

2023年社会实践调研活动心得 社会实践 报告心得体会爬山(精选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？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

社会实践调研活动心得篇一

第一段：引言（100字）

在社会实践活动中，我选择了爬山作为我的主题。爬山不仅是一种锻炼身体的方式，更是一种挑战自我和超越自我的活动。这次爬山实践让我亲身体会到了团结协作、坚持不懈以及积极向上的精神。通过攀登高山，我深刻认识到了生活中的困难和挑战远没有想象中那么可怕，只要我们有足够的勇气和毅力，就能战胜一切困难。

第二段：团结协作（250字）

在爬山过程中，我发现团队的团结协作是攀登高山的关键。在第一天的徒步旅行中，我们必须共同面对陡峭的山路、滑石和道路上的危险。一个人的力量是微薄的，但如果大家齐心协力，互相帮助，我们就能克服一切困难。当有队员遇到体力不支时，其他队员会及时伸出援助之手，使我们能够顺利完成攀登。而这种团队精神也给我很深的触动。在以后的工作和生活中，我也会时刻保持团结合作的心态，相信只要大家共同努力，就一定能够创造出更好的成绩。

第三段：坚持不懈（300字）

爬山过程中，我深刻体会到了坚持不懈的重要性。山路弯曲陡峭，我们需要长时间的徒步旅行，而这对我们的体力和毅力都是一次极大的挑战。在攀登的过程中，我遇到了许多疲惫和困难，甚至想过放弃。然而，每当我登上一个新的高峰，看到那一片壮丽的景色，我就深受鼓舞，重新燃起了对成功的渴望。这次爬山实践让我明白了只要我们坚持不懈，不断努力，就一定能够攀登到生活的巅峰。

第四段：积极向上（300字）

爬山不仅是一种体力和意志的挑战，更是一种心态的修炼。在陡峭的山路上，我们时常面临挫折和疲惫，但是只要我们保持积极向上的心态，就能够战胜困难。我清楚地记得有一次攀登中，遇到了一段特别陡峭的路段，几乎没有踩脚的地方。这时，我的队友们并肩而上，鼓励着我不要害怕，坚持下去。正是这种积极向上的心态，让我克服了恐惧，成功地完成了攀登。在以后的生活中，不论遇到什么困难和挑战，我都会以积极向上的心态面对，相信自己能够战胜一切。

第五段：总结（250字）

通过这次爬山实践，我认识到了生活中的困难和挑战远没有想象中那么可怕，只要有足够的勇气和毅力，就能战胜一切困难。团队合作、坚持不懈和积极向上的精神将伴随我一生。我相信，在未来的工作和生活中，只要我保持这些优秀的品质，我一定会取得更好的成绩。我要感谢这次爬山实践给我带来的成长和启示，也要感谢我的队友们的支持和帮助。我将永远铭记这次特殊的经历，让它成为我人生道路上的一座重要里程碑。

社会实践调研活动心得篇二

有关健康饮食方面的总体情况。

- 1、搜集相关资料。
- 2、走访村镇。
- 3、将资料 and 实际情况加以整理及修改。
- 4、写成报告。

8月1日至8月10日。

浙江省xxx武康镇以及浙江省杭州市余杭区彭公村。

浙江省xxx武康镇逸夫小学二零四班曾雨璐（指导老师：邱剡娟）。

一、浙江省xxx武康镇。

1、实际情况（包括成人和孩童两方面）

（1）成人：由于祖国在日益强大，社会在迅速发展，人民的经济水平显著提高。武康镇85%的成年人都比较注重饮食质量；而还有15%的成年人因种、种窘观因素只求能温饱，根本谈不上健康饮食，对于他们来讲无论什么东西，只要能填饱肚子就心满意足了。当然，在注重饮食健康的85%成年人当中还分为两类。因为人的思想认识不同，一类人习惯粗茶淡饭，讲究荤素搭配，注重绿色食品，这占了其中的35%；还有50%的人也许是属于“暴发户”类，天天山珍海味，暴饮暴食，很少注意绿色食品，造成对身体的伤害。

（2）孩童：儿童年幼无知，90%的人都会在放学后购买小摊上的不健康食品，几乎每天带到学校的都是饮料，只有10%的儿童谨听老师和父母的教诲。

2、个人建议

在我个人认为，健康饮食实际上是要做到荤素搭配，合理营养，尽可能饮用白开水。成人一定要为孩童做好榜样，这样儿童也会耳闻目染，渐渐养成好习惯。

二、浙江省杭州市余杭区彭公村。

1、实际情况

在农村，由于人们基本上都自己种植蔬菜、养殖牲畜，所以，无论是成人还是儿童80%都能做到荤素搭配、均衡营养、饮用白开水；可同样有20%的人走上了贵族路线，天天光顾饭店，大吃大喝，根本不在乎所谓的健康饮食。

2、个人建议

现在农村的人民基本上也较为富裕了，但其中一部分人反而更难做到健康饮食，希望每个人都要学会取长补短，好好向身边的人学习，做到健康饮食。

在社会迅速发展的同时，请大家认真对待饮食，做到绿色健康、均衡营养。相信大家只要努力，就会不断提高生活质量，更好地强身富国，让祖国更加繁荣昌盛！

社会实践调研活动心得篇三

在学院的要求下，这学期我带着在课堂上学到的理论知识，回到家乡，对家乡农民的收入进行实地调研，最后整理总结形成了此报告。

农业在三大产业中一直占有重要地位，根据邻水统计年鉴[20xx]年全县地区生产总值88.6亿元，比上年增长14.8%。其中，第一产业增加值23.3亿元，第二产业增加值35.1亿元，；第三产业增加值30.2亿元。可以看出，农业在经济中依旧占据着重要的地位。因为邻水的地形是属于“三山夹两槽”，

所以地形上并不是很适合工业的发展，由于温热多雨的亚热带季风，使得农业的发展具有良好的气候条件。

20xx年，全县农业生产稳定发展。全年粮食总产量46.4万吨，增长2.7%；油菜籽产量2.18万吨，增长19.5%；花生产量1.19万吨，增长5%；烟叶产量760吨，减7.2%；麻类作物产量500吨，减20.3%；园林水果产量7.96万吨，增长9.5%；蔬菜产量43.6万吨，增长17.5%。农产品中，作为脐橙之乡，脐橙是最大的特战□20xx年至20xx年xxx平均每年新增脐橙种植面积2万余亩；20xx年柑橘总面积达20万亩，其中优质脐橙面积15.6万亩，占柑橘总面积的78%；脐橙种植面积较2005年的10.5万亩增加5.1万亩，增长48.6%；今年新建成柑橘标准化示范基地5个，面积5000余亩，打造精品果园20个，无公害柑橘生产面积达10万亩。

这些产量与数据在农民的收入中占据了大部分，在接下来的报告中我将用数据说明。

总的情况□20xx年农民人均纯收入达到4562元，比上年净增364.8元，高出全省平均水平(4462)100元。近年来，随着农村经济的快速发展，家乡的农民收入摆脱了长达10年的停滞增长局面，实现了快速增长，农民收入水平有了很大的提高。按农民收入的来源来划分的话，农民收入在多元化的基础上出现了一些新的特点。

(一)家庭经营性收入

虽然是农民收入的主要来源，但所占比重呈逐年下降趋势。2007年农民家庭经营收入占当年农民人均收入的62%□20xx年下降到60%，2003年下降到53%，2008年下降到59%，2009年下降到58.5%□20xx年下降到54%□20xx年下降到48.08%□20xx年为48.26%，在家庭经营内部，来自第一产业的收入比重由20xx年的77.97%上升到20xx年的79.64%，上

升了1.67个百分点，而二、三产业在家庭经营中所占的比重由2003年的22.03%下降到20xx年的20.36%。农民家庭经营主要依靠种植业和养殖业，其收入的减缓或下滑直接影响农民收入的增减。但农民收入依旧有自己的乡镇特色，主要表现在两河乡的大桥村、观音镇的倒朝门村、御临镇的滑滩村的优质脐橙，新镇乡的优质稻，九龙镇黄泥村的再生稻，城北镇罗解村山区反季节蔬菜等，已成为当地老百姓脱贫致富的骨干增收项目。总得来说□20xx年农民人均农业收入985.44元，占农民人均纯收入的28.16%。

(二) 工资性收入

成为农民收入的主要来源，为农民增收贡献最大□20xx年农民获得的工资性收入人均570.1元，占当年农民人均纯收入的35.36%，到20xx年工资性收入人均1473.81元，人均增加930.71元，增长1.58倍，占当年农民人均纯收入的43%，为农民增收的贡献率为63.41%，为贡献率中最高。农民收入的增长部分主要靠非农产业、靠外出打工，而不是靠种地和二、三产业。

(三) 财产性收入

和转移性收入所占比重不大，但具有内在潜力。从县农民收入构成情况看，近年来农民财产性、转移性收入在总收入中所占的比重有所下降□20xx年，全县农民人均财产性收入和转移性收入为91.89元、48.45元，两项之和占当年农民人均纯收入的8.32%。

(四) 农民从一系列“惠农”政策中得到更多的实惠。

20xx年国家继续加大了政策扶农助农力度，增加粮食直补款和农资综合补贴标准，扩大农机具补贴范围，启动农村低保，进一步深化农业保险和新型合作医疗，使农民从一系列“多予”政策中得到更多的实惠□20xx年农民人均获得转移性收

入228.05元，比上年增加74.40元，增长48.42%。

(五)城乡居民收入差距进一步扩大。

20xx年城镇居民可支配收入4715元，农民人均纯收入1543.3元，城乡居民收入比(以农民人均纯收入为1)为3.06:1;20xx年城镇居民可支配收入13225元，农民人均纯收入3500元，城乡居民收入比约为3.78:1。而20xx年城市居民人均消费性支出9542元，增长17.7%，农民人均生活消费支出3038元，增长16.3%，若把社会保障水平等因素考虑在内，城乡实际收入差距更大。

关于农民增收问题的原因分析只我根据自己在暑假实践中和自己在农村生活近20年来的经验总结出来的，不一定就是我完全正确，但也能反应一些事实。

(1)乡镇经济发展缓慢。乡镇经济仍是制约快速发展的短腿，乡镇经济总量和居民收入与全国县域平均水平还有较大差距，不及全省平均水平□20xx年生产总值比上年增长15.5%□20xx年全县乡镇农民人均纯收入均低于全国平均水平，其主要原因是乡镇经济发展明显滞后。乡镇企业的情况如下，邻水柑桔开发有限公司、顺翔米业、邻水奥派思食品等农产品加工企业25家等产业化龙头企业，但存在着分布不均的现象。不过乡镇企业对于经济的带动作用明显，比如在邻水柑桔开发有限公司带动下，柑桔产业基地已发展到43乡镇、面积达26.5万亩。在顺翔米业公司的带动下，全县已有40个乡镇的农户种植优质稻30余万亩，仅此一项农户年均增收450元以上。

(2)土地难以实现规模经营。目前，经营承包土地仍是农户获取收入的主要来源，对经营个体而言，其规模较小而且很分散，要靠它长久地、大幅度地增加农民收入难度很大。现有耕地179.05万亩，人均占有1.8亩。由于土地经营规模小，生产手段落后，加之农产品生产成本居高不下，农民要想在有

限的耕地上致富难度很大。即使今后随着农业科技的推广应用和生产水平的进一步提高，但这种“超小型”的土地规模和“小而全”的经营方式，难以支撑持久地、大幅度农民收入的增加。

(3)农村二、三产业比重偏小。家庭经营所得仍是农民收入的基本来源。在家庭经营内部，来自第一产业的收入比重由20xx年的79.46%上升到20xx年的79.64%，上升了0.18个百分点，而二、三产业在家庭经营中所占的比重由20xx年的20.54%下降到20xx年的20.36%，这几年农民家庭收入结构变化不大，农民没有从二、三产业的发展中得到相应的收入。农业收入的增加或下滑直接影响农民收入的增减，这在一些山区乡镇尤为突出。

(4)农业生产成本不断增加。调查数据显示□20xx年农村居民用于家庭经营费用支出人均757.09元，增长21.4%。其中，第一产业生产费用支出人均667.35元，比上年多支出104.14元，增幅为18.5%，比来自家庭经营一产纯收入的增幅要高出8.2个百分点。从支出构成看，人均购买农用生产资料支出534.7元，增长14.6%；农业其他生产服务支出132.51元，增长15.1%。另据调查□20xx年粮食生产成本较往年明显提高，主要是农资价格上涨和雇工成本提高所致，两者合计致使每亩种粮成本增加70-80元左右。尽管各级乡镇政府相继出台了增加农业补贴等各项惠农政策措施，但是农资价格的持续高位运行，从一定程度上冲抵了惠农政策效应，直接影响了全年农民纯收入的持续快速增长。

(5)农村劳动力资源素质不高。据统计。农村劳动力中，高中以上文化程度15万人，占农村劳动力总数的16%，每万名劳动力中有大学以上文化程度的仅为13人，其中初中文化程度44.2万人，占54%，初中以下46.8万人，占30%，受过农业职业教育和技能培训的不到10%，这与推进农业现代化的要求很不适应。随着青壮年劳动力不断外出，目前，留守在农村

的从业人员以多数老人和妇女为主。他们缺少就业必需的技能、技术，素质较低，技能单一，经营管理能力较低，一方面难以接受新农业科技知识，制约了农业生产率的提高；另一方面，农村劳动力适应不了当前非农产业的发展要求，多为从事传统的交通运输业、批发零售贸易业及低层次的服务行业，难以进入较高层次的新兴第三产业，所以也制约了农村非农产业的发展及农民增收进程。

本学期的暑假社会实践是系统深入的将课堂上的知识与实际结合起来，同时也是第一次如此深入，大范围的了解我的家乡，在实践中虽然遭受了毒辣的太阳和一些受访人们的拒绝，但是依旧是一次意义重大的过程。

社会实践调研活动心得篇四

活动：冷假期间

活动地点：黑龙江省绥化市

活动内容：帮助空巢老人的生活，调查空巢老人社会生活，来呼吁更多的人帮助弱者。

调查方法：探问，实地调查，道听途说等等。

实践职员□xx生活中有许很多多的人需要社会的帮助，例如，孤儿，贫困学生，贫困家庭等，但有一类人更需要社会的帮助，那就是空巢老人。

空巢老人曾辛辛苦苦拉扯大五六个孩子，用尽自己一生的气力无所不至的照顾自己的老伴，直到他的离往。但面对老伴的离往，孩子们为了自己的家庭繁忙工作以致于无暇顾忌自己的父母。但对身居农村的空巢老人，他们有的儿女在身边或离自己很近，固然也有儿女不在身边的。老人却依然得不到他们的庇护，乃至他(她)的儿女们希看他(她)早日往逝。

可见，空巢老人们承受着巨大的心理压力。并且有的人还以为，她(他)的丈夫(妻子)的灵魂会将他(她)杀死。固然这只是迷信。世界上根本就没鬼，却依然存在于老一辈的记忆中，他(她)们总是承受着他人和自己意识的折磨。因此我们更应当关注一些空巢老人的生活，以减少他(她)们一些心理和精神上的压力，让他(她)们心理和精神上都能得到一些慰藉。

作为当代青年，我们有着为人民服务的理想，因此我们应当多帮助这些老人。我们很多大学生一到大学就加进了青年志愿者协会，但每次活动明额有限，我们很难得到一次历练的机会，我们何不放开视野观看四周需要帮助的人，实在做好事处处可以做，何必只等着上面吩咐任务，只要我们本着为人民服务的理想，我们历练的机会很多，就像谈到空巢老人，他(她)们假如可以得到你的帮助，他(她)会多么的感动。

1月20日我到外婆家了解了她的一些生活情况，当时正是中午，她说这里有鱼，你自己切好自己喜欢怎样吃就怎样煮，她就往洗米了，接着就在电饭煲上煮饭了，我在一边用煤气在锅里煮鱼时，却发现电饭煲上的闩我外婆忘按了，我就帮着按了一下，过了一会，电饭煲似乎停了，却无意看到我外婆家里也安上了电表。我想我舅舅，舅妈怎样会这样对待我外婆这样一个空巢老人。之前，我们过来时，他们可是很好的，如今却……后来我外婆就在灶上煮饭，我就负责在煤气灶上炒菜。过了好长时间我们才吃上饭，边吃饭时外婆告知我：“你隔几天来一次，帮我做顿饭我动不了，自己一个人也不想煮饭，一直都是一天吃一两顿，我立即就答应了，想到自己这次有好长的假期。

吃完饭后，我问她：“你的被单要洗吗？”她说：“不用你洗，我知道你妈妈身体不好，不可以像之前一样期望着她来洗了，你家里也有好多事需要你做，我就自己洗了，但叫你大舅叫了半天他都不动，我就自己往清了，清了半天都没清干净，后来累了就座在门口，过了一会，看到有人往这边走，。被单被套就不用你洗了，你只要隔几天来给我做顿饭吃，我就

会很兴奋的。”我坐了好长时间才回家了，在回家的路上我在想，我外公往逝后，我外婆一个人一直坚持到现在，甚么事都是她一个人做，现在她都八十多岁了，之前还有我妈妈帮忙，现在我妈妈身体不好也无力帮她了，而我舅舅他们虽离她很近，但却都不管她。

通过以上的调查，我以为空巢老人真的需要儿女们的庇护与关心，我写这次报告也是希看的人可以关心自己的父母与身边的老人，当老人遭到重视时她(他)们就不会承受心理和精神上的巨大压力。社会上许很多多的老人，他(她)们各自承受着不同的压力，痛苦和面临各种各样的窘境，无不值得我们伸出援手。而据我所知，只有福利院的空巢老人才真正得到我们年志愿者协会的帮助，可见我们青年志愿者协会的一大弊端。

因此，我希看我们作为新青年要好好掌控自己的学习时间和命运，不但是为了我们自己过上幸福的生活而努力，同时也是为我们的父母和儿女创造优越的生活条件。因此，我们一起努力吧！尽全力往奋斗，以免今后怨天尤人。

如今随着我们国家的经济水平不断进步，我们各方面的生活条件也得到了改善，所以，我们更应当好好珍惜眼前的时间，让我们的生命发挥出应有的价值。

总之，空巢老人的生活条件不但需要社会的帮助，同时也需要儿女，子孙们的帮助。那就让我们一起携手创造好的生活条件。让辛劳的老一辈人们能够更好地安享晚年。

在此次走访中，我熟悉了一名叫王成的老人，他现在已65岁了，在新中国成立以后当过军人，年纪大了以后由于家里子女繁忙没时间照顾他。他告知我说他小时候的生活相当贫困，家中子女又多，父母根本就顾不过来，很多事都是自己学会的，自己从小就晓得很多，后来父母不在了就自己渐渐一路走来，直到现在，如今生活好了，自己在这里没有人照顾，

子女也不关心，他感到很失看。老人的一番话让我对现在的生活感到倍加珍惜。

在这个村中住着很多家中子女无暇照顾的老人，还有无了亲人和一些退伍的军人。老人们在这里生活得很辛劳，天天的闲暇时间未几，自己睡睡觉，或是找几个人聊聊天，打打麻将，过得很不充实。我开始往的时候就看见有两位老人们还在田埂上干活，旁边还围了三四个小孩帮忙，整个场面让我心酸不已。

在我走的时候，老人们都过来送我，说下次一定要再来看他们，我点点头。然后跟老人们打招呼后便离别了那个生我养我的地方。

这次社会实践，让我对空巢老人这些相对我们的弱势群体有了更多的了解，他们需要社会对他们的更多的照顾，他们曾都为社会做出过贡献，都有年轻辉煌的时候，现在固然年纪大了，却不应当遭到社会的排挤，也应当有自己的地位，更应当遭到人们的尊敬。这回走访老人，让我也看到了老人们的活力，固然年岁已高，但却活力照旧。他们都乐观开朗，没有子女在身边的照顾，却能交到更多老年朋友，具有更多的共同语言。他们其实不由于自己年纪的缘由而放弃自己的梦想，他们照样像年轻时候一样生活、学习，他们自己在心中也深信自己有自己的天空。这次的社会实践活动让我收获很所多，我也会继续关注这些弱势群体的人们，也呼吁大家一起来关心他们，让他们生活地更开心。

目前新华村委会的空巢老人共有9人，他们由于年事已高，体弱多病，没有儿女照顾，普遍存在独孤、悲观的心理题目。从今年开始，东岳观镇在新华村委会试点举行“关爱农村空巢老人”活动，镇义工协会成立医疗组，每个月定期探看农村空巢老人，充当“儿女”照顾他们，给他们送上社会的暖和。镇上也决定建立福利院，让空巢老人能安享晚年。

“阿佰，我来探看您啦！”2月5日下午，东岳观镇新华村委会的空巢老人何佰弥漫着幸福的微笑，他本来寂静的家顿时变得热烈起来，我是第一个前来探看他，在这个行将过年的时候，我先给老人的住所清除灰尘，打扫卫生，洗衣做饭，并为他购买年货。完后，我便和老人坐在了一起并同老人聊起了家常。话题从平常生活的照料到健康心态的调剂再到新旧社会的变化，我与老人都聊的十分开心，其中，还聊到《红灯记》、《天仙配》、《童话》和《太阳红》等经典戏剧，老人们乐在其中。

随后，我又前后探看了新华村委会的其他6位空巢老人。新华村委会的何佰现年78岁，他早年从军，在部队打过仗，立过功。目前他每个月都领取政府的补贴，衣食无忧，但年事已高，独居生活，难免孤独。自从知道镇上决定建立福利院后，对未来的生活布满希看。

此次来到新华村看看老人给我留下了深刻的印象。老人家的慈爱、质朴及平易近人更是令我难忘。我觉得自己和老人之间虽没有进一步更具体的了解，但彼此之间却多了一份牵挂。

经过一小时的车程，我回到了自己家，但老人粗糙的双手却不停的在我眼前显现，老人们和蔼可亲的眼光让我就就不能忘记。

很多在学校读书的人都说宁愿出往工作，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，献出自己的一份气力，我们应当在今天努力把握专业知识，明天才能更好地为社会服务。

行调节、反对政府干预，7.1%的人表示支持养殖业，3.5%的人对此没有意见，另外还有人认为应扩大供给。

人们会通过各种因素来对未来物价进行预期，比如未来收入水平、天气因素等。调查人群中，15%的人认为未来物价会大

幅上涨，50%的人认为会小幅上涨，17.5%的人认为会基本稳定，17.5%的人认为会有所回降。

现在我们提取的结果比例来进行对比：

宝应居民居中低阶层的比较多，受物价上涨影响较大。

物价浮动或多或少影响消费者生活水平。与此同时，消费者又不得不增强消费，办置年货。

新年前后，物价的变动对居民生活产生了诸多影响，主要表现在如下几方面：

第一，持续且逐月扩大的负利率，使居民财产严重缩水。

第二，物价高企导致低收入阶层生活水平下降。

第三，个事业单位年终分红福利政策，使得居民消费需求出现膨胀。

第四，新年期间，群众办置年货，使得一些商品在短期内成为必需品。

专家意见：

面对当前形势，通过网上搜索了解到专家的提议，要在加强价格监控和调控，大力提高居民收入的同时，积极促进居民消费。专家希望政府能坚决制止搭车涨价和哄抬物价的现象，维护市场的稳定；对低收入阶层在扩大就业、提高低保水平、确定最低工资标准等方面出台操作性强的政策，努力提高中、低收入和贫困居民的收入水平，增强市民对价格变动的承受能力；培育新的消费热点，鼓励和引导合理消费，提高城乡居民消费能力，从而带动消费对经济增长贡献度的大幅提高，促进经济的持续快速发展。

【研究心得】

近来，经济不断发展，人民生活水平不断提高，尤其是大中城市，物价上涨的消息也越来越多。以前在家时并没有感受到这一点，现在一个人在学校生活，日子也要精打细算，才开始感受到物价上涨对我们生活的影响，而且作为宝应的一份子，我觉得有义务对新年前后物价的变化进行一下调查，于是我携其他地区的两名同学就物价情况在宝应华润苏果进行了调查并且完成社会实践调查报告。

在调查开始前，我在网上查找了一些与近来物价变化有关的一些信息：

“去年商务部1月31日公布的监测显现，小年三十至正月初六，全国完成社会消费品批发总额2900亿元，同比增加13.8%。同时监测显现，春节时期，河北、黑龙江、陕西重点监测批发企业发卖额同比别离增加21.4%、21.3%和18%，安徽、河南、湖南、重庆、甘肃、广西等地增加15%至17%。全国重点监测批发企业食物、饮料、烟酒发卖额同比别离增加23%、17.5%和14.7%，安心肉、绿色蔬菜、时令生果、保健品、礼盒装酒等成为居民家庭消耗和捐赠亲友的首选。金银珠宝发卖额同比增加17.2%，猪年金条、摆件、挂件、纪念币等出格遭到喜爱。服装、鞋帽发卖额同比别离增加14.2%和12.9%，一些商场发卖额比常日增加两倍支配。家电、通讯器材发卖额同比别离增加17.8%和18.1%，液晶电视、厨房小家电、数码产物、电暖器等出格旺销。”

这也为我们最后的数据提供了一定的依据。

在实践之前，我以为这次调查会非常顺利，但是在我开始抄写商品价格时，超市销售人员以为我动机不纯，好几次都来询问这样做的目的，于是就细细告诉他们我是名大学生，这是在社会实践，甚至还有人不相信，我只能把学生证给他们看，就这样解决了这个问题。当询问消费者对新年前后

物价的变化时，有的人十分配合，同时也有些人看也不看我一眼就走了，说实话当时真的挺失落的，傻傻的站在原地，这时我开始反问我难道这样我就放弃了吗，于是我就继续向其他消费者询问。当我们把价格抄好、向消费者问完问题，接下来就要考虑如何可以盖到超市的章来证明我们确实进行了这项实践了，我们找到超市的办公室，向负责人说明来意，同时出示我们的学生证和我们记录的数据等相关东西，老实说，超市的章怎么可能那么容易盖到哦，在出事完一切东西后，我又继续对负责人进行一系列的说理，在我的不懈努力下最终盖到了章，当时真的好有成就感。之后就要整理数据了。整理调查数据无疑是一项艰难的工作，要比较各类商品在新年前后的价格变化，要统计消费者对商品价格的感觉与意见并且计算出各项所占的百分比，说实话想想都觉得恐怖，我都不知道当时我是怎么坚持下来的，也许我觉得这是一件对家乡有意义的事吧。

在写实践报告时，我感觉到对于中高收入的家庭来说，新年对物价产生的影响并不是很大的，可是对于原本生活困难的低收入居民家庭确实产生了一定程度的影响，食品价格的波动给普通市民特别是低收入家庭的生活也带来了影响。一系列的数据明显表现出我国对市场并没有进行严格的规范。

从整体上看，我国城市居民的生活已基本实现小康，新年对物价的影响尚不足以影响到居民整体生活。但由于低收入家庭的消费结构仍停留在以满足生存需要为主的温饱型模式，因此，新年前后物价的浮动对低收入居民的生活造成的影响较大。

新年应该是快快乐乐过年的日子，不能因为物价上涨而不能过一个安心年，为买年货要花好多钱而烦忧。

对于这样的物价变动，我认为必须采取一定的措施在加以管理、束缚。由于商场会因为一年一度的新年，人们要置办年货而提高物价，所以政府要发挥宏观调控的作用。运用经济

手段、法律手段和必要的行政手段进行综合调控;进一步加强
对市场的监测,及时调整市场供应;从技术资金上为农民提供
支持,鼓励其发展种养殖业,增加市场供给;做好生产与流通
环节的工作,确保为鲜活农产品提供绿色通道;对贫困家庭要
给予一定的新年“压岁钱”的补给。

在这次研究活动中,我不仅增强了实践能力,锻炼了我们交
际能力,加强了合作能力,同时充分了解新年前后的物
价变化以及应对措施,明白了国家经济发展与人民生活是如
何联系在一起的。

格式一、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(黑体、小二号)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.....

2012年6月11-20日,我和我的队友就“倾听民生,改善民
生”为主题,展开了为期十天的调研与走访。此次的调研我
们主要以弱势群体为切入点,重点关注失业工人、孤寡
老.....

社会实践调研活动心得篇五

首先,社会实践是一种深入了解社会、增长见识的有效途径。
在社会实践中,我们不仅能够深入了解各行各业的工作内容
和职业精神,还能够感受到社会环境中的种种变化和问题。
这对于一个学生来说十分有益,因为通过实践,我们能够直
接体验到社会的方方面面,从中学到许多以往课堂上所没有
教授的东西,增长了见识和认知能力。

其次,在社会实践中,我们也深入了解到团队合作的重要性。
无论是在工作中,还是在学习生活中,合作都是不可或缺的一
部分。社会实践中的活动往往需要团队协作,我们必须学
会有效地沟通交流、互相合作、分工合作等技能。通过这样

的团队合作，我们要明确自己的角色定位和责任感，并且学会尊重他人的想法和生活方式。这么做不仅有助于我们更好地完成任务，更能使我们赢得他人信任、尊重和支持。

社会实践还让我们更好地认识自己。很多时候，我们都在做着自己不熟悉的事情，摸索着自己的方向。通过社会实践的实践机会，我们得以了解自己的兴趣爱好和擅长领域，更好地认清自己的优势和不足。这样，我们能够更好地定位自己的职业选择和未来发展方向，为自己的未来规划打好基础。

最后，在社会实践中，我们也能够感受到社会的温暖和力量。社会实践不仅是一种获取知识、增长见识的特殊途径，更是一种体验各种人与事、感受人与情的感性途径。很多时候，我们会从这样的实践中感受到社会的温暖和感动，这样的体验和认知能够更好地影响我们的成长和发展，潜移默化地塑造出一种积极向上、勇于拼搏、有尊严、有情怀的人生态度。

总之，社会实践是一种非常重要的学习方式，通过它我们不仅能够学习到专业知识和技能，也能够感受到社会的方方面面。在社会实践中，我们学会了团队协作、认识自我、感受社会，并且培养出了积极向上、勇于拼搏的人生态度，这些都为我们今后的生活和学习奠定了坚实的基础。

社会实践调研活动心得篇六

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。

社会实践调研活动心得篇七

xx县位于山东省东南部沂山南麓，临沂地区北部，是山东省重要的粮、棉、油产区之一。近年来□xx民营食品工业迅速发展，成为全国闻名的食品城，并赢得了全国食品工业强县的称号。但是，繁华背后□xx民营食品工业面临着如何突围的问题。那么□xx民营食品工业是如何发展起来的？又面临着怎样的挑战？这对我们大学生创新创业有什么借鉴意义？带着这些问题，在学校的号召和学院的推荐下，我深入本村的临沂珊峰食品有限公司，进行了为期半个月的实践活动。

临沂珊峰食品有限公司地处xx西南部，是一家以生产糖果为主的小型民营食品企业，主营果仁奶糖、酥糖。在学院的推荐下，我作为公司的临时员工，进行了以社会实践为目的的半个月的工作，对该公司的运营进行了深入细致的了解，并由此想到了xx民营食品工业的发展状况。

1□xx民营食品工业发展的条件

近年来□xx民营食品工业蓬勃发展，产品远销全国各地□xx食品营业员活跃于全省全国。通过查阅资料文献和与公司负责人的交谈与调研，我了解到□xx民营食品工业之所以有势如破竹的发展状况，原因是多方面的。

1. 1 国家鼓励民营企业发展的政策和当地政府的大力支持

十一届三中全会以来，国家放宽了对民营企业发展的限制，致力于建设社会主义市场经济□xx民营食品工业在这样的政策

环境下应运而生。其次□xx政府对作为纳税大户的民营企业采取了大力支持的政策。因此□xx民营食品工业便在百般呵护下走上了迅速发展的道路。

1. 2 丰富的食品资源

xx县是山东省重要的粮、棉、油产区之一，盛产小麦、玉米、地瓜、蚕茧、烤烟、苹果、山楂、板栗、核桃、柿子、桃、杏、雪枣、大樱桃、花椒、生姜、中药材等，是全国果品、油料生产百强县，全国商品粮基地县，全省优质烟叶生产基地县。黄烟、蚕茧、油料产量居全省前列。全蝎、大樱桃、雪枣等驰名全国。丰富的食品资源成为xx民营食品工业发展得天独厚的优势条件。

据珊峰食品有限公司负责人透露，由于当地资源丰富，公司生产用的花生、糖稀等材料进货价格要低于同行，成本降低自然也在价格上占据了优势□xx民营食品工业就是抓住xx食品资源丰富的优势，对食品进行深加工，从而在国内食品行业占据了一席之地。

1. 3 丰富的劳动力资源

xx是个人口大县，而且主要以农村人口为主。近年来，随着生活和消费水平的不断提高，很多人不在满足于当年的耕织生活，纷纷外出打工创业。对大多数家庭而言，一般是丈夫外出打工，妻子在家照顾老人孩子。作为劳动密集型工业□xx民营食品工业充分利用自身工作轻松的特点，吸引了大批农村妇女劳动力。由于这些劳动力丰富而廉价，成本自然就降低了，企业也因此获得了巨大的发展空间。

2□xx民营食品工业面临的困境以糖果工业和饼干工业为例

20xx年以前，对xx食品业来说是值得怀念的日子：在全国的

各地大量活跃着xx的食品营销人员，xx饼干、糖果源源不断地运送到大江南北，食品城的称号自然而然的授给xx。

那时候，用珊峰食品公司老板的话来说，是阳光明媚的日子，是整天充满喜悦，想背地里偷着笑的日子。大量懂食品或者不懂食品的人员加入到开办食品厂的队列中来，并且懂管理或者不懂管理的都赚足了钱。

然而，20xx年市场开始逐步改变，不少食品企业老板开始感觉力不从心，20xx年底，xx食品行业集体遭遇低谷，整体萎缩。

以食品工业中的糖果工业和饼干工业为例，xx的糖果业曾经的辉煌就是打破福建晋江糖果集群、广饶糖果集群的包围，在各地纵横驰骋，成为国内糖果业不可小窥的一股力量。但是很遗憾，xx糖果没有产生全国知名的企业和品牌，仅仅是因为地处淀粉糖生产基地，原料价格便宜而取胜市场，至于产品创新、营销创新根本无从谈起。当其他地方的企业逐渐也掌握成本优势（尤其是近期白砂糖价格持续走低，xx糖果就要逐渐失去竞争力。

影响xx糖果的另一个重要因素就是xx糖果基本都是低档糖果，这在人们消费水平低、消费意识落后的时期，可以有广阔的市场：那时有大量的日常消费和节日消费。但是糖果的节日消费总量越来越低，仅仅是一些婚庆消费。日常消费逐渐高端化、品质化，人们包括小孩子也对普通糖果失去兴趣，大家开始注重糖果的休闲化、营养化。面对这样的需求，xx糖果慢慢变得无人问津。

xx饼干遭遇的困境则是面食加工业的集体失落。曾几何时，面食是人们日常消费和节日走访的重要产品。工作繁忙可以泡上包方便面或者吃包饼干，走亲访友带上箱方便面和饼干，既实惠又有面子。这样的日子随着人们生活水平的提高逐渐远去，所以面食业的市场没有随着人们经济水平的增长实现

同幅度增长，而是逐渐走低。

饼干业的下滑一方面是替代品的冲击。这几年牛奶制品开始逐步走进人们的生活，在人们的食品消费中的比重也越来越高。从蒙牛、伊利的高速发展也可以看出牛奶替代饼干等面食的趋势。这是众多食品生产企业无法回避而又难以改变的现实。并且随着人们生活的改善，替代品将会越来越多。

饼干业的下滑另一方面是消费的多样化。过去由于种种因素所限，人们的消费选择范围狭窄，仅仅是为数不多的一些品种。现在由于政策的改变，生产、配送条件的改变，信息化的传递，使得消费者拥有更多的消费选择，休闲食品也多了，同样也切去了一部分饼干份额蛋糕。

再一个方面是地区产品的崛起。原来的前些时间，很多地方当地没有饼干生产企业，所以xx饼干毫无阻隔的进入各个地方，尤其是东北、河北河南、西北市场。但最近几年，当地人看到食品业的技术含量低、投入少等特点，纷纷上马食品加工，这两年产能逐渐表现出来；饼干行业普遍存在模仿强、同质化严重特点。在口感、品质相差不大的时候，价格就成为重要的选择条件。而当地企业物流配送成本低，在价格上具有得天优势，而且当地人往往对本地食品具有亲切感和信任感。这又使得xx饼干企业失去不少市场。

面对严峻的竞争和萎缩的市场□xx民营食品工业正面临着如何突围的发展问题。

3□xx民营食品工业的发展对大学生创业的启示

xx这片热土曾经吸引了无数人来此投资创业，他们或成功，或失败，都走过了一段曲曲折折的艰辛之路。他们的经验和教训对我们大学生创业具有重要的借鉴和指导意义。

3. 1 创新是关键

创新是维持企业发展的灵魂。食品类企业模仿性高，同质化现象严重。正是因为如此，竞争也就异常激烈。所以，仅仅靠模仿别人的企业就会被竞争淘汰。唯有创新，发展才能持久。

3.2 加强企业管理，提高劳动力素质

在珊峰食品有限公司实践的半个月时间里，我深切地感受到这儿管理非常松懈。员工工作散漫，纪律性不高，经常旷工。提到这个问题，负责人很无奈地表示，这儿工作的一半都是本村的人，乡里乡亲的，低头不见抬头见，即使有问题，也碍于情面不好讲出。也正是由于这样，公司现在的产量业绩也不是很高。

所以，加强企业管理，增强员工的纪律性，提高员工素质，对一个企业的生存发展至关重要。

3.3 发展多种经营

现在xx食品工业中，像珊峰这样单一经营糖果的还很多，这样就限制了企业的发展空间和潜力。发展多种经营不仅可以扩展企业规模，而且可以在激烈的市场竞争中分散企业的风险，使企业做大做强。

通过本次寒假社会实践，我不仅更深入地体验了生活，而且对xx民营食品工业的发展有了较为深刻的了解，这对于我以后的就业和创业，对于我的人生，都是宝贵的财富。