

社会实践的收获和体会 低头族社会实践 心得体会及收获(大全5篇)

齐心协力，为目标不懈努力。创作团队标语要注重什么原则和技巧？团队标语是团队文化的重要组成部分，能够体现团队的价值观和精神风貌，一个好的团队标语能够让团队成员保持团结，共同追求目标。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？以下是小编为大家收集的总结范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

社会实践的收获和体会篇一

爱的同学们：

你们好！

我是设计艺术学院学生会主席姚冰，我代表学生会发出如下倡议：

科技是一把双刃剑，电脑、手机等电子设备对当代大学生的学习与成长造成不利影响，为强化课堂纪律，营造良好的学习氛围，我院特作出关于“不做低头族，践行沈航青年精神”的主题倡议：

课堂纪律是学习的保障。自觉在上课前将手机调成静音或关机模式，还课堂一份宁静，自觉维护课堂秩序；上课不看不玩手机，提高课堂学习效率。

学生党员、积极分子、班级干部等以身作则，严以律己，杜绝课堂玩手机；强化手机学习为主，娱乐为辅，科学理智使用手机的意识。

工欲善其事，必先利其器。不沉溺于三寸屏幕，强化自主学

习意识，加强专业知识学习，开拓视野，全面提高综合能力。

参与学院发展建设，增强主人翁意识，做到热爱学院，喜欢专业，团结同学，尊敬师长；积极献言献策。

严格遵守学校纪律，思想积极，忠诚信仰、执着追求，敢于担当；践行沈航青年精神，传递设艺正能量。

千里之行，始于足下。我院必将坚持思想引领，牢固筑牢思想阵地；减少低头率，加强学风建设，做有为青年，做有为学院。

倡议人：

时间□x年xx月xx日

社会实践的收获和体会篇二

大学生社会实践是促进大学生素质教育，加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生健康成长和成才的重要举措，是学生接触社会、了解社会、服务社会，培养创新精神、实践能力和动手操作能力的重要途径。下面是本站带来的大学生下乡社会实践心得体会，希望可以帮到大家。

大学是一个小社会，经过大学的洗礼，社会实践的磨练，我们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的花骨朵，我深深地认识到社会实践是一笔宝贵的人生财富。它不仅能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，还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。今年暑假我参加了我系组织的法律援助中心成员社会实践活动，这是学校课堂教育向外的一种延伸。通过这次与司法局的交流实践，锻炼了我的意志，增长了我的见识，促进了我的全面发展，使课本理论知识更好的同实际

相合。

这次与司法局的实践交流给我提供了广泛接触基层、了解基层，更深入的了解司法局的工作职能的机会。它主要负责指导管理人民调解工作，参与调解疑难、复杂民间纠纷；组织开展对社区服刑人员的管理、教育帮助；指导管理基层法律服务工作；协调有关部门和单位开展对刑释解教人员的安置帮教工作；组织开展法制宣传教育工作；组织开展基层依法治理工作，为乡镇人民政府(街道办事处)依法行政、依法管理提供法律意见和建议；协助基层政府处理社会矛盾纠纷；参与社会治安综合治理工作；完成上级司法行政机关和乡镇人民政府(街道办事处)交办的维护社会稳定的有关工作。在同司法工作者的谈心交流实践中，我学到了许多书本上学不到的东西，深刻理解了“从群众中来，到群众中去”的内涵，提高了我的思想觉悟。

我与司法局多次上访拆迁户，讲解拆迁事宜，做群众的思想工作，疑难解惑。在工作中遇到的困难非常多，有的居民因有事外出，造成了联系上的不便，我们得通过多渠道联系屋主或他们的近亲属；有的避我们如瘟神，拒绝与我们交谈，更有甚者一开口就谩骂；有的在讲解中同意拆迁，可临到签约时又反悔……但是我们还是积极与他们沟通，讲解拆迁给他们带来的好处、利益，使他们清楚认识其中的影响、实惠，也促进我们完成工作任务。每一次的上访我们都会针对居民的情况，实际问题写一份工作总结或入户情况调查表，向上反映居民的情况、意见，分析他们不愿拆迁的具体原因、困难，做到及时反馈，及时解决。“艰辛知人生，实践长才干”，半个月的实践活动中，头顶烈日的奔波，汗水淋湿了我们的衣裤，泪水模糊了我们的眼睛，但是它增加我的社会经验，提高实践能力，丰富假期生活。

有的时候在局里帮忙整理材料，写会议记录，文件通知等材料工作，因为司法工作与自身专业联系比较紧密，在实践中我检验自己的知识和水平，理论知识与实践环节相互补充，

加深了对基本原理的理解和消化，专业理论知识得到巩固和提高。同时，提高了我的沟通能力，逻辑思维能力，加强了 my 抗压能力，克服自己胆怯的心态，使我明白了知识的积累对今后的成长、成才是至关重要的。因此，我必须改变自己在学习中散漫的态度，端正思想，好好学习，天天向上，做一个“有道德、有理想、有文化、有纪律”的四有青年。

实践的过程就像是一个孩子在成长、锻炼过程，跌跌撞撞，且歌且行。尽管每天都要为了当天的任务而焦头烂额，为明日的工作做着准备，但我们有付出、有收获、有快乐、有感动。宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。没有经历过痛苦的雕琢，怎能有一颗坚毅勇敢的内心？没有经历过挫折的锤炼，怎能承担起时代赋予的重任？在大学的第一个暑期实践活动结束了，可是我还是沉醉在自己暑假社会实践的收获中。

大学生社会实践是促进大学生素质教育，加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生健康成长和成才的重要举措，是学生接触社会、了解社会、服务社会，培养创新精神、实践能力和动手操作能力的重要途径。我系始终把社会实践作为素质教育的重要部分来抓，要求学生走进社区、走进农村、走进企业，了解国情、了解社情、了解民情，提高党员意识、提高思想素质、提高实践能力，以我所学，回报社会，并广泛动员学生积极参与社会实践，强化社会实践经历，积极引导学生在丰富生动的社会实践中提高自身素质，增强建设祖国、振兴中华的责任感、使命感和紧迫感。激励广大学生，在社会实践活动中认真，卓有成效的完成组织任务。

作为当代中国的大学生，应该不再只是被动的等待别人告诉我们应该做什么，而是应该主动的去了解自己要做什么，然后全力以赴的去完成。所以在大学期间我们应该多与社会接触，多了解自己所处的环境，多了解将会面对的种种问题，对以后的发展和继续深造都是非常非常有益处的。实践是我们大学生接触社会，了解社会，服务社会，运用所学知识实践自我的最好途径。亲身实践，而不是闭门造车。实现了从

理论到实践再到理论的飞跃，增强了认识问题、分析问题、解决问题的能力。为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。同时还需我们在以后的学习中用知识武装自己，用书本充实自己，为以后服务社会打下更坚固的基础。

我舍弃享受暑假的快乐时光，决心背起行囊，和队友踏上征程，去“三下乡”，深入农村，体验生活，再苦再累也甘愿，毕竟这是次难得的机会，争取在这短暂的时光中能成长起来，增多见识，学一些书本学不到的东西。

我们却肩负着不同的使命，拥有不同的感动。7月3日，在学院领导的关怀下，在院团委的支持和带领下，我们信息服务队一行17人背上行囊，带上我们的“装备”，踏上“三下乡”的征程，感觉任重道远。但我相信，我们定能将**学院计算机科学学院的道德风尚在此程中发扬光大。

信息服务队的一行17人在学院党委副书记**老师和团委书记**老师的带领下顺利到达**市**县**镇，并且受到了**镇委镇政府的热烈欢迎。信息服务队青年志愿者与镇长在**区**镇政府会议室举行了座谈会。会上，镇长表示，信息服务队的到来将会给**镇带来新知识、新信息，送来新的科技技术。同时，黄镇长希望，信息服务队的青年志愿者们能够发扬不怕苦、不怕累的精神，在农村艰苦的环境中锻炼才干、自我成学长。

来到**市**县**镇的短短三天时间里，我们按照我们的原定计划开展“三下乡”社会实践活动。在此次活动期间，我们开展了“四个一”实践活动，即做好一份调查问卷、开展一次主题团日活动、搞好一次科普宣传、完成一次义务维修。在此期间，我校党委书记曾峥教授和我院党委书记以及学校领导一行到**镇慰问信息服务队队员，并且给予了服务队的工作高度的评习价。

此次活动以“传播it新资讯，服务和谐新”为主题，以科技下

乡、文化下乡为主线，不仅向当地人民传播了基本的计算机基本技能和网络知识，提高了他们对计算机网络的认识，而且体现了当代it学子欣欣向上的精神面貌和丰富的知识，达到了把科技之光带到农村的目的。

计划是死的，活动是活的。很多时候计划赶不上变化，这个时候就需要体现我们团队的应变能力，和大胆的决策。在开展各项活动中，我们遇到了不少问题，碰了不少的钉子。但是，这个就是我们此行的目的之一，在服务新农村的同时，接受挫折教育。这样能让我们了解到基层工作是苦的，条件是差的，但是基层需要大学生，大学生也需要到基层去，谁都知道“梅花香自苦寒来”的道理，基层就是需要那些有知识，有能力的大学生去贡献力量。

我们信息服务队“三下乡”队伍有2位老师，17名学生。大家既明确分工，又必须紧密协作。在服务队里每一个人都是不可或缺的一分子。此次活动总体上说，我认为尚算成功的。“成功”，不光是说活动开展得怎么怎么好，而是每位队员都能全心全意的投入到服务和谐新农村中去，把科技之光带到**镇。信息服务队的每位队员都积累了一定的社会经验，懂得了怎样与人相处。在服务**镇的同时实现自我的成长。

三天的时间一转眼就过去了，我们经历了，走过了，收获了。这短短的几天将成为我心底最美好的回忆。坐在这里写心得的时候，这次三下乡已经结束了三天了，但发生过的情形却不时地想起。我要感谢那些可爱的**镇人民，是他们给了我们成长的经历；我要感谢陪我们下乡的领导和老师，谢谢你们对我们的指导和帮助；但我更要感谢一起和我下乡的信息服务队队员们，是他们让我看到了真正的互相照顾互相帮助的真情。同时也真诚地希望**镇人民的生活越来越好，经济发展的更好更快。

“艰辛知人生，实践长才干” 只要你愿意去尝试和经历，并

坦然的接受过程的酸甜苦辣和结果的成败得失，人生就会很精彩。三下乡虽然结束了，但是我们的服务队伍将会继续下去，不断的去需要我们的地方。通过这次活动我也更加坚信：意气奋发的我们经得住暴风雨的洗礼，象牙塔里的我们并非“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”，年轻的我们拥有绚丽的青春年华，走出校园，踏上社会，我们仍会交上一份满意的答卷。总之，这个暑期的“三下乡”社会实践活动是丰富而有意义的，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的收获。“三下乡”活动不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富！

为了顺应全国大学生下乡社会实践活动的潮流，响应学校追寻中国梦的号召。我们一行18个人。一位老师，十七位学生，来自各个学院的学生成员组成了传媒学院(新媒体学院)重庆师范大学“三下乡”社会实践活动逐梦者实践团队。赴往巫溪县文峰镇的三宝村。

我们因为拥有相同的梦想相聚于重庆，又因为怀揣同一个目标我们从重庆来到三宝，我们分工合作心手相连，我们凝聚力量携手相行，我们深知：一个优秀的团队与其中每一个成员息息相关，大家必须团结协作，共克难关，才能取得最后的胜利。

在此次三下乡实践中，我们的逐梦者实践团队将围绕“两依托”展开系列活动：一是依托重庆市乡村市民学校建设、高山生态扶贫搬迁移民安置点市民学校和巫溪乐和家园模式，实地观察了解调查农村义务教育薄弱地区留守儿童教育发展现状，关爱留守儿童的心理健康、艺术兴趣培养及体育健康状况及农村文化艺术科普；二是依托重庆市乡村市民学校建设和高山生态扶贫搬迁移民安置点市民学校进行摄影创作，用影像展现基层教育改革新局面。以“两依托”为基础，“逐梦者”也将深入社会调研，观察农村基础教育领域变迁发展的历史和现实，为新农村建设、推动社会管理创新、留守儿童

教育发展建言献策。今年恰逢重庆师范大学建校60周年，我们以‘影像记录中国梦，献礼重师60年’为主题，用镜头记录三峡库区20xx年来的辉煌成果，展现三峡移民20xx年来的中国梦，用实际行动献礼重师甲子校庆。

文峰镇三宝村位于渝巫路主干线上，东距巫溪县城40公里，西距文峰镇政府2公里。海拔在780米至1400米之间，年平均气温17℃，适宜种植水稻、玉米、烤烟、马铃薯等农作物。先后被重庆市委市政府评委“文明村”“先进集体”等称号□20xx年被确定为重庆市级“新农村示范村”□20xx年被评为“全国民主法制村”。但是当我们到了那个地方的时候才知道听闻不如亲看，这个村庄四周多环山，马路干道笔直，天气比较阴凉，在我们采集素材的时候，路过了很多村民家，也有进行深入交流以便于活动的进展，很多农户都有养猪，每家农户的门前就是他们自己的土地，水稻，玉米，一眼望去映入眼帘的全是水稻，具有强烈的视觉冲击感。这里的村民民风淳朴，都比较好客，知道了我们是学生来此的目的都会很热情的献上板凳和茶水，在深入的交流中我们了解到，多数的农户都是只有老人在家，儿女都外出打工。

几次的探访，我们和这些村民建立了一个良好的关系，一次我们早早在大本营吃了午饭，怀着了解村民吃饭的生活水平的目的再次进行了材料的收集，热情的村民都邀请我们和他们一起吃，其中我观察到了一些东西，最后总结出来，每户的村民几乎顿顿都有马铃薯，这估计和在一旁不远的马铃薯脱毒基地有关。不是马铃薯片就是玉米羹加土豆，或者凉拌土豆，很少有看到吃肉的。据观察和了解，我看到每户村民的家里面都有大堆的土豆，破了的坏了的，比较小个的都是用来喂猪的，大个的卖相好的土豆都是自己吃的。

其实来到这个村庄时对什么都充满了好奇，个人最好奇的就是这个村子的名字的由来，在经过探访村民的过程中，我从一个耄耋之年的老人了解到，这个村子之所以叫做三宝村，是因为在康熙年间，和珅路过了这个小村庄看到了这小村的

三条河，古语有云，靠山吃山，靠水吃水，三河取名为三宝，由此而来，听完这个简短的故事顿时有点失望，一直觉得这个这个村庄的名字由来应该具备一点传奇色彩，后来抱着不放弃的心态继续问了几个老人家，得出了不同的答案，也许是年代久远了，真实的历史早已无从考证，不过不管怎么样，这也只是我们来到这的一个小小的目的，我们应该要以大局为主。

在这次三下乡中，我学到了很多。不论是做什么工作或者事情，团队精神是最重要的，奥斯特洛夫斯基说过，共同的事业，共同的斗争，可以使人们产生忍受一切的力量。虽然在这次“三下乡”挺苦的，但是我们是一个整体，还是为了一个共同的目标而忙的不亦乐乎。

在一个团队的运行中，沟通与交流是必不可少的。我们在实践中，有时候沟通不够，导致我们走了一些不必要的弯路。所以在今后的学习和工作中，我觉得应该及时和他人进行沟通，及时表达自己的想法和看法，将思想传递他人，共同做好每一件事。团队精神是高绩效团队的灵魂，是团队成员为了实现团队利益和目标而互相协作，尽心尽力的意愿和作风。

所以，只要大家努力，凝聚力就能产生高绩效团队的灵魂。整个活动中，我们一路遇见的问题困难多不胜数，无论是工作还是生活，无论是个人还是团队，我们的队伍始终站在同一阵线，团结的力量让我们相互包容，给我们勇气直面困境。我们执着于我们的信念，从启程之日起，就已做好乘风破浪的准备，我们坚信，没有跨不过的坎，没有攻不克的难题，因为我们有青春的激情，有不灭的意志。在这个团结的队伍中，在队员的相互协调和帮助下，最终我们克服了重重困难，顺利的完成了这次“三下乡”实践活动。那些艰难的过往让我知道了理想与现实的差距，想和做有着本质的差别，同时也让我见证了并肩作战的巨大力量，意识到了团队合作的重要性。

“吾尝终日不食，终夜不寝，以思，无益，不如学也。”这是论语中的一句话，说的是一个人整夜不食不寝去思考钻研一个问题，没有什么好处，不如亲自去学习研究。实践的过程是每个人都要经历的必经之路，在这个路上，你不在是个孩子，在锻炼，在成长，跌跌撞撞，且歌且行。青春的光阴留给我们更多的是奋进的号角与激昂的乐谱，也许每天拖着疲惫不堪的身子回来，也许每天都要为了完成当天的任务而焦头烂额，也许每天都要为了明日的采访做着准备，但我们是快乐的。不再是不为浮云遮眼之势，更在一览众山之躯。

令我记忆深刻的是跟当地留守儿童的交流，由于父母外出打工或者离异，孩子只能留在农村读书，跟爷爷奶奶一起生活，没人能听到他们对父母的思念，没人能理解他们的真实想法没人能看到他们对学习的渴望。跟他们接触的这短短的一段时间，却感受到了他们的无助，如今国家还在发展，制度还不够完善，需要更多的人去关注留守儿童，父母也应该在赚钱养家的同时关注孩子的成长问题。

实践活动结束了，每个人在思考着这几天发生在我们身上全部，少了那些青春的张狂，多了些青春的踏实，少了那些青春的迷茫，多了些青春的奋斗。当远离喧嚣，来到村镇的时候，才真正明白，什么是奋斗，什么是团结，什么是一个团队。

这次的暑期实践活动给我自己好好地上了一节思想教育课。还是大学生的我们很年轻，出生在90后，没有经历过艰苦的时代，无法通过切身感受去体会人生的道理，然而这却不是我们可以不懂事不成熟的借口，了解历史，在心中铭记教训，也可以让我们懂得很多的道理，让我们更加成熟。在年轻的心上留下年代的印记，以史为鉴，才能更加珍惜现在，更好地把握未来。懂得付出与奉献，懂得感恩，才能成为一个真正对家乡和祖国的建设有用之人。

骄阳似火的七月，“三下乡”的钟声在我院已经敲响。为了

帮助、引导广大青年学生进一步认真学习和践行科学发展观，使我院广大同学积极投身暑期“三下乡”社会实践活动，发挥专业优势和特长，在实践中受教育、长才干、做贡献，以实际行动为“构建和谐社会”奉献力量。经团省委和学校的统一安排，并根据校团委和院团委有关文件精神指示，我队立足实际，切入社会热点，组织了为期九日的“梦?飞扬”赴惠州市增光中学暑期社会实践服务队，我十分荣幸地成为为该队的一员，并担任宣传组负责人。这次09暑期三下乡活动使我有了一次验证自我的机会，使我无论在能力上或是在心灵上有了一次大的飞跃，也发现自身存在的不足。

为顺利完成此次暑期社会实践活动的任务，我们做了精心的准备。在课程的准备和活动的开展方面，我们与学校取得较好的沟通，了解到当地学生的迫切需要，并针对他们的特点开展特色的课程和活动，以此丰富他们的课余生活。

作为一名宣传组的负责人，我所担当的任务是总领此次三下乡活动的宣传工作。宣传，作为一项宣扬党和国家精神，以及华南师范大学学生风貌的途径，有着至关重要的作用。在本次暑期社会实践活动中，宣传组的工作紧紧围绕“庆贺共和国建立60周年”的主题，在增光中学及附近地区开展“深入践行科学发展观，共贺祖国60华诞”的宣传活动。宣扬科学发展观精神，社会主义新农村精神，新中国精神，通过一系列宣传活动，使精神深入人心，激发学生和当地村民的爱国主义精神和民族自豪感。在本次暑期社会实践活动中，我们深入当地农户，派发传单，宣传本次暑期社会实践活动，宣扬华师人的精神。在增光中学开展“深入践行科学发展观，共贺祖国60华诞”的游园活动，使学生能够从活动中了解相关知识，从活动中领悟新中国的精神，同时，也丰富了学生的课外活动。整个游园活动现场气氛活跃，学生乐此不疲。

在此次社会实践活动中，我积极参加了各种活动，精心为学生准备了历史课，手工课，并担任文艺汇演的主持，在各项活动中不断锻炼自我，提升自我。在本次暑期社会实践活动

中，我得到以下一些认识：

1、提高了认识，明确了责任。通过参加社会实践活动，同学们的思想认识水平有了相当程度的提高，深化了我们对新农村的思想。经济落后，一切都免谈。社会应该给予不发达地区以更多的关注，让雨露惠及农村。我们大学生应该加倍努力，为祖国的强大多出力，多流汗，多动脑。实践活动还促进了我们对国情、民情的认识，增强了适应现代化建设的历史使命感和责任感。

2、增长了才干，发现了不足，激发了热情。社会实践活动给广大同学提供了一个学习社会知识和展示自我才华的舞台，通过参加社会实践活动，锻炼了广大同学的才干。同学们一起努力做了很多事情，我们一起做问卷调查，一起上街进行宣传，一起表演节目……在合作中锻炼了我们分工协作的能力，交际能力，组织能力等等。在这次下乡实践活动中我们充分发挥了专业知识在经济活动中的作用，既为地方教育的发展带来了新的思维、新的活力，又培养了我们的吃苦耐劳精神，使书本知识在实践中得到了进一步消化，让大家在实践中学到了很多宝贵的、在书本中无法学到的社会经验。而社会实践，作为一种把理论知识运用于实际的重要形式，又能够很顺利的让我们做到了校外实践与校内实践相结合，达到两方面平衡的发展的理想目标。

3、展示了形象，发扬了学校作风，体现了专业特色。通过参加大学生社会实践活动，充分展示了青年大学生的风采。我们都展现出了良好的精神风貌，不怕苦、不怕累。

三下乡与其带给我不少的锻炼不如说带给我不少的思考的角度，这次三下乡让我真真正正的从管理者的角度在思考着问题，即使很幼稚，很懵懂，但却是让我思维的方式有了重大的转变的。

随着时间的流逝，我们三下乡活动在大家共同努力下圆满结

束，大家带着一份感动与思考起程，想想我们分别的那一幕，想想我们与增光学生共同度过的那点点滴滴，想想我们志愿者们留下的足迹，想想这些天来我们所做的每一件事——真的为我的人生增添了不少的经验和收获，它也是这片天空下不灭的回忆，这将成为我人生的一笔财富，值得我永远珍藏。三下乡就是要我们这些热血青年好好利用自己的才能来与实践相结合，让我们实实在在感受乡情，知道自己的责任和使命是什么。并要在实践中肯定自己的价值，并认识自己的不足，这就要求我们更加努力去学习和充实自己，去更好地为以后为人民服务作好准备，这才是我们三下乡的意义。

社会实践的收获和体会篇三

亲爱的小伙伴们：

你有多久没有完整的听一节课，又有多久没有记过中学时那样整齐的笔记？你有多久没有听课入神的体验，又有多久没有埋怨过下课铃响得太早？你是否感觉，这种体验距离我们已经很远了。课堂上，老师在讲台上多次对着你深情凝望，你却低着头面对屏幕流连忘返，你的学习生活被屏幕里的五彩斑斓所主宰，你的思绪被手机里的大千世界所牵绊。

播种行为，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运。课堂低头玩手机，是一种不尊重老师劳动，亵渎课堂尊严的行为，这种现象不仅影响到了正常的课堂教学秩序，而且严重影响了同学们课堂的学习质量，破坏了良好的班风与学风。为帮助同学们养成良好的课堂行为习惯，回归课堂本真，营造良好学习氛围，我们向全校学子发出如下倡议：

一、上课时自觉关闭手机，把宁静还给课堂。这既是对老师、对他人的尊重，也是对自己的尊重，更是对知识和文明课堂的尊重。

二、向家人、朋友、学生组织及社团公开自己的课表，这样既避免了他们在上课的时候联系你以致耽误要事，同时也可以还课堂一个安静的环境。

三、提高自制力，坚决不做“低头族”。要清醒地认识到手机终究只是一个工具，永远也不应该也不能替代我们自身与他人面对面的交流。

四、学生干部率先示范，以身作则。带头上课关闭手机或者不使用手机，配合老师完成课堂教学，并对其他同学做好监督和劝导工作。

五、携手行动，相互监督。同学们相互监督，相互提醒，及时纠正课堂上玩手机现象，切实维护课堂尊严，遵守课堂纪律。

六、除了手机以外，其他会影响课堂秩序和效率的电子产品也应该避免使用。

亲爱的小伙伴，奋斗是青春的底色，行动是最好的见证。希望从今天开始，我们共同行动，坚决不做“低头族”，让指尖远离手机，让目光眷恋书本，让思绪回归课堂。通过认真倾听老师的教诲，感受快乐课堂，领悟知识真谛，努力成长为一名德才兼备、自强不息，敢于有梦，勇于追梦，勤于圆梦的大学生！

倡议人：____

时间：____年__月__日

社会实践的收获和体会篇四

你们好！在我们快捷获取各种信息的今天，智能手机带来的便利是毋庸置疑的，通过手机发照片、看视频、刷微博、

聊qq□上微信等娱乐方式都可以在指尖完成。在岗位上、在家里、马路边、餐桌前……低头玩手机这一现象充斥在我们生活的方方面面，“低头族”也随之诞生。然而，当我们低下头“两耳不闻身边事，一心只看手机屏”的同时，安全隐患已如刽子手中的刀斧高悬于我们头上，其中危害之大需要引起我们的高度警惕。

危害一：在车间生产现场玩手机，容易分散注意力，对设备的运行信号灯和警笛判断力会下降，发生磕碰、划伤等安全生产事故的概率增加。同时，一心二用的不规范工作行为对产品质量也产生一定的影响。

危害二：长时间玩手机，非常影响视力，眼睛易患结膜炎、干眼症以及白内障，对颈椎、肩椎、腰椎的健康都影响巨大，容易使颈椎关节发生错位，致使患上腕管综合征、腱鞘炎等，还可能会让肥胖及乳腺癌等疾病的风险增加。

危害三：经常在手机上通过文字传递信息，不和人面对面的交流，沟通能力就会减弱，难免出现网上像熟人，见面如陌路的尴尬局面，影响社交能力。

危害四：开车时玩手机，车祸概率则会骤增。有调查表明，司机边开车边发短信时，发生车祸的概率是正常驾驶时的23倍，而打电话是2.8倍。

危害五：由于街头车辆多，存在很大的交通隐患，低头玩手机精力过于集中，遇到车辆容易躲闪不及，极易造成交通事故。

鉴于此，我们向车身厂全体职工发出倡议，为了我们的人生安全和身体健康，从我做起，减少不必要的手机使用频次。在工作中一丝不苟，在家庭里温馨关怀，在公路上遵守交规，在社交中开朗交流。莫让方寸屏幕迷失心智，勿将人身安危置于不顾，远离“低头族”，从现在开始——点击“退

出！”

倡议人□xxx

时间□xxxx年xx月xx日

社会实践的收获和体会篇五

亲爱的同学们：

随着社会的发展，手机已走进校园，走进了你我的生活。如今的大学校园，同学们几乎人手一部手机，这给大学生生活带来了方便、增添了乐趣，但是手机等电子产品就像一把双刃剑，给我们的学习和生活带来方便的同时，也带来一系列的问题。

目前，课堂上有的同学用手机上网□qq□短信、微信、玩游戏、听音乐、看小说，甚至接听电话等现象。老师在课堂上认真授课，而不少同学却低头玩手机，心不在焉！昔日是“风声，雨声，读书声，声声入耳”，如今是“短信声□qq声，游戏声，声声不息”。这种现象不仅影响到了正常的课堂教学秩序，而且严重影响了同学们课堂的学习质量，破坏了良好的班风与学风。

为促进学风建设，营造浓郁的学习氛围，维持良好的课堂教学秩序，形成优良的班风学风，我们向全院同学倡议：

- 1、上课前，自觉将手机放进各班的手机收纳袋——手机“安全岛”。（按学号存放，任课教师考勤参考）
- 2、手机收纳袋由各班专人负责保管，同学们下课后自行取回自己的手机。
- 3、学生党员、入党积极分子、学生干部要以身作则，做出表

率，并对其他同学做好监督和劝导工作。

4、上课专心听讲，认真做好听课笔记；自觉遵守课堂纪律，不影响他人的学习，维持良好的课堂秩序，保证课堂学习质量。

亲爱的同学们，让我们一起行动起来吧，从我做起，从现在做起，从每一节课做起，让我们带着一颗求知、进取的心走进课堂，勿让手机干扰我们的思绪，还课堂以宁静，拒绝“低头族”，让手机休息一会吧！

倡议人□xxx

20xx年xx月xx日