# 社会实践自我总结报告

来源：网络 作者：浅唱梦痕 更新时间：2025-03-04

*社会实践自我总结报告（精选3篇）社会实践自我总结报告 篇1 每当要写小结时，才感到每年的时光都如白驹一般匆匆流逝，时光如水岁月如梭有如雁过无痕一般，斗转星移，转眼从中专毕业到实习已半年多了，回首这半年的点点滴滴，朝朝暮暮，心中顿生了许多感触...*

社会实践自我总结报告（精选3篇）

社会实践自我总结报告 篇1

每当要写小结时，才感到每年的时光都如白驹一般匆匆流逝，时光如水岁月如梭有如雁过无痕一般，斗转星移，转眼从中专毕业到实习已半年多了，回首这半年的点点滴滴，朝朝暮暮，心中顿生了许多感触。这些年中经历的每一天，都已在我心中留下了永久的印记，因为这些印记见证我这样一个新生的成长。

在过去半年的内，通过不断地学习，团组织使我健康成长，使我认识正确的人生观，世界观。在这繁忙的一年中在团组织的关心下收获不少。我收获了很多很多.时间就是这么无情头也不回的向前走着，而我们却在为了不被它丢下死命的追赶着。是的，谁都不想被时间丢下.而我们也随着时间的流逝一点一点的成长。而美好的纯真随着风雨的磨灭化成了成熟.或许这正是成长的代价。回想自己还是学生的那段日子，显得是那么的遥远。我在憧憬中懂得了来之不易的珍惜；在思索中了解了酝酿已久的真理；在收获后才知道努力的甜美。

突然觉得自己似乎明白了许多事情，但是仔细琢磨后又不尽然……原来过去所见所识都是那么的偏见而又肤浅，以前的天真似乎在一瞬间幻化成无知和可笑，我想谁又不是这样的呢?或许在以后也回嘲笑现在的渺小……我们不得不笑并含着热泪坦然回首我们所走过的每一步路。

在日常生活上：

以前我是一个衣来伸手饭来张口的半大孩子，而通第一学期开学前过7天军训生活和这几年老师和同学们的帮助，使我养成了独立性，不再娇生惯养，现在我已经能做一些力所能及的家务了。

在学习上：

如果考上中专是我人生的一个新的转折点，那么念法律系就是我那个阶段的冲刺。过去的已经无法挽回了，唯一能够做的，而且作好的就是现在学习的目的异乎寻常明确，就是学习门类繁多庞杂法律知识，学得一点知识技能为以后的人生道路上的选择多一些安身立命的本钱。我深深明白学习的重要性如何。面对二十一世纪这个信息知识爆炸的时代，面对知识就是力量，科学技术是第一生产力的科学论断，我认为离开了知识将是一个一无是处的废人。以资本为最重要生产力的 资本家 的时代将要过去，以知识为特征的 知本家 的时代即将到来。而中专时代是学习现代科学知识的黄金时代，我国的中等职业教育又是世界一流的，我应该抓住这个有利的时机和机遇，用知识来武装彻底自己的头脑，知识是无价的宝藏。那时，合理安排时间，调整好作息时间，分配好学习、工作、娱乐的时间。

时间是搞好学习的前提与基础，效率和方法更为重要。其次，要保质保量的完成老师布置的作业，老师布置的作业一般是她多年教学经验的总结，具有很高的价值，应认真完成。认真对待考试，考前认真复习。另外，积极阅读有关书籍和资料，扩大自己的知识面；经常提出问题，与同学讨论，向老师请教；搞好师生关系，师生相处得融洽和睦；抓住点滴时间学习一些其它专业领域的知识，知识总是有用的。在这学期的期中考试中，尽管取得一些成绩，但离心中的目标还很远，仍需继续努力，抓紧自己的学习。知识无止境，探索无止境，人的发展亦无止境，我还有很多的知识需要学习。

社会实践自我总结报告 篇2

雾霾：雾霾是雾和霾的组合词。因为空气质量的恶化，阴霾天气现象出现增多，危害加重。中国不少地区把阴霾天气现象并入雾一起作为灾害性天气预警预报。统称为“雾霾天气”。

首先我们需要知道什么是“雾霾”：雾：在水气充足、微风及大气层稳定的情况下，如果接近地面的空气冷却至某程度时，空气中的水气便会凝结成细微的水滴悬浮于空中，使地面水平的能见度下降，这种天气现象称为雾。霾：指原因不明的因大量烟、尘等微粒悬浮而形成的浑浊现象。Pm2.5:PM2.5是指大气中直径小于或等于2.5微米的颗粒物，也称为可入肺颗粒物。虽然PM2.5只是地球大气成分中含量很少的组分，但它对空气质量和能见度等有重要的影响。PM2.5粒径小，富含大量的有毒、有害物质且在大气中的停留时间长、输送距离远，因而对人体健康和大气环境质量的影响更大。

其次雾霾的危害我们也该了解：

1、雾霾天气极易使哮喘复发。包括支气管哮喘、支气管炎、过敏性鼻炎和变异性咳嗽等，多与近期气温下降、雾霾天气有关。雾霾天气时，空气中漂浮着粉尘、烟尘，尘螨也可能悬浮在雾气中，支气管哮喘患者吸入这些过敏原，就会刺激呼吸道，出现咳嗽、闷气、呼吸不畅等哮喘症状。人们每次呼吸，往肺部深处吸入大约50万个微粒，可是在受到污染的空气中，吸入的微粒比这多100倍。

2、雾霾天气是心血管疾病患者的“健康杀手”，尤其是有呼吸道疾病和心血管疾病的老人，雾天最好不出门，更不宜晨练，否则可能诱发病情，甚至心脏病发作，引起生命危险。专家指出，之所以说雾天是心血管疾病患者的“危险天”，是因为起雾时气压低，空气中的含氧量有所下降，人们很容易感到胸闷，早晨潮湿寒冷的雾气还会造成冷刺激，很容易导致血管痉挛、血压波动、心脏负荷加重等。同时，雾中的一些病原体会导致头痛，甚至诱发高血压、脑溢血等疾病。因此，患有心血管疾病的人，尤其是年老体弱者，不宜在雾天出门，更不宜在雾天晨练，以免发生危险。

3、事实上，雾霾天气持续，空气质量下降并不是今年的新现象。近几年，每到秋冬特别是入冬以后，国内中东部地区不时会遭遇类似的情况，当中虽有一定的气象因素，但最主要还是粗放式无序发展带来的恶果。应该看到，雾霾并非一般空气污染，它可能对公众生活和健康造成极大威胁，1952年伦敦大雾中，据官方统计就有逾4000人丧生，有环保专家分析，灰霾很可能取代吸烟成为肺癌头号致病“杀手”。

4、霾天对人体心脑血管疾病的影响也很严重，会阻碍正常的血液循环，导致心血管病、高血压、冠心病、脑溢血，可能诱发心绞痛、心肌梗塞、心力衰竭等，使慢性支气管炎出现肺源性心脏病等。另外，浓雾天气压比较低，人会产生一种烦躁的感觉，血压自然会有所增高。再一方面雾天往往气温较低，一些高血压、冠心病患者从温暖的室内突然走到寒冷的室外，血管热胀冷缩，也可使血压升高，导致中风、心肌梗死的发生。所以心脑血病患者一定要按时服药小心应对专家指出，持续大雾天对人的心理和身体都有影响，从心理上说，大雾天会给人造成沉闷、压抑的感受，会刺激或者加剧心理抑郁的状态。此外，由于雾天光线较弱及导致的低气压，有些人在雾天会产生精神懒散、情绪低落的现象。

那雾霾天气有没有呢？有的，雾霾天气主要发生在城市，大气污染比较严重的城市，雨雪过后就容易形成雾霾天气，因为天气同时具备雾和霾的形成条件。城市有毒颗粒物来源：首先是汽车尾气。使用柴油的大型车是排放PM10的“重犯”，包括大公交、各单位的班车，以及大型运输卡车等。使用汽油的小型车虽然排放的是气态污染物，比如氮氧化物等，但碰上雾天，也很容易转化为二次颗粒污染物，加重雾霾。其次是北方到了冬季烧煤供暖所产生的废气。第三是工业生产排放的废气。比如冶金、机电制造业的工业窑炉与锅炉，还有大量汽修喷漆、建材生产窑炉燃烧排放的废气。第四是建筑工地和道路交通产生的扬尘。城市里大楼越建越高，阻挡和摩擦作用使风流经城区时明显减弱。静风现象增多，不利于大气中悬浮微粒的扩散稀释。逆温层好比一个锅盖覆盖在城市上空，高空的气温比低空气温更高。这使得低空中的悬浮微粒难以向高空飘散。

既然雾霾危害如此严重我们怎么防大雾疾病呢？

1、外出戴口罩

如果外出可以戴上口罩，这样可以有效防止粉尘颗粒进入体内。口罩以棉质口罩最好，因为一些人对无纺布过敏，而棉质口罩一般人都不过敏，而且易清洗。外出归来，应立即清洗面部及裸露的肌肤。

2、饮食清淡多喝水

雾天的饮食宜选择清淡易消化且富含维生素的食物，多饮水，多吃新鲜蔬菜和水果，这样不仅可补充各种维生素和无机盐，还能起到润肺除燥、祛痰止咳、健脾补肾的作用。少吃刺激性食物，多吃些梨、枇杷、橙子、橘子等清肺化痰食品。

3、雾霾天气少开窗

很多人习惯开窗通风。可如果雾霾一整天不散，是该开窗通风还是紧闭门窗呢？李智指出，雾霾天气里，不主张早晚开窗通风，最好等太阳出来再开窗通风。

4、适量补充维生素D

这个季节雾多、日照少，由于紫外线照射不足，人体内维生素D生成不足，有些人还会产生精神懒散、情绪低落等现象，必要时可补充一些维生素D。

以上只是治标但不治本，归根到底我们需要尽量减少雾霾。

对策一：少出门

减少出门是自我保护最有效的办法。根据国际顶级流行病学期刊《美国流行病学》20\_\_年发表的北大前沿交叉学科研究员环境与健康中心研究员黄薇等人在西安市所做的PM2.5相关的流行病学研究，在排除了年龄、性别、时间效应和气象因素等影响因素之后，当PM2.5浓度每增加103微克/立方米时，居民全部死因的超额死亡风险会增加2.29%，滞后时间在1-2天。心脑血管疾病增加的超额死亡风险更高，为3.08%。如果一定要出门，不要骑自行车，避开交通拥挤的高峰期以及开车多的路段，避免吸入更多的化学成分。也最好不好开私家车，多乘坐公共交通工具，为减少PM2.5做贡献。

对策二：少抽烟

卷烟、雪茄和烟斗在不完全燃烧的情况下会产生很多属于PM2.5范畴的细颗粒物，烟草烟雾含有7000多种化合物，其中包括69种致癌物和172种有害物质，会严重危害抽烟者本身和吸入“二手烟”受众的身体健康，在这种灰霾天气下，更是“雪上加霜”。因此抽烟者近几日不论是外出还是呆在室内，应当尽量少抽烟。

对策三：少开窗

专家表示在灰霾天气，尽量不要开窗。确实需要开窗透气的话，应尽量避开早晚雾霾高峰时段，可以将窗户打开一条缝通风，时间每次以半小时至一小时为宜。同时，家中以空调取暖的居民，要注意开窗透气，确保室内氧气充足。可以在自家阳台、露台、室内多种植绿植，绿萝、万年青、虎皮兰等绿色冠叶类植物，因其叶片较大，吸附能力相对较强。还可以使用空气净化器，市面上80%的空气净化器都以净化空气中的细微颗粒物为主，对PM2.5有很好的吸附效果，但在使用时要注意勤换过滤芯。

对策四：选对口罩

普通口罩对于2.5微米的空气颗粒基本起不到什么作用，要阻挡PM2.5需要医用N95口罩，其对0.3微米的颗粒能抵挡95%，在PM2.5爆表的天气也能起到一定效果。

要购买正规合格、与自己脸型大小匹配的N95口罩，取下后要等到里面干燥后对折起来以防呼吸的潮气让口罩滋生细菌。佩戴的时间不宜过长，老年人和心血管疾病的人要避免佩戴，以免呼吸困难导致头昏。

社会实践自我总结报告 篇3

第一次参加这么正规的社会实践，是一种体验，也是一种考验。我生在长在农村所以选择了去下乡调查精准扶贫的落实情况，我家虽然不是进准扶贫户，但我能理解农村生活的艰苦。

这次调研的四个村中就包括了我家所在的村子——丁家村，在工业园开发之前我们村子也算是山清水秀的一个地方了，这两年开发的把村子周围的山都推平了，不过也带动了村子经济的发展，村民们的生活到是变好了不少。这次社会实践所选地点都是我选择的，所以自然而然的成为了指路人这一光荣称号，作为本地人在带领他们做调研的过程中也带着他们观光了一下我家乡的风土人情。原来村子里的土路没有了，但菜地还是有一些，也算是还保留了一点乡村的气息。我们小队专业不同，所以开始的时间比较晚，正是最热的时候，那几天的天气也是很给力不是大太阳就是暴雨，也算是狠狠的锻炼了一番，村与村之间的距离也是有点远，还没通公交车，所以我们只能在太阳下行走，第一天为了赶时间，我们还是跑着赶去的，这也算是一种经历，经历过才知道累与苦，珍惜眼前的安逸。

这次下乡调研精准扶贫落实情况，第一让我们知道现在居委会的办事效率与力度，第二让我们深刻的感受到了穷困家庭的不容易，我们现在吃得饱穿得暖，还总是挑这挑那的，人应该懂得知足!我们每走一个村都要去入户看一看、听一听，了解到真实的情况，这几天下来真的感触良深，有一个村子改造一个村子基本都搬空了，所以我们没有入的了户，但我们也从居委会的记录情况大致了解了精准扶贫户的情况，感觉心里堵堵的。虽然我从农村走到了城市，对农村自认为有很多认识，但这次的暑期社会实践活动却是真正让我思考最多的一次，正是这些激励着我不断进步、不断创新、不断发奋图强。我们调研的这几个村子除了陈家村几乎拆完了之外，基本都算是发展比较好的村子，精准扶贫户也收到了比较好的帮扶，这些精准扶贫户多半都是身患残疾或者有重病的人，我在看过之后希望政府能够出台更好的政策，对他们进行帮扶。

不过有好自然有坏，我们发现，少数贫困户，当问及打算发展啥产业、如何发展拔穷根时，则不假思索的说：“我现在是三无，无钱、无劳力、无技术，啥都搞不成，你们既是来扶贫的，请你们给我安排低保”。二是就业观念严重落后。少部分的精准扶贫户处在小钱不愿赚，大钱赚不来的状态。虽说我上面已经说了希望政府能出台更好的政策来帮助这些精准扶贫户，但我也希望那些还有劳动力的精准扶贫户，不要眼高手低，用自己的双手能赚多少就赚多少，不要完全就指望着依靠政府，政府在努力，我们应该更加努力，我们自己对自己都不负责任的话，还指望谁对你负责任呢?部分群众的创业、就业意识低下，居委会应该积极去开导他们，帮助他们，让群众的生活好起来，带动整个村子的发展，这样村子里的穷困户才会越来越少，群众的生活才会越来越好!现在伴随着工业园的发展，村民们的耕地越来越少如果不及时的更改村民的思想那么有部分无文化村民生活可能会变得更加穷困，甚至无法自给自足。

这次实践，我们看到了政府落实惠民政策的力度，也看到了居委会工作人员为村民们的努力与奉献，可能我们看到的并不全面但我想这一部分也基本可以代表了。志愿者活动，让我们受到了欢迎，也让我们感受到了群众的热心，如果可以我还是很愿意再次参加这样的志愿者活动，可能无法立马起到帮助的作用，但我想还是会有一些帮助的。

我们这次暑期社会实践活动，让我们了解很多也认知了一些我们接触不到的东西，有这么一个机会去了解、认识社会，是对我们的一种锻炼，让我们能更好的融入这个社会，经过这次实践活动我们同学间的友谊也更进了一步，也算是意外所得。

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！