

最新云社会实践活动 社会实践报告心得 体会爬山(大全7篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

云社会实践活动篇一

爬山是一种古老的运动方式，能够锻炼人的体魄，修复心灵，是一项令人愉悦又具有挑战性的活动。近日，在社会实践活动中，我亦有幸参加了一次爬山活动，通过攀登险峻的山峰，我深刻体会到了爬山的乐趣与收获。在这次活动中，我不仅锻炼了身体，也学到了许多宝贵的人生经验和观念，收获良多。

【第二段：爬山的挑战】

在这次爬山活动中，我所面临的第一个挑战是山峰的高度与陡峭程度。刚开始的时候，我心生畏惧，一度想要退缩，但是看到其他队友坚定的眼神，我决定坚持下去。开始时的步履艰难，呼吸急促，但是当我挑战成功时，我感到了巨大的成就感。爬山过程中，我也面临了心理的疲劳与压力。每攀登到一个高处，我都能看到更加美丽的景色，这使我不断地推动自己前进。团队合作也是这次活动中的一个重要部分。大家互相鼓励与帮助，共同攀登到了山峰顶端。这次爬山经历让我明白了挑战与压力是我们成长的桥梁，只有不断超越自己才能获得更多的成就。

【第三段：身心的锻炼与放松】

爬山不仅是对体力的挑战，也是对心理素质的考验。攀登过

程中，我不断挑战自己的极限，加强了体力的锻炼。同时，我也发现身心的放松与平静哪怕只是站在山顶欣赏大自然的风景，也能让内心得到极大的舒缓。它帮助我忘记了生活和学业上一些压力，重新调整我的状态。登山的过程中，我还学到了坚持不懈、永不言弃的精神，明白了拼搏才能取得成功的道理。

【第四段：人与自然的和谐】

爬山让我与大自然更加亲密，我感受到了大自然的伟大与宏伟。站在山顶上，俯瞰群山脉山谷，我看到了大自然的壮丽和美丽。我深深地体会到人与自然的和谐共生，我们应该珍爱和保护大自然。爬山过程中，我开始重视环境保护意识，尽量减少对大自然的破坏，从小事做起保护地球。

【第五段：结语】

通过这次爬山的社会实践活动，我明白了爬山不仅是一种体验与挑战，更是一次对自己的成长与提升。攀登的艰辛让我成为一个更加坚强、勇敢的人。同时，它也让我更加珍惜与珍爱大自然，意识到环境保护的重要性。我会将这次爬山的经历与收获融入到未来的生活和学习中，发扬这种坚持不懈的精神，迎接更多而又不同的挑战。

云社会实践活动篇二

1月22日，天气一改前几日的温和，变得格外的冷，不知不觉每个人都又加上了厚厚的外衣，但再冷的天气也驱散不了我们每个参加社会实践活动同学心中的热情。此次的实践活动任务是服务济宁银座购物广场，主要的活动有三个，分别是：1. 电梯口导购 2. 超市分装购物袋 3. 采访管理人员。我很荣幸的参加了前两项活动。

先说说导购吧，由于去的比较晚，我并没有从头至尾的完成这项工作，所以感受不是多么强烈，只是听同行的马敬文讲述了工作的经历。她告诉我，导购是一项十分累而又十分有挑战的工作。为什么这么说呢？首先，你必须对商场十分的熟悉，其次，你还要考虑到你将面临形形色色的顾客，而且面对每位顾客时都要面带笑容，鞠躬问候像“光临”、“您慢走，下次光临”之类的话，做起来有时难免显得畏手畏脚。但庆幸，我们都顺利地完成了这项任务。

“我初中时也是学生会的一员，当时担任宣传部的部长，在学校里感觉十分的光荣啊！”

她显得心有所思但却不影响工作，仍然熟练的收款。

“可是，后来我的成绩下降很厉害，学校里停止了我的职务，我当时变得十分的迷茫，以至于从那之后一蹶不振。”

她看看我，见我听得很认真，便接着说：“你们这群小孩幸福得很啊，先说是不用愁吃愁穿，然后，你们又能在一中这样好的学校学习，好好努力将来就能成就大业啊。你再看看我们，从天明到天黑、从早到晚都没有时间歇着，只得是不停的干啊干啊，时光就这样挥霍掉了。”

我听了也十分的受感动，“那你现在也可以在奋斗啊，争取取得好的业绩来给自己的工作争光添彩。”

“呵呵，没有你想得这么容易，要是真的这么好干，大家不早就升官了，这是个多么辛苦又多么艰巨的工作啊，而且我们是临时合同，指不好哪一天又被炒掉了。你们小孩啊，现在就得好好学习，不要留下什么遗憾！”

我也陷入了沉思……

很快，下午的工作结束了，说不上辛苦，只感觉收获不少，

以至于现在写这篇小记得时候还心有余悸。人生的旅途漫漫，即无法预见将来也无法改变历史，只能抓紧现在，抓紧脚下，一步一步地踏实前进。真的要那个姐姐身上学到点什么，正像她说得，不要给人生留下遗憾，不要到失去了才后悔当初！我们现在正是人生中最艰苦的时刻，但每个人又必须坚持，必须清楚，如果不好好珍惜现在，将来就要面临更艰苦的岁月。

云社会实践活动篇三

第一段：引入背景和目的（150字）

社会实践是大学生们拓宽视野、增长见识、培养实践能力的重要途径之一。在本次社会实践中，我选择了参加爬山活动，目的是锻炼身体、挑战自我。爬山不仅能够增强体质，还能培养坚毅的意志力和团队合作精神，帮助我更好地面对未来的挑战。

第二段：准备和登山过程（250字）

在爬山前，我们进行了充分的准备。首先，我购买了专业的登山装备，包括运动鞋、防滑手套、登山杖等。其次，我们参加了几次训练课程，学习了基本的登山知识和技巧，了解了户外安全注意事项。当天，我们一早出发，的士行程确定。去到山脚下后，我们进行了简单的热身运动，确保身体状态良好。开始爬山后，我感受到了身体的巨大挑战，但我坚信自己能够坚持下去。

第三段：体会和收获（350字）

在整个爬山过程中，我遇到了许多困难和挑战。起初，每一步都让我喘不过气来，双腿发软，但我坚持不懈，一步一个脚印地向前。在攀爬过程中，我学会了倾听导游的指导，与

队友互相搀扶、支持，形成了紧密的团队关系。团队的力量使我们能够相互鼓励、走出困境。爬山的过程也让我体会到了身心的奇妙连接，头脑清晰，能量充沛。当我艰难地攀到山顶时，欣喜之余，我明白了坚持不懈的意义。

第四段：反思和认识（300字）

经过这次爬山活动，我不仅锻炼了身体，还培养了坚韧不拔的意志力和团队合作精神。面对困难时，我不再轻易放弃，而是用持之以恒的精神去克服问题。此外，我还意识到了自身的不足之处，比如体能、导航能力等，这些都成了我今后可以提升的方向。同时，我也深刻认识到团队合作的重要性，无论是在家庭、学校还是工作中，与团队的默契和合作能力都非常关键。

第五段：总结和展望（150字）

通过这次爬山经历，我深刻体会到了坚持不懈的力量和团队的重要性。我相信，在今后的学习和工作中，我会以更加积极的态度去面对困难和挑战，运用所学的知识与技能，与团队成员密切协作，共同取得更好的成绩。同时，我也会继续关注自身的不足之处，努力提升个人综合素质，成为一个有能力、有担当的社会人。我期待着未来的社会实践活动，希望通过更多的实践锻炼和经验积累，为自己的成长打下更坚实的基础。

云社会实践活动篇四

社会实践报告300范文怎么写?请看下面为大家整理推荐的学生社会实践报告吧!

寒假的社会实践活动已经结束了，但社会实践给我们带来的巨大影响却远没有结束。

它使我们走出校园，走出课堂，走向社会，走上了与实践相结合的道路，到社会的大课堂上去见识世面、施展才华、增长才干、磨练意志，在实践中检验自己。

半个月的社会实践虽然比较辛苦。

是庆幸?还是依恋?回想起来，才发觉，原来乏味中充满着希望，苦涩中流露出甘甜。

通过本次社会实践活动，一方面，我们锻炼了自己的能力，在实践中成长;另一方面，我们为社会做出了自己的贡献;但在实践过程中，我们也表现出了经验不足，处理问题不够成熟、书本知识与实际结合不够紧密等问题。

我们回到学校后会更加要珍惜在校学习的时光，努力掌握更多的知识，并不断深入到实践中，检验自己的知识，锻炼自己的能力，为今后更好地服务于社会打下坚实的基础。

机遇只偏爱有准备的头脑”，我们只有通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，胸怀会当凌绝顶的壮志，不断提高自身的综合素质，在与社会的接触过程中，减少磨合期的碰撞，加快融入社会的步伐，才能在人才高地上站稳脚跟，才能扬起理想的风帆，驶向成功的彼岸。

在实践的这段时间内，我帮忙接电话，复印资料，整理文件等，感受着工作的氛围，这些都是在学校里无法感受到的，而且很多时候，我不时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，而且要尽自己的努力做到最好，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，以提高自己的能力！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。

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。

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，有些问题有了课堂上地认真消化，有平时作业作补充，我比一小部分人具有更高的起点，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。

从走进了大学，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。

在现今社会，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,我走进了一家民营企业,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。

而且在中国的经济飞速发展,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己,才能在竞争中突出自己,表现自己。

古人曰:“逝者如斯夫,不舍昼夜”。

短暂又难忘的实习旅程就像白驹过隙般,飞速而逝,而这其

间的感受也像五味瓶——酸甜苦辣咸一应俱全，在每日紧张充实的工作环境中不觉间已经走过了一个月的实习期，回首这一个月的实习期，内心充满着激动，也让我有着无限的感慨。

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社会实践工作。

打工实践实践虽然很短，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的能力。

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。

云社会实践活动篇五

参加假期的“三下乡”，我真的感到很荣幸。虽然是短短的三天，却是与在学校里有截然不同的体会，感触颇深，我们通过社会调研的形式进行了此次活动。以下是小编整理的关于三下乡社会实践报告，欢迎大家参阅。

假期的社会实践活动已经结束了，但社会实践给我们带来的巨大影响却远没有结束。我们怀着同样的梦想参加了假期的社会活动，在活动中我们体会快乐，在活动中我们汲取更多的知识，在活动中我们深入人们内部，倾听大家的声音。参加假期的“三下乡”，我真的感到很荣幸。虽然是短短的三天，却是与在学校里有截然不同的体会，感触颇深，我们通过社会调研的形式进行了此次活动。

我们拜访了阿陀村的干部，因为不擅长与人沟通，一开始我们都很紧张，气氛难免有些尴尬，但令我们开心的是，他们非常支持我们的工作，有时候还会为我们着想，让我们想问什么问就好了，很是热情，体现了淳朴的民风，渐渐我们也就放开了，感觉像是跟和蔼的长辈聊天。他们告诉我们[]xx大的到20xx年，要全面建成小康社会。这一科学提法，为昌乐广大农民描绘了美好的宏伟蓝图。随着学习和理解的深入，党的xx大精神进社区、进企业，更进入了农家，成了他们实实在在能感受到的政策，他们围坐在一起，用朴实的言语，共话小康新生活。

为了加深对村庄的了解，我们还查询到了xx大后昌乐县里的一处长矛兔养殖专业合作社的报道：在这个农家小院里，自党的xx大召开之后，该合作社的社员便隔三差五地围在兔舍前，交流一下养兔的新经验和新做法，畅想一下未来的小康生活，共话一下合作社的发展前景。昌乐县玉森肉兔养殖专业合作社社员陈克忠：合作社有条件的话，政府给一定的政策扶持，扩大规模，把这个兔场进行标准化，兔笼、兔舍都达到标准

化、集约化。话中，充满了对未来的期待。昌乐县玉森肉兔养殖专业合作社是当地一家专业从事长毛兔养殖的合作社，目前养殖户数已达30多家，“抱团”养殖效应显现。长毛兔是一种工业原料，目前市场上供不应求，今年每斤大约在110元左右，收入非常可观。也正是有了这样一种“宝贝”，社员们才对未来的“共同发家致富”有了“盼头”，对xx大的精神的感受才真真切切。昌乐县玉森肉兔养殖专业合作社理事长毕玉森：我们也通过讨论和研究，通过广大养殖户和村委班子商议之后，下一步重点在发展养殖业上做文章。加大(学习)力度、提高认识，将来普及全民共同致富的道路，往前一步步地发展。近几年形势比较好，我们把品种、规模同时上起来，将来发展自己的产业，自己的加工、储存、销售，形成一条龙，使整个全体村民共同致富。没有农村的小康，就没有全社会的小康。这份理想，在以前很难想象。伴随着更多惠农便农政策的出台和实施，他们在兔舍前所共话的那个“共同致富”的美好愿望，肯定会实现。

收集到了调研用的的资料后，还有一些时间。我们为了发挥专业优势，更好的充实这次活动，搜集了一些资料，主要是有关教育方面xx大和最新的科技信息的。然后我们进行了义务辅导、走访老党员等一些活动，并通过它们把一些文化、科技思想灌输给大家，开阔了村民的视野，也宣传了三个代表思想xx大精神。虽然我们所能提供的东西是有限的，但毕竟把科技春风带进了农村，吹进了村民心中。

虽然过程中有些碰壁，有时被拒之门外，不被理解，还有门缝里警戒的目光，也有的队员被狗叫吓到过，有过刺骨的灰心，但只要有颗真诚的心，一切冷漠都可以理解，我们只要怀着真诚的心意一定可以做到，不管经历多少次尝试。

在阿陀村进行了小学生义务辅导时。我们一共进行了语文、数学、英语、计算机四个辅导。在进行各种辅导时，大家竭尽所能，不仅为同学们解决了各科所存在的疑难问题，还积极地给大家讲科技故事，绘画，做趣味数学题，教英文歌曲

等。同时，我们还利用各种机会对同学们进行人生观教育和爱国主义教育，教育他们明确学习目的，从小树立远大理想，紧记三个代表重要思想，立志将来为祖国，为家乡作出自己的贡献。在和同学们相处的过程中，我们也建立了很深的友谊，大家待我们有自己的亲人，是我们感到好象回到了家中一样。我们还为他们播放科普电影及动画片等。在这些实践服活动中，我们不仅为农村的两个文明建设作了自己的贡献，而且也学习、体会到了三个代表重要思想，从而对xx大精神有了更深的认识。

走访了老党员时，我们听了老人讲他们从解放前一直改革开放后的巨大变化老人们的故事。老人用自身的经历告诉我们没有党，广大老百姓就不能翻身做主人，没有党，广大人民就不能走上致富道路。以往在书本上死的文字，老人的讲述像是给它们赋予了生命般，感受到了以往从未感受到的爱国情感。

在调研中我们感受到，只有经济发展了才能真正的增加农民的收入，才能切实解决收入低的问题。因此发展经济是各项工作的重中之重，应该大力发展乡村的经济。坚持xx大的精神，科学发展观，找到适合本村的发展方法。要转变村民的思想，这一条也是相当重要的。只有从思想上有了根本的转变才能做到标本兼治，否则一切只是治标不治本。转变思想就是要改变以前那种轻视教育的思想，就要让他们认识到接受教育的重要性，转变思想就要让他们明白真正的财富是靠双手劳动得来的，而并不是投机取巧。转变思想就是要改变以前那种陋习歪风，从而形成一股良好的社会风气，提高村民的文化素质。增强村民的自信心和自尊心。让他们对将来充满信心，相信未来会更好。让他们相信，只要肯诚实劳动，努力付出，相信科学技术的力量，就一定会成功。

这次“三下乡”社会实践活动，不仅充实了我的假期生活，更让我在社会实践中更好地了解自己，完善自己。同时，“三下乡”还让我意识到了自己身上肩负的责任，也让

我认识到了理想与现实的差距。通过这次活动调整和完善了我的知识结构，锻炼自己与人交往和应用知识的能力，积累更多的社会经验，提高自身素质，为以后的社会工作经历打下良好的基础。我们要想成为一名高素质的大学生，要想尽快地成为现代化建设的有用人才，就绝不能只埋头于书本之中，必须把学习书本知识与投身社会实践统一起来，积极地投身于社会实践之中，开拓视野，认识社会，对自己有个清醒的定位，明确自己的历史使命，激发自己的学习热情。学会正确地做人做事，学会战胜各种困难和挫折，锻炼意志和毅力，使自己全面发展以适应社会的需要。加强对xx大精神的理解。

“三下乡”使我们走出校园，走出课堂，走向社会。到社会的大课堂上我们认识到了自己的不足，见识了世面、增长才干、磨练意志，在实践中检验自己。社会实践虽然比较辛苦。但回想起来，才发觉，原来乏味中充满着希望，苦涩中流露出甘甜。那段难忘的日子，留给我们的不仅是感动，还有成长。

20xx年暑假期间，在校团委的号召下，为了进一步贯彻党的xx大以及xx大三中全会精神，更加自觉地把推动经济社会发展作为深入贯彻科学发展观的第一要义，学习“五四讲话”，发挥大学生在社会主义新农村建设中的重要作用，我作为安徽农业大学大学生新闻中心赴颍上县八里河三下乡实践团的一份子对当地农业规模化以及经济发展中存在的若干问题进行了一次详尽的暑期调研。

关键词

三下乡 水产养殖 八里河风景区 镇长 座谈 责任 价值

八里河镇位于安徽省阜阳市颍上县南部，地处颍、淮两河交汇处，依托1500公顷天然无污染湖面，全镇大力发展水产养殖，年产无公害优质鱼类4500吨，远销天津、上海、东北等

地。是皖西北商品生产基地。同时，八里河镇还是皖北旅游的龙头，1996年建成并对外开放的八里河风景区位于省级自然保护区，先后被授予“国家aaaaa级风景区”。

我们团队利用暑假的一小段时间，深入实践，通过实地考察，结合当地的特色，为其存在的问题及需要解决的问题提出若干解决办法，围绕科技下乡，在我们力所能及的范围内，尽可能为当地的发展提出一些具有可行性的专业意见。

一、 支农八里河——科学渔产养殖 八月十六日，我和三下乡团队顺利抵达八里河镇。随即我们便与水产养殖教华教授张晓华教授一起走访了当地的渔场。为了使调研更全面，更具说服力，我们在张晓华教授的带领下，深入水产养殖户的家中，与水产养殖户进行深入交流，并对农户的水产养殖方面遇到的问题进行了简短的解答和技术指导。同时，我们通过向水产养殖户发放问卷调查，对当地的水质和养殖遇到的问题做了统计并针对此开展了一次座谈会。

通过这次参观走访，我们在技术上得以帮助了水厂养殖户解决对于养殖种类、养殖方式、销售模式这三方面的种种困惑。由于水质、规模、销售渠道等诸多客观原因的干扰使得八里河镇的水产养殖品种过于单一的集中在鲫鱼、花白鲢鱼等。对此，我们将调研结果与渔场的主管人员进行了深入探讨并一同对渔场今后的发展进行了合理的规划。与此同时，我个人利用自己专业知识对渔场以后的经营模式发展提出了切实可行的建议。

二、 建设旅游新农村 八月十八日，在结束了两日对于八里河镇水产养殖户的调研后，我们随机开展了对八里河风景区的调研。团队本着充分服务三农，建设美好乡村的精神，不惧酷暑的炎热，在风景区内开展了两日对游客的问卷调查同时了解八里河风景区的生态情况旅游文化。随后我们通过大量信息的整理与比对将游客对于景区的游览感受进行了分析。

我们提出的问题进行的解答，我们对风景区结合当地有利地形、地貌以及多种优势资源，响应当地的政策——按照“管仲故里、休闲天堂”的发展思路有了一定了解，对其紧紧围绕“立足于传承传统文化，推广生态旅游，促进文化与旅游相互融合”的文化建设和旅游发展现状存在的问题进行了交流与探讨。同时我个人结合专业知识从金融的观点为风景区未来发展提供了可实施性的建议。与此同时，营销部长也和我们传授了许多营销方面的知识，更是分享了他个人管理团队的经验趣事。让还未步入社会这个大熔炉的我受益颇深。

三、 我与镇长面对面 在八里河镇的最后一天，我们来到了镇政府采访了镇长。镇长热情的迎接了我们并对我们在八里河镇为期五天的调研工作表示慰问和肯定。平易近人的镇长还接受了我们的访问。首先我们向镇长汇报了我们这五天来的工作，紧接着便开始对八里河镇的经济结构和今后的发展规划等问题进行了提问。镇长对我们的问题逐一详尽地进行了解答并和我们分享了这些年八里河镇发展过程中的心得和体会。

镇长在一个地区的发展中起到关键性的作用，在各项工作中都扮演着举足轻重的角色，是一个镇的领头羊。也正是镇长在工作中的榜样的力量激励着更多的干部、企业家、群众能够投入到八里河镇的建设当中，使得八里河镇逐步从贫困乡镇的阴影中摆脱出来。

四、 心得体会

作为当代的大学生，我们的生活相对于以往的大学生来说，求学经历、生活条件、所处社会大环境都比较优越。大学生的责任意识日益成为社会关注的热点问题，责任意识和诚信意识成为不少地方采用人才的两个新标准。

此次三下乡活动其目的是为了支援农村的教育事业，同时给农民带去相应的指导，本着为人民服务的宗旨，同时把自己

在学校学到的知识与劳动实践相结合，并从群众中学到做人做事的道理，用于知道自己的将来的学习生活工作。

我通过在八里河镇的五天调研更加了解社会、服务社会，同时培养了实践能力和动手操作能力，在实践中更好的认识国情，贴近社会，从而确定比较正确的人生前进方向。我深深地感受到一个人在工作岗位上的那份热情。正因为如此，我才渐渐地懂得了一个道理：要创造自己的事业，就必须付出加倍的努力，凭着一个人对工作的执，坚定的信念会指引着他走向完美的事业之路。同时将行动变为责任，在我人生轨迹上树立起更高的起点。这也是是实现自我价值的必由之路。

20xx年7月19日至29日，我们税务1002班组织了本班内25名同学组成“三下

乡”启航服务队，赴珠海斗门开展送文化下乡活动。我们的“三下乡”活动主要针对珠海市斗门区白蕉镇和斗门镇两镇居民和相关工作人员，以义教、文体、调研、后勤发展的方式开展。无论是活动过程还是活动结束后，我们与当地人不断交流，各有获益。

一、当地情况

珠海市斗门区地处珠江三角洲西南端，是全国著名的侨乡。斗门区钟灵毓秀，人杰地灵，人文历史资源丰富；其毗邻港澳，紧靠珠海机场、珠海港、广珠轻轨，交通便利；农业以种植水稻、甘蔗和水产养殖为主，盛产荔枝、芒果、香蕉、龙眼、火龙果等南方佳果；工业有电子、电器、轻纺、食品、建材、制糖等支柱产业。现世界500强企业伟创力集团、住友化工和国内知名企业青岛啤酒、格力集团、方正科技等已先后落户斗门区；商贸、房地产兴旺，是珠海西区商贸和居住中心。至于教育方面，斗门区原有113所学校，办学条件较差，许多为麻雀学校。从1998年起，大力实施教育资源整合，通过“改薄”，调整学校布局，促进基础教育的均衡发展。

到目前为止，全区已撤并了39所学校，在这基础上，建设规范化学校取得显著成效。随着改革开放，斗门区经济、政治、文化发展得越来越好，外来务工人员、外来车辆也越来越多，社会成分也变得复杂，但在政府的有力打击和官民配合下，罪恶扑灭行动顺利发展，社会和谐。

二、“下乡”情况

我们这支服务队分为义教组、宣文、调研、后勤四个小组。我们在白蕉镇中心小学进行义教、体育竞赛和文艺汇演，义教的对象是该小学的五年级生；在斗门镇针对古街文物保护工作开展调研，在调研过程中，我们以派发问卷和访谈的形式，联合当地居民、当地村委和相关政府部门——斗门镇文化站站站长来了解和深入调查。当地民风淳朴，居民热情好客，这让我们在调研过程中得到不少的帮助，也学到不少做人做事的道理。

在组队来到斗门前，我们以亲身踩点、事前准备和商量讨论的方式准备出发。每位组员写好下乡方案，各个组组长到我们将要住宿所在地白蕉镇东城中学、将要进行调研的斗门镇古街和小学附近的市场踩点，留意街道、饭馆分布并详细询问饮食、交通和社会治安情况。我们发现当地有较多外来务工人员，繁华路段主要集中在一条较开阔的有较多岔路的大路上，这里距离小学有十多分钟路程。我们刚到那里的时候，就在这边的餐馆解决吃饭问题。这条大路的街尾转角有个轮渡可以搭船渡海到斗门镇，这为我们的调研之路提供了便利。

来到斗门的第一天，我们在收拾好我们的宿舍和行李后，就集体来到白蕉镇中心小学看看环境，我们发现小学里的课室最近装上了电脑，屏幕比较大、可以触屏并且是独立设置在课室前方门的对面角落，留键盘和鼠标在教坛上。回去后，我们根据在小学观察到的细节，约略修改教案和计划。最初，先回小学的老师们的班主任会按名单分班，并相互认识一下以便日后工作。接着，集体来到学校的多媒体功能室举行夏

令营开学典礼，简单但不失隆重地介绍了我们启航服务队的基本情况，宣布夏令营正式开始。

接下来的三四天里，我们分成了三批人，有课的、买菜的和外出调研的。至于我，是属于调研组的。我们先徒步去搭轮渡，再转公车来到斗门镇古街实地调研，沿途我们发现有不少人搭轮渡到斗门镇，而以我们眼见的斗门镇与白蕉镇相比，前者比后者要富庶得多。由于我们调研的时间是白天，能够调研的对象只有古街一些老字号店铺的店主或员工、老一辈的居民和比较热心的路人。对老一辈不认识字的婆婆，她们也比较熟悉古街，而我们的询问勾起了她们对古街历史的回忆，听闻他们这里要建影视城，他们都比较赞成，但是抱怨近年来附近工业工厂污染了农田的水，也担心影视城的建立会打扰他们平静的生活。在古街待了一个中午后，组长和一名组员联同另一个班调研组的同学访问村委会的干部，了解古街远近期情况，余下的人继续派问卷调查。但由于方言和口音的问题，我们从村委干部那里得到信息并不多。一天后，我们来到斗门镇文化广场，在与文化站站长的访谈当中我们谈及了近期政府关于古街的施工计划，得到了很多古街的音像和文本资料和不少关于我们的调研工作的建议。从斗门镇文化广场出来后，我们利用剩下的时间走访南门和附近的一些名胜，考察一番，寻找与古街的联系。

外出调研结束后，我们大体上恢复了每天早上兵分两路的生活，徒步上学和后勤买菜的。每天早上徒步上学时发现，巷陌安静，街道整洁，随地扔垃圾、墙壁贴着“牛皮癣”和喷漆的现象很少见；晚上我们回程，看着家家灯火通明，温馨静谧。而我们在白蕉镇中心小学进行义教，针对五年级学生开展名为“夏令营”的义教活动，课程开展主要包括趣味数学、音乐之声、电影赏析、探索未知和快乐体育等。我们开展的课程形式新奇有趣，学生们都表现了浓厚的兴趣，例如快乐体育，分为舞蹈、篮球、做游戏三种体育形式，舞蹈培养他们节奏感，虽然进度慢但也彰显了他们的活力，篮球和做游戏培养他们的团结意识和集中力。为了检验他们的团结和竞

争意识，我们举行了趣味运动会。我们下乡活动临结束的一天，我们举行了文艺汇演。在这之前，我们的学生每天努力练舞和排节目，宣文组和其他人都辛苦地筹备活动。文艺汇演落幕的同时，也代表着我们的下乡活动的结束。

三、效果与意义

学校方面，有义教和文体活动。关于义教，我们主要分室内和室外授课两部分：关于室内授课，我们注重培养学生们的课外兴趣、对外语的好奇心和想象力，考验他们的思考反馈能力；室外授课主要培养他们的领导能力、民主思想和团结、友好、互助意识。室内与室外授课的搭配下，学生们比先前更会转动脑筋，以新方法轻松学习，会感恩。而我们在教导的同时也学会耐心，学会鼓励别人。关于文体，运动会的举办与文艺汇演的筹备和演出过程让学生们学到筹备的工作知识，学会放松和大胆表现自己，深刻体会团结的重要性。

调研方面，经过我们走访调研，老一辈的和沿街档主忆起旧时古街繁荣和乐景象，不由得叹息时局变化万千的同时，想到要珍惜现在平静的生活；村委和相关政府部门也更重视起古街的保护工作。

后勤方面，下乡期间由几名后勤组同学买菜煮饭，其他人帮忙打下手。买菜的精打细算，与当地市场的档主混得互相熟悉；煮饭的和帮忙的互相配合，培养出了默契；后勤的工作不仅锻炼我们的独立自主能力，而且巩固我们的友谊。

四、不足与建议

三下乡活动过程中，我们在各方面都有着不足之处，但是，我们愿意指出并改正。义教方面，由于我们经验不足和课堂讲授技巧不成熟，可能对某些知识解释不清楚或者在讲授的时候照顾不到整个班的同学。文体活动方面，运动会举办那天由于有雨，某些比较激动人心的项目没有开展；文艺汇演也

限于场地太小而人数众多，使得集体手语节目有点僵硬。另外，调研方面，由于方言差异和我们访谈的技巧不成熟，给我们的调研工作带来了困难。除此之外，后勤方面，由于第一次这么大规模组织同学下乡体验，缺乏经验，比较制式化。

鉴于上述不足，建议在义教前要准备更加充足，课堂上尽量照顾更多同学，在开展活动前要留意天气、场地是否适合，工作过程中多鼓励人，工作不制式化、不教条主义，会不同方言的人搭配工作，锻炼各方面经验和谈话技巧。

经过三下乡活动，我们收获了很多，了解到开展一项活动并不容易，首先要经过竞赛争取和上级筛选，然后事前准备，包括撰写方案、准备物资。接着，在活动过程中，你必须用心用脑用汗水去争取这次活动圆满成功，或者不说成功，说无悔。我们学会了做人要有交待，要感恩。一个人离开大队的时候要说明清楚自己上哪儿去干什么，要有交待，不能让人担心；大伙儿辛辛苦苦做事，成果大家一起分享，每个人都要感恩。我们也学会团结，上学放学回去都是集体整队回去，遇到纠纷，我们是一起冷静地帮忙解决。三下乡，让我们学懂很多。

(本文素材来源于网络，如有侵权，请联系删除。)

云社会实践活动篇六

一、实践报告撰写的内容与要求：

一份完整的实践报告应由以下部分组成：

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)

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。

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。

二、撰写实践报告的准备与主要步骤：

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。

三、实践报告的写作细则：

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

实践报告中的量和单位必须符合用中华人民共和国的国家标准gb3100[]gb3102-93[]它是以国际单位制(si)为基础的。非物理量的单位,如件、台、人、元等,可用汉字与符号构成组合形式的单位,例如件/台、元/km[]

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),而不可用行中插图(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××”。

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1:1为宜。插图一律插入正文的相应位置,

并著名图号、图题每幅插图应有图序和图题，图序和图题应放在图位下方居中处，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gb7714-87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，且在文中引用处用右上角标注明，要求各项内容齐全。文献作者不超过3位时，全部列出；超过3位只列前三位，后面加“等”字或“etal”。中国人和外国人名一律采用姓名前后著录法。外国人的名字部分用缩写，并省略。

云社会实践活动篇七

近年来，我国的教育改革提倡全面发展，培养学生的综合素质已成为高校教育的关键目标之一。因此，高校普遍设立了助教岗位，旨在让学生在实践中提升自己的专业能力和综合素质。在我成为一名助教的过程中，我收获了很多，下面就让我一一向大家分享我的心得体会。

第一段：明确助教的角色定位

在成为一名助教之前，我曾以为助教只是简单地辅导学生课程知识，但在实践过程中，我逐渐明确了助教的角色定位。助教不仅是一个学习和掌握知识的先行者，更是一个学术和道德的榜样，对学生起到示范和引导的作用。因此，在实践中，我不仅注重知识传授，还注重培养学生的自主学习能力、合作能力以及解决问题的能力。

第二段：锻炼了自己的教学能力

作为一名助教，我不仅要在课堂上辅导学生，还要负责组织实验、批改作业等工作，这锻炼了我的教学能力。在课堂上，

我注重激发学生的学习兴趣，通过富有趣味性的教学方法和案例分析，提高学生对知识的理解和掌握。此外，我还注重与学生的互动，积极回答他们的问题，帮助他们解决学习困难。通过这些实践，我培养了自己的教学能力，提高了自己的表达和沟通能力。

第三段：提升了团队协作能力

在助教工作中，我经常与其他助教合作，共同承担课程教学任务。在与他们的合作中，我学会了倾听和尊重他人的意见，学会了与他人合作解决问题。在实践中，我们互相协作，共同分担工作，共同解决问题，最终取得了圆满的工作成果。通过这样的团队合作，我提高了自己的团队协作能力，培养了自己的领导能力和组织能力。

第四段：培养了解决问题的能力

在助教工作中，我经常面临各种各样的问题，例如学生的学习困难、实验设备的故障等等。在解决问题的过程中，我学会了面对问题冷静思考，找出问题的根源，并采取相应的措施解决问题。在实践中，我从失败中总结经验，不断完善自己解决问题的方法和技巧。通过这样的实践，我逐渐培养了自己解决问题的能力，提高了自己的应变能力和创新能力。

第五段：培养了责任感和使命感

作为一名助教，我深感自己肩负着培养学生的使命和责任。在实践中，我时刻保持着对学生的关心和关爱，尽我所能帮助学生解决问题，帮助他们取得更好的成绩。同时，我也注重培养学生的道德观念和价值观，引导他们思考社会问题和发展方向。通过这些实践，我培养了自己的责任感和使命感，深刻意识到自己作为一名助教的重要性和影响力。

总结：通过助教社会实践的过程，我不仅明确了助教的角色

定位，还提升了自己的教学能力、团队协作能力、解决问题的能力，培养了自己的责任感和使命感。这些经历对我未来的发展起到了积极的推动作用，让我更加自信地面对各种挑战和困难。我相信，通过持续的努力和实践，我会在未来的教育事业发展中取得更好的成绩，为培养更多优秀的学生做出贡献。