# 社会实践报告格式(汇总9篇)

来源：网络 作者：梦里花开 更新时间：2024-08-14

*“报告”使用范围很广，按照上级部署或工作计划，每完成一项任务，一般都要向上级写报告，反映工作中的基本情况、工作中取得的经验教训、存在的问题以及今后工作设想等，以取得上级领导部门的指导。优秀的报告都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？这里我整理...*

“报告”使用范围很广，按照上级部署或工作计划，每完成一项任务，一般都要向上级写报告，反映工作中的基本情况、工作中取得的经验教训、存在的问题以及今后工作设想等，以取得上级领导部门的指导。优秀的报告都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？这里我整理了一些优秀的报告范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**社会实践报告格式篇一**

1、报告题目

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。

2、学院及作者名称

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。

3、摘要（有英文摘要的中文在前，英文在后）

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00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。

4、正文

正文是实践报告的核心内容，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5000字以内。

5、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。

6、谢辞

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。

7、参考文献

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。

8、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：

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。

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，因此应反复推敲修改后，才能定稿。

1、书写

实践报告要用学校规定的稿纸单面书写（必须用黑或兰黑墨水）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”）。实践报告中汉字必须使用国家正式公布过的规范字。

2、标点符号

实践报告中的标点符号应准确使用。

3、名词、名称

科学技术名词术语采用全国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，尚未统一规定或叫法有争议的名词术语，可采用惯用的名称。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）应按通常标准译法写译名。

4、量和单位

5、数字

实践报告中的测量、统计数据一律用阿拉伯数字；在叙述中，一般不宜用阿拉伯数字。

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下端），而不可用行中插注（夹在正文中的注）。注释只限于写在注释符号出现的同页，不得隔页。

8、公式

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

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，续写时表题可省略，但表头应重复写，并在右上方写“续表xx”。

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，应提供清晰的黑白照片，比例一般以：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，图序和图题一般用五号字。

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gb774―87规定。参考文献按文中引用的先后，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。

**社会实践报告格式篇二**

2，作者（xxx）交待清楚，让别人记住你；

4，从第二段开始的以后几段写正文 (把你在这次社会实践典型经历和在其中所学到的写上）。 你会发现仅仅这样做还不够，要么内容太少，要么和别人差不多，所以你要在（所学到的的内容上加上一些这些内容的原理，理论和你的感悟）这是你拓展的部分、（好的社会实践报告要让看的人也学到你所学到的，最起码要让他觉得你学到了不少东西）。好的学习报告是理论加内容（因为这显示了报告的科学性与准确性而不是你瞎编的）。也可以是你在社会实践所碰到的疑惑，问题，以及你在后来找到的答案。

6，xx年xx月xx日，谁写的

**社会实践报告格式篇三**

1、实践报告格式

系部名称： 专业： \_\_\_\_\_\_

实践单位： xxxx有限公司

2、报告题目

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。

3、学院及作者名称

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。

4摘要(有英文摘要的中文在前，英文在后)

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：

a)“摘要”字样;

b)摘要正文;

c)关键词;

d)中图分类号。

5、正文

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：3000字左右

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、谢辞

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。

8、参考文献

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。

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报告的附录中。

系部名称：管理学院

专 业：市场营销

年 级：  级

班 级：b141108

学 号：b14110827

姓 名：唐

实践单位：苏州比锝电子技术有限公司

实践时间： 20xx年08月12日 至 20xx年08月26日 共14天

一、实践目的

深化改革开放以来，特别是十八大召开以来，市场经济在资源配置中的作用显得更加重要，它对资源配具有决定性作用。

作为我校经管专业的学生，在这样的历史大背景下，积极参与到市场运行之中，去认识市场、了解市场、融入市场认识市场运行的机理，对我们成长与发展具有尤为重要意义。

在这样的背景下，我选择了苏州比锝电子技术有限公司参与社会实践，主要内容是跟随公司销售人员参与产品销售、产品介绍、客户关系维系以及新客户的发现与开发。

整个实践期间，重点落在销售领域，销售是营销的一个很重要的组成部分，与我的专业也相对契合，因此这次社会实践不仅会有益于我积累经验，还有助于我将所学理论或者知识在现实工作中进行实践和检验，有利于对相关知识的巩固和深化认识。

苏州比锝电子技术有限公司是一家专注于测试测量领域数字化、模块化、无线信号处理技术及相关产品的研发、销售、服务的高新技术企业;致力于在解决信号采集、信号数据分析、追踪溯源领域内提供精密、可靠、经济的信号处理解决方案。

公司代理销售国际知名品牌各种原装测试测量传感器，同时为了更好服务亚太市场，其还与美国cch合作在常州设立传感器生产基地。

这一次社会实践，并不只是参与到传感器销售这一具体领域中去，而是希望通过这一次的社会实践，了解销售这一营销的重要组成部分的操作流程，以及相关注意事项。

锻炼寻找信息、处理信息、反馈信息、寻找客户、开发客户以及维系客户的能力，加深对销售这一过程的认识和了解。

二、实践内容：

本次的社会实践主要集中于销售模块的客户发掘与客户维系，主要的活动包括拜访客户以及参加展览会两个重要活动，其中所拜访的客户包括客户公司的技术人员以及客户公司的采购，具体的时间安排为：

8月16日

拜访客户

鲁巴斯特机械有限公司

8月17日

拜访客户

儒拉玛特自动化(苏州)技术有限公司

苏州凌创电子系统有限公司

8月24日

参加展会

上海国际工业装配与传输技术展览会

上海国际汽车制造技术与装配及材料展会

其余时间

在公司处理日常业务

8月16日，我随公司的销售人员前往了苏州新能产业园，拜访了产业园内新落户的企业——路巴斯特机械有限公司。

该公司主要从事知名汽车品牌的零配件的产品生产，生产过程中需要用到我公司相关的传感器元件。

此次拜访客户的目的有两个，一方面是要加强与该客户的联系与沟通，另一方面，要了解该公司未来的发展方向，寻求未来的合作机遇。

鲁巴斯特机械有限公司是一家新起的产品零部件加工和销售的企业。

目前其规模还较小，作业及办公面积大致为1500平方米左右，但发展势头很强。

我们在该公司楼下和该公司一位技术员见了面，然后在该技术员的引荐下和他们老板见了面。

谈话开始前，我们先给了他们公司最新的产品介绍手册，然后我们并没有继续宣传我们的产品，而是与公司老板聊起了天。

我们从侧面了解了一下该公司的未来发展方向。

作为一个民营企业，尤其是新兴民营企业，无时无刻不在考虑着未来企业的发展方向。

从谈话中，该企业老板对汽车行业的未来前景并不看好，而对工业机器人制造很感兴趣。

他说，往后的时间，经过考察以后，可能会降低汽配件的生产比重，而逐渐向工业取送机器人的生产。

这一次的客户拜访其战略意义远大于其战术意义，在与客户交流过程中让客户了解自己的产品远没有了解客户真正的未来的需要重要，只有了解了客户才能针对其发展方向，提供正确的\'、适当的产品介绍才能使客户体会到在期最需要你的时候你就出现的感受。

8月17日我随公司销售人员拜访了儒拉玛特自动化(苏州)技术有限公司以及苏州凌创电子系统有限公司两个客户的采购人员。

这两家企业规模较大，其中儒拉玛特自动化(苏州)技术有限公司是一家中外合资企业，主营业务是自动化生产线制造。

该公司选择的传感器使用的牌子较多，传感器使用量较大，其潜在的客户价值巨大，如果能让其将大部分的传感器订单锁定在公司目前经营的传感器品牌之内将会给公司带来巨大利益。

同16日一样，送出了产品介绍手册以后，我们并没有就某一系列的传感器进行谈话。

同该公司采购人员的谈话中，我们询问了该公司每一天的大致的传感器采购量，今年的业务状况，有没有接什么大的订单需要用到传感器元器件的。

另外，我们就该公司采购传感器的标准、途径以及品牌类型向该公司采购人员进行了咨询。

由采购人员得知，他们购买传感器主要有客户指定型号和品牌，然后直接采购装入生产线。

而其目前也因为在构买一些品牌的传感器的时候由于找不到合适的渠道而发愁。

了解完情况以后，我们就目前公司所经营的传感器品牌进行了介绍，并且向其表示对于一些特别难以找到合适渠道买到的传感器，我们也能通过国外的办事处买到。

并对以往的一些业务进行了交接，比如，我公司取得某知名传感器企业的华东销售代理权，该品牌以往的一些销售渠道可能已经作废，但可以与本公司合作，和买到该品牌的传感器。

随后我们告别儒拉玛特公司的采购人员，又去苏州某工业制造园区，拜访了

苏州凌创电子系统有限公司的采购人员，凌创公司的经营范围与儒拉玛特大致相同，整个拜访过程无过多差别，只是在采购的付款方式以及售后服务方面提出了一些与该公司相适应的要求。

8月24日，上海国际工业装配与传输技术展览会&上海国际汽车制造技术与装配及材料展会。

这一次展会一共有七个展览馆，吸引了国内外自动化行业的上百家公司参加展会。

我们参加这次展会有两个方面的目的，第一是发现新的客户，有些客户一直想联系，却苦于没有途径联系上，通过展会就能与客户取得联系。

有的客户以前不了解，通过展会，可以加深对其的了解;另一方面，公司也要寻求转型，传感器行业的竞争正日益激烈，利润空间受到一再挤压，公司也要寻求新的转机。

此次的展会之行主要考察了防侧漏及自动化包装行业的行业前景。

除去上述时间，工作日内都在公司进行日常业务的操作，包括网上订单商榷，仪器调试，收发货物，填制票据等日常业务。

三、实践总结及体会

这一次的社会实践，改变了我的一些传统固有观念。

销售不仅是把产品卖给客户，还需要考虑到客户的特殊需求。

比如客户购买产品后的付费要求，产品的使用环境等等都需要考虑在内，避免后期的麻烦。

在进行国际贸易时还要考虑汇率以及产品在国外使用时的外部环境，比如我国的电压为220伏特，而美国的标准电压为110伏特。

如果按照国内的标准进行仪器调试而又在外国使用，就会出现问题。

客户拜访不代表产品介绍，客户拜访的目的更多的是了解客户的需求以及客户的发展方向。

这既不会让客户感到你的功利性还能更好地了解客户。

同时，作为一个代理销售企业，还需要了解客户的财务状况，业务情况等信息，这样才能有效的控制坏账的产生。

另外，客户以及客户信息的获取也是多途径的。

在寻找客户时可以通过行业黄页筛选具有合作机会的企业，可以通过已有客户介绍，可以通过网络寻找，同时还可以通过展会获取。

作为销售，必须要对行业的总体形势有准确的把握，对所售产品的运作原理，产品的调试及简单问题的修理有所掌握，仅仅作为一个销售的身份进行销售是很难做好销售的，也必须全面的考虑问题。

这一次的时间学习，让我感悟到，现在的工作岗位所需要的人才都是复合行的人才，不仅要有专业的知识技巧，相应的其他能力也很重要。

比如，外语的交流能力，计算机能力，驾驶能力以及相应的绘图能力(如cad绘图技术)。

在今后的学习生活中要着重培养自己的综合能力，使得自己能够更加适应现代工作岗位的需要。

**社会实践报告格式篇四**

这个寒假我的大部分时间都是用在家里，对于恋家的我，一放假就跑回家，好像晚一天回家就少了些什么，所以，我假期大部分时间是在家里度过的。因为只有放假的时候才回家，所以爷爷奶奶都在和我待着，其实自己很懒的，打心里真的很不想做这些。但是又不想看着奶奶一个人忙来忙去的心里很愧疚。比如说有时候好不容易玩电脑玩得起劲的时候，奶奶又在忙了，我不得不狠心扔下我的电脑帮奶奶做事。有时我在看电视时，她总是在我眼前晃来晃去，所以我又要扔下电视帮奶奶。觉得奶奶总是没事找事做，她总是闲不住。不过，做这些我也有很多的收获，做这些很锻炼我的耐心，我的性格是那种只有三分钟的热情的那种，做什么事情是刚开始的时候热情饱满，百分百的投入其中，但是慢慢的就开始厌倦了，做起事情来总是马马虎虎的。奶奶什么也不会说把我做的不好的继续从做一遍，这个时候我的心里就会微微刺痛，有一些不舒服。可能是因为我一年到头都不怎么在家的原因，奶奶也总是不让我干，一道这个时候我的热度又燃起来啦。我不仅仅是学会了怎么做事，还学会了怎么做人，周围的人都很喜欢奶奶，我觉得这就是奶奶的魅力所在了，爷爷的性子很急，人也很直率，有时也不免得罪很多人，但是爷爷是非很分明的，他不会因为别人不喜欢他，而在别人需要帮助是置之不理，不会因为和自己关系很好，而在对与错的时候儿偏袒某一方，我觉得这一点对我很受用因为我总是很难在这方面处理好与朋友的关系。奶奶对人很好，这是人人皆知的，她照顾家人无微不至，同时又体贴。这种体贴让我们更爱她。在爷爷奶奶眼里我们总是孩子，我们总习惯在家长的照顾下成长，却不知如何面对将来独立的生活。但是，这是我们必须要做的，又是不可避免的。所以，用我们的寒假生活来好好体验一下——简单的生活是否简单。于是，我们便有了当家长的想法(是在爷爷奶奶的帮助下完成的)。

在家里做家长的一周里我学会了很多，学会了做简单的饭。而且我决定学做几道菜。经过长期的观摩和记录我学习的第一道菜是西红柿炒鸡蛋，本来信心十足的我认为炒这道菜非常简单可是没想到第一次就失败了，在极度的痛苦和郁闷中我进行了第二次的尝试，有了上一次的教训这次要非常小心，再加上奶奶的帮助，根据记录和以前的经验，终于完成了。可是一尝..算了还是从做吧。看来做菜真的不是我想得那么简单，所以凡事都要从最基本的做起。别说这些东西看似很容易也让我受益匪浅，举一个最简单的例子来说：以前根本就不知道土豆皮是怎样弄去的现在做起来就很得心应手了。所以任何事物不是我们想象中的那样只有通过时间才明白其中的道理。从吃过饭后，我带着“大孩子们”看电视，平平安安地度过了几个小时。可转眼又快14点了，又该吃饭了，因为过年嘛，菜都是做好的，只要重新热一下就好了，就这一点事情，我弄得手忙脚乱，而且吃过饭都快16点了。但爷爷奶奶对我的“劳动成果”还是比较满意的。我不仅学会了做饭还学会了做家务。做家务劳动确实累，可是能让我们在劳动中实践，体验家长的辛苦;而且能培养我们不怕脏，不怕累的良好精神。所以，“多做家务，多多易善”。一开始，打扫屋子，首先洒水，以前总看到奶奶做家务，感觉也没什么，只有自己做了之后才知道，就只是洒水，不能洒太多，也不能洒太少，多了扫的时候粘，少了的话，灰尘有太大。下来扫地，这扫地也有学问呢，看着奶奶一遍就扫干净了，而我扫的时候不是这没扫，就是那里没扫，而且扫不干净，最后抹家具。经过我的打扫之后，虽然没有奶奶打扫的干净，但也算干净。在做家务中我再次体会到了爷爷奶奶做家务劳动的辛苦、艰难。我握紧拳头，下定决心，一定要多帮爷爷奶奶分担家务劳动，让爷爷奶奶过得轻松、快乐一些!大家也一定要记住啊，“家务劳动，人人有份!”平时在家从里到外的衣服都是奶奶帮着打理的，这次我还学会了洗衣服，刚开始自己洗衣服洗得兴奋，什么衣服都往洗衣机里塞，恨不得把身上穿着的衣服也脱下来放进洗衣机洗一洗。结果把白色的衣服都染成其他颜色了。这是一个具有很多教训意义的家务事故!!但后来吃一堑长一智，我明白了很多：

1·要把不同色系的衣物分开洗

2·不同原料的衣物分开洗;

3·尽量将衣橱里的衣服摆放在明处，这样不至于往衣橱里乱增加补给。

一阵手忙脚乱后，我的社会实践家庭角色体验也象征性的告一段落，不管这些天有多么的忙碌、多么的笨拙，这些点点滴滴都让我体会到了家长下班之余做家务的不易，同时也让我学会了独立，体验到了劳动的艰辛和快乐。通过劳动，我门锻炼了意志，提升了自我的能力，增长了经验，同时这也算是一种人生生活的更真实的体验吧。

大学生销售社会实践报告

现代社会是一个开放性的社会，是一个充满规则的社会，我们的国家要与世界接轨，高才能的人才是必不可少的，但没实践的的人才是无处可用的。

要融入社会，就必须先了解社会，而假期正是我们了解社会的最佳时期。参加社会实践活动，不仅可以充实我们对社会的认知，同时也可以增强自己在各方面的能力。

所以，这个假期的社会实践活动给我带来了一次锻炼的机会，让自己去体验社会生活，也了解社会的需求。由于是在桂林读的大学，所以放假的时候，也就在当地找工作来实践。

由于之前都在学院及学校学生会锻炼过，有很多的工作经验，所以我很快就找到了一份销售水果蔬菜的工作，实践单位就是桂林果菜香蔬果配送商行，实践时间为31天。通过这31天的社会实践，我深刻地体会到了劳动的快乐与光荣。由于以前对水果蔬菜是一问三不知的，只知道吃水果和蔬菜。

所以，初来驾到，我对水果蔬菜的价格以及功能还知道得很少，因此要经过为期5天的培训，店老板马老板很耐心地教导了我，我受益匪浅。几天后，我大概对市面上各种水果和蔬菜有了很大的认识，功能和营养也有了大致的了解,以下是我边实践边总结出来的：

苹果：

苹果被誉为温馨圣果，吃较多苹果的人远比不吃或少吃苹果的人感冒机会要低，现在空气污染比较严重，多吃苹果可改善呼吸系统和肺功能，保护肺部免受污染和烟尘的影响。苹果中的胶质和向量元素铬能保持血糖的稳定，苹果是糖尿病患者的健康小吃，它还能有效地降低胆固醇。苹果还能防癌，预防铅中毒。

火龙果：

火龙果可以排毒解毒、保护胃壁、预防脑细胞变性，抑制痴呆症发生;还可以美白皮肤、养颜;减肥、降血糖、润肠滑肠、预防大肠、预防大肠癌发生等。此外，火龙果有预防便秘、促进眼睛保健、增加骨质密度、帮助细胞膜形成、预防贫血和抗神经炎、口角炎、降低胆固醇、皮肤美白防黑斑的功效外，还具有解除重金属中毒、抗自由基、防老年病变、瘦身、防大肠癌等功效。而较新的研究结果显示，火龙果和枝的汁对肿瘤的生长，病毒及免疫反映抑止等病症上表现出了积极作用。

雪梨：

梨有降低血压、养阴清热、镇静的作用。梨中含有较多的配糖体和鞣酸成分以及多种维生素，故对高血压、心肺病，肝炎、肝硬化病人出现头昏目弦、心悸耳鸣时，常吃梨大有好处。肝炎病人吃梨能起到保肝、助消化，增食欲的作用。雪梨还可止咳生津、清心润喉、降火解暑，可为夏秋热病之清凉果品;又可润肺、止咳、化痰。对患感冒、咳嗽、急慢性气管炎患者有效。

番茄：

番茄红素对心血管具有保护功能，并能减少心脏病的发作，对前列腺癌也有预防作用。它性甘酸微寒，有生津止渴，健胃消食，清热解毒，降低血压等功效。多吃番茄具有抗衰老的作用，使皮肤保持白皙。

萝卜：

萝卜有红萝卜和白萝卜，萝卜，素有“士人参”之美称，其外表虽粗而其色其味倍受儿童喜爱。萝卜含有b胡萝卜素，它是一种维生素a原，对保护视力，促进儿童生长发育，降低血脂，增强机体抗病、抗衰老能力有显著作用，具有清除氧自由基的抗氧化、抗诱变化性能，增强人体免疫功能，能减少或阻止癌细胞的生成。实践证明，萝卜具有降压、强心、利尿、抗炎、抗过敏的自然功效。

在这31天的销售中，我发现有一些水果特别好卖。比如苹果，砂糖橘，柑橘，橙子，火龙果等等，后来在和一些顾客的聊天中我才发现，原来水果也有它们本身的寓意。苹果代表着平安;柑橘，砂糖橘代表吉祥;橙子代表心想事成;火龙果则预示来年的生意红红火火。而雪梨之类的，就没多少人买，因为“梨”同“离”是同音，大家都不怎么喜欢，总觉得不吉利，并前雪梨也很难保存。在顾客买了水果之后，我们还要向顾客解说如何正确地保存水果，从而使它不容易腐烂。

通过那么多天的实践，我发现自己在说话和接待方面还存在着很大的欠缺，同样是买东西，老板在的时候就可以卖很高的价格，而我则不可以卖到很好的价格，通过我的观察，我发现以下几点：

服务态度至关重要做为一个服务行业，顾客就是上帝，良好的服务态度是必须的。要想获得更好的利润就必须提高销售量。这就要求我们想顾客之所想，急顾客之所急，提高服务质量语言要礼貌文明，待客要热情周到，要尽可能满足顾客的需求。老板教育过我说：目前职场上流行一句话“细节决定成败，态度决定一切”，如何去服务好我们的顾客，是一件不仅除了老板要去思考的问题，对我们每一位服务人员来说，更应该好好斟酌。我们的工作薪水来自哪里?答案是：顾客。顾客是我们的衣食父母，顾客是上帝，一个企业，组织要发展生存，员工的劳动报酬都是来自顾客，我们没有理由不为顾客着想!诚实是成功的根本诚信对于经商来说无疑是生存的根本，如果没有诚信，倒闭是迟早的事情，诚信，我的理解是人对人的诚实，真诚才能得到很好的信誉。我认为我们老板就是这样的一个人，他为人稳重，待人诚实，办事周到，所以他得到了很好的人缘，我认为这是开店成功的重要一点。付出才会有收获虽然店里的生意还不错，但它背后是老板辛勤的劳动所获得的。我们的老板几乎是每天凌晨3点就起床，然后出发到荔浦县进货，到早上七点多钟回来，就开店门。迎接第一批顾客(都是些小商贩，我们商行也搞批发的)，然后一直到晚上8点多的时候才关门。刚开始不明白为什么老板要每天都进货，而不是一次进很多，后来才知道，每天去进货才能保持水果的新鲜度，这样销售才会更好!利润也才会更高!创新注入新活力创新是必不可少的东西，经商同样需要创新。根据不同层次的消费者提供不同的商品。据老板介绍，今年很多水果是去年没有的，比如百香果等等。现在的生活水平提高了，消费水平也会跟着提高，所以今年进了很多高级的水果(但说实话，水果还是那些跟往年的一样，唯一不同的就是包装方面高贵了)。我们商行经常要和行政单位进行沟通，然后打进官方行政单位的市场，这是一种创新，因为往常都只是批发给小商贩和群众的买卖，能与官方行政单位合作，可以提高我们的销售量，还能得到一些单位的信赖。有很多人不理解为什么学生要进行假期社会实践活动。在这之前也是不怎么懂得的。

经过这次的实践活动，我竟然领悟到了一些我以前所不明白的东西。当我们投入地去做一件事的时候，我们会发现一种难以用语言表达的快乐。当我们用自己的能力去实践，去帮助别人时，这种快乐别人是没有办法体会的。人生中，有许多事情需要我们去做。但是我相信，这种实践是不可缺少的一环。我想起了一句话，人的成就是决定于他怎么利用课余时间。所以，一段有意义的人生。实践一定是最最值得我们来体会的。

通过一个月的实践，我懂得了很多做人的道理，也使我更加清楚地认识到了自己的不足和缺点，所以我要在今后的学习和生活中严格要求自己，提高自己的素质，努力学好自己的专业知识技能，将来回报父母和一切关心自己的人，还要为国家出一份微力。

**社会实践报告格式篇五**

了解大四学生的深造或就业意向，了解实习，了解初入社会需要注意的问题，为以后做好规划。

采访大四学生，总结采访内容，完成实践报告。

通过采访，并经过自己长时间的思考，确定了自己的意向，粗略规划了以后要做的事，了解了实习以及需要注意的事项。

转眼，大学生活已经过去了两年半，所剩的大学时光已经不多了。作为大三的学生，我们要面对越来越现实的问题——继续深造还是工作。在大学呆了这么长时间，虽然我们偶尔有机会接触社会，但是我们对社会的认识是远远不够的，因而，我们必须有所借鉴才能作出正确的判断，正确的决策。大四的学长学姐们比我们多呆了一年，关键的一年，这一年他们实习了，实现了从校园到社会的跨步，开始一点一滴地接触社会，熟悉社会。他们不仅是我们可以较直接地接触到的对象，又是能够设身处地向我们分享他们经历的好“老师”，他们比任何人更懂我们，更能教会我们适应社会的技能。对于他们，耳濡目染的一切相对于校园的社会中的新鲜事物都能给他们留下深刻的印象。

我采访的是一位大四的学姐，是一位励志长进的电子专业的学生。大学前两年上的大专，通过自己的努力，成功地进行了专转本，上个学期在学校的安排下实习了。她告诉我，她本来打算考研的，碍于年龄和家庭负担她打算以后边工作边考研。这是个比较实际的想法，我的情况和她的相似，但是进行多番思考后我觉得还是先奋斗一年准备考研比较稳妥。一方面，接下来一年的学习会比较有目的性，大学的时光很珍贵，能够有一年时间有规划有目的地学习，才不会虚度接下来的日子；另一方面，这样也给自己提供了一个机会，大四实习的时候，挑战与机遇是并存的，如果能够遇到自己喜欢满意的岗位，就业不失为好的选择，如果不能遇到，那努力考研，到自己理想的大学继续深造也是好的选择。不管怎样，任何人在实现自己梦想的道路上总会有曲折，只要一步步规划好，通过努力，总会有实现梦想，找到满意的工作的一天。

关于实习，她告诉我，实习是工作的前奏，实习关键不是让你做什么，而是让你明白工作是什么。实习的过程中，大多时候，你只是做着琐碎的事，当别人的下手，你要学会察言观色，看清别人需要什么，主动提供他们所需要的。实习让你学习做一个社会人，通过自己的观察，了解什么是工作，什么是同事，什么是合作。实习，很多时候并不是简单地把所学的带入社会，为社会服务，而是从社会中汲取知识充实自己。实习的人，要勤奋，要热情，要谦虚，要主动，这样不仅能获得好评，更能学到更多，或许还能获得青睐，获得一份好的工作。

她说，下学期不久她就要工作了。关于要不要接受别人提供的工作，她告诉我要询问多方有经验的人的意见。别人提供她的这份工作她询问了自己的老师。她说，现在很多公司欺骗刚刚毕业的大学生，她的老师提醒她要注意交保证金，不签立合同的公司，要与同学、朋友、老师保持联系与交流。社会不简单，找到好工作不容易，多看多学多交流才能以不变应万变。

**社会实践报告格式篇六**

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

实践单位：xxxx有限公司-

实践时间：2024年--月--日至2024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

范文

两个月的暑期生活就这样匆匆结束了，还有我的这次社会实践。让整日呆在象牙塔的我，尝到了生活的现实和不易。或许，这种真切的体会，才是最宝贵的收获。

整个八月份的时间我都在打工，这次选择的工作地点是在家乐福大世界店，因为九月份开学的来临，所以选择做马培德文具的暑期促销工作。八月份这个时候，面临孩子们的开学，几乎每家大型超市都会有这个学讯的促销，商场里的各大文具厂商也会开始降价，以便吸引学生和家长的眼球。

刚开始没上班的时候，我原本以为这个工作应该会很轻松。可是不然，上班之后，不久要按家乐福员工的上班时间，早班从早上八点钟开始上班，到下午四点钟结束。晚班在九点半的时候下班，因为住家隔上班地点还是有点远，所以晚班下班之后回到家都十点半了，在路程上每天坐公交车还是有点辛苦。去年我在太平洋全兴店给某个服装品牌做促销工作的时候，还是比较轻松的，只用负责自己份内的工作就好了，可是在超市里，每个厂商的促销员不仅要负责本厂商的促销工作，每天还要帮助家乐福负责本课其他的商品。例如给在文具区域的商品打价格标签，定时查价，看是否降价或是涨价。如果有新的商品，还要帮忙上货，整理花车，负责整理散货的归类。每天晚班的同事，还要在下班之前把所有的排面整理好。所以，我每天的工作不仅要向顾客介绍公司的商品，还要做很多除此之外的事情。刚开始的时候，我对帮助其他的商品上货和整理花车之类的工作是不理解的，因为我觉得我只是给一个厂商做促销工作，其他的工作不应该我负责。可是工作几天之后，我也明白了这些好像都是超市里面的规矩，作为促销员不仅要为厂商工作，同时还要为商场工作。现在的超市其实也是在节约成本。所以这些我每天都已经习惯了，忙忙碌碌的，也很充实。

超市里每天都会碰到各种各样的顾客，偶尔也会碰到外国的朋友，这个时候正好是练习自己英语口语的机会。大多数时候还是一些家长呆着孩子来买开学的学习用具，这样的场合，可以培养自己的沟通能力，和自己的表达能力，这些都是在学校里学不到的，是靠自己在社会上的积累得来的。现在的我们赚钱不是主要的，作为学生，应该一种学习的经验来看待工作，不管是什么工作总会有值得我们学习的地方，这种学习和实践社会的机会是很珍贵的。也是以后自己找工作，实践社会的资本。

在家乐福里面工作，我还是看到了超市里面管理上存在的一些问题，虽然我学的并不是工商管理。例如有些商品需要放在花车上，今天看到同事很辛苦的把商品一个个摆好，明天领导来了，又让把商品摆放在其他的位置。这样的事情经常发生，很浪费时间和人力，我觉得这些就应该尽早安排好，不要等到都做好了又否定。我还碰到了一件事情，就是一件商品的价格在不同的\'时间差了太多。工作的一位同事在今年六月份的时候买了一款全新的拉杆书包，特价59元，因为当时可能是还剩了很少的货，所以价格很便宜。八月份的时候，厂家又来了很多同款的书包，这款书包的原价是199元，现在促销价是148元。同一商品59元和148元之间真的差了很多，六月份的时候买书包的顾客很少，难道是因为现在要开学了，买书包的顾客每天都有很多，所以这价格就相差了这么多?现在的顾客都觉得大型超市里面的东西比较公道，有一次我遇到一个厂家，从她的口中我得知了一款书包超市的进价是105元左右，现在销售给顾客的价格是150元左右，一款书包超市的利润就将近五十元左右，利润相当于进价的二分之一，所以超市每天的利润应该是很大的。

八月三十一号，短暂的实践生活就这样结束了，除了收获，还有很多值得我思考的问题……

**社会实践报告格式篇七**

社会实践是每一个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。

社会实践报告

格式是怎样的呢?下面就是本站小编给大家整理的社会实践报告范文，希望大家喜欢。

系部名称：

专业： \_\_\_\_\_\_

年级\_\_\_\_\_\_ 班级：\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 姓名： \_\_\_\_\_ 学号:\_\_\_\_ 实践单位：

实践时间： 20xx年--月--日 至 20xx 年--月--日

四、实践总结或体会：用自己语言对实践效进行评价，着重介绍自己收获体会内容较多时列出小标题，逐汇报总结或体会部分，应针对实践发现自身足之处，简要地提出今学习，锻炼努力方向。

这个暑假固然短暂，但我过得很充实。经村委的介绍，我有幸和村上的独孤老人接触，并向他们了解了一些生活情况，还带给他们一些生活用品，最重要的是丰富了他们的精神家园。

这次假期社会实践我以“善用知识，增加社会经验，提高实践年能力，丰富假期生活”为宗旨，利用假期参加有意义的社会调查，接触社会，了解社会，从社会实践中检验自我。

在这次实践过程中，我获益匪浅。我学到了在书本上学不到的知识。让我深入生活的每个角落里，真正体会到老人们的生活的艰辛。同时也认识到农村存在的问题。

由于老人们身体都不是很好，行动也不怎么方便，为他们打扫，整理房间成为了我第一个工作。过程中固然挺烦挺累的，但看到老人们可爱又可亲的脸庞，我又有动力了，而且想想做这些也挺有意思的。在整理房间的时候我发现以普遍的问题，那就是他们的家都缺少生气，本来房子就挺旧了，所以就更应该装饰一些东西来使房间里充满活力和朝气。这样老人的生活条件改善了，那么身体状况也会有所好转的。可是我碰到了一个很棘手的问题，者买东西的钱从哪来啊?于是我思考了一番之后，我预备去向村委干部商量，向他们要钱。在我娓娓道来之后我顺利的拿到了钱并置办了一些好彩头的物品以及一些盆栽。老人东夸我们呢!最后我们在村委的帮助下为老人办了一场出色的“交谈会”，大家都围着一圈边吃瓜果点心边畅所欲言，“会”间还有同学自爱唱歌表演，真正让老人感受到我们的爱。

固然这次实践我没有用到我所学的专业知识，但增强了我的办事能力与交往能力，同时也让我懂得了前来之不易，而且作为子女的人们应该多多想想在家的父母亲们，要常回家看看。

在实践的这段时间里我穿街走巷，接触了各种各样的人和事，做着自己计划好的事。在学校里也许有老师分配说今天要做什么明天做什么，但这次的实践中不会有人告诉我这些，我必须要知道什么时候要做什么，而且要自己做，并尽自己最大的努力做到最好。同时也培养了我独立思考的能力，也锻炼了我的思维，让我思想更深一层。

在与老人交谈中我了解到他们的很多生活趣事，也知道了他们最需要的不是什么物质财富，而是精神上的满足。从他们身上我还学到 了挺多生活经验和为人处世的方法。同时我也和他们交流了我所学到的一些知识。

当然这次我学到的更重要的还是如何与他人沟通。一直以来我的口语交际能力东不是很好，与别人对话时不会随机应变，往往会使谈话时有冷场，这是非常尴尬的事情。在实践中我深刻的体会到了这一点，所以我捉住这次机会努力与他人交谈，效果真的很不一样诶。

这次的亲身体验让我有了深刻的感慨，这不仅仅是我的一次实践还是一次人生经历 ，而且是我一生中最宝贵的财富之一。

当然这次社会实践之后，我掩卷深思，思绪万千。我在思考几个问题。嗯我觉得这些老人真的很可怜的。他们是社会上的弱势群体，却很少受到社会的关心与照顾。我还经常看到老人们自己挑水喝，还要去城里为了生活而去卖东西赚钱，这些我看了好是心疼和心痛。心疼的是那些老人，而为那些对这些漠不关心的人而感到心痛和可悲。最让人难过的是政府对者些也视而不见，以点都不重视这些。固然中央有说对老人的补贴，可是天高天子远，等到了老百姓这里就是岌岌可危的一点点东西而已罢了。物质上的资助没有也就算了可连精神上的安慰和关心也很少。还有就是子女没有尽到义务与责任。这种风气真的非常的严重。就让我们一起努力吧，从身边的小事做起。

这几天实践下来，我也充分的认识到我的不足之处。我觉得我需要学的东西还很多，也明白了一个人的气力是多么的微不足道啊。只有大家齐心协力，团结合作，才能把事情做好。而且出门在外，朋友很重要，偶然碰到困难的事情或者伤心难过时，朋友是最好的依靠。总之我会再接再厉，为自己而奋斗，对自己的人生负责。

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。

暑假我回到了家乡，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，我可谓受益非浅。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。

我暑假每天早晨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，这个暑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。

**社会实践报告格式篇八**

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”寒假社会实践报告范例：

系部名称：专业：\_\_\_\_\_\_

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

实践单位：xxxx公司

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、字数：2024字以上。

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。

附言：

希望大家认真完成此次寒假调查报告，最好是能够有时间去体会一下社会生活，如果没有，也可也是对家乡经济、文化、风俗等方面的调查，开学后以班级为单位上交至科研部，具体时间另行通知。具体要求：1.题目自拟.

2.字数：2024字以上.

3.上交手写稿.

4.在调查报告第一页标明：专业、班级、姓名、学号。否则作废.

**社会实践报告格式篇九**

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。寒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。以下是小编整理的关于

社会实践报告

格式，欢迎大家参阅。

系部名称： 专业： \_\_\_\_\_\_ -

实践单位： xxxx有限公司 -

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

实践报告正文 -

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

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。寒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。

这是我第一次经历社会实践。对于一个大学生生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。虽天气严寒，寒风呼啸，我毅然踏上了社会实践的道路。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，想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

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，我来到了，开始了我这个假期的社会实践。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，那么所学的就等于零。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。

在中国的经济飞速发展，又加入了世贸组织后，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。 在实践的这段时间内，我们穿街走户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!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。接触那些刚刚毕业的学长学姐，他们总是队我说要好好珍惜在学校的时间。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。

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。

六:专业的重要性

选择了会计为专业的我，在这次实践中自然比较关注这一环。虽然在实践中只是负责比较简单的部分，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，理论部分占主体，而我自己对专业知识也能掌握，本以为到了企业实践应该能够应付得来，但是在企业里并没想象中如此容易。平时在学校，数字错了改一改就可以交上去了，但在工厂里，数字绝对不可以出错，因为质量是企业的第一生命，质量不行，企业的生产就会跟不上，而效率也会随之降低，企业就会在竞争的浪潮中失败，所谓“逆水行舟，不进则退”，企业要时时保持着这种竞争状态，才能在市场中立于不败之地，就因为这样，企业会对每一个在厂的员工严格要求，每一个环节都不能出错，这种要求在学校的课堂上是学不到的，在学校里可能会解一道题，算出一个程式就行了，但这里更需要的是与实际相结合，只有理论，没有实际操作，只是在纸上谈兵，是不可能在这个社会上立足的，所以一定要特别小心谨慎，而且一旦出错并不是像在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上责任的，这关乎工厂的利益损失。

(本文素材来源于网络，如有侵权，请联系删除。)

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