# 2024年个人社会实践报告(优质15篇)

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2024-05-18

*随着社会不断地进步，报告使用的频率越来越高，报告具有语言陈述性的特点。那么报告应该怎么制定才合适呢？以下是我为大家搜集的报告范文，仅供参考，一起来看看吧个人社会实践报告篇一在参加正式工作之前，很多大学都要求学生去实习。实习不仅可以锻炼自己，...*

随着社会不断地进步，报告使用的频率越来越高，报告具有语言陈述性的特点。那么报告应该怎么制定才合适呢？以下是我为大家搜集的报告范文，仅供参考，一起来看看吧

**个人社会实践报告篇一**

在参加正式工作之前，很多大学都要求学生去实习。实习不仅可以锻炼自己，也可以成为今后找正式工作的一个很重砝码。积极参加实习，做好实习报告，做一个优秀的毕业生。

交通银行实习报告

实习时间：20xx年3月26日至20xx年4月6日

实习地点：交通银行##支行

实习内容及体会：

交通银行始建于1908年（光绪三十四年），是中国早期四大银行之

一，也是中国早期的发钞行之一。

1986年7月24日，作为金融改革的试点，国务院批准重新组建交

通银行。1987年4月1日，重新组建后的交通银行正式对外营业，成为中国第一家全国性的国有股份制商业银行，现为中国五大国有大型商业银行之一。交通银行已跻身全球银行百强行列。

20xx年由全球领先的财经杂志《巴菲特杂志》、《世界经济学人周刊》

业务介绍：

交通银行充分发挥自身优势，在金融产品、金融工具和金融制度领域不断探索创新，形成了产品覆盖全面，科技手段先进的业务体系，通过传统网点“一对一”服务和全方位的现代化电子服务渠道相结合，为客户在公司金融、私人金融、国际金融和中间业务等领域提供全面周到的专业化服务。

交通银行专注于为中高端客户提供优质的服务，以“沃德财富”和“交银理财”品牌分别为高端和中端客户提供高附加值的服务和产品。

拥有以“外汇宝”、“沃德财富账户”、“交银理财账户”、“蕴通财富”、“太平洋卡”、“全国通”、“展业通”、“基金超市”为代表的一批品牌产品，在市场享有盛誉，市场份额在业内名列前茅。

与战略合作伙伴汇丰银行合作推出的“中国人的环球卡”――太平洋双币信用卡，累计发卡量已突破1500万张。

综合经营方面，交通银行20xx年8月与全球顶尖资产管理公司施罗德集团合资设立交银施罗德基金管理公司，是国内首批银行系基金公司之一;20xx年，交通银行并购重组了湖北国际信托投资有限公司，经监管机构批准发起设立交银金融租赁有限公司，并在香港成立了交银国际控股有限公司及其子公司交银国际亚洲有限公司、交银国际证券有限公司、交银国际资产管理有限公司，在综合经营领域迈出了坚实的步伐;20xx年，交通银行成功入股常熟农商行，发起设立了大邑交银兴民村镇银行;20xx年，交通银行获批成为国内第一家拥有境内保险牌照的商业银行，由其控股的保险公司——交银康联于20xx年1月正式挂牌成立。20xx年4月，发起设立了安吉交银村镇银行。

公司名称：中国交通银行##支行

在这次实习过程中可以说真的是获益良多，大致上掌握了交通银行的各项业务，熟悉了银行日常业务的操作流程以及工作制度等等，从客观上对自己所学的有关银行方面的各项知识和理论有了更深一层的认识。在实习期间，我能够做到虚心学习，认真工作，认真地完成各项工作任务，并与同事建立了良好的关系，得到了他们的一致认可。

实习的目的

1） 通过在交通银行实习了解和熟悉银行的各项业务

2）通过在交通银行的实习，达到学校的社会实践要求，并在单位指导老师的指导、帮助和教育下，熟悉交通银行的主要经济业务活动，较为系统地学习银行个人金融管理工作和日常业务的操作流程。

3） 通过在交通银行的实习，学会如何成功将一项业务宣传出去。

下坚定地基础。

实习过程

实习的工作具体可以分为以下几个阶段：

一）向学生推广手机银行

二）向一些小商户推广家易通

1） 在银行大堂和顾客接触，了解和满足他们的需求;

在银行大堂跟着大堂经理学习，大堂经理是连接客户、客户经理的纽带，因此首先就得学习柜面相关知识，才能更好的解答客户问题，引导客户办理相关业务，维持大堂秩序，减轻柜员的工作量，提高整体服务效率。营业中的礼仪主要有四大内容：解答客户问题、营业中分流客户、维护大堂秩序、适当理财产品的营销。在此段时间我学会了如何跟顾客进行沟通，如何使顾客对我们的服务感到满意，另外还有就是要尽心尽力地去帮助他们，例如是帮助他们填写单据或是教他们正确使用自动柜员机。

2） 做一些打杂的小工作;

如打word文档和excel表格，使用excel公式计算，客户身份证核实等等。虽然是些小工作，但也让我学习了很多。

到营业部学习，了解银行的基本业务及其流程

虽然这只是两周的认识实习，虽然短暂但却又非常的充实，对我来说，是大学生涯中甚至是人生中很重要的一部分积累和经验，这在我以后的学习和生活中都会发挥着很重要的作用。而且这次的认识实习无疑成为了我踏入社会的一个平台，为我今后踏入社会奠定了良好的基础。而尽快实现角色的转变，是作为一个大学毕业生刚步入社会时要面临的首要任务。对此，我们必须端正好自己的心理和态度。

这次实习过程中，让我得益最深的就是和银行给同事之间的沟同交流，尽管我的问题很多她们还是耐心解答。在这里我学习到了平时书本没有详细介绍的知识。我对这些学到的新知识感到既新奇又激动。这使我对自己的以后学习有了更为详尽而深刻的了解。真是要感谢我的同事们和上司给我的榜样作用。他们勤奋、努力而且乐于助人，给予我很多鼓励与帮助。

在这次实习过程中，我还体会到了实际的工作与书本上的知识是存在一定距离的，并且我需要进一步的学习。这样才能使我在银行的基础业务方面的知识，不紧紧局限于书本，而是有了一个比较全面和深刻地了解。这些最基本的业务往往是不能在书本上彻彻底底理解和学习的，所以基础实务尤其显得重要。

另外我还体会到我们对待每一样工作都要有必不可少的责任心，做事情要谨慎小心，因为业务是复杂多样的，小小的错误就会给顾客和银行带来损失。还有就是要虚心，有什么不懂的要虚心请教。在这个实习过程中我也无时无刻地感受到了员工之间的团队精神、敬业精神、创新精神和奉献精神。

当这两周的实习结束时，我收获的不只只是各方面的专业知识，还有就是做人做事的道理。

（一）对交通银行工作

1、增强法令律。好比“保密法”等相关机制的健全。

2、增强职业道德教育。对银行内部工作人员和公安等部门内部工作人员进行职业道德教育，严酷功令，严酷保密。

3、柜员处事立场有待提高。在临柜实习的那一个多礼拜，经常可以看到柜员想许聊天，这都降低了交行的社会影响力，以及在人们心中的形象。在银行业日益激烈的今天，只有以酬报本，以客户为天主才能立于不败之地。

（二）对学校组织学生实习

1、在实习前要对学生进行专业的培训

2、多让同学们参加一些与实习相关的实践活动

**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**

假期，我回到家乡山东高唐县，开始自我大学生活中第一次社会实践，为了增强自我的韧性，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忙，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。正是在那里，我深刻感受到了当代大学进行志愿服务的重要好处，这一周虽然有点累，但是我觉得实现了自我的价值，更彰显了我们吉大学子，乐于助人，用心投身社会实践的良好风貌，赢得了周围人的好评，自我还是觉得个性充实。

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。他们迫切期盼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我的孩子，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那里进行志愿服务，老人们都很喜欢年轻人这些服务社会的做法。还以为老人拿着自我的党证，激动地告诉我，党的政策好，国家照顾才有这天这样的舒心日子。

为了更好的完成这次实践任务，我还特地找到自我家乡的同学(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，残疾程度各有不一样。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。看到这种状况，我感到十分痛心。没有太多寒暄，我就抓紧帮忙他们。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，明白在敬老院中没有护理人员，生活全靠自我，像他这样的也是依靠大家的帮忙才行。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，自我无儿无女，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，来志愿帮忙大家，我在那里就是您的孩子，国家培养我们大学生，我们就就应回报。

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盼更多关怀，期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，这几年他们能够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。当老人们说到那里时，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，称赞此刻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忙，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，靠拐杖勉强能够动，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，我把自我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，我更觉得自我这次实践十分有好处，正是他们对我的这种依靠，我主动找到院长，要求把自我本来三天的实践计划改成了一周。院长欣然应允。

这次实践中还让我十分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，帮忙收拾屋子，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。还有老人依靠自我的力量，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我的推荐。

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，最后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我，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状况说明，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我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，期望帮忙老人修好电视，然后安排电影下乡走进敬老院，活跃敬老院的文化氛围。我还推荐院长多订阅几份中国日报和齐鲁晚报进行传阅，还能够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推荐信，期望对改善老人们的生活尽到自我的力量。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职责，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。

这次实践中我培养了自我接近社会，感恩社会的心态，锻炼了自我的韧性，增强了自我助人为乐的生活习惯，认识到了大学生进行社会实践的重要好处，和敬老院老人们建立了良好的情谊，也使自我的这个假期变的更充实，更有好处。

最后我要对高唐县敬老院林院长及院民们能协助我完成这次暑期实践任务表达最真挚的谢意，同时我祝愿高唐敬老院老人们身体健康，生活愉快。

**个人社会实践报告篇四**

时间过得真快，转眼近十天的社会实践就结束了。在这段时间里，自己真的学到了很多，不管是专业知识方面，还是人际交往方面，亦或是组织管理方面，我都有了很大的收获。

本来这次暑期社会实践是抱着与患者多接触的初衷去的，但是实际了解后才发现，这个想法是不现实的。现在的医患关系极度紧张，医生与患者间的隔阂越来越大，而我们作为在校就读的医学生，根本不具备与病人交流的基本能力和专业知识，无法得到患者的信任和配合。所以，这次暑期社会实践，方老师对我们主要是以教育为主，先学习相关方面的专业知识，再去与患者和家属进行接触和交流。其实，一路走来，现在感觉自己学到了很多的东西，特别是通过学习方老师的网站中的文章，了解到方老师的一些观点和想法，让我有了耳目一新的感觉，也对目前的医患问题有了更深层次的理解。

己的目标而奋斗、而付出，是一个极有奉献精神的医生。这些话不是颂歌，而是通过与方老师的实际接触和了解后，发至肺腑的感言。方老师想要做的事业很庞大，路途中也会遇到很多的困难，但我相信，方老师一定能够冲破世俗的障碍，达到自己理想的彼岸。

**个人社会实践报告篇五**

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六**

暑假来的实在太快了，我在学校感觉还没有待多久呢，就已经放假了，为了不荒废这个假期，我决定去找一份事情来做一做，不然一直呆在家里面也挺无趣的。等到我回到家中之后，我急切的向爸妈说明了自己的想法并开始在周边找起来了工作起来，当然了，在暑假里面找一份适合的活干也不简单，这令我花费了几天的时间才找到了一份工作。

这份工作是在一个离家较近的一个工厂里面干活，每天做的事情也不是很难，而且也不是很考验体力，其实就是坐在流水线旁工作，把生产线上的产品按照要求做好就行了。这份工作的薪资待遇虽然不是很高，谁让我就是一个临时工呢，不过我也没有拒绝掉它，随后我就抱着自信来到了工厂里，我就不信这么简单的工作能够难倒我一个大学生。还记得刚进入工厂里的时候，我先是跟着工厂里面的老师傅一起学习一些基本的技巧，然后再开始负责自己的份内工作，这时候我也发现了自己的确有点过于自大了，我虽然在学校里面学习了许多的知识，也掌握了些许技能，但可惜我的实践经验还是太少了，在看别人干活的时候好像是挺简单的，可一轮到自己动手的时候就出现了各种问题，或许这就是我们常说的“眼高手低”吧。

在暑假里面工作其实是挺考验我们的意志力的，毕竟天气寒冷，干起活来是冻手冻脚的，时间一长之后就会出现一些问题，例如每天起床就是个问题，有时候要起早贪黑的赶去工厂里开工，不然要是迟到了的话就会被扣除工资，所以我为了多挣一点钱呀，每天都是早早地赶到了公司里面，然后尽快调整好自己这一天的工作状态。在工厂里面工作是比较劳累的，而且想要工资高一点的话，那么就需要自己投入更多的时间在自己的岗位上，工厂里可都是计件算工资的，要是干活慢的话，那基本上就只能拿一拿底薪了，原本我还幻想着自己在工作的时候能大展拳脚的，可实际情况却是差了不少，我的工作效率相比厂里面的那些慢了不少，不过我倒也没有太过于灰心泄气，毕竟我的工作方向也不是仅限于工厂里面的工作，我现在主要的任务就是磨练自己的心性，这才是社会实践的主要目的啊!

**个人社会实践报告篇七**

这次的寒假期间我利用了半个月的时间去体验了打寒假工的生活。我选择的打工地点是x的电子厂。这次的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟了很多东西，甚至这些东西将让我终身受用。现将此次实践活动的有关情况报告于下。

之所以选择进厂做一个打工仔，我认为这是一个对于目前状态下的我很适合的地方，无论是从能力的角度看，还是适应和目的的角度。这种嘈杂的环境中，每个人做着自己的事，每处一道不同的程序。经亲戚介绍，我从家里出发于x月x号到达厂里的，但是人事部的大姐考虑到舟车劳顿，大发慈悲让我休息一天，并让我利用这天去x银行办卡以便以后把工资打进卡里，然后去医院办健康证。我们住的是四人一间的宿舍，条件不错，比学校的好；而吃的却比较差点，都是油。

所谓的包吃包住原来是住宿费一个月三十块钱，吃的每顿两块。可能是初来乍到，舍友冷冷淡淡的，关系弄得不是很好。吃饭的时候大家没有排队的概念，盛饭能抢的就抢，看到这种场景我还真的不知道该怎么办，只好等别人都打完饭了再去。可能大家接受的教育程度有限，再加上工作时间紧，休息少，所以基本没顾上那么多，抓紧时间要紧！

第一天八点上班，去主管那填了上班卡，正式上岗工作了。我被分到了加工组，组长和我一样也是90后的，因为主管是她表叔所以得到了提拔，所以趾高气昂的。工作的车间很长，容纳了一百多人在里面，大家都在紧张的干活着，生怕一偷懒被领导发现批评扣工资，所以车间里很安静，除了机器的声音和工作时发出的声音外基本没什么杂声了。组长给我找了个空位，然后教我怎么样撕红蓝膜产品上的保护包并交代了一些注意事项后就离开了。或许做的活挺简单的，撕了几张就比较熟练了。第一天感觉很新鲜，时间不知不觉过去了。

进厂的时候，身上难免带着羞涩的学生味，做起活来相对于其他的员工没有那么快且娴熟，动作慢又笨手笨脚的，好在大家都很关照我，细心的教我工作的步骤和方法。偶尔趁主管和组长不在的时候，大家都会偷懒一下小声的聊天。

从聊天中我知道了她们跟我都是一样的年纪，初中高中没有毕业就早早的出来打工了，可以说打工之路漫长而又艰辛。她们有些是因为家里孩子多没钱供读书，有些说因为自己太笨了学不好读不下去了，有些却是非常的厌学半途辍学了。

所以在知道我是大学生后，她们都投来羡慕的眼光，并告诫我要好好珍惜眼前的机会，好好读书，将来也生活得更美好。可是对于走出校门接触外面社会的我，感觉一切都是那么新鲜，加入到社会中，有助于大学生更新观念，吸收新的思想和知识；同时，一次的打工之旅可以锻炼我的意志，学到在学校无法学习的东西，增强与人沟通的能力和表达能力，提高自身的社会责任感，既开拓了视野，又受益无穷。

虽然在这种环境中，人们的文化素质不高，为了生计、生存，生活中不免有这样那样的明争暗斗，但我感受最深的就是一个人在社会中为了生存忙碌的不易。而随着每天不停地重复着同样的工作，不免让人感到厌倦的。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。加上桌子和椅子的设计不是很科学，一整天都是坐着干活，时间久了，全身酸痛，浑身无力，特别是高强度的加班还有白班夜班之间的转换，简直是折磨人。

虽然有加班费，可是没有周末的日子是很痛苦的。我很佩服那些同事能忍受长期如此的寂寞与艰辛，她们不是不想回家，不是不想休息，而是生存的压力让她们不得在苦苦挣扎。有些刚到二十岁就已经结婚生子外出打工养家糊口，所以聊天的时候，她们都会开玩笑叫我以后找另一半的时候要看好人，不要那么快就结婚，要找也得找个有钱的，总之成家过早就要承担很多责任失去许多自由。但每次我都是笑笑而过。虽然每天下来，很累很瘫软，从没体会过如此生活，可我却从来没有叫苦叫累，工作还是要做，该坚持的还是要坚持。与人家相比，我这只是微不足道的。

在打暑假工的这段时间，我每天都在盼望着回家，同时也在感受着工作的氛围，体验着工作的辛苦与快乐。这些都是在学校无法经历到的。在社会，没人能帮自己，一切都是靠自己去努力去打拼，只要自觉了，只要尽力了，一件工作的效率就会得到别人的赞同。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！

同时，这次打工的经历让我深深感受到了知识的力量是多伟大。要想以后舒服地过日子，必须先奠定吃亏的基础。一个人有了知识不愁以后找不到好的工作，而不是像现在这样出卖廉价的劳动力。一个月的时间也培养了我吃苦耐劳的精神，锻炼了意志。

经过这次实践，虽然时间很短，可我学到的却是我一个学期在学校难以了解的。就比如何与同事们相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，而自己也尽量虚心求教，不耻下问。要搞好人际关系并不仅仅限于本部门，还要跟别的部门例如包装部的同事相处好，那工作起来的效率才高。而且在工作中常与前辈们聊聊天不仅可以放松一下神经，还可以学到不少工作以外的事情，尽管许多情况我们不一定遇到，可有所了解做到心中有底，也算是此次社会实践的目的了。

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，让组长感到很愤怒，下完班把我们叫出去狠狠地批评一通，说如果上班的时候达不到产量，下班后小组都要义务加班直到完成任务为止。

果然不出所料，经过一番的教训，我们的效率高了，产品的质量也有所提高。至此，我明白，工作始终是首要的事情，端正态度，是关键。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。有些人可能因为自己是大学生而看不起打工的，但同是为了生活，只是选择的方式不同而已。出到社会，大家的身份都是一样的，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。

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。而且在中国的经济飞速发展，又加入了世贸，国内外经济日趋变化，每天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了更多的挑战，前天才刚学到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了，中国的经济越和外面接轨，对于人才的要求就会越来越高，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。

由于打工的时间不是很长，接触的人与事范围也不是很广泛，待人对事还不是稍有不足之处，加上自己认识浅，考虑问题欠周全，思想还很简单单纯，所以总体来说还是比较嫩。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。在实践中可以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。

总之，知识是力量的源泉。读好书，就走遍天下不怕！相信这次社会实践并不只是带给我以上这些，我肯定！

**个人社会实践报告篇八**

20xx年寒假假期，在x学院的号召下，为社会建设贡献一份力量，为提高自己各方面的能力，加深自己对社会的了解，我到自己所属的社区居委会进行了为期一周的实践活动。

在这一周的时间里，我和一起前来的伙伴们在领导的带领下来到社区养老院，早晨六点集合，从上午七点三十到下午四点，我们一直和老人们在一起，陪他们聊天，和他们一起吃饭、下棋……别看现在过完年已经好几天了，老人们的脸上却还洋溢着笑容，这种笑容是从内心里发出来的，和老人们在一起的时候，看到他们开心，我们也无比的开心。

正月十五那天，我们按照时间再次来到养老院，今天也是我们实践活动的最后一天了，我们没有告诉老人们，不希望在这个日子里有着不舍，因为我们的到来，老人们已经把我们看成是自己的孙子孙女，其实我们的心里也是不舍。上午十点左右，陆续的来了几个叔叔阿姨，原来他们也是志愿者，来给老人们送祝福，呵呵，好事成双，我们这几个小伙子更是忙前忙后，向志愿者们!

实践结束之后，我感到自己有很大收获：

第一次踏进居委会办公室，只见几个陌生的脸孔。我微笑着和他们打招呼。从那天起，我养成了一个习惯，每天早上见到他们都要微笑的说声“早晨”或“早上好”，那是我心底真诚的问候。我总觉得，经常有一些细微的东西容易被我们忽略，比如轻轻的一声问候，但它却表达了对同事对朋友的关怀，也让他人感觉到被重视与被关心。仅仅几天的时间，我就和伙伴们打成一片，我心变成“透明人”的事情根本没有发生。我想，应该是我的真诚，换取了同事的信任。他们把我当朋友，也愿意和我一起完成工作任务。

沟通是一种重要的技巧和能力，时时都要巧妙运用。认识一个人，首先要记住对方的名字。了解一个人，则需要深入的交流。而这些，都要自己主动去做。

其实，不管在哪个行业，热情和信心都是不可或缺的。热情让我们对工作充满激情，愿意为共同的目标奋斗;耐心又让我们细致的对待工作，力求做好每个细节，精益求精。激情与耐心互补促进，才能碰撞出最美丽的火花，工作才能做到。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。社会实践使同学们找到了理论与实践的结合点。尤其是我们学生，只重视理论学习，忽视实践环节，往往在实际工作岗位上发挥的不很理想。通过实践所学的专业理论知识得到巩固和提高。就是紧密结合自身专业特色，在实践中检验自己的知识和水平。通过实践，原来理论上模糊和印象不深的得到了巩固，原先理论上欠缺的在实践环节中得到补偿，加深了对基本原理的理解和消化。

短期的社会实践，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。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

**个人社会实践报告篇九**

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十**

作为一名大学生，社会实践是我们在大学生活中的一个重要环节。今年暑假我跟随同学一起来到xx实业有限公司进行为期一月的社会实践。

这里的环境算是良好，绿化做得蛮好的，员工宿舍楼也还行，跟学校差不多，饭堂伙食也是和学校差不了多远，这让第一次打工的我感觉不那么陌生，也没有太过悲观的一面感受。我的暑假工就在这拉开了序幕。

进了工厂，首先要做的是跟随人事部的工作人员进行安排住宿，学习舍规，了解周围的环境，登记配发厂牌，然后是为期一天的进厂培训，所谓的培训，只不过是听老员工给我们讲工厂里的安全事宜，注意事项，体检。让我最好奇的是签劳动合同。没进过工厂，没打过工的我，从来都不知还有劳动合同这回事，还是一式两份，还得按手指印，在按手指印时，我和我的同学都感觉像电视剧里签卖身契一样，总感觉自己把自己卖了。不过这让我知道了工厂也要具备一定的法律规定，国有国法，家有家规，工厂也有属于它的厂规和舍规。“无规矩不成方圆”这个至理名言再次让我体会到规矩的重要性。

第二天晚上我们开始上夜班了，不知那个车间里有什么值得我发掘的呢?穿上了指定派发的厂服，工帽，一大群人马到了车间，第一件事无疑还是听讲注意事项，然后跟老员工学习。学会了，我们得自己做了，坐在工位上，有点紧张，有点茫然，因为我们做的事玩具枪，我的工位是检测，检测一个小零件，然后再给零件涂润滑油，一晚上下来弄得手上衣服上全是油。当看到自动显示屏上的数字和拉上流动的货物就有一股小小的自豪感油然而生。

通过这次打工我也学到许多。在实践的这段时间内，我感受着工作的氛围，体验着工作的辛苦与快乐。这些都是在学校里无法感受到的，在这里，没有人会告诉你要做什么，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!

一片叶子属于一个季节，年轻的莘莘学子拥有绚丽的青春年华。谁说我们意气风发，年少轻狂，经受不住暴雨的洗礼?谁说象牙塔里的我们两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书?走出校园，踏上社会，我们书写了一份满意的答卷……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。在实践中可以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。课本上学的知识都是最基本的知识，不管现实情况怎样变化，抓住了最基本的就可以以不变应万变。如今有不少学生实习时都觉得课堂上学的知识用不上，出现挫折感，可我觉得，要是没有书本知识作铺垫，又哪应付瞬息万变的社会呢?经过这次实践，虽然时间很短。可我学到的却是我一个学期在学校难以了解的。就比如何与同事们相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，于是在实习时我便有意观察前辈们是如何和同事以及上级相处的，而自己也尽量虚心求教，不耻下问。要搞好人际关系并不仅仅限于本部门，还要跟别的部门例如市场部的同事相处好，那工作起来的效率才高，人们所说的“和气生财”在我们的日常工作中也是不无道理的。而且在工作中常与前辈们聊聊天不仅可以放松一下神经，而且可以学到不少工作以外的事情，尽管许多情况我们不一定遇到，可有所了解做到心中有底，也算是此次社会实践的目的之一了。

我想我们的社会实践活动就是这样一座桥梁，它引导我们的学生去更多地认识和接触社会，帮助我们这些在校园中成长的大学生完成由校园走向社会，由书桌走向办公台的转换，避免了大学生在初入社会时所发生不知所措，真正地把大学生的教育与社会的就业相结合，培养符合社会需求的高素质人才。社会告诉我们：我们在今后的三年大学中，不仅要学习，而且要全面提高自己的能力!

通过一月的实践，我也挣到了我人生中的第一桶金，这次社会实践，是第一次，毋庸置疑，将是我一生宝贵记忆的财富。

**个人社会实践报告篇十一**

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十二**

实践时光：20xx年x月x日———20xx年x月x日

社会实践是大学生课外教育的一个重要方面，也是大学生自我潜力培养的一个重要方式，因此对于我们在校大学生来说，能在寒假有充足的时光进行实践活动，给了我们一个认识社会、了解社会，提高自我潜力的重要的机会。作为大二的学生，社会实践也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状况，能真正从中得到收益，而不是为了实践而实践，为了完成任务而实践。我觉得我们在进行社会实践之前就应有一个明确的目标，为自我制定一个切实可行的计划。应注重实践的过程，从过程中锻炼自我、提高自我。因此，为了更好的了解社会，锻炼自我，感受社会就业的现状，体验一下工作，这学期的假期我根据时光及自我的实际状况在假期期间找了一份工作，虽然仅有一个月的时光，但我觉得受益匪浅，基本上到达了自我的目的。短短的工作让我体会到了就业的压力、自我潜力的欠缺及社会的艰辛，同时让我感到工作的无比快乐，一种在学校自由天地无法体会到的残酷竞争的“愉悦”。

在万众瞩目中，我们迎来了大学第二个寒假，怎样才能让假期更加丰富而有好处呢。在注重素质教育的这天，社会实践是实施素质教育的重要手段，是服务同学们就业的重要举措，对促进我们了解社会，了解国情，增长才干，奉献社会，锻炼毅力，培养品格，增强社会职责感具有不可替代的作用，大学生社会实践更能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。

让自我应对更多的各种各样的人，增加自我的阅历，因为在以后的工作学习中，需要有更多的体验，更多的阅历。毕竟身在学习，接触社会的机会较少，趁着暑假有这样一个机会何不好好锻炼下自我。让自我能体会父母挣钱的艰辛，从而让自我学会勤俭节约，不铺张浪费；锻炼自我与人相处和对新环境的适应潜力，个性是这家超市位于农贸市场附近，人流量很大，每一天会和形形色色的人打交道，怎样和他们相处这是一门学问。

选取在超市打工是一个很好的与社会各阶层人接触的机会。透过与他们的接触能够更好的接触社会、了解社会。还能够为自我以后的工作打下坚实的基础。虽然这个过程可能有些艰辛，但对于我们有益的事情我们要勇于尝试，用对生活的热爱来击退实践的艰辛。

为顾客介绍、寻找他需要或者是他适合的商品，负责散货的商品归类以及新到货物的搬运，将货架上被顾客拿走的商品及时补齐，不定时的拖地以及抹货架，给货物打价格标签，整理花车。

比如：不能够串岗、不能够闲谈、不能够把手机带在身上等等。所谓不能够串岗，就是不能够擅自离开自我的岗位。我们每个理货员都有自我的岗位——分属各个货架。比如，我是百货这边的，就不能随便跑到食品那边去，食品上的人就不能随便走到我们百货这边。食品那边比较大，还分三个部分：饮料和冷柜、饼干类、休闲食品。为什么不能够随便串岗呢？其实是这样的：我们乡下，顾客不像大城市的市民素质高，经常会有顾客偷东西的。如果我们随便离开自我的岗位，那么这边的货架就没有人看着，东西就很容易少掉！同样，“不能够闲谈”也类似这个原因，如国际歌理货员没事做的时候都在一齐闲谈，那么就没人看着货物了，东西少了又是损失！还有，“不能够把手机带在身上”，这个规定看似严格，其实是有其中的原因的。以前超市的同事们上班互相发信息息，不认真上班，没人看着货物。所以，之后经理就规定了：不能够把手机带在身上！能够把手机带来上班，但要放在办公室。对于这个规定，大家还是很理解的，毕竟上班要有上班的样貌的，超市的营收和自我的收入有很大的联系的。当然，还有很多的规定，比如：上班不能够抽烟、不能够坐下来等等。所有的规定我基本上都能自觉地遵守的。我认为，这些是最基本的，当然要遵守了。

第二，诚信是根本。不论我们做人还是做事，诚信是我们做人的根本，是我们成功的基本条件。所以说提高超市的诚信度是很重要的。俗话说“诚招天下客，誉从信中来。经商信为本，买卖礼在先。”优质的产品加上优质的服务才能诞生优质的超市。经济效益固然是根本，但是社会效益也是超市发展的助推器。要兼收两个效益，需要经营者与职工共同努力的。作为经营管理着要招具有较高素质的职工，但招高学历的还不太现实，但最起码要有较好的职业操守。有了诚信的员工，就会有诚信的企业，生意也会越做越大。

总的来说，在超市里打工是绝对有收获的。我进入了社会，提前了解了社会，对这个社会提前有了认识，我以后在社会上就能少走点弯路。和以往的实践不一样，这次的我真的看到了自我的不足和优势，当我认真工作起来就会很投入，但是当我遇到挫折的时候我就会手足无措，毕竟还是学校里养着的学生，做起事情来一点也不老道。社会实践的作用就是让我提前明白自我的缺点，让我们在一次一次锻炼中学会客观地看自我，不要把自我看得比天还要高，以免以后毕业了择业眼高手低，到头来一事无成。我想这一次的打工，会永远记在我的心里，毕竟那是我第一次感到：无论什么事都不能靠别人，只有靠自我！但是这一切首先，是要拥有知识、潜力还要有持之以恒的决心。没有足够的知识、潜力是根本无法在社会上立足的。而没有决心，你的一切都是徒劳，都只是纸上谈兵。因此，我要更加努力，争取成为社会的栋梁。

以前总觉得读书还不如早点去找工作挣钱，以为工作是很简单的

**个人社会实践报告篇十三**

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十四**

随着时间的流逝，每个人都会有自己的事情要做。长大了就有了自己的路要走，每个人都是独立的，每个人都要长大。而现在。我们已经具备了这样的条件，去发挥自己的长处。

曾经做过各种各样的小工，找过各种各样的工作，碰过各种各样的一鼻子灰，但是，我从未屈服过，放弃过，在过去的实践中，学到的是努力才会有一个好的收获，但也许就算你努力了也不一定有一个好的收获，世界本来就是这样，只要努力过了就行了。但是，你会在这一次中学到很多的东西。在一些实践中你会发现你自己适合的工作，你会喜欢那些工作，从而找到自己的位置，而不是以后盲目的去找工作，那样又花时间有花精力，在你好不容易找到了工作却发现不喜欢这份工作，所以在生活中实践还是一件对自己很重要的事情。

在这次的实践中，虽说时间不是很长，学到的知识不是很多，但学到的一些在工作中应该有的技巧，学到了应该怎样很好的与人交流。刚开始觉得自己没有勇气，很害怕说错话做错事，但是并不是你不说话你就会获得成功的。所以交流很重要。

实践中我的感触很多，觉得一个人能立足很关键。其实对于这个问题我以前想得很简单，但现在我觉得这个问题要是实行起来真的很难。

才到那家实习单位的时候，觉得很不习惯，觉得很陌生，连话都少很多，因为自己有没有什么社会经验，连一点工程经验都没有，很难插得进话，而且，他们讨论的工地上的事情，有些都是自己没有听过的，特别是第一周，在哪里的感觉是度日如年，觉得他们董好多，自己却什么都不知道，那时候感觉很无助，在在那里好像帮不上什么忙，觉得很不好，总觉的因该帮着做些什么，有时候自己抢着做吧，人家还不让，好像怕我做错还是怎么的。不过，在我的努力下，事情有着很大的变化，我开始慢慢能跟他们搭话了，他们也很帮助我，给我讲很多的关于他们的以前刚出来的时候，也是很多不懂的，而且很鼓励我，干这行就是这样，要多学习多积累，到一定的时间就会有一定的收获。他们后来也叫着我一起帮忙，知识虽没有含金量但在他们的照顾和不时的鼓励下，我觉得我很喜欢这份工作，虽说我还是一个初出牛犊。但我很勇敢，我觉得这一次的经验也是不可多得的。觉得也是对自己的一种考验，随敢说刚出去工作什么都会。只要敢于挑战，我觉得那就是很值得鼓励。只有跨出第一步，第二步就会有希望的。

一个部门最重要的还是团结，在那里我也看到了，也学到了。每一件事情我都看到了是团结才能顺利完成工作。团结的核心是同事们能很好融洽的工作在一起，相互帮助，可以很好的促进工作的完成效率，我体会到了有时候工作不是一个人能完成的，而是在一个个成员的合作下完成的。

我觉得不管结果你学到点多少，这次的体验过程才是最好的，因为这次的实践结束了，但是还蛮想在一次参加工作，因为还想多学一些工作中经验和在工作中处事的方法。毕竟这对以后的工作来说是一个不可多得的经验。

社会实践个人报告

个人寒假社会实践报告

个人社会实践总结报告

大学社会实践个人报告

暑期社会实践个人报告

**个人社会实践报告篇十五**

这次的暑假期间我利用了半个月的时间去体验了打暑假工的生活。我选择的打工地点是\_\_x的电子厂。这次的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟了很多东西，甚至这些东西将让我终身受用。现将此次实践活动的有关情况报告于下。

之所以选择进厂做一个打工仔，我认为这是一个对于目前状态下的我很适合的地方，无论是从能力的角度看，还是适应和目的的角度。这种嘈杂的环境中，每个人做着自己的事，每处一道不同的程序。经亲戚介绍，我从家里出发于x月\_\_号到达厂里的，但是人事部的大姐考虑到舟车劳顿，大发慈悲让我休息一天，并让我利用这天去\_\_银行办卡以便以后把工资打进卡里，然后去医院办健康证。我们住的是四人一间的宿舍，条件不错，比学校的好；而吃的却比较差点，都是油。所谓的包吃包住原来是住宿费一个月三十块钱，吃的每顿两块。可能是初来乍到，舍友冷冷淡淡的，关系弄得不是很好。吃饭的时候大家没有排队的概念，盛饭能抢的就抢，看到这种场景我还真的不知道该怎么办，只好等别人都打完饭了再去。可能大家接受的教育程度有限，再加上工作时间紧，休息少，所以基本没顾上那么多，抓紧时间要紧！

第一天八点上班，去主管那填了上班卡，正式上岗工作了。我被分到了加工组，组长和我一样也是90后的，因为主管是她表叔所以得到了提拔，所以趾高气昂的。工作的车间很长，容纳了一百多人在里面，大家都在紧张的干活着，生怕一偷懒被领导发现批评扣工资，所以车间里很安静，除了机器的声音和工作时发出的声音外基本没什么杂声了。组长给我找了个空位，然后教我怎么样撕红蓝膜产品上的保护包并交代了一些注意事项后就离开了。或许做的活挺简单的，撕了几张就比较熟练了。第一天感觉很新鲜，时间不知不觉过去了。

进厂的时候，身上难免带着羞涩的学生味，做起活来相对于其他的员工没有那么快且娴熟，动作慢又笨手笨脚的，好在大家都很关照我，细心的教我工作的步骤和方法。偶尔趁主管和组长不在的时候，大家都会偷懒一下小声的聊天。从聊天中我知道了她们跟我都是一样的年纪，初中高中没有毕业就早早的出来打工了，可以说打工之路漫长而又艰辛。她们有些是因为家里孩子多没钱供读书，有些说因为自己太笨了学不好读不下去了，有些却是非常的厌学半途辍学了。所以在知道我是大学生后，她们都投来羡慕的眼光，并告诫我要好好珍惜眼前的机会，好好读书，将来也生活得更美好。可是对于走出校门接触外面社会的我，感觉一切都是那么新鲜，加入到社会中，有助于大学生更新观念，吸收新的思想和知识；同时，一次的打工之旅可以锻炼我的意志，学到在学校无法学习的东西，增强与人沟通的能力和表达能力，提高自身的社会责任感，既开拓了视野，又受益无穷。

虽然在这种环境中，人们的文化素质不高，为了生计、生存，生活中不免有这样那样的明争暗斗，但我感受最深的就是一个人在社会中为了生存忙碌的不易。而随着每天不停地重复着同样的工作，不免让人感到厌倦的。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。加上桌子和椅子的设计不是很科学，一整天都是坐着干活，时间久了，全身酸痛，浑身无力，特别是高强度的加班还有白班夜班之间的转换，简直是折磨人。虽然有加班费，可是没有周末的日子是很痛苦的。我很佩服那些同事能忍受长期如此的寂寞与艰辛，她们不是不想回家，不是不想休息，而是生存的压力让她们不得在苦苦挣扎。有些刚到二十岁就已经结婚生子外出打工养家糊口，所以聊天的时候，她们都会开玩笑叫我以后找另一半的时候要看好人，不要那么快就结婚，要找也得找个有钱的，总之成家过早就要承担很多责任失去许多自由。但每次我都是笑笑而过。虽然每天下来，很累很瘫软，从没体会过如此生活，可我却从来没有叫苦叫累，工作还是要做，该坚持的还是要坚持。与人家相比，我这只是微不足道的。

在打暑假工的这段时间，我每天都在盼望着回家，同时也在感受着工作的氛围，体验着工作的辛苦与快乐。这些都是在学校无法经历到的。在社会，没人能帮自己，一切都是靠自己去努力去打拼，只要自觉了，只要尽力了，一件工作的效率就会得到别人的赞同。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！

同时，这次打工的经历让我深深感受到了知识的力量是多伟大。要想以后舒服地过日子，必须先奠定吃亏的基础。一个人有了知识不愁以后找不到好的工作，而不是像现在这样出卖廉价的劳动力。一个月的时间也培养了我吃苦耐劳的精神，锻炼了意志。

经过这次实践，虽然时间很短，可我学到的却是我一个学期在学校难以了解的。就比如何与同事们相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，而自己也尽量虚心求教，不耻下问。要搞好人际关系并不仅仅限于本部门，还要跟别的部门例如包装部的同事相处好，那工作起来的效率才高。而且在工作中常与前辈们聊聊天不仅可以放松一下神经，还可以学到不少工作以外的事情，尽管许多情况我们不一定遇到，可有所了解做到心中有底，也算是此次社会实践的目的了。

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，让组长感到很愤怒，下完班把我们叫出去狠狠地批评一通，说如果上班的时候达不到产量，下班后小组都要义务加班直到完成任务为止。果然不出所料，经过一番的教训，我们的效率高了，产品的质量也有所提高。至此，我明白，工作始终是首要的事情，端正态度，是关键。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。有些人可能因为自己是大学生而看不起打工的，但同是为了生活，只是选择的方式不同而已。出到社会，大家的身份都是一样的，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。

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。而且在中国的经济飞速发展，又加入了世贸，国内外经济日趋变化，每天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了更多的挑战，前天才刚学到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了，中国的经济越和外面接轨，对于人才的要求就会越来越高，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。

由于打工的时间不是很长，接触的人与事范围也不是很广泛，待人对事还不是稍有不足之处，加上自己认识浅，考虑问题欠周全，思想还很简单单纯，所以总体来说还是比较嫩。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。在实践中可以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。

总之，知识是力量的源泉。读好书，就走遍天下不怕！相信这次社会实践并不只是带给我以上这些，我肯定！

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