# 社会实践报告 格式(十三篇)

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2024-07-01

*“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。报告书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇报告呢？下面是...*

“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。报告书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇报告呢？下面是我给大家整理的报告范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

**社会实践报告 格式篇一**

二、实践内容：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。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。

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。

为期两周的社会实践生活很快节结束了，还记得第一天的活动启动仪式上我的兴奋与不安，还记得与指导老师初次见面时的自我介绍，还记得刚拿到文化衫时心中暗叹它的大尺寸。记得好多，但当我动笔写下这篇小结时，它们都已成为回忆。今天借这个机会，梳理一下这些日子的收获和感想。

这是电信公司有史以来第一次向大学生提供暑期社会实践机会，企业给予了高度的重视，并为我们制定了一份详细入微、安排紧凑的日程表。实践活动主要分为三大模块：理论知识介绍、操作演示、机房参观。

由于我在设备维护中心有过几天的实战演练，所以对如何安装电信上网的程序有所了解。

adsl宽带上网是目前各城市城镇上网接入的主流，该技术采用较先进的数字编码技术和调制解调技术在常规的电话线上传送宽带信号。通过一对调制解调器来实现，其中一个调制解调器放置在电信局，而另一个调制解调器则放置在用户一端。

在安装便利性方面，电信adsl无疑拥有得天独厚的优势。adsl可直接利用原有的电话线路，通过adslmodem后进行数字信息传输。因此凡是安装了电信电话的用户都具备安装adsl的基本条件(只要当地电信局开通adsl宽带服务)，接着用户可到当地电信局查询该电话号码是否可以安装adsl，得到肯定答复后便可申请安装(一般来讲，电信会判断你的电话与最近的机房距离是否超过三千米，若超过则无法安装)。用户只需要有一台adslmodem和带网卡的电脑便可高枕无忧了。

通过授课老师的讲解，我对江都电信网络通信技术的发展历程、江都动力专业电源监控系统，传输通信及网络技术的发展，mdf、epon等各种网管技术有了系统的认识;也通过到机房和基站参观，各位专业老师的操作演示感性理解光、电缆的原理，暗自惊叹远端监控技术的强大。但是还有好多可能涉及到专业知识，我们都听得懵里懵懂的。老师说这些还都只是皮毛，看来大学三年时光真得好好利用了。

我对整个实践活动进行归纳和综合得到了一些收获和感悟，也发现了一些问题。

1)不要为自己已经犯过的错而沉浸在过度的自责中。人非圣贤，孰能无过?我们是需要反省，而不是一味的沉(20xx年社会实践报告书)浸其中，吸取教训不再犯错才是我们应该做的事情。

**社会实践报告 格式篇二**

一、实践目的：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。这部分内容通常以前言或引言形式，不单列标题及序号。

二、实践内容：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。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。

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。

这个暑假，我参加了黄江镇20xx年大学生社会实践的活动。时间飞逝，很快，一个月的社会实践活动就结束了。在这一个月里，我学到了很多东西。在许多方面也有所提高，例如，在交际能力上，我比以前开朗了，更加主动的去认识朋友，跟同学们聊天等等。在这一个月里，镇政府组织了很多活动。例如，组内交流活动，由各小组组织一个内部活动;大学生志愿服务活动;社会调查活动;兴趣培训活动;第一桶金活动。

组内交流活动中，我们 三黄组 组织了一次打羽毛球的交流活动。我们组织组员一起去打羽毛球，促进各组员的感情。在活动中，我们有说有笑，玩得不亦乐乎~!玩累了，我们就一起去麦当劳填饱肚子。在其中，我们各自说说在大学里的生活，对大学学习的看法，交流交流一下我们的经验。这次的组内交流活动，使我的交际网扩大了不少，认识了很多同学。

接着，7月25号这天，我们进行大学生志愿服务活动。那天，我张文乐，陈勇同学和志愿者黄先生去探望孤寡老人张老人。据张老人说，他5岁的时候就盲了，现在已经86岁了。可以想象他这81年的不见天日的生活有多么的困难，有多么的艰难。那时，我觉得张老人真的挺可怜的。他住的屋子很残破，很旧。我想为他做点什么，但是，我又不知道我能够做些什么。我真的真的不知道。我也只能在这里和他聊天，说说话，为他的生活增添一点色彩。我听黄先生说，政府每个月都会组织一些志愿者来探望这些孤寡老人。的确，他们最需要的就是社会的帮助。我由衷的希望，随着社会经济的发展，我们能够为这些孤寡老人做更多更多的东西，使他们都能够过上幸福的生活!

在兴趣培训活动中，我参加了交谊舞培训班。因为培训班里，我们男生比女生还多，所以，我们的舞蹈老师何老师就交我们跳叉叉舞。虽然，我们只有三天的学习时间，但是，我们每一个人都十分认真的学习。我知道，我们参加了这次活动的学生都对舞蹈有一定兴趣。在这短暂的三天里，我们学习到了如何和别人更好的配合，更加增添了我们男女同学彼此之间的认识。从中，我也变得不再那么的羞涩，能主动的邀请女同学一起练习舞蹈。

在社会调查活动中，我觉得这是我们比较辛苦的一次活动了。在这活动的几天里，我们在我们住的三条村的工厂里和到镇上的一些企业里询问。因为，我们的主题是有关企业等单位使用什么样的人才。在活动中，我们当然会遇到一些困难。例如，企业领导并不想见我们，或者只跟我们聊了几句就走了等等的问题。但是，我们并没有气馁，因为这是考验我们能力的时候。我们也只能继续坚持。最后，我们终于完成了我们的调查活动。虽然，我们在社会调查汇报会里面，发现我们的调查工作和其他组还有一定的距离，有一定的不足，但是，我们并没有灰心丧气。因为，我们从中学到了很多东西。无论在勇气方面，吃苦耐劳方面，还是在应变能力方面，我们都有了一定的进步。所以，我们是获益不浅的。

最后，我们进行最后的一个活动----第一桶金。第一桶金，为期10天，在这10天里，我们各组成员都发挥出了自己应有的水平。我们卖的东西都得到了广大人民的一致好评。为什么这么说了?因为他们都光顾了我们的每一个摊位。而且还不只一次了。这次活动，是我们这次社会实践活动中最辛苦的一次活动了，为期10天，下午早早的就在公园正门摆好摊。面对着炎热的太阳，热得满身大汗。虽然辛苦，但是我们都没有过多的抱怨，因为，这是我们第一次做生意，第一次挣钱，我们要全力以付，做到最好。第一桶金活动，使我明白了做生意的艰难，明白了挣钱的不易。虽然总体上都不错，但是，我们付出了这么多的辛苦，才挣到那么一点点钱，有些组的比我们的还少了。现在，我明白了父母的辛苦，父母挣钱的不易啊!也真正明白了 一粒一滴汗，粒粒皆辛苦 的含义。以后，我要更加节省的发钱了，挣钱不容易啊!

这次为期一个月的社会实践活动，使我学到了很多东西，使我明白了很多道理，使我在许多能力上都有所提高。我真的感到很高兴。

**社会实践报告 格式篇三**

说起爱护公物，也许有人会认为这是老生常谈，因为类似“爱护公物光荣，破坏公物可耻”，“爱护公物，人人有责”这样的口号恐怕连幼儿园小朋友也能说上几条，

中学生社会实践报告：文明在我行为中。但现实生活中的我们又做得怎么样呢?细心观察就会发现，校园里破坏公物的现象比比皆是：有同学为求近路而不惜践踏草坪;踢球时不小心打碎了教室的门窗;户外运动中弄坏了校园里的公共桌椅、栏杆和垃圾桶;课桌椅上经常会看见各式各样的涂鸦你有没有想过，不论是有意还是无意，这些行为都对公物造成了损坏，也给其他同学的学习和生活带来了不必要的麻烦，还会增加学校对公物的维修费用，这可是一笔不小的开支。

每当看到这些不文明行为，你也许会皱着眉头嘟囔一句：缺德!是的，这些人所缺少的正是公德心”，不讲社会公德，不遵规守纪。他们从来也不曾意识到原来自己也是这些公物的主人”，不知道公物是大家公用的物品，每一个人都有爱护公物的义务。

对于文明的中学生来说，仅仅只有语言文明、行为文明还是远远不够的，还必须要做到思想上的文明。说到思想上的文明，我不禁产生一个悬念面对漫天飞舞的纸屑，为什么有的人能够弯腰捡起，而有的人却可以熟视无睹，听之任之。这难道仅仅是行为的不文明所造成的?不，我想不是的。作为中学生，如果思想不文明，那么其他方面即使做到近乎完美，又有什么用呢?中学生的世界好比一个充满希望的春天，而文明充当的角色无疑是春天里的太阳，

对于中学生来说，文明是必不可少的。为了我们灿烂的明天，我们一定要远离网吧以及其他中学生不宜进入的娱乐场所，远离不健康的思想，从而追求精神思想上的纯洁、文明、高尚，不去干、不去想有背道德的污秽之事。

现在，我们正处于人生中最关键的成长时期，我们在这个时期的所作所为，将潜移默化的影响到我们自身的心理素质，而文明的行为就在帮助我们提高自身的心理素质，同时也完善了自身的道德品质，如果我们不在此时抓好自身道德素质的培养，那我们即使拥有了丰富的科学文化知识，于人于己于社会又有何用呢?所以，我们首先应该做一个堂堂正正的人，一个懂文明、有礼貌的谦谦君子，然后才是成才，不能做一部单纯掌握知识技能的机器，而要成为一个身心和谐发展的人。文明就是我们素质的前沿，拥有文明，那我们就拥有了世界上最为宝贵的精神财富。要养成良好的文明习惯，做文明的小学生。那么请我们每一个人管住我们的口，不说粗话、不随地吐痰;管住我们的手，不乱扔垃圾、不打架斗殴;管住我们的脚，不践踏草坪。我相信，经过我们全体师生共同努力，一定会营造出一个文明美好的校园。试想假如全国每一个校园都共同创建文明校园，那么我们民族的整体素质将大大提高，国家的综合实力将会大大加强，祖国的未来一定是繁荣昌盛!

**社会实践报告 格式篇四**

大学三年已经接近尾声，然而我们对测控这门专业一直都是理性认识，接触的实物很少，对未来的就业发展方向依旧迷茫。本学期学校组织了一次外出生产实习，好让我们接触目前的主流方向，把所学到的专业知识和所看到的东西联系起来，旨在开拓我们的视野，增强专业意识，巩固和理解专业课程，为马上到来的就业做好准备。

本次生产实习由和两个老师带领，测控专业总共两个班，64人参加实习。5月31号出发去，安住在宾馆。三人间五人间不等，住宿条件很好，二楼就有洗浴中心，很方便。本来预计是两周的生产实习，但由于出现一些意想不到的问题，实习时间缩短为一周，虽然缩短了实习周期，但是我们还是学到了不少东西。

这一个星期的实习我们都在量仪股份有限公司，地处xx市路西段九号。开始实习之前先是由公司的王高工给我们讲解了公司的一些安全注意事项，主要包括操作过程中的一些绞伤砸伤等一些受伤案例，并一再强调安全第一，实习第二，还包括一些在公司内部的注意事项等。

首先我们去了装配生产车间，这个车间主要是负责设计制造其它厂家订制的仪器，并进行调试安装，运送到那些厂家。在那里我们看到了一些已经包装好的仪器正准备发走，还看到了一台正在调试过程中的y进排气轴颈测量仪，其主要用来测量gama排气凸轮轴的直径、圆度和同轴度等，主要原理就是利用8zg/c传感器，通过托料气缸、压紧气缸、驱动气缸等来完成各项测量，通过数据总线在显示器上显示，找到不达标的部位，重新进行整修，直到满足所需要的误差范围。整个过程都是通过电脑来操控，我们需要做的就是安放被测零部件，大大节省了人力和时间。一位老师傅还给我们现场示范了具体的测量工序，并给我们介绍了量仪的发展历史，原本属于日本的一个工厂，经历了战争的洗礼，最后当战争赔款连厂带设备全部留下了，几经折腾发展到现在的境况，这让我们更加深刻的了解了公司的情况。

接下来我们去了电装班组，这个车间主要负责电子元器件的安装。由分厂下达月生产计划，按照图纸明细分类写配套表，需要的元器件和工具等到外协库、机电库、元件库、备件库、分厂零件库等分库去领取，并对照配套表仔细核对零件元器件运回班组并进行防锈处理，按照图纸进行装配，有问题的可以找有关技术人员，不合格的直接返修，安装完毕进行调试自检，交捡成品入库，技术工件入工具室。车间内清晰可见的安全技术操作规程穿戴防护服、严格按照操作规程进行操作等等。认识了许多以前没见过的元件，包括振荡器、瓷片电容、云母电容、滤波器和可调电阻等元器件，最后由申老师给我们讲解了该电路板的工作原理，让我们更加深刻的认识了电装班组的工作流程。

再接下来我们到了二分厂主机组装配生产车间，这个车间负责的也是电器元件的装配。流程如下：按照分厂装配计划领取图纸，按生产库、几点库、外协库的要求分别填写配套表，并认真核对项目名称和数量，由分厂计划员审核签章，经过检查向分厂提交欠件及发现的问题，通知技术员及时处理解决，然后对量仪进行组装，发现问题、提出问题，由技术员提出修理方案，返修件进行返修，然后是设备的精调、外观清洁、整理做好交捡准备，做好用户验收及包装前的准备工作，防锈等，最后是仪器的入库包装，所有技术文件入工具室。

第一天的行程到此结束，经过这一天的生产实习，让我们认识了很多以前从未见过的元器件，对各种传感器也有了更多的认识，对一些设备的组装程序也有了一定的了解，这对我们今后的工作会有很大的帮助。

第二天我们去了制造一部电感组的生产车间，该车间主要生产电子柱电感(气电)测微仪dzl-1d(3d)，电感测微仪dgb-5b，数显电感测微仪dgs-6c/6d，电子柱电感测微仪dzl-3等。这个车间同时也有气装组，气装组主要负责生产拼合式浮标气动量仪qfb-a，启动放大器qfm-a，气电转换器qh-a4，烟支圆周测定仪ucg-a.b.c.d，微动测量台架bct-1c(5c)，普通测量台架pct-100c，两个车间都包括其他一些电动产品，大型量仪，计算器具周检率等。现场我们看到了一些正在调试过程中的仪器，调试的过程也是最复杂的过程，一些重要部位稍有出错就有可能导致整个器件的报废。

然后是制造一部电测组车间，这个车间主要负责生产电测测量头(差动电感式)dgc-6pg/a(-8zp/c,-8zg/c,-8zg/d),dg-z2,dg-z6,dg-z7，电感测量头(差动变压器式)dgc-6p/a(-9z/b,-8zp/a),dc-dz4a(dz1),e-dt-80sb，触发式传感器dk-34，也包括其他一些电动产品，大型量仪，计算器具周检率等。

最后我们去的那个车间也是负责生产组装的，在里面我们看到了调试好摆放整齐的数显电感测微仪dgs-6c，还有磨加工自动控制仪等仪器。

两天的生产实习很快就过去了，两天来我们看到了很多以前只知道名字的仪器，也了解了很多从未知道的科技，回顾两周来的点点滴滴，感慨颇深。有见到高科技设备的惊奇，也有面对落后技术的无奈，有初入工厂的欣喜，也有面对辛苦的逃避。

回到学校后，剩下的日程里我们去了一家新科技股份有限公司参观实习，在这里看到的更多的是该公司新研究的产品，公司的专利项目也有不少，同时也进了车间去参观，看到了更多的高新科技和以前从未见过的设备，让我们大开眼界，感觉自己的知识太贫乏了，工厂里那种紧张的工作气氛特别在无形中给我营造了一个自己求知的欲望。

第一次亲身感受到了所学知识与实际的应用，传感器在生产设备的应用，电子技术在机械制造工业的应用，精密机械制造在机器制造的应用等等理论与实际的相结合，让我们大开眼界，也是对以前所学知识的一个初审。进一步巩固和深化所学的理论知识，弥补以前单一理论教学的不足，为后续专业课学习和毕业设计打好基础。

经过这次实习，我从中学到了很多课本没有的东西，在就业心态上我也有很大改变，以前我总想找一份适合自己爱好，专业对口的工作，可现在我知道找工作很难，要专业对口更难，很多东西我们初到社会才接触。所以我现在不能再像以前那样等待更好机会的到来，要建立起先就业再择业的就业观。应尽快丢掉对学校的依赖心理，学会在社会上独立，敢于参加与社会竞争，敢于承受社会压力，使自己能够在社会上快速成长。再就是时常要保持一颗学习、思考的心。作为一位大学生，最重要的就是自己学习和思考的能力。在企业这样一个新环境中，由我们很多值得学习、值得思考的地方，这就需要自己保持一颗学习、思考的心。首先在技术方面，要刻苦的补充自己的不足，认真地对待工作，时时刻刻的思考和学习。同时，在企业的环境中，更要注重学习企业先进的管理和人文文化，以丰富自己的社会知识和管理文化知识。这样，可以为自己日后的职业生涯打下良好的基础。

这次实习让我了结了目前行业的基本情况，只是由于行业特有的技术操作熟练性和其具有的较大风险性，很遗憾地，不能多做一些具体实践的操作，但是观察了一个个生产车间很多工人生产调试的过程，懂了很多。

两个星期的实习，有带队辅导老师申老师和张老师，工厂师傅的讲解、自己的努力，自己收益不小，非常感谢他们。这次实习把我从学校纯理论学习中拉到了实践中学习的环境，一进入工厂，我意识到，该把学生时代的野性收敛了。没有规矩不成方圆，虽然公司没有老套的束缚，它有不可违反的规定，我就该严于律己。这样不仅可以遵守工厂的规矩，对我们更有好处。这两个星期是我用金钱都买不到的机会，无论从工作、学习、做人上，我都有很大的收获。

**社会实践报告 格式篇五**

社会实践是大学生全面素质提高的重要环节，是学生将所学知识应用于社会的重要过程。它既是学生学习、研究与实践成果的全面总结，又是对学生素质与综合能力的一次全面检验。为培养学生的科学精神，保证我校学生社会实践论文(报告)的质量，避免与社会实践总结混淆，为广大同学撰写社会实践论文(报告)提供指导，为优秀论文(报告)的评定提供依据，特制定本规范。

一、实践论文(报告)撰写的内容与要求

一份完整的实践论文应由以下部分组成：

1、论文题目

论文题目应该用简短、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、院系及作者名称

学院名称和作者姓名应在题目下方注明。

3、摘要(有英文摘要的中文在前，英文在后)

论文(报告)需配摘要，摘要应反映论文的主要内容，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;

4、正文

正文是实践论文(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论文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

参考文献是实践论文不可缺少的组成部分，它反映实践论文(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论文的附录中。

二、撰写实践论文(报告)的准备与主要步骤

实践论文的写作过程应包括以下步骤：收集资料、拟订提纲、起草、修改、定稿等。各个步骤具体做法如下：

1、收集资料

资料是撰写实践论文(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、拟订提纲

拟订提纲是作者动笔行文前的必要准备。根据主题的需要拟订结构框架和体系。学生在起草提纲后，可请指导教师审阅修改。

3、起草

提纲确定后，可以动手撰写初稿。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

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、写作细则

1、书写

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”“宋体”或“黑体”“加粗”居中)，院系及作者名称(“四号”“仿宋体”居中，院系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”)。

2、标点符号

实践论文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

实践论文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

实践论文中的测量、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

实践论文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。

章节编号方法应采用分级阿拉伯数字编号方法，第一级为“1”、“2”、“3”等，第二级为“2.1”、“2.2”、“2.3”等，第三级为“2.2.1”、“2.2.2”、“2.2.3”等，但分级阿拉伯数字的编号一般不超过四级，两级之间用下角圆点隔开，每一级的末尾不加标点。

7、注释

实践论文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。(面试网 )

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，并著明图号、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。

--、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”.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“.”。

四、社会实践报告格式模板

实践时间：20xx年1月20日--20xx年2月7日

实践地点：攀枝花必胜客欢乐餐厅临园店

实践背景：

千变万化，适应社会的节奏，也是我们必不可少的功课。“活到老，学到老”，这不只是一句空头的口号，而需要我们付出实际行动。学校的教室学习只不过是我们在人生中的学习的一个小小的时间段而已，要真正的做到活到老学到老，就要求我们不断地从社会这个大课堂上不断地学习，不断地段找到自己，给自己定位，以便适应这个千变万化、迅速发展的社会。作为当代大学生，也是90后的我们，真的应该好好参加社会实践。在社会实践中可以学到在书本中学不到的知识，它让我们开阔视野，深入生活，无限回味。更何况参加社会实践活动的过程、阅历本身就是一笔宝贵的财富。它也是一种动力，是体味人生的万花筒，是验证实力的试金石，它让我体味生活的酸甜苦辣咸，父母的不易，懂得各种滋味只有亲身参与才能体会的到，钱来之不易。走出校门融入社会的大舞台，我们才能真正体验到自身知识的欠缺，能力的有限。任何理论知识只有与实践密切结合，才能真正发挥它的价值。

实践目的：

作为当代大学生，我们不但要学习理论知识，还应当把理论联系实际，这是我们应当做的最基本的事情，我们也应该学会自己的动手能力，作为即将跨入社会的我们，应当学会怎样的适应这个社会，给自己一个适应这个社会的机会，也给自己一个踏入社会之前的一份礼物，那就是自己更能融入到这个社会，学的一些社会经验。我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，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走入社会，能够适应国内外的经济形势的变化，给自己找到“所谓的经验”，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，开始了我这个假期的社会实践。

实践内容：

寒假如期而至，这个寒假时我大学生活的第二个寒假，时间较长，俗话说，要想充实自己的生活，我们至少得让自己看起来是忙碌的，我们应该找点事情做，而不不应该像是小时候那样，假期就是玩乐的时间，我们应当充分的利用好每一天，让自己的生活过的美好而充实。熟话说：昨天已经是过去，已是曾经，昨日不再有，而明天，是将来，是一种期望，我们也没有办法利用，唯有今天，才是我问可以安排和利用的，过好每一个今天，我们的生活就将会更加的美好。这个寒假就这样转眼而过，回头想想，这个寒假的收获还真的不小。

说到社会实践，其实我一直在参与。但是，今年的寒假社会实践，我却有着不一样的感受。为了感受一下社会竞争压力，我去参加了学校举办的招聘会，当时就想，有那么多的人参加，我因该是不行的吧!但还是鼓起勇气，写了一份求职申请表，然后进行了面试，没想到，我真的是个幸运儿，四五百人之中，就找了五六个人，我就是其中之一，当我接到电话时，真的是太激动了。就这样，我的寒假社会实践便有了基地------攀枝花必胜客欢乐餐厅临园店(whn590)。

其实，我刚刚开始上班时是在攀枝花必胜客欢乐餐厅涪城店(whn553).在那里，我真的意识到一个人在找到一份新的工作后的喜悦，以及在刚刚开始遇到困难时，如果是一个人，我们会多么的无助…在这个餐厅里，我学完了所有的流程，刚刚到这里时，感觉这里面的文化和氛围的确和中餐有着天壤之别，从中我也真正的了解到，中餐的文化是以热闹为主，中餐讲究的是一家人在热闹愉悦的环境中，大家开开心心的就好。而西餐，讲究的是静，在一个优雅的环境中，去慢慢地品味美食佳肴，去感受友谊的美好，正所谓静以修身嘛。其实，西方人更加讲究静的文化，也身份注重饮食习惯。在这里，我们会时不时地遇到一些外国朋友，从人家的生活习惯中，我们有很多值得学习的地方。他不像咋们中国人这样，显摆，或者是追求虚荣吧，人家是吃多少就点多少，即使是吃不完也会礼貌的叫你帮他打包带走的，哪像一部分中国人这样，使劲点，在你建议说他点多的时候，他还不耐烦的说关你什么事……其实，人活着，并不是或给别人看的，而是只要自己活得开心快乐就好。

在这里面，虽然，之前我对西餐一点都不了解，也从未从事过餐饮服务，但是，我一直努力学习，让自己做得更好，不懂就去问，虽然刚刚开始时觉得很累很累，但是，当我用最短的使劲学完所有的流程时，我自己就不敢相信，原来事实有时候就是那样，只要自己花了功夫，相信会有回报的。我是这批新员工里面学的最快的一个，得到了许多的赞许……我之所以想要进入这里进行社会实践，是因为百盛餐饮是西方文化餐饮，并且在中国的发展也相当的迅速，我也很想学一学国外企业的管理方式，所以，我一直坚持着。虽然在这里面有时候会很累，特别是周末和假期，几乎每一天都要排队的，这到底是为什么呢?必胜客在攀枝花来说，算在餐饮界里面最高的消费，却有如此多的人来吃。当我来到必胜客工作之后，我这个问题就不解而知了。

在这里面工作的，几乎全部都和我一样，都是在大学生在这里面做兼职，不说其他的，就连文化素质都不一般，并且还是从其中挑选出来的呢;还有就是里面的产品与服务了;在加上这里面过的环境，的确不是一般餐厅能比得上的。“一个消费者，再怎么了解一种消费品牌，他也没有这里面的服务人员了解”。现在我终于明白了，这的却是事实，我们在进行服务之前的培训，对资料的了解程度都不会低于任何一个消费者。所以，当你在进行消费时，不要自以为是，以为自己是在高端消费，就了不起，从而看不起这里的服务人员，以为人家不了解，自认为自己了解的比别人多，殊不知，当你在说出这些的时候，人家其实早都知道，认为你是一个高调的，甚至会被人认为是一个高傲的人，在这里，让我学会了低调做人，也真正的让我意识到，低调做人的重要性。

实践所学心得：

在这里，还学会了很多很多，让我的社会经验真的增长了不少。

一、在一次员工动员大会上，我们的店长飞哥说过一句非常之经典的话，那就是：在必胜客，我找的员工，不是在出去后说，我在必胜客里面学会了如何传菜，如何上区….而是……突然间，我如一下子明白了许多，自己也不再迷茫了，终于知道自己在这里面想要得到的是什么，那就是，将现实的一些遇到的问题转化成自己的社会经验，社会实践不只是找一份工作，让自己过得充实，而是要学会怎样学习，怎样转换……,将自己所遇到的一些事情进行总结，当下一次遇到时，知道怎么灵活处理。

二、刚刚开始我进入时，我总感觉其他的老员工总是针对我，欺负我什么的，至少三天吧，我总是有这样的想法，但是，现在我觉得自己真的很傻。因为在这不久之后，我发现，其实，并不是那样的，只是自己的想法而已。其实，那些都是比较友好的…….后来我的适应不断增强，没几天，我就和外面的伙伴们成为了好朋友，有时候甚至觉得在这里所教的朋友，甚至超过了我几年的朋友，这里所得到的友情，是多么的难以让人难以忘怀。不管是外面一起工作的伙伴，还是在厨房工作的伙伴，还是我们的管理组，我们没有几天的都成为了好朋友!没有多久，伴随着新店whn590的开张，我很有幸的也是在新店里工作，whn590的环境和whn553的环境完全不一样，管理风格也随着管理组的改变而改变。可是，我就一两天就适应了，在其他的伙伴还在抱怨时，其实，我从心底里已经接受和适应了这样的管理方式，当我对有些方式不满意时，我会私下提醒他们，给他们建议。我现在已经和新店的店长成为朋友，我们相互指出不足，相互督促，共同进步。

三、我增强了和别人的沟通与交流的能力.刚刚开始时，我一直很少说话，也不是很喜欢和别人交流，特别是和一些看起来不面善的客人。但是，在里面不久，我发现，我不会再像那样了，我慢慢地学会了与不同的人沟通，他们不只是我的工作伙伴，不只是我的上司，也不只是我的同龄人，他们是各种各样的，各式各样的人，有友好的，有不友好的有，也有古怪的…但是慢慢地，我都知道，什么样的客人，用什么样的沟通方式会比较好，会比较有效。比如说，一次一桌客人直接不需要我的一个伙伴点餐，直接说请你离开，这样子，其他的伙伴直接就不敢去了，没有办法，我就只好硬着头皮去了，经过一番沟通后，我才明白，其实他们也没有什么，只是有一点心情不好，而我做的只需要一个微笑，一句问候给他们一点建议，他们就会很友好的接受，但是，由于我的疏忽，我把人家要的冰咖啡点成热的了，但是，我一直都没有意识到，因为我负责的是另外的一个区域，知道后来有一个伙伴叫我帮忙续杯时，我才发现，伙伴们说，不要管啦，你就不要过去了，反正他们也没有说什么。但是把，我觉得，自己错了，就应该主动承认，不原谅是一回事，说不说就是你的事啦。我还是去说了，主动承认自己的错误给他们道歉，提供给他们的解决方法，就这样….其实当时我很害怕的，如果真的需要换或者什么的，我会被经理说，这毕竟是自己的失误。我也把这个事实说了，没想到，他们也没有说什么，说没关系的，给他们一杯冰就好了。我们还聊了一会儿，他不但没有为难我，我们还成为了好朋友。这或许，是一种不同的沟通方式的效果吧。

四、热情的对待自己和他人。我深深的感受到了一个人在自己工作岗位的热情，不管工作的高贵还是低贱，都应该用一颗真诚的心去对待。其实，热情有时候就是一个微笑，一个手势，一句问候，它会使我们感受到温暖，这无形中使我对自己有了一个更正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。也正因为如此，我才懂得了一个道理：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着，坚定的信念，那么，就离成功更近一步了。

五、一个人的能力是有限的，但是，团队合作的能力是无限的，至于怎样合作，都得知道怎样了解你的合作伙伴，充分了解他的长处，这样才能更好的发挥你们共同的长处，这样才能更好的战胜你的竞争对手。虽然，我们都会有自己最主要的恶工作站，但是，在这个餐厅里，我懂得了，团队合作能力不知是说说那么简单，但也并不是我们想象的那么困难，我们有时候只需要主动的帮助他人，在自己的伙伴需要时，伸出自己的手，帮她一下，就会得到他人的信任，还有就是相互相信与理解，并且，我们的工作也需要的是团队合作，着重培养我们的团队合作精神。

六、在竞争中合作，合作中充满竞争。这样才能更好的提高自己，使自己的潜力得到真正的发挥。我们在这里工作，被分成不同的小组，在这个小组内部，我们会不断的督促自己小组的内部成员的发展，管理组会不断地根据每一个人的表现进行奖励或者惩罚，会根据成员的表现给分。每一个月，会评选一个得分最高的小组，这个小组会有物质奖励，还会在每一周评选优秀最佳的快乐天使等等。用不同的方式进行奖励和惩罚。这样，激发我们的活力与动力，也促成我们在团队合作的同时，也要参与竞争。

七、管理方式的重要性，民心的重要性。虽然，我只是一名普普通通的员工，或许，站在员工的角色，才能看到一个员工对管理组的需求，要做一个值得员工信任与青睐的管理者，你手下的员工才会真正的有动力，有激情去工作。还理解到，不要轻易许下诺言，做不到就不要说到，说到就应定要做到，虽然有时候，只是一点点小事，但是，这可是关于你的诚信度和信誉度的问题。所以我们应当注重自己的一言一行，诚信做事，低调做人。我们不应该去责备或者是抱怨别人，而是直接提出意见或建议。因为，不论哪一个人都有值得你学习的地方，都有值得你学习的优点，即使是教训，也值得你去借鉴，那样，你会少走不少的弯路，会是你走向成功的垫脚石。

一分付出，一分收获，有付出，就一定会有收获。努力吧，相信自己的未!拼搏吧，未来的路还要靠自己走!相信自己，未来的路将会更精彩!

**社会实践报告 格式篇六**

一、社会实践报告格式

社会实践报告，它的体例、写法目前还无定论。我个人认为，社会实践报告应该有以下几部分：

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》。(注意不能以社会实践报告为题目)

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活动的有关情况报告于下从而过渡到正文。正文：写实践者根据学校要求应该和自己想要报告的内容，例如：活动内容，经验体会，理性思考，问题和建议。作为学生应该着重写自己的认识，特别要写出自己的体会，思考后的理性认识，对组织社会实践活动评价。

结语：可以写出作者对此次活动的意见、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。

应该注意的是，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，如基本情况、主要体会、几点思考、问题和建议等。

二、社会实践报告注意事项

上交的实践报告必须按照统一的格式，具体内容包括：

1.封面。\*附件中的统一格式，认真填写所有项目(打印就可)。

2.正文。行文要求：理论联系实际;数据、资料真实可靠，个人观点明确，论据确凿，论证合理;逻辑严密、语言流畅;字数1500-2500左右。

3.社会实践报告的证明(群共享里有表格，注意这个证明必须有所在实践单位的公章，没有的不给分)

4.装订顺序。封皮+内容+证明(即社会实践调查登记表，只有这个里面的内容手写)并且统一装订到左侧，不能装订到上方。

5.正文格式。按行文顺序须具备：题目、正文(实践概述、分析、建议)、结语等等。

6.用纸规格。a4，封面正文均统一打印，封皮信息填写完整;标题采用标题三、加粗，正文四号，落款右对齐，段前段后不空行，全文采用微软雅黑字。

7.可适当借鉴、引用，但严禁以各种方式抄袭或剽窃，一经发现该实践报告判零分，不给予补救机会。

8.特别注意。实习报告不等于实践报告(即实习报告)，如果上交实习报告也是没有社会实践分的。

**社会实践报告 格式篇七**

转眼又到了炎热的暑假生活，

走在路上——暑期社会实践报告

面临这个比较长的假期，我开始了紧张的暑假实践，准备和同学一起去打工，以便补贴生活，减轻家庭负担和提高自己的实际动手能力。而且我们已经是面临实习的境况了，我想利用暑假的时间出去转转，了解一下社会岗位需求的市场行情。

没有实践，就没有发言权”,只有亲身经历过才会知道自己所面临的状况和需要努力的方向。还记得20xx年秋天，不太炎热的季节我们汗水淋漓的来到襄樊职业技术学院，如今，两年的时光已过，我们来到了在校期间最后一个暑假，面临这新的抉择和机遇。

七月初我就简单收拾一下，背起背包寻找暑期社会实践——打工的落脚点。找工作的艰辛可想而知，因为我已经不是第一次除外求职了。但是这一次的境遇，却增加了我珍贵而少有的历练。我舍弃了已经联系好了的暑期兼职，去了苏州。想找一份苦点累点但工资高些，与专业比较契合的事情。可是事与愿违，说好了的工作由于我们需要在武汉考试而耽误了时间，公司已经招满了。

几经周折，身上所生无几。我和同学去了人才市场，搜集了许多招聘信息， 还联系了一些朋友……蹲过马路，睡过“求职集中营”……在一个亲戚的帮助下，到了一个电脑进出口公司的一个生产部。艰苦而有些失落的上班生活一直延续了一个月。后来又辗转到了上海，去过南通……

在流离而又暑热的两个月里，我收获了很多始料未及的东西。包括比四十度阳光下暴晒、大雨下无处藏身更伤心的欺骗和剥削……

然而，工作就是工作，我还是学到了这些——在我的打工生活中，我也明白了许多：在工地的管理中责备下级是不可避免的。责备也要用适当的方式，既要与工人打成一片，也要保持自己的威严。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。

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。

现在想来，暑假的打工生活，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，这也算是我的一份财富吧。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暑期打工。

两个月的暑假生活，我们体会到了工作的辛苦，锻炼了意志品质，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。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。现在的招聘单位越来越看重大学生的实践和动手能力以及与他人的交际能力。

作为一名大学生，只要是自己所能承受的，就应该把握所有的机会，正确衡量自己，充分发挥所长，以便进入社会后可以尽快走上轨道。在这次暑期的工作中，我懂得了理论与实践相结合的重要性，获益良多，这对我今后的生活和学习都有很大程度上的启发。这次的打工是一个开始，也是一个起点，我相信这个起点将会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟。

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，每一次的经历都是那么的弥足珍贵，也是值得回味的。在工作中，我看到了学校里无法看到的世态万千，包括利益与利益见的肮脏争夺，也有真情与善良见的温暖。在这期间我认识了很多同我们一样暑期打工的大学生，有匆匆走过的，有继续保持联络的。

记得离开的时候， 一个室友这样说过：\*\*同学，再见啊!也许这一别我们一辈子就不会再见了!说这话虽然有些煽情，但是细细想想，也不是没有道理。而我们大学里的师生情谊，有事多么的珍贵!

**社会实践报告 格式篇八**

今年这个寒假，我回到了离开4个月的家乡—吉林市，回来一直没事的我，感觉真的好无聊，不到该干点什么好，大学的生活真是无聊死了，可能对别的孩子来说上大学可算轻松了，我却一点感觉都没有，毕竟我是从中专考上来，本来中专生活就是很松的，所以对大学的生活更是适应的。

这个假期说长也不算长，说短也不短，决定出去找点活干，出去了好几次，活到没找到，一天在外面吃饭家坐车就好多钱，嗨~钱没挣到手，天天花销到不小，人们常说像我们这么大的应该好找活，可算我咋没感觉恩!可能也是我是短期的 都不愿意要，也是大过年的夜不好找活，后来在大福源找到了活，嘿嘿高兴啊。满怀着信心去应聘，经过了一番周折把我们一大帮同龄的都要了，说一个小时7.3元，薪资还不低。要到是要我们了，刚来就让我们干苦力，有的拖地，有的抬成箱的汽水，累了够呛干了2个点。我们问他这两个点算钱不，她告诉我们不开，刚来的都的为为我们人资干活，属于义务劳动。然后告诉我们回去吧!明天早班的上午11点上班，可算可以上班了，心中窃喜啊~

第二天干活，每天干活还得先开会，把我们安排各个该站的地方，就开始干活了，时值春节，潮湿人流量很大，工作异常辛苦，但我很庆幸自己能有这次难得的经历，让我学到了很多东西。

我还没有到超市上班之前，我们的科长就告诉我们：上班要多做事，少说话!话虽简单，但真正做起来就不简单了。俗话说：做坏人简单，做好人难啊!只要做一件坏事，在别人的眼里，这个人就是坏人!要想在别人眼里改变形象的话，就要做无数的好事，但还不一定能改变。

我生性活泼，开朗还好动，喜欢交朋友，在这交到不少的朋友，开心啊。那几天下班总是很晚的，有的时候9点下班。一忙就忙一天，有开心的时候也有闹心的时候，有的顾客特别通情达理，有的。。真的我都无法用语音来表达，恨那都是牙根直痒痒啊，真想脱着身衣服跟那位顾客干，最后还是决定我忍了。

情景一：其实每天都有那各路的顾客，过年的时候人多我跟我一个伙伴在一起干活推那个机动车，因为人多就碰到那个孩子了，这可到好那孩子他爸就乐意了，那孩子她爸骂我们，还说瞎啊，还整个我儿子是你能碰的吗?我真的说实话我真想干他，你以为你儿子是总体的儿子啊，是豆腐啊，一幢就碎了，我就差说你撞我下吧。真是气人啊!!!!

情景二：也是推机动车，因为快过年了，无论成次高的还是人品低都来逛超市，人多结账的人更多，为了给顾客带来便捷，我们的把 不要的车在推出超市外面，车收集多了推着就费劲，有个老娘们，我们跟他说不好意思姐你让我们把车推出去，那老娘们说啥你知道吗?说那个我让你们过去了，就有别人插队了，你们从别地方走吧，说实话人真是老多了，大家你让我下， 我让你一下，不就完事 ，一笑而过不好吗?偏的有各路的，说不行，这给我们气的 ，还好后面的那个老奶奶说，从这过吧!你们都是孩子，也不容易，你看看人家老奶奶多通情达理，说这话让人心里舒服。

情景三：这是我亲眼看到的，我朋友帮收音的装袋，有个青年没买东西，我朋友说：请走未购物通道，那个青年把包拉锁一拉开，说你翻，你翻，要是有超市未结账的咋咋地的。。。

情景四：我朋友在那收音，他比我先去的，我没事了，就过去帮帮他，有个男的可能是喝多了，就骂收银员。。嗨谁家都有孩子 至于吗?

通过这次社会实践工作，让我明白了很多 作为大学生的我们没有什么社会经验的人是不完整的，因此我们必须紧密地和社会联系到一起，和他成为一体，在学到工作经验的同时，我也懂得了市场的重要性，另外，还必须从社会进一步和深化改革的角度来加强队竞争机制的认识，强化自身的竞争意识，做好参加竞争的意识，这次社会实践非常有益。我还学会了如何更好的陈述自己的干点，如何让别人认同，相信这些宝贵的经验会成为我今后的重要的基石。以后我还会多多参加这种社会实践，对我这个公子哥只有益处的。

**社会实践报告 格式篇九**

一、实践目的：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。这部分内容通常以前言或引言形式，不单列标题及序号。

二、实践内容：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。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。

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。

这个暑假，我参加了黄江镇20xx年大学生社会实践的活动。时间飞逝，很快，一个月的社会实践活动就结束了。在这一个月里，我学到了很多东西。在许多方面也有所提高，例如，在交际能力上，我比以前开朗了，更加主动的去认识朋友，跟同学们聊天等等。在这一个月里，镇政府组织了很多活动。例如，组内交流活动，由各小组组织一个内部活动;大学生志愿服务活动;社会调查活动;兴趣培训活动;第一桶金活动。

组内交流活动中，我们 三黄组 组织了一次打羽毛球的交流活动。我们组织组员一起去打羽毛球，促进各组员的感情。在活动中，我们有说有笑，玩得不亦乐乎~!玩累了，我们就一起去麦当劳填饱肚子。在其中，我们各自说说在大学里的生活，对大学学习的看法，交流交流一下我们的经验。这次的组内交流活动，使我的交际网扩大了不少，认识了很多同学。

接着，7月25号这天，我们进行大学生志愿服务活动。那天，我张文乐，陈勇同学和志愿者黄先生去探望孤寡老人张老人。据张老人说，他5岁的时候就盲了，现在已经86岁了。可以想象他这81年的不见天日的生活有多么的困难，有多么的艰难。那时，我觉得张老人真的挺可怜的。他住的屋子很残破，很旧。我想为他做点什么，但是，我又不知道我能够做些什么。我真的真的不知道。我也只能在这里和他聊天，说说话，为他的生活增添一点色彩。我听黄先生说，政府每个月都会组织一些志愿者来探望这些孤寡老人。的确，他们最需要的就是社会的帮助。我由衷的希望，随着社会经济的发展，我们能够为这些孤寡老人做更多更多的东西，使他们都能够过上幸福的生活!

在兴趣培训活动中，我参加了交谊舞培训班。因为培训班里，我们男生比女生还多，所以，我们的舞蹈老师何老师就交我们跳叉叉舞。虽然，我们只有三天的学习时间，但是，我们每一个人都十分认真的学习。我知道，我们参加了这次活动的学生都对舞蹈有一定兴趣。在这短暂的三天里，我们学习到了如何和别人更好的配合，更加增添了我们男女同学彼此之间的认识。从中，我也变得不再那么的羞涩，能主动的邀请女同学一起练习舞蹈。

在社会调查活动中，我觉得这是我们比较辛苦的一次活动了。在这活动的几天里，我们在我们住的三条村的工厂里和到镇上的一些企业里询问。因为，我们的主题是有关企业等单位使用什么样的人才。在活动中，我们当然会遇到一些困难。例如，企业领导并不想见我们，或者只跟我们聊了几句就走了等等的问题。但是，我们并没有气馁，因为这是考验我们能力的时候。我们也只能继续坚持。最后，我们终于完成了我们的调查活动。虽然，我们在社会调查汇报会里面，发现我们的调查工作和其他组还有一定的距离，有一定的不足，但是，我们并没有灰心丧气。因为，我们从中学到了很多东西。无论在勇气方面，吃苦耐劳方面，还是在应变能力方面，我们都有了一定的进步。所以，我们是获益不浅的。

最后，我们进行最后的一个活动----第一桶金。第一桶金，为期10天，在这10天里，我们各组成员都发挥出了自己应有的水平。我们卖的东西都得到了广大人民的一致好评。为什么这么说了?因为他们都光顾了我们的每一个摊位。而且还不只一次了。这次活动，是我们这次社会实践活动中最辛苦的一次活动了，为期10天，下午早早的就在公园正门摆好摊。面对着炎热的太阳，热得满身大汗。虽然辛苦，但是我们都没有过多的抱怨，因为，这是我们第一次做生意，第一次挣钱，我们要全力以付，做到最好。第一桶金活动，使我明白了做生意的艰难，明白了挣钱的不易。虽然总体上都不错，但是，我们付出了这么多的辛苦，才挣到那么一点点钱，有些组的比我们的还少了。现在，我明白了父母的辛苦，父母挣钱的不易啊!也真正明白了 一粒一滴汗，粒粒皆辛苦 的含义。以后，我要更加节省的发钱了，挣钱不容易啊!

这次为期一个月的社会实践活动，使我学到了很多东西，使我明白了很多道理，使我在许多能力上都有所提高。我真的感到很高兴。

看了20xx社会实践报告格式的人还看了：

**社会实践报告 格式篇十**

系部名称：专业：\_\_\_\_\_\_

年级\_\_\_\_\_\_班级：\_\_\_\_\_\_\_\_\_

姓名：\_\_\_\_\_学号:\_\_\_\_

实践单位：x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

一、实践目的：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。这部分内容通常以前言或引言形式,不单列标题及序号。

二、实践内容：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。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。

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：微软雅黑小四号字。字数：3000字左右

**社会实践报告 格式篇十一**

1报告格式社会实践报告一般由标题和正文两部分组成。

(1)标题：有两种写法。

一种是规定的标题格式，即“发文主题”加“文种”，基本格式为“××关于××××的实践报告”“关于××××的实践报告”“××××实践”等。

另一种是自由式标题，包括陈述式、提问式和正副题结合使用三种。陈述式如《东北师范大学硕士毕业生就业情况调查》，提问式如《为什么大学毕业生择业倾向沿海和京津地区》，正副标题结合式，正题陈述调查报告的主要结论或提出中心问题，副题标明调查的对象、范围、问题，这实际上类似于“发文主题”加“文种”的规范格式，如《高校发展重在学科建设――××××大学学科建设实践思考》等。作为公文，最好用规范化的标题格式或自由式中正副题结合式标题。

(2)正文：一般分前言、主体、结尾三部分。

1.前言：有几种写法：

第一种：是写明调查的起因或目的、时间和地点、对象或范围、经过与方法，以及人员组成等调查本身的情况，从中引出中心问题或基本结论来;

第二种：是写明调查对象的历史背景、大致发展经过、现实状况、主要成绩、突出问题等基本情况，进而提出中心问题或主要观点来;

第三种：是开门见山，直接概括出调查的结果，如肯定做法、指出问题、提示影响、说明中心内容等。前言起到画龙点睛的作用，要精练概括，直切主题。

2.主体。这是调查报告最主要的部分，这部分详述调查研究的基本情况、做法、经验，以及分析调查研究所得材料中得出的各种具体认识、观点和基本结论。

3.结尾。结尾的写法也比较多，可以提出解决问题的方法、对策或下一步改进工作的建议;或总结全文的主要观点，进一步深化主题;或提出问题，引发人们的进一步思考;或展望前景，发出鼓舞和号召。2注意事项①结构合理(标题、导语、正文、结尾、落款);

②报告文字规范，具有审美性与可读性，如：\"制定优惠政策，引进急需人才\"，\"运用竞争机制，盘活现有人才\"，(文章段落的条目观点);

③通读易懂。注意对数字、图表、专业名词术语的使用，做到深入浅出，语言具有表现力，准确、鲜明、生动、朴实。

**社会实践报告 格式篇十二**

短短一个多月的假期就这样过去了，假期过的短暂而充实，学习过，也玩过，而这个假期最特别的是一周的会计实践时间，我们学习的是会计专业，有很多同学都报考了会计专业，这么多人学习会计，有一表二表，我们三表的学生将如何生存在社会这个大环境中，这需要我们对自己的专业有一个正确的认识 假期在亲戚开的糖机液化气站实践一周，简单的干了一些简单的会计工作，并在空闲时间打杂。我自认为自己的理论知识还可以，会计与所有工作一样，掌握了规律，照芦葫画瓢就可以了，通过一周的实践才发现，会计其实更讲究的是它的实际操作性和实践性。会计离开操作和实践。会计的连通性、逻辑性和规范性。每一笔业务的发生，都要根据其原始凭证，一一登记入记账凭证、明细账、日记账、三栏式账、多栏式账、总账等等可能连通起来的账户。会计的每一笔账务都有依有据，而且是逐一按时间顺序登记下来的，极具逻辑性。在会计的实践中，漏账、错账的更正，都不允许随意添改，不容弄虚作假。每一个程序、步骤都得以会计制度为前提、为基础。体现了会计的规范性。

会计是一门求实的科学，使我增强了责任感。财务报告的真实性显得尤为重要，而财务报告的真实与否，衡量的标准就是公认会计准则。符合公认会计准则的财务报告，才能让报告使用者做出正确的判断，使得投资人在未来可以在保证投出资产安全的情况下，获得希望的收益，而企业才能最大化的体现自身的价值。否则，可能出现两个结果，第一是投资人不但无法得到希望的收益，甚至投出的资产都不能全额收回，最终会导致企业无法正常经营，企业所有者还要承担相应的法律责任。第二是企业无法最大的融到资金，甚至投资人需要度让过多的利益来换取企业发展所需要的资金，企业的所有者由此蒙受了不应有的损失。因此，我对于自己的工作的重要性有了更深的理解，同时在工作中也更加的小心翼翼，害怕自己的小小失误使公司蒙受损失。这种严谨的工作态度在任何的工作中都是必不可少的。

第一天当叶姨问我会计的具体业务是什么时，我回答不上来。一个会计生竟然连自己要干什么都不知道。事后我查找资料归纳出如下：1.纳税申报，日常账务处理工作;负责编制财务报表、并按要求进行财务资料整理、分析;负责往来帐管理;负责凭证审核、记帐;协助担负财务管理工作;帐务、结算及会计核算，填制和审核会计凭证，登记明细帐和总帐;公司固定资产的财务管理;公司税金的计算、申报、解缴及公司税收的整体筹划与管理负责各项会计核算工作的组织、分配、管理与实施;完善会计核算的各项规章制度、会计表单;审核、合并公司财务报表，确保其准确性;检查、监督各项账务处理方法的实施情况，确保及时准确完成账务工作;协助完成内外部各类审计工作

社会实践是理论联系实际的过程。在这个过程中觉得实践和书上有些不同，实际工作中的事务是细而杂的，远比实验课上老师教一步我们做一步复杂紧密，只有多练习才能牢牢掌握。实践看到所学的理论知识与公司实际操作的实务区别在哪里，相同的地方在哪里，内部控制如何执行，一些特殊的帐户如何会计处理等等。带着这些问题，我在这一周里用眼睛看，不懂的请教叔叔阿姨，让我对会计实践报告这些问题有了一定的解答，达到了这次实践的目的。除了与我专业相关的知识外，我还看到许多在课堂上学不到的东西。规章制度执行情况，公司是如何运做的，处理业务的过程。 在工作中仅靠我们课堂上学习到的知识远远不够，因此我们要在其他时间多给自己充电，在扎实本专业的基础上也要拓宽学习领域。同时在实际的工作中遇到问题时要多向他人请教。人际沟通也是非常重要的一点，会计实践报告如何与人打交道是一门艺术，也是一种本领，在今后的工作中也是不能忽视的。我想每一次的经历都是一种积累，而这种积累正是日后的财富。在工作上，在学习上，我们要让这些宝贵的财富发挥它的作用，从而达到事半功倍的效果。 实践真的是一种经历，只有亲身体验才知其中滋味。

这次社会实践不指对自己的理论知识，会计业务有了更明确的认识，还自我认知这方面有了更明确的认识，认识到了自己的不足。社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的工作让我认识更多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前工作的机会不多，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。与同事的沟通也同等重要。人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，更事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。于是在实践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。要搞好人际关系并不仅仅限于本部门，还要跟别的部门搞好关系。那样工作起来的效率才会更高，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能遇到，可有所了解做到心中有数，也算是此次实践的目的了。在社会中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。在多次的接触顾客中，我明白了自信的重要性。你没有社会工作经验没有关系。重要的是你的能力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，没有第一次又何来第二、第三次呢?有自信使你更有活力更有精神。社会中要克服自己胆怯的心态。开始放假的时候，知道要打假期工时，自己就害怕了。自己觉得困难挺多的，自己的社会经验缺乏，学历不足等种种原因使自己觉得很渺小，自己懦弱就这样表露出来。几次的尝试就是为克服自己内心的恐惧。“在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要轻松应付，大胆与人对话，工作时间长了你自然就不怕了”。实有谁一生下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。有勇气面对是关键，如某个名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”在社会中要克服自己浮躁的心态。会计本来就是烦琐的工作。在实践期间，我曾觉得整天要对着那枯燥无味的账目和数字而心生烦闷、厌倦，以致于登账登得错漏百出。愈错愈烦，愈烦愈错，这只会导致“雪上加霜”。反之，只要你用心地做，反而会左右逢源。越做越觉乐趣，越做越起劲。梁启超说过：凡职业都具有趣味的，只要你肯干下去，趣味自然会发生。因此，做账切忌：粗心大意，马虎了事，心浮气躁。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!工作中不断地丰富知识。知识犹如人体血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。而我们不关要有理论知识，还要把理论和实践连系起来。

作为一名会计人员，通过这次实践也更加让我看清自己今后的努力方向。例如：实务能力，应变能力，心理素质，适应能力等等。除此之外拥有一颗上进心，进取心也是非常重要的。总而言之，实践让我对会计岗位的工作有了比较清晰的认识，并在实际操作过程中找出自身存在的不足，对今后的会计学习有了一个更为明确的方向和目标。希望在接下来的日子里，能更多的涉及会计岗位的工作，以便能不断地提高自己的能力，为以后走向社会奠定良好的基础。

**社会实践报告 格式篇十三**

我很有幸成为赴深圳的实习生，首先感谢为我们实习提供指导的福田大队和学院的老师所做的努力。

本次实习是由安徽警官职业学院和深圳方面共同安排的，学校赴深圳实习共113人,其中罗湖73人,福田40人，在福田\*大队实习的40人分别来自06司法警务班和06警察管理1班,每班各20人.

我深知这次实习的重要性，这次实习学校也非常重视，在深圳福田\*大队顶岗实习期间，我参加了打击非法营运车，整治泥头车和冲禁令，站早晚高峰岗，拍照违章车辆，日常巡逻和和残奥会期间的警卫保障任务。和福田大队的民警同吃同住，同甘共苦，我深深感受到了公安工作的艰巨性和人民警察对公安工作的热爱和无比的忠诚。

经过在福田\*大队三个多月的实习，我进一步理解公安机关的性质，任务和公安工作的路线，方针，政策;学以致用，运用所学的公安专业知识和法律知识结合实际解决问题，了解了基层交通警察的工作，增加了对公安业务的感性认识，熟悉了基层民警的生活，培养了自己的警察意识，加深了对交通管理专业知识的理解和运用，学习了福田交通警察大队民警的好思想，好作风，培养良好的人民警察职业道德，努力把自己培养在为合格人才。达到了所要求的实习目的。

刚来到福田大队的时候，我对\*工作业务还不是很了解，所以很细心的虚心的向周围的民警请教，民警师兄也很热心的解答我的疑问，并向我进述辖区内哪些路段会出现哪一类的问题，例如说哪里要控制车的流量，以免出现塞车问题，福田非法营运车活动频繁和冲禁令严重情况，路口行人难以管理等问题。我的细心和民警的热情使我对很多问题都得到了了解，也为我的实习工作帮了不少忙。

实习的光阴像流水般的过着，很多工作都很快上手。面对违章车辆我都严格处理，按程序办事，在民警师兄们的精心指导下，我已经可以灵活应对多种交通违法问题，并在他们的身上学会了如何跟群众打交道，如何处理一些群众违法后抗法事件。

特勤中队的陈忆辉队长有句话让我记忆尤新，他说：路口虽小责任大，工作平凡却联系着群众的心。这句话一直是鞭策我实习期间努力工作的动力，在工作上兢兢业业，努力为群众服务。我深切的感受到，三个多月40名学警已融入这个大家庭，已经成为福田的一员，在这个大家庭中我既学到了民警对待工作认真的精神，也感受到优秀集体的团结一致、执法为民、服务群众的优良作风，让我能近距离的感受到了他们的优秀品质，深刻的体会到了作为一名基层民警所肩负的责任，同时也体会到了民警们工作的辛苦、幸福和挑战。

说辛苦，是因为每天的工作量很大，要处理的事情非常多，工作的时候基本没有闲得时候，而且无论是刮风下雨，还是烈日暴晒都时时在岗，很辛苦。说幸福，是因为在这个战斗的集体里，同志们都相互帮助，团结一心，有很多人关心你，让人有一种家的感觉，很幸福。说挑战，是因为每天的工作就是要处理大大小小各种各样的事故，每个事故都不一样，面对的每个人也都不一样，还必须需要工作的专业知识，要想干好这个工作充满了挑战。

实习期间我也深深的感觉到自己所学知识的肤浅和实际运用能力的不足。在学校总以为自己学的不错，可是一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么的少，理论和实际总是有些差距的。也许理论都还知道，可实际工作中，还是要动脑子的。这就要求我们的应变能力了，要把理论与实践结合起来。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找