

2023年社会实践提纲 社会实践报告提纲(优质5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

社会实践提纲篇一

关于社会调查报告的写法，可以参考本页面的所有内容。

前言

万事开头难，什么事都要有尝试，都要有开始，都要有经过，都要有失败。在经历了在超市的工作之后，明白了很多事情开起来简单，但实际上与我们的想象是有很大的差距的。一个小小的超市的经营也不容忽视，不但要有细心，还要有策略，谋划。总之，任何事情都要考虑周全。

一、实习目的

尝试经商的滋味，增加自己的阅历，因本人是文科生，需要更多的体验，更多的经历。毕竟身在学校，接触社会的机会很少，趁着寒假有这样一个节日，好好大干一场。

二、实习时间

xx—7—18xx年8月20日

三、实习地点

亿鑫超市

四、实习单位和部门

私人、永和饭店

五、实习内容

炎炎烈日当头，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能力依靠自己的又手和大脑维持自己的生存，同时，也想通过亲身体会社会实践让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，更为重要的是检验一下自己所学的东西能否被社会所用，自己的能力能否被社会所承认。想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

由于家庭经济的原因，我不能像大多数同学一样，暑假可以好好在家玩玩、休息休息。我必须为我下学期的生活费考虑。我从高中毕业那年的暑假开始就在超市里打工了。由于我的表现还不错，老板比较喜欢我，所以这个暑假答应我在他的超市打工是理所当然的了。还没有放假，我就打电话到超市了，问老板是否愿意让我在他们超市工作，老板满口答应，非常希望我来工作。我当然非常高兴啦！

闲话少叙，言归正传。那年我还没有到超市上班之前，我有一个长辈就跟我说：上班要多做事，少说话！话虽简单，但真正做起来就不简单了。俗话说：做坏人简单，做好人难啊！只要做一件坏事，在别人的眼里，这个人就是坏人！要想在别人眼里改变形象的话，就要做无数的好事，但还不一定能改变。

要在众多同事、干部眼里一开始就流下一个好的映像可不是一件简单的事情啊！于是，我制定了以下几大要点：

一、我决不破坏超市的规矩。俗话说：国有国法，家有家规。自然，作为一个单位也有相应的规定了。我们超市制定了很多的规定，比如：不可以串岗、不可以闲谈、不可以把手机带在身上等等。所谓不可以串岗，就是不可以擅自离开自己的岗位。我们每个理货员都有自己的岗位分属各个货架。比如，我是百货这边的，就不能随便跑到食品那边去，食品上的人就不能随便走到我们百货这边。食品那边比较大，还分三个部分：饮料和冷柜、饼干类、休闲食品。为什么不可以随便串岗呢？其实是这样的：我们乡下，顾客不像大城市的市民素质高，经常会有顾客偷东西的。如果我们随便离开自己的岗位，那么这边的货架就没有人看着，东西就很容易少掉！同样，不可以闲谈也类似这个原因，如国际歌理货员没事做的时候都在一起闲谈，那么就没人看着货物了，东西少了又是损失！还有，不可以把手机带在身上，这个规定看似严格，其实是有其中的原因的。以前超市的同事们上班互相发短信息，不认真上班，没人看着货物。所以，后来经理就规定了：不可以把手机带在身上！可以把手机带来上班，但要放在办公室。对于这个规定，大家还是很理解的，毕竟上班要有上班的样子的，超市的营收和自己的收入有很大的联系的。当然，还有很多的规定，比如：上班不可以抽烟、不可以坐下来等等。所有的规定我基本上都能自觉地遵守的。我认为，这些是最基本的，当然要遵守了。

二、不管是谁，随喊随到。在超市做理货员，有时还是很忙的。特别是星期一、星期二、星期三，这三天是结帐的日子，很多的供货商都在这几天送货，然后顺便结帐。有时候，一连几家供货商送货来，这时候就忙了，有很多货物卸在收货处。仅有几个人在收货处是忙不过来的。既要验货又要把货装走。于是，他们就需要人来帮忙了。我是刚来的，当然不能呆在一边看了，为了表现好一点，我都是很主动地跑过去，把各个柜台的货物分开，并分别送到各个货架附近，再卸下来。如果是一般的货物倒是没什么，但有时候有的商家送的是饮料、酱油、食用油之类的货物就很重了。一箱都是好几瓶！很重的！我们超市进货都是几百箱饮料、几十箱油的，

每卸一次都特别累！有时，睡觉到了早上，手膀都疼，还全身没劲！没办法，谁让我是新来的呢？所以，不管有多累的活，我都会很积极很主动地去帮忙。于是乎，我在同事眼里我是个积极的，在干部面前我也给他们留下了好的映像！三。如果没有货要上的话要找点事情做。所谓上货，是我们常说的，说通俗点，就是补货。货架上的货物被顾客买走了，货架不就空了吗？还卖不卖东西了？这不行，得从仓库把同样的产品拿来补到原来的位子上去。如果超市的顾客很多的话，不能只顾着补货，要看着点的。当然，不是每时每刻都有货上的。有时，货架上的货物都补齐了，不就是没有事做了吗？就站在一个地方看着货架发呆，还是来回来回闲逛？当然不是了！如果没有什么顾客，也没有货要补，在过道里走来走去，被经理看到是不怎么好的，感觉上我没事做，在混时间！毕竟是私企老板，不会养一些闲人的。老板雇佣你，是要你为他创造财富的，不是养你的。所以，我应该找些事情做一下：抹货架。货架一段时间不抹后，就会有一些灰尘，顾客看到有灰尘的产品，感觉上就像这件产品时间长了、旧的，自然就不会买了。这样不但给顾客流下了个坏映像，而且货物就卖不出去了。谁也不希望我们的东西卖不出去的。其实，抹货架还有个好处：可以坐下来！这个很好，在超市是不可以坐下的，谁能连续站那么长时间啊？所以，在没有什么顾客而且没有货补时，可以抹货架。正是有了以上几点要领，我在超市表现还是相当好的。

在超市里打工我还学到了很多的东西。现在，我们镇上的超市越开越多，大家为了吸引更多的顾客，自然价格战就打起来了。有时候，还能看到有别的超市的员工到我们这里来看价格。我们有时候也被经理安排到别的超市去看价格。对于做间谍，我还总结了一个经验：要装作是买东西的顾客，而且一定要像！一般超市是不会对真正的顾客有疑心的。最重要的是：不能用笔抄价格！有的超市的员工就在我们这里用笔抄价格！自然，被我们经理请到办公室喝茶是少不了的。

话说回来，商家的恶性竞争对消费者来说是绝对有好处的，

但是作为经营者，我们是不愿意看到的！价格低了，利润自然就少了，我们的工资、奖金可都是与这个利润有着直接联系的啊！

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希望与渴望，开始了我的找工作的征程。一开始，对自己手工艺期望很高，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，我总结了自己失败的原因。主要有两个方面的原因。一个方面是自己眼高手低，自己根本自身素质没有达到一定的水平，五个方面是自己没有给自己一个很好的定位，没有找准自己的位置。

总结了以前的失败的教训，摆正好自己的位置，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，可现在只能端盘子，瑞怎么着在学校里也是个学生会干部，多少也有点社会能力，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，人总是要适应自己自下而上的环境，我不想赐开始就干不下去了，不行，我一定要坚持下去。要在自己的式作的环境中让自己的工作做行很轻松，首先行把自己同领导和同事之间的关系搞好。因此我只好暂时避其锋芒。尽快地熟悉自己所在的工作环境。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可以看到厨管理的机会。厨房是厨师的战场，由其是是生意非常的时候，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多余的菜汁擦干净,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保持好住处的有效,随时传递好前台以及威望之间的住处所以每天工作和学习,在传菜部很累很辛苦,但是每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:我知道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,我也一直很虚心地请都领班还对我说,我看一个人怎么样并不是看他学历、文凭怎么样,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,应该多利用时间不断地学习,不断地充实,不断地提升自己,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,锻炼能力,尤其在大学学习时候,选用暑期时间参予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，也是求知欲非常强烈，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。

同时我认为，我们当代的大学生在找工作的同时也应该有所注意：收取押金实为骗钱，对于有些用人单位，要先收取一定的押金以保证其利益的时候，往往是想骗取你的钱而不是想雇佣你。黑暗中介最喜欢拖，拖来拖去。浪费的知道是我们的时间；找借口解雇，克扣工资：最可耻的就是这些黑心的老板，我们辛辛苦苦的干活，却换来的只是他们的奸诈；高回扣诱惑你搞传销，很多商家利用大学生求职心切的心理，利用高额的回扣，引诱大学生作传销工作，并说这些都是没有风险的；娱乐场所高薪，另有企图，去娱乐场所的待遇很高，那是因为老板招引你来并不是为了让你安心的工作，而是另有所图，尤其是女孩子更应该加倍小心！声称找家教，专骗女学生，这样的事情在这些年已经屡见不鲜了，有些换人以招家教为名义，实质上是为了侵犯女学生，我们的生命都有危险了，一定要小心。

对于我们这些急于找工作的大学生来说，谨记一下几条有助于我们成功的走上工作岗位。

1、查中介资格。

委托中介机构介绍前，应先查看是否有工商局颁发的营业执照和劳动部门颁发的职业介绍许可证原件，办公地址是否与证件一致；同时，还可从公司招牌是否醒目、办公设备是否齐全、办公人员工作状态等，来判断中介是否可信。

2、不要轻易掏钱。

不要轻易交钱给中介机构或用人单位，交钱前多咨询情况，一问三不知、急着收钱的单位，多半是黑暗中介、黑企业。

此外，还可从中介广告来判断岗位的可信度，越是常年招聘、高薪急聘岗位，越要小心，应聘时不要轻易交钱。

3、签合同。

应聘成功，应与兼职单位签订劳动合同，以书面形式确定自己的权益。大学生假期兼职属短工行为，合同中最重要的是约定具体工作时间，确定工资数额、工资支付时间及方式。具体条款可参照劳动合同。

4、不要轻信路边的招聘信息（广告）。

5、拒绝高薪诱惑。

天上不会掉馅饼，天下也没有免费的午餐，高薪虽然诱人，但要清楚自己的条件和特长，看自己是否能为用人单位创造良好的效益，是否能对得起高薪。若答案是否定的，则要在心里多打几个问号：为什么他们会录用我？多个心眼便少一个受骗的可能。

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助的。 要记住：不要抱怨这个社会是如何如何的黑暗，哪里哪里的人是不对的。因为这个社会不会因为你的抱怨而改变的。只有自己去适应这个社会才行！

社会实践提纲篇二

目录

引言1

一、我国外贸依存度的现状2

二、我国名义外贸依存度提升的原因3

三、我国外贸依存度实际水平的估算和与国际间贸易的比较5

(一)我国外贸依存度实际水平的估算5

1、加工贸易在对外贸易结构中的比重较大5

2、我国gdp总值被低估5

3、汇率的影响5

4、外资企业的影响6

5、产业结构的影响6

(二)我国外贸依存度的实际水平的国际比较6

四、外贸依存度增高对我国经济的影响7

(一)外贸依存度增高对我国经济的不利影响7

1、对外贸易摩擦加剧8

2、影响国家经济安全8

3、影响国内产业发展8

4、恶化贸易条件8

(二)外贸依存度增高对我国经济有利影响9

1、促进了有序竞争9

2、中国在世界贸易中的份额上升9

3、通过加工贸易熟悉了国外的技术、管理、市场9

4、中国贸易的发展创造了大量的就业机会9

五、合理调控外贸依存度的措施9

1、继续扩大对外开放9

2、扩大内需10

3、促进加工贸易的升级转型10

4、大力发展服务贸易10

5、重视我国进出口依存度的结构性指标，推进市场多元化和出口产品结构优化战略10

6、完善国内经济核算制度10

7、完善人民币汇率形成机制，保持人民币汇率基本稳定11

结论与启示11

参考文献11

作文提纲的形式一般有两种。

1. 标题式提纲

这种提纲比较简单，只写出行文各段的标题。

这是一个标题式的作文提纲，用简洁的文字标出了各段的写作要点。

它的特点是文字简洁、速度较快，适合于对写作内容较熟悉

或时间较紧的情况。

但对初学写作的人来说，很难起到指导作文的作用。

2. 要点式提纲

这种提纲比较详细，它即要表明作文的中心，又要写出作文的大致内容；同时，还要交代出文章的详略。

(三) 编写提纲的要求

1. 要审清题目，确定中心，选择材料

作文提纲是写好作文的基础，编写作文提纲要按照写作文的三个顺序：审清题目、确立中心，选择材料来进行。

作文题目一般给我们规定了写作范围(记人、记事、写景、状物等)、写作问题(记叙文、说明文、议论文)，所以，审清题目，才能明确写什么、怎么写，才能避免文不对题、偏离中心的毛病。

中心思想是一篇文章的灵魂，在编写作文提纲式时，只有确立了中心，才能围绕选材，确定重点，安排详略，等等。

选材时要注意紧紧围绕文章的中心思想，选择真实可信、新鲜有趣的材料，以使文章中心思想鲜明、深刻地表现出来。

2. 要简洁明了

作文提纲只是作文的一个思路，一个框架。

因此作文提纲既要完整，又不能过于繁琐；既要简洁，又要达到写作目的。

知识扩展：毕业论文提纲怎么写

(一) 确定论文提要. 再加进材料. 形成全文的概要

论文提要是内容提纲的雏型. 一般书. 教学参考书都有反映全书内容的提要. 以便读者一翻提要就知道书的大概内容. 我们写论文也需要先写出论文提要. 在执笔前把论文的题目和大标题. 小标题列出来. 再把选用的材料插进去. 就形成了论文内容的提要.

(二) 原稿纸页数的分配

写好毕业论文的提要之后. 要根据论文的内容考虑篇幅的长短. 文章的各个部分. 大体上要写多少字. 如计划写20页原稿纸(每页300字)的论文. 考虑序论用1页. 本论用17页. 结论用1-2页. 本论部分再进行分配. 如本论共有四项. 可以第一项3-4页. 第二项用4-5页. 第三项3-4页. 第四项6-7页. 有这样的分配. 便于资料的配备和安排. 写作能更有计划. 毕业论文的长短一般规定为5000-6000字. 因为过短. 问题很难讲透. 而作为毕业论文也不宜过长. 这是一般大专. 本科学生的理论基础. 实践经验所决定的.

(三) 编写提纲

论文提纲可分为简单提纲和详细提纲两种. 简单提纲是高度概括的. 只提示论文的要点. 如何展开则不涉及. 这种提纲虽然简单. 但由于它是经过深思熟虑构成的. 写作时能顺利进行. 没有这种准备. 边想边写很难顺利地写下去. 以关于培育和完善建筑劳动力市场的思考为例. 简单提纲可以写成下面这样:

一. 序论

二. 本论

(一) 培育建筑劳动力市场的前提条件

(二) 目前建筑劳动力市场的基本现状

(三) 培育和完善的建筑劳动力市场的对策

毕业论文提纲写法以及技巧【2】

编写步骤:

(一) 确定论文提要, 再加进材料, 形成全文的概要

论文提要是内容提纲的雏型。

一般书、教学参考书都有反映全书内容的提要, 以便读者一翻提要就知道书的大概内容。

我们写论文也需要先写出论文提要。

在执笔前把论文的题目和大标题、小标题列出来, 再把选用的材料插进去, 就形成了论文内容的提要。

(二) 原稿纸页数的分配

写好论文的提要之后, 要根据论文的内容考虑篇幅的长短, 文章的各个部分, 大体上要写多少字。

如计划写20页原稿纸(每页300字)的论文, 考虑序论用1页, 本论用17页, 结论用1-2页。

本论部分再进行分配, 如本论共有四项, 可以第一项3-4页, 第二项用4-5页, 第三项3-4页, 第四项6-7页。

有这样的分配, 便于资料的配备和安排, 写作能更有计划。

毕业论文的长短一般规定为5000-6000字, 因为过短, 问题很难讲透, 而作为毕业论文也不宜过长, 这是一般大专、本科

学生的理论基础、实践经验所决定的。

(三) 编写提纲

论文提纲可分为简单提纲和详细提纲两种。

简单提纲是高度概括的，只提示论文的要点，如何展开则不涉及。

这种提纲虽然简单，但由于它是经过深思熟虑构成的，写作时能顺利进行。

没有这种准备，边想边写很难顺利地写下去。

(四) 修改提纲

提纲写好后，还有一项很重要的工作不可疏忽，这就是提纲的推敲和修改，这种推敲和修改要把握如下几点。

一是推敲题目是否恰当，是否合适；二是推敲提纲的结构。

先围绕所要阐述的中心论点或者说明的主要议题，检查划分的部分、层次和段落是否可以充分说明问题，是否合乎道理；各层次、段落之间的联系是否紧密，过渡是否自然。

然后再进行客观总体布局的检查，再对每一层次中的论述秩序进行“微调”。

编写技巧：

一、周密思考，慎重落笔

二、一气呵成，不重“小节”

三、行于所当行，止于所当止

编写毕业论文提纲有两种方法：

一、标题式写法。

即用简要的文字写成标题，把这部分的内容概括出来。

这种写法简明扼要，一目了然，但只有作者自己明白。

毕业论文提纲一般不能采用这种方法编写。

二、句子式写法。

即以一个能表达完整意思的句子形式把该部分内容概括出来。

这种写法具体而明确，别人看了也能明了，但费时费力。

毕业论文的提纲编写要交与指导教师阅读，所以，要求采用这种编写方法。

毕业论文提纲模板

题目：应简洁、明确、有概括性。

关键词：从论文标题或正文中挑选3~5个最能表达主要内容的词作为关键词。

摘要：(150字)要有高度的概括力，语言精练、明确，交代本文的主要内容和观点。

目录：写出目录，标明页码。

编写提纲的步骤：(一)确定论文提要，再加进材料，形成全文的概要论文提要是内容提纲的雏型。

一般书、教学参考书都有反映全书内容的提要，以便读者一

翻提要就知道书的大概内容。

我们写论文也需要先写出论文提要。

在执笔前把论文的题目和大标题、小标题列出来，再把选用的材料插进去，就形成了论文内容的提要。

论文提纲可分为简单提纲和详细提纲两种。

简单提纲是高度概括的，只提示论文的要点，如何展开则不涉及。

这种提纲虽然简单，但由于它是经过深思熟虑构成的，写作时能顺利进行。

没有这种准备，边想边写很难顺利地写下去。

引言(绪论)----- (300字左右)

引言是论文的开头部分，主要说明论文写作的目的、现实意义、对所研究问题的认识，并提出论文的中心论点等。

数据恢复前言要写得简明扼要，篇幅不要过长。

正文(5000左右)分析问题，论证观点，尽量反映出自己的科研能力和学术水平。

第1章某某现状(归纳存在的主要问题并论证问题的存在及其影响)把脉

1.1.-----

1.2.-----

1.3.-----

...

第2章问题产生的原因分析(归纳成因并论证) 诊断

2.1.-----

2.2.-----

...

第3章解决问题的对策(治理问题的途径和方法) 治疗

3.1.-----

3.2.-----

...

第4章结论(300左右)简要归纳全文的中心和主要结论毕业论文的收尾部分，是围绕本论所作的结束语。

其基本的要点就是总结全文，加深题意。

(注意：修改后的论文提纲要写出章和节的内容，节的内容自己定，写论文时要将内容丰富起来，要达到5000字的字数要求)

致谢辞：简述自己通过做毕业论文的体会，并应对指导教师和协助完成论文的有关人员表示谢意。

参考文献：在毕业论文末尾要列出在论文中参考过的专著、论文及其他资料，所列参考文献应按文中参考或引证的先后

顺序排列。

社会实践提纲篇三

系部名称：

专业：_____

年级_____ 班级：_____ 姓名：_____ 学号：_____

实践单位□xxxx有限公司

实践时间： 一月一日至20年一月一日共一天

实践报告正文

一、实践目的：介绍实践的目的,意义,实践单位或部门的概况及发展情况,实践要求等内容,这部分内容通常以前言或引言形式,不单列标题及序号。

二、实践内容：先介绍实践安排概况,包括时间,内容,地点等,然后按照安排顺序逐项介绍具体实践流程与实践工作内容、专业知识与专业技能在实践过程中的应用。以记叙或白描手法为基调,在完整介绍实践内容基础上,对自己认为有重要意义或需要研究解决的问题重点介绍,其它一般内容则简述。

三、实践结果：围绕实践目的要求,重点介绍对实践中发现的问题的分析,思考,提出解决问题的对策、建议等。分析讨论及对策建议要有依据,有参考文献,并在正文后附录。分析讨论的内容及推理过程是实践报告的重要内容之一,包括所提出的对策建议,是反映或评价实习报告水平的重要依据。

四、实践总结或体会：用自己的语言对实践的效果进行评价,着重介绍自己的收获体会,内容较多时可列出小标题,逐一汇

报。或体会的最后部分,应针对实践中发现的自身不足之处,简要地提出今后学习,锻炼的努力方向。

五、正文字体:宋体小四号字。字数:3000字左右

范文:

第一次参加,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。近三个月的社会实践,一晃而过,却让我从中领悟到了很多的东西,而这些东西将让我终生受用。社会实践加深了我与社会各阶层人的感情,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,进一步明确了我们青年学生的成材之路与肩负的历史使命。社会才是学习和受教育的大课堂,在那片广阔的天地里,我们的人生价值得到了体现,为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。我在实践中得到许多的感悟!

一:挣钱的辛苦

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!

二:人际关系

同时在这次实践中使我深深体会到我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨,不断学习不断积累。遇到不懂的地方,自己先想方设法解决,实在不行可以虚心请教他人,而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

三:管理者的`管理

在公司里边,有很多的管理员,他们就如我们学校里边的领导和班级里面的班干部.要想成为一名好的管理,就必须要有好的管理方法,就要以艺术性的管理方法去管理好你的员工,你的下属,你班级里的同学们!要想让他们服从你的管理.那么你对每个员工或每个同学,要用到不同的管理方法,意思就是说:在管理时,要因人而异!

四:自强自立

俗话说:“在家千日好,出门半”招“难!”意思就是说:在在家里的时候,有自己的父母照顾,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,挫折都是靠自己一个人去解决,在这二个多月里,让我学会了自强自立!凡事都要靠自己!现在,就算父母不在我的身边,我都能够自己独立!

五:认识来源于实践

一切认识都来源于实践。实践是认识的来源说明了亲身实践的的必要性和重要性,但是并不排斥学习间接经验的必要性。实践的发展不断促进人类认识能力的发展。实践的不断发,不断提出新的问题,促使人们去解决这些问题。而随着这些问题的不断解决,与此同步,人的认识能力也就不断地改善和提高!马克思主义哲学强调实践对认识的决定作用,认识对实践具有巨大的反作用。认识对实践的反作用主要表现在认识 and 理论对实践具有指导作用。认识在实践的基础上产生,但是认识一经产生就具有相对独立性,可以对实践进行指导。实践,就是把我们在学校所学的理论知识,运用到客观实际中去,使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践,那么所学的就等零。理论应该与实践相结合。另一方面,实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实习,学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同,接触的人与事不同,

从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不断地从各方面武装自己，才能在竞争中突出自己，表现自己。

六:专业的重要性

选择了会计为专业的我，在这次实践中自然比较关注这一环。虽然在实践中只是负责比较简单的部分，但能把自己在学校学到的知识真正运用出来也使我颇感兴奋!在学校上课时都是老师在教授，学生听讲，理论部分占主体，而我自己对专业知识也能掌握，本以为到了企业实践应该能够应付得来，但是在企业里并没想象中如此容易。平时在学校，数字错了改一改就可以交上去了，但在工厂里，数字绝对不可以出错，因为质量是企业的第一生命，质量不行，企业的生产就会跟不上，而效率也会随之降低，企业就会在竞争的浪潮中失败，所谓“逆水行舟，不进则退”，企业要时时保持着这种竞争状态，才能在市场中立于不败之地，就因为这样，企业会对每一个在厂的员工严格要求，每一个环节都不能出错，这种要求在学校课堂上是学不到的，在学校里可能会解一道题，算出一个程式就行了，但这里更需要的是与实际相结合，只有理论，没有实际操作，只是在纸上谈兵，是不可能在这个社会上立足的，所以一定要特别小心谨慎，而且一旦出错并不是像在学校里一样老师打个红叉，然后改过来就行了，在工厂里出错是要负上责任的，这关乎工厂的利益损失。

社会实践提纲篇四

为不断增强自身的思想政治素质，提高实际工作能力，改进工作作风，加强自身修养，争取更大的工作成绩，现对一年来在德、能、勤、廉、绩五个方面的情况述职如下：

一、德

坚决拥护党的路线、方针、政策，自觉同党中央在政治上保持高度一致；通过政治理论学习，尤其是对党的十一届六中全会精神的学习，深刻认识到，抓好铁路运输安全与建设社会主义和谐社会的紧密关系；由于思想认识的提高，使自己无论在西列检担任列检所主任职务期间，还是担任运用车间主任职务以来，都能认真组织和带领本车间的干部职工，坚决贯彻执行段及段党委制定的一系列政策、办法和规定，服从领导、听从指挥；能积极开拓工作新局面、勇于改革，积极为布局调整改革做贡献；在事业上，有强烈的事业心和责任感，对工作能做到认真负责，吃苦耐劳；能团结同志一道工作，做到了任人为贤；勇于开展批评和自我批评，关心和爱护同志；能积极开展思想政治工作，教育和引导干部职工树正气、抵歪风；能时刻以党员干部的标准严格要求自己，在群众中树立了较好形象。

二、能

无论是担任列检所主任职务期间还是担任运用车间主任职务以来，都能较好地胜任本职范围所担负的职责，较好地组织完成了日常工作范围内的工作任务和领导交办的其它各项任务。尤其是担任运用车间主任职务以来，能在较短的时间内，对新成立的xx运用车间基本情况进行全面了解和掌握，并较好的统筹安排和把握车间的工作大局，主动摸索运用车间的管理模式和管理方法，迅速制定并善了运用车间管理办法，对运用车间在运转中出现的问题，能敏锐觉察、思路清晰，决策果断。具备一定处理复杂问题的能力和胆略，能抓住重点，善于解决主要矛盾，将倾向性问题消灭在萌芽状态。能有效地调动群众的工作积极性和创造性，充分发挥各方面的积极因素，知人善任，使车间班子成员心往一处想，劲往一处使，使车间班子形成团结和谐的良好局面。具备一定的协调平衡能力，能较好地协调和平衡与相关车间、相关科室的关系，做到了相互支持、团结协助，为开创我段的新局面创造了良好的环境。具有较高的工作效率，追求高标准的工作效果，对此，不仅自己做到，而且也能要求分管的副职做到。

能正确处理领导与被领导的关系，有较强的组织性、纪律性，能经常向上级领导汇报工作、反映问题和困难，对上级领导的批评能虚心接受，态度端正，得到了上级领导的关心、支持和帮助。为我段的和谐发展创造了条件，为推动全局深化改革、布局调整的完成尽到了自己的一份职责。

三、勤

对待工作，做到了扎实勤奋，无私奉献。能不分白天、晚上、节假日、星期天，时时以工作为重，处处从工作着想。能想方设法挤出时间，深入到现场一线，了解掌握班组的实际情况，抽查发现问题，对班组进行检查指导，帮助解决实际困难和问题。能针对自身工作方面管理经验和业务知识薄弱的实际，努力学习和掌握各方面的管理本领和业务知识，较快的进入了角色，为确保车间安全稳定提供了一定的保证。对段及各业务科室部署、安排的工作，做到了一丝不苟抓落实，求真务实不走样，对检查发现的问题，做到了认真督促整改，严格进行考核，反复抓、抓反复。对安全上的关键时刻、关键部位、关键问题，做到了亲临现场、亲自部署、亲自解决。对车间的安全问题隐患，能深入调查研究，积极稳妥改进。

四、廉

作为一名基层党员干部，自己时刻想着手中的权利是党和人民赋予的，只有全心全意为人民服务的义务，没有谋取个人私利的职权，因此，能时刻以党员领导干部廉洁自律的标准严格要求自己，带头做到清正廉洁，严于律己、身先士卒、自觉抵制消极腐败现象，做到了请客不到，送礼不要。在深入异地班组检查工作或出差学习时，能当日返回的决不在外食宿，需要在外食宿时，做到了在职工食堂就餐、在铁路招待所住宿，拒绝一切高消费活动。在严格要求自己的同时，对下属也敢于严格要求、严格管理，无论是民主生活会还是日常交班会，无论是对平时出差前的工作布置还是听取出差后的工作汇报，都必讲廉洁自律的要求、必听廉洁自律的汇

报；对社会上出现的消极腐败现象，能当作反面教材，常敲警钟，反复告诫，因而使车间班子在车间中树立了良好的廉洁自律形象。担任运用车间主任伊始，在第一次车间交班会上就曾明确表示，坚决反对背后议论同志，对贬低别人、抬高自己的言论和行动要严格禁止；在贯彻执行民主集中制方面，能主动听取群众意见，对于不同意见，更能做到三思而行，对正确意见，能主动采纳，不计较个人情面。由于自己能以身作则发扬民主，极大的调动了其它同志的工作积极性和创造性。

五、绩

自己从列检所主任被提拔为运用车间主任，这是组织上对我本人以前工作的充分肯定，在此对担任运用车间主任近一年来的工作成效总结如下：

- 1、组织车间圆满完成了的生产任务。
- 2、完成各项规章的修旧补废，亲自组织制定了《xx运用车间管理细则》，并组织实施。
- 3、亲自组织拟定了《xx运用车间远期发展规划》和《xx运用车间工作安排》。
- 4、认真组织、全面落实了局车辆处运用工作会议精神，着重狠抓车间安全基础建设，对车间安全关键点、危险源进行了统一规范，制定了符合车间实际的《安全关键点、危险源管理办法》。
- 5、狠抓货车运态检测系统的运用。成功配合车辆处完成了大虎山tads探测站的设备验收工作。tads系统发现了我局第一起无温升滚动轴承滚道剥离的轴承内部故障，受到了铁道部的通报表扬，后来就连续发现两起tpds查扣率也位居路局统计排名的前茅。

- 1、组织车间圆满完成了度的生产任务。
- 2、完成各项规章的修旧补废，亲自组织制定了《xx运用车间管理细则》，并组织实施。
- 3、亲自组织拟定了《xx运用车间远期发展规划》和《xx运用车间20工作安排》。
- 4、认真组织、全面落实了局车辆处运用工作会议精神，着重狠抓车间安全基础建设，对车间安全关键点、危险源进行了统一规范，制定了符合车间实际的《安全关键点、危险源管理办法》。
- 5、狠抓货车运态检测系统的运用。成功配合车辆处完成了大虎山tads探测站的设备验收工作。tads系统发现了我局第一起无温升滚动轴承滚道剥离的轴承内部故障，受到了铁道部的通报表扬，后来就连续发现两起。tpds查扣率也位居路局统计排名的前茅。
- 6、对检车员一、二号检测样板进行改造，通过路局认证，并命名为“货车运用检测样板”，获得在全局运用系统推广。
- 7、积极推进铁路货车现代化管理的步伐，加强自备车管理。组织编写了《铁路自备车管理软件系统》，使车间管内的自备车管理走向有序化、信息化和科学化。
- 8、加强车间材料管理，严格进行成本控制、严肃财务纪律，完成了各项财务计划指标。
- 9、下大力气抓了职教工作，车间自行组织或配合段教育科组织的大规模的培训、考试14次，组织了车间技术比武，选派比赛选手参加局技术比赛，取得了检车员、预检员两项技术标兵的佳绩。

10、配合车辆处完成列车车辆制动试验监测装置的试验工作，配合段承办了在我车间举行的全路“列车车辆制动试验监测装置现场会”。

11、较好的完成了北列检撤消期间的安全稳定工作。

12、配合段劳人科较好的完成了大虎山装卸和葫芦岛装卸部分人员跨系统安置工作。

13、重新细化修订了《洗罐作业操作规程》，并组织实施。

14、较好地完成了段领导交办的各项临时任务，例如，成功的组织路局车辆处在我车间举行的货车运用工作会议及事故救援等任务。

在总结工作所取得成绩的同时，自己也没有忘记工作中还存在不少问题，不久前发生的33014次软管漏风责任一般事故就暴露出了我在对现场作业管理中存在的不足，虽然进行了一阶段认真的整改，在标准化作业过程的落实中，在典型故障发现率上，以及在车间的精细管理上，与其它兄弟车间相比还存在一定差距。自己将以这次干部考评为契机，发扬成绩，克服不足，以更高的标准严格要求自己，向先进看齐，通过自身的努力并带领身边的同志，使xx运用车间尽快跨入优秀标准化车间行列。

发扬车间领导班子的团结协作精神，加强自身党风廉政学习

在2xxx年年度工作中，我与车间***副主任充分发扬团结协作的工作精神，坚持经常性的进行意见交流，充分发挥民主，杜绝独断专行，统一思想、统一步调，相互间密切配合，从而圆满的完成本年度中的各项任务。

在2xxx年年度工作中，我认真的学习了于总在公司党风廉政学习班上的重要报告及贾书记对学习班所做的动员报告，认

认识到了党风廉政建设的重要意义以及它的必要性，我严格按照“狠刹四股歪风”的要求，切实做遵章守纪的模范，做到带头遵守党纪条规，不违反上级和公司的一系列规定和要求；带头接受员工监督，落实自身廉政规划，兑现承诺；带头岗位奉献，履行岗位职责，忠诚于企业，认真学习《领导干部行为准则》，加强党风廉政建设和反腐败工作，带领本单位干部员工以坚定不移的信念，讲学习，讲政治，讲正气。

社会实践提纲篇五

摘要3-5

abstract5-7

目录8-10

论文详细提纲范文：现当代文学毕业论文提纲范例

摘要4-5

abstract5-6

引言7-11

在校期间发表的论文42

论文详细提纲范文：工程硕士毕业论文范文大纲

摘要5-6

abstract6

1.1.1选题背景10

1.3.1	本文主要内容	17
2.2.2	计划评审技术和关键路径法	20
2.4.2	将关键链作为项目的约束	25
3.4.1	研究前提条件	32
3.4.2	项目工期最小化模型	32
4.1.2	根方差法	36
5.2.2	项目中主要资源分析	46
6.1	结论	55
	参考文献	