。

二、实践内容：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。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。

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\*\*字。字数：1500字左右

一、参考选题

• 1.改革开放以来，城乡（家乡）的发展变化；

• 2.我国新农村建设的现状调查；

• 3.以家乡为案例，调研全面建设小康社会进程中面临的主要问题及对策；

• 6.根据就近原则，对家乡的资源利用与环境污染情况进行的调研；

• 8.农村文化发展状况调查；

• 9.农村基层民主政治建设调研

• 10.其他

上述选题为同学提供实践和调研参考，同时鼓励同学们根据自己的实际情况进行实践方式的创新，也可结合本学期本门课程的相关内容根据自己的实际情况提出自己的选题。

二、社会实践活动的组织及实践报告的提交

暑假社会实践活动由同学根据自己的情况来安排。社会调研活动可以由几个同学共同参与和

组织，但最终的实践报告只能是各自写作、单独提交。如果社会调研活动是由几个同学共同

参与的，在实践报告中应该注明参与的人员。

三、交实践报告的方式及交实践报告的时间、地点

任课老师可以在

教学

班上以学院（或班级）为单位指定或由同学推荐协助老师代收实践报告的同学。代收实践报告的同学应按时将报告交给任课老师。

安排的除外）。任课老师将于当日在学院集中收取社会实践报告（任课老师另有安排的除外）。

这里需要强调的是，学生未按时提交社会实践报告，没有社会实践环节的成绩，责任由学生

自负。

四、格式

（一）基本情况

1．作品标题

2．作者(脚注形式加在首页下)

例：

论村民自治

张三\*

(脚注)\*张三，四川大学马克思主义学院，学号、任课老师、课序号（或注明本人上课的时间和教室，以便成绩登记）、本人的联系电话和电子邮箱。

（二）文字格式

1．字体：宋体

2．字号

（1）标题：二号，粗体

（2）作者：小四号

（3）一级标题：三号，粗体

二级标题：四号，粗体

三级标题：小四号，粗体

（4）正文：小四号

3．行距：单倍行距

（三）版面格式

1．加页眉，内容为：四川大学2024年暑期社会实践报告；字体为：小五号

2．页面设置

（1）页边距：上：2.5厘米下：2.5厘米左：3厘米右：3厘米装订线：0厘米

（2）页眉：1.5厘米 ；页脚：1.5厘米

（3）纸型：a4，纵向

3．插入页码，位置：页面底端； 对齐方式：外侧

4．注释

采用尾注，自定义标记为[1]，[2]，[3]……

五、其他

1．实践报告是对暑假中本人参与的社会实践活动的总结和分析，不能写成纯粹的理论文章。

实践报告应体现出同学参与实践的时间、地点、方式、人员。实践报告必须真实，严禁抄袭，否则以零分计。

2．学生在社会实践报告中必须在标题栏下注明自己的姓名、学院、学号、任课老师、课序

号（或注明本人上课的时间和教室，以便成绩登记）、本人的联系电话和电子邮箱。

3．安全。暑假社会实践活动是由同学根据自己的情况自行安排的活动，社会实践活动需要

量力而行，务必注意安全。安全责任自负。

四川大学马克思主义学院 马克思主义中国化教研室

2024年5月24日

**暑期实践报告格式篇三**

随着暑假的到来，作为大学生的你利用这段时间来进行社会实践锻炼自己。下文是大学生暑期实践报告，欢迎阅读!

转眼间我已经度过了大学的第一个年头，进入了大学的第一个暑假。作为已经成年的大学生，我的暑假生活不能再像以前那样无所事事了。我要过一个既有意义而又充实的暑假，我和室友有很多热烈的讨论，我也有了自己的打算。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个暑假中增长见识，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通过社会实践，找出自己在社会中存在的差距。

临近暑假，校园里、大街上各种各样的招工广告随处可见，我和几个室友准备在暑期找份临时工来充实自己的暑假生活。在找工作的时候就听说其他学校的有去打工被骗的，所以我们在找工作的时候都很谨慎。经过慎密的筛选，最后我们决定跟着我们校学生会志愿者部社会实践部的一个干部去，她是东莞顶裕木器制品有限公司的招工代理，她也跟着我们一块去打工所以我们就放心的跟着她一块儿去了。

考试完的第二天我们就出发了，坐了两天的长途大巴，我们一行三十多个人终于到达了东莞，到达厂里已经是下午五点多了，我们收拾收拾东西就去食堂吃饭，吃完饭我们就开始和老板签

合同

，老板给我们开了会后我们就去休息了。这个公司主要是加工木制珠宝盒的，第二天一大早我们就开始去车间工作了。第一天工作给我们安排的工作都很简单，我们们很容易就能完成，同时也觉得时间过得很快。第一周晚上只加班到九点半，刚远离的学校紧张的复习备考生活，没有了学习考试的压力，每天只是工作，吃饭，睡觉这三部曲也没有什么思想压力感觉很好。从第二周开始就给我们安排一些有技术含量的活了，并且晚上加班到十一点有时甚至十一点半，枯燥无味的长时间工作很令我们乏味，手机在那边也没法上网整天像是与世隔绝了。长时间的工作导致我们晚上睡觉做梦都是在干活，早上起来手都是肿的，握就握不住。就这样持续了56天，期间只过三个星期天休息了三天，整天盼星期天就像盼过年似的。还好，我们们只干两个月就走了，坚持坚持也就过去了，过着还有个盼头，但是想起那些厂里的老员工，他们整天整年都这样重复着这样乏味的日子，动不动就被组长骂一顿，在那组长一般不骂我们学生，让我们干的都是稍微轻点的没有危险的工作，顿时感觉我们很是幸福。

虽然这个暑假基本没上过网看过电视，像与世隔绝了，24小时的一半多时间都是在工作，打交道的也只是厂里的老员工和一块儿去的同学，整天只是在厂里呆着，但是这也让我看到了社会的一角，这个世界真的是太疯狂了。我本以为只有在电视上才会发生的事竟然有好多在我身边发生了，这就是和在学校的不同，学校太理想化了，而社会太现实了。不过通过暑期的打工经历也让我明白了许多以前我认为说得不对的名家名句，到底还是名句，都是有一定的生活哲理的!

暑期的社会实践打工经历让我亲身感受到了许多：

二、挣个钱真难。整天在学校吃穿不愁的我们却很少想一下父母挣钱供养我们上学是多么的不容易，我们在学校吃喝玩乐日子过得很是潇洒，但父母呢?他们只是一个劲的想法挣钱让我们吃好喝好，而他们去整天省吃俭用，辛辛苦苦的挣钱，而我们只是知道花钱。通过这个暑期的打工经历我确实感受的了钱是多么的难挣，每天超负荷的工作量把人累的够呛，有时候一连站好几天站的腿酸疼硬疼的，每天早上手指肿的握就握不住，反正是钱是没有好挣的。

三、人活着真不容易。现在想想我们以前真是生在福中不知福，看到和我们同龄的好多人早早的就担起了家庭的重担，以前还以为他们出去打工很自由还可以挣钱花，但亲身实践后才知道还是在学校好，在学校自由点，在这儿父母供养着没有人骂，没有生活的压力。他们打工在外动不动就被上级骂一顿，整天都是机械的工作，生活没一点儿乐趣，并且挑起了家庭的重担，也许他们唯一期盼的就是发工资的那一刻，这就是他们的生活。有时候想想就是混个人好难，一辈子都要被生活的压力牵着鼻子走。

四、珍惜现在幸福生活，好好学习。暑假在那干活的时候不让说话，不让听歌，机械的工作很是令我们乏味，这种生活我们也幸亏是干了不到两个月，在那干活的时候就经常想还是我们在学校幸福，到学校一定要好好学习珍惜眼前的幸福生活。这一开学就是大二了，大学四年会很快过去的，珍惜大学里的每分每秒充分利用大学里的每份资源来充实自己，好好的锻炼自己，学号本专业知识，才能等到毕业后找到份满意的工作，到时候也许生活会比较好过点。

或许有人会说我这个暑假没有赚到多少钱，可是我们在这个现实的社会中懂得了该怎么样生存。我想这个才是最重要最值得我们追求的东西。

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。

我也从打工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，五十六天的打工生活，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。

暑期虽然只有两个月时间，但是在这段时间里，我们却可以感受到有些厂家总喜欢把大学生看成是廉价劳动力，这是我们最不能容忍的!累啊，可生活还得继续，还得面对学习，面对走出校门，面对找工作......不过，让我们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”，为以后走向社会，起到一个桥梁的作用吧。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。

时间飞逝， 告别了短暂的暑假打工生活，回到了校园,回想着刚过去的打工日子和即将到来的大二学习生活，酸甜苦辣，不禁让我感慨…… 暑假的打工，对我来说，是一个开始，也是一个起点，也希望这个起点能让自己更好的融入社会，不断地成长……我会一直的努力。虽然我不是最好的，但我会尽力做到最好，不管是学习还是生活、思想上，我都会努力的完善自我，一步步地、踏踏实实地做事。

现在的我已经回到学校了，开始我的大四生活了，最后一年的大学生活，我相信自己会走的更好，更加努力的前进，自己一定会是做的更好。回想自己暑假一个月的打工生活，参加打工社会实践，真的是有一种很不一样的感觉，自己就是这样不断的走过来的，我相信自己可以做的更好。在一个月的打工结束之后，我想自己学到了太多的东西，我还需要更大的进步才可以。

在大学毕业前的最后一个暑假，我选择了到xx市建豪灯饰企业有限公司进行为期三十多天的假期打工生活。据了解，该公司是一家生产圣诞灯饰和汽车灯泡产品为主的台资企业，产品主要销往欧洲英国等地。此次目的在于体验工厂的生活提前接触并尝试适应社会，为将来适应工作环境锻炼锻炼。

7月23日，我正式以一名暑期工的身份，被分配到厂研发部的打样组打样课。所谓打样，就是根据客户的图纸及意思,在做大货之前做的样品啊,一般是等样品确认后,才生产大批量订单的。因此，这个部门的工作比较重要，产品的质量关系到公司的声誉。我们的上班时间异常紧凑，08：00-12：00，13：00-17：30，18：30--(加班)。后来，我了解到，和我同在一个部门的还有省内的其他大学的学生，当然，小学，初中，高中，中专和大专的员工更多。不过，说归说，做这些眼见工夫的工作，我们这些大学生就显得笨拙了，甚至比不上初中还没毕业的小女生。实在是太惭愧了。以前说大学生高分低能我还不服气，现在我也要说，动手能力不强已经是大学生的通病。

也许，生活和工作有着相同之处：都是重复。休息休息再休息，工作工作再工作。来到厂，经理就告诫，这里不是学校，首先安全第一，其次必须遵守厂纪厂规。每天忙碌着枯燥乏味的同一件事，耳边还时刻响着组长甚至部门经理的责备，少说话，多做事;抓紧时间，速度超快，品质超好等等。其实这些都是合逻辑的，只要有一颗有责任的心，员工可以用心去做好本职工作。开始时候，我们都感觉做这事会不会太大材小用了?带着此种疑问，很不情愿地上班，自然，工作效率比较低。经过组长的一番话，我终于明白到，做好事才是真正的目的，并不是说随便应付就能了事，工作不等同于玩笑，必须做到最好!适应能力也在考验着我。

首先是住宿，改变的环境和朝夕相处的各种人，都要让我面对。努力做到和善地与人相处，尽量保持宿舍清洁等等。在不久的将来，我进要踏入社会，面对的是错综复杂的人和事，要学会如何去面对去处理。就在这次实践中我的适应能力得到锻炼。最基本的礼貌，见到同事和上司，打个招呼问句好。凡此种种，说简单简单，做到也不是容易的!

其次是心态的问题，从学生到职员，转变角色需要时间，但又不能花过多的时间。社会的节奏越来越快，那就要求我们尽快改变自己的觉得，转换好身份，态度要积极，工作才能出成效。

小组长和我的谈话让我获益匪浅，他说，出到社会，无论你的学历是高是低，用人单位看你的三个方面，团队精神，个人能力和态度。听君一席话，胜读十年书!个人能力，我也曾经怀疑过，一想到本专业的就业前景，毕业出去到底能从事什么工作呢?就猛然感到背后冒冷汗!除了专业技能，我还拥有什么呢?一直在思考。作为大学生，我们的优势何在?学历，文化修养，专业技能。还有，我认为最重要的是连自己也说不清的叫素质的这个东西。在车间时候，有人跟我说悄悄话，你们大学生有一个特点，就是说话都柔声细语的。

还有人看到，大学生就是不会在吃饭排队时候插队，也不会在集合时候大声讲话。这些大概就是个人的修养了。这些都是小事，很平常，可实施起来又有多少人真正做到?我想我是可以的。成功靠的是什么?细节!什么是细节?刚才所说的也是!工作中有许多的细节，比如在焊接的时候必须加一个水管，如果忘记了呢?那将是什么的情形?浪费的包括人力物力财力，如果每个人都忘记加一个，那就将损失惨重，先不说构建和谐节约型的社会主义社会了，因为这本身就是和企业的宗旨背道而驰的，企业在细节抓不好，谈何发展?说的已经回到所学的专业上来了，尽可能节约能源，节约用水，循环使用等等。比如说，上班时间时常会断电。节约电能够重要的了。

挑战自我，终于成功，对自己的表现，我还是比较满意的。有人当天就因为种种原因比如伙食而离开，也有的上几天班就坚持不下去了。也难怪，有人评价我们的大学生，工作效率低，对厂方的要求高。的确，我们都有自己的想法，没有初中高中生等他们那样专心致志地工作，而是为了体验生活，大部分人都是慢吞吞地做事，让经理感到愤怒，最后，做思想工作了，果然不出所料，经理是行的，我们的效率高了，吃的饭菜也没那么多辣椒了。至此，我明白，有要求有自己的想法，可以在适当的时候提出;工作始终是首要的事情，端正态度，是关键。

另一个收获，这里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，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!多劳多得的现实让每个人都拼命地以最快速度工作，每当我看到身边的人在编灯饰网的紧张身影，自己再也不能那样慢吞吞的了，无意之中形成一种竞争。

再有，我放弃了可以和同学到环保局实习的机会到厂来体验生活，没有半点后悔。实习的机会还是有的，体验生活的机会就剩这一次了，接触各种人，看到各种事，了解到以往靠听到的事。凡事总有两面性，他们的实习可以很好地加强和巩固专业知识，目标方向明确，可他们缺少真正的体验经历，体验到吃苦耐劳的机会相对而言会少，得到考验意志等的机会也少。当我写下以上文字时候，心中一股感激之情涌起，感谢那些热情开朗的工友，他们给了我不少的帮忙;感谢领班们，纵使他们责骂过我，可更多的是以谈话来劝说，感谢他们。相信这次社会实践并不只是带给我以上这些，我肯定!

大学最后一年，还有很多事情要做，不过我相信自己会做的更好的，努力去实现自己的梦想，去实现自己小时候定下的目标。现在时间不等人，只有更多努力的工作，才可以做的更好，我一直以来都是这样过来的，相信自己可以做好。前进中很多的现实情况就是这样，不断的努力，最终成功，是我奋斗的目标，我坚信自己在以后的道路上可以走的更远更好!

现在，离走进社会越来越近了，大学生

暑期社会实践报告

(超市临时工)。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。

校园与社会环境的不同，接触的人与事也不大相同，所以我们还可以在社会实践中学到许多在校园里学不到的知识。这就形成了从实践中学习，从学习中实践的良性循环。

当今中国经济飞速发展，国内外经济不断变化，在机会越来越多的同时，也出现了更多的问题，有了更多更艰巨的挑战，这也就对人才的要求越来越高。我们不仅要学好课本里的知识，还要主动走进社会，积极在实践中学习其他的东西，不断增加自己的经验，全方面武装自已，才能在这个社会有立足之地甚至拥有不败之地。

一回到县城就积极在一家超市找了一份暑假临时工，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。一个大姐在顾客少的时候教我如何推销产品。我也慢慢地放开胆去尝试，其实这种交流比想象的容易多了。就好象上台前紧张兮兮，但在台上只顾着自己的表演而忘了紧张。害怕就是这样被克服的。关键在于大胆地迈出第一步。在超市做促销员不能坐着，也不能在超市随便逛来荡去，得时刻注意服务顾客。虽然每天只有上午或下午班，但一段时间下来，还是腰酸脚痛。或许也正如孟子所说\"天将降大任于斯人也，必先劳其胫骨，饿其体夫，空乏其身。\"

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，然后老板不满意你的表现扣你工资或者将你开除。积极的就是主动接近顾客，拉近与顾客的距离，然后耐心的推销产品。这也实在锻炼了我们的胆量、语言交流能力和心理洞察能力。我们胆大了才能冷静，冷静了才能很好地通过顾客的言语与表情察觉顾客的想法，然后再作出适当的回应，不至于慌张得不知所措。我们必须主动努力才可能继续干下去。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。

有个事实众所周知，学生的实际操作能力与在校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，学习的理论知识很多很多，几乎是面面俱到;而在实际工作中，很可能是书本上的知识一点都用不上。或许工作中运用到的只是很简单的问题，只要套公式似的就能完成一项任务。有时候我会想，实际操作这么简单，但为什么我们要学习那么深奥的知识呢?现在的教育真的存在很大的弊端，严重的脱离了社会实际应用吗?其实不然，在学习这些吃力的知识的同时，我们的学习能力提高了，理解力和逻辑思维能力也增强了。更在许多书本中教我们如何去做好自己，教我们树立自己远大的理想，这将更好的为我们社会实践打基础。作为大学生，我们的年龄也不小了，离走向社会工作也不远了，我们应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上发生的各方面的事情，这就意味着我们必须得重视社会实践。毕竟毕业以后我们不能再带着幼稚、茫然的眼神走进社会，就像我们当初走进大学一样。我们要带着实实在在的能力走进社会，为社会服务。

在社会对大学生素质、能力要求越来越高了;当然也说明了某些大学生的确不过关。大学生不是全值钱，但社会上值钱的还是大学生。这就为什么还是有许多人打工之后还想读书，甚至有部分人也确实再次进入校园学习。我们在校园里学习到的先进的科学知识能为社会作出更大的贡献，也能为自己带来更多的收益。而要成为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。

在社会上要善于与别人沟通是需要长期的练习。以前没有工作的机会，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。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，事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

在工作上还要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。社会经验缺乏，学历不足等种种原因会使自己缺乏自信。其实有谁一生下来句什么都会的，只要有自信，就能克服心理障碍，那一切就变得容易解决了。

知识的积累也是非常重要的。知识犹如人的血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。这次接触的酿造业，对我来说很陌生，要想把工作做好，就必须了解这方面的知识，对其各方面都有深入的了解，才能更好地应用于工作中。

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。

经过这次工作我从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，那么你一定不会交到很多朋友。对待朋，是不可能斤斤计较，不可以强求对方付出与你对等的真情，要知道给予比获得更另人开心。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。

在这次暑假的工作中，虽然只是在店做些琐事也让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的帮助，从中让我有很大的启发：不管做什事都要坚持，也锻炼了我的坚持力!让我在以后的人生路上更加坚强!通过这段时期的工作学让我更深刻的体会到付出和收获的关系，也让我知道金钱赚取的不容易!在以后的大学生涯里我要很努力的学习，遇到困难我会更加坚强!

在超市里,别人一眼就能把我人出是一名正在读书的学生,我问他们为什么,他们总说从我的脸上就能看出来,呵呵,也许没有经历过社会的人都有我这种不知名遭遇吧!我并没有因为我在他们面前没有经验而退后,我相信我也能做的像他们一样好.我的工作是在那做销售员,每天9点钟-下午2点再从下午的4点-晚上9点钟分段时间上班,虽然时间长了点，但热情而年轻的我并没有丝毫的感到过累,我觉得这是一种激励,明白了人生,感悟了生活,接触了社会,了解了未来.在食品店里虽然我是以销售为主,但我不时还要做一些工作以外的事情，有时要做一些清洁的工作，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，不一定有人会告诉你这些，你必须自觉地去做，而且要尽自已的努力做到最好，一件工作的效率就会得到别人不同的评价。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。而这里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，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!记得老师曾经说过大学是一个小社会，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的身份。

而走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，但我得去面对我从未面对过的一切。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。或许工作中运用到的只是很简单的问题，只要套公式似的就能完成一项任务。有时候我会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学得这么吃力呢?这是社会与学校脱轨了吗?也许老师是正确的，虽然大学生生活不像踏入社会，但是总算是社会的一个部分，这是不可否认的事实。但是有时也要感谢老师孜孜不倦地教导，有些问题有了有课堂上地认真消化，有平时作业作补充，我比一部人具有更高的起点，有了更多的知识层面去应付各种工作上的问题，作为一名新世纪的大学生，应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。毕竟，2年半之后，我已经不再是一名大学生，是社会中的一分子，要与社会交流，为社会做贡献。只懂得纸上谈兵是远远不及的，以后的人生旅途是漫长的，为了锻炼自己成为一名合格的、对社会有用的人才.

**暑期实践报告格式篇四**

本文小编要和大家分享的是

暑期社会实践报告

的格式。为避免与社会实践总结混淆，特为同学们从网络上搜索到有关暑期社会实践报告的资料，希望能为同学们写出高质量的实践报告提供一些帮助。

1.封面内容：实践报告题目、团队名称;

2.扉页：成员组成(姓名、班级)、实践单位、实践时间等;

3.目录：正文的各章节、团员感言、附件等。

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20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。

调研报告

的标题可以有两种写法。一种是规范化的标题格式，基本格式为“关于

调查报告

”、“关于调查报告”、“调查”等。另一种是自由式标题，包括陈述式、提问式和正副题结合使用三种。作为公文，最好用规范化的标题格式或自由式中正副题结合式标题。

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，用5号宋体字。

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200字左右为宜，英文摘要一般至少要有100个实词。

摘要包括：“摘要”字样、摘要正文、关键词。

摘要正文包括以下三方面内容：

第一，简要说明调查目的，即简要说明调查的原因;

第三，简要介绍调查研究的方法。介绍调查研究的方法，有助于使确信调查结果的可靠性，并说明选用该方法的原因。 。

介绍实践的目的,意义, 相关背景、时间、地点、人员、调查手段组成，实践单位或部门的概况及发展情况, 实践要求等内容。

第三种是开门见山，直接概括出调查的结果，如肯定做法、指出问题、提示影响、说明中心内容等。前言起到画龙点睛的作用，要精练概括，直切主题。

正文是实践报告的核心内容，是对实践活动的详细表述，主要是实践的基本情况、做法、经验，以及分析调查研究所得材料中得出的各种具体认识、观点和基本结论。这部分内容为作者所要论述的主要事实和观点，要对实践活动中得到的结论进行详细叙述。可按照实践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。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。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, 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,是反映或评价实践报告水平的重要依据。字数一般控制在5000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、对策或下一步改进工作的建议;或总结全文的主要观点，进一步深化主题;或提出问题，引发人们的进一步思考;或展望前景，发出鼓舞和号召。

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。

团队成员感言：实践队员要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。

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。

实践报告的写作过程应包括以下步骤：收集资料，拟订报告提纲，起草，修改、定稿等。各个步骤具体做法如下：

资料是撰写实践报告的基础。收集资料的途径主要有：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。

拟订报告提纲是作者动笔行文前的必要准备。根据报告主题的需要拟订该文结构框架和体系。我们在起草报告提纲后，可请指导教师审阅修改。

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”。

报告初稿写之后，需要改正草稿中的缺点或错误，因此应反复推敲修改后，才能定稿。

**暑期实践报告格式篇五**

论文题目应该用简短、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15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。

2.作者名称及单位信息

作者姓名应在题目下方注明，单位信息含学院和专业班级，在作者姓名下方注明并加括号。(封面)

3.摘要

论文需配摘要，摘要应反映论文的主要内容，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200字左右为宜;英文摘要一般至少要有100个实词(选写)。

4.关键词

关键词是为了文献索引工作，从论文中选取出来，用以表示全文主要内容信息款目的单词或术语。一篇论文可选取3—8个词作为关键词。

5.论文正文

正文是实践论文的核心内容，是对实践活动的详细表述。这部分内容为作者所要论述的主要事实和观点，包括介绍实践活动的目的、相关背景、时间、地点、人员、调查手段组成，以及对实践活动中得到的结论的详细叙述。

要能够体现解放思想、实事求是、与时俱进的思想路线，有新观点、新思路;坚持理论联系实际，对实际工作有指导作用和借鉴作用，能提出建设性的意见和建议;报告内容观点鲜明，重点突出，结构合理，条理清晰，文字通畅、精炼。字数一般控制在2024字以内。

6.结束语

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。

7.致谢

致谢通常以简短的文字对在实践过程与论文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。

8.参考文献

参考文献是实践论文不可缺少的组成部分，它反映实践论文的取材来源、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。

9.附录

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论文的附录中。 (如：调查问卷、团队规章、团队项目计划书等等)

**暑期实践报告格式篇六**

标题：可以是公文式标题，即《关于……的实践报告》;也可以是观点式标题，例如《社会是大课堂，实践长真知识》。

前言：写出社会实践的参加者、实践的主题、时间、地点。然后用“现将此次实践运动的有关情况报告于下从而过渡到正文。

正文：写实践者根据学校请求应当和自己想要报告的内容，例如：运动内容，经验领会，理性思考，问题和建议。作为学生应当着重写自己的认识，特别要写出自己的领会，思考后的理性认识，对组织社会实践运动评价。

结语：可以写出作者对此次运动的意见、批评或者建议。

落款：署名和报告时间。写上参加实践者的个人或群体(如班、组)，报告完成的时间。

应当注意的是，写作时可以按以上几部分构思，但行文时不要写上“前言”、“正文”、“结语”、“落款”等字，而要写标题，如“基础情况”、“重要领会”、“几点思考”、“问题和建议”

暑假社会实践报告范例：

第一部分：

系部名称： 专业： \_\_\_\_\_\_

年级\_\_\_\_\_\_ 班级：\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 姓名： \_\_\_\_\_ 学号:\_\_\_\_

实践单位： xxxx有限公司

实践时间： 20xx年--月--日 至 20xx 年--月--日 共 --天

第二部分：实践报告正文

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

二、实践内容：先介绍实践安排概况,包含时间,内容,地点等，然后按照安排次序逐项介绍具体实践流程与实践工作内容、专业知识与专业技巧在实践过程中的利用。以记叙或白描伎俩为基调,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。

三、实践成果：缭绕实践目标请求,重点介绍对实践中创造的问题的分析,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根据,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,包含所提出的对策建议,是反响或评价实习报告程度的重要根据。

四、实践总结或领会：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领会，内容较多时可列出小标题,逐一汇报。总结或领会的最后部分,应针对实践中创造的自身不足之处,简要地提出今后学习,锤炼的努力方向。

五、正文字体：宋体小四号字。字数：3000字左右。

第三部分：

落款：署名和报告时间。写上参加实践者的个人或群体(如班、组)，报告完成的时间。

暑假社会实践报告范文

第一次参加社会实践，我明白中学生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。近三个月的社会实践， 一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。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:挣钱的辛苦

整天在公司辛辛苦苦上班,天天面对的都是同一样事物,真的好无聊啊!好辛苦啊!在那时,我才真真正正的明白,原来父母在外打工挣钱真的很不容易!

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,但是具体多么复杂,我想也很难说清楚,只有经历了才能了解.才能有深刻的感受,大家为了工作走到一起, 每一个人都有自己的思想和个性，要跟他(她)们处理好关系得需要许多技巧,就看你怎么把握了.我想说的一点就是,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。让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!

四:自强自立

俗话说:\"在家千日好,出门半\"招\"难!\"意思就是说:在家里的时候,有自已的父母照顾,关心,呵护!那肯定就是日子过得无忧无虑了,但是,只要你去到外面 工作的时候,不管你遇到什么困难,挫折都是靠自已一个人去解决,在这二个多月里,让我学会了自强自立!凡事都要靠自已!现在,就算父母不在我的身边,我都 能够自已独立!

五:认识来源于实践

一切认识都来源于实践。实践是认识的来源说明了亲身实践的必要性和重要性，但是并 不排斥学习间接经验的必要性。实践的发展不断促进人类认识能力的发展。实践的不断发展，不断提出新的问题，促使人们去解决这些问题。而随着这些问题的不断 解决，与此同步，人的认识能力也就不断地改善和提高!马克思主义哲学强调实践对认识的决定作用，认识对实践具有巨大的反作用。认识对实践的反作用主要表现 在认识和理论对实践具有指导作用。认识在实践的基础上产生，但是认识一经产生就具有相对独立性，可以对实践进行指导。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。只学不实践，那么所学的就等零。理论应该与实践相结合。另一方面，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。我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不断地从各方面武装自已，才能在竞争中突出自已，表现自已。

**暑期实践报告格式篇七**

引言：在我国，一般“农民工”泛指无某地长住户口而在该地从事各种活动的农村剩余劳动力人口。自二十世纪80年代改革开放以来，且随着我国经济的持续、稳定、高速增长，我国的城市化进程也在大步伐的向前迈进着，而当前，农民工的数量也在迅速的增长着。这个庞大的特征群体一方面为城市的发展做出了巨大的贡献，另一方面也相对阻碍了城市的发展(个人意见)。据媒体报道，目前在京的农民工数量已接近300万，占外来人口总数的70%左右。那么，究竟他们的生活状况怎么样呢?做为一名大学生，有权力去了解，更有义务去关注。所以，我和同宿舍的一名同学就是怀着这样的初衷进入了在京农民工的工作现场，与他们进行了面对面的交谈，看到了听到了一些平时接触不到的情况，感受很深刻。

调查对象：在京外来务工人员，主要包括了从事第而行业建筑业及餐饮、服务性的第三行业。

调查时间：7月25日——8月15日前后

调查地点：北京石油化工学院迎教评校园美化建设的施工现场

北京市丰台区方庄某建筑工地施工现场

北京市海淀区某宾馆

调查方式：聊天式询问

后来我和同学又就近去了芳庄某工地，发现这里的农民工业余生活很贫乏，大部分时间都只能睡觉、打扑克、侃大山，或者上街闲转，连看电视也都成了一种享受。城市的文化设施与休闲设施从来都与他们无关的!当然他们的业余时间也只是在有阴雨天时。32岁的甘肃籍民工陈文化告诉我们，他们也有一些乒乓球馆，可从来都不开放，只是为了应付上面的突击检查而已。这里的施工条件明显恶劣与学校：工地四周都是全部封闭的矮墙，只有一个门可以出入，我们进去是费了好大的口舌才得以进去。在这个工地上，我们还看到了与我们年龄相仿的工人，本来他们也应该在校园里读书的，他的眼神让我永远难忘。他告诉我他的家乡很穷，或许只有靠出卖青春，或许只有在繁重的劳动压力下度日了，而他们的付出却又是如此的廉价!

在后来我们去了西三环边一家规模中等的饭店，点了菜之后便和一位忙着拖地的同龄山东籍于姓员工说了起来。他告诉我们，他每天早上从5、6点一直工作到晚上10点钟，并且和老板签了一年的合同，每月工资大概是500元，实行的是年终发放制，平时只给60-80元生活费。其实他们在签合同时就等于把一切都押给了老板，如果在这期间有什么旷工或其他以外情况时，老板则会狠命的克扣工资，他还告诉我们。老板之所以实行年终发放制，是为了把钱存入银行获得不匪的利息收入。哦，原来老板时时刻刻都在盘算着自己的利益。我问他是不是住在饭店，他来了一个大力度的摇头后告诉我，这一个饭店共招收了15个像他这样的人，他们住在一起，一起住在公主坟一个地下室里，条件极其恶劣，是大通铺，阴暗无比，而且空间很小，加上现在是大热天，蚊子能把人吃掉，没有风扇，简直快要死了!听到这时我要求去看看，可他表示很忙，而且不一会就离开了我们。

的确，通过这次亲身调查研究，是我们这个整日只呆在教室里的理论型大学生感受很深。城市农民工，作为中国城市化过程中新生的社会群体，目前大多从事着脏、重、苦、险等粗放型工种。他们的生活状态如此之差。令很多农民工不满的告诉我，自己也为北京的建设做出了贡献，凭什么就瞧不起人。是啊，我想社会是应该高度重视这个特殊群体，为他们寻求更好的出路!后来我们在阅读和研读了大量材料的基础上，并且针对我们的调查给出了一些建议，我们认为要解决这些问题和矛盾，应该从以下几点做起：

一、政府重视，政策扶持。

各级政府要高度重视，落实“三个代表”重要思想，树立权为民所用、情为民所系、利为民所谋的群众观，出台一系列鼓励和支持农民进城打工的相关政策，为加快城市发展，为增加农民收入提供政策支持。逐步完善有利于农民外出打工的各种优惠性政策，清理和取消农民进城就业的歧视性规定和不合理收费，简化农民跨地区就业和进城打工的各种手续，为农民进城打工提供政策和法律支持，通过媒体加强对农民工的正面宣传，促进农民工与现有城市居民间的良性互动，增加群体间的信任，提高农民工的社会地位。须知，政府强有力的支持，会切实让民工们感到党的伟大和体贴。

二、改善劳动生活条件。

三、规范用工行为。

各级用工单位要按照中共xx届三中全会提出的“规范企业用工制度，保障劳动者合法权益”的要求，实行“凡是用工、务工一律签订合同”的用工制度。各劳动部门应根据当地劳动力市场实际情况，完善用工制度，规范用工行为。

四、加大农民工工资拖欠的兑现力度。

各级劳动执法部门要积极受理农民工的投诉案件，对上报的投诉案件要建立详细登记制度，做到受理一起，查处一起，震慑一片。对不接受劳动部门受理的个人或团体要通过法律途径解决，把长久拖欠克扣工资的私营业主的丑恶行径要在社会上“曝光”。在拖欠工资现象严重的行业，建立工资支付信用档案及工资支付基金制度，由用工单位出资建立，保证农民工能按时、足额拿到工资。各级劳动、建设、工会等部门加大劳动监察力度，建立健全用工监控制度，严惩那些不具备合格资质，违法违规运作，侵害农民工权益的劳务企业。此外，要定期进行专项检查，建立良好的工作查处制度，为农民工撑起一把健康、持久、耐用的打工“保护伞”。最好不要让工头的各种小伎俩得以实现，钻了空子。

五、提高农民工自身素质。

当然，农民工自身也有一些不能适应现代城市和工业化要求的缺陷。各级政府部门要加强对农民工就业技能的培训，对农民工要在技能、法律、卫生、城市生活知识等方面进行综合指导，提高农民工的劳动技能和工作水平，将其作为一项长期的任务来抓。一是要根据市场和企业的需求，按照不同行业、不同工种对农民工基本技能的要求，安排培训内容，提高培训质量;二是在培训过程中，找准市场定位，有所为有所不为，有计划、有目的、多层次、多渠道、多形式地开展农民工培训教育，使农民工由体力型向技术型和智力型转变，努力打造劳务精品，推动劳务经济持续发展。

总之，我们整个社会都要时时刻刻把解决农民工的问题牢记在心里，把他们的寒暖记在心里，这或许就是我们此次调查的意义所在了!

**暑期实践报告格式篇八**

年级\_\_\_\_\_\_班级：\_\_\_\_\_\_\_\_\_姓名：\_\_\_\_\_学号:\_\_\_\_

实践单位：xxxx有限公司

实践时间：--年--月--日至--年--月--日共--天

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。这部分内容通常以前言或引言形式，不单列标题及序号。

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。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。

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。

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。

宋体小四号字，字数：3000字左右

**暑期实践报告格式篇九**

7月14日，七年级四班班长带领同学及家长来到天幕城纺织馆了解学习，青岛是中国近、现代纺织业的发祥地之一，与上海、天津鼎足而立，在全国同行业中素有“上青天”的美誉。这也是我们要参观这里的原因之一。

青岛市纺织馆有很多赞誉。被中国科协评为“全国科普教育基地”山东省科协授予“全省科普教育基地”；市精神文明建设委员会授予“全市未成年人社会课堂”；市关心下一代工作委员会授予“青少年教育地”，被中国科学技术协会授予“全国科普教育基地”等。

我们于早9：30在纺织馆门口集合，纺织博物馆共分为四层：一层为纺织复原车间展厅，展示了纺织业基本的工艺流程；二、三层为历史展厅，介绍了新中国成立之前青岛纺织业的形成与发展和新中国成立后青岛纺织业的辉煌与贡献；四层为纺织科普互动展厅，通过互动了解高科技纺织知识和现代高科技纺织的发展趋势。我们先参观第一层，其中有许多古老的纺织机器，大部分都是七八十年代的，但保存至今依然完好，让我们不得不惊叹于高超的纺织艺术，以及各国人民的严谨与精致，尤其是日本和德国，这可能也是国家富强的基础。第二三层多展板和文献等，记录了许多纺织业的知识，也引起了家长与学生之间的热烈探讨。我认为一个国家的富强可以从多方面表现出来，包括技术水平，机器是否是自己生产，是否可以打破他国的技术垄断，独立门户，这都是十分重要的。总而言之，这次参观令我们收获颇丰。

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

**暑期实践报告格式篇十**

多多与社会接触是很必要的。如果我们想接受时代的挑战受到社会的欢迎，就抓紧时间好好地充实自我。不仅要学好各门学科，还要广泛地吸收各领域的知识，努力提高综合素质。下面是关于大一

暑期社会实践报告

格式范文，欢迎阅读!

随着大一生活的结束，我迎来了大学生活的第一个暑假，去建筑工地项目部实习，且获得施工现场参观学习的机会。

从实践中走来，带不回任何精湛的技术，但带回了也许是 一生中最宝贵、最值得珍惜的收获。很多在学校读书的人都说宁愿出去工作，不愿在校读书;而已在社会的人都宁愿回校读书。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 。

随着我国建设小康社会的不断深入，城镇化建设的速度与规模与日惧增，无论是城市还是乡村，建筑工地鳞次栉比，一幢幢高楼拔地而起，一座座老城旧貌换新颜，人们对现代建筑的美观、舒适及其多功能的追求是不断在升级，施工技术正随着建筑物的高度而迅速提升。当然，在这次实习期间，我也发现了施工现场存在的一些问题。安全问题：

安全问题永远是工地的第一次重中之重的问题，对本工程的安全问题，则是我参加了第一次工地上的会议，这会议是总公司领导过来检查安全问题的总结大会。

1、临电问题：搅拌机、钢筋加工厂的电箱配置不够完备，存在着漏电的危险，以及碰电的危险性。

2、部分楼层用的脚手架都是毛竹，班主都没对毛竹的质量进行挑选就使用，这样随着层数的增高，荷载的加大，存在的危险性也就越大，特别是小横杆，领导还指出虽改成铁杆脚手架已不可能，但底层最好要挑选性的用料。

3、脚手架的、支模架的基础不是很稳，存在塌倒的可能性，特别是下雨天。

4、木头房太多，而且不规范，工人随处搭房住人，这使得工人的生命存在威胁，且使工地不能规范化管理。

以上的安全问题不仅是我所实习的这个工地存在的问题，很多工程都存在着这些问题，所以施工现场安全仍需进一步改进，有关部门也应加强监督的力度。

影响建筑安全的因素是错综复杂的，除工程建设本身众多因素的相互干扰与影响，工程的技术问题，材料的品质问题，工程的经济问题等等都从不同层面制约着建筑物的安全。工程安全不仅仅是工程技术问题，更是一个社会经济问题，它与人们的生活息息相关，涉及社会经济的发展和人类社会的进步。因此，在进行建筑工程设计和施工的每个环节，在追求工程经济效益及社会效益的同时，千万记住：安全是工程建设永恒的主题。

工地上的安全在很多时候都是在做表面文章，很多的安全隐患存在。我问过工地上的很多人都说这工地很乱，却又说其实每个工地都一样!真的要做到井然有序也不是件容易的事，那样的话要投入的人力物力就大大增加。只有底层人员的素质提高了才能达到井然有序的效果。这又涉及到基层的教育及培训问题。高素质的人是不怎么需要别人去管的，自己这出了问题也能意识到!有一支高效率高素质的施工队是施工单位最大的财富!质量员在测量完工后的实际尺寸时一定要精益求精。数字该精确到小数点后几位就要精确到几位!因为测出来的数据是要上交项目部的，达到国家标准才能通过，否则就要重做。就拿拱肋来说吧，制作出来的拱肋要测尺寸。包括两个腹板之间的尺寸;底版和顶板间的尺寸;对角线间的距离。绝对不能随便写个和设计尺寸接近的数字，而要尊重事实。在施工的过程中总是会产生偏差，差多少就是多少。质量就是工程的生命线!

或者领导又要具备那些素质呢?由于各行各业的不同这答案也不尽相同.有共同的地方就是都要会管人.针对建筑行业来说除了要会管人之外还必须会设计、施工、业务洽谈包括画设计图、画施工图、力学计算、预算等各方面的技术工作.如果作为一个领导在很多方面还不如下属的话,肯定是不能让人信服的.到了开展工作的时候肯定会遇到很多麻烦的.最坏的结果是:作为一个将军自己却指挥不动自己的士兵.而我们作为正在校园的大学生应该怎样去提高自己的管理水平呢?扎实的课本基本知识当然是前提,还有就是要增加自己的阅历.见的人多了,人的性格类型也就知道的多了,对什么样的性格类型的人就知道该怎么样去管理别人.从而取得更好的效益!

首先本此实习最大的收获就是学会了适应环境。虽说以后不一定去工地工作，但有了这段时间的锻炼，不论以后做什么工作心中都有了一种吃苦耐劳的毅力，也学会了适应环境。另外就是在工地上知道了一些与学校不同的问题。大学生活是紧张而又充满期望的日子，学习的闲暇时总是憧憬着背起行囊，远离亲人朋友以及师长护佑，去走真正属于自己的路。然而当我们终于可以像刚刚长满羽毛的雏鹰般离开长者们搭建好的巢穴，独自一人走上社会工作这个大舞台时，却发现人生的道路原来是如此的坎坷不平，任何人的成功都是经历一番狂风暴雨的。这是我人生的第一次走入社会，第一次走向工作，感觉生活真的很不容易。 总之，相信这段宝贵的经历会让我以后的成长之路走的更加平稳，更加坚实。

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