# 高中寒假地理实践报告范文优选15篇

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2025-04-09

*高中寒假地理实践报告范文 第一篇前 言本次综合地理野外实习活动是在大学学习了自然地理和人文地理专业课程，对气象、土壤、植物、综合自然地理、人文地理等学习完成后，于20xx年xx月13日至20xx年xx月19日，在莫世江教授、陈群利副教授、丁...*

**高中寒假地理实践报告范文 第一篇**

前 言

本次综合地理野外实习活动是在大学学习了自然地理和人文地理专业课程，对气象、土壤、植物、综合自然地理、人文地理等学习完成后，于20xx年xx月13日至20xx年xx月19日，在莫世江教授、陈群利副教授、丁卫红副教授、张群生老师的带领下，和全体毕节学院地理与生命科学学院20xx级地理科学本科班同学，在北海海底世界、北海银滩、北海老街、北海金海湾红树林、涠洲岛火山等地区，主要针对土壤、植被、气候、地貌、地质、人文景观的实习活动。

1.实习目的和意义

综合野外实习是地理科学本科专业重要的教学内容和环节，是理论联系实际、强化技能和能力培养的重要途径。通过对野外自然地理、人文地理的综合考察和调查，能够获得更多典型的自然地理和人文地理的相关知识，拓展视野，陶冶情操，加深对课堂教学内容的理解，弥补课堂教学的不足，并初步掌握地理野外考察、调查方法和步骤。

2.实习时间、地点和线路

实习时间： 20xx年xx月13日至20xx年xx月19日

实习地点：广西北海

考察路线：海底世界——北海银滩——北海老街——北海金海湾红树林——涠洲岛火山地貌

3.实习区域概况

地理位置：北海市是中国广西壮族自治区所辖地级市之一，地处广西南端，北部湾东北岸，面向东南亚，位于东经108°50′45″～109°47′28″，北纬20°54′～21°55′34″之间，西北距南宁206公里，东距广东湛江198公里，东南距海南海口市147海里。它背靠大西南，面向东南亚，南与海南省隔海相望，西濒越南，是东南亚、中亚、西亚、非洲和欧洲各国与中国大陆海运最近的港口之一，云、贵、川及广西各省区对外贸易便捷的出海通道，也是著名的“海上丝绸之路”的始发港之一。

面积：总面积3337平方公里

人口：总人口135万，其中市区人口43万

气候：北海市位于广西壮族自治区的南部沿海地区、北部湾东北岸，属亚热带海洋性季风气候，冬无严寒，夏无酷暑，温、光、雨源充沛，气候宜人。

北海市每年从春季开始雨量逐渐增多，湿度变大，有时会出现

阴雨连绵的天气。夏季温度不算太高，平均最高温度为32-33℃，极端最高气温也不过36-37℃，但由于湿度大，人们仍会感到炎热潮湿。夏季是北海多雨的季节，时常出现大到暴雨，月雨量可达300-400毫米，此时出门需要注意携带雨具。北海的秋季雨量锐减，秋高气爽。到了冬季，雨量更少，月雨量约20-30毫米，天气不冷，平均温度在15℃左右。

概貌：环视市区，道路宽阔笔直，绿树成荫，四季飘香。碧蓝的大海，明媚的阳光，沙白水净的海滩，中西合壁、华洋并存的市区建筑，环境优美的住宅小区，别具风格的绿化广场，组合和谐，相映成趣，美不胜收。城市居民淳朴友好，珠乡文化、客家文化、蛋家文化形成了鲜明的地方文化风貌。

北海素有“南珠之乡”之称，其位于广西壮族自治区南陲，北部湾东北岸,总面积3337平方公里，约有万人口，海岸线长达500公里，地理位置优越。

北海所濒临的北部湾是中国沿海四大渔场之一，有经济鱼类600多种、虾类10多种，海产品十分丰富。北海自古是南珠故乡，这里出产的珍珠素有“西珠不如东珠，东珠不如南珠”之称，为珠中极品。北海盛产优质亚热带水果、蔬菜和花弈。

北海的贝雕、角雕、竹编工艺品美伦美奂。北海同时是中国烟花炮竹生产基地。在北海，你可以自由燃放烟花炮竹，五彩缤纷的烟花令你童心大发。

景观：北海市拥有北海银滩国家旅游度假区和涠洲岛、星岛湖两个省级旅游度假区、冠头岭国家森林公园、山口国家红树林自然保护区、儒艮（美人鱼）国家自然保护区、白龙珍珠城遗址、合浦汉代墓葬保护区和大士阁、东坡亭古建筑群等一大批国家级、省级著名的旅游景区（点），集“海、滩、岛、湖、山、林”于一体，自然风光和人文景观兼备。北海银滩被国家列为中国五个最美的休憩地之一；星岛湖是大型电视连续剧《水浒》拍摄的主要外景地，湖光山色，景色迷人；涠洲岛是中国最大的火山岛。岛的周围浅海生成的珊瑚礁，是中国最靠近大陆架的珊瑚礁，具有很高的开发价值。

4.实习观察路线及其描述

第一观测点：海底世界

观测时间：20xx年xx月14日中午

观测点编号：01

观测点路线：水产展览馆——海兽厅——珊瑚海——珊瑚海海洋剧场展厅——高科技打造的无水水族馆——负压缸——海底隧道海——人鲨共舞海之角——豹表演场。

观测点的意义：北海海底世界座落于北海海滨公园内，是以展示海洋生物为主，集观赏、旅游、青少年科普教育为一体的大型综合性海洋馆。

观测点的位置：北海海底世界座落于北海海滨公园内。

观测点的地理内容：北海海底世界坐落于北海海滨公园内，是以展示海洋生物为主，集观赏、旅游、青少年科普教育为一体的大型综合性海洋馆, 分为A、B两区。这里有珍稀的海牛（美人鱼）、鲸鱼骨骼、龙虾标本、千年海龟标本和奇特的亚热带鱼类等2800多件展品和近千种海洋生物；还有水族箱、海龟池、海豹池、360度全方位透视海底隧道、潜水表演、喂鱼表演和人鲨共舞表演等。

第二观测点：北海银滩

观测时间：20xx年xx月14日下午

观测点编号：02

观测点路线：沿海岸和银滩观测

观测点的意义：北海银滩面积超过大连、烟台、青岛、厦门和北戴河海滨浴场沙滩的总和，而平均坡度仅为。沙滩均由高品位的石英砂堆积而成，在阳光的照射下，洁白、细腻的沙滩会泛出银光，故称银滩，北海银滩以其“滩长平、沙细白、水温净、浪柔软、无鲨鱼”的特点，被誉为“天下第一滩”。

观测点的位置：北海银滩度假村位于风景秀丽的北海银滩国家旅游度假区内，北海银滩西起侨港镇渔港，东至大冠沙，由西区、东区和海域沙滩区组成，东西绵延约24公里，海滩宽度在30--3000米之间，陆地面积12平方公里，总面积约38平方公里。

观测点的自然地理内容：北海银滩度假区内的海域海水纯净，陆岸植被丰富，环境优雅宁静，空气格外清新。由于其具有“滩长平，沙细白，水温净，浪柔软，无鲨鱼。”的特点，可容纳国际上最大规模的沙滩运动娱乐项目和海上运动娱乐项目，是我国南方最理想的滨海浴场和海上运动场所，所以被海内外游客所深深地吸引。北海银滩的沙质，均为高品位的石英砂，沙滩中二氧化硅（石英）的含量高达98%以上，为国内外所罕见，被专家称为“世界上难得的优良沙滩”。沙子晶莹洁白，掬一把在手里，如精盐一般。因为沙子细腻致密，游人在潮水刚退去的平坦宽阔的海滩漫步，甚至连脚印也不会留下。这一滩碎银，便是无价的富矿。石英砂是制造玻璃、搪瓷、光学仪器等工业品的上好原料。

第三观测点：北海老街

观测时间：20xx年xx月15日上午

观测点编号：03

观测点路线：沿珠海路观测

观测点的意义：广西北海的珠海路以其历史悠久及房屋建筑风格的特殊，于20世纪80至90年代备受中外专家、学者的关注。该路建于20世纪20年代后期。它的建成与当时北海建制的升格有关，并经历了一段曲折的过程。

观测点的位置：北海市珠海路

观测点的自然地理内容：北海老街——珠海路是一条有一百多年历史的老街，始建于1883年，长公里，宽9米，沿街全是中西合璧骑楼式建筑。这些建筑大多为二至三层，主要受19世纪末叶英、法、德等国在我市建造的领事馆等西方卷柱式建筑的影响，临街两边墙面的窗顶多为卷拱结构，卷拱外沿及窗柱顶端都有雕饰线，线条流畅、工艺精美。临街墙面部不同式样的装饰和浮雕形成了南北两组空中雕塑长廊。

第四观测点：北海金海湾红树林及海岸

观测时间：20xx年xx月15日下午

观测点编号：04

观测点路线：红树林——红树林海岸

观测点的意义：金海湾红树林生态休闲度假旅游区是我国极富滨海湿地风情和渔家文化内涵的黄金景点。

观测点的位置：位于北海市区东南方约15公里处。

观测点的自然地理内容：金海湾红树林景区内有红树种类7种：白骨壤、桐 花树、秋茄、海桑、卤蕨、木榄和红海榄；整个景区面积约20平方公里，由红树林观光带、金滩和主园区三部份构成。区内拥有一片20xx多亩的海上“森林卫士”——红树林，百种鸟类、昆虫、贝类、鱼、虾、蟹等生物在此繁衍栖息，是我国罕见的海洋生物多样性保护区。

景区内的红树林属于沙地红树林，约20xx多亩。金湾沙地平坦、阳光充足、降雨充沛，非常适宜红树林的生长。红树林也是陆地与海洋间特有的景观。红树林是一种特有的木本胎生植物，红树胎生的方式非常特殊。红树种子成熟以后不掉落，而是在母树上发芽，向下伸展出幼根，将胎根暴长成茎，上端生出两片叶子，变成一棵幼树。幼树一旦长成，便自行从母树上脱落。由于茎和根较重，幼树便垂直下坠，幼根很好地插入海滩泥中，继续独立地生长，一至二年后便可长成一株小灌木。从种子成熟到完全成材，红树的这一系列创造生命的过程，完全可以和哺乳动物生养后代的行为相比。适应海水，胎生幼树，红树的这两种特性是植物中独一无二的，所以它受到世界许多国家科学家和民众的高度重视。此外，红树林还有个奇特的功能，它的根叶可以滤去使植物死亡的咸水，因而是惟一能生长于热带地区沿海滩泥和海水中的绿色灌木。

在金海湾郁郁葱葱的红树林和浩瀚的海天之间，是一望无际的迷人沙滩，金海湾的沙滩辽阔、纯净，虽然和与沙质细白著称的银滩相隔不远，却呈现出迥然不同的令人惊艳的金黄，远远望去像是镶在岸边的一条金色丝带，这片沙滩因此得名金滩，金海湾红树林生态休闲度假旅游区也由此命名，金滩绵延20多里，滩平坡缓，沙质细腻，因为红树林的原因有着丰富的海产品资源。退潮时宽广的沙滩上留下无数的贝类、螃蟹、沙虫、泥丁，当地的渔民男男女女都走出家门拿着工具准备去赶海，他们的工具分为两种锄头和铲子，男的力气大用锄头，女的力气小用铲子。看到沙滩上有小洞，洞口里有水并有小气泡，那就说明洞里有东西，这时要求动作非常快把小洞挖开，迅速掏出里边的东西，有时是沙虫，有时是贝类总会有意想不到的惊喜哦！说到这时有些朋友忍不住要跃跃欲试了，那么一会我们到主园区后，感兴趣的朋友可以到我这报名领取工具，小扒犁和小竹篓跟随渔民一起在沙滩上去赶海，摸螺、捉蟹、挖沙虫、挖泥丁，体验渔民生活。经常有很多游客在赶海的过程中，不仅学会了摸螺、捉蟹、挖沙虫的技巧，而且还确确实实收获了不少的海产品，乐趣无穷！

第五观测点：涠洲岛地貌特征

观测时间：20xx年xx月16日至20xx年xx月17日

观测点编号：05

观测点路线：火山口地质公园——涠洲岛灯塔——滴水丹屏——石螺口海滩

观测点的意义：涠洲岛是火山喷发堆凝而成的岛屿，涠洲岛是中国最大、地质年龄最年轻的火山岛，有海蚀、海积及溶岩等景观，尤其南部的海蚀火山港湾更具特色。现在也是中国国家地质公园。涠洲岛火山地貌十分典型，选择涠洲岛作为重点观测点，对于了解火山地貌具有重要作用。

观测点的位置：涠洲岛是南海北部湾中的最大岛屿，位于北海市沿海南面滨外浅海，离岸直线距离48km，距北海南、北部港口分别为26海里和36海里。

观测点的自然地理内容：涠洲岛由第四纪玄武岩浆喷发时在水下堆积而形成。该岛经受长期的地质作用和演变过程，形成了各种各样的地貌类型。据调查、分析，该岛地貌可分为火山地貌、流水地貌、海蚀地貌、海积地貌、珊瑚岸礁地貌、海积一冲积地貌、重力地貌、人工地貌等八大类型。涠洲岛总的地貌特征是南部沿岸以海蚀地貌为主，北部沿岸以海积地貌和珊瑚礁地貌为主，岛上不同程度地保存有火山活动的遗迹。总的地势则为南高北低，自南向北缓缓倾斜。

火山喷发加上随后的海洋抬升，留下了千姿百态的火山熔岩、火山灰、火山弹以及海蚀崖、海蚀洞、海蚀平台，那一壁壁因火山爆发的烧灼，挤压留下的线条怪诞，色彩绚丽的岩纹和多姿多彩的海蚀，海积地貌随处可见。尤以奇特的海蚀、海积地貌，火山熔岩及绚丽多姿的活珊瑚最为出色，成为岛上丰富的旅游景观。涠洲岛因此被誉为“难得的火山地貌博物馆”。经地质专家考察认定，涠洲岛及相邻的斜阳岛为距今第四纪海底火山喷发沉积，后经构造运动而升出海面的火山岩岛。

涠洲岛地势南高北低，其南面的南湾港是由古代火山口形成的天然良港。港口呈圆椅形，东、北、西三面环山，东拱手与西拱手环抱成娥眉月状，像世大无比的螃蟹横卧海中。码头背靠高10~30米的悬崖峭壁，崖顶青松挺拔，巨型仙人掌攀壁垂下，各式船艇进进出出，人来货往；飞鸟水禽，时隐时现；浪涌波兴，空阔无边；水天一色；气象恢弘。位于涠洲岛西南端，是涠洲最富特色的游览区，其火山口景观、海蚀景观、热带植物景观、生物和天象景观独特，并具有很高的科研价值。主要景点有绝壁揽胜、龙宫探奇、平台听涛、百兽闹海等。

在港口东拱手与西拱手下，有几处景点：有个山洞传说是反清武士的驻地，叫“贼佬洞”；有个状似卧龟的石穴，叫“海龟窿”；一个形像仔猪的小岛，叫“猪仔岭”；一个酷似一张长着宽额、高鼻、翘下腭的人脸的岩石，叫“洋人头像”。在波浪、海流、潮汐的侵蚀下，涠洲岛海岸基岩出现海蚀洞、海蚀沟、海蚀龛、海蚀崖、海蚀柱、海蚀台、海蚀窗、海蚀蘑菇等奇妙地貌。

从整体山岩上分离出的巨型石块，在海水旋流冲刷剥蚀下，形成头大腰细的海蚀蘑菇。岛上西港码头有高3米、宽6米的巨型海蚀蘑菇。当几个海蚀洞受侵蚀而连成一体时，就成为凹进陆地的槽形穴，它被称为“海蚀龛”。涠洲岛风光壮美，比较著名的景点有“滴水丹屏”，“龟豕拱碧”，“芝麻滩”，“法国传教士人头像”，“火山弹荟萃”及三婆庙，圣丹庙，\_堂和汤显祖观海处等。

5.体会与收获

这次综合地理野外实习北海之行不仅让我们丰富了地质、地貌等自然地理和人文知识，进一步提高了我们对地理科学这个专业的认知程度。在这个野外实习实践过程中，我们学会了如何使用自身所学的知识来对我们生活或专业领域内碰到的一些现象及问题进行广泛的思考，并寻求出呵护主客体双方利益或多方利益的博弈机制。

本次野外实习，可以活也算得上是一次毕业旅行，沿途到处流溢着无限的地质地貌和海滩风光。在看过很多地方后，我们会发现，有差别的地理基础在很大程度上决定了地域发展前景，这一点我们可以在北海老街的文化景观——建筑景观上看出来。当地的气候、水文、地貌、植被、土壤等地理要素决定了其主要的建筑骨骼，而文中的一些宗教、政治等因素也是一个地域所具有的特点。

任何在地理空间存在的事物都能在它所处的地理环境中找到能与之对应的地理因素（自然地理六大要素：气候、水文、地貌、土壤、动物、植物），而自然地理与人文地理相互作用而产生各种地理人文景观现象的分析要素、方法则是在本次实习过过程中感觉到应该锻炼的地方。也就是说，以后要通过综合地理学各种理论、方法来综合分析各种地理空间现象。

**高中寒假地理实践报告范文 第二篇**

经历了将近一周的社会实践，我感慨颇多，我们见到了社会的真实一面，实践生活中每一天遇到的情况还在我脑海里回旋，它给我们带来了意想不到的效果，社会实践活动给生活在都市象牙塔中的大学生们提供了广泛接触社会、了解社会的机会。

“千里之行，始于足下”，这短暂而又充实的实习，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。向他人虚心求教，与人文明交往等一些做人处世的基本原则都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。这一段时间所学到的经验和知识是我一生中的一笔宝贵财富。

这次实习也让我深刻了解到，和团体保持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。对于自己这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我们可以向他们学习很多知识、道理。实践是学生接触社会，了解社会，服务社会，运用所学知识实践自我的途径。亲身实践，而不是闭门造车。实现了从理论到实践再到理论的飞跃。增强了认识问题，分析问题，解决问题的能力。为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。同时还需我们在以后的学习中用知识武装自己，用书本充实自己，为以后服务社会打下更坚固的基础！

艰辛知人生，实践长才干

通过这次的的社会实践活动，我们逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自己的位置，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中使我们对自己的未来有一个正确的定位，增强了自身努力学习知识并将之与社会相结合的信心和毅力。对于即将走上社会的大学生们，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。大学生暑期社会实践是大学生磨练品格、增长才干、实现全面发展的重要舞台。在这里我们真正的锻炼了自己，为以后踏入社会做了更好的铺垫，以后如果有机会，我会更加积极的参加这样的活动。

从群众中来，到群众中去

在本次的社会实践中我们还同诸多群众谈心交流，思想碰撞出了新的火花。从中学到了很多书本上学不到的东西，汲取了丰富的营养，理解了“从群众中来，到群众中去的真正涵义，认识到只有到实践中去、到基层去，把个人的命运同社会、同国家的命运的发展联系起来，才是大学生成长成才的正确之路。

这次实践活动，丰富了我们的实践经验，提高了我们的团队合作能力，使我们通过这次实践更加了解社会，这次实践活动意义深远，对我们的帮助享用一生。作为一个21世纪的大学生，社会实践是引导我们走出校门、步入社会、并投身社会的良好形式；我们要抓住培养锻炼才干的好机会；提升我们的修身，树立服务社会的思想与意识。同时，我们要树立远大的理想，明确自己的目标，为祖国的发展贡献一份自己的力量！

**高中寒假地理实践报告范文 第三篇**

xx县人民法院民二庭在院党组的正确领导下，通过全庭同志的共同努力，在商事审判工作中自觉坚持“三个至上”指导思想和“为大局服务、为人民司法”工作主题，坚持能动司法理念，充分发挥商事审判职能，努力服务经济社会发展大局，深入推进三项重点工作，切实加强自身建设，各项工作取得了新成效、新进展，为维护市场秩序，保障金融安全，服务经济发展方式转变，促进xx县经济社会又好又快发展作出了积极贡献。

一、20xx年审判工作概况

截止12月6日，民二庭新收案件305件(其中新收296件，旧存9件)，审结255件，结案率为，其中调解、撤诉结案161件，调撤率达;上诉16件，上诉率为，改判2件，发回重审1件。经评查，无一件超审限，无一件属不合格案件。

二、工作亮点及特色。

(一)坚持能动司法，积极服务企业

我庭在商事审判工作中，积极开展服务大局工作，通过创新机制、强化调解、延伸服务等措施，充分发挥审判职能保护、调节的杠杆作用，通过上法制课程、普法宣传、司法建议等形式，使得企业代表们对我庭主动、高效、优质的法律服务和司法保障由衷赞叹。我庭法官坚持“问需于企”，在工作中不断坚持三项服务。

1、能动服务——对企业立项、建设、生产中涉及的法律事务，通过与政府职能部门、行业协会等互动联系，送法下企业，主动上门提供法律指导;对项目建设、生产中的诉讼案件快立、快审、快结、快执，竭力维护企业的合法权益。

2、和谐服务——加大对涉企民商事案件的调解力度，力促案结事了;对暂时无力履行债务的企业“放水养鱼”，多用和解方式，促成债权人给债务企业一个合理的宽限期，帮助其渡过暂时的财务危机。例如我庭立案受理了多个箱包产业基地私营业主之间的买卖合同纠纷案，虽然标的额都是十万以下，但双方都是小企业，工厂都正处于一个资金短缺的瓶颈时期。因为不能及时还钱问题，双方矛盾非常激烈。我庭在了解案情之后，及时了解、掌握双方的经营情况以及资金空间，并先后多次做双方的调解工作，最终通过我庭的多方努力，原、被告同意都采取了多次、分期付款的方式了结纠纷。之后，我庭根据约定的还款期限，及时进行跟访，促使被告按协议履行。对我庭的办案态度，原、被告是赞不绝口，说承办法官多方考量，不仅保证了对方有喘口气的机会，也让原告有信心能收到货款。

3、延伸服务——落实法官走访联系企业制度，积极开展司法建议、法制讲座等活动，近日与县工业园区管委会反复调研、协调，联合制发了《关于促进县城经济发展、加强园区企业联系的意见》，这些举措均提高了企业经管人员自我防范的意识和能力。我庭除在审理具体案件之余，还积极走访县内企业，例如针对物业服务合同纠纷案件，审案之余，我庭对案件进行分析，对物业公司在物业管理、费用收取、合同签订等方面应注意的事项进行建议，并就涉物业案件的审理、执行等工作中应注意的问题与物业公司职员进行交流。同时对有典型的经济案例进行庭审观摩，邀请企业代表、工商联领导，开展法制讲座和座谈，该举措获得企业界的好评，提高了辖区内各类经济主体依法经营能力。

(二)坚持依法办案，保障诉讼权益

依法规范办案，切实保障当事人的诉讼权利和合法权益。首先是认真执行审判公开原则，公开开庭率达到百分之百，以保障当事人诉讼权利的方便行使。其次是严把案件事实关、证据关和法律适用关。在审判中正确处理当事人举证与法官依职权调查收集证据和履行释明义务的关系，确保裁判公正。再次，严格执行审限制度，努力提高审判效率，案件平均审限、均衡结案比例稳步向好。此外，我们在送达法律文书、当事人阅卷、交换证据和申请退费等方面，细致勤勉，为当事人多想，尽量减少当事人不必要的诉讼负担，宁愿麻烦自己，也要给当事人以便利。

(三)提高审判效率，及时保障权益

在尽可能短的时间内解决讼争矛盾，及时保障当事人的合法权益，是我庭始终致力的工作目标。有的商事案件涉外导致因送达、管辖异议、鉴定以及案情本身较为复杂等原因，审理周期一般较长。为提高审判效率，缩短办案周期，我庭对过去几年的商事案件的审理情况进行全面调研，分析影响审限的各种因素。因此，案件从立案庭移送到我庭后，我庭建立案件流程管理表、推行繁简分流、强化简案快审、及时提醒当事人是否委托鉴定、加强诉讼指导等一系列措施，同时狠抓案件审理中送达、证据交换、鉴定、开庭、文书制作等节点，从而大大缩短了审理周期。

(四)采取综合措施，加大保护力度

在商事案件审理中，我庭注重综合运用各项措施，加大对权利人的保护力度。

1、依法运用财产保全制度。我庭积极受理当事人提出的财产保全申请，并严格依法审查，对于符合条件的案件则及时采取相应的措施。如今年7月份，我庭受理了化工有限公司诉福建省化工公司买卖合同纠纷一案，了解到企业面临现实困难，我庭积极指导企业申请财产保全，同时立即依照程序向xx省高级人民法院申请查询被告银行开户线索。在获取被告开户信息后，办案干警在7月17日，冒着福建境内肆虐的强台风“苏力”的风险，赶往龙岩办案，于当天查询被告银行账户13个，当场冻结现金存款82万元。随后，承办干警积极做被告企业工作，终于促使被告于23日到法院协商处理，经过一整天反复调解，双方最终达成协议，被告当场支付全部欠款及利息近200万元。该案从立案到执行完毕仅用了18天就为当事人追回了二百万元的货款，使得双方当事人对我庭高效维护当事人合法权益的审案作风表示由衷的赞叹。

2、视情况在调解案件中增加惩罚条款。我庭案件调撤率比较高，但是商事案件调解一般都是原告做出了适当的让步。因此，我庭在调解中重视保护原告的合法权益。例如，今年我庭受理的委托合同纠纷和融资租赁合同纠纷基本上是运输服务公司与司机发生纠纷。鉴于运输服务公司在调解过程中让步比较大，而以往有不少司机不及时按照调解协议还款，我庭在原、被告双方同意的情况下，在调解条款中增加惩罚条款，即如果没有按照双方调解约定的时间、金额归还欠款，则被告不仅应按照实际欠款偿还还要承当相应的利息，以惩罚性条款促使当事人自觉履行调解义务。

(五)积极开展调解，努力实现双赢

全庭同志贯彻“案结事了”的司法理念，将调解工作贯穿于案件审理始终。案件从立案庭分流到我庭开始，承办法官对案件有了大致了解之后，对于事实清楚、权利义务关系明确、争议不大的简单的经济纠纷案件采取速调方式，即通过诉讼成本对比、)过错分析、抓住重点、感情投入、综合平衡、案例调解等手段进行调解。对这类案件，在当事人来法院领开庭传票等材料时就开始做调解工作，不仅能让群众对于诉讼有个正确的认知，而且明显起到了缓和矛盾的作用，有利于端正双方当事人庭审态度。

这一年来，我庭也积极配合院内各项工作，包括参与案件质量评查、市篮球比赛等活动，在各项活动中我庭干警表现均佳，但由于今年我庭连续流失3名书记员、一名干警休产假，队伍缺乏稳定性，使得工作中也存在不足。主要是管理工作有待进一步加强，有的规章制度需要进一步抓好落实，调解工作尚需进一步加强，调查研究和业务指导也需要下更大的力气，争取更好的成效。我们将在来年继续努力，采取措施，逐步加以改进，争取有更大进步。

**高中寒假地理实践报告范文 第四篇**

学校办公室是学校的综合管理部门，是校领导的参谋助手，综合承接上级部门指示，综合协调处理学校行政事务，是学校运转的中枢，是校领导和各职能部门的中介，是学校的窗口。一学年来，在学校领导的正确领导下，我们按照学校，进一步解放思想、克服困难、求真务实、开拓进取、创新工作，充分发挥职能作用，较好的完成了20xx--20xx学年度的工作任务，取得了一些成效，现将主要工作情况，总结如下:

一、做好接待，强化服务意识

作为学校的窗口部门，办公室在做好日常工作的同时，精心筹划，周密部署，尽心尽力地组织好每一个会议，协调好每一次活动，安排好每一次接待，使学校的人力和财力发挥了最大效益。办公室的日常工作很繁杂，只有紧紧围绕提高工作效率和服务质量，才能在现有人力资源和办公条件下，实现效益的最大化，从而最大限度地实现我们为教学科研服务的工作宗旨。在实践中学习，在学习中提高，努力提高适应新形势和完成新任务的能力。办公室人员也通过自学和参加各种形式的会议，加强对学校整体发展思路的理解，加深对学校领导工作思路的理解;通过学习，把握工作方向，开拓工作思路，执行好学校各项重要方针政策，与学校保持高度一致。办公室很多事务性的工作都与老师或外界往来较多，因此在工作中强化服务意识，要求本部门的人员做到:礼貌、耐心、细心、诚心，并灵活掌握办事的尺度，对临时性的急件，要特事特办，实实在在为教师和培训学员做事，跟外界往来过程中做好桥梁作用。

二、 加强组织协调能力，顾全大局，保障学校各项工作顺利开展

服从服务于大局是做好办公室工作的基本条件。我们要求每位办公室人员必须树立大局观念，正确处理大局和小局，全局利益与局部利益的关系，要善于从大局的角度思考问题，使办公室工作与学校工作大局协调统一。我们通过认真学习岗位职责后认识到重大会议、活动是学校办公室各项工作的重中之重。对于会议活动组织和协调，明确提出了大型活动必须做到“组织超前、服务周全、勤俭高效”的工作原则，尤其注意活动的细致性、周到性和实效性，同时更加注意各职能部门和相关科室之间的积极合作和沟通，从而保障了各项重大活动的顺利进行。

三、强化责任意识，工作落实到人

办公室工作能否创造出一流的业绩，关键在于办公室人员是否具有强烈的事业心，责任感。因此，我们积极引导办公室同志树立责任意识，发扬高度负责的精神，对自己工作勇于负责，敢于负责，自觉做到标准上求高，措施上求严，工作上求实，尽心尽力，尽职尽责，扎扎实实，创造性地开展工作。为此，办公室人员进行了工作分工，责任到人，互相提醒，定期检查，使得各项工作有条不紊地开展。

四、强化奉献意识，切实做好各项工作

甘于奉献，诚实敬业是办公室工作人员的必备素质。办公室工作的无规律性，经常加班加点，没有无私奉献，是难以胜任办公室工作的。因此，我们通过宣传教育、典型示范，使办公室每位同志都能做到爱岗敬业，不计名利，不辞劳苦，无私奉献。本学年各项工作更加顺利开展。

1、当好校长的行政助手。根据学校的实际情况，按照行政会议的精神，认真细致地做好各项工作的计划和安排，从而使各项工作有条不紊地开展。认真做好各级各类文件、通知的收转工作，并按文件、通知要求，协调处理好办公室职责范围内的事。

2、精心组织安排会场。我校大小会议及培训都由办公室参与。每次会议或培训，办公室在会标设计、照相、新闻报道等方面，都做到科学安排、细致落实，保证了会议或培训的顺利召开。

3、做好教职工的考勤登记管理工作。学校办公室负责教职工的考勤，要求教职工请假必须有请假条，经校长或部门负责人签名后交办公室存档。学校办公室每月向学校领导汇报一次教职工的考勤情况并在教职工中公布。

**高中寒假地理实践报告范文 第五篇**

>实践人：

延边二中高二16班张程

>实践时间：

xx年1月22日——2月20日

>社会实践>活动：

公交车上售票实践目的;第一，勤工俭学;第二，锻炼自己与人交往的能力，增加社会经验实践经历及收获：

这是我高中时代最后一个长假。身为当代高中生，总不该“日出三竿而起，日落西山而息”我就一口答应了因为是春节家忙着走亲访友，所以车上乘客特别多。做这行的，最重要的就是细心，认真，记忆力好。虽说车上上上下下的，又多又乱，很容易出差错，但是这也正能考验你能否在慌乱的场面中保持镇定。我利用饭后的时间记了几遍站点以及时间。下午我开始反复检验自己是否记住了。提前说出下一个站点，并不断回忆以经过去的站点。功夫不负有心人，到晚上休息时，我已经能很快地说出任何一个站点的次序。

新的一天又开始了，我要亲自招呼乘客了。我开始在脑海里回想几个注意事项：首先要合理安排座位尽量让老年人坐在中间的几排位置上，因为中间比较平稳;当然更要记住每一位新上车的乘客，因为这样收费时就会少出错;最后就是在每个站点到达之前提醒乘客下车，让乘客提前做出准备。还好，这一切进行的还算顺利。这时，有一位头发雪白的老奶奶上车了，但车内已经没有座位了。我问其他乘客是否愿意让出一个座位，没想到居然有两个学生模样的年轻人都站了起来。当时，真挺为他们感到自豪的。事情虽小，但却能反映出我们当代学生的道德修养水平。短短的几天很快就过去了，对乘客来说，仍如往常一样的上车下车;但对我来说，这是一次不寻常的经历。当车内比较拥挤时，我会提醒乘客看好自己的物品，以防拿错或丢失;当碰上心急的乘客时，我会提醒他等车停稳了再下车，安全最重要。看到乘客们安全下车时，我这个“假”售票员心里就会涌出一股满足感。这几天的经历我最深切的感受就是：不论什么事只有亲身的体验过，才会有真实的感受，才能对这件事有比较实在的，深刻的认识;还有一点就是，世上无易事，均须用心去做。

打工只是一种磨练的过程。对于结果，我们应该有这样的胸襟：不以成败论英雄，不一定非要用成功来作为自己的目标和要求。人生需要设计，但是这种设计不是凭空出来的，是需要成本的，失败就是一种成本，有了成本的投入，就预示着的人生的收获即将开始。小草用绿色证明自己，鸟儿用歌声证明自己，我们要用行动证明自己。打一份工，为以后的成功奠基吧!不经风雨，怎见彩虹，没有人能轻轻松松成功。

**高中寒假地理实践报告范文 第六篇**

20xx年，在经理的正确领导下，在同事们的积极支持和大力帮助下，我能够严格要求自己，较好的履行一名督导的职责，较好的完成工作任务，总结起来收获很多.。

一、在工作中学习，不断提高自己的业务水平。

作为一名督导，首先，只有自己的业务水平高了，才能赢得同事们的支持，也才能够带好、管好下面的人员。这对我一个刚从学校毕业的学生来说，更是有太多的东西让我去学习，随着公司规模不断的扩大，对我们督导的工作提出了新的要求，通过学习，我总能提前学习好各方面的能力，为下面的员工做好指导。

二、员工管理，要做好了员工的管理，指导工作，督志虽然不算什么大领导，但也管着一堆人，是领导信任才让我担此重任，因此，在工作中，我总是对他们严格要求，无论是谁，有了违纪，决不姑息迁就，正是因为我能严于律已，大胆管理，在生活中又能无微不至的关怀下面的员工，因此他们都非常尊重我，都服从我的管理，半年下来，我们从这些烦琐的工作中也能总结出一个属于自己的管理方法。

三、现场的管理，这是一个很大的概念，它包含了好多的内容，我从以下几个小的方面来总结一下我的工作：

1、现场行为规范，从整体来说我觉得控制得不是太好，其中仪容仪表这一块的话由于不是由公司发的工装，这就导致员工有机会找借口，而我还没有一个自己的办法去控制这一情况的出现，我要从以后的工作中吸取教训来应对和管理员工的现场行为规范。

2、现场环境一楼是公司的门面，平时的人流量也是比较大的，卫生做得还不错，但是我觉得我自己在有些应该急的情况下我还不能完全的想到所有的办法来应对，同时我想对保洁的管理我也做得不到位。

3、体外循环本来在这一个环节已经比别人落后了，也因为这一次我害得一楼所有管理人员都受了处份，但同时我也通过这一次“学费”，让我从中学会了很多东西。我相信我通过这件事之后会对这些事更加的警惕。

4、商品管理这一环节，在经理我带领下，控制得很有错，总经理总是要求我们不停的对他们的产品进行检查，当然通过这些检查也从中发些不少问题并能及时的反映出来，把这些问题扼杀在萌芽状态。

四、抓好一级工作，给领导分忧，做为一个督导，能够在营业员一级解决的问题，我决不去麻烦领导，对商场里的大事，不失时机的向领导请示汇报。

通过20xx年的总结，我有几点感触同时也是20xx年的一个计划：

其一是要发扬团队精神。因为公司经营不是个人行为，一个人的能力必竟有限，如果大家拧成一股绳，就能做到事半功倍。但这一定要建立在每名员工具备较高的业务素质、对工作的责任感、良好的品德这一基础上，否则团队精神就成了一句空话。那么如何主动的发扬团队精神呢?具体到各个员工，如果你努力的工作，业绩被领导认可，势必会影响到你周围的同事，大家以你为榜样，你的进步无形的带动了大家共同进步。反之，别人取得的成绩也会成为你不断进取的动力，如此产生连锁反应的良性循环。

**高中寒假地理实践报告范文 第七篇**

我叫，男(女)，19xx年X月出生，中文本科学历，中学高级教师。1988年7月参加工作，至今已从事初中语文教学近20xx年，现任初中一年级两个班的语文教学。

从教以来大多数时间担任了班主任工作。20xx年刚从三河中学调入五中时，被学校委以重任，担任了首届县级初中实验班106班的班主任，20xx年调到湘山实验学校继续担任班主任工作-------外六班班主任。虽然教两个班的语文够辛苦的，但我一直把把班主任工作当成一件愉快的事。担任五中实验班班主任时，我就养成了一个好习惯，写班主任工作手记，我把与孩子们的交往，把工作中的点滴体会记录下来。当班主任虽尝尽酸甜苦辣，但更多的是收获了成功：我用笔记录了每一个学生从幼稚走向成熟的历程，记录下了他们每一次成功与失败，记录下了教师对学生一次又一次的理解、关爱、肯定、表扬、鼓励、赞美……记录下了师生间的那段真情。

我把我的班主任工作手记叫《真情伴你成长》，我在扉页中写道：“我是教师，是母亲，我要慈母般理解、关爱每一个学生，让他们拥有如沐春风的成长环境，关爱学生就要尊重、理解、欣赏、激励、信任学生，我要尊重学生人格，理解其追求，欣赏其亮点，激励其进步，信任其言行，宽容其过错。不因其调皮而改变初衷和耐心，不因其捣蛋而拒绝奉献和牺牲，不因其资质差而少交心，不因其伏桌酣睡而言之为无心向学，教师的爱，应以特有的温情，将一泓泓清泉注入久渴的心田，将一缕缕春风吹进灰色的篱笆墙，将一抹抹阳光撒在冬天的草尖上。”

当我让一个来自农村的家庭贫困、容貌不佳、孤独自卑的女生张斯文重新看到希望，感到班集体的温暖时，我在班主任工作手记中写道：老师只有真正走进学生心灵，用特别的爱去呵护特别的他们，用特别的心去理解特别的他们，与他们共喜怒哀乐，他们定会非常乐意地敞开心扉，把心底的想法告诉你。当我让师生眼中的“差生”，大家避之如瘟神的陈亮改掉恶习，成为热爱班集体的积极分子时，我又在班主任工作手记中记下点滴体会：教师，只要你播下爱的种子，它就一定会发芽，茁壮成长，真情唤得真心，爱心唤信心，有了信心哪个孩子都可以创造奇迹。当我让一度陷入迷茫、徘徊，茫然无助的女生柳心怡重新燃起希望，找回快乐时，我又一次在手记中写下这样一段话“十三、四岁是美好的，但仍有这样或那样的不如意，可是谁又不是从这样或那样的烦恼中挣扎出来的呢?聪明的教师不是责怪孩子，而是帮助他们，理解他们，使他们坚强而睿智。”

班主任工作是辛苦的，但我收获的是快乐。我看到了孩子们正在成长，我看到了希望。我让106班100%的学生升入了普通高中，近50%的学生考入省重点中学，我也让外六班的学生懂得要读书必须先做好人，虽然他们刚进来时有些调皮，但一年以后他们都变成了可爱的孩子。

20xx年中我一直从事初中语文教学，我爱我的本职工作，我爱语文教学。如果别人把教师职业当成饭碗，那我当作事业，如果别人把语文教学当作事业，那我当作至乐至爱。我把我所有心血都花在教学上，或许我更辛苦，或许我牺牲了休息时间，但我取得了比他人更多的成绩，最近6年我任教的班级语文都名列全县第一名。

语文教学不比数理化，不是比学生智商的高低，而是比学生学习兴趣的高低，学生有兴趣才能学好语文。因此我的语文课没有固定的模式，只有自己的特色，适合学生学习的特色。在渗透德育教育的同时，我更注重知识传授的启发性、感染性和趣味性。为了提高学生学习兴趣，我想了许多办法，运用了许多教学方法和现代化教学技术。

我备课既备教材也备学生，我备知识的难点、重点，备学生在知识与能力上的不足与缺陷。我处理教材不是按照教参上的模式，而是根据我的学生的现状，适当调整难易程度与教学进度，该加的加，该舍的舍，从不死搬教参。我还把“考试语文”与“生活语文”紧密结合起来，就是把语文学习与学生生活联系起来。比如讲授《感悟幸福》时，我让学生结合自己的体验与所见所闻谈自己的看法，既学到了知识，又启发了思维，还让学生树立了健康的、积极向上的人生观。

**高中寒假地理实践报告范文 第八篇**

访谈时间：20xx年x月x日

访谈地点：七斋学生活动中心地下室

访谈目的：通过了解优秀学长的经验，使我们大家增加信心，解决困惑。

访谈方式：当面采访

被访谈人：王国栋

被访谈人简介：王国栋学长是材料E123班的一位优秀学长，他学习刻苦，认真，工作负责，有较强的集体荣誉感和上进心。曾获得20xx-20xx年度国家特等奖学金。

访谈内容

问：请问学长，你当初是怎么进高工院的?

答： 当初高考报志愿，觉得卓越计划这四个字，觉得挺不错的，就试着报了一下，结果就进了机械的高工班。

问：哦，那学长又是怎样转到了材料专业的呢?

答： 其实我一开始就对材料专业感兴趣，只是高考被调剂到了机械，后来到了大学我就努力学习转专业，终于在大二转到了高工。

问：那转专业之后是不是压力特大，特别忙?

答：是的，我有两门课得补休，因为机械没有这两门课，所以我要费尽心思把它补回来，所以我就努力学习，把社团都退了，终于补回来了。现在一想真挺累的，但是也值了，大学还是应该先以学业为重。你们也要记住，干什么事情都应该先以学业为重，知识千万不要断档，要从基础到专业，门门功课都学扎实了。

问：学长认为我们这个职业生涯规划课对我们有多大的帮助?

答：还是有一定帮助的。其实我认为如果让每一个人都通过这门课对自己的人生有很深刻的认识是不太可能的，但是通过与学长的交流，沟通，可以让你们对大学生活，对人生有初步的体会，可以帮助你们解答一些困惑，这对于大一新生还是有必要的。

问：学长认为高工有哪些优势呢?

答： 高工相对于其他学院来讲还是有很大的优势的，待遇相对能高些。例如，奖学金的比例能高些，更好获得。保研率也是很高的，只要努力学习，保研还是很轻松的。还有就是实习机会多，有很多机会能上各大钢厂去，时间也比其他学院长。你们大二要进行金工实习，普通学院发的是质量不好的蓝色工作服，皮鞋也很不舒服，而我们高工的是米黄色工作服，质量又好，又美观，皮鞋也很舒服。总体来说，就是高端大气上档次。

问：请问学长，要想得奖学金需要哪些条件呢?

答： 最重要的毫无疑问是学习成绩，你的加权成绩要达到专业前几名。然后还得看你的平时表现。最后还有一个答辩，就是用幻灯片将你的各种优势展示给大家，让大家认可你。综合评定，表现优异者即可有机会获得奖学金。你们好好表现都有机会。

问：学长大一时有没有迷茫的时候呢?

答：还是有一点的。刚开始时作息时间调整不过来，晚上总贪玩电脑，导致上课经常睡觉，这样课下就得花很多时间去补回来，很得不偿失，并且还特别烦早操。后来经过一段时间，调整过来了，觉得早操也挺好的。所以你们一定要尽快把自己的作息时间安排好，不要太贪玩，只有休息好了才有足够的精力去学习工作。

大学生职业生涯与就业指导访谈总结

20xx年11月23日18：30至20:30，我小组在学生活动中心进行了为期2小时的学长访谈。访谈在轻松，愉快的氛围中进行，并取得圆满成功。学长很幽默，给我们讲了很多他成功的经验，亦有犯过的错误。名义上是访谈，实际上就像朋友聊天一样，从学业谈到爱情，从现在谈到将来，给我们五个留下了很深刻的印象，也有很深刻的体会。下面我就来总结一下。

一.学长介绍了他进高工和在高工学习的经历。学长是转专业的，因此给我们讲了很多关于转专业的事。他说，如果不是对你的专业特别不感兴趣，尽量先别转专业，慢慢培养兴趣。但如果想他那样，就必须付出很多。在高工里，学习是一件很重要的事，我们进入学校是来学习知识的，所以学习成绩非常重要。而且这与是否能拿奖学金 密切相关，特别是数学、英语、C语言非常重要，要认真听讲，多习。因为practice makes perfect!对于英语的学习，要多听一些英节目，比如BBC等。兴趣是最好的老师，然而兴趣是可以培养的，例如看一些自己感兴趣的英语周刊、报道，NBA、足球赛等。另外听一些英语歌曲也不失为一种学习英语的好方法。对于那些自己不想听但又必须修的几门课，不能缺课，还是应该听一些。知识是打开智慧之门的钥匙，毕竟现在的我们还不能确定它究竟是否有用，也许真到用的时候才后悔莫及。

二. 关于课余生活，学长也给我们介绍了很多。在大学，社团有很多，但是不要盲目加，要考虑清楚再加，毕竟多少会影响到学习的。但在枯燥的学习生活中找到一点乐趣还是挺好的事。除了社团，多参加一些活动和比赛也是大有裨益的，除了能加学分，还能对自己的能力有很大的锻炼，对将来适应社会有很大的帮助。然后，我们可以利用课余时间看一些书籍，例如文学类的著作，新的科学技术、设备等。 能对它们有所了解，既能丰富自己的知识，又能养成良好习惯，陶冶自己的情操。当然适当的放松也是必不可少的，劳逸结合才能学得更好。可以适当的听听音乐、看看电影、聊聊天、玩玩游戏，但不能沉溺其中，只要做到问心无愧就是最好的控制方法。

三.关于对将来的目标的看法。学长的积极向上的心态值得我们学习，他对未来有着明确的目标，并且非常自信，为之努力而奋斗。这让我们感觉到，理想和追求很重要，在大学里，要塑造自己的人生理想，不能浑浑噩噩的过。我们大家都能清楚地认识到，当今社会人才广泛，但是高端人才稀缺，竞争压力也很大。所以有一个理想很重要，它能引领着我们前进，成为一个高端人才。

此外，学长还跟我们分享了他们的暑期社会实践活动，给我们讲了很多生活中发生的快乐，温馨的事。我们还在一起探讨了关于爱情的话题。总而言之，这次交流很有意义，我们的组员都感觉收获了不少。虽然钢铁行业现在不太景气，但是这正是给我们提供一个契机，让我们在大学里，在这么好的一个优越条件之下，努力地学习，做一个有理想，有目标，有信心，有能力的四有青年，将来为祖国现代化建设贡献自己的一份力量，为实现全面建设小康社会新胜利，谱写人民美好生活新篇章，实现中华民族的伟大复兴的中国梦而奋斗!

**高中寒假地理实践报告范文 第九篇**

作为一名大一新生，对缤纷多彩的大学生活充满了好奇。在大学的第一个寒假里，我希望能与以往有所不同。在这个时候团支布提供了参加实践活动的建议。这是一种磨练，对于学生来讲，实践的机会真的是很难得。在中国的教育里，我们学的都是理论知识，真正用到的却不多。理论加实践才是最科学的学习方法。感谢学校给我们学生提供一个社会实践的平台。

本次到酒店参加社会实践的总共有三位同学，所学专业为会计。

实践的时间是从x月xx日到xx月号为期x个月，实践的主题是进行相关的专业实践学习，主要内容有刷盘子、擦酒杯、上菜、收拾餐具等等。现将本次实践活动的有关情况报告如下：

一、基本情况以及工作体会

我是通过熟人的介绍才找到的打工的机会。第一天进去做事觉得感觉很奇怪，因为以前一直都是以消费者的身份进的酒店，这次的身份却是一个服务生。呵呵，第一个感觉就是首先要把心态调整好。酒店的老板娘我认识，平常都叫她阿姨。人很和善，第一天来什么也不懂，她就叫了一个老生来教我们。平常在酒店吃的时候不觉得，来工作的才知道酒店的工作还真不是盖的，每个细节都要弄好。我们第一天是试工，大家都在努力的学习，虽然说有点累，但我们每个同学都很积极、很投入，都感到很乐意，因为这毕竟是我们本次社会实践的第一步嘛。所以在那一天的时间里，虽然说有一点点累，但我们却都觉得挺充实的先说说我在那里的工作情况吧：我们每天8点半上班一直到晚上9点半。我们没天的工作就是在客人来之前把房间弄干净，客人吃饭的时候，男生负责端菜而我们女生就负责上菜报菜名，帮客人倒酒、换餐盘之类的杂活。在我看来最辛苦的，就是每次客人吃饭的时候你必须站在外面等候，一天下来腿跟腰都很痛，刚开始的时候真的有点受不了。虽然说顾客就是上帝，但有的时候难免会遇到些难缠的客人。要么是过于挑剔，要么就是素质不是很高。记得有一次，老板娘说那天下午的一桌客人看起来都挺乡下的，叫我们看着别让他们把毛巾给带走了。我刚开始一挺就觉得挺别扭的，乡下人又怎么了，怎么可以这样瞧不起人家呢？但是我到了那个房间，我刚给他们倒好茶，就那么一转身的功夫，桌上所有的毛巾都不见了，都到他们的口袋里去了。做为酒店也不好说什么。

所以服务生的工作看似简单，但操作起来还是挺麻烦的。

因为这个原因，刚开始工作的时候感到有一点紧张，但越是紧张我就越必须鼓起勇气，因此慢慢的我就习惯了。后来证明，我还是很幸运的，因为这给了我一个独立锻炼、独立挑战的机会。

二、实践感悟以及心得体会

我以“善用专业知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富暑假生活”为宗旨，利用假期参加这次有意义的社会实践活动，接触社会，了解社会，从社会实践中检验自我。这次的社会实践收获不少。现在举例如下：

1.在社会上要善于与别人沟通

经过一段时间的实践工作让我认识很多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习的。以前实践的机会不多，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，更事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

2.在社会实践中以及以后的工作中要有自信

自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。就像刚开始时我到饭店那样有一点胆怯，但后来是自信给了我勇气。有自信使你更有活力更有精神。

3.在社会中要克服自己胆怯的心态

自己觉得困难挺多的、缺乏社会经验等种种原因往往使自己觉得自己很渺小，自己懦弱就这样表露出来。所以应该尝试着克服自己内心的恐惧。如有人所说的“在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要轻松应付，大胆与人对话，工作时间长了你自然就不怕了。”其实有谁一生下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。有勇气面对是关键，如某个名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”

4.在工作中要不断地丰富知识

知识犹如人体血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。

此次社会实践，真正地填补了我在课堂上所没能学到的空白，真正增长了我的社会交际经验。一个人可以没有渊博的知识，但绝对不能没有社会交际的经验和能力，这也是我此次实践体会最深的一份心得。

三、本人存在的问题以及几点思考

在实践过程中，我也发现了自身存在的一些问题：

第一，本人的人际交往的能力还欠佳，这还应在日后的日常生活、交际中有待加强和学习。

第二，缺乏社会经验，在为人处事方面尚还不太成熟，处理事物的态度和方法往往有时不得当。

虽然在实践中存在着一些问题，但是我觉得仍有一些值得骄傲的闪光点的。本人参加社会实践有着不畏困难的精神，敢于实践，对工作充满热情，细心真诚。通过参加社会实践，我认识到，在生活中吸取周围人的经验和阅历，掌握一些社会礼仪的技巧是极为必要的。充分发扬本人自身的优点，取长补短，总结经验，吸取教训，使自己对将来充满信心，也为以后真正融入社会奠定坚实的基础。

四、本次社会实践的问题和建议

一、在同一个地方的时间有点太长，社会实践不完全等于上班工作，所以不应该总在一个地方，时间长了会让人有一种厌倦的感觉。所以建议应该在适当的时候调换一下实践岗位。

二、因为我的专业是经济方面的，虽然不知道自己的建议到底对不对。但还是觉得如果想要建立良好的社会经济秩序，一定是双方面的。商家和消费者都应该提高自身的素质，努力达到“双赢”。

最后，很高兴能有这个实践的机会，虽然只是短短的一个月，但我觉得挺充实的，至少让我的寒假过得有意义。在今后我要参加更多的社会实践，磨练自己的同时让自己认识得更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面，不要以单纯的想法去理解和认识社会。而是要深入地探索，为自己的未来打好基础，在学校学会更多的书面专业知识，在实践中好好利用知识进行运作。真希望以后能再有这样的机会，也希望我们学校以后能有更多的同学有机会去参加这样的社会实践吧。

在这次社会实践中，系领导和老师对我们的支持是不可忽视的。正是系领导和老师的支持，才使我们多了一次与社会充分接触，增强了社交能力及实践能力的机会。实践活动的成功，为我们下一次实践做了较好的铺垫，也为我系以后的学生参与社会实践活动打下了坚定的基础。

我们说过，我们也努力过，因此在那段烈日与汗水的日子里，我们感到无悔，更感到骄傲。

**高中寒假地理实践报告范文 第十篇**

时间如白驹过隙，20xx年就要画上一个句号，算算时间自己来医院也有一年多的时间了。去年的我带着些许紧张和敬畏踏入自己新的工作岗位，而如今已经转化为信心和热情，以前所未有的激情投入到的工作中，全身心的投入工作来回报我自己选择的这份职业和为之而付出的辛勤努力。

下面我把一年来的思想、工作等方面的表现汇报如下：

在政治思想方面，本人有坚定正确的政治方向，拥护中国\_的领导，始终坚持党的路线、方针、政策，始终坚持全心全意为人民服务的主导思想，坚持改革、发展和进步，不断提高自己的政治理论水平，遵守各项法律、法规、规章和诊疗护理技术规范、常规，具有良好的职业道德和敬业精神。本人定期交纳党费，按时参加党员电教活动。积极参加医院组织的各种活动，坚持不懈地加强党性修养。

这一年，本人在思想、工作和学习方面都取得了一定成绩，但深知很多需要提升空间和今后仍需努力的方向，也希望科室领导和同事给我批评指正，我会虚心学习改正，创造更加优异的工作成绩。

**高中寒假地理实践报告范文 第十一篇**

尊敬的上级领导：

您好!我是成型科的一名普通试用员工，于x年x月x日进入本公司以来至今还属于试用期阶段，非正式员工!

来这工作也差不多大半个月了，在这工作之前我早已打听过电厂是东莞的公司。自我工作至今，客观评价，我也深切体会到了公司的好，服务好，待遇好，工作好，领导好，是我进过的最划算的公司。

本打算长期在此工作，但现因个人家庭原因，不得不离开公司!上星期天，已古稀之年的奶奶不幸病倒，至今还躺在家中，自小我就是奶奶一手带大的，她对我疼爱有加，我们的感情也极其深厚。

经过我的一番深思熟虑，我决定回家照顾陪伴奶奶，这也是一种义务。对于我来说，一个人的孝心远比工作事业更重要，工作没了，还可以再找，但一个人没了孝心，那么在他(她)为人的责任心上也要大打折扣了，个人之见。

现向公司提出辞职申请，望领导批准!

敬礼!

X年XX月XX日

**高中寒假地理实践报告范文 第十二篇**

>实习的目的：

人文地理学是资源环境与城乡规划管理专业的专业基础课，人文地理学野外实习是对课堂理论教学的继续，是培养学生掌握小区域调查与研究的基本方法，以及进行德智体美的全面教育，具有十分重要意义。

通过人文地理学野外实习可以学生印证在课堂上和教材所学的人文地理学基本知识和基础理论，从而加深对知识的理解和记忆，并提高地力思维能力；还可以使学生掌握区域调查的基本方法，从而结合实际研究问题的初步训练，为从事专业工作和参加社会经济建设研究打下良好的专业基础。

>实习的要求：

（1） 掌握实习区域地理环境结构的基本特征、自然、人文条件与资源分布情况，及其对经济发展的影响。

（2）了解实习区域人类活动与地理环境之间的关系，尤其是人类活动对地理环境的影响，分析不同地区人类活动的差异性与相似性及其形成因素。

（3）了解实习区域的文化、民俗等方面的情况，探讨如何利用社会文化因素来促进经济的发展，尤其是旅游业的发展。

（4）探讨不同自然环境特征下，民居建筑的形成原因。

（5）提交一份人文地理学野外综合实习调查报告。

建筑特色村落的选址布局

皖南宏村古村落选址、建设遵循着周易风水理论，强调天人合一的理想境界和对自然环境的充分尊重，在这种理论指导下的村落选址建设，注重物质和精神上的双重需求，有科学的基础和很高的审美观念。

宏村的形态多为聚居形态，沿山势、水势、布局灵活多样，整个村落的整体轮廓与所在的地形、地貌、山水等自然风光取得和谐统一，体现了皖南古村落的特有风貌。

从宏村的平面图中我们就可以看出:宏村正好处于西溪的内河湾处。其实在这样的地点建宅是有道理的。由于河曲外侧长年受到水流的冲蚀,而造成土地的流失,进而面积会缩小,甚至造成地基的坍塌;反之河曲内侧由于泥沙的沉积,不但土地面积会不断地增加,而且还减少了洪涝灾的隐患因此从选址开始,\_理水\_就成为了宏村建筑布局的核心。

宏村的人工水系既是生活系统,又是农田水利灌溉系统,同时也是围绕风水理论而精心规划的一套精神系统。水在宏村同时具有实用功能,审美功能和象征

宏村的典型布局是“枕山、环水、面屏”，形成一相对封闭的环境，即可背靠山石遮挡冷风又可面水，使房屋迎风纳气，调节局部环境的舒适度，获得良好的景观效果。

理水观念

走进村落，便为其丰富的水资源所吸引。该村座北朝南，东西两面均有山溪河流突起村庄。

山环水绕古村庄，南湖自古津玻璃，天杰地灵之月沼，碧波荡漾映古墙……宏村水系景观最美的属月沼和南湖，因其民居建筑以及周边合理的水系规划所形成的独特的水脉景观而著称。把自然与人文天然为一体，可谓巧夺天工。

月沼是宏村牛形村落的“牛胃”，是由一泓天然泉水扩建而成的月沼常年活水长流。月沼是泉水和水圳的融合，它将村中的泉眼和溪水混合使用，两股活水融合后，池塘水便清澈流淌，年年不竭。

湖位于宏村南首，南湖的开挖是继月沼之后宏村又一浩大的人工水系，是村中水的总汇之所。

我们从宏村的理水观可以总结出几点启示。

第一，从整体、全面的宏观视角出发，通盘考虑，而不是走一步看一步的无规划盲目建设；

第二，贯以可持续的发展观念。宏村水系力求人与自然的和谐发展，在自然的基础上改造，而不是破坏自然和滥用自然。从而满足了世世代代的需要；

第三，集实用、功能与艺术为一体；另外，宏村水系是在环境和人口的不断变化的情况下，不断改造，修葺使之完善的长期过程。

马头墙

宏村建筑的另一特色，民居除一般中国古代建筑的低层、坡顶形式外，着重采用了马头山墙的建筑造型，将房屋两端的山墙升高超过屋面及屋脊，并以水平线条状的山墙檐收顶。

为了避免山墙檐距屋面的高差过大，采取了向屋檐方向逐渐跌落的形式，既节约了材料，又使山墙高低错落，富于变化。这原是为了防火，故俗称“封火墙”。

【马头墙简介】马头墙，特指高于两山墙屋面的墙垣，也就是山墙的墙顶部分，因形状酷似马头，故称“马头墙”。

马头墙高低错落，从外形看颇具风格，因而不仅是中国南方徽派建筑常用格式之一，也是徽派建筑的重要造型特色，曾有“青砖小瓦马头墙，回廊挂落花格窗”之说，用以概括明清徽派建筑风格。一般来说，优美的马头墙多见于乡村，而在繁华的都市中，马头墙则极为非常难得和珍贵。

>人地关系：

文化是人类社会历史实践中所创造的物质财富和精神财富的总和，文化景观是人类为满足某种需要有意识的在自然景观基础上叠加的景观。是文化的外在表现形式和特定地域人地关系的反映。地理环境对文化的影响必然要通过文化景观反映出来，任何文化景观本身都肯定烙有人文环境的印记。

通过宏村我们了解到徽州的生活民俗。我们可以想象到把一个小村庄打造成一个旅游村庄是何等的突破。以前我总是认为村庄都是宁静的、和谐的。还有就是日出而作日落而息的。

我记得最深的就是家家都是被水环绕，那种人文景观体现出宏村的理水理念。这种人与自然地关系可以说是十分融洽的。我不知带见过多少的山村都感觉越发地城镇化，纯的山村景观在我们东南已经很少了。

去的人的同时，可以感觉到宏村比任何一个村庄更商业化，真的，我没有去调查宏村是否还有农业、种植业了。但我可以推断出宏村的农业已经淡出，那里家家户户基本上都是个体户，纯粹的徽商。形成了一种独特的人文景观，尤其是在那独特的小巷、流水的环绕。

而竹雕文化也就孕育而生，这也是充分利用了当地的自然资源，达到了资源利用的收支平衡（这是自己随意发挥的，没有实际调查与查询资料，希望理解）。同时，由于当地与黄山较近，茶行业也有所发展，如：黄山毛峰、红茶等。

>村落文化、民俗:

民俗包含的内容十分广泛，涉及民族社会生活中的方方面面。民俗可分为：物质民俗；社会民俗；精神民俗；口承语言民俗、民间艺术传承等。

日前，西递古村落完成了抛绣球、祭祖两项徽州风俗表演标准的草案编制及上报工作，让抛绣球、祭祖两项表演穿上 “标准”绚衣。歙县挂贺联、歙县祝寿、歙县抢亲、歙县婚嫁、涉嫌年节、涉嫌称呼、歙县讳忌等民风民俗。

>总结：

皖南古村落是物质文化遗产与非物质文化遗产的综合呈现地，是徽州文化多样性最具资格、最具品味、最具权威的阐释者。

在徽州有数不尽的高墙深院，宏村---徽州古民居的典型代表，历经风雨沧桑，至今保持了最初建筑的特征。宏村的规划、街道形式、建筑和装饰以及房屋与广泛的水系相结合的“牛”形规划布局，被中外专家认为是“将科学与诗意完美结合、建筑与环境珠联璧合的典范”，是人类古老文明的见证。

如今，宏村也正遭受着现代文明的冲击，宏村早已不是那几百年前的那种自然村庄，它少了一份宁静，多了一份喧闹。南湖书院早已听不到朗朗书声，而只有导游的说辞。只要我们多一份细心就可以发现，宏村的水系已不是那么的清澈，渐入浑浊与富营养化。

在这种情景下，我们不能为了一时的经济发展而忽略了人与自然和谐相处。我们时刻都应该注意要做到人地关系和谐发展，而这也正是我们应该是思考的。

作为当代大学生，我们实习的目的也不是为了旅游参观，而是为了学习更多的知识，了解更多的人文景观与人地关系的内容与深刻含义，为以后从事这方面的工作打下坚实的基础。达到人与自然和谐相处的目标。但愿吧！

**高中寒假地理实践报告范文 第十三篇**

一、 实习目的

1. 了解地下溶洞的形成过程

2. 了解石菊花、石笋、石钟乳、石柱、石幔帘和边石坝的形成条件和机制

3. 溶洞形成相关地质现象的观察和分析

二、 实习内容

1.简介：

瑞晶洞位于浙江临安市昌化地区的石瑞乡蒲村。东距杭州130公里，南邻千岛湖125公里西离黄山166公里，北连天目山国家自然保护区51公里。该洞洞体呈垂直状，异常高大。第一洞厅垂直高度达82米，堪称国内第一，洞内岩溶景观密度大、品种齐全，尤其是洞内有着大量的“石花”，大大小小的石花布满洞顶，使瑞晶洞 成了世上罕见的地下花园。

2. 地下溶洞的形成过程

3.石菊花、石笋、石钟乳、石柱、石幔帘和边石坝的形成条件和机制

（1）石菊花

石菊花是石灰岩溶洞的特有品种，在洞内有着大量的石菊花。大大小小的石菊花布满洞顶，形态各异。石花的化学成分为碳酸钙，由针状、细柱状晶体组成，其多直接长在石灰岩石上。石化是包气带毛细渗水的产物，即含碳酸钙的地下水通过岩石缝隙缓慢从岩石中渗出，碳酸钙中氧气不断溢出，形成结晶。

（2）石笋、石钟乳、石柱

洞中长着高大的石笋和石钟乳。石笋是直立在洞里的尖锥体。当饱含着碳酸钙的水通过洞顶的裂隙滴至洞底，由于在洞穴内有时温度较高，水分蒸发，水中二氧化碳溶解量减少，钙质析出，沉积在洞底，日积月累自下向上生长的就形成了石笋，自上而下生长的则形成了石钟乳。

洞中还能看到几根石柱，贯通底部和顶部。这是由于石笋和石钟乳不断生长，最后连在一起形成了这种柱状物。

（3）石幔帘

在溶洞的四厅中我看到一幅壮观的场面，一高达30米左右的“接天帷幔”矗立在厅中，那是有一连串层次的石莲台、石瀑布构成的石幔。洞厅中还挂着一连串的石旗和石帘。石幔是由于渗透的水中碳酸钙沿溶洞壁向下沉淀成层状堆积而成，其形状如布幔。

（4）边石坝

在洞底出现了一些隆起的像河坝一样高为几厘米至几十厘米的垄岗状地貌，这就是边石坝。它是由渗透水中的碳酸钙沉积而成的

.4. 溶洞的塌陷、断裂构造、石柱的错断现象

溶洞形成后，由于某些地段发生了轻微地壳运动，洞厅中被水侵蚀过的层面发生了塌陷；地壳的下沉使原本在同一平面的岩层被拉伸，形成了断裂构造；原本笔直的的石柱也由于地壳的下沉，导致中部被拉伸而断裂，这就是石柱的错段现象。

三、实习总结

这次实习我收获颇丰，不仅见到了美丽的溶洞地貌，感受到了美妙的大自然风光，也进一步了解了地下溶洞的形成过程以及溶洞的一些代表性地貌和形成机制。此外，这次野外实习锻炼了我的实践动手能力，我学会了对地貌的观察，内容的描述，数据的记录等野外工作方法。

**高中寒假地理实践报告范文 第十四篇**

>调查主题：

关于高中生兼职

>调查目的：

时下，高中生通过利用课余时间找份兼职工作打打工或在假期积极参与社会实践，打暑期工、实习体味生活已经成为了一股热潮。对大多数学生而言，挣钱是打工的首要目的。有的却认为挣钱并不是高中生打工的惟一目的，不少同学把打工看作是参加社会实践、提高自身能力的机会。

>调查对象：

在校高中生，而高中生社会实践已成为培养合格高中生的重要组成部分，也决不能忽视或放弃高中生社会实践。因此这次调查就选择了在读高中生30名，分别分为高一10名，高二10名，高三10名。

>调查内容：

本次调查通过对高中生有否参加过暑期工、兼职或实习，最想参与何种社会实践，所参与的打工或实习是否与所学专业相符，能否体现实践与理论知识相结合以及在工作或实习中获得了什么等问题进行展开。

>调查方法：

通过派发问卷进行调查，发放问卷共30份，收回有效问卷30份。

>调查结果：

从调查中发现，许多高中生都认为兼职是高中生的第二个“课堂”，通过兼职可以学到许多宝贵的东西。“存在就是合理”，职业没有高低之分，无论什么职业都有其可取与不可取之处，就看自己的需求。从调查中数据显示，有百分之八十以上的人，都愿意参加社会实践打工的活动。

>调查结果分析：

当代高中生与以往的高中生相比较，他们的求学经历、生活条件、所处社会大环境都相对优越，也没有经过必要的挫折教育，因此，他们意志往往比较脆弱，克服困难的能力也较差，常常是对社会的要求较高，对自我的要求较低。当前，高中生的责任意识日益成为社会关注的热点问题，责任意识和诚信意识成为不少地方采用人才的两个新标准。高中生参与社会实践是促进高中生素质教育,加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生健康成长和成才的重要举措，是学生接触社会、了解社会、服务社会，培养创新精神、实践能力和动手操作能力的重要途径。

>结论与建议：

这样可以使同学在实践中更好的认识国情，贴近社会，从而确定比较正确的人生前进方向。作为高校教育者，如果能引导大学生将强烈的使命感转化为学习、服务、实践、奉献等实实在在行动，把行动变为责任，将会使大学生在人生轨迹上树立起更高的起点。大学生的社会责任意识，应该说不仅有助于他们较快适应、融入社会，同时也是实现自我价值的必由之路。

**高中寒假地理实践报告范文 第十五篇**

本人在药剂科工作已经有半年了，在这期间，在领导的指导、关心下，在同事们的帮助支持、密切配合下，我不断加强学习，对工作精益求精，能够较为顺利地完成自己所承担的各项工作，个人的业务工作能力有一定的提高，现将这一段时间的工作情况总结汇报如下：

1、制剂检验工作这是科室领导交给我的主要工作任务。由于自己有一段时间没有接触检验方面的工作了，对理化检验有些陌生了，对卫生学检验只知道个大概;通过不断学习，参加培训班，不断熟悉、积累，已经可以较好地完成检验方面的工作。

2、积极参加业务学习由于本人缺乏医院药剂方面的工作经历，对这方面的业务知识需要加强学习。积极参加院里组织的业务学习，并参加市药检所的业务培训一次，参加省药检所业务培训一次;同时自己每天挤出一点时间不断充实自己，学习有关的法律法规，临床药学知识等等。

3、不断改进工作方法制剂检验工作除了完成每周制剂生产过程中的原辅料、半成品、成品外，还需要进行留样观察和稳定性考察这两方面的检验，往往会有未按预定日期完成的情况，我自行设计了一张工作表，将所有上述两者工作按月填好，可以方便地知道当月有多少检验任务，有利于工作安排。

在这半年的工作中，我能认真遵守单位的各项规章制度，工作中严以律己，忠于职守，生活中勤俭节朴，宽以待人，能够胜任自己所承担的工作，但我深知自己还存在一些缺点和不足，政治思想学习有待加强，业务知识不够全面，有些工作还不够熟练。

在今后的工作中，我要努力做到戒骄戒躁，加强各方面的学习，积累工作中的经验教训，不断调整自己的思维方式和工作方法，在工作中磨练自己，圆满完成自己承担的各项工作。

本人自参加工作以来，在各药店领导和各位同仁的关怀帮助下，通过自身的努力和工作相关经验的积累，知识不断拓宽，业务不断提高。工作多年来，我的政治和业务素质都有较大的提高。在药店工作期间，认真学习《药品管理法》、《经营管理制度》、《产品质量法》、《商品质量养护》等相关法规，积极参加药品监督、管理局组织开办的岗位培训。

以安全有效用药作为自己的职业道德要求。全心全意为人民服务，以礼待人。热情服务，耐心解答问题，为患者提供一些用药的保健知识，在不断的实践中提高自身素质和业务水平，让患者能够用到安全、有效、稳定的药品而不断努力。

由于药品是用于防病治病，康复疗养，以防假药劣药的流通，做一个合格的药品把关者。当患者购药时，我们应该礼貌热心的接受患者的咨询。并了解患者的身体状况，为患者提供安全、有效、廉价的药物，同时向患者详细讲解药物的性味、功效、用途、用法用量及注意事项和副作用，让患者能够放心的使用。

配药过程中不能随意更改用药剂量，有些药含有重金属，如长期使用将留下后遗症和不良反应，保证患者用药和生命安全，通过知识由浅至深，从理论到实践，又通过实践不断深化对药理学的理解也总结了一些药理常识。

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！