**大学生社会实践调查报告写作方法**

(一)调查报告的含义

调查报告又叫调查研究报告，应该说后者是它更准确的名称。因为它不仅是调查的产物，更是研究的产物。调查报告主要功能是搜集情况，并通过对调查所得情况的深入研究，提出一定的见解。因此调查报告是根据某一特定目的，运用辩证唯物论的观点，对某一事务或某一问题进行深入、细致、周密的调查研究和综合分析后，将这些调查和分析的结果系统地、如实地整理成书面文字的一种文体。像考察报告、调研报告及××调查等都是常见的调查报告体裁。

(二)调查报告的特点

1.真实性。

真实性是调查报告首要的、最大的特点。所谓真实性，就是尊重客观事实，靠事实说话。这一特点要求调研人员必须树立严谨的科学态度，认真求实的精神，彻底抛弃"假大空"的虚伪作风，不仅报喜，还要报忧，不仅要充分肯定工作成绩，还要准确反映工作中存在的问题。只有严谨的科学态度，才能写出真实可靠，对工作具有指导意义的调查报告。

2.针对性。

这是调查报告所具有的第二个显著特点，这是由具有很强的工作针对性所决定的。一般来说一项调查研究工作，特别是大型调查研究，要花费较大的时间、人力和物力，不是随意组织进行的，而是针对一些较为迫切的实际情况，解决某些实际问题而进行的。因此调查研究就具有很强的针对性，在调查报告的写作上，必须中心突出，明确提出所针对的问题，明确交待这一问题所获得的事实材料，分析出问题的症结所在，提出具体可行的建议和对策。

3.典型性。典型性是指在调查报告的写作过程中所采用的事实材料要具有代表性，以及所揭示的问题带有普遍性。这种典型特点在总结经验和反映典型事件的典型调查中表现的尤为突出。

4.系统性。

调查报告的系统性或完整性是指由调查材料所得出的结论，必须是具有说服力，把被调查的情况完整地、系统地交待清楚。不能只摆出结论，而疏漏交待事实过程和必须的环节。因为这样的疏忽势必造成不严密、根据不足以及不足以令人信服的印象。这里所说的系统性和完整性，并不是要求在调查报告的写作过程中，事无巨细，面面俱到，而是抓住事物的本质和主要方面，写出结论的推理过程。

总的来说，调查报告就是论证系统，逻辑严密，摆事实，讲道理，具有强烈的说服力，从而使之成为科学决策的可靠资料。

(三)调查报告的类型

从内容性质分，调查报告有以下六种：

1.专题型调查报告。

专题型调查报告，就是侧重某个问题进行较深入的调查后形成的报告，这类报告一般常常在标题上反映出来。它能及时揭露现实生活中的矛盾，反映群众的意见和要求，研究急需解决的具体的实际问题，并根据调查的结果提出处理意见，或者对策，或是建议。

2.综合型调查报告。

它是以综合调查众多的对象及其基本情况为内容、作全面系统的调查和反映的报告。具有全面、系统、深入和篇幅较长的特点。它与专题调查报告的主要区别点就在于它的综合性上。它使读者可以从报告中看到事物的相对完整的“鸟瞰图。”

3.理论研究型调查报告。

这是以学术研究为目的而撰写的报告，它以收集、分类、整理资料并提出问题、报告结论为特点，大多发表在学术刊物上，或载于学术著作中。

4.实际建议型调查报告。

这是由于实际工作需要而写的调查报告，其主要内容是为预测、决策、制定政策、处理问题等进行调查所获得的材料及有关的建议。

5.历史情况型调查报告。

这是根据需要以历史情况为对象进行调查而形成的调查报告。它可以供人们了解某一事物或问题的历史资料和历史真相。

6.现实情况型调查报告。

它是以正在发生、发展的一些现实生活为对象进行调查后所形成的调查报告。人们可以通过它了解和认识某些事物和问题的客观现实情况，以作为其它认识活动的依据或参考。

另外，有些调查报告可以是以上几种类型的结合形式。

(四)调查报告的写法

不同类型的调查报告，具体内容有所不同。但基本写法是相通的。调查报告的写作方法，一是熟悉调查报告的结构特点；二要把握调查报告的写作程序。

1.调查报告的结构

一般来说，调查报告的内容大体有：标题、导语、概况介绍、资料统计、理性分析、总结和结论或对策、建议，以及所附的材料等。由此形成的调查报告结构，就包括标题、导语、正文、结尾和落款。

(1)标题

调查报告的标题有单标题和双标题两类。所谓单标题，就是一个标题。其中又有公文式标题和文章式标题两种。公文标题为“事由+文种”构成，如《浙江省农村中学语文教学情况的调查报告》。文章式标题，如《××市的校办企业》；其二是标明作者通过调查所得到的观点的标题，如《调整教育政策，增加教育投入》。所谓双标题，就是两个标题，即一个正题、一个副题。如《为了造福子孙后代--××县封山育林调查报告》。

(2)导语

导语又称引言。它是调查报告的前言，简洁明了地介绍有关调查的情况，或提出全文的引子，为正文写作做好铺垫。常见的导语有： ①简介式导语。对调查的课题、对象、时间、地点、方式、经过等作简明的介绍； ②概括式导语。对调查报告的内容（包括课题、对象、调查内容、调查结果和分析的结论等）作概括的说明； ③交代式导语。即对课题产生的由来作简明的介绍和说明。

(3)正文

正文是调查报告的主体。它对调查得来的事实和有关材料进行叙述，对所做出的分析、综合进行议论，对调查研究的结果和结论进行说明。正文的结构有不同的框架。 ①根据逻辑关系安排材料的框架有：纵式结构、横式结构、纵横式结构。这三种结构，以纵横式结构常为人们采用。 ②按照内容表达的层次组成的框架有：“情况--成果--问题--建议”式结构，多用于反映基本情况的调查报告；“成果--具体做法--经验”式结构,多用于介绍经验的调查报告；“问题--原因--意见或建议”式结构，多用于揭露问题的调查报告；“事件过程--事件性质结论--处理意见”式结构，多用于揭示案件是非的调查报告。

(4)结尾

结尾的内容大多是调查者对问题的看法和建议，这是分析问题和解决问题的必然结果。调查报告的结尾方式主要有补充式、深化式、建议式、激发式等。

(5)落款

调查报告的落款要写明调查者--单位名称和个人姓名，以及完稿时间。如果标题下面已注明调查者，则落款时可省略。

2.调查报告的写作程序

调查报告写作要经过以下五个程序：

(1)确定主题

主题是调查报告的灵魂，对调查报告写作的成败具有决定性的意义。因此，确定主题要注意：

报告的主题应与调查主题一致；

要根据调查和分析的结果，重新确定主题；

主题宜小，且宜集中；

与标题协调一致，避免文题不符。

(2)取舍材料

对经过统计分析与理论分析所得到的系统的完整的"调查资料"，在组织调查报告时仍需精心选择，不可能也不必都写上报告，要注意取舍。如何选择材料呢？ ①选取与主题有关的材料，去掉无关的，关系不大的，次要的，非本质的材料，使主题集中、鲜明、突出； ②注意材料点与面的结合，材料不仅要支持报告中某个观点，而且要相互支持，形成面上的“大气”； ③在现有有用的材料中，要比较、鉴别、精选材料，选择最好的材料来支持作者的意见，使每一材料以一当十。

(3)布局和拟定提纲

这是调查报告构思中的一个关键环节。布局就是指调查报告的表现形式，它反映在提纲上就是文章的"骨架"。拟定提纲的过程实际上就是把调查材料进一步分类，构架的过程。构架的原则是："围绕主题，层层进逼，环环相扣"。提纲或骨架的特点是它的内在的逻辑性，要求必须纲目分明，层次分明。

调查报告的提纲有两种，一种是观点式提纲，即将调查者在调查研究中形成的观点按逻辑关系一一地列写出来。另一种是条目式提纲，即按层次意义表达上的章、节、目，逐一地写成提纲。也可以将这两种提纲结合起来制作提纲。

(4)起草报告

这是调查报告写作的行文阶段。要根据已经确定的主题、选好的材料和写作提纲，有条不紊地行文。写作过程中，要从实际需要出发选用语言，灵活地划分段落。

在行文时要注意：①结构合理（标题、导语、正文、结尾、落款）；②报告文字规范，具有审美性与可读性，如："制定优惠政策，引进急需人才"，"运用竞争机制，盘活现有人才"，（文章段落的条目观点）；③通读易懂。注意对数字、图表、专业名词术语的使用，做到深入浅出，语言具有表现力，准确、鲜明、生动、朴实。

(5)修改报告

报告起草好以后，要认真修改。主要是对报告的主题、材料、结构、语言文字和标点符号进行检查，加以增、删、改、调。在完成这些工作之后，才能定稿向上报送或发表。

**大学生社会实践论文规范**

社会实践是大学生全面素质提高的重要环节，是学生将所学知识应用于社会的重要过程。它既是学生学习、研究与实践成果的全面总结，又是对学生素质与综合能力的一次全面检验。为培养学生的科学精神，保证我校学生社会实践论文的质量，避免与社会实践总结混淆，为广大同学撰写社会实践论文提供指导，为优秀论文的评定提供依据，特制定本规范。

(一)实践论文撰写的内容与要求

一份完整的实践论文应由以下部分组成：

1.论文题目

论文题目应该用简短、明确的文字写成，通过标题把实践活动的内容、特点概括出来。题目字数要适当，一般不宜超过20个字。如果有些细节必须放进标题，为避免冗长，可以设副标题，把细节放在副标题里。

2.学院及作者名称

学院名称和作者姓名应在题目下方注明，学院名称应用全称。

3.摘要（有英文摘要的中文在前，英文在后）

论文需配摘要，摘要应反映论文的主要内容，概括地阐述实践活动中得到的基本观点、实践方法、取得的成果和结论。摘要字数要适当，中文摘要一般以200字左右为宜，英文摘要一般至少要有100个实词。摘要包括：

1. a)“摘要”字样；
2. b)摘要正文；
3. c)关键词；
4. d)中图分类号。

4.正文

正文是实践论文的核心内容，是对实践活动的详细表述。这部分内容为作者所要论述的主要事实和观点，包括介绍实践活动的目的、相关背景、时间、地点、人员、调查手段组成，以及对实践活动中得到的结论的详细叙述。

要能够体现解放思想、实事求是、与时俱进的思想路线，有新观点、新思路；坚持理论联系实际，对实际工作有指导作用和借鉴作用，能提出建设性的意见和建议；报告内容观点鲜明，重点突出，结构合理，条理清晰，文字通畅、精炼。

字数一般控制在5000字以内。

5.结束语

结束语包含对整个实践活动进行归纳和综合而得到的收获和感悟，也可以包括实践过程中发现的问题，并提出相应的解决办法。

6.谢辞

谢辞通常以简短的文字对在实践过程与论文撰写过程中直接给予帮助的指导教师、答疑教师和其他人员表示谢意。

7.参考文献

参考文献是实践论文不可缺少的组成部分，它反映实践论文的取材来源、材料的广博程度和材料的可靠程度，也是作者对他人知识成果的承认和尊重。

8.附录

对于某些不宜放在正文中，但又具有参考价值的内容可以编入实践论文的附录中。

(二)撰写实践论文的准备与主要步骤

实践论文的写作过程应包括以下步骤：收集资料、拟订论文提纲、起草、修改、定稿等。各个步骤具体做法如下：

1.收集资料

资料是撰写实践论文的基础。收集资料的途径主要有：通过实地调查、社会实践或实习等渠道获得；从校内外图书馆、资料室已有的资料中查找。

2.拟订论文提纲

拟订论文提纲是作者动笔行文前的必要准备。根据论文主题的需要拟订该文结构框架和体系。学生在起草论文提纲后，可请指导教师审阅修改。

3.起草

论文提纲确定后，可以动手撰写实践论文的初稿。在起草时应尽量做到“纲举目张、顺理成章、详略得当、井然有序”。

4.修改、定稿

论文初稿写之后，需要改正草稿中的缺点或错误，因此应反复推敲修改后，才能定稿。

(三)实践论文的写作细则

1.书写

实践论文要用学校规定的稿纸单面书写（必须用黑或兰黑墨水）或用计算机打印，正文中的任何部分不得写到稿纸边框线以外。稿纸不得左右加贴补写正文和图表的纸条，或随意接长截短。用计算机排版、打印一律用A4打印纸。版式要求如下：标题 （“小二”“华文中宋”或“黑体”“加粗”居中），学院及作者名称（“四号”“仿宋体”居中，学院名称与作者名称之间应该空两格），目录（“二号”“黑体”居中）内容（“小四号”“宋体”），摘要（“四号”“黑体”“加粗”）：内容（“四号”“仿宋”），关键词（“四号”“黑体”“加粗”），正文内容（“四号”“宋体”）。实践论文文中汉字必须使用国家正式公布过的规范字。

2.标点符号

实践论文中的标点符号应准确使用。

3.名词、名称

科学技术名词术语采用全国自然科学名词审定委员会公布的规范词或国家标准、部标准中规定的名称，尚未统一规定或叫法有争议的名词术语，可采用惯用的名称。使用外文缩写代替某一名词术语时，首次出现时应在括号内注明全称。外国人名一般采用英文原名，按名前姓后的原则书写。一般很熟知的外国人名（如牛顿、爱因斯坦、达尔文、马克思等）应按通常标准译法写译名。

4.量和单位

实践论文中的量和单位必须符合用中华人民共和国的国家标准GB3100～GB3102-93，它是以国际单位制（SI）为基础的。非物理量的单位，如件、台、人、元等，可用汉字与符号构成组合形式的单位，例如件/台、元/km。

5.数字

实践论文中的测量、统计数据一律用阿拉伯数字；在叙述中，一般不宜用阿拉伯数字。

6.标题层次

实践论文的全部标题层次应统一、有条不紊，整齐清晰，相同的层次应采用统一的表示体例，正文中各级标题下的内容应同各自的标题对应，不应有与标题无关的内容。

章节编号方法应采用分级阿拉伯数字编号方法，第一级为“1”、“2”、“3”等，第二级为“2.1”、“2.2”、“2.3”等，第三级为“2.2.1”、“2.2.2”、“2.2.3”等，但分级阿拉伯数字的编号一般不超过四级，两级之间用下角圆点隔开，每一级的末尾不加标点。

7.注释

实践论文中有个别名词或情况需要解释时可加注说明，注释可用页末注（将注文放在加注页的下端），而不可用行中插注（夹在正文中的注）。注释只限于写在注释符号出现的同页，不得隔页。

8.公式

公式应居中书写，公式的编号用圆括号括起放在公式右边行末，公式与编号之间不加虚线。引用文献标注应在引用处正文右上角用〔〕和参考文献编号表明，字体用五号字。

9.、表格

每个表格应有自己的表序和表题，表序和表题应写在表格上方居中排放，表序后空一格书写表题。表格允许下页续写，续写时表题可省略，但表头应重复写，并在右上方写“续表××”。

10.插图

文中的插图必须精心制作，线条要匀称，图面要整洁美观；插图6幅以内，用计算机绘制；若为照片，应提供清晰的黑白照片，比例一般以1：1为宜。插图一律插入正文的相应位置，并著名图号、图题每幅插图应有图序和图题，图序和图题应放在图位下方居中处，图序和图题一般用五号字。

11.参考文献

参考文献一律放在文后，参考文献的书写格式要按国家标准GB7714-87规定。参考文献按文中引用的先后，从小到大排序，一般序码宜用方括号括起，不用圆括号括起，且在文中引用处用右上角标注明，要求各项内容齐全。文献作者不超过3位时，全部列出；超过3位只列前三位，后面加“等”字或“et al”.中国人和外国人名一律采用姓名前后著录法。外国人的名字部分用缩写，并省略“.”。

**团队总结报告例文（仅供参考）**

**某大学国际关系学院赴重庆璧山暑期社会实践团总结报告**

**一 、主题简介**

**本次实践活动主题为：地区安全危机预警应急系统建设**

**活动时间：2004.6.20--2004.7.1**

**活动地点：重庆市璧山县**

时光虽然匆匆流去，但谁也不会忘记，1998年那场突如其来的洪水所带给我们的巨大冲击；谁也不会忘记，2003年春天那一场突如其来的非典疫情给中国乃至世界带来的巨大影响；谁也不会忘记，在这两次巨大灾难中那些总站在最前线的无名英雄们。尽管我们充分发挥了人定胜天的精神，但是其收效并不是十分明显。这当然不是否定我们的成果。

然而值得庆幸的是，这两场灾难使我们惊醒，使我们看到我们在处理突发事件体制上存在的巨大的问题。因此在国内广泛掀起了关于建立安全预警与应急机制建设的讨论和实践，随之而起的便是“预警”与“应急”这两个在国外的一些国家兴起已经很久但对大多数中国人而言比较陌生的词汇。但是我们也看到，仅仅这样的讨论和实践对于我们而言是不够的，尤其对于一些地方政府而言，他们的实际问题比我们想象的要更为复杂，而他们在实地探索中所摸索出来的经验确实我们应该加以注意的。虽然我们目前还没有做到像一些西方国家那样的完善，但毕竟我们正在不断地探索发展完善，作为北大的学生我们不能就此发表什么宏篇大论，但愿就我们的知识水平及能力所及为此提出我们的一些建议。

重庆，作为西部大开发的中心城市，经历了1998年的抗洪抢险，经历了2003年的非典，更经历了4.16天原化工厂氯气泄漏事件，直至近几天的特大洪水，究竟是什么原因使得重庆如此多灾多难（尽管有一些并非是由人为因素造成的），在重庆地方政府中，他们的预警应急机制建设得如何？带着这些问题，我们走进了重庆市璧山县这个西部直辖市的代表城镇，在那里，我们就相关问题进行了调查并且就我们的知识再参照国内外的相关经验，提出了我们的一些不成熟的看法。

**二、实践情况**

**团队实际参加人员名单（共10人）**

闫莉（03国关本） 谭琴（03国关本） 杨鹏飞（03国关本） 邹建业（03国关本）

刘冉（03国关本） 庄醇琦（03国关本） 李少知（03经院本） 徐晓芬（03化学本）

袁绍珊（03中文本） 袁瑞爽（02经院本）

**日程：**

6月20日―21日:

20日全体队员乘火车前往重庆市璧山县。21日晚到达重庆市璧山师范学校（本次实践活动重要合作方之一）。当晚无活动安排，队员各自休息整顿。

6月22日:

当日早上九点全体队员同璧山师范学校校长陈文绪及众校领导见面。双方就本次实践活动具体细节问题如日程安排﹑食宿等交换了意见。按事先达成的协议，校方为我们提供住宿等其他生活办公方面的便利，我们则在适当时候为学校师生作报告以及接纳本校一定数量的学生参与我们此次社会实践。中午在璧山宾馆，当地县委副书记薛方梅代表本次社会实践活动接收单位—璧山县县委同团队所有队员见面，热情欢迎我们此次社会实践活动。在接风宴上，薛书记及在座县里其他领导均表示将对此次实践活动给予大力支持和全力配合。（我们也了解到在我们团队到达之前，县委已组织各相关部门针对此次社会实践开过一次工作协调会，这充分体现了县领导对我们活动的关注和重视。）我们也向县委领导介绍了北京大学以及本次实践活动有关情况。应我们的请求，县委将与此次调查活动密切相关的政府部门及其负责人的联系方式等提供给了我们。这大大便利了我们调查活动的开展。晚上七点，即每日的例会时间，我们联系了县志办公室负责人，一致商定出第二天行动计划，即全体队员到档案局查找所需资料，了解县情。

6月23日:

早上8点至下午4点，所有队员在档案局搜集所需信息，做好调查前的准备工作。在掌握县情的基础上，各小组拟定出各自调查计划和调查重点。下午4点至5点，各组分头联系县政府各部门有关单位，确定第二天日程。晚上七点，照常例会。各小组分别整理有关资料，准备第二天行动。

6月24日:

四个小组根据分工分赴不同的政府部门，以采访和实地考察相结合的方式采集各自所需信息。在此期间，争取对当地各方面情况进行进一步的深入了解，结合各自调查主题形成一个调查方案的大致框架。在当晚的例会上，各小组交流调查感受，互相提出建议或意见，并将此整合得出一个对调查主体的大致印象。并根据学校安排确定第二天日程。

6月25日:

上午各小组继续到各自负责部门了解相关情况。下午根据学校安排为璧山师范学校（同时也是璧山实验中学）作报告，进行经验介绍以及问答式的交流。报告精彩纷呈，充分展示了北大学生的风貌和素养，赢得了台下师生的阵阵掌声，获得了圆满成功。报告会结束之后，本次社会实践全体队员与璧山师范学校参与本次实践活动的同学见面，并进行了合理的分组。我们为他们介绍了社会实践活动的意义，北京大学的有关情况以及此次社会实践的主题和任务。在让他们了解了这些之后，我们又根据近日调查情况排定了以后几天的日程安排。这些中学生一个个跃跃欲试，显然对此次实践活动产生了浓厚的兴趣，同时我们也可借助他们作为当地人的优势，更为顺利地开展调查活动。

6月26日:

上午，各小组划定活动区域，分发我们事先准备好的调查问卷，由不同的社会人群完成做答，取得当地第一手资料。下午，各小组先分别统计调查问卷，后交由我方一名队员进行问题汇总，统计出所有相关信息。然后再由各小组分别整理同该组相关的问卷信息，从中发现问题，调整调查重点，确定下一步行动方案。

6月27日:

根据各自意愿，团队分两部分进行调查。一部分前往当地一森林公园进行半考察半游览性质的活动，另一部分则留守后方整理资料﹑继续收集信息。当晚按时例会，结合前期调查成果制定出以后几天的日程安排。因前期侧重走访政府各部门，对一些重点单位如企业或农村等了解较少，因此我们计划后期以实地调查考证为主，选取当地几个代表性强有典型意义的单位重点调查。

6月28日:

各小组根据从调查问卷中最新发掘的信息和前期调查中的疏漏对相关部门进行回访。同时在当地学生协助下对当地群众进行走访。晚上例会大家充分交流调查结果，不断完善调查提纲。在各小组基本完成各自任务的基础上开始调整行动计划，变小组行动为集体行动，并确定全队活动日程，定于6月30日结束本次社会实践活动，并统筹安排出最后两天的日程。

6月29日:

由两名同学到县委进行答谢，并请接收单位填写《北京大学2004年暑期社会实践团队活动反馈表》和《接收单位关于北京大学社会实践基地建设意见反馈表》。其余同学则在相关部门负责人带领下统一到当地两家重点企业进行实地考察。当晚例会继续完善调查报告，并确定30日行动计划。

6月30日:

主要进行临行前的收尾工作。各小组以电话或亲自登门等方式向各单位部门等致谢并道别。同时还同璧山师范学校及县委领导合影留念。当日下午由县委派车将我们送到重庆市车站，全体队员乘火车返京。

**三、实践感想**

不甘平淡﹑热爱尝试新鲜事物可能是所有北大学生的共性。从初入燕园的彷徨迷惑到后来的渐渐融入﹑成为一名真正的北大人，这确实需要不懈的探索和求知。或许社会实践就是帮我们认识自己认识社会的最好途径。古有“读万卷书行万里路”之说，今人更要遵循“实践出真知”的普遍规律，在实践中找寻自己的人生价值。

从本次实践活动最初的筹划，联系实践单位，组织实践团队，到议定实践课题，进行立项登记，准备实践所需材料，直至最后的立项审批，这整个流程的顺利完成只能算是前期准备活动。无论如何，这一步的迈出对于一个以大一新生为主，实际经验严重欠缺的团队是极为重要的。

社会实践开展过程中最重要的一点便是分工明确，团结一致。团队要建立起行之有效的领导和管理制度，在出发之前要在明确课题的基础上确定好各自分工，制定出一份比较详细的实践计划，切忌无的放矢。所谓团结一致，这在任何团体中都是不可或缺极为重要的“游戏规则”。试想一下，如果队员各自为战，整个团队一盘散沙，那么，等不到踏上实践地，这个团队也就自行解体了。这里就尤为突出领队的作用了。

对于领队而言，首先要使自己成为一个好的倾听者和观察者，其次才是好的决策者。倾听体现在每次会议和讨论中，要给每位队员发表个人意见的机会，尊重他们的意愿和看法。要随时注意平衡队员意见，理顺各种分歧，时时以大局为重，把握好团队这艘大船的行进方向。在社会活动开展期间，要对团队各个小组的进展情况做到每天都心中有数，在每日的例会上及时对调查状况进行汇总和分析，然后再制定出第二天的调查计划和任务。在生活上，领队更要无微不至，要对队员们的生活习惯等有所了解，及时掌握其情绪状况和身体状况。在实际调查中，难免会出现一些挫折和意外：或者当地部门不太配合，调查中碰了钉子;或者水土不服，身体出现不适；或者……这就需要领队及时了解并及时做出调整。我们团队此次调查倒没碰到什么障碍，进展出乎意料的顺利，所以我们比原计划提前八天结束了此次社会实践。

短短十天的社会实践，让我们看清了一些事情，还结识了一些朋友。收获还是蛮大的，更重要的是它让我们发现自己还有如此大的潜力可供挖掘。有时候，人能发现自己认清自己远比其他事更重要，难道不是吗？

不过话又说回来，在当今这个竞争日益激烈，人人各自为战的社会，团队精神就显得尤为宝贵和重要。小至一个企业，大到一个国家，如若缺少了某种凝聚力和向心力，缺少那种似乎只有在战争年代才会激发出来的民族认同感，那么，我们还何谈什么发展或是进步？这个话题看起来或者严肃了些吧，但作为北大学生，作为中国最著名学府的精英们，或许我们思想的深度应该拓展的更远一些，就让社会实践来帮助我们完成思想的不断飞跃，成就我们每个人心中的梦想吧！

**暑期实践个人总结（仅供参考）**

**存鹰之心，志在高远！**

**北京大学2005暑期社会实践先进实践团队—北京大学山鹰社2005年科考队 队长吕莉**

北大社会实践22年，一段精彩的历程，历经多少风雨多少坎坷，凝聚了多少北大师生的心血。之所以能够在高校社会实践中做出成绩、做出品牌，关键就在于学校各个部门，尤其是校团委将学生安全放在首要任务来抓。以下就简要介绍北京大学山鹰社科考队暑期实践的安全活动保障，以作抛砖引玉之用。

【准备工作】

充足的准备工作是我们整个活动中最能降低活动安全风险的一个环节，它主要包括以下几个环节。

1..提前与当地政府部门取得联系：我们通过专业书籍，多种地图册，网络媒体，结合协会多年活动经验以及相关专业人士的建议，精心设计了现在所确定的路线。其中包括了每天的行程，最高海拔，以及沿途主要路况地形。并且与和考察活动相关的政府部门提前联系，如西藏那曲地区团委、教育局等。提前联系可以确保我们能够更好地完成活动。

2.对于装备的购买和调整：我们选择最可靠的装备以及各种合适的器材，可以保证活动的顺利进行。

3.课题的学术保证：我们通过一年的培养，已经顺利地培养出足够的课题专业人员，可以处理路途中可能遇到的种种关于自行车的问题，保证车辆安全，从而最大限度的保证人员的骑行安全。

4.队医的培养：我们通过一年的队医培养，已经培养了具有初级急救能力的队医数名，他们学习了急救、基本包扎、常见骑行伤痛的处理、常见病处理、放松按摩等多项技术。针对今年高海拔的特点，我们还聘请了专业人士对于高原常见的问题对所有的队员进行了高原反应、高原常见病的处理。

【实地安全预案】

一、时刻保持与北京大学团委的密切联系。每天定时向团委汇报队伍的进展、队员们的身体状况，遇到困难及时向团委反映。

二、加强与当地公安、保卫部门的合作与联系。每到一地，与当地公安系统取得联系，告知我们详细的活动计划，保持紧密联系，在当地遇到危难情况，迅速向当地公安机关反映。

三、加强队伍成员的安全意识教育。时刻向队员灌输安全意识的重要性，保证队员们自身对于安全问题的重视程度。制定一系列纪律保证队员的安全：

* 1. 1、女队员不允许单独活动，必须有男队员陪同。
  2. 2、不可以对外泄露财务身份，做好隐蔽工作。
  3. 3、与当地人相处做到不卑不亢，洁身自好。
  4. 4、不允许出现未经领队同意擅自活动的情况。

【总结回顾】

暑期实践后，山鹰社科考队被评为先进实践团队，这与整个团队的每个队员的努力分不开，更与学校团委的大力支持分不开。总结经验如下：

1.下大力气讨论、整理并最终完成每个队员的课题论文。

如韩天旸队员的《那曲牧区儿童健康、医疗状况及学校卫生管理与教育调研初步》，论述了那曲地区儿童健康的客观情况；张思宇队员的《青藏铁路那曲段环境问题简述》，从植被、垃圾处理以及同牧民生活的改变等方面深刻地分析了青藏铁路建设对于当地的影响；聂芝芯、蒋钦队员合作的《西藏牧区小学教师状态调查——那曲县达萨乡完全小学个案分析》，从心理学、社会学等方面分析了牧区小学教师的从业状态等等。 可以说，每个课题从确立到实地考察，一直到回到北京，都经过大家几次讨论终于确定框架，尽可能的将我们所考察到的情况，客观的、有系统的、负责任的表达出来。毫不夸张地说每个队员的课题都浸透了全部队员的心血。

2.在整个活动中我们还与北京、西藏各大媒体进行了广泛接触与交流。

如与新浪网合作，只要条件允许，我们会将每天的行程以及考察情况在网上做直接展示，与各界朋友交流。在西藏也与当地报纸取得并保持了良好联系。据不完全统计，2005年暑期关于北京大学山鹰社科考队的报道达20余次。

3.由于去年山鹰社科考队就在当地小学进行了考察，并取得了良好效果，所以与那曲地区达萨乡小学建立了深厚的友谊，并赠送了20余箱药品。这个地方可以说是我们今后考察的一个永久性据点。与那曲地区的团委书记马老师更是保持着紧密地联系，已经超越了合作关系，变成了山鹰社的好朋友。

4.在考察结束后，北京大学山鹰社科考队进行了认真细致地总结工作，并向团委进行了汇报。在学期初进行了科考图片展以及报告书的制作。在2005年10月29日，于我校电教召开了科考报告会，除团为例领导到场外，还邀请了如清华山野、人大、中国农业大学等友好兄弟社团参加，并在报告会上进行了报告书的首发仪式。

总结回顾整个2005年山鹰社暑期实践活动，感到了当代大学生的使命感与责任心。在此，特别感谢团委的史善峰老师，他认真细致的工作为我们的暑期活动能够顺利开展打下了坚实的基础。更要感谢所有山鹰社的兄弟姐妹对于科考工作的支持，你们的存在就是科考活动最大的力量！

**《中国大学生社会实践文明公约》**

身为一名大学生，你我常感到无比的骄傲与自豪。当我们走出校园，投身实践，我们的一举一动将不仅仅代表我们个人，而将代表整个大学生的形象，体现新世纪学子的风貌。为了将大学生知书达礼的文明精神带到我们的所到之处，处理好与接收单位的关系，给当地留下良好的印象，顺利的完成社会实践活动，特向各实践团队和个人提出以下文明礼仪要求，望予以遵守：

1. 在登车及乘车的过程中，遵守公共秩序，听从领队的领导。
2. 到站后，倘若实践地派人来接，要表示真诚的感谢；倘若无人来接，切勿怨天尤人，要表示理解。尽量自己想办法解决，或是给接收单位打电话，寻求妥善的解决方法。
3. 在住宿地，要保持卫生整洁。饮食应听从实践所在地的安排，如果当地条件有限，应尽量克服困难，勿向当地提出不合理的要求。
4. 适当休整后，尽早的开展实践，注意最基本的礼貌，如敲门，使用礼貌用语，不随地吐痰等。
5. 服从实践所在地安排，如觉得有不合理之处，尽量寻求协商解决。和实践所在地保持密切联系，加强交流，共同商讨相关事项，不可我行我素。与当地产生矛盾时，应保持冷静，不可闹情绪，影响大局。
6. 尊重他人，切忌到处炫耀、标榜自己的身份，不要以学历待人。
7. 衣着得体，忌浓妆艳抹，出席正式场合时，衣着不可过于随便。
8. 实践过程中要注意节俭，便宜从事。
9. 树立环保意识，不可随便乱扔垃圾和废品。
10. 不可接受地方赠品，更不可索要当地特产。
11. 临走时，应主动将住处打扫干净。提前向实践地打招呼，并正式表示感谢。
12. 开展社会实践活动时，应遵守《大学生文明公约》。

**《大学生社会实践基本礼仪规范》**

礼仪是指人们在相互交往中，为表示相互尊重、敬意、友好而约定俗成的、共同遵循的行为规范和交往程序，它涵盖各种大型、正规场合隆重举行的仪式和人们在社交活动中的礼貌礼节。以下是在服务性活动中，礼仪的基本要求，仅供大家参考：

(一)仪态仪表礼仪

1.着装：团队活动要求队员尽量能统一着装，显示良好的团队精神。

2.站姿：抬头，颈挺直，下颌微收，双肩放松，两腿并拢立直，脚尖分开呈"V"字状。身体重量平均分布在两条腿上。双手交搭贴于腹部，挺胸、收腹。给人以挺拔向上、庄重大方、精力充沛的印象。

3.行姿：行走时步履应自然、轻盈、敏捷、稳健。上身正直，眼平视，挺胸收腹立腰，重心前倾，双肩平稳，不宜左顾右盼，左右摇晃。集体行动时，不得喧笑打闹。

4.坐姿：入坐时要轻稳，走到座位前，转身后退，轻稳坐下。女子裙装入座时，应将裙向前收拢一下再坐下。腰背挺直，两臂自然弯曲放在膝上，双腿并拢。起立时，右脚向后收半步而后站立。

(二)见面礼仪

1.握手：通常年长（尊）者先伸手后，另一方及时呼应。来访时、主人先伸手以表示欢迎。告辞时，待客人先伸手后，主人再相握。握手的力度以不握疼对方的手为限度。初次见面时，时间一般控制在3秒钟内。

2.介绍：介绍时应把身份、地位较为低的一方介绍给相对而言身份、地位较为尊贵的一方。介绍时陈述的时间宜短不宜长，内容宜简不宜繁。同时避免给任何一方厚此薄彼的感觉。

3.致意：表示问候之意。通常在各种场合用举手、点头、欠身、脱帽等方式向相识的人打招呼。

**大学生社会暑期实践在外医学小常识**

如何预防晕车、晕船

外出旅行乘车、船时，有些人会出现头晕目眩、恶心呕吐等不适症。这主要是因为有些人内耳中调节人体体位平衡的前庭器官过于敏感，车、 船运行震动就出现较强烈的生理反应，或者因某种因素的刺激诱发所致。

这种晕动症只是一时性的病理反应，采取相应的防治措施便可得以避免或缓解。一是旅行前要充分休息好，保证睡眠，并保持旅途中心情愉快，精神松弛；二是乘坐前不宜空腹，也不要吃得太饱，最好吃些易消化、含脂肪少的食物和水果；三是坐车、船前最好束宽腰带或系紧腰带，以减少内脏的动荡，尽量选择较靠前的座位，以减少颠簸，并尽量少活动，让头部紧靠座椅，身体取斜靠位，闭目养神，尽量不去看窗外飞逝的景物；四是保持车、船内清洁卫生，注意通风，以减少污浊空气引起的恶心，尽可能靠近窗口，避免汽油味造成的恶性刺激；五是在上车、船前半小时，先服一片乘晕宁；上车、船前可在鼻子周围擦些风油精或清凉油，以减轻因车厢内空气混浊刺激而引起的头晕；长途乘车、船可于每次饭前服一片乘晕宁，但一日不可超过三次。也可服用东莨菪碱 0.3-0.6 毫克，可保持 5-6 小时不呕吐。此外，仁丹、安定、眠尔通均有防治头昏脑胀、镇定神经、防止晕动的效果，口含生姜片，也可防止恶心呕吐、驱风解毒的功用，可带些在身边以备应急之用。长途旅行保持良好心情。

急救小贴士

晕倒昏厥 此时千万不可随意搬动患者，首先观察其心跳和呼吸是否正常 , 若正常，可轻拍患者并大声呼唤使其清醒。如患者无反应则说明情况比较严重，应使其头部偏向一侧并稍放低，取后仰头姿势，然后用人工呼吸和心脏按摩急救。

关节扭伤 切忌立即搓揉按摩，应马上用冷水或冰块冷敷约 15 分钟。然后，用手帕或绷带扎紧扭伤部位。

心绞痛 有心绞痛病史的患者，出外应随身携带急救药品。如遇到有人发生心绞痛，先不可搬动患者，要迅速给予硝酸甘油让其含于舌下。

胆绞痛 旅途中若摄入过多的高脂肪和高蛋白饮食，容易诱发急性胆绞痛。患者发病后应静卧于床，并用热水袋在其右上腹热敷，也可用拇指压迫刺激足三里穴位，以缓解疼痛。

胰腺炎 发病后患者应严格禁止饮水和饮食。可用拇指或食指压迫足三里、合谷等穴位，以缓解疼痛，减轻病情并及时送医院救治。

急性肠胃炎 外出由于食物或饮水不洁，极易引起各种急性胃肠道疾病。如出现呕吐、腹泻和剧烈腹痛等症状，可口服氟哌酸、黄连素等药物，或将大蒜拍碎服下。

紫外线辐射 就日光对人体的损害而言，紫外线是“主犯”，会使皮肤发生日晒伤 ( 日光性皮炎 ) 和引发雀斑。紫外线辐射还会抑制人体免疫系统，使潜伏的病毒感染复发。预防紫外线辐射症，一是要合理安排时间，尽可能避免中午外出；二是尽量穿色浅、质薄的衣服，服装以宽松、吸汗性强的长袖衣服为好；三是在烈日下头戴草帽或其他防护帽，为保护眼睛，还应戴上太阳镜；四是减少“日光浴”。

花粉过敏 花粉过敏症多由各种树木、蒿类或其他植物的花粉引起，多表现在呼吸道及眼部，鼻塞、流涕、打喷嚏，鼻腔、眼角以及全身发痒。有的人皮肤上会生出一团团的风疹块，严重者还会出现胸闷、憋气，如不及时治疗，有可能并发肺气肿和肺心病。如需外出，要备上脱敏药物。

高山反应 由于高山和高原地区地势高，空气较稀薄，氧气减少，到这些地方旅游有可能会出现头痛、胸闷、呼吸短促、脉搏增快。去高山旅游之前，必须对身体进行一番认真检查，凡患有严重心血管疾病、冠心病、心绞痛、高血压、慢性肺部疾病、急性中耳炎以及怀孕的妇女，最好不要去高山旅游。

腹泻 旅游性腹泻大多是饮食不洁，感染痢疾杆菌、沙门氏菌等所致。大便呈稀水状，伴有腹痛、发热、恶心呕吐、食欲大减等症状。为预防腹泻，除注意起居和饮食卫生外，在旅游外出时应随身备带复方新诺明、氟哌酸等药物。

缓解疲劳 从食疗角度看，应该适当多吃一些碱性的食物，如海带、紫菜、各种新鲜蔬菜、各种水果、豆制品、乳类和含有丰富蛋白质与维生素的动物肝脏等，这些食物经过人体消化吸收后，可迅速地使血液酸度降低，中和平衡达到弱碱性，使疲劳消除。另外，热茶、咖啡、巧克力也有类似作用。维生素 B 和 C 有助于把人体内积存的代谢产物尽快处理掉，故食用富含维生素 B 和 C 的食物，能消除疲劳。

**以上医学常识均来源于互联网，仅供大家参考，如在实践中发生突发病症等，请及时与当地医护部门联系，切勿自作主张。**