# 2024年大学生社会实践活动内容 大学生社会实践报告3000字(九篇)

来源：网络 作者：空山新雨 更新时间：2024-08-13

*在经济发展迅速的今天，报告不再是罕见的东西，报告中提到的所有信息应该是准确无误的。那么什么样的报告才是有效的呢？下面是小编带来的优秀报告范文，希望大家能够喜欢!大学生社会实践活动内容 大学生社会实践报告3000字篇一敬老院里其中\_\_%以上的...*

在经济发展迅速的今天，报告不再是罕见的东西，报告中提到的所有信息应该是准确无误的。那么什么样的报告才是有效的呢？下面是小编带来的优秀报告范文，希望大家能够喜欢!

**大学生社会实践活动内容 大学生社会实践报告3000字篇一**

敬老院里其中\_\_%以上的老人生活不能自理，多数患有神经功能症或老年痴呆症等疾病，给护理工作带来极大的困难，而且交通不是非常方便。

同学们分成了四个小组，前往不同的房间慰问不同的代养老人。起初在有些老人面前大家还显得很拘谨，但个别活跃性格开朗外向的学生十分热情带动了大家。有些老人患有老年痴呆症等等，同学们也耐着心和他们聊天，帮老人整理衣物，擦拭家具，听老人讲自己的`过去，也与老人分享自己的校园生活。还为老人们表演了小节目，让这些在孤独中生活着的老人又一次露出了开心的笑容。

平时娇生惯养的我们，走出校园来到社会，走进老人。把老人当作朋友一样聊天，听老人们的是如此的着迷，更让人感到高心的是，居然有的同学主动跑到外面小卖部买东西给老人。我们来的时候已经准备了点水果，点心，还有月饼。可远远不够，那些学生用自己平时的零花钱给老人们买吃的。这一幕深深印在我心里。

我们一行人从早上到中午\_\_点，走了部分老人房间。慰问了老人们。到了老人吃饭的时间，大家就跟着负责分饭的管理员一起一边慰问一边帮助老人们进行就餐。有的老人就餐很不方便，一定需要一边喂才行。这时大家早已没有先前的拘谨同学们都争着给老人喂饭，虽然动作显的笨拙。可一见到老人的笑脸大家就笑的很开心。感觉像一家人似的其乐融融。

下午\_点多，等我们吃完饭，一般这时老人们都出来散步和锻炼身体了。敬老院有个很大的院子，里面有很多锻炼身体用的运动器械。有相当多的老人们在散步和锻炼身体，看见我们来了，就和我们一起玩些小游戏。

通过聊天，我们了解了老人们日常的生活。老人们有些是在家呆不住，子女工作繁忙，有些是被子女送过来的。虽然有的刚刚不太习惯，不过时间长了逐渐习惯起来。

**大学生社会实践活动内容 大学生社会实践报告3000字篇二**

悠长的暑假伴随着炎炎的夏日无声而至，和身边的人讲起暑假，总有讲不完的话题，各有各的节目，各有各的精彩。有人会去学习课外的文体项目，有人会做暑期工，有人会选择去旅游，放松身心。对于我自己，我也选择了一个比较充实的方式去渡过悠长的暑期。

作为大学生，我们缺少的是社会实践经验，因此，我加入了工业工程(ie)技术在xx市制造企业应用现状调研分队，通过了一系列的社会调研活动，我对自身的工业工程专业有了更深入的了解。活动主题是调查工业工程在xx制造业应用现状，是针对本地制造业的优势和特点，然后结合我们专业的一个暑期社会实践活动。这对我们以后学习专业知识有很积极的影响。

在指导老师的指导，和队长的分配下，队员们都有相应的安排，我们主要是到就近的企业去，和企业的管理人员或者技师做一个详细的问卷调查。开始，我们是就近镇区的队员组成小组去行动，每个组都由小组长带领到就近的的镇区对当地的企业做调查。但是，途中遇到了不少的阻力，只凭着一封介绍信，一些学生证明到企业去，首先遇到的是企业门口那些保安的严厉对待，质疑的语气审查我们活动的真伪性，即使能够进入到企业里，到了里面大家都会用正在忙碌工作为理由来推搪做问卷，有的会敷衍了事，随便打发就过去了。

这样的尝试，让我感觉到了原来坐在课室里安静的学习是一种幸福，其实社会真的是非常的现实，没有利益的事情，企业家们绝对不会轻易插手。毕竟无法让对方完全相信我们的调研活动只是纯粹的学术调查。也许我们小组的计划缺乏了这方面的考虑，致使开始时的调研活动阻力很多。

经过了多次的小组调研尝试，调研活动开展的缓慢而低效。为了解决这个问题，经过小组商议，我们向队长反映了情况，队长了解情况后，马上汇集了各小组的调研情况和意见，发现各小组的情况都很相似，为了提高调研活动的效率性和顺利性，队长果断的将大家集中到一起，统一安排到大朗镇的一个工业区去做了一次统一的参观和问卷调查。队长针对前期活动的主要问题，事先联系了大朗镇大井头第二工业区的有关领导，希望能得到他们的协助。

果然，很多企业都很配合，也使得我们的\'调查顺利的进行，短短一个上午，我们的调查进度加快了很多。显然这次的统一调研是我们这次调研活动的一个转折点，它为我们后期的小组调研活动提供了宝贵的经验。之后剩下的调查工作我们依然是采取小组形式到各个镇区进行，不同的是我们有了方法和经验，这样我们的工作效率，工作质量也会得到很大的提高。

经过一个假期的努力，我们的工业工程(ie)技术在xx市制造企业应用现状调研活动也将要接近尾声，我得到了一个很重要的启发：事情的发展需要经历尝试—总结—再尝试的过程然后才能取得成果，成果的取得靠的是一个循序渐进的过程。如果调研活动一开始就统一安排我们一起去调研的话，我也许学不到那么多东西，现在我终于明白了队长的用心安排了。这次的暑期社会实践调研活动，对于我个人而言，真是受益匪浅，学到了很多，体会到了很多。社会是现实的，人总会有感到无助，疲惫的时候，这个时候正是人成长的关键，有人会放弃，有人会坚持，结果便截然不同了。人总会在经历过之后才会成长，短短的一个假期，让我的心智成熟了不少。

这个暑假，我过得很充实。因为我走访了很多地方，开豁了视野，也给自己未来发展的道路增添了很多想法。

暑假实践，做了自己想做的事情，当然是做正经的事情，不是玩的，做自己想做的事情，知道自己在暑假里要学会什么，收获什么，这是最重要的，所以，整个暑假，我都是很主动，一直努力地做好自己的工作，因为自己知道要的是成功的经验，我要的是经验，既然知道自己要什么，知道自己的目标，就有动力了，很多人认为暑假是无聊的，其实不然，就在乎你的心态跟想法!

这也让我明白，人与人之间的区别就在于心态跟思维方式，只要你有积极的心态，向前冲的勇气，激昂的斗志，做事勤快点，你就会得到自己想要得到的结果。你想要那么你就能得到，请相信自己，就能得到你想要的东西!

这个暑假，我的能力得到质的飞跃，在处理问题上我有意识地培养自己的灵活性，跟整个团队团结在一齐，明白当有个别拍档士气低落时，要及时地鼓励他们，调整他们心态，使整个团队办事的效率得到了大大提高，这更让我明白了，一个人的力量是微弱的，但是，如果整个团队为同一件事付出努力，那么这个力量是非常强大的，这让我深深地感受到团队的协助是那么地重要!所以，团队的每个人都很重要!“精于协助，善于应变”就是我们团队管理宗旨。

**大学生社会实践活动内容 大学生社会实践报告3000字篇三**

林学院

专业：森林资源类

班级：

姓名：

学号：

实践单位：xxx有限公司

实践时间：

在国务院进一步加强和改进大学生思想政治教育的大背景下，本次实践活动是在学院的指导下进行的，实践目的是把自己投身于社会，了解社会，服务社会，完善自我，提升自我，进一步定格服务社会的思想。在现实的高校教育中，我们能学到知识技能，能学到先进思想，但是，大学毕竟是校园，在学校学习的时候与社会的交流机会有限，了解社会的机会很少，但是我们将来必定要走向社会，融入社会，这就要求我们先要对社会有一个正确的认识，与社会的交流必须自己争取机会，在这寒假之际，正是这样的一个机会，所以我参加了这次实践活动，投身社会，走进社会，了解社会现状，为自己的发展方向提供航标，为将来的就业提供准备基石。

本次实践活动学院有相关的指导，根据学院的指导精神，选择与贵州发展相贴切的单位，贵州现在大力发展旅游产业，并且在饮食文化产业的发展上也有相当大的投入，而我所选择的专业倾向是森林资源保护与游憩，所以我选择了贵州醉苗乡餐饮投资管理有限公司。xxx有限公司是多彩贵州旅游直通车指定苗菜文化独家接待单位，该公司重点开发贵州苗族餐饮文化，在发展贵州旅游产业的\'前提下传播贵州，发展贵州，并放眼中国的优秀餐饮企业。该公司现有酒楼8个，固定员工700余人，每日营业额50万左右，多次荣获省市级优秀奖项。

根据公司的安排和自身的条件，本次实践活动时间安排在xx年月6日到xx年2月25日，共计40天，实践地点在贵阳市飞山街醉苗乡酒楼，共同参与本次活动的还有贵州大学农学院和资环学院的同学以及贵阳其他高校的学生，实践的主要内容是做餐饮服务并做一些相应的顾客咨询调查。本次实践活动主要是以个人为单位，具体工作为接待客人，向客人做相应的咨询调查和登记。由于这样的工作随机性和不定性很大，所以没有必要做工作安排和工作策划，需要根据具体的情况随机应变。

经过40余天的时间活动，社会实践结果具体可分为三个方面，即社会方面，公司方面和个人方面。社会方面正常的人员流动可以增加信息交流，可以在市场经济的作用下使劳动力合理分配。另外，这次实践活动是大学与社会的结合，这些无疑都是对社会有积极作用的。公司方面对于公司方面，我们的加入无疑是为他们注入了新鲜的血液，我们的工作无疑会给他们的效益带来相应的价值，具体表现在以下方面：

(1)我们的加入为他们的团队带去了大学里的先进思想，特别是一些来自于农村基层的一些工作人员，他们多数是初中毕业就来贵阳打工，在现在高速发展的世纪浪潮之巅，初中学习的政治思想和觉悟意识越来越显得局限，在我与他们的工作和交流中，不管是领导还是同事，他们都特别赞同我们求实创新放眼未来的想法。

(2)我们的工作都是公司根据他们的发展要求所设的工作项目。公司要寻求发展，就必须了解市场动向，了解客人的需求动向，了解客人的信息，特别是一些来自外地到贵州旅游的客人，他们对贵州的印象和对贵州文化的认识是他们所需要的重要信息，所以我们的工作对公司的经济效益是有很重要的价值的。2个人方面对于我来说，这次实践活动对自身发展是相当有积极作用的，人都不能把自己封闭自守，而面向社会的实践活动正是打开自己眼界放眼社会的大好机会。所以这次实践活动让我真正的融入社会，了解社会，服务社会，提升自我。

通过这次实践活动大体达到了实践目的，不论是对公司和社会还是对自身，都有积极的意义，完成了服务社会，提升自我的宗旨目的，不过也出现了一些问题有待解决：

(1)盲目选择实践单位由于放假时间紧，来不及仔细考察实践单位，导致加入公司团队后才发觉不是很适合。在以后的实践活动中，必须仔细考察实践单位，选择社会面更广并且更具权威的单位，如此才能更加达到融入社会，服务社会，提升自我的目的。

(2)实践期间没有做实践总结由于本次实践工作量大，并且工作与公司和自身利益挂钩，在实践期间没有机会和条件做工作总结，但每一次实践就是一次成长，每一次成长需要在总结中提升，这在以后的实践中有待改善。这些问题的存在为下一次的实践指明了方向，该注意些生么，该选择些什么，就是下一次要解决的问题，当这些问题都一一解决的时候，便是具有面对社会能力的时候。

实践是理论与现实的完美结合，对于大学生的实践活动，更是学生和社会的需要。在这次的实践活动中，有积极成功的一面，也有局限失败的一面，吸取每一次实践的成功与不足，不断完善自身与社会的结合，一步步达到服务社会，提升自我的目的，这是接下来的实践活动的发展方向。一步步，一步步迈向成功。

**大学生社会实践活动内容 大学生社会实践报告3000字篇四**

暑假时，朋友的爸爸在老城开发区有工程，完工了，需要人帮忙搬东西，可是一天的工作量很少赚的钱也很少，所以没人愿意去给他爸打工，他就主动打电话给我,让我一起跟他去老城帮忙.都是朋友而且就几天就答应去了,第一天，我早上就坐车到他家，和他一起坐车到老城工地。一直到中午都坐着看工人扔钢管下来,中午吃过饭后，司机开车过了,我们俩二个顶着烈日，辛苦了二个多小时,终于搬完了一车…去冲洗了一下，然后就买东西边吃边聊天.下午，等到司机过来，我们俩二个又辛苦二个多小时努力终于完成了工作.经过一天的工作，发现自己搬一条钢管很吃力，需要多少锻炼身体才行啊!

短期的社会实践，一晃而过，在这其中，让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西都将会让我终生受用。学校让我们去社会实践真的很有作用，会让我们从中收益匪浅。社会实践让我知道了，挣钱真的很不容易，也明白工作的辛苦，以后也不会再浪费钱了。

社会实践拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干。社会和大学一样也是一个学习和受教育的地方，在那片广阔的天地里，我们为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。

第一次参加社会实践，我明白中学生社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式;是培养锻炼才干的好渠道;是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们在校中学生更新观念，吸收新的思想与知识。

整天在公司辛辛苦苦上班,天天面对的都是同一样事物,真的好无聊啊!好辛苦啊!在那时,我才真真正正的\'明白,原来父母在外打工挣钱真的很不容易!

在这次实践中,让我很有感触的一点就人际交往方面,大家都知道社会上人际交往非常复杂,但是具体多么复杂,我想也很难说清楚,只有经历了才能了解.才能有深刻的感受,大家为了工作走到一起,每一个人都有自己的思想和个性，要跟他(她)们处理好关系得需要许多技巧,就看你怎么把握了.我想说的一点就是,在交际中,既然我们不能改变一些东西,那我们就学着适应它.如果还不行，那就改变一下适应它的方法。

在家里的时候,有自已的父母照顾,关心,呵护!那肯定就是日子过得无忧无虑了,但是,只要你去到外面工作的时候,不管你遇到什么困难,挫折都是靠自已一个人去解决,在这二个星期里,让我学会了自强自立!凡事都要靠自已!现在,就算父母不在我的身边,我都能够自已独立!

我们上学，学习先进的科学知识，为的都是将来走进社会，献出自己的一份力量，我们应该在今天努力掌握专业知识，明天才能更好地为社会服务

**大学生社会实践活动内容 大学生社会实践报告3000字篇五**

掐指一算，我利用课余时间，在企业参加实践工作已经有一年半时间了。回顾这一年多，感觉自己的收获就像波浪形。有高潮也有低谷，既有起跑时的爆发力，也有前进中的迷茫，更有反思中的奋进。 初到企业，没多久就觉得学了很多东西，那时候我在企业跟着师傅学如何编制合同、招标文件，而当时我正在教招投标与合同管理的课程。我在工作中积累的经验，能马上转换成教学的案例，与学生分享;了解到的专业发展的最新信息，能用来及时更新、充实教学内容;而教学时，对理论的深入研究，也反过来促进了我更好地做好企业工作。那段日子，教学与实践工作，相互促进，相得益彰。 不过，半年后，要将教学与实践工作结合，就不再那么容易了。一方面，企业在不断加大对我的要求――独立编制一个投资23.5亿工程的竣工报告、建立企业自身的管理信息系统……这些对我现有的知识储备、能力都是前所未有的挑战，对企业来说也是前无古人、后有来者的事情，师傅不能再具体指导我了，只能给我一些方向性的意见，一切都得靠自己在业余时间钻研;另一方面，教学上我还是一个新手，需要时间研究教案。但这时教学任务与工作内容存在非常大的差异。如何分配业余时间和精力，成为两份工作最尖锐的矛盾。那时候，我深刻地体会到脚踏两只船的痛苦，分身无术的无奈。 经历这一过程时，我也曾经想过退缩，但最终在徘徊中学会了坚强。作一名专业课老师，需要教很多门课，这就要求老师能掌握这个专业整个面的知识，而实践工作只需用到某个点的知识。有时候，我们很幸运，实践工作用到的那个点也是我们正在教给学生的那点知识，这时候实践也是教学，教学也在实践;但有时候，两个点相距很远，不过再远，实践工作用到的知识也属于我们要掌握的那个面中的一部分，今天也许教学用不上，但未来教学一定用得上。

实践工作虽然用到的知识面窄，但却要求精通，通过大量反复的练习，达到熟练的程度;但对教学来说，精通需要、熟练不需要。所以到企业参加实践，面临的最大问题是如何能让企业不断改变交给你的工作内容，为你提供研究教学的实验平台。我认为：

1、要有正确的工作态度。每次我进入公司的大门，就把自己当成是公司的一颗螺丝钉，哪里需要哪里亮，尽力完成好领导交给我的任务。因为只有这样，我才能有实践的机会。

2、要做一个有心人。留在企业是为了学习，但不是留下来就能学到东西，还要做一个有心人发现机会。

我工作的地方，是一个容纳了二十多人的大办公室，尽管我的工作内容与他们不一样，但当他们在一起讨论问题时，我可以听得到。通过他们的谈论，让我了解到他们工作中碰到的问题。他们工作中的`问题，是企业的问题，也是行业发展的问题，也是我们教学内容改革的方向。当我们去研究这些问题时，一方面促进了教学，一方面也有益于企业的发展。

3、要主动。要研究这些行业发展的最新问题，必须要有实验的平台。实验，意味着失败的风险，意味着成本。对于一个追求利益最大化的经济人来说，要让企业给你提供实验平台，必须要让它确信你做这个实验失败的概率，是在它的承受范围以内的。而我们年轻人，很多时候没有资历让别人能从一开始就相信你能做，只能自己主动在没有实验平台的情况下先做起来，让自己解决问题的框架思路不断清晰、合理，最终让对方信服，给你提供实验平台。

4、要会放弃。留在企业，是为了能接触到学习的机会;做一个有心人，是为了能发现机会;而主动，是为了抓住机会。当机会抓在手，要利用好机会，学到东西，还需会放弃。

五年的教学工作，让我明白了，要教好一门课，需要包装，但更需要内涵。包装可以取悦学生，但真正吸引学生的是内涵，是老师是否具有化难为易、融会贯通、高屋建瓴的能力。要到达这种境界，就需要教师能沉下心来做学问、搞研究。

尽管在过去的一年半时间里，我身兼两职，学校、企业交给我的工作都完成了，但这种状态不适合搞研究。我希望自己能利用好实践的机会，利用企业为我搭建的实验平台，专心研究一些教学问题，所以我选择了暂时离开讲台一段时间。

**大学生社会实践活动内容 大学生社会实践报告3000字篇六**

每当假期将至，我们都会筹划着旅游的地点，游戏的点子;然而，这个暑假，我打算找一份工作，一来可以体验生活，二来能积累更多的社会经验，更加完善和提高自己。人常说：“求知无坦途，学问无捷径”，做任何事情都必须脚踏实地，一步一个脚印。我也常常把实践验证里的唯一标准记在心里，所以，当我们学到课本上的理论知识后，实践就是必不可少的了，这就是我们常说的学以致用。

带着“初生牛犊不怕虎”的一股冲劲，我开始找工作，单纯地想着努力、认真就一定会成功，然而我却忽略了，要努力、认真的工作前提也必须得有一个平台。单纯的走进了一家又一家店铺，包括茶叶店，药店，服装店......结果却是碰了一鼻子灰，因为人家都不要假期的临时工，想找持久的人员，所以，我的“一鼓作气”有点被锐杀了!幸好我阿姨的朋友是一个眼镜行的老板，通过介绍，终于，我通过了应聘，成功的迈出了暑假体验的第一步。然而，我的内心除了高兴外，更多的其实是不知所措，不知该如何应对这份挑战，不过我也深知这份挑战需要的是足够的耐心、用心和信心，所以我一定要严格的要求自己，不懈怠。 通过这短短十天的实践让我感受颇深，收获了很多，也深知自己还有很多地方值得学习，也引发了一些问题的思考

短短十天的实践，我遇见了很多事情，也看到了很多不同的顾客。同时深刻的了解到认真做好每一件小事将是我们每一个人都必须去努力追求的。这样的环境迫使我更加严格地要求自己，努力把日常工作做好，做到尽善尽美、精益求精，让自己在工作实践中不断完善自己的知识结构，提高自身的工作水平。对待顾客要做到微笑服务，正如经理告诉我们顾客就是上帝，为每一位顾客服务是我们的职责，更是我们的荣幸，这就是我们所说的敬业。

当然掌握一定的知识也是我们必须要做到的，作为眼镜店的一名员工当然要充分掌握关于眼镜的知识， 比如怎么看验光师开具的单子，我算是学会了。比如在近视一栏中出现这样一串数：—400ds⌒—0.50dc\*180°，“—”表示近视;400ds表示近视度数，就是球镜;0.50表示散光度数，就是柱镜;180°表示轴位。还有就是什么是瞳距。在明白了一些基本常识后， 我开始了我的社会实践之旅。

与此同时，我开始认识到实践的重要性。实践中蕴涵着无穷无尽的知识，这些知识需要我们在实践去发现、去总结。尽管我已经是一名大学生，掌握了一定的理论知识，但事实证明社会中的很多规则还是需要我通过不断的实践去摸索去了解的。这一切证明了实践出真知，实践是认识发展的动力和源泉。在这十天内，我也深深地感受到诚信的重要性。

一开始进入眼镜店的时候，我总是想着服务每一位顾客还不简单，只要微笑服务，积极地给他们推荐眼镜，让顾客满意就好了。但事实告诉我，我的想法存在缺陷。很多时候，一定的交流、适当的话语是很重要的。同时要学会看人，不同的人有着不同的心理价位，其消费能力是不同的，不能胡乱推荐，否则到头来，就什么也卖不出。

我想这就是现代社会要求我们每一个人都要学会相互交流和深入沟通的原因吧。交流沟通是一种智慧，是一种为人处事的生活方式，我会慢慢改变自己，让自己拥有交流的智慧，养成一种为人处事的良好生活方式，这一切不仅是个人发展的.需要，也是时代和社会发展的趋势，耐心的同时我们要学会和不同的人交流，通过对他们的观察，满足他们的需要。这就是我们说的说话的艺术。当然，耐心作为成功的重要因素，也是我需要不断努力的方向。从小我们就知道“只要工夫深，铁杵磨成针”的意思，但要想真正把它作为自己的目标也是需要好好理解其内涵的。

在眼镜店进行社会实践的十天中，我发现来眼镜店的家长们纷纷抱怨眼镜太贵了，都买不起。同时我也发现越来越多的青少年视力不断下降，眼镜可以说成为青少年不可或缺的一样东西。由此可见保护眼睛应成为我们关注的重点。不仅是省钱的事，更是为了我们自身的健康。

调查发现大多数同学都是因为平时不注意保护眼睛而造成近视的。不正确用眼，不注意用眼卫生(如看电视和上网过长等)，则是现代青少年近视眼大增的主要原因。最典型的近视原因是：

1用眼时间太长;

2看电视太近;

3 看电视时电视颜色太浓艳刺激眼;

4 写作业时姿势不正确;

错误看书姿势导致眼损害

5 在光线太强的阳光下看书;

6在光线太弱的光下看书;

7长时间的用电脑;

8不合理饮食;

9在教颠簸的车子里看书;

10遗传因素;

11不认真地做眼保健操。

而且通过调查发现，在当今的中学生近视率不断上升，而中学生们对近视这一现象并不加以重视。甚至有人认为近视怎样，戴副眼镜不就得了。这种态度是不正确的。

(一)看书时作姿要端正，光线要充足。读写要坐到离课桌一尺，胸离课桌一拳，眼离课本一尺。

(二)不要在坐车或行走的时候看书，不要躺下看书。读写1小时要远眺10分钟或到户外走动，调节眼睛肌肉。

(三)时常佩带一些滴眼液，如：珍视滴眼液、明目滴眼液、珍珠滴眼液等。在课间十分钟坚持做眼保健操。

(四)尽可能少上网或看其他辐射性强的东西。注意作息时间的安排，不能让眼睛长期处于疲劳状态。

(五)不偏食，少吃辣的食品，多吃含维生素c和维生素a，d的食物。

(六)定期到眼科专医作检查，听从仪医师的指导，逐步矫正视力或防止近视度加深。

眼睛是心灵的窗户，一个人有一对明亮的眼睛是一生的幸福曾经听人说过所有残疾朋友中最痛苦的事是双目失明，因为世界上一切美丽风光都与他无缘。所以保护眼睛就好像保护生命一样重要。

通过这次实践我发现在学校里，理论学习知识很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到;而在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的情况。所以作为一名新世纪的大学生，应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，且社会实践必不可少。毕竟将来我们要走出学校，走进五彩缤纷的社会。那时我们将不是一名大学生，而是社会中的一分子，要与社会交流，为社会做贡献。我们应该为我们的将来打好良好的基础。

通过这次社会实践，我觉得自己长大了不少。校园毕竟是一片净土，它与社会大相径庭，单纯的我们单纯的在这片净土上成长，尽享受着单纯带来的快乐，却忽略了适应社会，步入社会后的生存问题。在这个人才济济的时代，倘若你想成为耀眼的群星中璀璨的一个明星，那就必须能屈能折，从底层做起，顺时境的改变自己，适应环境，应该做的就是：主动地去适应社会!这个暑假虽然过得有点累，但却又过得很特别，很有意义!

**大学生社会实践活动内容 大学生社会实践报告3000字篇七**

根据学校暑期阶段实习的要求，本人于xx年8月9号到8月31号期间在交通客运旅游有限公司财务部门进行了为期4周的阶段实习，大学生社会实践报告范文。实习期间在学校老师和单位指导老师的帮助下，我熟悉了单位的经济业务活动，系统地学习并掌握了该公司的会计实务工作，理论水平与实际工作能力均得到了很大的锻炼和提高，现将暑期阶段实习的具体情况及体会作一系统的总结。

一、实习单位简介交通客运旅游有限公司是xx年4月由运输集团有限公司和杭州第一汽车运输有限公司在原杭州交通客运旅游处的基础之上合资组建的一家专门从事道路客运的一级法人，独立核算的企业，该公司的主要经营业务领域为交通客运与运输以及旅游等为一体的一家综合型企业，该公司成立至今，在发展壮大客运事业的同时致力于道路客运业的开拓与创新，并在具体的经营中取得了良好的经济效益与社会效益。该公司连续多次被杭州市交通运输管理处评为\"杭州市支援春运先进集体\"的称号，被杭州市交警大队、杭州市驾驶协会共同评为\"杭州市安全文明先进集体\"的称号。

二、实习过程第一周：

熟悉该公司的普通业务包括交通客运及旅游运输这两方面的业务，了解该单位的公司机构设置，掌握该公司的日常会计、出纳的普通规章制度。处理些日常的报销业务，出纳工作。

第二周：

开始学习现金、银行存款，应收票据的核算，了解该单位的现金管理制度，现金的日常使用范围等使用情况，单位帐簿跟银行日记帐的核对等等，各种业务的简单会计处理。

第三周：

学习应收帐款、固定资产的简单会计核算，入帐价值的计算与帐务处理的核算等等。

第四周：

学习预付款项的帐户核算及其简单的会计处理，税金的\'初步计算和单位会计电算化的学习。

三、实习内容8月9号那天刚刚在中城公司实习完的我又来到了交通客运旅游有限公司进行为期4周的有关会计专业的实习，在公司经理的安排下，我到了公司的财务部跟一位姓李的指导老师学习，我以为刚开始就会让我从事一些单位会计的工作，但没有想到的是带我的指导老师先让我熟悉单位的业务以及机构的人员设置，以及单位的会计制度、章程等等，为接下来的正式实习工作做好基础。在接下来的几天里，我认真研读了有关的公司制度，也熟悉了公司的基本业务，对财务部门的机构人员的设置也有了一定的了解，明确了公司相关负责人的审批权限以及公司的审批程序，通过这几天的学习与询问我基本弄清了以上需要掌握的内容。于是单位的指导老师便教我了些最基本的会计凭证报销手续、流程，并且有意识的让我独立的处理些凭证。原来看似简单的原始凭证处理也有不少的学问，在大一学的会计知识例如对写错的会计凭证该怎么处理到实际应用中去却全部忘记了，更令人惭愧的是由于各种业务人员拿来的凭证后期手续是要上帐的，而上帐的数额又是大写的，说说一个大学生却在大写数额上摘了很大的一个跟头，把\"玖\"写成了\"仇\"，\"捌\"写成了\"扒\"，这样的低级错误出现了好几次，尤其是一次在开发票的时候，由于写错了，又未被领发票的人发现错误，到月末结帐的时候业务人员找了上了门来反映由于书写金额的字写错了，导致票面金额和书写的大写金额对不上号，无法报销。自己被指导老师严厉的批评了一顿，经过这一次的教训我决定一定要痛改粗心大意的这个毛病，否则以后这个坏习惯带到工作中去会给自己吃尽苦头的，也会给别人到来不必要的麻烦。在第二阶段，我开始接触一些现金、银行存款、应收票据、应付帐款、固定资产核算等等一些简单的会计科目的核算，了解了该单位的现金管理制度，现金的日常使用范围等等，现金的支付手续的编制与制作，财务处理等等。单位的帐簿与银行日记帐的核对，对税金的交纳与计算有了一个大概的初步的了解，原以为自己写的会计分录在学校学了两年肯定没有什么问题的，但是到了指导老师手中却是漏洞百出：科目不对、格式不对、书写不对等等。在跟指导老师学习后自己才知道会计的记帐本按一定的格式写是有一定的根据的，一是便于领导查阅，二是便于税务机关等部门的翻阅，三是为了便于跟银行日记帐核对等等。第三阶段是对指导老师所教的知识以及自己日常所学习的东西进行巩固和加深。由于到月底，公司的会计事物的频繁，涉及现金的金额也越来越多、越大，我也帮上了忙。尽管仍然只是些简单的会计凭证的处理，但是对于现在的我来说却是得心应手了，对会计或者凭证、票据的报销等要紧遵：对凭证或者是票据的审核上面是否有单位的签章，再看书写的大小写金额是否一致，凭证或者票据的日期，金额是否有涂改，是否属于报销的时期范围之内，是否得到了有关上级领导的批示等等，对于支票的审核还应该注意的是：出票的日期、出票的金额，收款人、出票期限，还有支票是否透支，是否有背书等等。

四、实习的收获与体会这一次的暑期阶段实习时间并不是十分的长，虽然只有短短的四周的时间，但对自己两年以来大学所学的知识却是一个很好的检验与巩固，使我自己认识到了很多的不足，但对自己的专业知识与实际的结合应用有了一个质的飞跃。从当初对各项工作的生疏与不懂，到最后在指导老师的帮助下，能独立的进行一些简单的处理，这对我而言就是一种巨大的收获。从当初抱着完成阶段实习任务的心态，到现在已经能初步掌握简单的会计业务了。实习的过程是单调乏味的，但是当你真正的深入其中的时候却会发现是乐趣无穷的，自己的事业感和对这份工作的责任感也不禁油然而生。其次，我觉得工作后每个人都必须要坚守自己的职业道德和努力提高自己的职业素质，正所谓做一行要懂得这一行的行规，在这一点上我在实习的单位老师和同事处那里有很深的体会，个人的工作能力跟为人的交际能力也是十分重要的，这样才可以把自己的工作完成的更加出色。这次实习给了我很好的学习与时间的机会，对我的人际交往还是处事能力都有了很大水平的提高，这次实习也为我将来的工作、生活打下了良好的基础。

**大学生社会实践活动内容 大学生社会实践报告3000字篇八**

暑假社会实践是我们大学生充分利用暑假的时间，以各种方式深入社会之中展开形式多样的各种实践活动。积极的参加社会实践活动能够促进我们对社会的了解，提高自身对经济何时会发展现状的认识，实现书本知识和实践知识的更好结合，帮助我们树立征求的世界观、人生观和价值观。大学生社会实践活动是全面推进素质教育的重要环节；是适应新世纪社会发展要求、培养全面发展型人才的需要；是加强集体主义、爱国主义、社会主义教育，升华思想的有效途径。积极投身社会实践、深入群众、了解社会、增长才干是青年学生成才的正确道路，是青年学生有用所学知识技能，发挥聪明才智，积极为社会作贡献的重要途径。

暑假社会实践则恰恰为我们提供了一个走出校园，踏上社会，展现自我的绚丽舞台。利用假期参加有意义的社会实践活动，接促社会，了解社会，从社会实践中检验自我。在实践中积累社会经验，在实践中提高自己的能力，这将为我们以后走进社会打下坚实的基础。

年轻，是我们值得骄傲的资本，这个时代注定要我们去开拓！我们年轻而勇敢。我们都想成为在天空展翅翱翔的雄鹰，去搏击浩瀚的蓝天；我们都想成为在草原自由驰骋的奔马，来一个惊天动地的嘶鸣；我们都想成为在史册著名的伟人，在人生的图画上路下光彩的一笔！我们好想用自己的行动开拓一片完全属于自己的天宇、成为瞬间飞逝的流星，把短暂的生命定格为永恒。而这一切的一切，需要我们用行动吧空想变成现实，用实际行动证明！

一片叶子属于一个季节，年轻的莘莘学子拥有绚丽的青春年华。谁说意气风发，我们年少轻狂，经受不住暴雨的洗礼？谁说象牙塔里的我们两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书？走出校园、踏上社会，我们能否不辜负他人的期望，为自己书写一份满意的答卷？

在注重素质教育的今天，大学生假期社会实践活动作为促进大学生素质教育，加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生健康成长成才的重要举措，作为培养和提高学生实践、创新和创业能力的重要途径，一直以来深受学校的高度重视。社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的跨世纪优秀人才的.重要途径。暑作为仍在象牙塔内学习的我们，非常有幸来到这个现代化、科技含量高而且人性化治理的制药厂。在这里，我们参观了厂内的加工工艺；我们结识了厂里的与我们年纪相当的技术工人朋友；我们与企业的副总经理伏女士进行了深入的谈话；我们还与常年往返中国和加拿大的负责新药研发的资深科学家王博士进行了交流。在这些天的交流学习中，我们学到了关于制药方面的专业知识、开拓了视野，更重要的是，我们几个学生在对待企业还有自身发展的认知上，受到了相当的震撼。毫不夸张的说，这次实践，颠覆了我们以往的一些观点。而在这里，我主要想简单的谈谈大学生应该如何从学校走向社会这个问题。

大学生从学校到企业的转变

通过这次实践，我们发现，毕业的大学生与合格的企业员工相差甚远。且不谈技术上从理论到现实的差别，或者是与人的交往能力的差距，光是大学生需要进行的角色转变就已经相当大了。

从学校走向社会，从教室走向工作岗位，由学生变成员工，无论生活方式，还是生活环境；无论是思维方式，还是思考方法，都要发生很大的变化才能更好的适应企业。在实践过程中，我们通过和员工的交谈，再加上伏女士的点拨，以及各自的观察，总结出了下面几条。要想成功的从学生变为员工，至少要做到以下几点：

校园里的学生更喜欢探究了解事物的本质，非要弄出一番道理才知足；但企业里更注重的是以实践为前提，可行性与成本效益一旦作出合理评估，即可采取行动。换句话说，校园型思考喜欢冠以抽象的概念，而企业工作者更侧重做什么，从何时做，何处做，并如何达到最佳效果。一句话：学生喜欢抽象具体，但员工需要具体抽象。

作为一个学生，等待老师出题目是再正常不过的了，被动的应付考试导致学生产生一种制约式的处世观。然而，来到职场之后，我们必须以主动积极地态度，不断地寻找自我突破，不断寻找问题，思考问题，解决问题，才能自我成长、脱颖而出。一句话：学生习惯被动应付，但员工需要主动探求。

在学生时代，大家都被教育要独立完成作业、要独立参加考试。但是在企业里则不是这样，员工们碰到的问题都是错综复杂，涉及多方面的，单凭个人的主张见解，恐怕是找不到问题所在的，更拟定不出合理的对策。所以，需要集思广益，结合各个专业的特色，共同合作。一句话：学生善于独立奋战，但员工需要协同作战。

校园里的学生都深信，只要自己努力学习，就可以换来好成绩从而换来身边老师同学的尊重。所以学生的学习都是以自我为中心。但企业的工作是一个整体，是需要各个环节共同努力才能做好的。团队中每一个人都要扮演一定角色，必须互相协作支持，才能产生成效。也就是说，我们要追求的不是个人利益最大化，而是集体利益最大化。一句话：学生总是自私自利，但员工需要无私为工。

校园里智商高的学生，不论他的情商如何，似乎总是可以拥有好成绩从而进入好大学。但是在企业中，智商固然重要，但情商高的人才能够控制好自己的情绪、能够自我激励、能够正确对待自己，能够客观看待同事，能够适应各种环境，能够正确处理各种关系。所以这类人才能够更好的完成工作。一句话：学生习惯纯脑劳动，但员工需要全面发展。

所以，总的来说，学生从学校到工作岗位真的需要很大程度上的改变。而这次社会实践，才让我们熟悉到了这一点：大学生在思想上、心理上、学业上往往不够成熟，但由于多方面原因，大学生们经常以我为中心，自我感觉良好，常有“天生我材必有用”的豪气。可实际上，很大一部分大学生的素质与真正意义上的成才有着极大的差距。

曾经，我认为一个毕业生（尤其是硕士研究生）走完了从小到大的二十余年的学校生涯，学了很多的知识，懂了很多的道理，应该可以成为一个较为全面的工作人员。尤其像是清华这样的名牌学校培养出的学生，更应该能够胜任各种岗位的需求。但是，经过了解，我发现清华毕业生的口碑并不像我们想象的那么好：

去年六月举办的首届中国高校it院长论坛上，与会的不少企业界代表普遍认为“清华大学it专业的学生勤奋聪明，但是不知道做事的方法，不会想问题，创造力和发散思维能力差”；

前年三月在北京国际展览中心举办的人才招聘会上，美国特路普国际集团公司的招聘摊位上方有一个很醒目的告示：“说明：清华北大毕业生一概免谈！ ”，经询问，这是因为过去公司用过的清华北大的毕业生，都有一种莫名其妙的优越感，浮躁不安，因此，他们中没有一个成功的范例；

每年人才招聘会上还有一些单位也反映，名牌大学的毕业生与一般院校的毕业生相比，往往更加注重个人待遇和工作条件，却又不愿意为单位为集体尽更多的责任。一旦碰到未满足个人心意的情况，他们往往选择马上走人。

这些事例都证实了，大学毕业生，哪怕是名牌大学毕业生，都存在着距离合格员工的或大或小的差距。而对于这些欠缺处的关注，在校园里往往是微乎其微的。于是，这次实践告诉我们，作为大学生，我们不但要注重知识和技能教育，更要大力加强心理素质和道德品质教育，使我们既具有高度的事业心和责任心，又具备坚韧不拔、百折不挠的意志和精神，这样才能真正成为个人有所作为、又对社会有所贡献的人。

同时，作为名牌院校出身的我们，更要尤其注重：要正确看待自己、正确看待社会，正确处理个人理想、个人利益和社会需要的关系，这样才能既可充分施展个人才华，又为社会所接受并欢迎。

总结

总之，我们在本次对xx省xx药业的社会实践活动过程中，检验了自身的能力，并在与企业中的员工甚至治理阶层的比较中，明显的发现了自身经验严重不足，观察问题、分析问题、解决问题的能力严重不够等等问题。我们也通过这次社会实践开阔了视野，接触了社会现实，在社会这个大舞台上感受和体验了许多书本上学不到的东西。

社会实践中大学生熟悉自我、完善自我与熟悉社会、服务社会之间的关系是密不可分的，也是相辅相成的。树木要成材，不是在温室，而是在肥沃的土壤上吸收天地日月精华，经受风霜雨雪考验。大学生要成才，不应只是在大学这座象牙塔里“风声，雨声，读书声，声声入耳”，而应在社会这个广阔天地里自我历练，作到“家事，国事，天下事，事事关心”，真正在熟悉自我、完善自我、熟悉社会、服务社会的社会实践中成长为社会英才。只有熟悉了自我，完善了自我，才能更好地熟悉社会，服务社会；只有在熟悉社会、服务社会的过程里才能更好地熟悉自我、完善自我。

**大学生社会实践活动内容 大学生社会实践报告3000字篇九**

自xx大召开以后，在20xx年基本全面建成小康社会成为我们国家多数人民共同的奋斗目标，并为之不懈努力。我们在校大学生也不例外，通过组建一支支的大学生志愿服务队，赶赴贫困山区，助力我们的小康社会。

20xx年7月3日至7月6日，由我们厦门城市职业学院旅游系学生会的一行5人组建的旅游扶贫志愿服务队，在老师的带领下，赶赴我们科岭村，经过4天的调研，对我们这个红色旅游村有了较为深入的了解，并形成以下调研报告。

对科岭村村民和游客进行了抽样调查，并对主要村干部以及景区经营者代表进行了访谈。

我们分别针对村民、游客、景区经营者制定了问卷。对村民问卷中，除了理解受访者基本情况外，主要涉及“对于科岭村旅游项目的了解与看法”、“科岭村旅游产业的发展对于村民的影响”两个方面；对游客问卷主要涉及本次旅游的信息来源、旅游动机、旅游方式、旅游期望、对科岭村的了解程度、对景区服务的满意程度、红色旅游的不足之处等；对景区内外的经营者问卷主要涉及经营项目、主要消费群体、每日经营时间、旅游发展的影响、当地旅游发展还需重点推进的方面等。

1、村民年龄特点

在我们的四天的走访调研调研里面，我们发现了一个比较严峻的现象，除外出务工的人以外，科岭村里在住的200多个人中，60岁左右的老人就有将近190位，我们可见的儿童几乎都是在怀里面抱着，所以可以说是一个非常严重的空巢村。

2、基础设施建设

科岭村的部分基础设施得到了初步建设与利用。比如：我们的有一个小学经过改造，作为我们党校培训的`场所；有个农家乐来招待游客吃饭；还有一个叫幸福院的场所供老年人聚集在一起休闲娱乐。

但总体而言，科岭村基础设施较为落后，尤其是交通是非常不便利，没有往返的公交车辆，也没有为村民提供便利的大型超市，包括我们夜晚照亮的路灯都没有。

基础设施落后，就给村民造成了很多不便。

①没有往返的公交车辆，村民们就只能呆在大山里面，连外出都不方便。因为乡村禁止养猪，所以大量年轻人外出打工。经过我们的调研，我们发现科岭村以前也会有人外出采购物资，比如一次买一头猪，四个村子平分，但是因为交通不便，人力成本提高了很多，一斤肉的价钱自然提高了很多，加上经济收益又不好，所以很多老年人连一块肉都吃不起，我们在调研的过程中亲眼所见，一位老奶奶一碗饭里面，除了一块肉之外，其他什么都没有。

②夜晚没有路灯，就意味着村民只能呆在家里面。我们走访的时候，就有问到一个问题就是，你们这里晚上有没有跳广场舞的呀，或者是有没有一个地方给我们这些老年人聊聊天之类的，但是答案是否定的。有一对爷爷奶奶说了一句话，真的是让人想哭，那就是他们说我们只能在这里等死了。从他们的话语中，真的体会到了他们对于自己很无趣的生活的失望。

③没有往来的交通工具就造成了村庄里一些类似于蜂蜜等一些独具地方特色的东西都没有办法卖出去，造成了物品滞销现象。

3、资源优势与劣势

通过对村民和景区内外经营者的调查，我们对科岭村资源优势与劣势有了较为清晰的认识：

①资源优势

首先在科岭村这个独具魅力的红色旅游地区，可以充分利用我们红军故事来宣传，比如我们郭治妈，黄亚瑞等英雄的故事，吸引我们更多的人来进入我们红色旅游资源村，进行党校培训和发展研学旅游，带领学生们进入我们科岭村。又如重新走一遍我们的“红军小道”（如图1），除了可以学习先烈的英雄事迹外，还可让学生们体验一下我们今天生活来之不易，让他们更加珍惜。

其次，科岭可以利用适宜的土壤优势，一方面充分发展我们现有的茶花，扩大种植的规模，同时利用官方渠道来招商引资，吸引一些药厂商人来我们科岭村来种植树菇，金线莲等（如图2）。

第三，突出的森林资源优势。尤其是漫山遍野的竹子和木头，可以适度利用这些资源发展一些手工艺，比如我们的笛子，还有家里摆放的木雕等。一方面可以促进植物生长更旺盛，同时也可以带动家乡经济的增长。

第四，山林蜂蜜的优势。科岭村有许多人家养殖蜜蜂，但是科岭村有一个弊端就是交通不便利，所以目前最好的方式能够将蜂蜜外销。即联合村里面的养殖蜜蜂的人，将定期开采的蜂蜜收集起来，统一的包给部分销售商，让她们定期进入我们大山进行收购蜂蜜，以此来减少蜂蜜滞销，带动村民发展经济。纯正的山林蜂蜜应该成为吸引游客观赏、购物的重要内容。

此外，通过外销现有的可以利用的粽叶资源，对科岭村经济发展有微弱带动作用。

②资源劣势

1、由于目前科岭村的经济结构大多数都来源于红色旅游以及茶花的种植，但针对于红色旅游来说，没有很具体的资料留下，比如我们科岭村人民都知道的我们毛主席曾经受伤，来到科岭村这个大山里面，我们科岭村的人民救了我们毛主席。很多历史资料被烧掉，所以我们也无从考证。又比如说我们郭治妈，黄亚瑞的故事，我们都听的热泪盈眶，我们也从游客那里听到他们对这些革命历史的感动，但是唯一美中不足的是没有具体的资料留下来。

2、茶花的种植是外包给其他的经营者，同时茶花的种植面积较少，所以只有我们少部分几户人家可以通过给经营者管理茶花从中得到部分的收益。

3、红色旅游目前还没有推及到村民身上，比如一些接待的党校培训工作都是村干部在做，没有让红色旅游产生的利益惠及到我们的科岭村的人民。

1、希望政府可以加大对我们科岭村的宣传力度，重点放在我们科岭村的基础建设上面。

2、希望可以真正的让这些空巢老人有家的归属感，比如经常性的举办一些村民的活动，以及对于“幸福院”这个基础建设的使用。

3、希望可以通过政府，来引进投资商，充分利用我们的自然优势，来发展我们的经济。

1、通过微博、微信公众号等途径来推广宣传科岭村绿色生态资源的优势，并帮助有一技之长的村民们销售其特色农产品。

2、拍摄视频，宣传作为“小古田”的科岭村红色旅游的特殊历史、空巢老人的日常生活，以此吸引更多党团活动到此地开展，并促进公益旅游的开展。

3、通过类似于抖音这样年轻人的平台，用科岭村村民实地实景地讲述这些红色革命的故事，吸引更多的人进入我们大山里面。

“科岭茶花红，革命不褪色”。希望在我们的共同努力下，科岭村可以越来越好。

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