# 暑期社会实践详细说明（推荐阅读）

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2024-07-05

*第一篇：暑期社会实践详细说明暑期社会实践详细说明这个实践占2个学分，修不够是不可以毕业的，所以大家要认真对待，下面我说一下具体细节：一、这不是一篇打工经历，需要选一个课题，开展调研，写一篇相应的论文二、主题围绕人文社科类、自然科学类，主要...*

**第一篇：暑期社会实践详细说明**

暑期社会实践详细说明

这个实践占2个学分，修不够是不可以毕业的，所以大家要认真对待，下面我说一下

具体细节：

一、这不是一篇打工经历，需要选一个课题，开展调研，写一篇相应的论文

二、主题围绕人文社科类、自然科学类，主要是按照自己的兴趣来。写好的话，可以直接参加挑战杯，想保研的同学可以好好写写。

三、优秀90分以上，可以加一个创新学分；参加实践归来话感受的课题主讲，也可以加一个创新学分

四、论文形式可以去网上参考，切忌写自己的打工经历。论文要有相应的调研结果，例如问卷调查、数据图表。有明确的观点。

五、话题：社会热点话题，如民生，农村留守儿童等，可以自由选择，主题要新颖

具体要求：

一、内容要真实，不要雷同，如有雷同，直接不及格（重点在于自己写，不要再网上找一篇按部就班的抄下来）

二、字数不少于5000字

三、稿纸（格格纸）手写，不要打印，自己写

四、封皮把稿纸翻过来写好题目、姓名、班级、学号

五、介绍信放在最上面（封皮上面），左上角对齐订起来

六、实验报告与介绍信盖的章必须一致，保证盖的章的有效性

七、暑假留校勤工助学的同学统一到院办盖章，上交一篇800字的心得

八、自由组队的同学一点要慎重，必须跟老师商量，组队的同学特别要好好学，每个人都得尽力，要么不是全队都是60分，要么就全部不及格（班主任原话）

九、如果挂科的话只能大四补，特别不好弄，所以大家一次就把它拿下

十、介绍信千万不能丢，丢了没法补

十一、跟着院队实践的同学，介绍信的章在院办盖

十二、最后最最重要的一点：千万千万要注意安全

如果谁有问题可以给我发短信或者是qq留言，希望亲耐的童鞋们有一个舒心快乐的假期，我会想你们的，呵呵呵······

**第二篇：暑期社会实践说明**

政治与公共管理学院2024年暑期社会实践说明

一、各实践团队提交材料要求

1.院级一般团队

（1）《苏州大学2024级〈毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论〉社会实践（认知实践）试卷》（团队成员每人一份）。

（2）苏州大学暑期社会实践活动介绍信。

（3）通讯稿：不得少于四篇，每篇不少于500字。会在实践各阶段提醒各团队上交信息稿件。

（4）实践总结：包括团队总结及各成员的总结，不得少于800字。

（5）调查报告：不少于3000字，包括暑期社会实践报告、心得体会、会议记录（含照片或网上会议的截图）、暑期社会实践期间的照片（不少于12张）、调查问卷样本或访谈记录材料（如有）。

（6）暑期社会实践活动中的视频（10分钟以上）。

（7）相关媒体报道材料，强调宣传报道的重要性。

2.院级立项资助团队

（1）A等：

1地（市）级以上媒体报道1次以上（有相关证明材料）； ○

2活动过程中及时上报信息稿件（每三天上交一篇通讯稿，每篇不少于500字）； ○

3实践活动持续15天以上； ○

4有20分钟实践记录视频，3000字以上实践调研报告以及800字以上感想文○

章；

5实践报告及成果被政治与公共管理学院《暑期社会实践文集》收录； ○

6实践主题新颖具有一定深度； ○

7为地方经济发展和社会进步做出突出贡献，并受到当地好评。○

（2）B等：

1相关媒体报道1次以上（有相关证明材料）； ○

2活动过程中及时上报信息稿件（每三天上交一篇通讯稿，每篇不少于500字）； ○

3实践活动持续10天以上； ○

4有20分钟实践记录视频，3000字以上实践调研报告以及800字以上感想文○

章；

5实践报告及成果被政治与公共管理学院《暑期社会实践文集》收录； ○

6实践主题新颖具有一定深度； ○

7为地方经济发展和社会进步做出突出贡献，并受到当地好评 ○

（3）C等：

1活动过程中及时上报信息稿件（不少于四篇通讯，每篇不少于500字）； ○

2实践活动持续10天以上； ○

3有20分钟实践记录视频，3000字以上实践调研报告以及800字以上感想文○

章；

4实践报告及成果被政治与公共管理学院《暑期社会实践文集》收录； ○

5实践主题新颖具有一定深度； ○

6为地方经济发展和社会进步做出突出贡献，并受到当地好评。○

（4）D等：

1活动过程中及时上报信息稿件（不少于四篇通讯，每篇不少于500字）； ○

2实践活动持续10天以上； ○

3有20分钟实践记录视频，3000字以上实践调研报告以及800字以上感想文○

章；

4实践主题新颖具有一定深度； ○

5为地方经济发展和社会进步做出突出贡献，并受到当地好评。○

注意：立项资助的评比按照各团队上交材料以及要求达成情况进行审评；院立项资助内容为：实践中的资料打印费、文具工本费，不包括食宿等费用，且在评比

结果出来后方可报销。

3.院级重点团队、示范团队

（1）《苏州大学2024级〈毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论〉社会实践（认知实践）试卷》（团队成员每人一份）。

（2）苏州大学暑期社会实践活动介绍信。

（3）通讯稿：每三天上交一篇，每篇不少于500字。

（4）暑期社会实践总结：包括团队总结及各成员的总结，不得少于800字。

（5）调查报告：不少于3000字，包括暑期社会实践报告、心得体会、会议记录（含照片或网上会议的截图）、暑期社会实践期间的照片（不得少于12张）、调查问卷样本或访谈记录材料（如有）。

（6）实践记录视频（20分钟以上）。

（7）相关媒体报道材料，强调宣传报道的重要性。

4.校级立项资助团队

各资助团队须在实践项目结束后及时提交有关材料（包括团队暑期社会实践活动总结、论文或调查报告、实践日记、实践感悟、取得的实践成果辅助证明材料等），同时，根据学校资助的不同等级，各团队须达成以下成果：

1．A等：省级以上媒体报道2次以上，或国家级媒体报道1次以上；活动过程中及时上报信息稿件，被《苏州大学大学生志愿者暑期“三下乡”社会实践活动简报》录用3篇以上；为地方经济发展和社会进步做出突出贡献；有稳定的社会实践基地并开展活动。

2．B等：省级以上媒体报道1次以上；活动过程中及时上报信息稿件，被《苏州大学大学生志愿者暑期“三下乡”社会实践活动简报》录用2篇以上；为地方经济发展和社会进步做出贡献；有稳定的社会实践基地并开展活动。

3．C等：省级以上媒体报道1次以上或市级媒体2次以上；活动过程中及时上报信息稿件，被《苏州大学大学生志愿者暑期“三下乡”社会实践活动简报》录用2篇以上；形成1篇以上高质量的论文或调研报告。

4.D等：地（市）级以上媒体报道1次以上；活动过程中及时上报信息稿件，被《苏州大学大学生志愿者暑期“三下乡”社会实践活动简报》录用1篇以上；形成1篇以上高质量的论文或调研报告。

5.校级示范团队、校级重点团队

（1）《苏州大学2024级〈毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论〉社会实践（认知实践）试卷》（团队成员每人一份）。

（2）苏州大学暑期社会实践活动介绍信。

（3）通讯稿：每三天上交一篇，每篇不少于500字。

（4）暑期社会实践总结：包括团队总结及各成员的总结，不得少于800字。

（5）调查报告：不少于3000字，包括暑期社会实践报告、心得体会、会议记录（含照片或网上会议的截图）、暑期社会实践期间的照片（不得少于12张）、调查问卷样本或访谈记录材料（如有）。

（6）实践记录视频（20分钟以上）。

（7）相关媒体报道材料，强调宣传报道的重要性。

二、评比时间及办法

2024年9月7日，各团队参加“苏州大学政治与公共管理学院2024年暑期社会实践汇报交流大会”进行汇报交流，于汇报交流大会现场宣布评比结果并进行颁奖。评比按照各团队汇报上交材料以及各自达成的要求情况，进行评比。

三、相关注意事项

1.各团队进行暑期社会实践的过程中要将安全第一的原则放在首位。

（1）各团队必须在实践开始前一周将本团队的实践具体时间告知工作组；

（2）各团队的信息安全员在实践过程中每天必须以短信形式告知团队的行踪、进程，具体格式为：团队名称+团队课题+团队成员+出行时间+出行地点+实践内容；

（3）上述所有的信息，08级发送到\*\*\*（李同学），09级发送到\*\*\*（张同学）。

2.各团队务必按时上交材料，电子稿发至政治与公共管理学院2024年暑期社会实践公共邮箱：gysqshsj@126.com。

注意：（1）假期中必须要及时上交的是：通讯稿+照片（照片插在通讯中）

（2）其余材料开学后统一上交。

3.材料格式。各团队上交材料时务必按照该格式上交。

（1）邮件主题格式：年级 班级 课题名称 材料类别 材料时间

如：09级 公共管理一班 苏州公交运营状况调查 通讯稿 7.10

（2）文字材料格式：

1正标题为3号字，宋体，加黑，居中； ○

2副标题为5号字，宋体，右对齐； ○

○3正文为小四号字，1.5倍行距，首行缩进2字符；

○4落款格式：团队名称 小组成员 时间;

如：

政治与公共管理学院阳光实践团队

张XX王XX李XX赵XX

2024年7月28日

○5图片格式：高度7cm，宽度9cm.4.今年暑期社会实践强调宣传报道的重要性，各团队充分利用身边资源对自身团队进行媒体的宣传和报道。

政治与公共管理学院团委

政治与公共管理学院学生科协

政治与公共管理学院2024暑期社会实践工作组

2024年7月6日

**第三篇：暑期社会实践相关材料填写说明**

2024年暑期社会实践活动材料填写说明

一、社会实践申报材料填写说明

社会实践申报书包括：封面、目录、《暑期社会实践团队申报表》（含经费预算）、实践方案和《安全承诺书》等。

1、团队经费预算

（1）、申请经费资助的团队必须提交经费预算，需详细填写经费总预算、经费来源组成、申请学校资助额度等。同时详细列出预算明细。

（2）、所有申报团队队长要填写工行卡号，以便发放资助经费。

2、暑期社会实践活动方案

暑期社会实践活动方案必须包括以下内容：项目概述、成员介绍及分工安排、指导老师简介及职责分工、安全承诺书及安全措施、实践活动构想

（1）、社会实践项目概述必须写清以下内容

A、实践内容简述；B、选题意义或价值；C、完成选题的准备情况（理论准备和师资准备）；D、实践活动的预期目标；E、完成选题的保障；F、实践地的基本情况。（概述字数控制在1000字以内）

（2）、安全责任书必须要求每个团员了解并签字，不允

许队长代签。

（3）、成员介绍及内部分工。应针对实践项目对团队成员的要求，介绍每位成员在团队内的职责及完成职责的个人能力或特长

（4）、指导老师和带队老师简介及职责。应针对实践项目或团队的特点，详细介绍指导老师和带队老师在指导实践活动或团队方面的专业优势和能力特点，并列出具体职责。

（5）、实践期间安全措施和应急方案。应根据学校《湖北民族学院大学生暑期社会实践突发事件应急预案》的规定和要求，结合实践地和实践内容的特点，制定实践期间本团队周密的安全措施和应急方案。

二、社会实践活动总结材料撰写说明

（一）个人总结材料

1、暑期社会实践登记表：凡单独进行暑期社会实践的学生均需提交登记表。

2、暑期社会实践日志

开展见习活动、挂职锻炼、志愿服务等社会实践活动的个人须填写暑期社会实践日志，主要记录实践期间个人的工作内容、实践感受、思考总结等。

3、暑期社会实践调研报告

开展以社会调查为主要内容的时间活动的个人须撰写调查报告，调查报告不低于2024字。

4、暑期社会实践活动鉴定由时间单位或实践地政府撰写并加盖公章。

5、暑期社会实践活动工作总结（3000字以内）

应包含的内容有，（1）时间活动概述，包括参与时间的时间、地点，老师指导情况等基本信息；（2）时间活动的主要过程，解决的主要问题和取得的基本成绩，对预定目标和任务的完成情况，在当地产生的影响；（3）实践过程中得到的经验和教学，对今后开展类似活动的建议等等。

四、报账相关要求

（一）报账需提供国家正规发型的通用定额发票、增值税定额发票、服务业定额发票或交通运输定额发票等，并附上盖有相同单位印章的收据、小票或发货单等。

（二）收据、小票或者发货单必须详细标明购买的具体物资或者详细的消费情况。

（三）各团队需自制社会实践团队账本，详细记载各项消费。

（四）报账所需三样物品：1发票；2收据、小票、发货单等；3团队账本。缺一将不予报账

（五）报账时必须用专用报账单，按照发票大小从里到外一次并列粘贴。

五、活动照片要求

（一）活动照片不少于十张，且能够表现各团队开展的社会实践主题。

（二）照片大小要求2M以上，像素分辨率在1600×1200以上。

**第四篇：暑期社会实践详细活动计划**

赴革命圣地会宁县实践调研活动详细计划

今年是中国共产党成立90周年，作为新世纪的大学生，应该从理论、历史、现实的逻辑深刻认识和理解中国共产党，发自内心地认同党、热爱党，坚定不移跟党走中国特色社会主义道路。通过探寻革命遗迹、国情考察调研等实践活动，培养我们坚定的人生信仰，树立当代大学生关注民生、体验民生、服务民生的历史使命感和责任感。

本次暑期社会实践计划探访红色革命圣地会宁县。会宁位于甘肃省中部，白银市南端，历史文化名城，是古丝绸之路重镇，素有“秦陇锁钥”之称。会宁县具有深厚的红色文化积淀，1936年10月，中国工农红军三大主力在会宁胜利会师，实现了中国革命的历史大转折。因此，红军会师旧址被列为全国重点文物保护单位、全国首批百个爱国主义教育示范基地、国家安全教育基地和国防教育基地，可见红色旅游资源丰富，发展红色旅游产业条件得天独厚。会宁地处西北偏远之地，经济相对落后，是全国贫困县，但会宁却是西北教育名县，自恢复高考制度以来，已向全国各大中专院校输送学生5万多人，其中获得硕士学位的2024多人、博士学位的500多人，为国家建设培养了大量合格人才，有“西北高考状元县”的称号。会宁县水资源相对匮乏自然环境恶劣，但却是绿色产业基地，被中国特产之乡委员会命名为“中国小杂粮之乡”和“中国肉羊之乡”。这种奇特的现象引起人们的关注，会宁县作为红色革命圣地，其深厚的红色文化积淀与现阶段会宁县的文化、教育和经济的发展之间是否存在着必然联系？

本次实践活动将探访红色革命圣地会宁县，通过对会宁县红色历史、文化和经济发展的实地考察，探寻红色历史文化与当地文化教育和经济发展之间的关联。下面是实践活动的详细计划：

一、实践活动地点：甘肃省白银市会宁县会师镇

二、实践活动时间安排：

2024年7月11日--2024年7月19日

三、活动的流程：

前期筹备-出征-实地实践调研-总结整理-上交实践成果

四、调研内容：

1、值此中国共产党成立90周年之际，瞻仰、参观会宁县革命遗址遗迹，学习红军自强不息，艰苦奋斗的长征革命精神，坚定人生信仰 ；

2、调查会宁县红色文化和长征精神对县域经济发展的作用和影响，重点考察对旅游业、农业和文化教育事业的影响；

3、调查会宁县红色旅游产业发展模式和状况（通过走访当地政府官员、群众、企业家、学术专家探究）；

4、调查“西北高考状元县”会宁县的文化教育事业发展状况；

5、调查会宁县绿色农业的发展状况和绿色产业基地的形成。（选

取典型村庄和企业调研）；

6、调查当地群众对会宁县红色历史的了解和对红色文化的认识，以及对红色文化产业发展的建议和观点。（小切入点：选取典型家庭或村庄调研）；

7、总结革命圣地会宁县文化、经济发展的经验，对以后的发展建设提出合理化建议（限于专业方向、水平的不足，主要通过汇总、分析当地人对于发展地方经济的建议，得出结论）。

五、各阶段的详细计划

㈠2024年6月20日到7月10日前期筹备

1、组织调研队成员进行相关文化知识及安全常识的培训。

2、收集调研地的人文、自然环境资料。

3、通过学校团委与调研地团委、政府部门取得联系，请求当地政府的协助。

4、准备调研活动的所修的设备、器械、药品、条幅、队旗等物资。

5、预定车票，根据规划的行程确定住宿、餐饮的安排。㈡2024年7月11日到7月19日实地调研1、2024年7月11日，在会宁县完成队员的集结，与当地相关政府部门取得联系，完善调研行程。

2、2024年7月12日，参观会宁县“会师园”和“长征胜利景园”，感受红色文化氛围，学习长征精神，实地考察会宁县红色旅游现状。

3、2024年7月13日，走访会宁县县委，调查会宁县县域经济的发展状况。

4、2024年7月14日，走访当地群众干部和有关专家，通过调查问卷的形式搜集当地民众对会宁县红色历史和红色文化的认识，以及对今后红色文化产业发展的建议。

5、2024年7月15日，走访会宁县会师旧址管委会、会宁县旅游局、会宁县文化局，调查了解红色旅游产业发展状况。6、2024年7月16日，走访会宁县第一中学和会宁县教育局，调查当地文化教育事业的发展状况。

7、2024年7月17日，走访会宁县“祁连雪”淀粉工贸有限公司，调查当地的绿色产业链的形成与发展。

8、2024年7月18日，走访慰问老党员（老红军），聆听老一辈革命家讲述革命故事。

9、2024年7月19日，作为预留时间，应对耽误正常行程的不确定因素；整理并归类分析调研获取的资料。本次活动的调研环节结束。

㈢2024年7月20日到假期结束，后期总结整理

1、团队解散，根据具体分工，全体成员利用假期时间完成调研报告、实践心得体会、经验分析；整理调研日记。

2、返校后整理、存储活动照、整理图片资料；汇总文字资料(媒体报道材料、队员心得体会、队员的调研报告等)

3、在指导老师带领下召集队员分析工作成果，最后汇总完成一份高质量的实践报告。

六、安全问题

1、加强队员的安全知识学习，强化安全意识。

2、建立组长责任制，科学管理；

3、当地的队员承担起交通、食宿等安全问题。

**第五篇：暑期社会实践内容详细报告**

暑期社会实践内容详细报告

这次的暑假社会实践并不像上学期那般的专业,只是我就近在阿姨开的鸭血粉丝店内打工了一个月,以此来作为社会实践.虽然,这次的社会实践成果不如以前的那般专业化,高技术含量,但是却是生活中不和或缺的,是最基本的.此次社会实践,我主要是有以下几点的成果,也是这次社会实践的主要内容,就此做下详细报告.(一)实践具体内容介绍

1.对下岗再就业工人生活的一个观察.考察算不上的话,只能说是观察以及体验了.我阿姨作为这家店的店长,本是一名下岗工人,后来萌生自己创业的想法,就去跟大城市的专业师傅学习,找到了秘制的配方,主要是香料的配方吧,开始了这家鸭血粉丝店.鸭血粉丝吧,也只是最底层的餐饮消费店,然而我阿姨却把这家店经营的有声有色.并且,我阿姨店里招收的员工也基本属于下岗再就业人员,因此还得到了有关部门颁发的”再就业优秀工作单位”的奖牌.鸭血粉丝店,只是最一般的小吃店.店里顾客多了,工作人员经常会忙的很.主要工作是制作顾客所需要的餐点,收洗碗筷,烧水,煮饭等等,很多工作.并不如表面看上去的那般轻松.顾客只需要等着有食物吃,哪里想到就是这最最普通的鸭血粉丝背后还有很多繁琐的工作.一项项,一样样.店里的员工其实工作都很辛苦.早上要早早的来到店里开始准备一天的材料,中午时常要到1点多或者2点多才能吃饭,吃的菜叶很朴素,不能跟家里的大鱼大肉相比.毕竟,这小本生意工资也不会像别的大饭店之类的工作的工资那般高.晚上也要忙到凌晨2,3点,迟点的时候还可能要到4,5点.时不时的还要打扫店里卫生.虽然是两班倒的制度,但是,由于每日顾客的人流量都相当的大,也还是很辛苦的.这次打工,拿着那点不多的薪水,做的是很辛苦,你也许会说不屑,但是有很多人都需要这份工作.现在这年头,那么多的下岗工人,要是没有收入,要靠什么过活.在这次实践结束后,我得到的最大的体会之一就是:底层餐饮店的工作真的很辛苦.2．除了在店里跟着那些员工工作之外,阿姨还教了我怎么包馄饨.虽说我在店里打工,但是,由于店长是阿姨的关系,我个人的工作是相当轻松的.闲来之余,就跟阿姨学习学习如何让包馄饨.同学们或者老师们也许觉得,包馄饨这种事也算是你的社会实践么?在我看来是的.我们现在的孩子大多是家里的独生子女,尤其是住在城市的,父母哪曾让孩子们真的动过厨房?大多是十指不沾阳春水的王子公主,或许有人也会抗议,说自己会的,那么又有多少人是真的在做,能做好的?

我就不会.我只会煮饭,煎蛋.我烧个汤也不像样.我馄饨,团子都会包,就是都上不来台面.放水里一煮,馅儿就散出来了.而,在店里,阿姨的煎馄饨是出了名的受欢迎,基本点餐的都会来几只.不说馄饨馅儿好,阿姨包的漂亮也是一个原因.每只馄饨的整整齐齐的,别说我吐我妈妈的槽,我妈妈包的馄饨没有我阿姨的十分之一好.我跟阿姨学习了馄饨的包法,不是说就这么学学,以后自己在家,在学校都是可以做的.一个人的时候,没人给你做饭,你还真能天天跑出去吃?

最后,虽然包的远比不上阿姨的,但是也起码比以前的样子好多了,也算是立挺挺的.不是耷拉着的了.煮过水也不会破开.也有顾客吃到了我包的馄饨,心里还是蛮开心的,能上得了台面了.这虽然是家常的,但是对个人生活还是有很多帮助的.3.包馄饨之外,我还学习了炒饭.这是很好养活自己的一个.以后总是要独立出来的,也会有自己的家庭,不可能永远等着爸妈来煮给你吃.父母养我们到现在这么大很不容易,是不是也想想什么时候做一顿给父母吃.虽然不会做太好的,但这样的炒饭或者烧个简单的汤什么的也还是能的吧.学习这些,都不是太难的事

这项实践,让我学习到的是很多生活常识和生活中的实际操作.对我现在以及未来的生活都会是很大的用途吧.4.打工结束后,在这个暑假快要过去的时候,为爸妈做了个蛋炒饭和一个蛋汤.不知道为什么以前做的蛋炒饭鸡蛋都不对劲,这次可总算是做好了.蛋汤,以前经常弄不出漂亮的蛋花,都是结块的,不然就是被我硬切开的,这次总是是比较能看了.此外,还尝试做了个双皮奶.这个不是阿姨那边学的,是我自己在网上学的,是大暑天的好甜品.第一次做的时候失败了,这次也算是成功了.不说做的好吃与否,至少这是对父母多年来恩情的一次回报.也算是聊表父母养育20多年的一点谢意.(二）实践感悟以及心得体会

我以“善用专业知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富暑假生活”为宗旨，利用假期参加这次有意义的社会实践活动，接触社会，了解社会，从社会实践中检验自我。这次的社会实践收获不少。现在举例如下：

一．在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的实践工作让我认识很多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习的。以前实践的机会不多，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。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。

二． 在社会实践中以及以后的工作中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。就像刚开始时我到饭店那样有一点胆怯，但后来是自信给了我勇气。有自信使你更有活力更有精神。

三． 在社会中要克服自己胆怯的心态。自己觉得困难挺多的、缺乏社会经验等种种原因往往使自己觉得自己很渺小，自己懦弱就这样表露出来。所以应该尝试着克服自己内心的恐惧。如有人所说的“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。”其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。”

四.对于社会上的任何职业都不能存在偏见.我们以前学习过,对于择业就业要树立正确的观念.这次的实践,我就体会到了这点,这世界,没有什么高低贵贱之分,工作自然也是.大家都是在位生活奋斗.工作上的差异不是自己想有的,而是社会环境以及学历等综合因素造成的.但是对于,那些工作在基层的人们来说,对于底层的工作职业我们不能存在偏见,看不起等态度.想象一下,如果没有了他们,谁来做这些社会上的基础工作?没有了他们,我们的社会又会是怎么样的一番场景.五.对辛苦多年的父母,存在感恩之心..父母养育我们多年,付出的已经不是数字能衡量的了.尤其,在暑假中,我奶奶病倒了,外婆受伤,经历了很多事,我更加感觉到,我们需要好好顾惜身边的亲人.还好奶奶恢复了,外婆也好了.这离不开子女的照顾.因此,我也想到,我也需要时刻怀着感恩的心,多想想我的父母.尽尽孝心.总的来说,这是一次毫不起眼的社会实践.不如有些同学去专门的公司或者去某些大型工地那样来的专业性高,操作性高,但是,也许收获的会是超过这些个同学的.他们社会实践中收获到的是以后或许不一定用得到的,但是我学习的却是一定会用到的,每个人都会需要的.也是最基础的生活技能吧,此外,对于下岗再就业工人的生活现状,至少是宜兴的一部分工人的生活也算是有了一定的了解.也算是更深的了解了这个社会的一部分吧.也算是一种特别的收获了.最后,要说的是,我的这次社会实践,肯定不是最好的,却一定会是最有用的.

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！