# 最新社会实践报告400字(九篇)

来源：网络 作者：莲雾凝露 更新时间：2024-10-19

*在当下社会，接触并使用报告的人越来越多，不同的报告内容同样也是不同的。那么报告应该怎么制定才合适呢？下面是小编给大家带来的报告的范文模板，希望能够帮到你哟!社会实践报告400字篇一我今年寒假的任务就是对我的家乡\_县各乡村的学生进行回访调查，...*

在当下社会，接触并使用报告的人越来越多，不同的报告内容同样也是不同的。那么报告应该怎么制定才合适呢？下面是小编给大家带来的报告的范文模板，希望能够帮到你哟!

**社会实践报告400字篇一**

我今年寒假的任务就是对我的家乡\_县各乡村的学生进行回访调查，发放资助款并推荐新的需要资助的学生。而负责这个工作的志愿者包括我在内共有三人，回访学生有8人，推荐学生20人。这些工作听起来很简单，可要真正实行起来，就会发现没想象中的那么简单。

首先，我和一名志愿者用“晨曦计划”的资助款总共1400元去给被资助的学生买他们所需要的东西，由于每个学生资助钱数，年级，家庭状况不同，所需的学习用具也不同，又规定不能全部给钱，所以我们只能一大早约好一起在泾源县城买东西，即便是买东西，感觉都很麻烦，还要根据每个学生的需要来买。我们经过商议之后，决定了要买的东西，然后就开始行动了，整整转了一天的时间，才把东西买齐。我们给每个同学都买了一个新书包，买了笔记本；还有一些初中生，帮他们买了复读机以便他们能更好的学习英语；还有一些家庭条件比较困难的同学，我们直接给了他们现金让他们可以买些需要的东西。

接下来，我们开始了访问的工作。第一天我们去了离县城较近的\_村，虽然我老家在\_村，可我却不是在那儿长大的，即便和爸妈去过几次，也都只是在亲戚家，感觉还可以。可没想到这次去，看到那些学生的生活状况，让我感慨万分。\_村共有五名被资助的学生，但住的都比较分散，况且我们对那儿的环境也不是很熟悉，只能边走边向村民们问路。\_村共分为六个村队，而这些学生则分散在这六个村队中，于是我们决定从最里面的一大队开始。那天的天气很好，但由于刚下了雪，雪开始融化，使得道路特别泥泞，很难走。每去一个学生家，我们都会按照“晨曦计划”的要求，让孩子接受物品，并让家长签字接收，然后学生就开始写感谢信。孩子和家长都很高兴，连忙感谢我们，他们总会很热情的招待我们，端出家里的好吃的，为我们递上一杯热茶，嘴里还不停的说着“让你们费心了，这么远来给我们送东西，真是谢谢你们……”，喝着热腾腾的茶，心里感觉暖暖的。

第二天，我们去了\_乡\_村，\_村的情况比\_村好点，而且那儿只有三个受资助的学生，但住的更分散，要走很长的路，不过\_村的村民比\_村还热情，看到我们来显得特别高兴高兴，我们走时，还硬要给我们装点吃的路上吃，而且他们比较重视孩子的学习，即使家庭情况不是很好，也要让孩子读书，学习知识……当我们把东西递给他们时，他们激动万分，而我们的心里则满是对他们的尊敬……

最后，我的工作则是去这些被资助的学生的学校去盖章，使我们的工作得到学校的肯定……这次的实践活动，虽然只有短短的几天时间，但我却学到了很多，从我接触的这些学生，家长身上学到了很多生活的道理，做人的道理，这些只有你亲身感受了，你才能体会到。同时要善于和别人沟通，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，事半功倍。知识的积累也是非常重要的。知识犹如人的血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。而且在工作上还要有自信。

这次亲身体验让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。在今后我要参加更多的社会实践，磨练自己的同时让自己认识的更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面。

**社会实践报告400字篇二**

从x月初开始，差不多1个月。在这30多天的日子里，见过了很多人，也经历了很多事。这些人和事，都让我体现到社会的现实与残酷；但同时也存在那么一群人，他们善良，他们有理想，有激情，他们的努力让这个社会变得更加美好。正因为有了这些经历，才使我逐渐慢慢地从一个涉世未深的学生向一个社会人过渡。尽管转变的过程很痛苦，但这是每个人成长的必经之路，所以我很感谢报社给我提供了一个到社会中磨练的机会。

今年暑假，刚刚完成期末考试，因为一个偶然的机会，我跟另外两位同学就来到了《xx报社》实习。

第一天去的时候刚好在一楼就碰到了晚报综合办公室主任，带我们上去填完表后，我被分到了社会部，其他两个同学一个在政文部，另一个在文娱部。社会部是报社里最大的、人数最多的一个部门（包括热线组）。正因为我们报的是社会新闻（包括突发新闻），经常要到各个地方跑来跑去，所以也是最累的一个部门，同时也是最锻炼人的部门，我非常有幸来到这里。

由于报到那天是星期五，报社全体员工刚好要在周六、日开大会，部门一位副主任和热线组几位同事交代了关于工作的一些细节后，我们被告知报到后的第二天就要开始上班——接热线。对于我们部门来讲，热线组是必不可少的，因为几乎所有突发新闻都是首先通过市民打热线电话报料，然后对于那些有新闻价值的事情，我们再通知出去采访。

接热线电话看似简单，但其实也有很多要注意的地方，并且这些需要注意的细节对以后正式采访都非常有帮助。首先要把报料人所说的事情记下来，包括时间、地点、人物、原因和结果等，把事情的来龙去脉搞清楚。有些报料人自己对事情的经过不是很了解叙述也不祥细，所以我们就要多问，通过报料者我们能了解多少就多少。有些时候报料者因其身份的特殊性，对我们来说有很大作用，倒如发生了车祸，伤者被送到医院，而报料者就是医院里的医生，那么说明这个料可靠性很高，因为平时我们也会接到一些假的料。我们每天接到的每一条报料都要打进电脑进行统计，开始还不能边听电话边输入，于是就先把关键的地方记在纸上，然后再输进电脑。这跟我们采访时记录很相似，都是把事情的关键部分（关键词）记下来，回去后再根据这些笔记写成文章。接电话的同时，在空余时间我们就看报纸，包括江苏的其它几家报刊。除了解每天发生的事情外，还要注意报纸上文章的结构和写法，特别是要注意是如何写文章的，因为我们在这里实习，写文章就要符合本报的风格。因为平时都要在外面采访，在报社的时间一般不多，开始时我们都难得见一面。接了几天电话后，终于有机会跟出去采访了。

记得第一次跟着出去采访，某小区一住户阳台上的玻璃因太阳照射原因会突然碎裂，而楼下刚好就是一个花园休闲区，每天很多老人、小孩都在那里，如果玻璃掉下砸到人后果将很严重。我们到现场看了一下情况，采访了住户和该小区物业管理，听听双方的说法。采访完后，说这个稿让我写，但想到自己才来3天，没什么经验，怕耽误了事情，最后还是没有写。

当然，任何事情都要迈出第一步，从跟主任、夏老师合写第一篇稿开始，以后就多了一些，虽然采纳的很少，嘻嘻，也算小有进步吧。

作为报社的一员，特别是社会部的，平时会接触到各种各样的人和事情，知识面要非常广泛，要有丰富的常识。虽然我们没有固定的老师，但其实部门里每一个都是我的老师，在这一个月中，部门里每一个我几乎都试过跟他们出去采访或者完成他（她）们交代的任务，所以也接触了很多东西，去过、、消防局、交警局和司法局，“”的稿是必需掌握的；也接触了很多人，上至政府官员，下至平民百姓，中至企业老总。除此之外，作为社会部的，还要掌握如何采写包括违法建筑、交通管理，社会治安、劳资纠纷、消费维权和环境保护等各种各样的新闻题材。

虽然没有固定的老师，但还是从每个人那儿学到了好多。实习后，才知道媒体工作跟书上的所说内容有非常大的区别。采写工作有很强的实际操作性，绝对不能纸上谈兵，要勤于跑腿多积累经验，要知道每一种文章的风格，要学会写每一种题材的文章。你可以不知道麦克卢汉是谁，但不能不知道犯罪中止和犯罪未遂的区别；可以不知道什么叫螺旋定律，但不能不知道什么叫故意杀人，什么叫故意伤害。丰富的知识和常识对媒体从业者来说很重要，因为我们每时每刻都要接触各行各业的人，还有各种稀奇古怪的事情。在实习期间，总共写了10多篇豆腐干，其中有跟合写的，有写完后让改的，有自己改的通稿，也有独立采写的。

在这段日子里，我们不仅锻炼了新闻采写能力，提高了对新闻的敏感度，还学会了在社会上如何跟别人打交道，并且还炼就了独立生存、生活的能力。以后出到社会不管从事哪一种行业，这些经历对我来说，都是非常保贵的财富。除此之外，更重要的是我认识了一群亦师亦友的人，我们一起工作，一起吃饭，一起聊天，一起去玩。他们教会了我很多东西，他们身上的优秀品质时刻影响着我，令我变得更加成熟和优秀。我非常有幸认识这样一群善良，有理想，有激情的朋友。

**社会实践报告400字篇三**

多年来的实践证明，具有良好人格是大学生成长成才、全面发展的重要基础，也是大学生适应社会需要、获得较好发展的重要前提。良好的人格有利于个体心理成长与身心健康一个人的生活不会一帆风顺，会时常遇到挫折和不顺，需要及时的调节。具备良好的人格，拥有正确的认知、合理的控制情绪，就能保持心情愉快、舒畅，生活态度乐观、豁达，进而融入社会，顺利生活，得到幸福和满足感。

良好的人格有利于提升个体生活的幸福指数。幸福是人生的主题，追求幸福是每个人毕生努力奋斗的最大动因。具备良好的人格，可以帮助个体营造良好的人际关系，保持身心愉快，增强幸福体验;可以帮助个体形成正确的认知，拥有切实可行的目标并付诸实践，同时能够正确的应对压力问题与周围环境，乐观、开朗、自信地进行学习、生活、工作。

良好的人格有利于个体事业的发展与成功。一个人想要实现自己的价值，取得事业的成功，必须在个体生存的基础上，拥有更多的健全人格和成功人格要素。提升人格发展水平，有利于实现自我价值和社会价值的统一，成为国家的栋梁之才，获得成功的人生。

良好的人格有利于社会和谐文明。社会是由个体组成，个体的身心和谐是和谐社会的重要基础。良好人格是个人内心价值的核心和基础，和谐社会建立之重要基础和运行保障就是打造公民的良好人格。假设个体都有良好的人格表现，社会会呈现出礼让、和谐、包容、有序、文明的良好社会秩序，自然也能促进社会的繁荣发展。同时这种氛围也可以更好的促进个体的生存、发展和幸福感的取得。

总之，个体人格是人生选择的重要基础，主宰着人一生的命运。优秀人格会使人选择符合社会发展和时代要求的光辉人生之路;而低劣人格则会使其选择错误的、甚至是有害的人生之路。

在满怀理想、满怀憧憬进入大学校园时，许多同学都会想像着自己以后的校园生活。有些想参加各种比赛来提升自己的能力，有些想阅读各类书籍来扩展自己的视野，有些则寻找创业途径来成就自己的未来。在种种的期待与渴望中，家庭角色体验或多或少的会被同学们忽视。

一开始我也有些不太理解，总觉得都已经上了大学了，就应该去追求更高远的目标，去实现自己的理想，而不是待在家里做些家务活之类的小事。但我想既然学校要求大一新生必须进行家庭角色体验，就一定有它的道理，所以我决定利用大一的寒暑假来进行家庭角色体验，看看是否有更多的收获和更深的感悟。

我的计划是寒假多在家干些家务活，帮助父母减轻负担。因为寒假时间比较短，而且还有中国的传统文化节日春节，所以家里的事情应该会比较多。回到家第一天我就仔细的整理并打扫了房间，期待着有一个充实的寒假生活。随后几天，家里的各种杂活儿都被我包了，每天洗衣服、扫地、拖地、做饭，经常还会在爸妈累得时侯帮他们捶捶背，揉揉肩，缓解一下他们工作的疲劳。随着春节的临近，我开始和爸妈上街置办各种年货。在我提出的“绿色年”的口号下，我们过了一个健健康康又幸福快乐的好年!随后的走亲戚，陪姥姥和爷爷看花灯我一个都没落下。看着亲人们幸福的笑脸，顿时觉得我所做的每一件事情都那么有意义。

直到开学回到学校，我仍然忘不了寒假发生的一幕幕。这是我第一次完全参与春节的整个过程，这是我和爸妈共同努力打造的寒假!我学会了和父母的相处之道，我明白了家人对于我的重要性，我增强了对家庭的责任担当。有了寒假的经历，我就更加期待暑假的到来，毕竟暑假有更多的时间来进行家庭角色体验。如果说寒假之前我还不确定家庭角色体验能给我带来什么，那么现在我非常肯定暑假的体验一定会给我带来更多的收获。

暑假开始前，我就做了一份详细的计划表，虽然后来发生了一些没有预料到的事情，但暑期的家庭角色体验仍让我难忘并值得铭记!我回到家干了几天的家务活，陪爸妈聊聊天，解解闷。后来表弟来家里住，我就帮他补习了两周英文。整个暑期期间，我还帮叔叔婶婶照顾了小表弟，去医院照看了生病的表姐，还为父母安排了一个属于他们的七夕之日。虽然这些都是些小事情，但我还是从这些生活小事中感悟到了很多。

大学生不仅要有该具备的知识素养，还应有大的胸怀和气魄!家里虽然都是些小事情，但许多优秀的品质都是在小事中形成的。如果说寒假我只是在为我的一个小家做贡献，那么暑假我就做了很多对大家庭有意义的事情。我很高兴能帮助叔叔、表弟和表姐他们，这不仅让我学会了一些生活中必须的技能，还让我深深感受到了我在这个家庭中的重要性。一个大家庭的凝聚力就体现在对待小事的态度上，当大家齐心协力时就没有过不去的难关!

虽然说大一寒暑假我只干了家庭角色体验这一实践活动，但我觉得很值得!我认为一个大学生最该培育的首先是人格，而人格的培育离不开家庭的教导。家，是每个人的根源，追根溯源，才能找寻最真的自己。在家庭里培养的优秀品格会对整个社会，整个国家都产生深远影响。

也许有些孩子缺乏承担责任的勇气，也许有些没有自我心理调控的能力，也许有些甚至至今不理解家庭与社会密切关系。通过家庭角色体验，通过对每一件小事的完成，通过对家庭责任的担当，我们能清楚地认识到家于我们的重要意义，能培养独立自强的优秀品格，能增强自我心理调控能力，更能帮助我们今后在成功的道路上越走越远!

优秀的大学生是祖国未来的希望，是繁荣富强的人才保证，是建设和谐社会的栋梁之才!对大学生的培养是从家庭就开始的，而学校要求刚步入大学的新生去回归家庭其实是有深远意义的，家庭的责任同样需要我们担当。一屋不扫何以扫天下，承担不了家庭的责任何以承担社会责任。从另一方面说，承担家庭责任的同时其实也是在承担社会责任，毕竟整个社会是由每一个小家庭构成的，当每个家庭都和和美美时，整个社会必然是个和谐社会!

回想整个学年，我也参加过其他社会实践。在课余时间去农民工子弟小学支教;带领志愿者参观省博物馆，感受中华悠久历史;去社区进行志愿服务活动。这一系列活动同家庭角色体验活动一起，让我增强了对家庭，对社会的责任担当，让我学会了应该如何完善自己的人格，增加归属感，提升创新意识。

总的来说，大一的整个学年是以家庭角色体验为主，中间穿插些各种类型的志愿服务活动。在整个学年中，我深切感受到了父母的辛苦与不易，也明白了我应该为自己的家庭承担必要的责任。同时，我也看到了社会对我们的要求与期待，感受到社会需要我们当代大学生的服务与奉献。我相信，在家庭角色体验中我所积累的经验，所学到的知识都将会应用于我的社会角色体验。

通过整个寒暑假的家庭角色体验以及学期中间的小的社会角色体验，我承担了大学生应承担的家庭责任与社会责任，具备了大学生应具备的文化素养，同时也磨练了自己的意志，提升了自己的创新精神。我相信，通过大一一学年的努力，大二的社会实践我一定会完成的更加出色!

**社会实践报告400字篇四**

这是迈入大学校门后的第三个暑假，我也即将迈入大四的行列，成为一名实习生，为了使我九月份的顶岗实习更加熟练一些，为了使这个漫长的暑假过得充实，为了对这一年来所学的知识、所培养的能力作一个除期末考试以外的另一个侧面的检验，所以作为一名大学生在暑假为社会做一点有益的事情，在这个暑期中进行了一次为期一周教学见习和参与了一个多月的暑假培训班，我选择了到xxxx镇中学参与中学课堂教学见习，xx镇是我室友的老家，我到这里顺便玩一下，xx中学是他原来读过的中学，我们在这里办了一个多月的暑假补习班，二为期一周的教学见习中，我在x中地理老师的悉心指导带领下，收获很多，现将该次实践报告的具体情况作如下报告：

某某中学

对这一年来所学的知识、所培养的能力作一个除期末考试以外的另一个侧面的检验，培养了自己发现问题、分析问题、解决问题的能力和与人交往的能力，利用暑假为社会做一点有益的事情。

暑假补习班开课前的主要是招商的工作，我们几个同学都沿街发放传单并挨个向家长讲解我们补习班的信息，那段时间是在七月初正是最热的时候，我们地拿着炎炎夏日沿街招生真的是一种从未有过的体验，虽然辛苦但是让我体会很多，也学到了很多，经过为期一周多的枯燥的招生工作后，我们开始的几天都没几个学生来报名，因此一开始我们都比较焦虑，到了7月xx号左右，学生们都基本放假了，而且家长们也基本观望的差不多了，因此后面几天报名的人数也就一下子暴涨，到最后我们开课前已经有了九十多人了。我们把学生分成了五个班，从小学到高中的都有，我参与的是小学五六年级以及初中的英语教学，虽然不是教地理，但是在同样对于我在今后的教学上都是一次很大的收获，在整个过程的起初的两三天里，我并未贸然进行实质性的教学活动。

我首先在网上查找了相关资料，了解如何成为一名合格的班主任，并在开始的几天里认真了解了班级里学生的大致情况，因为在我看来，在没有了解学生的情况下盲目教学是错误的，在了解了学生们基础都不是很扎实的情况后，我采取了一些针对成绩不好的学生的一线教学手段，课前我都认真细致的备课，并参考网上的专业的教案，做到心里有底，虽然我的英语成绩还算过得去，但是作为学生时代的英语成绩好和要把英语教好完全是两回事，因此我还是做好了万全的准备，开始的几天多少有一些不太熟练，但到了后面，工作上了正轨以后也就轻车熟路了。

在教学上我主要给他们上新课，并且教会他们读音标，音标是重中之重，许多学生表示以前从未接触过音标，所以一开始我也以为音标们来说可能会有点难度，但是在上了几节音标的课以后发觉，小学五六年级的孩子对于音标的接受学习速度要比我想象中的快了很多，很快他们便掌握了音标的读写，这使我非常欣慰。此外在教学过程中穿插一些练习题和英语趣味小游戏激发他们的学习兴趣。

学生们也表示这样的教学方式他们很喜欢，我一直认为只有学生感兴趣的才是最为有效的，因此无时无刻我都在贯彻：把学生的兴趣放在首位的教学理念。最终以事实证明我的想法没有错误，在为时一个月的英语教学以后，最后我以考试的形式检验了学生们的学习效果，学生们或多或少都取得了一定的进步。

另外一方面我还抽空去了当地的xx中学听取在职地理老师的课堂教学，在开始的几天里我主要旁听资深教师的课堂教学，学习借鉴资深老师的教学方法与手段，以前都是从学生的角度来听课，现在换成把自己当成老师的角度来听课，在了解了资深教师的教学方式的同时，想象换作是自己会如何讲解相同的一个问题，这对于我来说非常有趣。老师人特别好，对于很多地方我不懂的都给我讲解，在就业啊，教学啊，与学生交流等很多方面给予了我许多珍贵的意见建议，也让我真正体会到了教书育人的重要性与作为一个老师的不容易，这次见习也是我学到了很多以前从未了解的东西。

首先，从事教学工作需要“认真”：我为这次实践的顺利进行，我投入了大量的时间准备。虽然说对于初中二年级的知识基本不在话下，但我还是找来了教材和教参等专心备课，力求做到在知识上准确无误；除了在“教什么”上下功夫，我在“怎样教”也丝毫不敢马虎，我翻阅了《教育心理学》、《发展心理学》等专业书籍，上网查询了有关经验交流，在充分尊重掌握教学规律的前提下开展教学活动。此外，作为老师一定要耐心，面对不同学生，他们对知识接受和记忆的方式和能力都有其不同的特点，对于不同的学生不能一刀切。对学生在学习中所遇到的障碍要“耐心”的讲解，一遍不行就两遍，两遍不行三遍，同时也应该反省自己的教学方式是否对路，切忌“简单粗暴”。

此外，在教学过程中要多与人沟通：在教学中不能够“不视泰山”，要多与家长交流，了解学生个人情况。我注意了与家长的交流，一方面更深入了解学生的情况，有利于我“有的放矢”；另一方面我及时将教学进展及时反馈给家长，有利于家长的配合与支持。同时，我还向多位我以前的老师请教，他们的经验都给了我莫大的帮助。

实话说这使我第一次参与暑假培训班，因此也莫名的感触颇深，首先就是感到赚钱不容易，我老家在xx，大老远做了一天的车才能到xx镇。多少也有些舟车劳顿，开始的几天，我都是在睡梦中起床，提着昏沉的脑袋去洗漱。那种转变的滋味真不好受！此外天气也很热，比xx都热！每天都会讲着讲着就汗流浃背了，保证质量我每次都要先备课，又是备课要备到很晚才能睡觉，有时一天讲下来嗓子都沙哑了还要硬撑着，自己赚钱了才能真正体会到父母的艰辛。

此外我还了解到了作为家长的不容易，当地因为是个小镇，当地人口较多，但是经济并不是很发达，很多年轻父母都出去打工，把孩子留给爷爷奶奶带，因此孩子的教育是个很大的问题，很多孩子从小没有体会过父母的关爱，所以非常叛逆，这种孩子就更需要我多一份关心，因为我从小父母都在我身边，所以莫名的觉得他们非常可怜，但是他们的父母也是逼不得已，那个为人父母的不想陪在孩子身边嘛，都是现实逼的。所以像这种家庭的孩子就更应该好好读书争取出人头地，早日报答自己父母，也争取以后不要让自己的孩子体会到同样的不幸。

第二感到做老师的辛苦，由于他们都是未成年的孩子非常好玩，上课时经常开小差。有时，我心里会感到很恼火：自己如此卖命地讲，他们却置之不理。有一次因为一个学生上课与同学打架，我一气之下就扇了他一耳光，这件事情到现在我都还觉得十分后悔，作为一个老师应该尊重学生的自尊心，他们都正直十一二岁，自尊心都很强，我应该尊重他们的自尊心，不应该当众打他，实在是很愧疚，这也算是给我提了个醒，以后我就吸取这一次教训，在今后的教学中都要更加尊重学生自尊心。

我通过这次为时一个月的实践，从另一个侧面检验了自己的各方面的情况，培养了自己发现问题、分析问题、解决问题的能力和与人交往的能力；同时也发现一些了自己的不足，使我在以后的学习中不断的弥补和提高。可以说，这次实践让我是受益匪浅。

**社会实践报告400字篇五**

炎炎夏日列日当头。正是因为有这样的环境，正激起了我要在暑假参加社会实践的决心。我要看看我能否在恶劣的环境中有潜力依靠自我的又手和大脑维持自我的生存，同时，也想透过亲身体验社会实践让自我更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自我的才干，培养自我的韧性，更为重要的是检验一下自我所学的东西能否被社会所用，自我的潜力能否被社会所承认。想透过社会实践，找出自我的不足和差距所在。

那么，我的社会实践活动就从我的找工作拉开了序幕。我穿着大头皮鞋，带着我的绿色毡帽，骑着我的二手脚踏车带着期望与渴望，开始了我的找工作的征程。一开始，对自我手工艺期望很高，没有月薪两千不干。经过艰苦的找寻工作，很多的地方的招聘都要有工作经验的优先，一听说我没有经验就跟我说“这样吧，你回去等消息吧，如果需要的详，我会通知你的”。经过多次面试的失败，我总结了自我失败的原因。主要有两个方面的原因。一个方面是自我眼高手低，自我根本自身素质没有到达必须的水平，五个方面是自我没有给自我一个很好的定位，没有找准自我的位置。

总结了以前的失败的教训，摆正好自我的位置，仅正是社会实践只要有工作，能供饭吃，任何苛作都干。于是我找到了一家餐饮酒楼。老板看我人高马大，身体强壮，就让我来做传菜员。第二天，我便开始了我的暑期社会实践生活。刚开始的时候心理极不平衡。心想来从小到大读了这么多的书，家里花了那么多的钱把我培养长大成人，可此刻只能端端盘子，瑞怎样着在学校里也是个学生会干部，多少也有点社会潜力，心理学徒有点失落再加上传菜部领班是个小学文化的，还对我指手画脚，确实心理上很不舒服。

但是，人总是要适应自我自下而上的环境，我不想赐开始就干不下去了，不行，我必须要坚持下去。要在自我的式作的环境中让自我的工作做行很简单，首先行把自我同领导和同事之间的关系搞好。因此我只好暂时避其锋芒。尽快地熟悉自我所在的工作环境。我所工作的地方是一个两层楼的酒楼，酒店大堂在一楼，楼上有包房，厨房在二楼，传菜间也是在厨房所以在传菜间里能够看到厨管理的机会。

厨房是厨师的战场，由其是是生意十分的时候，那种场面真的就跟战场上打战一样，厨师的工具以及厨房的任何摆设和物品（包括调味品和原材料）都是厨师的武器，锅、碗、瓢、盘也为威望工作编奏出一首首生活的乐谱。墩子也叫切配，专六负责原材料的精加工，打盒负责将切好的原材料拿给灶上的师傅，并且做好装盘，菜品的装饰。蒸菜师傅负责使用蒸箱蒸菜，灶上师傅掌勺用来专门负责菜品的烹制，点心间的师傅专门负责面食点心的制作，凉菜间在另一间房里，负责冷菜的制作以及水果的制作，我们传菜间的工人很简单，只要反台上做好的菜将盘子边上剩余的菜汁擦干净，需要配上味碟的将味碟配上，有汤的菜配上汤勺，并且注意菜品的出品顺序和出品的速度快慢并且要持续好住处的有效，随时传递好前台以及威望之间的住处所以每一天工作和学习，在传菜部很累很辛苦，但是每一天都活行很大有充实。

休息的时候，我也主动找我们的领导和同事虚心地向他们请教和学习，传菜部的领班跟我说：“我明白你是大学生大常有志向，想做大事，但是你千万不要小看做小事，大事都是由小事积累起来的，做大事的本领也是由做小事的本领不断地积累而成的，不积小流无以成江海；不积跬步无以致辞千里。”他为我指出了工作中的很多错误和缺点，我也一向很虚心地请都领班还对我说，我看一个人怎样样并不是看他学历、文凭怎样样，关键是看此人做事是否勤快踏实，然后他也跟我说：“你看到那掌勺的师傅和做基层工作的徒弟吗？你能看行出他们有什么区别吗和联系吗？“我说：”看不出“。“那我来告拆你，领班说”，做切配的做打盒的徒弟经过长期的踏实的努力就能成为灶上的师傅就能掌勺就能独当一面，这就是他们之间的联系和区别“。领班还对我说：”你跟我们的一些同事不一样，你是受过高等教育的，就应多利用时光不断地学习，不断地充实，不断地提升自我，年轻人不要怕吃苦，年累人就行能挑大梁，年轻人的时候不吃苦，难道到老了再吃苦吗？”确实，听了我的领导对我所说的金玉良言。我的确让的思想认识有了更深一层的提高，某种程度上，给我指明了很好的一个努力方向。

我的老板在走之前也给了我一些指点，他说：“一个人在他的学生时代最重要的是学习东本，增长见识，锻炼潜力，尤其在大学学习时候，选用暑期时光参于社会实践活动是一个很好的锻炼机会，赚钱不是主要的，作为学生，能赚多少钱，等你毕业了有的是赚钱的机会，然后他给我说了他读书时的事，他说他读书的时候，也是求知欲十分强烈，想方设法地想多学点东本，放假的时候，经常往全国各地跑，不为别的，就为了增长见识”。

总结我的这次时期社会实践活动，虽然是我的第一次社会实践，但我认为是一次成功的，有用的，受益非同的社会实践这将会对我的以后学习起很大的帮忙的。

**社会实践报告400字篇六**

社会实践是学生在教师指导下，以社会为课堂，在动手动脑中进行体验和探究的综合学习过程。明天中学依据《普通高中课程方案（实验）》，制定《明天中学社会实践活动课程实施方案》。

通过社会实践活动，对学生进行科技、国防、劳动、法制、环保、历史等多方面教育，使学生关心社会和科技进步、关心地球和生存环境，获得直接感受和问题解决的经验；通过社会实践活动，增强学生的组织纪律性；通过社会实践活动，培养学生认识社会、探究社会问题的基本能力，形成综合思考问题的能力；通过社会实践活动，养成良好的劳动观念，形成一般劳动技能；通过社会实践活动，培养学生人际交往能力、协作能力、组织能力和操作能力以及适应环境的能力。更重要的是，通过社会实践，培养学生的参与意识、创新意识和勤于实践、勇于探索、精诚合作的精神，不断提升学生精神境界、道德意识和能力，完善学生人格，最终指向于学习者个性健全发展。

社会实践活动包括校外实践和校内实践，其内容包括：

军训。这是一个必修项目，主要进行军事知识教育、军事技能训练和纪律的养成教育。

参观、访问和调查活动。可以以郊游或远足的形式，观赏当地田园风光、锦绣山河、人文景观等；可以到德育教育基地参观考察，接受思想教育（例如清明节祭扫革命烈士墓）；可以到科普教育基地参观考察，提高科学素养；可以抓住社区焦点、热点问题，进行环保、国情民情调查等；可以结合教学内容进行验证性的调查，或结合研究性学习进行探究性的调查。

社会生产劳动和社区建设活动。指参加工农业生产劳动（如农场社会实践活动）、社会公益劳动（如义务植树、列车服务、交通协理）等，还可以参加社区的政策调研、政策宣传甚至于政策制订，参与企业策划等。

科技性实践活动。如进行某项科技设计或制作，参与社区生产、生活设施的设计或改造等

校内实践活动。主要进行日常生活技能竞赛活动、校园环境整治活动。夏令营活动。指在校内或校外开展的主题鲜明的社会实践活动。

社会实践活动内容的确定是学校提供与学生自主选择的结合。学校为学生提供两个、三个或多个选修模块供学生选择。鼓励学生根据自己的兴趣与特长，充分利用社会资源，创造性地选题和开展实践活动。

军训是全体学生的必修项目，安排在高一第一学期开学之初，共一周时间，完成者得2个学分；学校设置一个“社会实践周”，根据实际需要安排一次主题活动，一般安排在高二第一学期，完成者得2个学分；其他2个学分由学生根据个人的主客观条件和兴趣爱好，利用双休日、节假日或假期时间自主安排活动得到，可集中安排进行某一主题活动，时间不得少于10日，也可分散安排多项活动，时间累计也不得少于10日。分散进行的活动要尽可能多样化，以获得多方面的感受和收获。这2个学分的认定时间为高二第二学期末，特殊情况可将评价时间延迟至高三第一学期期末。

1．活动前教育。学校在活动前都安排一定时间进行安全、法制、礼仪教育。教育学生预防事故，注意自我保护；教育学生必须遵守法制，遵守实践

基地和社区的规章制度；教育学生礼貌待人，体现中学生良好的精神风貌。

2．内容选择与活动规划。除军训项目外，学生根据自己的兴趣和已有的知识水平,从生活世界出发，从熟悉和关注的社会实际中选取活动主题和内容，并形成社会实践小组，聘请指导老师，联系好将要前去实践的地点或单位，制定小组活动计划，并在小组活动计划的基础上制订个人活动计划。将小组活动计划和个人活动计划报告班主任和指导教师并征得他们的同意。

3．活动实施。学生必须按计划进行活动，接受实践地负责人领导，班主任和指导老师要随时关注活动的正常开展。在活动中组长要协调好小组成员及各方面的关系，各成员发挥团队精神，相互协作，确保活动的顺利进行。要记录活动过程和活动心得。

4．总结交流。活动结束后，小组完成社会实践的报告，个人写出活动小结及活动过程中的体会、感受等，先在小组内交流，然后组织小组间的交流。学校每学年安排一次社会实践的总结交流，形式由班级自定，可以是主题班会、墙报展览等。

5．评价考核。小组和个人提供相应的材料，由班主任或指导老师进行初步的学分认定，然后由学校综合实践课程领导小组进行学分确认，教务处完成学分登记。

贯彻三结合评价原则：过程评价和结果评价相结合，自评和他评相结合，定性评价和定量评价相结合。

（1）参加社会实践活动的课时量和态度；

（2）活动的选择与活动设计评价；

（3）活动过程中的体验和收获：认识社会、研究社会问题的基本能力和人际交往、协作、适应环境等能力的发展情况；

（4）活动的成果和社会效益评价；

（5）活动过程中的创新性和实践性的体现情况。

3 评价方法

实施档案袋评价。学生建立个人社会实践活动档案袋，里面应装有能反映小组和个人活动过程的种种记录和其他证明材料，并提供核实方法或途径（如实践单位的地址和电话，相关人员的姓名和联系电话等）。在进行考评价时，活动小组和学生个人提供如下考评依据：

军训评价。军训评价由出勤情况、学习或训练态度、军事知识和军事技能考核情况、个人军训日记或小结等方面构成。

主题活动评价。详细的小组活动方案和个人活动计划，小组社会实践报告与个人活动小结，活动记录与活动证明，主题活动的成果，相关单位的评价和学友的评价材料。

分散组合活动评价。相关的证明材料，如各项活动的单位证明、各项活动的计划，各项活动的过程记录与小结等。

4．评价程序

学生个人或小组整理参评材料——小组交流及互评——班级交流及互评——导师（或班主任）进行初评、学分认定和等级认定——学校综合实践领导小组进行最终的定性评价，学分认定和等级认定。得分90分以上的为a等，75分——89分为b等，60分——74分为c等，60分以下为d等。

对于那些参与意识和创新意识强，有勤于实践、勇于探索、精诚合作的精神的学生个人或小组，他们付出了努力且有了丰硕的收获，单项等级认定为a者，德育处给予表彰；对于三项活动评价均获a等的学生，学校给表彰；如果社会实践成果经专家认定为具有一定的社会效益、科学价值或实用价值，学校给予特殊奖励。

凡在考评中等级认定为d等者，要求重修。军训的重修与下一届学生一起进行，其他活动的重修可自主掌握时间，也可另选活动项目。

**社会实践报告400字篇七**

四川省渠县中学

20xx年8月

网上调查、摘集资料被访者：四川省渠县中学在读学生

145

随着社会的进步，科技的发展，网络的普及，中学生上网成为一种普遍现象，经对渠县中学高中学生调查发现，大部分中学生喜欢上网。上网的目的有很多，查阅自己爱好的信息或玩游戏者较多，其次是聊天、娱乐、收发邮件、下载音像资料或图片，再次是查阅资料、做网页、查阅有关知识的信息、浏览新闻等等；而大部分男生上网是为了玩游戏；多半女生上网是为了聊天男生的上网率高于女生。上网学生中55％的人偶尔上网、40％的经常上网，大部分时间都泡在网上的只有2％，由于渠县中学外并无网吧，学生需要走很长的路到外面上网，大部分学生上网是在节假日，还有一部分是在放学后和同学一起上网。

对于中学生上网问题，支持与反对者不相伯仲。但大部分支持者的前提是“要正确对待，有限制地上网”。但很多中学生的家长反对或控制孩子上网。其反对原因大多是“上网耽误学习”及“上网容易受不良信息影响”。

据调查显示，支持者认为，中学生上网可以开阔视野，扩大知识面。通过网络可以更快的获得更多的信息，中学生可以根据学习的需要，快速的查阅相关信息，并能及时了解世界新闻信息、科技动态，不受时空限制，这给中学生的生活、学习带来了很大的便利。中学生上网，有助于智力开发，中学生可以通过网络获取广泛的新的知识，能够拓展知识领域。在大力推行素质教育的今天，要求中学生不是读死书、死读书。网络上有很多书本和课堂上没有的新知识。上网有利于中学生现代思维方式的形成，更能激发其创造潜力。网络让中学生接触到了多元的世界文化，接触到开放意识、效率意识、竞争意识、平等意识；他们通过阅读网上大量的超文本信息，潜移默化地学习了现代的发散性思维方法，懂得在处理复杂事物时必须考虑它与周围事物的种种联系，从而改变传统性思维固有的死板和狭隘。有利于他们社会化的进程，更能激发其创造潜力。调查显示，85％的上网中学生认为网络对自己最大的影响是改变了自己的学习方式，增加了信息量。60％的上网者是在上机过程中学习网络知识。

调查也发现，网络同其他事物一样，除了有利的一面，也给一些中学生带来困扰。从生理上，中学生正处于生长发育阶段，长期上网，眼睛容易近视，脊柱容易弯曲，内脏发育也会受影响。从心理上，网络容易使少数自控力较差的中学生上瘾、间接和符号化的交往形式在一定程度上削弱了同他人面对面的交往机会和愿望、网络高技术容易使有的中学生对网络技术产生过度崇拜等。

反对者则认为，中学生上网易上瘾，许多中学生沉迷于网络游戏、聊天室，不知不觉的出现了精神和身体上的病症，影响中学生的健康成长。许多中学生自控能力不强，上网经常着了迷，晚上经常拖得很晚，不但影响了这一天的写作业和复习，还影响到第二天的学习。在调查中发现，有许多学生网上不回寝室，偷偷跑出去上通宵网，然后第二天直接回学校上课，这样就形成了白天睡觉，晚上上网的恶性循环。因此不仅学生们得学习得不到保障，身体健康更是无从说起。少部分容易受网上不良信息的影响，许多网站的页面甚至主页上，都有一些不健康的内容，中学生很容易受它们的影响。有一些中学生受网上暴力内容的影响，甚至走上了犯罪的道路。并且在渠县一些网吧经常出现打架事件，偶尔还会杀人，这样中学生的人生安全就得到了很大威胁。网络毕竟是一个虚拟世界，网上许多人说的都是谎话，很容易是中学生说谎、受骗，甚至在这些人的“引导”下误入歧途。

**社会实践报告400字篇八**

大一的这个暑假，我过得挺充实的，同样它也是最有意义的，跨出学校的大门，融入社会，这是一个质的飞跃的过程，其中的辛酸苦楚只要体验过才知道。走进社会，需要一份勇气，需要一份睿智。在社会上要善于与别人沟……

大一的这个暑假，我过得挺充实的，同样它也是最有意义的，跨出学校的大门，融入社会，这是一个质的飞跃的过程，其中的辛酸苦楚只要自己体验过才知道。走进社会，需要一份勇气，需要一份睿智。在社会上要善于与别人沟通。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前没有工作的机会，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。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，事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

放假回到家我就着手找起了暑假工，经过几天的寻找，丝毫没有收获。我有些失望和落寞，在家里无所事事了一个星期。看看周围的同学都在不停地忙碌着。我的内心顿时有了去工作的冲动，哪怕是义务的也行。最后是去亲戚的一家公司里帮忙打了一个月的暑假工。

第二天我就开开心心地去上班了。早晨八点到了公司，我就开始拖地，擦凳子，打扫打扫，好让整个大厅干干净净，给所有人一种舒适的感觉。公司正式上班了，陆陆续续地有顾客来看房了。我用笑容迎接每一位顾客，让他们先坐下休息，并递上开水。在工作的过程中，也不是一帆风顺的，每天都会遇到形形色色的人，有的人看我像个学生，表现出赞赏的样子，能和我温和地交谈，有的人看我是个学生，对我的热心服务表现出满不在乎，无所谓的样子。不管怎么样，我都要求自己，我是服务大众的，我就是要磨练意志，锻炼能力，我要微笑待人！工作一整天下来，真的很累，站的腰酸背痛，晚上下班时，我还要再打扫一遍大厅，然后才回家，真的好累！

但是，我挺珍惜这份工作的，不仅仅因为是因为在亲戚的公司里工作，更多的是你我在工作中学到了很多东西，我提升了很多的能力。在公司做勤务工作人员的一个月，我每天早出晚归，觉得还有节奏感，我过得很充实。在与同事的接触中，我学会了笑以待人，热情地帮别人解答疑难问题，这很好的锻炼了我的胆量，使我的交际能力大有提升。在和公司员工的相处中，我得到了叔叔阿姨的关心爱护，他们支持我，鼓励我使我对未来充满信心，带着一份信念踏上寻梦的征程。

这一个月来，我虽然过得比较辛苦，我也曾想放弃，就这样在家虚度光阴，但最终我还是振作起来了，我也想明白了很多。现在的应届毕业生就业形势那么的不容乐观，社会已经尽全力的缓解就业压力了，国家只能给予我们这么多，那么我们还能靠自己的实力、耐力在社会上打拼了。大一晃眼间已悄然溜走了，不久的将来我们就要步入社会，我明白那份压力。现在的假期就是为未来做一个铺垫。多积累些社会经验，多增长些人生阅历，多丰富些专业知识，这对以后我们就业都是大有裨益的。还是那句话：一分耕耘一分收获。要想在这竞争激烈甚至残酷的社会中生存下来，唯靠自己！千军万马争过独木桥，只有让自己出类拔萃，方能闯出自己的一片天地！

这个暑假为期一个月的社会实践，让我明白了很多。这个假期是大一向大二的过渡，这个假期更是大一到大二的加油站。当我累了想放弃的时候，我从实践中又寻找到了一份动力，让我继续前行！正是实践让我懂得了奋斗的意义，让我明白步入社会的不容易，让我成长起来！

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。暑期虽然只有短短的1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。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。

走出校门我们会发现，我们生活的这个空间比我们想象的要复杂的多。即使这样，我们也应该坚持我们所能坚持的，改变我们所能改变的，适应我们所能适应的。我们应该慢慢的去了解这个社会的游戏规则，以便于将来能在社会中游刃有余。同时，我们也要坚持我们的梦想，人生要有梦想，这样才有存在的价值，梦想的末端是现实，现实的末端是梦想，梦想因现实的存在才得以升华，现实因梦想的实现才得以飞跃。现实是残酷的，也是美好的，关键是对待现实的态度。

大一就这样飞快的过去了，我们来不及驻足回望，大二即将到来，经过一个月的暑假工生活使我明白了许多，也长了不少见识。大学四年匆匆而逝，我们也将要走进社会开始自己的精彩人生。我们现在能做的就是努力学习科学文化知识，同时我们也要积累一些社会经验，为我们的未来奠基。大一我过的很快乐很充实，认识了许多同学朋友，这将是我人生的财富。大二我也会这样充实下去，过好大学每一天，上好每一堂课，做好每一件事。

在课外时间要好好利用起来，在完成课内任务的同时，要阅读一些课外专业读物，另外还要加强体育锻炼。不管别人如何，我始终保持下去。未来如何发展取决于当下做什么，青春在我们手中，我们不惧失败，因为我们有时间重头再来。

回首过去，心中无限感慨；展望未来，前途一片光明。学习中的收获，生活中的点滴，思想上的感悟，让我久久不能释怀。大一的学习生活，虽留下了许多遗憾，但它是生动的，是多彩的；是实践的，更是财富的。明日的我，定会吸取昨日的教训，努力实现自己的人生目标，大二，我会让你变得更有意义。

**社会实践报告400字篇九**

1、调查背景

随着网络技术的普及与应用。网络的触角伸向社会的每一个角落，毋庸置疑，网络作为信息的载体，它给人类的社会生产力带来了巨大的飞跃。“网络”已成了当今了解世界、走向世界的衣衫快捷的窗户。对未知世界充满好奇和探索精神的中学生一族。对网络更是情有独钟，一“网”情深。然而“网络”在展现一个五彩缤纷的世界的同时，也打开了一个无限巨大的“垃圾场”的大门，对身心尚未成熟的中学生来说可谓“一半是馅饼，一半是陷阱”。

2、调查方法：

（1）问卷方法（调查范围：周围小区居民）

（2）各种书刊资料收集

（3）网上查询（社会上的其他人士对于上网的认识）

（4）组员讨论研究

（5）材料整理与编辑

3、调查研究：

（1）基本情况：

调查对象是15—17岁的青少年。调查发现经常上网的是男同学，几乎每天上网，偶尔上网的和从未上过网的女生居多。上网费用的来源多数人是节省的饭钱。大多的人在网吧上网。家长对学生上网的态度是少有约束。很少正确使用。上网的目的部分聊天，大多是玩游戏。上网对自己学习有帮助的占少量。谈到对网络的看法，认为内容既有健康。也有不健康内容的占一半。所里据熟悉网站的名称都市游戏和歌曲网站。

（2）青少年上网的原因：

第一，少年进入青春期后，成人意识强烈，觉得自己已经是一个大人了，什么事度可以自己处理，不需要别人的帮助。但事实往往相反，他们经常无法解决现实生活中遇到的困难。再加上现在的孩子多数为独生子女，从小受娇宠惯了，一点小小的挫折可能就会`令他们无法接受，具体表现为情绪波动比较大，控制情绪能力不强。无法解决实际问题。受挫折后情绪不稳定，使得这些孩子不自觉地去寻找一个能充分满足自己的世界，网络恰好为他们提供了这一条件。在网络世界里，他可以解决任何问题，他可以完全逃避现实，他的情绪可以得到充分的宣泄。

第二，家庭关系紧张，无法与父母进行很好的沟通是青少年选择网络的又一主要原因。父母是孩子的老师，孩子在确立人生观、世界观最关键的时期尤其需要来自父母的正确指导。很多父母更习惯于那种“家长命令式”的教育方法，忽视了青少年的叛逆心理。，造成了青少年偏要和跟父母对着干的局面：你们不让我打游戏，我偏要这么做。

第三，学习成绩差，自暴自弃。大多数沉溺于网络世界不能自拔的孩子，学习成绩都比较差，他们在现实生活中体验不到学习所带来的成就感，往往会选择网络来满足自己。

第四。青少年自控能力差，冲动性强，一旦陷入网络游戏，明知会影响学业，但是却不能自拔。

（3）青少年上网的利弊分析：

应该承认，网络对学生还是有诸多好处的，主要表现在：可以空间拓展知识面：网络世界的出现，使学生的生活空间，从原先相对狭小的物理空间进入了一个完全开放的虚拟空间，扩大了学生的人际交往层面；端来年了社会交际能力，能够促进学生甄别现实与虚拟空间的真伪的能力；增强了学生对信息技术的学习兴趣，提高了学习成绩，打字速度快，盲打水平高；经常往游戏的同学反应速度快，思维敏捷。由于自我控制能力较差，中学生上网存在很多弊端也是显而易见的：

第一，影响学业。中学生上网大多是为了打游戏聊天和点歌等，这些娱乐方式对中学生很有吸引力，意志不坚定的学生常常身不由己，情不自禁，沉溺其中而不能自拔，严重影响学业。有的上网时间过长（甚至通宵达旦），不能好好地休息，上课无精打采，精神恍惚；有的即使上课也是“身在曹营心在汉”，注意力不集中。学习效率低下；有的为了上网甚至旷课、逃学诸如此类的现象日益增多，浪费了大好时光，导致学习成绩直线下降，影响了学生的大好前途。

第二，影响学生的身心健康成长。目前，大多数中学生是独生子女，他们本来就缺乏与他人沟通的机会，如果再沉迷于网络游戏或聊天，就会使他们减少和人交流的愿望，甚至患上“电脑自闭症”，处于亚健康状态会直接呆滞心理障碍。

第三，影响学生的身体健康。有些网吧环境较差，大量的基岩导致烟雾缭绕，严重影响了学生的`健康；有的学生上网时间太长，容易引发很多疾病。长时间上网不但对眼睛造成极大伤害，还打破了正常的生活规律。有的学生为了上网常常节省午饭钱，长此以往，还会导致内分泌失调。引发一系列身体疾病。更可怕的是以导致心理疾病，这将给中学生今后的生活和学习带来无法预计的损失。

第四，诱发中学生犯罪。上网费用入不敷用时产生邪念欺骗家长或者抢劫校学生钱物。这种现象现在时有发生，网上不健康的内容也会导致中学生的行为道德不规范。学生光顾不良网站，也容易使学生走上犯罪道路。

（4）建议和意见

随着互联网的发展，网吧的数量也逐渐增多，家庭上网的也越来越多，中学生上网的人数也会呈现不断增多的趋势。这是他们的权利，学校和社会不可能也不应该禁止。但尚中学生正处于成长之中，他们上网比远远大于利，特别是不健康上网给中学生带来严重危害，我们必须对他们的上网行为给与关心、引导和教育，使互联网成为传播先进文化的阵地。为此，提出如下建议：

第一，加强各方面教育。作为学校，如果只是强行禁止学生上网，容易引起学生的逆反心理，不能达到预期效果。因此。应该变“堵”为“疏”，采取多种形式，运用典型事例，加强法制教育、网德教育、责任意识教育和自我保护意识教育，使学生彻底认清不健康上网的危害，注重引导学生健康上网。作为社会，通过各种媒体普及中学生心理健康知识，开设中学生心理咨询热线。作为家长，不要只是关注学生的衣食住行，更要关心孩子的心理成长，不要对孩子放任自流或者强加干涉，配合好学校、社会做好学生的思想工作。

第二，加强政府管理。亚加强对网吧的审批，继续加大对网吧的检查力度和管理力度，尤其是对网站内容、上网时间和身份证等方面要细心检查，严格管理。组织不健康的进口游戏泛滥，杜绝不健康上网情况的发生，保护中学生的身心健康。不能对非法网吧知识罚款了事，更不能只知道伸手向网吧收钱而疏于管理，使网吧的经营出现秩序混乱的情况，影响青少年的健康成长

第三，加强网络管理，加大法治力度。对于境内境外一些非法网站加强监控力度，对这些网站坚决取缔，对于境外的网站进行严格过滤，制定专门法律，继续加强对网络犯罪的打击力度，保护中学生健康上网。

4、我们的感想

网络是把双刃剑，既能给青少年带来“学习的革命”，也能传播非健康资讯，严重威胁着青少年的健康成长。因此，要以“青少年文明网上行”和“创建安吧”等活动为契机，努力抓好“引导”和“规范”两篇文章。所谓引导，就是要通过各种措施，引导青少年主动接触网络，利用网络，远离“数字鸿沟”不断提高素质。通过各种培训，加强青少年的网络知识教育，给予学生充分的“网上空间”。要考虑针对青少年的注意力，专门设立宣传正面信息的网站，增强点击率。比如学习、交由、就业、心理咨询、法律援助等青少年感兴趣，丰富为青少年服务的形式，为青少年服务，凝聚青少年。适应忘略时代的青少年社会化特点，重点培养他们的是非判断能力，让青少年在多元化的价值观体系下，学会鉴别，学会选择。要在思想上为青少年修筑一道“防火墙”，让青少年进入网络社会进行法律保护和有效地预防青少年犯罪。所谓“规范”，就是对青少年上网场所加大监督力度，规范网吧从业行为。重点在清理地下网吧的基础上，把好四个关口。一是进门关。在所有网吧设立未成年人不准进入标志，加强对进门青少年的审查，确保未成年人不进入公共网吧。二是内容关。在所有网吧安装有关技术防范设备，并杜绝利用网吧经营电子游戏。三是传播关。采取撤销电脑主机磁盘复制功能的作法，确保非健康资讯不通过电子介质进行传播。四是法规关。尽快出台全方位的关于网络管理和青少年上网和网吧经营方面的有关房率规定。同时，要采取学校、社会、家庭共同参与的方式，加大对网吧的监督力度，坚决清除非健康网吧。要大力开展“创建安全文明网吧”活动，引导网吧业主文明经营，守法经营。

青少年上网问题一直是一个热点和难点问题，越来越多的部门和社会有识人士加入解决问题的阵营中，希望青少年上网成瘾的问题可以在全社会的共同关注下早日解决，还青少年一片明朗的天空。

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