



求是  
创新



## 浙江大学大学生社会实践指导手册



共青团浙江大学委员会  
浙江大学团委社会实践指导中心

# 目录 CATLOG



壹	概述篇	1. 社会实践是什么	1
		2. 社会实践活动的具体流程有哪些	1
		3. 暑期大学生社会实践活动的官方咨询平台有哪些	3
贰	准备篇	1. 社会实践活动团队成员怎样构成、如何分工	5
		2. 社会实践活动如何选题	6
		3. 社会实践活动如何联系实践单位	9
		4. 社会实践活动如何做好成果预估	9
		5. 社会实践活动有哪些前期物资准备	10
叁	出行篇	1. 社会实践活动有哪些安全注意事项	12
		2. 社会实践活动有哪些常用的疾病防治方法	13
		3. 社会实践活动应注意哪些基本文明礼仪	15
		4. 社会实践活动开展遇到紧急情况应如何处理	16
肆	宣传篇	1. 社会实践活动宣传推广的基本要求有哪些	18
		2. 社会实践活动宣传推广的主要途径有哪些	19
		3. 如何运用传统媒体、新媒体宣传推广社会实践活动	19
		4. 如何撰写社会实践活动新闻通讯稿	20
		5. 如何拍摄优秀的社会实践活动照片	21
		6. 暑期大学生社会实践活动新闻等相关信息报送要求	21
伍	总结篇	1. 社会实践活动成果有哪些呈现形式	37
		2. 社会实践总结和社会实践报告是什么	37
		3. 如何撰写实践总结和社会实践报告	37
		4. 社会实践总结和社会实践报告上交及评比细则	40
		5. 如何组织社会实践团队报告会和经验交流会	40
		6. 如何做好经验整理和模式探索	41
附录	附录	第三、四课堂学分转换说明	41
		其他说明	43
		附件一：浙江大学社会实践考评说明	44
		附件二：浙江大学暑期社会实践活动调研报告以及论文格式样本	46
		附件三：浙江大学本科生第二，三，四课堂学分管理办法（试行）	47

# 壹

## 概述篇

### 社会实践是什么

社会实践是加强和改进大学生思想政治引领的重要途径，是大学生认识国情、增长才干、奉献社会，增进与人民群众感情的有效载体。在给第三届中国“互联网+”大学生创新创业大赛“青年红色筑梦之旅”的大学生回信中，习近平总书记期望当代大学生“扎根中国大地了解国情民情，在创新创业中增长智慧才干，在艰苦奋斗中锤炼意志品质，在亿万人民为实现中国梦而进行的伟大奋斗中实现人生价值，用青春书写无愧于时代、无愧于历史的华彩篇章。”

### 社会实践活动的具体流程有哪些

(1) 校大学生社会实践领导小组办公室（校团委）发布社会实践工作正式通知。



(2) 各学院（系、学园）做好社会实践组织、宣传、动员与申报工作。



(3) 组建社会实践团队，团队负责人填写立项申请表后，并上交所在学院（系、学园）社会实践相关部门。



(4) 学院（系、学园）进行初步评审和汇总后，推选优秀团队上报校团委。



(5) 校团委评选出校级重点团队、校级一般团队。



(6) 校团委组织开展暑期大学生社会实践启动仪式和专题培训会。



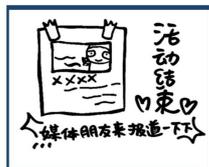
(7) 实践团队在暑期社会实践出发前进一步落实组织、安全、宣传等各项工作，各学院（系、园）为每位实践队员购买保险。



(8) 实践出发咯！



(9) 实践团队在暑假社会实践期间积极联系校外媒体，及时向所在学院（系、学园）做好新闻信息以及实践成果上报工作。



(10) 暑期社会实践结束后，各学院（系、学园）组织评审，推选出优秀团队、优秀指导老师、先进个人和优秀论文上报校团委。



(11) 举办暑期社会实践总结大会，表彰优秀典型。实践结束后，同学们可进行第三课堂申报。



(12) 实践成果汇总、编辑、制作、展出，通过权威媒体大力宣传，展示求是学子风采。



## 暑期大学生社会实践活动的官方咨询平台有哪些

### (1)校团委社会实践指导中心宣传平台

- a. 官方网站“浙江大学大学生社会实践平台”（[www.youth.zju.edu.cn/shsj](http://www.youth.zju.edu.cn/shsj)）
- b. 新浪微博“浙江大学社会实践”（<http://t.sina.com.cn/zjujd90>）
- c. 微信公众平台“浙江大学社会实践”（微信号：zjushsj）



### (2)校团委宣传平台

微信公众平台“浙江大学团委”（微信号zju-tw）



# 贰

## 准备篇

### 社会实践活动团队成员怎样构成、如何分工

团队实践作为社会实践的主要组织形式，团队成员构成对社会实践活动的顺利开展至关重要。社会实践活动团队原则上设队长1人，团队成员数量不等，少则3、4人，多则10余人，一般以6-8人为宜。团队成员应各司其职，在统筹策划、文案编辑、财务管理、外联沟通、后期制作、对外宣传等方面协调配合，确保实践活动顺利、高效地完成。社会实践活动团队成员分表中展示了一般社会实践活动团队成员分工情况，根据实践活动的具体情况可灵活调整，这里仅供参考。

成员构成	工作职责	基本要求	核心任务
队长	统筹规划 社会实践活动	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能够理解本次社会实践活动的意义与价值</li> <li>2. 对于实践活动的选题意向、实践形式、实践内容等方面有明确认识</li> <li>3. 具备领导意识、责任心及统筹协调能力和应变能力</li> <li>4. 能够团结、关怀团队成员，凝聚成员共识，保证实践任务的顺利完成</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 组建起团队并联系指导教师和实践单位</li> <li>2. 制定立项方案</li> <li>3. 协调团队成员分工</li> <li>4. 把握实践整体环节，监督整个实践活动保质保量完成</li> </ol>
文编	负责实践活动 各项文字编辑	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 态度认真，有较强的责任心</li> <li>2. 具备较强的文字处理能力</li> <li>3. 对实践任务、目标、成果等认识准确撰写立项方案与实践经过、成果记录</li> </ol>	撰写立项方案与实践经过、成果记录

财管	负责实践活动中的经费管理	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 工作细致，责任感强</li> <li>2. 具有良好的沟通能力</li> <li>3. 熟练运用财务工具以及常用办公工具</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 各项实践活动开支</li> <li>2. 实践经费报销</li> </ol>
外联	负责实践活动的对外联络	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 完成实践单位的联系</li> <li>2. 落实活动的资金支持</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 完成实践单位的联系</li> <li>2. 落实活动的资金支持</li> </ol>
后期	负责素材拍摄及后期制作	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能熟练使用摄影、摄像等设备，具备一定的拍摄技术</li> <li>2. 能够熟练使用图片及音乐视频处理软件</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 完成实践全程影音记录工作</li> <li>2. 完成素材的后期加工处理</li> </ol>
外宣	负责社会实践活动对外宣传	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 具备较强沟通协调能力，有一定的新闻稿写作能力</li> <li>2. 能够熟练运用微信公众平台和微博等新媒体工具进行宣传</li> <li>3. 具有自我宣传、自我推荐意识</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 撰写宣传文案、新闻稿等文字材料</li> <li>2. 制作并发布实践活动相关的新媒体作品</li> <li>3. 向校内外官方媒体宣传实践活动的成果</li> </ol>

### 社会实践活动如何选题

#### (1)基本原则

一个好的社会实践选题决定着实践目标、实践过程和实践形式。大学生社会实践活动的选题一般要遵循以下原则。

#### ① 与国情社情民情相结合，面向社会，深入基层

社会实践活动从选题立项到活动实施，再到成果转化，都需要以国情社情民情为基础，深入农村、社区、工厂、企业等基层一线，深深扎根于中国大地，深深扎根于基层人民群众的现实生活。

### ② 与专业知识相结合，服务人民，做出贡献。

社会实践活动选题立项要充分发挥学生专业优势和学科特点，以专业知识指导具体实践，理论联系实际，做到知行合一。不同的专业，在选择实践活动时，实践对象、实践方法、实践目标、实践形式会有所不同，但是归根到底是将专业知识与技能转化为服务人民、服务社会的实际行动。

### ③ 与人成长成才相结合，磨练意志，增长才干。

好的选题可以让学生在实践的过程中培养团队协作精神，养成吃苦耐劳的优良品质。树立真抓实干的良好作风，小伙伴们可以通过实践来检验自己、磨炼自己、塑造自己，为将来更好地服务祖国和人民打下坚实的基础。

## (2) 主要步骤

社会实践活动的选题立项并非无规律可循。通常选题立项要经历以下三个步骤：拟定实践活动主题，确定实践形式与内容，完成项目策划。

### ① 拟定实践活动主题。

通过参考社会实践活动选题来源，备选1~3个主题对每个备选主题开展资料收集、调研分析、联系实践地、联系指导教师等工作，做好实践选题的前期筹备工作。在充分论证的基础上，在1~3个主题中，选择可行性最佳的主题，梳理实践思路，论证实践重点、难点、创新点，为后续确定实践形式和内容奠定基础。

### ② 确定实践形式与内容。

小伙伴们根据实践选题的目标、任务要求，选择实践组队形式确定具体的实践形式和内容。

### ③ 完成项目策划。

在确定好实践内容、实践形式后，应着手撰写社会实践活动立项方案，通过规范的书面形式进一步明确实践内容，完成项目主题与团队基本信息、课题来源及立项方案。立项方案包括：背景、实践项目概述、日程安排及主要活动、预期目标及实践成果、安全预案和经费预算、可行性分析等。

## (3) 需要注意的事项

俗话说“万事开头难”好的选题就是攻克了实践活动的“开头难”，对于学生来说，选题过大或是过难，都会难以完成；反之，选题过于容易，又不能较好地锻炼和提升能力。在做社会实践活动选题时应该注意以下几点。

**① 主题明确** 社会实践活动选题应有明确的主题选题方向，实践活动的策划、实

施都要围绕主题方向。小伙伴们在活动中是好切记不能跑题，不能临时更换主题，不出现多主题并行实践的情况。走马观花、游山玩水、变向旅游更是大忌。

**② 任务明晰** 社会实践活动选题立项决定着任务分工。好的实践选题要分工合作才能取得预期的实践成果。实践团队要在选题立项的基础上，群策群力，分工合作，努力形成实践合力。

**③ 成果导向** 以成果为导向，是评价一个选题立项好坏的重要标准。好的选题要有明确的成果导向，要以解决实际问题，满足人民群众日益增长的社会服务需求为出发点，实践成果要具有一定的社会价值、学术价值、应用价值和创新价值。

**④ 可行性强** 选题立项要充分考虑实操性，做到实事求是，量力而为。小伙伴们要认真评估实践任务的主、客观条件，清晰研判实践活动中可能出现的难处和不确定性因素，充分考虑物力、精力、财力，以及专业知识、经验技能等，不做无用之功，不打无准备之仗。

**⑤ 结合专业** 选题立项要充分考虑专业特点和学科优势，学会将书本知识转化为指导实践的具体行动。只有充分结合了专业知识的实践选题，才更容易分析问题、解决问题，形成价值高、角度新、内容丰富的实践成果。

**⑥ 注重传承** 很多学校的社会实践活动都是具有传承性的经典品牌。品牌活动经过多年的积累与创新，具有较高社会影响力和认可度，小伙伴们在选题时不要只顾着求新求奇求变，要注重传承与创新，不断丰富深化活动形式和内涵。

## (4) 评价标准

很多小伙伴在选题立项时会感到纠结和苦恼到底什么样的选题才算是好选题呢？具备重要性、可行性、创新性三个特征就是好选题！

**① 重要性** 是指社会实践活动主题所具有的意义或价值。通俗地说，就是指社会实践活动所具有的现实性和实用性。（选题立项时要首先思考实践主题是否满足社会需求、专业需求或自身成长需求。）

**② 可行性** 是指社会实践主体——学生是否具备开展某一实践活动所需的主、客观条件。也就是说，学生在现有的主、客观条件下开展这项社会实践活动是否行得通。选题立项既要有勇气和信心“知

难而进”，又要客观分析，做到“量力而行”。

**③创新性** 可以称作创造性或独特性，是指学生的选题立项具有一定创新点，即“人无我有”和“人有我新”。小伙伴们在实践过程中要深入理解选题立项真正意义与内在价值，不断发掘选题立项的闪光点和突破点，不断发现问题、认识问题、解决问题，找到实践侧重点，不要刻意强调创新，盲目求奇求特。

## (2)联系实践单位过程如下

**①** 与意向中的实践单位取得联系后，由当地政府开具实践单位接收证明（原件、复印件、传真件等）。实践接收单位可用挂号邮件直接邮寄证明信或发传真。

**②** 出发前应再次与实践单位联系，确保所有的安排（如食宿交通）都已妥当，并办理好在实践地活动所需的必要证件和证明。

**③** 实践单位的主要来源

- a. 根据实践课题，实践团队自行联系实践单位（政府机关、企事业单位等）。
- b. 校团委、院系团委已经取得联系的实践基地。

注：联系与对接工作务必保证一定的提前度，与实践单位也应保持持续联系，从而保证实践的顺利展开。

## 社会实践活动如何联系实践单位

大学生社会实践地是以有利于学生健康成长为宗旨的。因此，被选作实践地建立单位的企业或机构必须具备以下几个方面的条件：

**①重视对大学生的教育。** 实践地负责人需要具备一定的社会责任心，有关心学生成长的热情，愿意为高校的教育事业作出贡献，能在共同育人方面与校方达成共识。

**②具有良好的综合的育人条件。** 能对学生进行全面的多种形式的思想教育和实践技能训练，具备以实践为纽带，融思想教育、专业学习、生产劳动、社会调查、科技咨询、科技服务于一体的功能。

**③能够提供高校师生参加大学生社会实践活动的物质条件。**

**④与本次社会实践活动的大主题相契合。**

## 社会实践活动如何做好成果预估

社会实践团队出发前，要在院系的指导下做好成果规划以及模板敲定工作，确保实践成果质量、展示性和规模效应，便于考核评定。根据选题内容分，成果预估方向：

**(1) 实习考察、参观访问和社会调查类：**调研报告、当地采访、见闻（图片、新闻稿件、视频等）、调研参观心得等；

**(2) 社会服务、咨询服务、科技服务类：**取得的社会成效（服务人数、社会反响、经济效益）、服务经历（图片、新闻稿件、视频）、学习锻炼的能力及心得等；

**(3) 文化活动、志愿服务类：**取得的社会成效（服务人数、社会反响）、参与活动记录（图片、新闻稿件、视频等）、心得体会等；

**(4) 宣传报道、政策建议类：**主流媒体新闻报道；上报国家部委的调研报告及政策建议书等；

**(5) 其他类：**“一带一路”沿线非物质文化展、精准扶贫成果案例集、支教故事集、网上精品创新课程 PPT 及视频集（以文艺、社会、科技、兴趣类课程为主）等。

## 社会实践活动有哪些前期物资准备

社会实践活动在出发前要做好充分的物资准备，包括个人必备用品、实践材料、实践经费。

### (1)必备用品

**①生活用品** 个人的常备换洗衣物、运动鞋、帽子、水杯、洗漱用品、雨伞、手表、手电等。根据实践地的实际情况，还可以选择携带毛巾被、蚊帐、餐具等。到野外开展的社会实践，还需要准备实践地的地图、指南针等。

**②联络工具** 外出实践时手机是必备的，同时还应配备好充电器、备用电池、充电宝等。小伙伴们应通过手机定期与家长、学校联系，出现意外情况时也可以通过手机及时求救。

**③医用保健品** 实践团队可以准备一个小药箱，携带常备药品、卫生保健用品等。

### (2)实践材料

**①基本实践材料** 一般包括笔、纸、笔记本、档案袋等基本文具；《大学生社会实践登记表》《社会实践申报方案》《实践日志》等活动策划与记录材料；实践单位介绍信、社会实践旗帜等身份证明材料；

实践教材、相关文献等参考资料: 赠送给实践单位的礼品或纪念品等。

**②电子记录设备** 一般包括照相机、小型摄像机、录音笔、笔记本电脑等。这些设备都比较贵重, 要做好安全防范, 妥善保管。

**③实验器材及设备** 依据实践活动具体内选择携带, 一般包括科学实验中必需的精密仪器和检验设备等, 以满足活动中科学实验的需要。

**④特色活动材料** 根据社会实践活动类型不同, 材料形式可能有很大区别。例如: 社会调查类的实践需要携带访谈提纲、调查问卷等资料; 公益服务类的实践需要携带相关的宣传或服务品, 如挂图、乐器、演出道具、相关仪器等; 职业发展类的实践可能会根据单位的需要, 佩戴安全帽及相关防护用品等。小伙伴们可以根据自己的实践活动需要, 准备其他相关物资。

### (3) 实践经费

**①基本费用** 基本费用指外出社会实践必须花销的交通费、住宿费及伙食费等。这类费用可预测性比较强, 属于社会实践开销的主要部分。

**②活动费用** 社会实践期间购买社会实践材料, 组织社会实践活动的开销, 如邮寄费、打印费等。这类经费所需数量因不同的实践活动而异。

**③非常规费用** 这类费用包括除以上两类费用外的非正常因素产生的费用, 如社会实践期间因意外事故产生的医疗费用, 购买预算外物品而产生的费用等。这类费用不可预测性强, 因此在实践期间, 大学生还要准备一些应急款以备不时之需。在社会实践物资准备攻略里, 帮小伙伴们整理了需要携带的物资, 以便参考。

#### 社会实践物资准备攻略

个人用品	相关证件	身份证、学生证 社会实践介绍函
	生活用品	手表、手电等 毛巾被、蚊帐、餐具 备换洗衣物、鞋袜、洗漱用品
	联络工具	手机及其充电器等
	医药保健品	医药用品

## 叁 出行篇

### 社会实践活动有哪些安全注意事项

#### (1) 人身安全

出发前, 应再次与实践地联系, 确保所有安排 (如食宿、交通) 都已妥当, 办理好在实践地活动所需的证件和相关证明。乘车时保持秩序, 上下车辆 (火车、汽车等) 时不要拥挤, 不要乘坐非正规的长途客运车辆。

实践过程中, 应听从领队指挥。如遇突发事件, 保持沉着冷静。活动中应注意安全, 不在危险的地区 (如江边、湖边) 逗留。团队如因实践活动需要接近危险地段 (如参观化工厂), 需有专业人士陪同。闲暇时, 不要单独行动 不去危险地区 (如悬崖), 晚上不要单独外出。整个实践活动过程中, 队员们应互相关心, 互相帮助。领队应了解每名队员的活动情况, 返回时领队应与每名队员保持联系, 确保每名队员都安全返回。

#### (2) 交通安全

小伙伴们要乘坐正规的、有安全保障的交通工具, 坚决抵制黑车和超载车辆。严格遵守安全乘载规定, 服从工作人员的管理

#### (3) 财务安全

外出实践时, 随身不应携带过多现金, 只留下少量零用钱即可。一般不要将自己的行李交给不认识的人看管。在车、船上过夜时, 要将贵重物品放在自己的贴身处。如果不幸被盗, 应立即向当地公安机关报案。

#### (4) 投宿安全

要入住有营业执照并且管理正规的旅馆或者招待所，夜间不要单独出行，睡觉时门窗要锁好，不要与陌生人同住一个房间。实践团队选择住宿地点不要过于偏远，保证附近有一定人流量。

#### (5) 生产安全

前往工厂、企业的生产一线参观实习的时候要特别注意安全。一方面，如果认为前往的实践地存在安全隐患，可以立即要求停止实践活动；另一方面，实践活动也应遵守企业的相关安全生产规定，听从指挥，杜绝违规操作，避免安全事故发生。

## 社会实践活动有哪些常用的疾病防治方法

#### (1) 衣物准备:

- ①留意天气动向，及时增减衣物。
- ②夏天也别忘了带件厚衣服或防雨服。
- ③穿舒适的运动鞋。
- ④带一顶遮阳帽防晒、防止中暑。



#### (2) 饮食卫生:

- ①注意食品卫生安全，防止食物中毒，自带食品注意日期。
- ②少吃油腻食物，多吃新鲜蔬菜。
- ③饭菜宜清淡。在外吃饭最好有蒜、生姜、食醋等作为佐餐。健胃消食，预防肠炎、痢疾和感冒。
- ④补充足够水分，不要狂喝猛饮，可喝适量淡盐水，且注意饮水卫生。

#### (3) 准备常用药品:

如感冒冲剂、藿香正气水、人丹、吗丁啉、风油精、创可贴。

#### (4) 晕车、晕船等预防措施:

- ①行程颠簸，应对晕车晕船等症状进行提前准备。疲劳会增加晕车晕船的机率，因此出发前必须保证充足的睡眠。旅途中小睡片刻也有帮助。
- ②颠簸中切忌饮食过量，最好坐在通风位置。新鲜空气可减轻晕车症状。

③在晃动中应尽量避免阅读。印刷字会随之跳动不定，这可能使人感到眩晕。若是非读不可，应尽可能固定和书本的距离。

- ④提前在耳后贴晕车贴。
- ⑤准备清凉油、风油精等，一旦晕车可嗅一嗅或涂抹在肚脐。

#### (5) 中暑的预防及应对:

##### 预防措施

- ①**喝水**: 要定时饮水; 多喝加淡盐的温开水; 慢慢喝水, 不要猛喝。
- ②**喝一些稀释的电解质饮料**: 远离酒精、咖啡因和香烟。
- ③**及时散热**: 当过于炎热的时候用冷水冲淋头部及颈部, 让水分蒸发帮助散热。

④**留意体重变化**: 中暑有可能导致身体在连续几天内逐渐虚脱, 所以如果出现体重在数天内直线下降的情况, 应加以留意。

⑤**穿浅色的衣服**: 棉花及聚酯合成的衣物最为透气。

⑥**多吃凉性蔬菜**: 如番茄、茄子、生菜、芦笋等。多吃苦味菜, 有利于泄暑热和燥暑湿, 苦瓜、苦菜、苦丁茶、苦笋都是夏季防暑的上乘食品。

⑦**保证充足睡眠**: 合理安排作息时间, 不宜在中午强烈日光下过多活动。

##### 应对措施

①应迅速到阴凉处休息, 同时喝些清凉饮料, 内服十滴水、藿香正气水以助恢复。

②遇到高热中暑者, 应将其搬到通风、阴凉的地方仰卧, 可用温水、50%酒精或白酒擦身, 以增加散热速度, 同时让中暑者可喝些凉饮料和冷的淡盐水。

③肌肉痉挛时, 应多服些盐水, 以牵引痉挛的肌肉, 也可用些白酒或醋, 在抽筋处反复按摩, 以缓解痉挛。

④头痛剧烈时, 可冷敷头部和颈部, 同时按压太阳、风池、合谷、足三里等穴位。

⑤对于昏迷的患者, 还可用香烟或氨水刺激其鼻孔, 以促其苏醒; 同时用针刺 或指掐其人中、十宣和百会穴, 以促其恢复知觉。

经上述方法抢救仍无明显好转时，应尽快送医院抢救。

#### (6) 其他疾病预防及应对

① **水土不服** 实践队员刚到实践地点，可能会对新环境不适应，通常在一段时间后会自行缓解。若症状严重，须马上就诊。

② **腹泻** 可能由水土不服或饮食不当导致，如出现这种情况，建议立即就诊，以免病情加重。

③ **抽筋** 腿抽筋可以就地坐下休息，用手捏拿抽筋部位使其放松，努力伸直，轻轻按摩。同时也要注意适当减少行程，注意休息。

④ **传染病** 在陌生的地方，要注意预防病毒性肝炎等传染病。尽量不要使用公共毛巾、浴巾、茶具、餐具等，切忌喝生水。

⑤ **过敏** 事先了解实践地情况，有相关过敏史者谨记准备抗过敏药物，发生症状时及时服用

⑥ **蚊虫叮咬** 夏季高温多雨，蚊虫易繁殖。队员们进行外出实践时注意穿着长袖衣物，防止蚊虫叮咬。万一被叮咬后不要搔抓，以免皮肤破损，在叮咬处涂抹清凉油、风油精、花露水等。如果出现肿大或感染等症状请及时就医。

## 社会实践活动应注意哪些基本文明礼仪

### (1) 遵守公德

遵守社会公德和公共秩序，做到遵纪守法、礼让有序、无碍于人，不在公共场合大声喧哗，自觉排队，听从领队指挥。

### (2) 举止礼貌

在实践活动中保持礼貌得体的言行举止，可以给人留下良好的印象。

在走访过程中，应提前给走访单位或个人打电话说明调研情况，并约定具体走访时间。在走访过程中，应发扬吃苦精神，克服困难，勿向受访者提出不合理的要求。交流时，使用正规称呼，如“您”、“同学”、“先生”等，注意自信大方、举止得体。如遇困难，应保持冷静，努力寻求妥善解决办法。

实践活动开展过程中，如需要拍照或录像，要注意征得对方同意。在博物馆、纪念馆等明确说明不允许照相的场所不要照相，参观时不要影响原有秩序，不喧哗吵闹。实践过程中也要注意节俭，便宜从事。树立环保意识，不随便乱扔垃圾和废品。

实践活动结束后，做好最后的收尾工作。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。如有可能，留下联系电话、地址和邮编。同时，不接受地方赠品，更不可索要当地特产。

### (3) 形象得体

衣着举止得体，忌浓妆艳抹，出席正式场合时，衣着不可过于随便。要修饰适度，符合身份，以体现当代学生良好的精神风貌，同时建议在有条件和必要的情况下统一团队着装。

### (4) 尊重他人

尊重当地风俗习惯。走访过程中带上介绍函和学生证。

要对不同的礼仪、习俗方面的差异予以尊重。在社会实践活动中，要充分了解当地的风土人情，更好融入当地生活中，以便实践活动顺利开展。

## 社会实践活动开展遇到紧急情况应如何处理

### (1) 台风天气应对措施：

① 防台风的先决条件是预先获知台风警报。最佳的应对之策就是逃跑，找个地方躲避起来。如在野外，选择小屋或洞穴等没有土崩或洪水袭击等危险之处的地方。遇强风时贴着地面往林木丛深处逃生。

② 尽量到周围的人口聚集区停留，以获得帮助。

③ 防风、防雨、御寒均是防台风保身的基本原则。不可贸然淋雨，受潮的衣服会夺走体温，造成体力失衡。

### (2) 雷电天气应对措施：

① 遇上雷阵雨天气时如果在室外，应立即寻找庇护场所，如装有避雷针、钢架或钢盘的混凝土建筑物，具有完整金属车厢的车辆可以利用；如找不到合适的避雷场所，可蹲下双脚并拢，手放膝上，

身向前屈，千万不要躺在地上、壕沟或土坑里。披上雨衣，防雷效果更好。

②雷电期间，不要冒险外出，并将门窗关闭；不要骑马、骑自行车和摩托车；

③不要携带金属物体在露天行走；不要靠近避雷设备的任何部分；尽量不要使用设有外接天线的收音机和电视机，不要接打电话。

④如果正在户外实践，千万不要靠近空旷地带如山顶上的孤树，这类地方最易受到雷击；也不要呆在开阔的水域和小船上；高树林子的边缘，电线、旗杆的周围和干草堆、帐篷等无避雷设备的高大物体附近，铁轨、长金属栏杆和其它庞大的金属物体近旁，山顶、制高点等场所也不能停留。另外，在野外的人群应拉开几米距离，不要挤一起，也可躲在较大的山洞里。

⑤当你头发竖起或皮肤发生颤动时，可能是遭到生雷击了此时应立即倒在地上。受到雷击的人可能被烧伤或严重休克，但身上并不带电，可以安全地加以处理。

### (3) 泥石流应对措施：

①泥石流容易发生在连续降水后的山区，实践队员要注意关注天气预报和泥石流警报，尽量不要在强降雨天气进行户外实践活动。

②山区徒步实践遭遇强降雨时，要迅速转移至安全的高地，注意观察周围环境，特别留意是否听到远处山谷传来打雷般声响，听到则高度警惕，这可能是泥石流将至的预兆。

③一旦发现异常的声音或者听到警报时，不要在谷地和房屋中停留，到开阔地带，尽可能防止被埋压。如果乘车时遇到，应果断弃车，防止被埋在车厢里导致窒息。要立即向坚固的高地或是泥石流的旁侧山坡跑去，选择与泥石流成垂直方向一边的山坡上爬，爬的越高越快越好，绝对不要向泥石流流动的方向跑。就近选择树木生长密集的地方逃生，密集的树木可以阻挡泥石流的前进。但是切记不要选择在陡峭的山坡或者爬树躲避，以免泥石流冲塌山坡和树木受到伤害。

④如遇泥石流，立刻丢弃身上背着的重行李选择安全路径逃生，但是切记不要丢弃通讯工具，以便于外界联系求助。

⑤刚发生过泥石流的地区并不完全安全，有时泥石流会间歇发生，尽量不要在原地停留。

## 肆 宣传篇

### 社会实践活动遇到紧急情况如何处理

社会实践活动宣传推广，是记录活动实况，升华活动价值的重要途径，也是将实践活动提升为实践成果的重要环节。宣传过程要做到：紧扣主题，注意质量，诚信宣传，正面引导，逐级推报。只要务实完成实践任务，认真记录实践过程，小伙伴们一定会在实践活动中有所收获，实践活动也会获得良好的效果和口碑。

**(1) 紧扣主题** 应注意“小中见大、以点带面”，要从具体活动入手，紧密结合社会实践的主题，突出重点和特色。

**(2) 注意质量** 对于宣传稿件，应当重质不重量，不盲目追求稿件字数、报道量和曝光率。宣传稿件要经过反复斟酌修改，并请指导教师审阅。建议小伙伴们多学习优秀宣传稿件的写作形式和写作技巧，中国青年报、中青在线、人民网、新华网等媒体上刊登有大量优秀的宣传稿件可供借鉴学习。

**(3) 诚信宣传** 应当树立正确的宣传观念。宣传要客观真实，讲究诚信，不夸大其词，杜撰造假。同时应避免形式主义，杜绝摆拍、“实践秀”等不良行为，要实事求是地对社会实践活动进行报道和宣传。

**(4) 正面引导** 应从积极阳光、健康正面的视角来进行对社会实践活动的报道，传递青春正能量。

**(5) 逐级推报** 应做到“宣传有序，由内向外，由低向高”。实践团队的宣传稿件写好后，首先要在校园媒体（如校报、校园电视台、校

内网站、团委官网、校内新媒体平台)上发布。如要报送至校外媒体平台,小伙伴们则需要对宣传材料进行更精细的加工,经院系团委、校团委审核推荐后方可报送。

## 社会实践活动宣传推广的主要途径有哪些

信息时代、网络时代、新媒体时代的浪潮中,社会实践活动的宣传推广面对着前所未有的机遇和挑战。“酒香也怕巷子深”,只有利用好各种宣传平台,小伙伴们才能增加社会实践活动的社会影响力,获得较高的社会美誉度。一般来说,社会实践活动的宣传推广主要有两种渠道:传统媒体和新媒体。

**(1)传统媒体** 传统媒体指报刊、杂志、广播、电视等传统意义上的媒体。优点是:影响力大,认可度高。但传统媒体宣传稿件审核相对新媒体更为严格,且制作发布周期较长。如果小伙伴们要向传统媒体投稿,一定要提前联系,充分准备。

**(2)新媒体** 新媒体指微信、微博、手机报、数字视频等新兴媒体,包括知乎、今日头条等软件。优点是:宣传推广的时效性和互动性较强,易于传播。新媒体宣传已经逐渐成为社会实践活动的主要宣传媒介。

下面,为小伙伴们列举一些社会实践活动宣传常登上的媒体平台,按全国、省级、校级三个层面罗列。

**(1)全国层面** 传统媒体平台主要有人民日报、光明日报、中国教育报、中国青年报、中青在线、人民网、新华网等。新媒体平台主要有共青团中央微信、微博,团中央学校部官方微信、微博,中华全国学联微信、微博。

**(2)省级层面** 传统媒体平台主要有省级报纸、电视台、省级团委学校部官网、省级学联官网,其他省级传统媒体。新媒体平台则主要有省级团委学校部官方微信、微博。

**(3)校级层面** 传统媒体平台主要有校报、校电视台、校广播站、学校官网、学校团委官网。新媒体平台主要有学校官方微信、微博,学校团委官方微信、微博。

## 如何运用传统媒体、新媒体宣传推广社会实践活动

运用传统媒体和新媒体宣传推广社会实践活动的大致流程如下。

### (1)传统媒体

①**校内媒体** 实践团队撰写稿件→指导教师审阅→修改稿件→确定校内媒体平台宣传内容及形式→报送校内媒体平台

②**校外媒体** 实践团队撰写稿件→指导教师审阅→修改稿件→报校团委审阅→二次修改稿件→确定校外媒体平台宣传内容及形式→报送校外媒体

### (2)新媒体

①**自媒体** 实践团队撰写稿件→指导教师审阅→修改稿件→确定校内媒体平台宣传内容及形式→报送校内媒体平台

②**官方媒体投稿** 实践团队撰写稿件→指导教师审阅→修改稿件→报校团委审阅→二次修改稿件→确定官方媒体平台→根据官方媒体平台宣传内容及形式修改→官方媒体平台发布

## 如何撰写社会实践活动新闻通讯稿

要完成一篇出色的社会实践活动新闻稿,首先要了解新闻稿撰写方法,在这里先给小伙伴们普及一下。通常所说的新闻稿是指:新闻体裁——消息。消息是对最近发生的有社会意义的事实,用概括叙述的方式,言简意赅、及时地报道最新发生的事件。消息有以下特点:一是概述事实情况,二是文字简明扼要,三是报道及时,四是篇幅短小。消息的行文结构由标题、导语、主体、背景、结尾组成。

**标题** 标题被称为“新闻的眼睛”,社会实践活动新闻标题通常采用单行式。

**导语** 导语是消息的开头部分,要求用简洁生动的语言,把新闻中最重要的事实提炼、概括出来,以引起读者注意,吸引人们看下去。

**主体** 精彩的导语后,新闻还必须有一个主体,主体是对导语的展开和深化。形象来说,如果将导语比作人的“头”,主体就是“躯干”,它的内应当要比导语详尽、充实、丰满,篇幅要比导语长。一般来说,社会实践活动的消息中主体部分是对导语的展开,具体讲述社会实践的发生、发展、结果情况。

**背景** 背景则是对新闻事实发生的历史环境、原因条件及意义进行的解释说明。有些社会实践活动需要对相关事件的来龙去脉进行阐述，并以恰当的方式呈现给读者。背景可以穿插在主体里，或运用在标题、导语中，既可以独立成段，也可以化整为零插入主体的叙述之中。

**结尾** 消息的特点是以事实结尾，要写得生动有趣，给人以较为强烈的印象，力求简练，以前后呼应为佳。

主要指以新闻报道形式报道学院（系、园）及其他团队实践信息的文字及图片。新闻稿一篇（1000 字左右）；图片请注意精选，一般为 4-6 张。图片请以拍摄的内容命名，照片必须写明队伍名称、实践地点及实践活动主题；并单独附件，不要插在文字报送中间。

## 如何拍摄优秀的社会实践活动照片

拍摄活动照片是记录实践活动的最有效方式。

小伙伴们在拍摄社会实践活动照片时，首先要明确拍摄的原则：真实性和形象性。社会实践活动讲求实事求是，因此，真实性原则是拍摄社会实践活动照片的最基本要求，要杜绝捏造事实的“假实践”照片的出现，减少团队合影的数量，注重体现社会实践活动的内容和过程。形象性原则指拍摄者能够使观看者直观地得到照片所要表达的信息，一张好的新闻照片能够生动、有现场感地表达出“谁在什么地方做什么”。

社会实践照片要求清晰度高，图像大小约为 1-2MB，上报原始照片，忌用拼接图片。实践队员这一主体部分应置于照片中央，且应以正面拍摄角度为宜。照片的背景选择则应以包含实践地点、实践内容等信息为宜。此外，照片应主题鲜明，构图合理，以色彩调和饱满大气为佳。具体优秀范例可参照报送要求中给出的范例。

## 暑期大学生社会实践活动新闻等相关信息报送要求

### (1) 上报信息类型

①**社会实践活动新闻信息**：主要指以新闻报道的形式报道学院（系、园）及其他团队实践信息的文字及图片。新闻稿一篇（1000 字左右）；图片请注意精选，一般为 4-6 张。图片请以拍摄的内容命名，照片必须写明队伍名称、实践地点及实践活动主

题；并单独附件，不要插在文字报送中间。

②**社会实践活动工作信息**：主要包括介绍学院（系、园）及其他团队在社会实践活动开展过程中的有关工作信息，如学院（系、园）及其他团队工作开展情况和实践工作进展情况。

③**校内外新闻媒体报道情况反馈信息**：实践中各学院（系、园）及其他团队的新闻信息如被校内外报纸、电视、网络等媒体报道，请及时反馈，包括报道的具体时间、报道的媒体名称、报道的具体文字及图片内容。

### (2) 上报要求：

①请学院（系、园）及其他学生组织确定教师和学生信息员专人，负责向校团委上报暑期社会实践活动各类信息，同时填写《XX 学院（系、学园）社会实践活动信息员登记表》上报校团委社会实践指导中心公共邮箱：zjushsj@163.com。

②请各校级重点团队和校级一般团队选派信息员专人，负责向校团委上报社会实践活动各类信息，同时填写《XX 暑期社会实践活动小分队信息员登记表》上报校团委社会实践指导中心公共邮箱：zjushsj@163.com。

③请各系院（学园）及其他学生组织按时填写《社会实践活动工作信息上报汇总表》。上报上述信息请以各系院（学园）及其他学生组织为单位上报，信息上报总表由各系院（学园）进行信息筛选。

④社会实践活动队伍在实践结束后须上交调研报告及成果总结册具体格式见附件；同时，个人须上交不少于 1000 字的总结至学院（系、园），由学院（系、园）统一上交校团委。实践团队可注册新浪微博，访问和关注“浙江大学社会实践”（<http://t.sina.com.cn/zjujd90>）主题教育活动微博，以“@浙江大学社会实践”开头编辑，内容须在 140 字以内，同时积极关注、转发和评论其他同学的相关内容。实践个人和团队可注册微信，关注“浙江大学社会实践”官方微信平台，社会实践相关资讯将在微信平台进行发布。请上报时注明“XX 学院（系、园、学生组织）社会实践活动信息上报”，同时要求各学院（系、园）及其他学生组织要将校级立项团队的出发和结束

具体情况（包括小分队出发和返回时间及人数）及时上报上述邮箱；各种信息上报情况作为下半年我校暑期大学生社会实践活动评比的重要参考依据。

### （3）具体要求及优秀范例

#### ①新闻与图片范例

##### a. 新闻信息具体要求

主要指以新闻报道的形式报道学院（系、园）及其他团队实践信息的文字及图片。新闻稿一篇（1000字左右）；图片请注意精选，一般为4-6张。

图片请以拍摄的内容命名，照片必须写明队伍名称、实践地点及实践活动主题；并单独附件，不要插在文字报送中间。

##### b. 新闻稿范文

示例一：

## 《谢谢你们来》——浙江大学红原支教队实录

（通讯员宋文荟）

8月8日，四川阿坝州九寨沟地震。

浙江大学有一支校级重点支教团队，从2011年起每年八月都会前往阿坝州红原县进行支教。当晚，红原支教队的队长收到了学校的通知：建议近期前往四川的团队暂停实践活动。

浙大红原支教队从每年五月开始面向全校招募队员，录取的比例是十比一。这支队伍要招募的不光是有学习兴趣专长同学，更重要的是具有强烈责任心的支教老师。在本该休息的整个暑假，所有的队员在为这次支教做准备。甚至有在美国交流的同学计算好时差参与集体的线上备课反馈。强烈的期待和大量的精力投入让队员们对出行前的意外产生了十足的担忧。所幸的是，队伍最终还是成行了。红原支教队同学常会听到当地人们说“谢谢你们来”。“其实，我们来，是谢谢你们。”红原队长如是说。

### 【一】

“老师您好，听说四川发生地震了，红原那边还好吗？”

“有一点震感，不过红原没什么事，你们放心来……”

地震新闻播报出来的三分钟，红原支教队的队长就用微信向四所支教学校发去了问候并且询问了当地情况。老师们给出了非常及时的回复。藏文中学的刘校长给队长发了很多小视频，向她展现了当时了红原的真实状况。他表示，红原当地地震很少，仅有的几次地震在草原上的震感也很小。虽然当地的情况给了队长一丝安慰，但是如何证明红原支教的可行性以及向家长、学校说明当地的安全状况，依旧是个棘手的问题。

红原教育局给了支教队伍极大的帮助。地震后的第三天，红原县教育局向浙江大学校团委出示了一份“红原县安全情况的说明”。文件中写道“红原方面会持续关注支教队员的人身安全，欢迎贵校红原支教队成员按计划前来支教。”这一份声明给所有队员们吃了一颗定心丸，大家满怀憧憬在8月19日来到了红原县。

### 【二】

“全老师，你们住哪儿，我现在骑自行车把明天上课的内容用优盘给你拷过来好吗？”来到红原县的当天下午，队长接到了城关小学教务主任的电话。

当时所有的队员都在经历着3600米海拔带来的高原缺氧。“一声老师忽然让我觉得之前的努力和现在的坚持都值得。”队长这样说道。

电话结束十几分钟后，正在休息的队员们忽然听到一声洪亮的声音“老师们好，你们辛苦了哦！”、一个穿着灰黑色外套、皮肤黝黑的中年男人带着亲切而温暖的笑容出现在了大家面前。为了让队员们好好休息适应高原反应，杨主任和队长们商量来到了藏家乐的另一个房间。杨老师用带着四川口音的普通话开始娓娓道来自己多年的工作经历。杨老师是一名数学老师，2010年大病了一场，做完手术之后依旧坚持在教育一线，去年被提任为教务主任。他说，红原县的中小学受到比外界更大的应试教育压力，小学老师基本只关注语文数学课程，因为这是考试的两门重点课程。学校的老师中“常驻牌不多，飞鸽牌不少”，甚至当地数一数二的中学都没有一名专职的音乐、美术老师。说到这儿，他顿了顿，忽然眼神

黯淡地面向天花板，小声地说了一句“也许，我们的教育是可悲的。”

杨老师说他很感谢浙大学子能不远千里来到这儿支教，给孩子们带来许多新奇有趣的事物，让老师们看到大城市里先进的教育模式。临走时，屋外下起小雨，队长起身送他，杨老师坚持不让他送。“真的真的，谢谢你们能来这儿。我们淋雨淋惯了，你们赶紧回去吧……”杨老师挥了挥手，转身大步向前，在雾雨蒙蒙里骑上了自己那辆深蓝色锈迹斑斑的自行车，背影渐渐模糊在队员们的眼睛里。

### 【三】

支教队员住在离县城3公里的藏家乐。

“晚上冷了要铺盖就和我说哦。”

“妹妹，今天太热咯，这个牦牛酸奶好喝的哦。”

藏家乐老板是一位生养了两个儿子的藏族妇女，一双眼睛经受了三十多年的生活困苦已经有些发黄混沌了，但在和队员们聊天时还是会发光，流露出满满的真诚和耐心。老板话很少，除了来问候队员们生活需要，最常说的两个字就是“哦欸”，这是这里人们倾听别人说话时常会说的语气词。这名藏族妇女说自己读书读到两年纪就辍学了，十多年前从若尔盖来到红原县，和丈夫起早摸黑地经营着这家藏家乐。所幸两个儿子非常懂事，小儿子两岁的时候就开始帮自己洗菜提篮子，她说自己天天给孩子们说“妈妈最大的希望就是你们都能找到工作……你们能找到工作了妈妈就来帮你们搞搞卫生，妈妈就开心了。”说到这里，这位母亲忽然沉默了。站在一旁和她聊天的队员老白说“你的大儿子我们教到了啊，他上次还考了全班第一呢。”、其实母亲的沉默是有深意的。红原县现在大规模实行的是一类教育模式，即以藏文教学为主。孩子们与社会外界接触的很少，在许多社会能力方面都比较欠缺。因此要像妈妈期望的一样“找到工作”，而不是经营家里的牧场或是小旅馆并不是一件容易的事。“我的两个儿子都很佩服你们的。我小儿子说我自己以后也要考上浙江大学……谢谢你们愿意来到我们这个小地方啊。”藏族妈妈腼腆地笑了一笑，继续做手里的和尕包子。

### 【四】

“抱着试试看的心态在路边拦路过的车，没想居然路过的第一辆就停下。说明要去的地方，司机立马答应，但因为不顺路承诺说只可以搭去前面路口。路上就问起我为什么要来，聊着聊着就一路送我到酒店。连忙表示感谢的瞬间，司机立马突然转过身紧紧握住我的手，用不太标准的普通话说“小伙子谢谢！谢谢你们能来…谢谢！…关上车门转身一瞬间，雨后风吹来特别大，但手还是热着的。”

8月20日晚上，红原支教队的微信群里，辅导员蒋瀚霆忽然发了这么一段话。底下跟着一串队员们感动哭泣的表情。

这样的瞬间在红原的每一天都在发生。红原许多淳朴善良的人们就像这里澄澈的蓝天，有着最简单美好的本色。曾经有一篇《叔叔阿姨，别来我们这儿支教了》大力批判了短期支教的弊端，红原支教队在第一次开会时就先把这篇文章印在了纸上发给队员们。“即使文章的表达有些偏激，但我们依旧要尽力避免这些问题，毕竟我们在这里十五天，但红原的孩子们或许会在自己熟悉的人情社会里生活一辈子。”队长宋文荟说。红原人们的支持和感谢让队员们更加感受到自己身上的责任，就像他们在九寨地震之后写在公众号推文里的那句话，“我们会带着感恩之情在执教中认真地体悟、思考和付出。”“你对我好一点，这里的人会加两倍对你的。”那天杨老师走后，雨后的天边出现了两道彩虹。

简评：这篇新闻稿文字温柔而平实，在展现出红原人和红原支教队之间相处的点滴的过程中，细腻地表达了两者之间深厚的感情。虽没有华丽的辞藻，平凡不做作，却因是真情流露而感人。

#### c. 图片信息具体要求

新闻照片是记录实践历程的重要方式之一，一张好的新闻照片能够很好地表达出“谁在什么地方做什么”。实践照片要求主题鲜明，构图合理，生动地展现出实践活动的特色，并以“【图片信息】队伍名称+实践时间地点+照片内容概述”命名。



**说明:**

- a. 请各学院（系、学园）和各校级团队信息员每日填写本表，并及时向校团委社会实践指导中心报送，上报情况作为下半年我校暑期大学生社会实践先进集体和优秀组织奖评比的重要参考依据。
- b. “实践类型”根据当年社会实践通知中的“活动内容”一项中的小标题确定。
- c. “媒体报道情况”一栏需写明媒体级别（国家级、省级、地区级、校级，可参见实践宝典）、媒体名称、报道时间并附网址链接，另将相关报道电子版一同上报校团委。
- d. “团队成员健康状况”一栏请务必如实填写，若没有特殊情况请填写“良好”。

**◎ 媒体报道**

媒体报道除了少数对实践活动的开展有新闻性的消息和通讯外，大部分关注社会实践活动过程中能够吸引受众、具有实际和延伸双重意义的活动细节。实践学生可以只准备简单的通稿或素材，报道以“小中见大、以点带面”为表述风格。

**a. 媒体报道主要步骤:**

- i. 发现亮点或发生新闻事件，即产生潜在的新闻切入点；
- ii. 确定媒体联络人，联系媒体的相应版面、栏目编辑或记者；
- iii. 提供活动背景资料及新闻通稿并就采访报道进行沟通；
- iv. 确定报道流程和时间表，依照约定确认各项事宜；
- v. 协助完成采访报道；
- vi. 在预定发稿前确认相关信息和内容无误；
- vii. 报道发布后进行收集存档。

**附常用媒体联系方式（仅供参考）:**

国家级新闻媒体（电台类）	
国家级新闻媒体（电台类）	联系电话
中央电视台（包括中央各套节目）	010-68511131（新闻采访部）/ 010-68579889（转央视公众咨询中心）
中央人民广播电台新闻中心	010-68045969
国家级新闻媒体（报社）	
国家级新闻媒体（报社）	联系电话
人民日报	010-65368383（新闻热线）
新华社	010-63071111（国内报道）/010-63072222 （对外报道）/010-63073333（摄影报道）

中新社	010-68327649（总机）
中国互联网新闻中心	010-68326688（总机）
光明日报	010-67078111（总机） 010-67078608（记者部）
中国日报	010-64941107（总机）
中国青年报	010-64098088（总机）
国家级新闻媒体（网站）	
国家级新闻媒体（网站）	网址链接
新浪	www.sina.com
网易	www.163.com
搜狐	www.sohu.com
中国雅虎	www.yahoo.com
人民网	www.people.com
新华网	www.xinhuanet.com
省级新闻媒体	
省级新闻媒体（电台类）	
省级新闻媒体（电台类）	联系电话
浙江卫视	0571-88080123
浙江教育科技频道	0571-88842789
钱江都市频道	0574-88082040
省级新闻媒体（报社类）	
省级新闻媒体（报社类）	联系电话
浙江在线	0571-85310961（新闻中心）
浙江日报	0571-85152101/0571-8531
钱江晚报	0571-85310678
今日早报	0571-88818881
浙江法制报	0571-87054413
青年时报	0571-85055000（24小时新闻在线）
南方日报	020-87373998
地区级新闻媒体	
地区级新闻媒体（电台报社）	
地区级新闻媒体（电台报社）	联系方式
杭州日报	0571-85052222
都市快报	0571-85151588
杭州电视台	0571-85190088
丽水电视台	0578-2178005
湖州电视台	0572-2092113
地区级新闻媒体（网站）	
地区级新闻媒体（网站）	网址链接
杭州网（杭州）	www.hangzhou.com
宁波网（宁波）	www.cnnb.com

读书笔记

#### ④总结材料

社会实践活动结束后,上报学院(系、学园、学生组织)的总结材料,可分为调研报告、实践感悟、人物访谈等类别,具体格式见附件;同时,个人须上交介绍函复印件(含1000字总结)至学院(系、学园、学生组织),由学院(系、学园、学生组织)统一上交校团委,此外,团队还需上交成果总结册。

这里我们针对调查报告的写作做出统一:

社会实践活动调查报告写作方法调查报告又叫调查研究报告,是调查研究的产物。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。

#### a. 调查报告的特点

##### i. 真实性

##### ii. 针对性

写作时必须中心突出,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。

##### iii. 典型性

写作调查报告所采用的事实材料要具有代表性,所揭示的问题要具有普遍性。

##### iv. 系统性

由调查材料所得出的结论必须具有说服力,把被调查的情况完整地、系统地交待清楚,要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,具有强烈说服力,从而使之成为科学决策的可靠资料。

#### b. 调查报告的类型

从内容性质分,调查报告有以下六种:

##### i. 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。

##### ii. 综合型调查报告

它是以综合调查众多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。

##### iii. 理论研究型调查报告

这是以学术研究为目的而撰写报告,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。

##### iv. 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,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。

##### v. 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。它可供人们了解某一事物或问题的历史资料和历史真相。

##### vi. 现实情况型调查报告

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。

#### c. 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;二是要把握调查报告的写作程序。

##### i. 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。

### 标题

调查报告的标题有单标题和双标题两类。单标题又分公文式标题和文章式标题两种，双标题即一个正题、一个副题。

### · 导语

导语又称引言。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。

### · 正文

正文是调查报告的主体。正文的结构有不同的框架。①根据逻辑关系安排材料框架有：纵式结构、横式结构、纵横式结构，其中多采用纵横式结构。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。

### · 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。

### · 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。

## ii. 调查报告的写作程序

调查报告写作要经过以下五个程序：

### · 确定主题

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，宜集中；与标题协调一致，避免文题不符。

### · 取舍材料

选取与主题有关的材料，去掉次要的、非本质的材料，使主题鲜明突出；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；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

作者的观点。

### · 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。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，逐一写成提纲。也可以将这两种提纲结合起来制作提纲。

## iii. 起草报告

这是调查报告写作的行文阶段。根据已经确定的主题，选好材料和写作提纲，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：结构合理；报告文字规范，具有审美性与可读性；通俗易懂，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。

## iv. 修改报告

报告起草好以后，要认真修改。主要对报告的主题、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。

## d. 其他宣传

### i. 展板的制作

展板的排版需要由团队自行完成，要求图文并茂、能够比较全面地反映团队的暑期社会实践风格。各个团队以电子版的形式上交，此项为后期评比的必选项目。具体要求如下：

- 标题统一使用三号宋体，正文部分使用四号宋体，段落之间用单倍行距。
- 每张展板至少要有 2 张电子版照片（如果使用相纸摄影的请将照片扫描，并请选择最佳的扫描效果），在材料中附上，统一上交。

要求照片的像素较高，足够清晰。

- 照片在展板上的位置用空白文本框标明，并标上编号，标号的标准为：团队序号 + 照片序号，如：序号为 134 的团队的上交的第二张照片标为 134 - 2。编号在文本框内体现，同时作为照片的文件名。
- 每张照片要求附有简短的文字说明。文字说明的位置也用空白的文本框标出。文字说明的内容用专门的文档另附。文档中应标明每一张照片的文字说明部分和对应的照片序号。
- 文字内容应简单介绍活动背景和目的，介绍活动的主要内容和流程，并简单描述活动的意义和完成情况等。要求主题突出，主要反应团队实践过程。
- 要求文字和图片配合协调，版面饱满，避免过于空洞或拥挤。

## ii. 调查问卷的设计

- 问卷设计的一般步骤与方法

从一次问卷调查开始到正式的测试，其基本步骤是：

根据研究目的与假设，收集所需资料；研究问卷形式，可从研究者的时间、研究范围、对象、分析方法和解释方法等方面考虑；列出标题和各部分项目；征求意见，修订项目；试测，以 30—50 人为试测样本，求出信度、效度；进行项目分析，重新修订；正式测试。

- 问卷通常由卷首语、指导语、主体等部分组成。卷首语包括以下内容：自我介绍、调查目的、回收问卷的时间、方式及其他事项。指导语包括对某种定义、标题的限制以及示范举例等内容。

- 为了提高问卷的信度和效度，问卷设计时要注意以下问题：

问卷中所提的问题，应围绕研究目的来编制，力求简单、明了，含义准确。

问题不要超过被调查者的知识、能力范围。

问题排列要有一定的逻辑次序，层次分明。问卷的目的、内容、数据、卷面安排标准答案等都要认真地推敲和设计。

调查表上应有留给供人填写答案的足够空间，并编有填写调查单位的名称、填表人的姓名和填表年月日的栏目。

问卷形式可以封闭式和开放式相结合，问题数量要适度，一般应控制在 30 个问题以内，最好在 20 分钟内能答完。

为使调查结果更为客观、真实，问卷最好采用匿名回答的方式。

- 设计问卷的内容要符合实际情况。

- 如果单讲问卷的设计步骤，则包括五个层次：问卷的理论构思与目的、问卷的具体形式或格式、问卷项目的语句和问卷的用词。

## 伍

## 总结篇

## ■ 社会实践活动成果有哪些呈现形式

包括实践报告、实践总结、实践日志、文集、影音资料、新闻通讯稿、学术论文成果和发明专利等。

## ■ 社会实践总结和社会实践报告是什么

社会实践总结分为实践团队总结和实践个人总结两种，其写作内容侧重点各有不同。实践团队总结是立足于团队的角度对实践活动所做的总结。总结中应包括团队简介、实践目的与意义、较详实的实践概况、团队收获与感悟、不足与有待改进之处等，要侧重描写团队和实践的亮点与收获感悟，还可以突出团队精神和队友之间的互助互爱，以及媒体宣传和社会报道等。

实践个人总结是在个人角度记叙在实践过程中所见、所闻、所思、所感、所获。总结的内容不一定和团队总结完全一致，可把重点放在自己作为个人在团队中所做的贡献、个人在行程中的收获和感悟、自身的不足，以及今后的需要强化或改进的地方。

## ■ 如何撰写实践总结和社会实践报告

## (1) 实践报告类型

社会实践活动的实践报告包括调研类实践报告和活动类实践报告。两类实践报告在具体内容上有所不同，但实践报告的结构和撰写思路具有共性要求，可以相互借鉴。

①**调研类实践报告** 调研类实践活动的成果主要通过调研类报告展现，它既要有对现象的有序描述，又要有对现象的分析归纳，还要有对现象本质的深入探索。

②**活动类实践报告** 活动类实践报告突出实践活动的过程，尤其适用于理论宣讲、

学习参观、生产劳动、社会服务、预就业实习等形式的实践活动。要求有序、有侧重点地记录实践事件，突出活动的收获和甘娜乌，例如技能的增长或思想觉悟的提高等。

## (2) 实践报告结构

一般来说，社会实践活动报告的结构大致包括：标题、前言、摘要、主体、结束语等，有时还要附有简介、后记及附录等。

①**标题** 实践总结报告的题目。撰写社会实践报告，应重视标题推敲。标题有单标题和双标题之分。所谓单标题，就是仅有一个主标题。例如：《包头钢铁公司参观实习感想》《大学生现在究竟需要什么？》等。所谓双标题，就是除了主标题外，还有副标题，例如：《拿什么拯救“癌症村”——关于河流污染情况的调查报告》标题的写法灵活多样，但无论采取何种形式，都要力求概括、简明、新颖。

②**前言** 又称导言或导语，是实践总结报告的开头部分，对全文起总领引导作用，其主要任务是向读者介绍社会实践的背景、主旨、目的和方法等，为报告主体的写作做好铺垫。实践总结报告的前言要简明扼要，认真推敲。最常见的前言写作方式是提要式，即对实践报告的内容（包括课题、对象、过程、结果、分析结论等）作概要性的说明，使读者在开始阅读时就对报告内容有一个大致的了解。提要式的前言使用比较广泛，调研类实践报告和活动类实践报告都适用。

③**摘要** 写法灵活多样，可以简要说明实践的目的、对象、经过、时间、方式、方法、结果等，也可以像新闻的导语一样，提示全文文章的主要内容，使读者形成对实践报告的总体印象，迅速理解全文。

④**主体** 实践总结报告的核心。主体应对社会实践活动的经理进行叙述，对获得的材料进行分析论证，对社会实践活动的成果进行总结说明。主体的主要内容和作用有以下三个方面：一是说明社会实践报告的主旨，介绍社会实践的基本情况，阐明社会实践的意义和观点。二是提供说明主旨的具体材料，并通过列举典型事例或重要数据，以及对各种现象和问题之间的相互关系的分析和解释，阐述

核心观点,使读者理解并信服。三是提出必要的对策行建议或方案,提升实践报告的实用价值。

⑤**结束语** 实践总结报告的结尾部分。作者常在此部分表达自己的观点,对主体部分的内容进行概括、升华。

⑥**简介、后记及附录** 社会实践报告的补充部分。简介,一般撰写在社会实践报告的标题后,是对社会实践报告主要内容的简要介绍,其目的是引起读者的注意和兴趣。后记,撰写在结束语之后,是对社会实践报告的形成、写作、出版等有关问题所作的说明。附录,是社会实践报告的附加部分,一般是与主题内容相关的部分资料。

### (3) 实践总结报告写作步骤

撰写实践总结报告主要分为提炼主体、拟定提纲、精选材料、撰写报告四个步骤。

①**提炼主题** 主题就是实践报告所要表达的中心问题,是整个报告的灵魂。凝练出明确而适当的主题,是整个报告撰写过程顺利开展的前提。

②**拟定提纲** 主题明确后,应先构思好报告的整体框架,并将这种框架转变为具体的撰写提纲。撰写提纲的作用是理清思路,明确报告内容,安排报告的总体结构,为后续撰写打下基础。

③**精选材料** 实践报告的血肉。在撰写实践报告前,必须对所有的实践材料进行筛选。这种筛选即应以提纲为依据,还要做到精炼、典型、全面、具有代表性和说服力。

④**撰写报告** 撰写报告要考虑文体的特点,明确读者对象。整个报告需要紧紧围绕所确立的主题来展开,报告在整体思想、结构体系、内容形式、行文风格等方面应前后保持一致。

### (4) 写作技巧

①**突出重点** 个人实践活动总结报告可选取个人感悟最深或最具亮点的若干方面进行总结,深入阐释,以理服人,以情动人。

②**真情实感** 个人实践活动总结报告要有独立的见解,要建立在真情实感之上,不要人云亦云,或照搬团队实践活动总结报告的内容。

表现形式多样 除了叙述、描写、评论等写作方法外,个人实践活动总结报告中还可穿插对话、独白、访谈等,表现形式丰富多样,行文自由。语言风格可以平实

朴素,也可生动活泼。

## 社会实践总结和社会实践报告上交及评比细则

总结报告上交及评比细则如下:

- (1)各团队上交材料至立项所在院系团委(或社团联)
- (2)院级团委及学生组织上交总结材料:
- (3)校级优秀团队评选

校团委将在各院级团委、各级学生组织推荐的基础上,研究评选出校级优秀实践团队,每支团队给予一定的专项活动经费奖励。

## 如何组织社会实践团队报告会和经验交流会

报告会同样是展示大学生社会实践活动风采的方式,组织的步骤如下。

### (1) 确定报告会主题

明确会议主题与主旨,确保会议各项内容紧扣主题。

### (2) 确定时间和地点

由于暑假社会实践是个具有时效性的活动,因此,报告会召开实践应在开学后一两周之内。慎重选择具体时间,避免会议实践和别的大型活动或是同学们的课程时间冲突,保证感兴趣的师生都能参与进来,集思广益。地点的选择以宽阔且开放的大型场地为优,尽量避免小型会议室等地方。

### (3) 确定报告会流程

①**明确具体人员分工**。如:主持会议人员;对本活动进行总结评议并阐述活动精神主旨的实现情况的人员;团队的记录员以及会议记录员;照片、DVD以及负责后勤的人员;活动后期撰写新闻稿发布照片的人员。

②**注意活动具体细节**。如:保证会议通知到位;确定团队报告形式;

合理安排团队报告的顺序；团队报告完毕后，是否需要对接明年暑期社会实践活动提出展望、规划、建议等；准备现场应急预案。

## 如何做好经验整理和模式探索

结合历年来的社会实践开展情况，基地实践的递进性和团队实践的传承性都有所不足。针对这个问题，我们应该强化实践后的经验整理工作并能系统性地规划未来社会实践方向，为之后的团队提供便利，丰富社会实践活动意义，神话社会实践活动成果，提升社会实践活动层次。

### (1) 经验整理

对社会实践开展过程中遇到的问题和尚未完成的事项进行归纳总结，对实践过程中成功利用的政府、媒体等资源进行整理汇编，这些材料的整理都可以为今后社会实践活动的更好开展提供保障。

### (2) 模式探索

在对社会实践活动成果全面总结的基础上，提出未来可以努力和进一步研究的方向。针对社会实践基地资源，探索成熟的社会实践模式，规划具有传承性的实践项目，达到层层推进。不断深化的效果，真正为基地当地和学生的个人发展提供帮助。此外，在对各学院社会实践优秀组织进行奖励评比时，后期的经验整理和对未来几年社会实践活动的规划也将作为考评指标项目之一。

## 第三、四课堂学分转换说明

### 第三、第四课堂活动

第三课堂活动是指学生在校外、境外参加的社会实践、就业创业实践实训和校内外志愿服务等活动。社会实践是指学生以了解社会、服务社会为目的，利用寒暑假时间，开展“三下乡”活动、社会调查、挂职锻炼、公益服务等活动。（社会实践活动要求有详细材料记录、实践单位的证明、实践报告和总结，并有校内相关组织推荐证明等。）就业实习实践是指学生为提升社会阅历、积累工作经验、拓展综合素质，到企业或事业单位进行就业实习的实践活动。（就业实习实践包括学校相关部门组织及学生自行联系的活动两大类，主要面向高年级学生。）

创业实践实训指在学校各部门、学院（系）或学园指导下，学生自主组建创业类项目团队，开展创业相关活动或者竞赛。学生创业实践实训工作由党委学生工作部统筹。志愿服务，青年志愿者活动是指经志愿服务组织安排，学生利用课余时间自愿、无偿服务社会、校园和帮助他人的公益行为。

第四课堂活动是指学生境外学习实践活动、包括联合培养、交换生项目、实习实践、创新创业交流、学术交流、文化交流等。

第四课堂所指的海外学习、交流是指学校以及各学院（系）按照与海外高等学校等机构签订的合作协议，选派学生前往进行的学习和交流，以及部分学生自主联系的海外交流项目。

可认定四课堂活动学分的校级、院（系）级海外交流项目如下：联合培养、交换生（含课程学习）项目、暑期学校、科研实习、毕业设计（论文）、创新创业、实践、竞赛、国际会议、主题交流、文体交流、访问考察等项目；可认定四课堂活动学分的学生自主联系的海外交流项目如下：交换生（含课程学习）项目、暑期学校、科研实习、毕业设计（论文）、创新创业、实践、惊呆、国际会议等项目。

### 第三、第四课堂活动申请方法

已认定项目指已经认证并显示在素拓网上的固定项目，无需组织单位重新立项。记点的申报、审核流程为：学生在素拓网上申报，并提交相关证明材料至班级认证小组；班级认证小组初审后上交至各学院（系）或学园认证中心；各学院（系）或学园认证中心审核评定后，由校团委素质拓展认证中心审核。

新增项目是经申报并审核通过的当年启动或单单次开展的项目。项目申报、审核流程为：组织单位在活动前通过素拓网填报立项申请表，经指导单位审批后提交至校素拓中心审核；组织单位在活动完成后同意在素拓网申请记点，相关证明材料由组织单位经指导单位审核后交至校素拓中心审核。

四课堂的活动项目分校级项目、院级项目和学生自主联系项目。学生应在开展境外交流活动之前，在本科生信息服务平台上提交申

请，学院（系）或学园和学校审核通过；学生完成境外交流活动结束后，在系统中提交有关完成境外交流活动的证明材料，经学院（系）或学园和学校审核通过后，由系统生成第四课堂学分。

### 第三、第四课堂学分转换的说明

已获得三课堂2学分并核定成绩者，其多余记点中的2记点，可申请替换四课堂2学分，四课堂成绩记录为“合格”；四课堂学分不能替换三课堂学分。

## 其他说明

### 1. 如何查看个人社会实践的记录？

如果在素拓网上申请并通过了，在素拓网上就会有记录。打印素拓证书时会一并打印出来。

### 2. 《暑期社会实践介绍函》从哪里获取？

介绍函将在社会实践官方交流群中下发PDF电子版供各团队下载并打印使用。

### 3. 社会实践重点项目和一般项目有什么区别？

一方面是学校和学院对团委的支持力度和关注程度不同，一方面是评选优秀团队时会有所侧重。

### 4. 寒假社会实践和暑假社会实践有区别吗？

没有特别的区分，只要认真参与社会实践，都能获得收获与成长。相比而言，寒假多为返乡社会实践，团队规模小，实践周期短，而暑期社会实践在实践允许的条件下，可策划进行高质量的大型社会实践活动。

### 5. 可以和校外的人一起实践吗？

可以。但需要浙江大学在校学生在其相应院系进行申报立项。

### 6. 研究生需要参加社会实践吗？他们可以参加本科的社会实践吗？

鼓励研究生参加社会实践，发挥年龄与经验优势，带动并指导助本科生完成社会实践。

## 附件一：浙江大学社会实践考评说明

### A. 考核要求及奖项设置

#### 第一条 本细则的考核对象包括：

- （一）院级组织者：主要是学院团委，也包括学生会、研究生会、博士生会、学生社团等能够组织学生实施社会实践活动的组织单位；
- （二）参与社会实践的小分队；
- （三）参加和知道社会实践的个人：包括全体参加社会实践的个人和指导教师；
- （四）实践成果：集体性或个人性的实践成果，包括调查报告、论文等；
- （五）社会实践基地：申报学校示范基地并达到预期目标的优秀基地。

**第二条** 各院级团委应积极组织全院学生参加社会实践活动，积极组织 and 指导学生申报社会实践小分队，认真全面地完成社会实践各项任务。

**第三条** 全校每一名学生都应积极参与到社会实践中来，理论结合实践，通过社会实践受教育、长才干、作贡献。

**第四条** 学院在开展社会实践工作过程中，要切实做好安全教育。学生个人及小分队在开展社会实践活动时要把安全放在第一位，做到安全出发、平安返校。

**第五条** 活动后各学院、小分队及学生本人要认真做好总结工作，并以文字、图片、资料、录像和展板等形式在广大学生中宣传活动成果，扩大社会实践的影响面。

**第六条** 各学院应本着可持续发展原则建设社会实践示范基地，构建长效的社会实践工作经验与成果积累的平台，发挥引领带头作用。

#### 第七条 考核评比设置的具体奖项包括：

- （一）浙江大学暑期社会实践优秀组织奖；
- （二）浙江大学暑期社会实践优秀团队；
- （三）浙江大学暑期社会实践先进个人；
- （四）浙江大学暑期社会实践优秀指导教师；

(五) 浙江大学暑期社会实践优秀论文；

## B. 奖励、考核与监督措施

**第一条** 所有获奖单位及个人均可获得荣誉证书，优秀组织奖还将获得一定的物质奖励。

**第二条** 社会实践的考核评比工作在学校社会实践工作领导小组的指导下，由校团委具体落实。

**第三条** 所有奖项的评选都将秉承公平、公正的原则。

**第四条** 校团委社会实践指导中心将组建督察机构，对学院、社团等的社会实践开展情况、各小分队活动的完成情况 & 总结评比工作进行检查。凡弄虚作假者，取消一切评奖资格。

## 附件二：浙江大学暑期社会实践活动 调研报告以及论文格式样本

读书笔记

**题目**（三号、黑体加粗、居中）

——**副标题**（三号、宋体、居中）

**XX学院暑期赴XX（地点）社会实践团**（四号、宋体、居中）

**摘要**：（五号、仿宋GB2312、加粗）摘要正文（五号、仿宋GB2312）

**关键词**：（五号、仿宋GB2312、加粗）关键词1；关键词2（五号、仿宋GB2312，多关键词之间加分号）

**正文**（五号、宋体、首行缩进2字符）

正文中结构层次叙述分别表示为：

**一、（第一层）**（五号、黑体、加粗）

**（一）（第二层）**（五号、楷体GB2312）

**1.（第三层）**（五号、宋体）

如果内容只有两层时，第一层为“一、”，第二层为“1.”。

插入图片要求：嵌入型，居中

实践成员：全体姓名（五号、楷体GB2312、右对齐）

（文/XXX XXX，图/XXX XXX）（五号、楷体GB2312、右对齐）

参考文献（小四、黑体、居中）

[1]作者.文献名称.《发表书目》，2010(9):23-28.(五号、Times New Roman)

文章最后附上团队负责人姓名、所在学院、学号、联系电话

页面设置：1. A4纸型，每页24行，每行30个字。

2. 左、右边距2.6厘米，上下边距约3厘米。

## 附件三：浙江大学本科生第二、三、四课堂学分管理办法（试行）

### 第一章 总则

**第一条** 为贯彻“以人为本、整合培养、求是创新、追求卓越”的教育理念，积极探索研究型大学实践教学、创新创业教育新形式和新途径，推进第一课堂、第二课堂、第三课堂、第四课堂（以下分别简称一课堂、二课堂、三课堂、四课堂）衔接融汇，促进学生个性化、研究化、社会化、国际化学习和发展，特制定本办法。

**第二条** 本办法所指的二课堂、三课堂、四课堂是在一课堂课程教学以外，以培养学生家国情怀、社会责任、科学精神、专业素养、国际视野为目的的一系列教育教学实践活动，是大学生学习成长的重要组成部分，是全面提升大学生综合素质的实践创新平台，是引导大学生树立新观念、增强自主发展动力的有效载体。其中，二课堂是指学生在校内参加的各类实践活动，包括学科竞赛、创新创业训练、素质训练、科学研究、创新实验、学生社团活动、学生工作经历、文体活动等；三课堂是指学生在校外、境内参加的社会实践、就业创业实践实训等活动，以及校外外志愿服务活动；四课堂是指学生在境外参加的学习实践活动，包括联合培养、交换生项目、实习实践、创新创业交流、学术交流、文化交流等。本科专业培养方案中设置二课堂4学分；三课堂和四课堂各2学分。

**第三条** 校团委负责二、三课堂归口管理，本科生院教务处负责四课堂归口管理。各学院（系）、学园负责本单位二、三、四课堂的组织实施及学分计分管理工作。浙江大学素质拓展认证中心网站（以下简称素拓网）是二、三课堂的管理平台，本科生信息服务平台是四课堂的管理平台。各相关单位、学生组织及个人依照规定在管理平台上开展申报、审核工作。

### 第二章 学分认定及考核

**第四条** 学生参加二、三课堂活动的计分单位是活动记点（以下简称记点），具体计分方法详见附件1、2。学生参加四课堂活动的学分认定办法详见附件3。

**第五条** 二、三课堂活动记点累计至一定分值可获得相应学分，并进行成绩考核。二、三、四课堂成绩均不计课程绩点。二、三、四课堂学分认定及成绩考核办法如下：

参加二课堂活动累计记点 $\geq 4$ 者，可获得二课堂4学分。其中， $4 \leq$ 累计记点 $< 5$ 者，成绩为“合格”； $5 \leq$ 累计记点 $< 6$ 者，成绩为“良好”；累计记点 $\geq 6$ 者，成绩为“优秀”。参加三课堂活动累计记点 $\geq 2$ ，且该记点中含参加社会实践活动记点 $\geq 1$ 者，可获得三课堂2学分。其中， $2 \leq$ 累计记点 $< 3$ 者，成绩为“合格”； $3 \leq$ 累计记点 $< 4$ 者，成绩为“良好”；累计记点 $\geq 4$ 者，成绩为“优秀”。

四课堂学分为经历学分。凡参加境外交流活动并通过审核的学生，不论参加交流的项目时间、项目类型、交流次数，均只记录一次，获得2学分，成绩记录为“合格”。

**第六条** 已获得三课堂2学分并核定成绩者，其多余记点中的2记点，可申请替换四课堂2学分，四课堂成绩记录为“合格”；四课堂项目内容可申请替换为一课堂课程学分或二课堂学分，具体办法另行制定；四课堂学分不能替换三课堂学分。

### 第三章 申报与审核

**第七条** 二、三课堂记点的认证实行班级、学院（系）或学园和学校三级审核制度；学生通过素拓网进行申报，各单位逐级审核。四课堂学分管理实行学院（系）或学园和学校二级审核制度。

**第八条** 二、三课堂活动项目分为已认定项目与新增项目。已认定项目指已经认证并显示在素拓网上的固定项目，无需组织单位重新立项。记点的申报、审核流程为：学生在素拓网上申报，并提交相关证明材料至班级认证小组；班级认证小组初审后上交至各学院（系）或学园认证中心；各学院（系）或学园认证中心审核评定后，

由校团委素质拓展认证中心（以下简称校素拓中心）审核。新增项目是经申报并审核通过的当年启动或单次开展的项目。项目申报、审核流程为：组织单位在活动前通过素拓网填报立项申请表，经指导单位审批后提交至校素拓中心审核；组织单位在活动完成后统一在素拓网申请记点，相关证明材料由组织单位经指导单位审核后交至校素拓中心审核。

**第九条** 四课堂的活动项目分校级项目、院级项目和学生自主联系项目。学生应在开展境外交流活动之前，在本科生信息服务平台上提交申请，学院（系）或学园和学校审核通过；学生完成境外交流活动后，在系统中提交有关完成境外交流活动的证明材料，经学院（系）或学园和学校审核通过后，由系统生成第四课堂学分。

#### 第四章 检查与监督

**第十条** 校团委负责对二、三课堂记点的申报、审核工作进行检查与监督；本科生院教务处负责对四课堂学分的申报、审核工作进行检查与监督。凡涉嫌有不诚信行为的，经查实将做相应处理，包括取消项目所得计点（学分）、对有关人员进行批评和教育等。情节严重的，将依校纪校规处理。

学生对二、三、四课堂活动及计点（学分）有异议的，可向管理各课堂学分的责任单位提出。本科生院教学研究处负责受理学生对二、三、四课堂活动及计点（学分）的投诉。

#### 第五章 附则

**第十一条** 本办法自2016级本科生起执行。学校原有相关规定与本办法不一致的，以本办法为准。

**第十二条** 本办法由本科生院教务处负责解释。

附件：1. 浙江大学第二课堂活动记点计分方法

2. 浙江大学第三课堂活动记点计分方法

3. 浙江大学第四课堂活动学分认定办法

## 附件1. 浙江大学第二课堂活动记点计分方法

第二课堂活动是指学生的校内实践活动，包括学科竞赛、创新创业训练、素质训练、科学研究、创新实验、学生社团活动、学生工作经历、文体活动等。

### 一、学科竞赛

1. 学科竞赛是指由校内外各级组织主办和承办的各类基础或专业课程、实验或实践等以提高学生学科知识和创新能力为目的的竞赛活动。竞赛项目认定根据《浙江大学本科生参加学科竞赛的若干规定》执行，竞赛级别包括国际级、洲际级、国家级、省（部）级、校级竞赛项目和学院（系）级竞赛。

2. 学生参加学科竞赛获第二课堂记点数以学生获奖证书、奖状或文件为准。同一学年同一学生，参加多项学科竞赛获奖可以累加；参加不同级别的同一学科竞赛项目只计最高级别奖项，不重复累加。

3. 学科竞赛第二课堂记点对照表：

级别	奖项	记点数	
国际，洲际，国家级	特等奖	5	
	一等奖	4	
省（部），校级	二，三等奖，单项奖	3	
	鼓励奖或优胜奖	2	
	参赛奖	1	
	特等奖	4	
	一等奖	3	
	二，三等奖，单项奖	2	
	鼓励奖或优胜奖	1.5	
	参赛奖	1	
	学院（系）级 (含其他学会、协会、行业等竞赛)	特等奖	2
		等级奖（一，二，三等） 单项奖	1
参赛奖		0.5	

注：以名次计奖的学科竞赛项目，获得第1—3名等同于一等奖；第4—6名等同于二等奖；第7—12名等同于三等奖。

## 二、创新创业训练及素质训练

1. 浙江大学本科生创新创业训练分为国家、省（部）、科研院所、企业等项目和学校、学院（系）或学园二级大学生创新创业训练项目。

2. 浙江大学本科生素质训练项目指学校以及各学院（系）、学园按照“知识、能力、素质、人格”的培养要求设置的基于提升综合素质能力的各类训练项目，包括素质训练立项项目和素质训练培训项目。

3. 本科生完成创新创业训练计划，可获第二课堂活动相应记点数。同一学年，同一学生参加不同类型的创新创业项目可以累加记点数，参加不同级别的同一类型创新创业项目只计最高记点数，不重复累加。

4. 学生创新创业训练、素质训练立项项目的第二课堂记点对照表：

内容	记点对象	记点数
立项	仅限项目负责人1人	0.5
研究项目	项目负责人及其他参与者 (参加者不得超过三人, SQTP项目参加人数按其管理办法执行)	2
结题答辩	项目负责人及其他参与者 (参加者不得超过三人, SQTP项目参加人数按其管理办法执行)	0.5

5. 本科生参加具备一定课程规模的素质训练培训项目并结业的，可获得第二课堂活动相应记点数。参加素质训练项目课程5次及以上、8次以下为0.5记点，8次及以上为1记点。同一学年同一学生，参加多项能力素质训练项目并结业的可以累加记点数；参加同一项素质训练项目的只计最高记点数，不重复累加。

## 三、科学研究

1. 科学研究内容包括：在国际、国内正式刊物或有内部准印证、学术会议论文集等非正式刊物上发表的学术论文（含SRTP论文、学年论文、科技论文），各种专利、产品、软件、课件等。

2. 学术论文发表以录用通知书或正式发表为准；专利获准以收到交证书费的收录通知书或正式的专利证书为准；产品、软件、课件等技术成果转让，以双方签

订的技术成果转让合同书和进入学校的转让经费为准；产品、软件、课件等技术开发推广，以学校或个人收到的分成部分经费为准；产品、软件、课件的技术成果鉴定，以校级及以上组织的专家鉴定会形成的科技成果鉴定文件为准。

项目	获奖名称和等级		记点数
论文	国际和国内一级学术刊物	第一作者	5
	浙江大学学报	第一作者	4
	二级美术刊物	第一作者	3
	其他正式美术刊物	第一作者	2
	学术会议论文集和内部刊物	第一作者	1
	第二及以下作者以第一作者相应得分一半计分		
专利	发明专利	排名第一的专利发明人或设计人	5
	实用新型专利	排名第一的专利发明人或设计人	4
	专利转让	排名第一的专利发明人或设计人	3
	技术转让	排名第一的技术转让人	5
产品 软件 课件等	排名第二以下的专利发明人或设计人以排名第一的相应得分一半计分		
	开发推广	排名第一的开发推广人	4
	一般性研制	排名第一的研制人	3
	排名第二以下的专利发明人或设计人以排名第一的相应得分一半计分		

4. 本科生参加学校、学院（系）、学园组织的学术报告会、读书沙龙、专题研讨会、研究生课题讨论会、创业培训等总次数达5次及以上者，计第二课堂0.5记点，同一学年只计一次。

5. 本科生参加学院（系）组织的优秀论文（设计）报告会或者学园组织的优秀学业（职业）生涯规划书评比活动，对于递交论文被录用者或者所递交的学业（职业）生涯规划书被评为优胜作品

者计第二课堂0.5记点，被指定为大会发言和论文报告者或者作品入选学园的优秀作品库者计1记点。

#### 四、创新实验

1. 创新实验包括各类学科实验技术讲座、自主创新实验项目设计与操作、各类学科实验竞赛活动等。

2. 各类学科实验竞赛获奖第二课堂记点参照本科生参加学科竞赛相应级别标准执行。

3. 自主创新实验项目，学生必须参加3次实验创新讲座和完成2次实验技能操作并制作相应的实验作品后，方可计第二课堂1.5—3记点。具体计点对照表如下：

完成内容	记点数	认定单位
实验作品优秀并具有创新性	2.5	相关实验室
实验作品优秀	2	相关实验室
实验作品良好	1.5	相关实验室
基本完成实验作品	1	相关实验室
参加自主创新试验系列讲座3次	0.5	学院(系)主管部门

#### 五、学生社团活动和学生工作经历

学生社团指学生为实现共同兴趣爱好，依照学校相关规定和其社团章程，经学院(系)或学园、学校两级团委审批、注册的学生团队。学生组织是指各级学生会、经学校各部门和学院(系)或学园审批成立的学生团体，涵盖校院两级学生会、分团委、班团组织、学长组、学校各部门下属学生团队等。

1. 学生加入一个及以上学生社团或学生组织或学长组，并积极参与活动，满一学年后，经指导单位认定合格者，可获得1.5记点。

2. 学生社团获得校级、省级、国家级荣誉时，其当届(以奖项申报时间为准)社团主要负责人可分获1记点、2记点、3记点。同一学年内对同一学生只计最高记点一次，不重复累加。

3. 评为校级、省级、国家级的优秀学生干部、优秀团干部、优秀团员或优秀社团干部，可分获1记点、2记点、3记点。同一学年内对同一学生只计最高记点一次，不重复累加。

4. 参加学长组项目工作满一年，经相关部门组织考核为合格者，可获得第二课堂1记点；考核为优秀者，可获得第二课堂2记点。

#### 六、文体活动

1. 文体活动包括文化艺术类别和体育类别两大类活动。

2. 文体竞赛第二课堂活动记点以获奖证书或文件为准。文体竞赛活动分集体项目和个人项目，按照活动等级和获得奖项均可获得第二课堂记点。

3. 文体竞赛第二课堂记点对照表：

级别	获奖等级或排名	记点数
国际级 亚洲级 国家级	特等奖	5
	一、二等奖或第1-18名	4
	优胜奖或鼓励奖	3
	参赛奖	2
A类竞赛 与展演	一等奖或3-8名	3
	二等奖或4-6名	2
	三等奖或第7-12名	1.5
	优胜奖或鼓励奖	1
	参赛奖	0.5
B类竞赛 与展演	一等奖(设置比例不超过参赛人数的百分之五或第1-3名)	2
	二等奖(设置比例不超过参赛人数的百分之十五或第4-6名)	1.5
	三等奖(设置比例不超过参赛人数的百分之二十或第7-12名)	1
	参赛奖	0.5

#### 七、其它活动

1. 新生在入学注册报到前修读浙江大学新生养成教育MOOC课程，并完成课程各章节测试，成绩合格者，可计第二课堂0.5记点。

2. 其它需新增的第二课堂活动，根据《浙江大学本科生第二、三、四课堂学分管理办法(试行)》第八条关于二、三课堂活动新

增项目的申报、审核有关规定执行。

3. 浙江大学第二课堂活动记点计分方法由本科生院教务处、党委学生工作部、就业指导与服务中心、校团委负责解释。

## 附件2：浙江大学第三课堂活动记点计分方法

第三课堂活动是指学生在校外、境内参加的社会实践、就业创业实践实训和校内外志愿服务等活动。

### 一、社会实践

社会实践是指学生以了解社会、服务社会为目的，利用寒暑假时间，开展“三下乡”活动、社会调查、挂职锻炼、公益服务等活动。

1. 社会实践活动要求有详细材料记录、实践单位的证明、实践报告和总结，并有校内相关组织推荐证明等。参与学校、学院（系）或学园组织的社会实践，实践时间累计一周以上获1.5记点。该记点为第三课堂必修记点。

2. 获得校级、省级、国家级的先进团队或个人，可分别获1记点、2记点、

3. 记点。同一学年同一学生参加不同级别的同一项目只计最高记点一次，不重复累加。

### 二、就业实习实践

就业实习实践是指学生为提升社会阅历、积累工作经验、拓展综合素质，到企业或事业单位进行就业实习的实践活动。

1. 就业实习实践包括学校相关部门组织及学生自行联系的活动两大类，主要面向高年级学生。需要申请三课堂活动记点的学生，必须事先到就业指导与服务中心网站下载并填写《浙江大学本科生就业实习实践岗位申请表》，经导师和学院（系）同意，报就业指导与服务中心备案。

2. 本科生在同一家企业或事业单位累计就业实习实践一个月以上，方能申请三课堂活动分数。就业实习实践结束前，必须到就业指导与服务中心网站下载并填写《浙江大学本科生就业实习实践考核表》；就业实习实践结束后，将就业实习实践考核表与个人实习总结一并交就业指导与服务中心审核。

3. 经就业指导与服务中心审核通过并出具证明，获得第三课堂活动1记点。同一学年中，如学生去一家以上用人单位参加就业实习实践，最终只能计取一次，不重复累加。

### 三、创业实践实训

学生创业实践实训指在学校各部门、学院（系）或学园指导下，学生自主组建创业类项目团队，开展创业相关活动或者创业类竞赛。学生创业实践实训工作由党委学生工作部统筹。

1. 经党委学生工作部或校团委审核认定，参加创业类活动，负责人计2记点，参与者计1记点。

2. 学生开展创业实践实训，经学生向所在学院（系）、学园或学校各创业实践基地主管部门出具相应证明并通过审核，获相应记点对照表如下：

项目类别	创始人	联合创始人	核心成员
成立团队、有项目运营	1.5	1	0.5
成立团队、有项目运营且入驻学校各类创客空间	2	1.5	1
已注册公司	2	1.5	1
已注册公司且融资成功	3	2	1.5

3. 各类大学生创业竞赛获奖第三课堂记点按照第二课堂学科竞赛记点标准执行。

### 四、志愿服务

青年志愿者活动是指经志愿服务组织安排，学生利用课余时间自愿、无偿服务社会、校园和帮助他人的公益行为。

1. 青年志愿者活动要求有详细材料，如受助单位及个人的证明等。参与志愿者活动并获青年志愿者一星级荣誉奖的获1.5记点、二星级的获2记点、三星级的获2.5记点、四星级的获3记点、五星级的获3.5记点。

2. 获得校级、省级、国家级的先进团队（限主要负责人5名）或个人，可分获1记点、2记点、3记点。同一学年内对同一学生只计最高记点一次，不重复累加。

## 五、其它活动

1. 参加其它第三课堂活动项目的,根据《浙江大学本科生第二、三、四课堂学分管理办法(试行)》第八条关于二、三课堂活动新增项目的申报、审核有关规定执行,经党委学生工作部和校团委审定可获得相应记点数。

2. 浙江大学第三课堂活动记点计分方法由本科生院教务处、党委学生工作部、校团委、就业指导与服务中心负责解释。

## ■ 附件3:浙江大学第四课堂活动学分认定办法 ■

第四课堂是指学生境外学习实践活动,包括联合培养、交换生项目、实习实践、创新创业交流、学术交流、文化交流等。

一、第四课堂所指的海外学习、交流是指学校及各学院(系)按照与海外高等学校等机构签订的合作协议,选派学生前往进行的学习和交流,以及部分学生自主联系的海外交流项目。

二、可认定四课堂活动学分的校级、院(系)级海外交流项目如下:联合培养、交换生(含课程学习)项目、暑期学校、科研实习、毕业设计(论文)、创新创业、实践、竞赛、国际会议、主题交流、文体交流、访问考察等项目;可认定四课堂活动学分的学生自主联系的海外交流项目如下:交换生(含课程学习)项目、暑期学校、科研实习、毕业设计(论文)、创新创业、实践、竞赛、国际会议等项目。

三、本科生在参加海外交流活动之前,均须在本科生信息服务平台上提交申请。

四、浙江大学第四课堂活动学分认定办法由本科生院教务处负责解释。

## 校团委社会实践指导中心联系方式

## 读书笔记

## 校团委社会实践指导中心联系方式

---

职位	姓名	联系方式
校团委实践部部长	王巍贺	88206213
校团委实践部副部长（兼职）	杨旭枫	17300988677
校团委实践部副部长（兼职）	汤沈杨	18868108313
实践部部长助理	胡静怡	18888926647
实践部部长助理	杨思佳	13758275850
执行主任	钟帅祺	18767527673
副主任	魏津森	18758488852
副主任	李睿泽	15372172675
社会实践指导中心公共邮箱	zjushsj@163.com	