# 精选大学生暑期三下乡社会实践活动方案简短(4篇)

来源：网络 作者：落花无言 更新时间：2024-12-08

*精选大学生暑期“三下乡”社会实践活动方案简短一我的是一名女记者，名叫潘未末，知性达雅，浑身散发着一种特有的活力气质。她告诉我，她毕业于中国人民大学，来深圳特区报已经有好几年了，从在老报社上班到在新的特区报业大厦上班，一路走过来的。xx是个能...*

**精选大学生暑期“三下乡”社会实践活动方案简短一**

我的是一名女记者，名叫潘未末，知性达雅，浑身散发着一种特有的活力气质。她告诉我，她毕业于中国人民大学，来深圳特区报已经有好几年了，从在老报社上班到在新的特区报业大厦上班，一路走过来的。

xx是个能干精练的女记者，而且经验十足，做事很干脆，我知道，未来的两个月我将从她那里学到许多东西。第一天，3月24日，这是正式实习的第一天，我和谁都不认识，只认识潘未末记者。我以为她马上就能给我什么采访任务和写稿任务，所以我就坐在商贸组的大沙发上等，结果她也没有怎么理我，只随便交代了我几句，就让我认真看《深圳特区报》，因为她看起来也是很忙的样子，一会儿打电话，一会儿匆忙写稿……我再也坐不下去了，就直接上前，“潘姐，我今天该去采访什么？”

抬眼看看我，没有多说什么，就拿起手头的初稿，让我把它整理成一篇800字的消息。我欣然受命，施展自己在学校期间学习的书本知识，“标题——导语——正文——结尾”“倒金字塔”我在心里对自己嘱咐道，不到一会儿，我就把那800字的消息完成了。“这么快”潘记者很诧异地说。我很自豪的对她说，“这种小稿件写的太多了，所以很快”，很自鸣得意的样子~

我才意识到我的轻狂和错误。我的稿件被“枪毙”了，因为风格问题，也因为脉络问题，这个时候我才了解到潘记者让我认真阅读特区报的用心了。随后，潘记者把她在特区报发表的稿件集册拿给我看，让我认真体会一下，还特别叮咛说，一定要仔细地看，最好能随时做个笔记。

从那以后我不再以为坐着看报纸是一件无聊的事情，也认识到了一个浅显的道理：凡事还是从小事做起啊。

我终于适应了特区报的风格并能正式开始展开工作了，潘记者也没有对我客气，一件件的采访任务和写作任务就交到我手里。虽然在此过程中我不断地犯了错误，但同时也不断地在学习，在改进；商贸组的其他记者也渐渐地混得熟了，也开始和他们后面跑跑展会、公司、酒店和政府机关等，有时候他们不方便去的时候，他们就让我独身前去。

记者还是比较吃得开的，比较受人尊重，比较受人看重，到哪里去采访都能赢得不少方便。不过，深圳终究是个商业化比较浓厚的城市，为什么呢~我记得有几次应邀去采访，采访完了以后他们居然掏出好几百块钱，说是让我坐车回报社。鬼才相信他们呢，深圳的公交车费、打的费用虽然比全国其他地方高，可也不至于要那么多钱吧！我死活不要，他们也死活不放过我，没有办法，最后我只拿了100块钱，打的回报社去了。

历中都能遇到最最激动人心的事情，我最有印象的是采访深圳最大的临时人员安置地黄木岗又一村，那是中国最大的临时人员安置地，大约2、3个平方公里的地方却住进了十万人之多，他们都是全国各地来深圳混生活的外地打工者，里面鱼龙混杂，什么人都有，不过总算秩序井然。黄木岗我去了两次。第一次是查抄“黑”网吧，所谓“黑”就是因为它没有执照和经营许可证，那次是接到行政执法局的要求我作为实习记者身份去的，一家名叫“云天”的网吧，72台电脑主机和相关配件，6个网吧工作人员。据城管部门的同志说，这家网吧的老板惨了，二三十万的投资全投水缸里去了。我采访那网吧老板的时候，他对偶简直就是声泪泣下，看得出了，都是新机器啊，就这样被全部没收了。我知道，现在全国上下都在整治网吧，它只不过诸多被取缔的千万网吧之一而已，但从现场观看的诸多临时住居人员的同情和愤怒的目光中，我看得出来，他们很不高兴，诺大的黄木岗，能够上网的地方不多，而这家“云天”网吧收费低廉设施齐全，正好满足了他们的生活要求……那次采访虽然很成功，但总也感觉不痛快。

6、7点就要去挤公交车，有时候人太多，竟然连公交车的门都挤不进，时常还要被别人看白眼；加班是平常事情，有时候晚上8点钟还有采访任务；实习的日子同样也是快乐的：让我见识了不少的东西，让我第一次去五星级宾馆里吃了一顿，让我学习了不少事情，让我体味了不少感情，让我结识了一些朋友……

**精选大学生暑期“三下乡”社会实践活动方案简短二**

将学习的理论知识运用于实践当中，反过来还能检验书本上理论的正确性，有利于融会贯通。同时，也能开拓视野，完善自己的知识结构，达到锻炼能力的目的。让我们对本专业知识形成一个客观，理性的认识，从而不与社会现实相脱节。

土木工程道桥专业全体师生。

(1)实际观察各种路桥模型，理论联系实际，认识并了解路桥的结构。

(2)通过自己实地的观察并记录，了解公路的交通量，计算一般地市内公路桥梁的交通压力。

(3)了解板的配筋方法、施工要领。

(4)了解桥梁交通中的作用、及其与道路线型的主从关系。

(5)了解桥址选择依据，及其与河流走向的关系的内容和要求。

(6)了解立交在城市交通中的作用及其主要组成部分top100范文排行。

(7)了解桥梁、板桥、斜拉桥等的结构构造特点。

这次实习从xx年9月1号至9月18号，历时约三周，期间大家足迹遍布焦作周围大小工地。在这段共同度过的难忘时问里，不仅使我们在专业知识上获益匪浅同时也增进了师生之间的感情，使我们在临近毕业前又多了一份可以共同回忆的美好时光!

这次实习分为两部分：理论讲座与工地实践。理论部分我们主要在学校听几位专业老师的讲座;实践部分主要以工地实习的形式来进行。

听讲座

土木工程道桥方向全体学生

实习期问我们一共听了两个讲座，分别由老师给我们讲述了专业方面的最新成果与进展。即河南理工大学土木工程学院土木工程道桥教研室的李辉老师与褚怀宝老师讲的，给我们做的是关于道路工程及隧道工程的报告，甘老师从道路工程的起源讲到最新一些道路发展的现状，从能源与环境的关系着重强调了，做为新一代的祖国建设者不仅要存结构上，形式上令人满意，还要做到节约，与环境的相和谐的发展观。以下为简要记录：道路工程学是从事道路的规划、勘测、设计、施工、养护等的一门应用科学和技术，是土木工程的一个分支。道路通常是指为陆地交通运输服务，通行各种机动车、人畜力车、驮骑牲畜及行人的各种路的统称。道路按使用性质分为城市道路、公路、厂矿道路、农村道路、林区道路等。城市高速干道和高速公路则是交通出入受到控制的、心得体会高速行驶的汽车专用道路。

**精选大学生暑期“三下乡”社会实践活动方案简短三**

生产实习是教学与生产实际相结合的重要实践性教学环节。在生产实习过程中，学校也以培养学生观察问题、解决问题和向生产实际学习的能力和方法为目标。培养我们的团结合作精神，牢固树立我们的群体意识，即个人智慧只有在融入集体之中才能最大限度地发挥作用。

通过这次生产实习，使我在生产实际中学习到了电气设备运行的技术管理知识、电气设备的制造过程知识及在学校无法学到的实践知识。在向工人学习时，培养了我们艰苦朴素的优良作风。在生产实践中体会到了严格地遵守纪律、统一组织及协调一致是现代化大生产的需要，也是我们当代大学生所必须的，从而近一步的提高了我们的组织观念。

通过生产实习，对我们巩固和加深所学理论知识，培养我们的独立工作能力和加强劳动观点起了重要作用。

1．较全面、综合地了解企业的生产过程和生产技术；较深入、详细地了解企业生产的设备、工艺、产品等相关知识；了解企业的组织管理、企业文化、产品开发与销售等方面的知识和运作过程。

2．在专业比较对口的实习岗位上，努力将所学的理论知识与实际工作密切结合，并能灵活应用，使自己的专业知识、专业技能及工程实践能力均得到一次全面的提升。

3．积累一定的工作经验和社会经验，在职业道德、职业素质、劳动观念、工作能力等方面都有明显的提高，逐步掌握从学生到员工的角色转换，为毕业后的就业打下良好的基础，提高就业竞争力。

1．学生在实习企业必须遵守企业的各种规章制度和相应的劳动纪律，不能无故请假和擅离岗位。有特殊情况需要请假或改变实习企业的必须征得实习企业和指导教师的同意。

2．学生在实习期间必须严格遵守岗位操作规程和安全管理制度，严防工作责任事故和人身安全事故的发生。

3．必须遵纪守法，模范遵守公民的社会公德，不得从事法律法规、厂纪厂规、校纪校规所不允许的各项活动。

4．努力工作，积极完成实习单位指定的工作任务，虚心学习，主动、诚恳地向工人师傅、工程技术人员及企业管理人员求教，刻苦钻研。

5．应多与指导教师联系交流，及时得到教师指导。

（一）安全教育 一.安全教育学习的目的： 二.事故的发生及其预防： 1.事故发生的因素 人为因素——不安全行为 物的因素——不安全因素 2.发生事故的认为因素 1）.管理层因素； 2）、违章： a.错误操作 b.违章操作 c、蛮干 3）.安全责任（素质）差。 三.入厂主要安全注意事项 1.防火防爆 2、防尘防毒 3、防止灼烫伤 4.防止触电 5.防止机械伤害 6.防止高处坠落 7.防止车辆伤害 8.防止起重机械伤害 9.防止物体打击 10、班前班中不得饮酒。四.设备内作业须知： 1.在各种储罐，槽车，塔等设备以及地下室，阴井，地坑，下水道或是其他密闭场所内部进行工作均属于设备内作业 2.设备上与外界连通的管道，孔等均应与外界有效的隔离 3.进入设备内作业前，必须对设备内进行清洗和置换 4.应采取措施，保持设备内空气良好 5.作业前30分钟内，必须对设备内气体采取采样分析，采样应 有代表性 6.进入不能达到清洗和置换要求的设备内作业时，必须采取相应的防护措施 7.在容器内工作时因照明良好，照明用电应小于等于36v的防 爆型灯具 8.多工种，多层次交叉作业应采取互相之间避免伤害的措施，并且搭设安全梯或是安全平台，比要时由监护人用安全绳栓作业人员进行施工 9.设备内作业必须有专人监护，并应有入抢救的措施及有效保 护手段10.《设备内安全作业证》由施工单位负责办理，该项目的负责人或是技术员填写作业证，上检修作业单位应填写的各项内容。

（二）流水线生产特点的简要介绍：顾名思义，流水线就是团体的工作，每个员工必须认真的做好自己的工作，因为整个流水线的每个工序都是紧密联系的，可能会因为某个工序的错误而造成整个流水线生产出来的产品为废品。

（三）学习和了解电子器件的结构型式、结构种类和作用。

（四）学习和了解工厂车间的生产组织管理情况，生产工艺等等。

（五）实习期间进行了社会主义、爱国主义教育、进行爱劳动、守纪律教育，进行安全教育。

生产实习是我们学院为培养高素质工程技术人才安排的一个重要实践性教学环节，是将学校教学与生产实际相结合，理论与实践相联系的重要途径。其目的是使我们通过实习在专业知识和人才素质两方面得到锻炼和培养，从而为毕业后走向工作岗位尽快成为业务骨干打下良好基础。

通过生产实习，使我们了解和掌握了车间管理、生产技术和工艺过程；使用的主要工装设备；产品生产用技术资料；生产组织管理等内容，加深对电子器件的工作原理、设计、试验等基本理论的理解。使我们了解和掌握了工厂车间的工作和管理等方面的知识。为进一步学好专业课，从事这方面的研制、设计等打下良好的基础。

在这次生产实习过程中，不但对所学习的知识加深了了解，更加重要的是更正了我们的劳动观点和提高了我们的独立工作能力等。

总的来说，我对这门课是热情高涨的。

第一，我从小就对这种小制作很感兴趣，那时不懂焊接，却喜欢把东西给拆来装去，但这样一来，这东西就给废了。现在工厂电子实习课正是学习如何把东西“装回去”。每次完成一个步骤，我都像孩子那样高兴，并且很有“成就感”。

第二，电工电子实习，是以学生自己动手，掌握一定操作技能并亲手设计、制作、组装与调试为特色的。它将基本技能训练，基本工艺知识和创新启蒙有机结合，培养我们的实践能力和创新精神，。作为信息时代的大学生，作为国家重点培育的高技能人才，仅会操作鼠标是不够的，基本的动手能力是一切工作和创造的基础和必要条件。

通过一个月的学习，我觉得自己在以下几个方面与有收获：

一.对电子工艺的理论有了初步的系统了解。我们了解到了测试普通元件与电路元件的技巧、印制电路板图的设计制作与工艺流程、吹风筒、手电筒、鼻毛机的工作原理与组成元件的作用等。这些知识不仅在课堂上有效，对以后的电子工艺课的学习有很大的指导意义，在日常生活中更是有着现实意义。

二.对自己的动手能力是个很大的锻炼。实践出真知，纵观古今，所有发明创造无一不是在实践中得到检验的。没有足够的动手能力，就奢谈在未来的科研尤其是实验研究中有所成就。在实习中，我锻炼了自己动手技巧，提高了自己解决问题的能力。比如做手电筒组装与测试时，发现的好几个短路的焊盘都被我维修好了。

**精选大学生暑期“三下乡”社会实践活动方案简短四**

作为一名大四的即将毕业的学生，根据xx专业教学计划，在学院和指导老师的指导下，我在x月x日至x月x日之间在进行了为期x个月的毕业实习。

当前，在素质教育正在日新月异的发展，在高等教育改革不断深化的背景之下，毕业实习作为教学与生产实际相结合的重要性变得更为突出。自我进入大学学习以来，特别是在进入大三后经过专业基础知识的学习，对自动化专业有了一定了解，但是总对自己以后能够从事的工作感到模糊，这就对我参加学院组织的毕业实习有了强烈的渴望。对一名曾从朦胧状态到茫然的我，再从不断努力，到有着一定收获，享受成功的喜悦，在实习之中有了许许多多的感想和体会。就此以自己在实习过程中的所学所思所想写下这篇报告。

这次实习，所接触的东西，与我们将来要从事的工作中面对的问题很接近，也是对自己将来要面对的工作的一种提前的认识和了解。通过两周的实习尽量让自己学到更多有用的东西，从而认识到自己的不足和差距，努力的提高自己，以满足社会的要求，争取在走出校园以后能为学校争光，为学院争光，为老师争光!

毕业实习是xx专业的必修课程，安排在第xx学期开设。该项实习是为了充分利用社会资源，增强自动化专业大学本科生的实践能力，实践的主要目的如下。

(一)毕业实习是全面推进素质教育、培养学生创新精神和实践能力的一种重要手段，是学生理论联系实际的一个重要环节，是大学生择业就业之前接触社会、了解社会的一次重要机会。

(二)通过毕业实习，使学生了解自动化专业的主要内容和发展方向，掌握专业的基本常识，为专业课程学习奠定感性认识，形成对本专业的认同感、提高学生学习本专业的兴趣，激发学生的竞争意识、责任意识和开拓意识。

(三)通过有组织的开放性毕业实习活动。培养大学生自主管理、社会交往、互相帮助、完成任务等方面的综合能力。

(四)学生参加毕业实习时将所学理论知识和实际工作紧密联系，巩固已学的理论知识，积累一定的实际生产技术和管理知识，培养运用理论知识解决工程实际问题的能力，注重知识创新和能力培养，为适应社会工作和生活打下坚实的基础。

1、x月x日—x月x日了解过程。

2、x月x日—x月x日摸索过程。

3、x月x日—x月x日实际操作。

4、x月x日—x月x日整理实习报告。

为了使我们更多了解自动化和测控技术在产品和控制设备中的实际应用，加深电路方面的认识，提高专业方面的实践能力，巩固专业知识，开阔视野，我进行了为期xx月的电动车拆装、维修实习。

我实习的是xx分，该店具销售、拆装、维修于一体，该店虽小，却是一个很好的专业实习地点。在实习中，理论与实际的相结合，让我们大开眼界，也是对先前所学知识的一个初审。通过这次电动车拆装、维修实习，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。

电动车主要由电池、电动机以及连接电池和电动机的桥梁—控制器，还有充电器。每个部分都有可能出现故障，最容易出现的就是电池了。电池是给电动车提供动能的，所以它的价格也比较贵昂，约占电动车的三分之一，所以对电池的保养很重要。

拆装的第一天，我早早的来到了实习地，希望挑一辆性能较好的车来实习，这样比较容易完成任务，但后来觉得，实习就是想学些什么，何必在乎这些，也不为早点完成任务而找这些借口。

实习过程中，在师傅在指导下了解了该车存在的问题：前灯通电不亮，电量显示灯不亮，开关形同虚设，没有喇叭，刹车断电系统失效，前车闸基本失灵，车体百分之xx有裂纹甚至爆裂，可以的就是拧动钥匙时后轮是转的，当时我就知道觉得这些问题对于我来说简直就是天方夜谭。

我感觉我就是严格按着师傅所说的顺序拆卸的，由外至内，由简至繁。车座，车筐，后备架看到架在车中间的支架，又想到师傅说的不要先拆卸起支撑作用的车轮，于是我决绝的做了一个伟大的决定——拆前轮。

从那以后一直到整车拆卸完毕，都表明这个决定是有些失误的。不过更伟大的是师傅没有责备我，这使我在后来的装车过程中更仔细认真。

拆卸过程中最让我们头痛的就是在车把和那两片支离破碎线飘絮的塑料挡板间固定的那一群电线了。具体有多少根是断的我也不清楚，不过确定一定以及肯定的是我知道为什么电量显示灯不亮了，应该几根线和电路板没有连接。

成功的将线路捧下来之后就只剩中轴了，弄了一手油，想着工作环境的艰辛，并要求自己坚持下来。

俗话说卸车难，装车更难。这话一点也不假。完全按流程安装，可是有一处不恰当就有可能导致前期工程变成。幸好在拆车时我将配合的螺钉与螺母拧在了一起，避免了各器件之间连接件的混淆，在实习过程中，这一点还是不错的。

检测电路算是整个实习中最难进行的，尤其是在很多线的颜色是一样的情况下。一次一次的试接，一次又一次的点焊使前灯终于在开关的作用下亮了起来。电路接通的一瞬间的灯光驱走了我心中所有的阴霾，当时我知道，完工在即了。

上午，我们终于完成了电动自行车的组装，经检测，它的性能有了质的提升!远程灯亮了!我仿佛听到一片赞扬;前车闸工作了!而好的是中轴有所松动，电量显示器和刹车断电的问题仍没有解决。当然，在师傅的工作下，这些问题也一一解决了。

这两天我回到学校总结并撰写了实习报告。

通过这次实习，我真正的步入社会，学到了很多知识，不仅仅是学校学习到知识，还有如何和人沟通，这也是人生中很重要的。我发现很多的东西是学校里没有办法学到的，学校是我们打基础的地方，而社会是我们实现个人价值的舞台，加油!

总而言之，这次的实习我真的收获良多受益匪浅，我们通过实践检验了我们所学习的知识，同时又在实习的这段时间里，学习了很多职场的道理。在不多的大学生活里，我还需要做好很多事情，比如英语的继续学习，比如专业课的深入学习，比如对行业的继续关注等。未来不管是做个职业经理人还是自主创业，大学时期的积累，必定是我人生的一笔财宝!也相信这次的实习经验将对我以后的职业生涯有很大的帮助，这将是我人生中一笔不可估量的财富!感谢学校和给我们提供这次实习的机会，感谢陪同我们一起的老师，是您们的帮助让我们圆满的完成了这次的毕业实习。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！