

目 录

北京中医药大学社会实践管理办法	1
第一章 总则	1
第二章 社会实践的实施	1
第三章 社会实践资助原则及报销制度	2
第四章 社会实践团队守则	2
第五章 社会实践文明公约	3
第六章 社会实践的安全问题	3
第七章 社会实践奖评	3
第八章 附则及附件	4
附件一：北京中医药大学社会实践活动重点团队申请书	5
附件二：北京中医药大学学生组团返乡社会实践登记表	8
附件三：北京中医药大学学生个人返乡社会实践登记表	9
附件四：北京中医药大学社会实践重点团队最终信息确认表	10
附件五：北京中医药大学社会实践团队及人数统计表	11
附件六：北京中医药大学社会实践团队队员个人责任书	12
附件七：北京中医药大学社会实践联系专用证明（样式）	13
附件八：北京中医药大学社会实践活动反馈表	14
附件九：北京中医药大学社会实践团队结算项目明细表	15
附件十：北京中医药大学社会实践评奖原则	16
附件十一：北京中医药大学社会实践优秀团队申报表	19
附件十二：北京中医药大学社会实践先进个人申报表	20
附件十三：北京中医药大学社会实践优秀成果申报表	21
北京中医药大学社会实践基地建设及管理办法	22
第一章 总则	22
第二章 申请条件	22
第三章 申请程序	22
第四章 管理与维护	23
第五章 附 则	23
北京中医药大学社会实践资助报销制度	26
北京中医药大学社会实践团队守则	27
北京中医药大学社会实践团队领队攻略	28
北京中医药大学社会实践参考课题	32
大学生社会实践调查报告写作方法	36
大学生社会实践论文规范	39
社会实践安全小贴士	42
附：关于进一步加强和改进大学生社会实践的意见	49

北京中医药大学社会实践管理办法

京中团字[2009]第015号

第一章 总则

第一条 我校自开展社会实践工作以来，通过组织形式多样的实践活动，为社会实践工作进行了多方面有益的尝试，并取得了显著效果。为进一步做好此项工作，促进其向正规化、制度化方向发展，特制定此办法。

第二条 北京中医药大学社会实践的指导思想是：组织青年在丰富生动的社会实践中受教育、长才干、做贡献。进一步激发青年学生成才进步、奋发有为的主动性、积极性和创造性，进一步增强青年学生建设祖国、振兴中华的责任感、使命感和紧迫感，坚定跟党走，建设有中国特色社会主义道路的理想信念。大力传播科学技术和现代文明，宣传和弘扬科学精神，引导广大学生在服务经济建设和社会发展的实践中提高自身素质，实现全面发展。

第三条 我校社会实践工作的整体格局是：一个中心——以育人工作为中心，两个服务点——服务首都经济建设、服务祖国其他地区建设，三个梯队——队伍组成包括研究生（含博士研究生、硕士研究生）、本科生、专科生，四种形式——校团委组团、各学院组团、学生组团返乡、学生个人返乡。

第二章 社会实践的实施

第四条 每年社会实践由下列团队组成：

1、重点实践团队

(1) 校团委组团：

校团委按照学校党委和上级团组织的要求，选拔、组织社会实践团，积极开展主题鲜明、重点突出的社会实践活动。

(2) 各学院组团

采用招标的办法，各学院申报社会实践方案，经评审、确认后，校团委对各实践分队给予一定的资金支持。

2、学生返乡实践

(1) 学生组团返乡

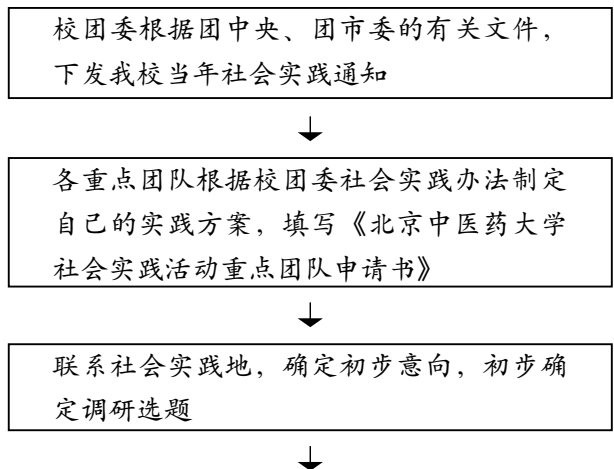
假期返乡的学生可以根据专业特点、区域特点或个人兴趣组成社会实践队伍，完成某一方面的实践或调研，并填写社会实践记录表，交所在团支部，由团支部汇总后交学院团总支留存。对于完成社会实践的，按照相关规定，可给予一定的实践学分，其社会实践论文或调研报告获得市级或以上奖励，或者在正式期刊上发表的，可获得200元奖励。

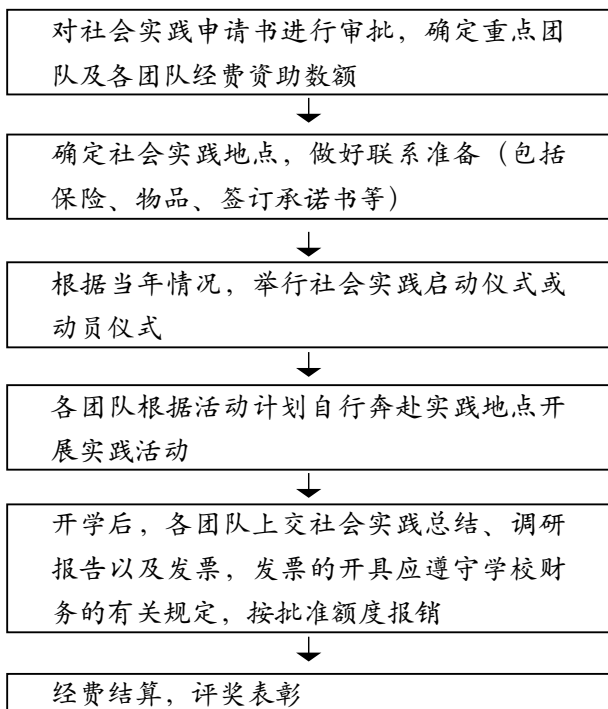
(2) 学生个人返乡

假期返乡的学生可就近进行社会实践，并填写社会实践记录表，交所在团支部，由团支部汇总后交学院团总支留存。对于完成社会实践的，按照相关规定，可给予一定的实践学分，其社会实践论文或调研报告获得市级或以上奖励，或者在正式期刊上发表的，可获得200元奖励。

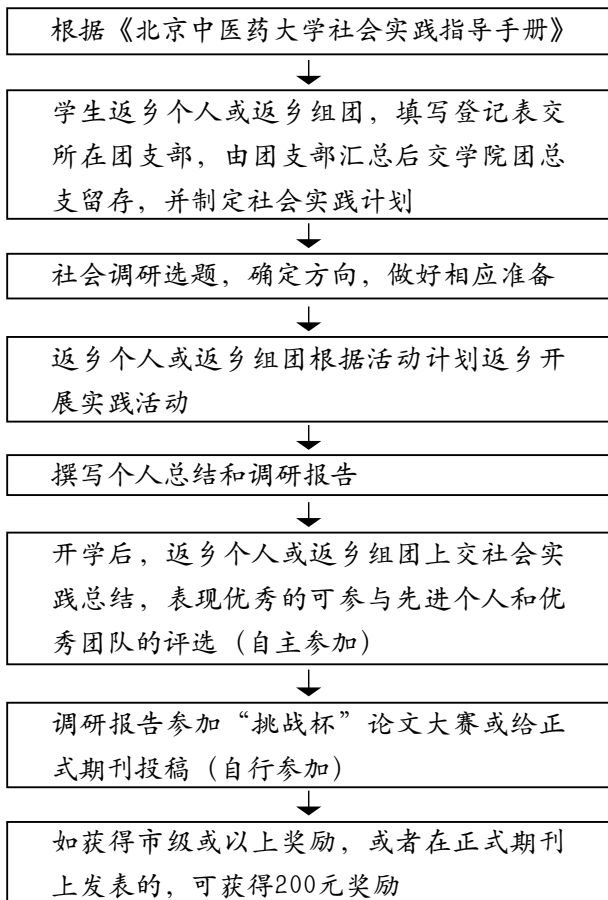
第五条 社会实践实施流程：

1、重点团队社会实践流程





2、学生返乡社会实践流程（包括组团返乡和个人返乡）：



第三章 社会实践资助原则及报销制度

第六条 为了支持和鼓励我校学生有组织、有计划的进行暑期社会实践活动，校团委将向参加暑期社会实践活动且经团委立项批准的重点团队提供部分资金作为活动经费。

第七条 社会实践的报销

1、有支出必有发票，收据无效。正式发票须按照学校财务的有关规定，并进行背书。

2、长途交通费限报火车硬座票、长途汽车票等。

3、住宿旅馆的发票20元/人·天（活动结束后须经校团委核对人数）。

4、报销流程；

（1）在社会实践申请书中必须有经费预算明细，报校团委备案；

（2）实施过程中，各团队领队必须妥善保存好车票，队员住宿费以及因公花费开具的正式发票（应注明具体物品名称、单价和数量，笼统物品如文具、礼品等发票不予报销，开头写明“北京中医药大学”），交领队汇总；

（3）社会实践活动结束后，在开学的两周内，各领队上交团队总结和调研报告，总结报告须包括《结算项目明细表》以及报销凭证，经校团委核实其真实性以及实际金额，超过实践前批准额度的，按照实践前的批准额度报销。

第四章 社会实践团队守则

第八条 社会实践重点团队实行领队负责制，各团队设领队一名。

第九条 各团队领队在申报立项、经费核算、开展实践和总结中全权负责。

第十条 各团队按照校团委下发的当年社会实践的有关文件，联系实践地点，同时撰写社会实践项目申请书，审议通过后的项目方可实施。实践结束，在开学两周内向校团委上交团队总结报告一份，总结内容应包括：参加实践活动的人次、服务对象人次、实践课题成果、接受单位评语、实践效果、报账明细等。

第十一条 各团队成员应尊重整个团队的安排，认真完成各项实践任务，不得擅自行动，对自己的行动负责。

第十二条 各团队成员应积极地对实践活动提出自己的意见和建议，更好的完成社会实践。

第十三条 各团队成员如遇到意外情况需要退出实践活动，应向领队提出书面申请，经领队批准后方可离队。领队应在实践结束后将具体情况上报团委。

第十四条 各团队领队应组织好团队完成学校和接待单位交给的任务。

第十五条 各团队领队应妥善处理团队内的分歧，遇意外事件及时采取措施，保证团队的团结和实践活动的顺利进行。

第十六条 各团队内各项事务应由集体讨论决定，统一意见后贯彻民主集中制原则。

第十七条 各团队应本着节约合理的原则办好有关事宜。

第十八条 各团队需尊重接待单位的协调安排，不得擅自向当地组织提出无理要求。

第十九条 各团队不得随意接受贵重礼品。

第五章 社会实践文明公约

第二十条 各团队成员应衣着得体、举止文明、谦虚有礼。

第二十一条 在等车及乘车的过程中，遵守公共秩序，听从领队的指挥。

第二十二条 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，或是给接受单位打电话，寻求妥善的解决办法。

第二十三条 在住宿地，要保持卫生整洁，饮食应听从实践地安排，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。

第二十四条 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。

第二十五条 服从实践地安排，如觉得有不合理之处，尽量寻求协商解决。同实践地保持密切联系，加强交流，共同商讨相关事宜，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。

第二十六条 尊重他人，要以礼待人。

第二十七条 实践过程中要注意节俭，便宜从事。

第二十八条 树立环保意识，不可随便乱扔垃圾和废品。

第二十九条 不可接受地方赠品，更不可索要当地特产。

第三十条 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。

第三十一条 开展社会实践活动时，应遵守《首都大学生文明公约》、《首都文明市民公约》。

第六章 社会实践的安全问题

第三十二条 参与社会实践重点团队外出的成员须签署安全责任书并强制性购买人身意外和医疗保险，如在出发前未购买保险的，由领队负全责。

第三十三条 社会实践涉及地域广泛，各团队应特别注意安全问题。

第三十四条 不在危险地域（如江边、湖边等）逗留。

第三十五条 乘车时保持秩序，上下车辆时不要拥挤，不要乘坐非正式的长途客运车辆。

第三十六条 团队如因实践活动需接近危险地段，需有专业人士陪同。

第三十七条 充分利用校旗等标志，保证队员之间的联系，防止掉队。

第三十八条 对于因为个人不注意日常安全引起的事故，一切后果由个人承担。

第三十九条 各实践团队务必严格遵守上述要求，力戒麻痹松懈思想。

第七章 社会实践奖评

第四十条 我校社会实践活动设置以下奖项：

1、团体奖：优秀团队奖，占团队总数30%左右。优秀团队奖是颁给实践活动中表现突出的团



队，依据《北京中医药大学社会实践评奖原则》中的相关规定进行打分评定。

2、个人奖：先进个人奖，占社会实践总人数20%左右。先进个人奖是颁发给社会实践活动中表现突出的个人，依据《北京中医药大学社会实践评奖原则》中的相关规定进行打分评定。

3、成果奖：优秀成果奖是用于奖励与社会实践参考主题相关的社会实践论文或调研报告，可以是团队项目也可以是个人项目，依据《北京中医药大学社会实践评奖原则》中的相关规定进行打分评定。

第四十一条 奖励办法

1、所有获奖单位及个人均可获得由我校颁发的荣誉证书，并有机会推荐北京市和全国参与相关奖项的评选。

2、在宣传橱窗或团刊上公布获奖结果。

第八章 附则及附件

第四十二条 本办法如有修改请见校团委新发布的文件。

第四十三条 本办法后附十三个附件。

第四十四条 本办法由校团委解释。



团队名称					
服务地区					
团队领队	姓名		学院		
	联系方式		电子信箱		
社会实践形式 (可多选)	<input type="checkbox"/> 教学实践 <input type="checkbox"/> 专业学习 <input type="checkbox"/> 学术科研 <input type="checkbox"/> 科技发明 <input type="checkbox"/> 社会调查 <input type="checkbox"/> 科技文化卫生下乡 <input type="checkbox"/> 科技文化卫生进社区				
社会实践 课题名称					
团队其他成员	姓名	性别	学号	学院/班级	联系方式
指导教师	姓名	职务或职称		联系方式	
背景意义					
实践目标					
实践内容与形式					

<p>预期成果</p>						
<p>日程安排</p>	<p>日期</p>	<p>活动内容</p>				
<p>经费预算</p>	<p>项目</p>	<p>单价</p>	<p>金额</p>	<p>项目</p>	<p>单价</p>	<p>金额</p>
	<p>合计:</p>					
<p>申报单位意见</p>	<p>签字（盖章）： 年 月 日</p>					



附件二：

北京中医药大学学生组团返乡社会实践登记表

团队名称					
服务地区/单位		_____省_____			
起止时间					
团队信息	负责人	姓名	所在学院	联系方式	电子信箱
	成员	姓名	所在学院/年级	性别	联系方式
社会实践形式 (可多选)		<input type="checkbox"/> 教学实践 <input type="checkbox"/> 专业学习 <input type="checkbox"/> 学术科研 <input type="checkbox"/> 科技发明 <input type="checkbox"/> 社会调查 <input type="checkbox"/> 科技文化卫生下乡 <input type="checkbox"/> 科技文化卫生进社区			
日程安排	日期	活动内容			
预计成果					
备注					



附件四：

北京中医药大学社会实践重点团队最终信息确认表

团队名称			
服务地区 或单位			
领队			联系方式
团队 成员 情况	姓名	性别	所在单位（院系、年级、专业）
社会实践形式 （可多选）	<input type="checkbox"/> 教学实践 <input type="checkbox"/> 专业学习 <input type="checkbox"/> 学术科研 <input type="checkbox"/> 科技发明 <input type="checkbox"/> 社会调查 <input type="checkbox"/> 科技文化卫生下乡 <input type="checkbox"/> 科技文化卫生进社区		
社会实践 批准金额预算	项目	单价	金额
领队意见： <div style="text-align: right; margin-top: 20px;"> 签字（盖章）： 年 月 日 </div>			

附件五：

北京中医药大学社会实践团队及人数统计表

单位（盖章）：

填表人：

联系方式：

	数量	参与人数
重点团队		专科生：
		本科生：
		硕士研究生：
		博士研究生：
组团返乡		专科生：
		本科生：
		硕士研究生：
		博士研究生：
个人返乡		专科生：
		本科生：
		硕士研究生：
		博士研究生：
合计		



附件六：

北京中医药大学社会实践重点团队队员个人责任书

本人自愿参加北京中医药大学学生社会实践活动，并保证本人身体和心理状况适合参加本次社会实践，对本次社会实践的目的、性质、实践地的情况以及可能的风险有清楚的了解，仔细阅读并全部理解教育部令第12号《学生伤害事故处理办法》（2002年9月1日生效）。在我团队社会实践期间，本人保证将自觉遵守国家法律法规和学校纪律，严格执行学校关于暑期社会实践的各项规定。如出现下列情况，依据本责任书和有关规定处理：

- 1、本人财物的遗失、被盗、毁坏等经济损失由本人承担；
- 2、由于本人过错、不可抗力、意外事件导致的自身人身伤害依据《学生伤害事故处理办法》（教育部令第12号）第十二条处理；
- 3、本人实施的违法行为或违反实践当地各项规定以及民族习惯等行为所造成的损失和引起的法律责任由本人承担；
- 4、由于本人的过错造成的第三方的的人身伤害或经济损失由本人承担。
- 5、本人已经仔细阅读并认可本责任书，对整体内容和各项规定均无异议。

学 院： _____
年 级： _____
团队名称： _____
本人签字： _____

附件七：

北京中医药大学社会实践联系专用证明（样式）

_____：

兹证明有我校_____（团队）共__位同学，到贵单位进行社会实践活动。具体实践内容由领队与贵单位协商，望予以接洽，并请反馈学生社会实践状况，谢谢！

特此证明。

共青团北京中医药大学委员会

年 月 日

（团委公章）

.....

北京中医药大学社会实践联系专用证明（样式）

_____：

兹证明有我校_____（团队）共__位同学，到贵单位进行社会实践活动。具体实践内容由领队与贵单位协商，望予以接洽，并请反馈学生社会实践状况，谢谢！

特此证明。

共青团北京中医药大学委员会

年 月 日

（团委公章）



附件八：

北京中医药大学社会实践活动反馈表

团队名称	
实践时间	
服务地区	
实践接收单位评语	
单位负责人签字（盖章） 年 月 日	

附件九：

北京中医药大学社会实践重点团队结算项目明细表

团队名称						
实践时间						
服务地点						
审批报销金额						
报账 明细表	日期	内容	单价	数量	总金额	经手人
		合计				
以上情况均属实，有正式发票。						
备注：						



附件十：

北京中医药大学社会实践评奖原则

一、奖项设置

1、团体奖：

优秀团队奖，不超过北京中医药大学社会实践团队总数30%

2、个人奖：

先进个人奖，不超过北京中医药大学社会实践总人数20%

3、成果奖

优秀成果奖，数量不限

二、奖项说明

1、各学院团总支根据本学院社会实践团队数量的20%的比例确定本学院初评推荐优秀团队数量（出现余数根据四舍五入原则取整，如×××学院共有实践团队14支，则30%为4.2，根据四舍五入原则取整，可推荐4只优秀团队进入复评）。

团队初评推荐采取“第一推荐、第二推荐、第三推荐……”依次类推的方式进行。

2、先进个人奖，由实践个人提交《北京中医药大学社会实践先进个人申请表》后，由校团委根据团队评选情况和个人实践情况最终评选。

3、优秀成果奖由各学院推荐，校团委最终评选。

三、评优程序

开学两周内，团队和个人分别填写《北京中医药大学社会实践优秀团队申请表》和《北京中医药大学社会实践先进个人申报表》上交到各学院团总支。

第三周，各学院团总支根据团队实践成果和个人表现，依据评奖原则，对团队和个人进行初评，并在予以公布。

第四周，各学院团总支将初评结果上交至校

团委。

第五周——第六周，校团委组织评审小组，根据实践团队提交的实践成果，对学院团总支初评结果进行复评审核；同时根据团队实践成果和个人申报材料，依据评奖原则，对提交《先进个人申报表》的个人进行评选。

第七周，最终确定《北京中医药大学社会实践获奖名单》。

四、评优办法

优秀团队奖

优秀团队奖颁发给实践活动中表现突出的团队。

——评奖标准

1、实践论文、调查报告或其他形式的实践成果具有较高的专业水平，有实质性的成果上报（包括实践论文发表，为当地发展提出建设性意见，设计方案受到当地政府、企业重视等），成果充分体现实践性质：

A. 实践论文内容突出围绕本年度实践主题；主题鲜明，内容充实；符合基本学术规范（调查报告参考相应学科标准进行评分）；

——本项占10分

B. 实践论文或调查报告形式富于创新，恰当运用数据、图形、图片等强化论文内容；理论联系实际，反映实践特色；

——本项占10分

2、在实践过程中主动与媒体联系，有媒体对团队进行正面报道（主要依据报纸、录像等图文资料以及有媒体单位盖章的采访证明）；上交材料时，宣传报道须提供相关清单和证明材料（报道文章原件、广播电视的录音录像等）

——本项占10分

3、建立了与实践基地的合作意向；实践活动



(4) 调查方法正确，数据丰富可靠，分析方法正确；

(5) 结论精练明确，专业性强，有现实意义；

(6) 报告语句通顺，逻辑性强；

(7) 报告参考文献准确、全面；

(8) 社会实践过程清楚，与调查报告联

系密切。

五、奖励办法：

1、所有获奖单位及个人均可获得由我校颁发的荣誉证书，并有机会推荐北京市和全国参与相关奖项的评选。

2、在宣传橱窗或团刊上公布获奖结果。

附件十一：

北京中医药大学社会实践优秀团队申报表

团队名称			
服务地区或单位			
构成属性			
指导教师		联系方式	
团队 成员 情况	姓名	性别	所在单位（院系、年级、专业）
社会实践 情况介绍			
推荐单位意见			校团委意见
	(盖章) 年月日		(盖章) 年月日

说明：1、此表可复制，一式两份。

2、团队成员情况请准确登记以便发放表彰证书。



附件十二：

北京中医药大学社会实践先进个人申报表

姓名		性别	
年龄		职务/班级	
政治面貌		联系方式	
申报身份	专业指导教师（ ） 团干部（ ） 实践团成员（ ）		
实践方式	重点团队（ ） 组团返乡（ ） 个人返乡（ ）		
团队名称			
主要事迹			
推荐单位意见		校团委意见	
(盖章)		(盖章)	
年月日		年月日	

说明：1、此表可复制，一式两份。

2、个人信息请准确登记以便发放表彰证书。



北京中医药大学社会实践基地建设及管理办法

京中团字[2009]第017号

第一章 总则

第一条 为巩固社会实践成果，推动北京中医药大学社会实践基地的稳步发展，实现提高学生综合素质与促进实践地收益的双赢效果，提升我校社会实践基地的建设和管理水平，特制定本办法。

第二条 本办法涉及的北京中医药大学社会实践基地是具备一定条件，能够为我校学生提供社会实践机会的相关场所、机构或组织，是我校学生受教育、长才干、做贡献的有效平台。

第三条 北京中医药大学社会实践基地的建立由北京中医药大学团委及各学院团总支与实践基地提供同协商确立，分为校级实践基地和院级社会实践基地。

第二章 申请条件

第四条 实践基地提供方必须是各级政府部门、依法成立的企业事业单位或社会团体，并出具相关证明材料。

第五条 校级社会实践基地申请条件

(一) 能够为我校学生提供社会实践机会或见习岗位，保障实践团队安全，对促进学生成长成才具有积极意义。

(二) 原则上要求在基地建立之前，有一支以上我校学生实践团队到达当地开展实践活动，并取得良好效果。

(三) 社会实践基地建立之后，能够每年与我校合作开展一次以上社会实践活动。

(四) 学生在实践过程中的成果，包括论文、调查、报告等知识产权归北京中医药大学所有。

(五) 由北京中医药大学团委与实践基地提

供方签订建立社会实践基地《协议书》，《协议书》的有效期为3年。

第六条 院级社会实践基地申请条件由院系团总支根据校级申请基地条件按照实际情况制定。

第三章 申请程序

第七条 社会实践团队在实践过程中，与实践接受单位洽谈建立我校社会实践基地的事宜。实践接受单位如有建立实践基地的初步意向，可在《接受单位关于建立北京中医药大学社会实践基地的意见反馈表》上签章。实践团队不能自行与接受单位签订关于建立社会实践基地的任何协议。

第八条 实践团队应于9月开学两周内将《接受单位关于建立北京中医药大学社会实践基地的意见反馈表》上交于各学院团总支。

第九条 各学院团总支统一将各团队上交的《接受单位关于建立北京中医药大学社会实践基地的意见反馈表》上交至校团委。

第十条 校团委在收到《意见反馈表》之日起14内，对该基地能否建立进行审批。

第十一条 如审核确定该基地为校级社会实践基地，由校团委与实践接受单位，签订《北京中医药大学社会实践基地协议书（校级）》（一式两份）。

第十二条 如审核确定该基地为学院级社会实践基地，由各学院团总支与实践接受单位，签订《北京中医药大学社会实践基地协议书（院级）》（一式三份），并于签订之日起14日内报校团委备案。

第十三条 各院系团总支在实践过程中与实践接受单位签订《北京中医药大学社会实践基地协议书（院级）》的，应于9月开学两

周内报校团委备案。

第四章 管理与维护

第十四条 校级社会实践基地日常管理、相关协议内容的修订、完善和实施工作由校团委和实践基地提供方共同承担。

第十五条 院级社会实践基地日常管理、相关协议内容的修订、完善和实施工作由各院系团总支和实践基地提供方共同承担。

第五章 附 则

第十六条 对于积极推动建立社会实践基地的

学院团总支、团队和相关负责人，在评选“社会实践优秀团队”、“社会实践先进个人”等奖项中予以优先考虑。

第十七条 各学院团总支可根据本办法，并结合单位实践情况制定本单位社会实践基地管理办法，报校团委备案。

第十八条 本办法由北京中医药大学团委解释。

第十九条 本办法自发布之日起开始试行。



北京中医药大学社会实践资助报销制度

北京中医药大学社会实践资助是为了鼓励和支持学生参与社会实践活动而设立。为了保证资助的严肃性，特制定本报销制度，接受资助的各团队必须遵守。

一、基本制度

1、支出必须有正式发票，收据无效。正式发票须经被资助团队领队及领队所在学院团总支书记在发票背面签字后方可报销。

2、长途交通费限报火车硬座票和长途汽车票，其他交通费不予报销。

3、住宿旅馆的应出具正规发票，报销额度限 20 元 / 人·天（活动结束后须经校团委核对人数）。

4、报销金额：

校团委对已被批准的团队在实践过程中的基本经费进行部分资助。

二、报销流程

1、在社会实践申请书中必须有经费预算明细，报团委备案；

2、活动过程中，各队领队妥善保存好车票；团队队员住宿费及因公花费的开销须开具正式发票（凡报销发票均须写清具体用途和物品，如只写文具，办公用品、礼品等字样的发票则不予报销，开头写明“北京中医药大学”），并交领队汇总，以便作最后报销之据。

3、社会实践活动结束后，在开学的两周内，各领队上交团队总结报告，总结报告须包括《结算项目明细表》以及报销凭证，经校团委核实其真实性以及实际金额，超过实践前批准额度的，按照实践前的批准额度报销。

注：本制度的解释权在共青团北京中医药大学委员会。



北京中医药大学社会实践团队领队攻略

当领队是一种能力，更是一种责任。作为领队，一方面自己态度要积极主动，做事要果断冷静；另一方面要统筹规划，合理分工，让整支团队团结协作，出色的完成社会实践的各项任务。现给予如下指导：

前期准备

1、实践日程计划的制定

首先要做好详细的计划。包括日程、活动的安排，每个人负责的事项，准备的物品，以及和实践接收地的沟通和交流。领队考虑问题应该详尽全面，注意细节，力求把前期准备做到最充分。一个团队里有很多人，领队一个人负责所有的事情是不现实的，这时明确每个人的责任很重要。比如要有人负责与当地的联系，有人负责财务，有人负责调查并主笔调查报告，有队医等等。还要说一点，在超过十个人的团队里最好安排一两个副领队协助工作，如果副领队比较得力，领队就可以轻松许多。在分组活动或某些特殊情况领队不在时可以由副领队暂时负责，避免群龙无首出现混乱。比如某个或某几个队员因为某些原因要离开大部队行动，这时领队要和大部队一起，就可以托付副领队照看这几个队员。通过一些活动增进队员之间的协作能力和队伍的凝聚力。然后要说明队伍外出的注意事项和明确纪律，以下几点可以参考：

(1) 一定要服从安排，服从领队，可以商量但决不可以独断专行；

(2) 一定要遵守时间，守时是很重要的，耽误时间不仅会打乱原来的计划，还会给大家增添不必要的担心；

(3) 外出活动注意维护北京中医药大学的形象；

(4) 不得单独外出，结伴外出要通知领

队；

(5) 分散行动时有手机的同学要保证手机开机并充好电，记好每个人的手机号以防万一；

(6) 树立领队的权威，同时要勇于承担责任；要在团队成员建立“有困难找领队”的观点；

(7) 注意和副领队的合作。

另外，对于那些去边远地区的同学，大家做好吃苦的准备，在保障物资的基础上精简行李，此外还需要根据活动的内容提出一些有针对性的要求，比如在实践中争取全程有熟悉当地情况的人员陪同，避免去过于危险的地方，与实践接收地随时保持联系的畅通，每一位团队成员之间要互相帮助、互相扶持并保持良好的协作性和队伍的强大凝聚力。

总之，每个人可能遇到的问题都要尽可能考虑到。领队有责任帮助队员解决各种实际困难，处处为队员着想，时刻关心队员的身体和心理状态。当然凡事不能走极端，毕竟我们是去锻炼的，所以，不是什么都要管，有些事情应该队员自己去完成的还是应该鼓励他们自己去完成。

2、安全应急预案的制定

为什么要制定安全应急预案

所谓天有不测风云，我们在社会实践中会遇到许多突发事件。这些事件虽然发生的概率很小，一旦发生却会造成巨大的损失。我们称这些事件为“危机”。危机管理就是预防危机发生并且将发生的危机的损害减到最小的管理科学。安全预案是危机管理中一个非常重要的组成部分，它既是危机预防的原则，又是危机发生以后应对处理、降低伤害的指南。一份成功的安全预案可以保护你远离疾病、事故、暴力侵害，甚至可以挽救你以及你同伴的生命安全。

危机管理的第一原则是时间就是一切，危机

未得到控制的时间越长，危机造成的损害也就越大。

危机管理的第二原则是防止连锁效应，一个危机往往会引发或转化为别的危机，从而造成多重伤害。

危机管理的第三原则是危机意识，一个危机的结束并不代表危机管理的结束，而恰恰代表新一轮危机预防的开始，危机管理是持续的。

以上三点是制订安全预案时必须明确的。

安全应急预案制定指南

活动的基本情况：活动名称、活动时间、活动地点、组织部门、参加人员、活动目的、日程安排。

活动前的安全准备工作：参与人员的安全意识培训、成立专门负责机构、交通安全准备、饮食起居的生活安全准备、活动场所的安全准备、预防意外伤害和疾病。

活动前的安全教育工作：安全意识教育、食品卫生安全教育、行动上的安全教育。

对易发事故的估计和应急措施，包括：疾病的发生，活动中人员走失，火灾事故，活动中遇大雨、雷电、山洪、交通工具故障、联络中断等。

制订须知

安全预案的制订要求明确、详细、具体、可行，分工到人；但是，言有尽而事无穷，危机预案在实施过程中要能做到随机应变。

3、出发前的备忘录

- (1) 物品准备情况
- (2) 实践接受地确认

实践进行时

1、领队的艺术

由于活动时间通常来说都安排为二周左右，实践活动就会相对密集，时间比较紧。到了实践地，要根据对队员性格、能力、兴趣等的了解，进行合理分工，尽快投入到工作状态。善于授权，分工协作能够有效提高效率；事事躬亲不仅为领队带来巨大的工作压力，而且导致团队成员成就感和责任感的丧失，进而导致团队凝聚力下

降，效率降低。

做领队是需要一些艺术的，要能够树立自己的权威而又不能被队员们所孤立。重要的是记住哪些事情是需要坚持的，哪些事情是不用太计较的。比如前面提到那些事项就要严格要求，该严肃的时候要严肃。而不用的严肃的时候要保持对每个人微笑，这点也很重要。因为你是领队，大家都在看着你，那么你的心情就会影响到大家的心情，平时多注意调节大家的情绪，才能让大家更开心的完成任务。领队还要时时刻刻看好你的每一个队员，一个也不能少。

作为一个领队，责任心非常重要，要在物质上和生活中都照顾好队员，要事无巨细。比如说要留意天气，提醒大家加减衣物；给实践团队同学准备必备的药品，如去支教的话，支教活动讲课很辛苦，就要为大家准备润喉片之类的药品保护嗓子。做领队是非常辛苦的，每天早上要争取第一个起来，按时叫大家起床；晚上还要检查门窗火烛确认安全了以后最后一个睡下。此外还要敢于承担责任，任何队员犯错，领队都难辞其咎的，遇到这样的事情首先要想的是怎样补救，而不是责备队员。处理事情的时候也要公平稳重，对事不对人。而安排任务的时候也要注意发挥每个人的能力，考虑每个人的情况灵活处理。比如要照顾有伤病的队员，比如要把比较重要的事情交给更值得信赖的队员。遇到突发情况时要保持镇定，特别是大家都慌乱的时候领队不能慌，要稳定大家的情绪并一起找出应对的办法。更麻烦的事情是有时候需要处理队员之间的纠纷。大家天天在一起难免磕磕碰碰闹点小别扭，但不要因此影响了情绪耽误了事情。这时领队就要及时发觉并妥善处理使之言归于好。

去实践免不了要和当地的政府、教育局等机构打交道。这时要做到不卑不亢。我们许多方面需要他们的支持和帮助，要注意保持良好的关系，并在进行某项在当地敏感或大型点的活动时，先与他们沟通，明白我们需要注意的地方；但另一方面有时我们也可能被其要求做一些我们不太愿意做的事情，这就要靠领队来拿捏分寸，有些事情就可以勉为其难的做，有些就要坚决推



辞。尊重当地风俗和民族习惯，入乡随俗，保持和当地人的良好关系有利于实践活动的开展。

出门在外，安全始终是最重要的。卫生安全：食宿卫生，队医的设立，药品采购；人身安全：尽量集体行动；财产安全：财务、出纳的设立，贵重物品负责到人，相关的管理规定；交通安全：选择合适的交通工具和司机。总之，凡事谨慎，多留个心眼。

最后，领队要注意提醒大家在活动过程中材料的收集整理，要有相应的分段总结和小组讨论。在带好一支团队，保证实践顺利进行的同时，领队也要带领大家做出一份满意的实践成果。还有至关重要的一点，那就是领队们一定要保重自己的身体。尽管前面说了许多领队要做的事，但领队也不是铁人，做完以后能休息的时候一定要好好休息，尽管这可能意味着领队要牺牲一些玩的时间。因为领队要做那么多事情，一旦自己身体垮了，就什么都做不了了，非常耽误事。所以，为了自己，也为了团队，一定要照顾好自己。

2、安全应急预案的实施

如果危机不幸发生，首先要沉着冷静，第一时间启动安全应急预案，除特殊情况外，各成员按照安全预案的指示行动，特别要注意保障行动人员的安全，预防新的危机衍生；其次，迅速联系相关部门，获得当地政府或接待部门的援助，并在第一时间内联系校团委，我们会提供所有力所能及的援助；再次，保留相关文件、资料，以备不时之需；最后，在危机得到控制之后，要总结经验、改进预案，前事不忘，后事之师。

特别值得注意的是，安全预案一定要落实到人，责任明确，任务清楚，否则安全预案只能是一纸空文。安全预案也应该安排适当的后备人员，以防有关责任人由于种种原因而不能执行预定的任务，从而导致时间被延误。

3、实践中的备忘录

积极向北京中医药大学校团委邮箱（bjcm youth@163.com）提交实践成果和实践感言；

及时向校团委反馈团队实践信息及时间进程

状况；

积极联系媒体做宣传报道。

4、实践中联系媒体

与实践接收地取得联系，通过实践接收地的帮助取得媒体的联系。

直接与当地媒体打电话联系，邀请媒体关注实践团队活动，或者实践团队自行准备好宣传材料向媒体投稿。

5、如何进行实践调查

策划阶段，包括界定问题，提出假设，澄清社会中的概念，并做一些初步的研究。

执行阶段，包括界定总体，抽取样本，设计、发放、回收、整理录入问卷，并对问卷进行统计分析。

后期整理阶段，包括验证假设，撰写报告，回到学校后进行总结交流。

实践归来

1、汇报材料：

开学后两周内领队须将实践成果的电子版上传至校团委邮箱（bjcm youth@163.com），并将其其他社会实践书面成果上交。

需上传的电子版材料有：

（1）团队整体完成的实践课题成果（调查报告、论文等）

（2）团队总结报告一份

（3）团队实际参加人员名单

（4）团队个人小结或实践课题成果（每人一份）

（5）按统一要求制作的展板小样电子稿

（6）至少三张比较有代表性的活动照片。鼓励电子版照片，要求分辨率在1280×960以上，存为JPEG格式

（7）PPT展示文稿（要求有电子版的照片）和团队自行拍摄编辑的DV短片（选交）

需上交的书面材料有：

（1）当地媒体对实践活动的相关报道、当地领导或者知名人士对社会实践活动的题词

（2）接收单位评语（即实践活动意见反馈表）



北京中医药大学社会实践参考课题

思想政治

建设社会主义核心价值体系的实践和经验的调查研究
加强社会主义荣辱观教育和建设的调查研究
改革开放以来我国人民思想观念深刻变化的调查和分析
加强科学精神、科学思想、科学方法教育的调查研究
封建迷信在一些地方泛滥的表现及其原因的调查和分析
社会主义新农村城镇社区精神文明建设现状调查
社会诚信度现状及其影响调查
新时期大学生人生观、价值观现状调查
网络社会中人们交往关系的变化和伦理道德建设的调查研究
网络发展对青少年影响的调查

社会热点

贯彻以人为本，立党为公，执政为民宗旨的调查研究
影响基层政府行政管理的因素调查与分析
农村村级民主制度建设的调查与分析
农民养老保险调查研究
农村合作医疗调查研究
农村最低生活保障制度研究
村民自治制度建设的调查研究
农村税费改革成果和发展完善的调查研究
社会福利院现状的调查与思考
生活方式的改变与生活满意度的调查分析
家政服务业发展调查研究
我国志愿者事业的发展状况和影响调查研究
我国社会救助工作体制和状况调查研究
新型社区管理和服务体制的调查研究
当代社会变迁中消费文化兴起问题调查研究
社会公平感与纳税行为的关系调查研究
社会安全感现状和原因调查分析
灾后重建相关性调查研究

新农村建设

农村剩余劳动力转移状况调查
 社会主义新农村经济状况调查
 社会主义新农村建设农村教育与农村人口素质调查
 进城农民工收入状况调查报告
 建设社会主义新农村的调查报告——以某一个具体的村庄为个案
 农村产业结构调整的调查——以所在家乡为例
 在城市化进程中农民失地问题的调查与分析
 农村依法流转土地承包经营权问题调查研究
 农民对土地的意识变迁及其成因调查分析
 农村老年人养老保障制度的调查与思考
 农村教育现状（义务教育问题）调研
 农村基层党团组织建设
 农村文化事业发展状况
 农村发展现状调研
 农村师资状况的调查
 贫困农村教育异化对个人和社区发展的影响
 从教育公平看农村教育信息化
 对偏远农村教育基础设施的调查
 农民工子弟上学问题调查研究
 城市农民工劳动权益保障问题调查研究
 推进现代农业发展的途径和模式调查研究
 农业产业结构调整和优化调查研究

经济发展

理论创新、制度创新、科技创新对经济社会发展重要作用的调查研究
 地方性中小金融结构发展研究
 中国式劳动力和人才市场发展完善调查研究
 各类民营企业经营发展的案例研究
 积极发展旅游带动经济社会发展的调查研究
 个体户生存状况调查研究
 非公有制企业制度创新调查研究
 县域经济社会发展模式调查研究
 垄断行业改革问题研究
 积极利用外资、优化外商投资结构的研究
 资源节约型企业调查研究
 小城镇现代化建设的调查研究
 非公有制经济发展调查
 经济所有制结构状况分析——以自己所在市级或县级地区结构状况为实例
 民营经济发展的现状与对策调查——以所在家乡民营企业为例



新型工业化道路的现状对策

国有企业现状调查

少数民族地区劳动力外流对当地社会经济发展的影响分析

新时期乡镇企业发展现状与前景预测分析——以某乡镇为调查对象

关于下岗职工再就业问题的调查与思考

电子商务在某一行业的应用的调查

电子政务建设现状和问题的调查分析

我国企业家队伍成长发展的调查分析

企业在创新中崛起和发展的调查研究

教育

大学毕业生就业问题调查研究

大学生就业状况调查

大学毕业生就业需求与就业发展调查研究

大学生消费情况调查及分析

大学生创新精神和实践能力培养的调查研究

大学生人文素质教育的成效和经验的调查研究

大学生假期打工原因的调查分析

大学生就业方式、就业观念变化调查研究

当代大学生身体健康、心理健康状况调查

企事业单位选聘大学生标准调查

大学生专业知识与社会能力发展调查

大学生对自己所学专业与自身特长认同情况调查

影响推进素质教育各种因素的调查分析

我国远程教育发展的状况和问题的调查研究

农民工子弟学校的状况和管理问题调查研究

少数民族地区教育发展的调查

医药卫生

中医药发展（普及）现状调查——以某地区为例

中医药认识现状调查——以某地区为例

名医寻访及其学术思想传承研究

中医卫生人才队伍建设调查研究

医院感染控制制度研究

药品研制、临床试验与知识产权研究

药物滥用的防控与规范措施研究

我国卫生监督执法体系的健全

农村卫生人才队伍建设研究

基层医疗卫生人才队伍建设研究

医疗机构与医疗保险问题研究
 医疗保险与医疗纠纷问题研究
 弱势群体医疗卫生保障制度研究
 医患关系调查研究
 食品卫生安全监管体制、机制与状况的调查研究
 医疗与药品的监管体制、机制和现状的调查

法律

中药民族药材的法律保护
 中药生产、经营、使用管理中的法律问题
 中医医疗机构管理中的法律问题
 农村医疗救助制度及其法律保障研究
 城市社区卫生服务中的法律问题研究
 城乡急救体系建设法律问题研究
 初级卫生保健立法调查研究
 医院管理体制变革法律问题研究
 医药管理中的法律问题研究
 农民工医疗及伤残救助法律制度研究
 药品生产、流通领域中的法律问题研究
 基本医疗保障制度中的法律问题研究
 定点医院医保管理中的法律问题研究
 新婚姻法实施中的问题调查研究
 未成年人法律保护问题调查研究
 医患双方权益保障制度研究
 患者知情同意权研究
 医患矛盾预防机制研究
 医疗纠纷非诉讼机制研究
 法律赔偿执行问题调查研究
 法律援助的现状和问题调查研究
 我国环境保护问题的法律对策
 “三农”问题的有关法律研究
 我国反垄断法的理论和实践
 非营利组织的作用及其法制化、规范化的调查研究

生态环境

生态与环境保护现状的调查与分析
 旅游资源的调查与分析
 公民的环境生态意识及其测评研究
 生态环境产业发展调查分析



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，这是由其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。

（一）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。

（二）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 with 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，层层逼进，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：

- a) “摘要”字样；
- b)摘要正文；
- c)关键词；
- 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（必须用黑或蓝黑墨水）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××”。



社会实践安全小贴士

一、野外活动

1.走路时间的长短、速度的快慢，都要视个人自身体能而定。长时间走路，最好是匀速行走。

2.上坡时，步子放小些，每一步都要稳。如果上坡太陡，可以走“之”字形。

3.下坡时，也不要破坏原来行走的节奏，应扎扎实实地走。把鞋带系得紧一些，特别是在踝部，以免顶伤脚尖。

4. 走路的目的地不同，选择的鞋袜也就不同。

5.当天即回，穿普通运动鞋即可。

6.到野外走路，特别是山路，不要穿新鞋。因为脚与新鞋尚未磨合，穿新鞋容易使脚疲劳、受伤。在山间行走，各种情况都会遇到，所以，山间行走应选择结实的鞋子：鞋底要厚，底部有大而深的花纹，可以起到很好的防滑作用；鞋底用硬橡胶制成，在碎石及不平坦的路面上能有效地保护双脚；鞋帮要高且较硬，可以起到支持脚踝的作用；且穿这种鞋，水不易浸入鞋内。这种鞋统称为登山鞋。登山鞋的鞋面通常用牛皮或1000D尼龙面料制成，真皮本身有一定的防水透气功能，尼龙面加防水透气膜也可起到同样作用。

7.穿上鞋后，要感觉一下脚趾是否可以活动，如不能活动说明鞋太小，脚尖前端应留有一厘米空隙。还要走走看，如果脚跟与鞋跟之间滑动，就容易擦伤脚，这种鞋也是不合适的。

8.鞋带不可系得太松或太紧，那样会使双脚过早出现疲劳，且易受伤。鞋带太长要剪掉，以免绊倒自己或被异物钩挂。要用扁平的带状鞋带，不要用圆形的绳状鞋带，因为绳状的鞋带不易系紧、易松开。行军中发现鞋带松开，要立即

系好，以免发生危险。

9.袜子的大小要适中，太大、太小都不要将就。脚是行走中最勤奋、最辛苦的，要善待双脚。

袜子分棉制、毛制、化纤制和混合制等。如野外活动时间长，最好多备几双袜子。

棉制袜：吸汗，不排汗，触觉好，适合郊游。在多日行军中，穿这种袜子脚最易出现水泡。

毛制袜：保暖，冷天时穿用很舒服，但较重。

化纤袜：排汗好，易产生异味，应经常换洗。

化纤绒袜：保暖，重量轻，舒适，冷天野外运动时首选。

混合制袜：吸汗，排汗，触觉好，适合多日行军。

10.另外，在双脚与鞋摩擦多的地方，可以涂些凡士林或油脂类护肤用品，以减少摩擦，防止脚受损伤。

二、应对意外伤害

1.如何应付蜂蛰

离草丛和灌木丛远些，因为那里往往是蜂类的家园，发现蜂巢应绕行，一定不要做出过于“亲近”的表现，最好穿戴浅色光滑的衣物，因为蜂类的视觉系统对深色物体在浅色背景下的移动非常敏感。如果有人误惹了蜂群，而招至攻击，唯一的办法是用衣物保护好自己头颈，反向逃跑或原地趴下。千万不要试图反击，否则只会招致更多的攻击。如果不幸已被蜂蛰，可用针或镊子挑出蜂刺，但不要挤压，以免剩余的毒素进入体内。然后用氨水、苏打水甚至尿液涂抹被蛰伤处，中和毒性。可用冷水浸透毛巾敷在伤处，

减轻肿痛。最后，直奔医院吧。

2. 蛇咬伤

在参加户外活动、休息或经过蛇类栖息的草丛、石缝、枯木、竹林、溪畔或其他比较阴暗潮湿处时，如果不慎被蛇咬伤，不要吓得不知所措。首先应判断是否为毒蛇咬伤，通常观察伤口上有两个较大和较深的牙痕，才可判断为毒蛇咬伤。若无牙痕，并在20分钟内没有局部疼痛、肿胀、麻木和无力等症状，则为无毒蛇咬伤。只需要对伤口清洗、止血、包扎。若有条件再送医院注射破伤风针即可，被毒蛇咬伤的主要症状为：如是出血性蛇毒：伤口灼痛、局部肿胀并扩散，伤口周围有紫斑、瘀斑、起水泡，有浆状血由伤口渗出，皮肤或者皮下组织坏死、发烧、恶心、呕吐、七窍出血，有血痰、血尿、血压降低，瞳孔缩小、抽筋等。被咬后6—48小时内可能导致伤者死亡。如是神经性蛇毒：伤口疼痛、局部肿胀，嗜睡，运动失调，眼睑下垂、瞳孔散大，局部无力，吞咽麻痹，口吃、流口水、恶心、呕吐、昏迷、呼吸困难，甚至呼吸衰竭。伤者可能在8—72小时内死亡。一般而言，被毒蛇咬伤后10—20分钟后，其症状才会逐渐呈现。被咬伤后，争取时间是最重要的。首先需要找一根布带或长鞋带在伤口处扎紧5—10分钟，缓解毒素扩散。但为防止肢体坏死，每隔10分钟左右，放松2—3分钟。应用冷水反复冲洗伤口表面的蛇毒。然后以牙痕为中心，用消过毒的小刀将伤口的皮肤切成十字形。再用两手用力挤压，拔火罐，或在伤口上覆盖4—5层纱布，用嘴隔纱布用力吸允（口内不能有伤口），尽量将伤口内的毒液吸出。立即服用解蛇毒药片，并将解蛇毒药粉涂抹在伤口周围。尽量减缓伤者的行动，并迅速送附近的医院救治。

3. 骨折或脱臼

应立即将患者放在平坦而坚硬的地方，再用冰水敷(千万不要让身体晃动)，然后立即送往医院救治。

4. 被利器割伤

可用随身带的饮用水冲洗伤口，然后用毛巾包扎

三、如何预防上火

在社会实践过程中，很多人出现颜面潮红、心绪不宁、食欲不振等症状，还有的人在嘴唇、口角以致脸上起疱疹。这就是人们常说的“上火”现象。如注意以下几点，就可以避免。

1、做好充分准备

出发前对于实践的路线、乘车的时间、携带的物品都要做好充分准备。无论遇到任何事情都能从容不迫、心境平和。

2、生活有规律

实践的日程安排最好按平时的作息，按时起床、睡眠，定时定量进餐，不为赶时间放弃一顿，也不为一席佳肴而暴饮暴食。

3、多吃清火食物

新鲜绿叶蔬菜、水果与绿茶都具有良好的作用，要尽可能争取多吃多饮。

4、注意劳逸结合

安排各种活动需适当而有节制，保证充足的睡眠，以免过度疲劳、抵抗力下降。

5、对症下药

实践途中由于紧张劳累，机体的调节、免疫机能都有所下降，对外界不良因素的耐受能力减弱，一旦“上火”应及时治疗，切不可任其发展。

四、乘坐火车须知

预防中暑。夏天坐火车，特别在列车满员或超员的情况下，很容易中暑。因此，衣服要穿得宽松些，以利于汗液的排泄和蒸发；多喝些开水或茶水，如果能喝点淡盐水或清凉饮料，效果更好；适当带些人丹、清凉油等解暑药物，不时使用有好处。

注意饮食卫生。在火车上吃饭，不可吃得过饱，并且应吃容易消化的食物。

优选车次及座位。夏季每天最热的时间是11点到15点。买车票时，要尽量选择在15点至次日11点之间运行的火车，以免在火车上度过一天中最炎热的时刻。如果旅客多，找不到合适的座位，应该把车内的电扇和车窗打开，拉上窗帘，



以尽量减少太阳的照射强度，改善车内的通风条件。

乘坐卧铺要选择好睡觉的方向。夏天睡卧铺，尤其应该头朝人行道的一端。因为人行道的空气比较流通，气温较低，有利于睡眠；也避免一排排脚丫子暴露在人行道旁边，显得不文明礼貌。夜间行车，睡下铺的旅客要适当盖些卧具，不能把头靠车窗一端睡，以防受凉。

预防旅行者水肿。长时间坐车，可出现下肢肿胀，医学上称为“旅行者水肿”。因此，乘车时不要总是坐着，应常变换一下体位，或站一会儿或抬高下肢坐一会儿，也可用手从上往下进行下肢按摩，帮助血液回流。

预防晕车病。为了预防晕车病的发生，可在开车前半小时，服用乘晕宁。在旅途中要尽量减少头部活动，可将头靠在座椅背上，闭目养神，避免看窗外移动的景物。

五、饮食卫生

社会实践中保持身体健康的首要问题就是时刻注意饮食卫生。防止“病从口入”。社会实践中的饮食卫生，重点要注意以下几个方面：

注意饮水卫生。一般来说，生水是不能饮用的，旅途饮水以开水和消毒净化过的自来水为最理想，其次是山泉和深井水，江、河、塘、湖水千万不能生饮。无合格水可饮时，可用瓜果代替水。

瓜果一定要洗净或去皮吃。吃瓜果一定要去皮。瓜果除了受农药污染外，在采摘与销售过程中也会受到病菌或寄生虫的污染。

慎重对待每一餐，饥不择食千万要不得。高档的饮食店一般可以放心去吃，大排档的可有选择性地吃，摊位或沿街摆卖（推车卖）的不要去吃。如果饥不择食，则等于拿生命开玩笑。

学会鉴别饮食店卫生是否合格。合格的一般标准应是：有卫生许可证，有清洁的水源，有消毒设备，食品原料新鲜，无蚊蝇，有防尘设备，周围环境干净，收款人员不接触食品且钱票与食品保持相当距离。

在车船或飞机上要节制饮食。乘行时，由

于没有运动条件，食物的消化过程延长、速度减慢，如果不节制饮食，必然增加胃肠的负担，引起肠胃不适。

六、急救处理

急救的原则是：遇到事故时，应沉着大胆，细心负责，分清轻重缓急，果断实施急救方法；先处理危重病人，再处理病情较轻的病人，在同一患者中，先救治生命，再处理局部；观察现场环境，确保自己及伤者的安全；充分运用现场可供支配的人力、物力来协助急救。

1、处理前观察

在做具体处理前，需观察患者全身，并掌握周围状况。判断伤病原因、疼痛部位、程度如何，或将耳朵靠近听听呼吸声。尤其要注意脸、嘴唇、皮肤的颜色或确认有无外伤、出血、意识状况和呼吸情形，仔细观察骨折、创伤、呕吐的情况。

2、处理过程中

随后，更要选择具体的处理方法。尤其对呼吸停止、昏迷、大量出血、服毒的情况，不管有无意识，发现者均应迅速作紧急处理，否则将危及患者生命。在观察症状的变化中，遇症状恶化的需按急救法施以应急处理。

现场要尽量组织好对伤病者的脱险救援工作，救护人员要有分工，也要有合作。观察后处理

在活动中发生的外伤或突发病况有很多种，所以也需施以各种适当的急救方法加以应付。至于相关症状的具体处理方法，在后文详述。

在做急救处理时，以患者最舒适的方式移动身体。若患者意识昏迷，需注意确保呼吸道畅通，谨防呕吐物引起的窒息死亡。为确保呼吸畅通需让患者平躺。若有撞击到头部的也要水平躺下，若脸色发青需抬高脚部，而脸色发红者需稍抬高头部，有呕吐感者，需让其侧卧或俯卧为宜。

3、处理完毕后

在紧急处理完将患者交给医师之前，需对患者进行保暖，避免他消耗体力，以使症状恶化。

接着联络医师、救护车、患者家属。

原则上搬运患者，需在充分处理过后安静地运送。搬运方法，随伤患情况和周围状况而定。在搬运中，患者很累，要适度且有规则的休息，并随时注意患者的病况。

4、急救体位

患者体位应为“仰卧在坚硬平面上”。如果患者是俯卧或侧卧，在可能情况下应将他翻转为仰卧，放在坚硬平面上，如木板床、地板或背部垫上木板，这样，才能使心脏挤压行之有效。不可将患者仰卧在柔软物体上，如沙发或弹簧床上，以免直接影响胸外心脏挤压的效果。注意保护头颈部。

5、翻身的方法

抢救者先跪在患者一侧的肩颈部，将其两上肢向头部方向伸直，然后将离抢救者远端的小腿放在近端的小腿上，两腿交叉，再用一只手托住患者的后头颈部，另一只手托住患者远端的腋下，使头、颈、肩、躯干呈一整体同时翻转成仰卧位，最后，将其两臂还原放回身体两侧。

6、打开气道

抢救者行将患者衣领扣、领带、围巾等解开，同时迅速将患者口鼻内的污泥、土块、痰、呕吐物等清除，以利呼吸道畅通。

呼吸道是气体进出肺的必经之道。由于意识丧失患者舌肌松弛、舌根后坠，会厌下坠，头部前倾造成咽喉部气道阻塞。仰头举颌法可使下颌骨上举，咽喉壁后移而加宽气道，使气道打开，呼吸得以畅通。抢救者将一手置于患者前额并下压，使其头部后仰，另一手的食指和中指放于靠近颈部下颌骨下方，将颈部向前抬起，帮助头部后仰。头部后仰程度以下颌角与耳垂间连线与地面垂直为正确位置。婴儿头部轻轻后仰即可。

注意清除口腔内异物不可占用过多时间，整个开放气道过程要在3-5秒内完成，而且在心肺复苏全过程中，自始至终要保持气道畅通。

7、看、听、感觉呼吸

患者气道畅通后，抢救者利用看、听、感觉之法3-5秒钟，检查患者有无自主呼吸。检查方法：抢救者侧头用耳贴近患者的口鼻，一看患

者胸部（或上腹部）有无起伏；二听患者口鼻有无呼吸的气流声；三感觉有无气流吹拂面颊感。

8、人工呼吸

若患者无自主呼吸，抢救者应立即对患者实施人工呼吸——口对口（鼻）吹气2次。每次吹气时间为1-1.5秒钟。每次吹气量应为800毫升。

9、检查脉搏，判断心跳

抢救者采用摸颈动脉或肱动脉，观察是否有搏动5-10秒钟，判断患者有无心脏跳动。检查时应轻柔触摸，不可用力压迫。为判断准确，可先后触摸双侧颈动脉，但禁止两侧同时触摸，以防阻断脑部血液供应。

若没有脉搏搏动，可实施胸外心脏挤压术，挤压15次，挤压速度为每分钟60-80次。

挤压气与吹气之比为15:2反复进行。连续做四遍或进行1分钟后，再判断，检查脉搏、呼吸恢复情况和瞳孔有无变化。

10、紧急止血

抢救者对有严重外伤者，还应检查患者有无严重出血的伤口，若有，应当采取紧急止血措施。避免因大出血引起休克而致死亡。

11、保护脊柱

因意外伤害、突发事件造成严重外伤，在现场救治中，要注意保护脊柱，并在医疗监护下进行搬动转运。避免脊髓受伤或受伤脊柱进一步加重，造成截瘫甚至死亡。

七、泥石流紧急应对措施

1、怎样正确判断泥石流的发生

当发现河(沟)床中正常流水突然断流或洪水突然增大并夹有较多的柴草、树木，都可确认河(沟)上游已形成泥石流。

仔细倾听是否有从深谷或沟内传来的类似火车轰鸣声或闷雷式的声音，如听到这种声音，哪怕极微弱也应认定泥石流正在形成，此时须迅速离开危险地段。

沟谷深处变得昏暗并伴有轰鸣声或轻微的振动感，则说明沟谷上游已发生泥石流。

2、避防与逃逸泥石流的方法



每年7—8月泥石流易发时段，采取泥石流应急避防措施。首先要避开泥石流危险地。尽快在泥石流到来之前采取防范行动。在泥石流发生地区进行必要的搬迁、防护措施后，对一些尚受未泥石流严重威胁的工矿、村镇提前做好应急部署。

预防为主。泥石流发生在夏汛暴雨期间，因此，出行时一定要事先收听当地天气预报，不要在大雨天或连续阴雨几天且当天仍有雨的情况下进入山区沟谷地段。

选择附近安全的地带修建临时避险棚。如较高的基岩台地，低缓山梁上等。切忌建在沟床岸边、较低的阶地、台地及坡脚、河道拐弯的凹岸或凸岸的下游端边缘。

长时间降雨或暴雨渐小后或刚停，不应马上返回危险区。泥石流常在大雨发生后。另外，具有阵流的粘性泥石流，其阵流间隙有时会被误认为泥石流结束。总之，只有当确认泥石流不会发生或泥石流已全部结束时才能解除警报。

不可存在侥幸心理。当白天降雨量较多后，晚上或夜间必须密切注意降雨，最好提前转移，不能存在侥幸心理在室内就寝。

采取正确的逃逸方法。泥石流不同于滑坡、山崩和地震，它是流动的，冲击和搬运能力很大，所以，当处于泥石流区时，不能沿沟向下或向上跑，而应向两侧山坡上跑，离开沟道、河谷地带，但注意不要在土质松软、土体不稳定的斜坡停留，以免斜坡失稳下滑，应在基底稳固又较为平缓的地方。另外，不应上树躲避，因泥石流不同于一般洪水，其流动中可沿途切除一切障碍，所以上树逃生不可取。应避开河(沟)道弯曲的凹岸或地方狭小高度又低的凸岸，因泥石流有很强的掏刷能力及直进性，这些地方很危险。

八、洪水应对措施

出发前要了解目的地及经过路段是否经常有山洪或泥石流暴发，要避开这些地区。山洪和泥石流的发生通常有一定季节特征，在多发季节内不到这些地放开展是社会实践。

在不熟悉的山区旅行，最好请当地人做向

导，从而避开一些地质不稳定地区。

要注意天气预报，凡有暴雨或山洪暴发之可能，就不要贸然成行。

如在山涧行走遇到洪水，可向高处找路返回，也可紧紧抱住附近的大树或大石头。

山洪暴发常有行洪道，要注意向其两侧避开。

在山间如因洪水将桥梁冲垮，无法过河但又必须向对岸目的地进发时，可沿山涧行走找河岸较直、水流不急的河段试行过河。一般来说，河面宽、水浅处其流速自然慢，是过河的好地方。会游泳者可游泳过河，游泳时应斜着向上流方向游，避免被水流冲向岸上。

在水中行走，水流不急或水深在膝盖以下时，尚能保持平稳。如果水已齐腰就会有倾倒的可能，此时必须用手拉住绳子才可过河。无绳时可找来一根竹棍或木棒，用来探水深以及河床情况，并有利于支持保持平衡。迈步时步幅不宜过大，等前脚踏稳时后脚才可提起。人多时，可两到三人相互挽在一起过河。

如因山洪暴发、河水猛涨被困在山中，则应选择一高处平地或高处的山洞，离行洪道远的地方休息、求救。带上能带的食物、火种以及必备用品，并保管好，做好需1—2日待救之准备，要节约食物，注意饮水清洁。

由于一些地方可能没有通讯信号，此时可用哨子求救，如果没有哨子，可以大声呼喊“救命”，也可发出怪异的喊叫以引起人们的注意。

九、预防传染病

传染病有一定季节性和地区范围限制，在人口密度高的人群中易传播流行。如细菌性痢疾，其病原体是痢疾杆菌，该菌随食物进入肠胃而引起痢疾，又随粪便排出体外，经一定的传播媒介再度进入人体而发病。

这些流行性传染病，有相当一部分是通过接触和食物传染的。

预防传染病，首先要注意清洁卫生，即有良好的卫生习惯。饭前便后一定要洗手，这种良好习惯可将大部分传染病挡于人体之外；也不要随

便在街市上吃小贩的不洁小吃，特别是防蚊叮咬而传染给人的疾病。

十、常用药品一览

1、氟哌酸胶囊：用于呼吸道、泌尿道、消化道、妇科、皮肤、五官和软组织等器官和部位的感染。

2、麦迪霉素：用于金黄色葡萄球菌、链球菌、肺炎双球菌、淋球菌引起的各种炎症和中毒。

3、头孢氨苄胶囊：用于各种炎症，每次服2~4粒，每日3~4次，儿童酌减。青霉素过敏者忌用。

4、乙酰螺旋霉素片：用于金黄色葡萄球菌、链球菌、肺炎双球菌、淋球菌、梅毒螺旋体所引起的感染，也可用于支原体肺炎。

5、四环素片：用于呼吸道、肠道、泌尿道感染。每次服2片，每日4次。孕妇和婴儿慎用。

6、土霉素片：作用、剂量、服用次数和禁忌同四环素片。

7、黄连素片：用于肠道感染。每次服2~3片，1日2次，饭后服。孕妇慎用。

8、复方新诺明：用于呼吸道、泌尿疲乏、肠道感染。每次服2片、1日2次，饭后服。对磺胺药物过敏者禁用。

9、黄连上清片：清热解毒、抗菌消炎，用于咽炎、牙龈炎、通便。每次4片，1日2次。

10、牛黄解毒片：清热解毒、抗菌消炎，用于咽炎、扁桃腺炎、牙龈炎、口腔溃疡、急性结膜炎、疔肿。

11、病毒灵（吗啉双胍）：对多种病毒有抑制作用。用于感冒等。每次0.1克，1日3次。

12、金刚烷胺：抗亚洲甲Ⅱ型流感病毒及其它病毒，用于流感。每次0.1克，1日2次。

13、板蓝根冲剂：清热、解毒，有抗病毒作用，主要用于感冒、上呼吸道感染和咽炎。每次冲服1~2包，1日2~3次。

14、板蓝根片：作用同板蓝根冲剂。每次服4片，1日3次。

15、速效伤风胶囊：用于感冒发热。每次服1粒，1日3次，血液病患者慎用。

16、银翘解毒片：用于感冒初起。每次服4~6片，1日2次。

17、羚翘解毒片：用于感冒初起和发热较高者，每次服4~6片，1日2次。

18、羚翘解毒丸：作用同羚翘解毒片。每次服1~2丸，1日2次。

19、咳必清：用于无痰干咳，每次服25毫克，1日3~4次。

20、复方甘草片：镇咳祛痰。每次服1~2片，1日3次。不能长期服用。

21、复方川贝片：镇咳祛痰，用于热咳。每次2~3片，1日3次。

22、维C银翘片：用于流感、急性热病发热、头痛咳嗽、四肢怠倦咽喉红肿。每次服2~3片，每日3次。

23、喉痛灵糖衣片：用于急性化脓性咽喉炎、扁桃腺炎、感冒发热、上呼吸道感染、疔疮。每次服4~6片，1日3~4次，儿童酌减。

24、喘定：用于支气管哮喘。每次服1~2片，1日3次。

25、牡荆油丸：镇咳、祛痰、平喘，用于慢性支气管炎和支气管哮喘。每次服1~2丸，1日3次。

26、六神丸：消肿解毒，用于急性扁桃腺炎、咽炎、痈疽、疮疖等，内服外敷。每次服10粒，1日1~2次，以含服疗效更佳。儿童酌减量。外敷可用开水调成糊状涂患处。孕妇禁用。

27、喉症丸：消肿解毒，用于急性扁桃腺炎、咽炎、痈疽、疮疖等，内服外敷。每次服10粒，1日1~2次，以含服疗效更佳。儿童酌减量。外敷可用开水调成糊状涂患处。孕妇禁用。

28、草珊瑚含片：抗菌消炎、止血止痛，用于口腔及咽喉炎症。每次含服1~2片，每小时内2~4次，1日10~20片。

29、雷尼替丁：抗酸，保护溃疡面，用于胃溃疡、胃酸过多、胃痛。每次服150毫升，1日2次，4~6周为一疗程。

30、西咪替丁（甲氰咪胍）：作用同雷尼替丁，但疗效不如雷尼替丁，且副作用比较多。每次服200毫克，1日3次，临睡前加服400毫克，4~6



周为一疗程。

31、胃舒平：抑制胃酸，保护溃疡面，用于胃酸过多、胃溃疡、胃痛。每次嚼服2~4片，1日3~4次。不宜与四环素同用，青光眼患者忌用。

32、普鲁本辛：用于胃溃疡、胃酸过多、胃炎、胃肠痉挛。每次服15~30毫克，1日3次。青光眼病人忌用。

33、颠茄浸膏片：解胃肠痉挛性疼痛。每次服8~15毫克，1日3次。青光眼病人忌用。

34、胃复安：用于呕吐、暖气、胃酸过多、胃胀。每次服3~4毫克，1日3次。

35、多酶片：帮助消化，增进食欲。每次服1~2片，1日3次。

36、藿香正气丸（水）：清暑化湿、和胃止呕，用于腹胀、呕吐、中暑头痛。每次服1管，1日2~3次。

37、痢特灵（呋喃唑酮）：用于治疗细菌性痢疾、消化性溃疡、泌尿道感染、伤寒、副伤寒。

38、果导片（酚酞）：缓泻作用，用于习惯性便秘。

39、乘晕宁：行前半小时服50毫克，可1日3次。

40、乘晕静：行前半小时服50毫克，可1日3次。

十一、赴气候异常地区的社会实践团队注意事项

1、请到南方实践的团队务必注意以下几点：

实践前应充分了解实践地的具体情况，包括地理环境、气候状况、交通便利情况等，并与实践接收地保持密切的联系，以确保团队在相对安全的情况下进行实践活动。

由于洪涝灾害会在一定程度上影响通讯交流，实践团队在出发前确保至少一种在整个实践过程中都能与学校保持畅通联系的通讯方式，在到达实践地后实践团队成员之间也必须保证一种相互联系的方式，以便在任何情况下能保持联系与沟通。

实践出发前准备好相应的药品，以预防在洪涝灾后极易出现的肠道传染病（如急性病胃肠炎、伤寒、痢疾等）、自然疫源性疾病（如流行性出血热、钩端螺旋体病、血吸虫病等）以及中暑和其他皮肤病等。

在实践的过程中要严格控制个人和住所卫生，以防止洪涝灾害后易生的各种传染疾病。

如在实践过程中遇到突发的洪涝情况，务必与学校保持密切的联系，并要与实践接收单位保持充分的交流，根据具体情况冷静地选择应对策略。

在任何情况下，团队成员必须有强烈的自我保护意识，减少个人行动，在遇到突发情况必须马上和团队和实践地接收单位联系，切忌逞能。

2、请到北方以及中部地区实践的团队注意以下几点：

高温天气下，要尽量穿浅色服装，戴隔热帽，中午最好能休息。

随身应携带一些防暑药物，如人丹、清凉油、十滴水、藿香正气水等。如果发生中暑，应将病人抬到阴凉通风处躺下休息，用冷毛巾敷在病人的头部和颈部，让病人服些人丹或十滴水，病人如果昏倒，可用手指掐压病人的人中穴，然后送往附近的医院进行治疗。

高温天气下出外活动要注意防止紫外线的辐射。

如发生了突发事件，请及时和实践地接收单位以及学校联系。

附件：

关于进一步加强和改进大学生社会实践的意见

中青联发[2005]3号

为贯彻落实《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》（中发〔2004〕16号）精神，现就进一步加强和改进大学生社会实践提出以下意见。

一、充分认识加强和改进大学生社会实践的重要意义

1. 理论联系实际是党的优良传统和作风，教育与生产劳动和社会实践相结合是党的教育方针的重要内容，理论教育和实践教育相结合是大学生思想政治教育的根本原则。大学生参加社会实践，了解社会、认识国情，增长才干、奉献社会，锻炼毅力、培养品格，对于加深对邓小平理论和“三个代表”重要思想的理解，深化对党的路线方针政策的认识，坚定在中国共产党领导下，走中国特色社会主义道路，实现中华民族伟大复兴的共同理想和信念，增强历史使命感和社会责任感，具有不可替代的重要作用，对于培养中国特色社会主义事业的合格建设者和可靠接班人具有极其重要的意义。

2. 改革开放特别是党的十三届四中全会以来，大学生社会实践不断加强，取得了显著成效，已经成为大学生思想政治教育的有效途径。但是，面对新形势、新任务、新情况、新变化，大学生社会实践还存在薄弱环节，社会实践的方式方法、形式途径还不多，社会实践的新体制新机制还没有建立起来，社会实践活动基地建设还不能满足需要，一些高校领导对大学生社会实践重视不够、措施不力、办法不多，全社会共同支持大学生社会实践的局面尚未形成。必须在巩固已有工作成果基础上，采取更加有力措施，进一步加强和改进大学生社会实践，使之在大学生思

想政治教育中发挥更加积极作用。

二、进一步明确大学生社会实践的总体要求和工作原则

3. 大学生社会实践的总体要求是：以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，认真贯彻以人为本、全面协调可持续发展的科学发展观，全面贯彻党的教育方针，遵循大学生成长规律和教育规律，以了解社会、服务社会为主要内容，以形式多样的活动为载体，以稳定的实践基地为依托，以建立长效机制为保障，引导大学生走出校门、深入基层、深入群众、深入实际，开展教学实践、专业实习、军政训练、社会调查、生产劳动、志愿服务、公益活动、科技发明和勤工助学等，在实践中受教育、长才干、做贡献，树立正确的世界观、人生观和价值观，努力成长为中国特色社会主义事业的合格建设者和可靠接班人。

4. 大学生社会实践的工作原则是：（1）坚持育人为本，牢固树立实践育人的思想，把提高大学生思想政治素质作为首要任务。（2）坚持理论联系实际，提高社会实践的针对性实效性和吸引力感染力。（3）坚持课内与课外相结合，集中与分散相结合，确保每一个大学生都能参加社会实践，确保思想政治教育贯穿于社会实践的全过程。（4）坚持受教育、长才干、做贡献，保证大学生社会实践长期健康发展。（5）坚持整合资源，调动校内外各方面积极性，努力形成全社会支持大学生社会实践的良好局面。

三、把大学生社会实践纳入教学计划，不断丰富社会实践的内容

5. 进一步加强以教学实践、专业实习为主



要内容的实践教学。把实践教学作为课堂教学的重要组成部分和巩固理论教学成果的重要环节，使大学生在参与实践教学的过程中，深刻体会蕴涵在各部门课程中反映人类文明成果、弘扬民族精神、体现科学精神、揭示事物本质规律的内容，培养大学生的创新精神和实践能力。要把实践教学的要求落实到每一个部门、每一门课程和每一位教师，体现在专业培养计划、课程教学大纲和教师的岗位职责中。要着重解决好实践教学经费投入、实验教学资源、实习教学质量、毕业设计质量、实践教学管理等方面存在的问题和不足。

6. 认真组织军政训练。要把军政训练作为必修课程，纳入学校整体教学计划，认真组织实施，使大学生在军政训练中提高思想政治觉悟，增强国防观念和国家安全意识，培养爱国主义、集体主义、社会主义和革命英雄主义精神，加强组织纪律观念，发扬艰苦奋斗、吃苦耐劳作风。要积极争取解放军和武警部队的支持，选派优秀指战员组织指导大学生军政训练。

7. 深入开展社会调查。要组织大学生围绕经济社会发展的重要问题，开展调查研究，提出解决问题的意见和建议，形成调研成果。高校要加强对大学生社会调查的选题、途径、过程的管理和指导，开设社会调查课程或讲座，帮助大学生正确认识社会现象，掌握科学研究方法，提高分析问题和解决问题的能力，努力把握事物的本质和规律。本、专科生和研究生在校期间每人至少要开展一次社会调查，写出一篇较高质量的社会调查报告。

8. 广泛开展生产劳动和社会服务。高校要创造条件，引导大学生参加生产劳动，培养大学生的劳动观念和职业道德。大力倡导大学生参加志愿服务等公益活动，引导大学生运用所学知识和技能服务人民，奉献社会，培养为人民服务的道德观，弘扬社会主义道德风尚。要拓展社会服务的新领域、新载体、新形式，鼓励大学生参加志愿服务西部计划、贫困地区支教计划、青春红丝带志愿行动等活动。要把大学生志愿者纳入中国青年志愿者规范管理的范畴，激发大学生参与社会服务的热情，带动更

多大学生参与到志愿服务中来。

9. 大力开展科技发明。引导大学生在社会实践中参与技术改造、工艺革新、先进适用技术传播，为经济社会发展献技出力，不断提高大学生的科学素养，培养良好的学术道德，弘扬求真务实、开拓创新的科学精神。要规范和促进大学生科技成果转化，鼓励大学生开展创业实践，提高创业技能。

10. 扎实开展勤工助学。要为大学生参加勤工助学创造条件，建立规范有效的勤工助学管理制度，鼓励大学生在完成学业的同时，积极参加勤工助学活动。各级政府要广开渠道，努力帮助经济困难的大学生参加勤工助学，取得合理的经济收入，增进对社会和国情的了解。要加强大学生参加校外勤工助学活动的管理，维护大学生的合法权益。坚决禁止大学生参与传销等非法活动。

11. 积极开展“红色之旅”学习参观。要组织大学生到革命纪念地、改革开放前沿和经济社会发展成效显著的地方学习参观，了解中国革命、建设和改革开放的历史和成就，增强大学生对党的感情，对中国特色社会主义的热爱，激发他们全面建设小康社会、实现中华民族伟大复兴的责任感。要充分发挥博物馆、纪念馆、展览馆、烈士陵园等爱国主义教育基地的教育作用。学习参观要突出教育主题，增强教育效果，力戒形式主义。

四、全面深入开展“三下乡”和“四进社区”活动

12. 文化、科技、卫生“三下乡”和科教、文体、法律、卫生“四进社区”活动，是新形势下大学生参加社会实践的有效载体。要广泛发动大学生利用寒暑假等时间开展“三下乡”和“四进社区”活动。高校要更加主动地与地方沟通，进一步明确实践服务的内容，根据需求选派相关专业的大学生组成团队，为群众办实事、做好事、解难事。当地团组织要在党政的领导和支持下，与有关部门协调配合，安排好活动的时间、地点和具体内容。活动所

在单位要对大学生的表现作出鉴定。

13. 高校要根据年度大学生思想政治教育的重点和不同年级、专业大学生的具体情况，像组织课堂教学一样，精心设计、周密安排大学生参加“三下乡”和“四进社区”活动。高校团委要根据计划负责具体组织实施。本、专科生和研究生在校期间至少参加一次“三下乡”和“四进社区”活动，开展活动的时间不少于两周。并在开学初，以团支部、班级等为单位进行总结交流。

五、探索建立大学生社会实践的长效机制

14. 探索建立社会实践与专业学习、服务社会、勤工助学、择业就业、创新创业相结合的管理体制。要把社会实践纳入学校教学计划，规定学时学分，对大学生参加社会实践提出时间和任务要求。要把大学生社会实践作为对高等学校办学质量和水平评估考核的重要指标，纳入高等学校党的建设和教育教学评估体系。要制定行之有效的考核办法和激励机制，把大学生参加社会实践的情况记入《大学生素质拓展证书》，定期评选表彰先进集体和个人。

15. 建立多种形式的投入保障机制。对教学实践、专业实习、军政训练，要在学校教学经费中作出安排，确保人人参加；对“三下乡”和“四进社区”活动，学校要建立专项经费，地方政府要给予大力支持；对社会调查、生产劳动和社会服务、科技发明、勤工助学、“红色之旅”，要大力提倡和引导大学生自愿参加，政府和社会各方面予以一定支持。

16. 把大学生社会实践与教师社会实践结合起来，组织高校干部教师参加、指导社会实践。学校党政干部和共青团干部、思想政治理论课和哲学社会科学课教师、辅导员和班主任都要参加大学生社会实践活动。鼓励专业教师参与、指导大学生社会实践。要把干部、教师参加和指导大

学生社会实践计入工作量，作为考评的重要依据，调动干部、教师参与社会实践的积极性。

17. 建立相对稳定的大学生社会实践基地。高校要主动与城市社区、农村乡镇、爱国主义教育基地、企事业单位、部队、社会服务机构等联系，本着合作共建、双向受益的原则，从地方建设发展的实际需求和大学生锻炼成长的需要出发，建立多种形式的社会实践基地，力争每个学校、每个院系、每个专业都有相对固定的基地，长期坚持，使学生受锻炼，当地见效益。定期评选表彰大学生社会实践示范基地和优秀基地。

六、切实加强对大学生社会实践的领导

18. 各级党委和政府要为高校组织社会实践活动创造条件，提供便利。各地要在党委统一领导下，建立由有关部门负责同志参加的大学生社会实践联席会议制度，定期召开工作协调会。地方各级政府要把支持大学生社会实践列入政府财政，给予具体支持。各地宣传部门、文明办、教育部门和共青团组织要在当地党委政府统一领导下，明确各自任务，形成工作合力。高校要成立由分管领导牵头的大学生社会实践领导小组，统筹安排，抓好落实。要加强安全教育，制定安全预案，确保师生参加社会实践安全。

19. 动员社会各方面支持大学生社会实践。制定社会各方面支持大学生社会实践的政策和具体办法，调动各方面的积极性，为大学生社会实践创造有利条件。鼓励支持社会各方面接纳大学生社会实践。

20. 加强对大学生社会实践的宣传。报刊、广播、电视、互联网等新闻媒体，要深入宣传报道大学生社会实践，为大学生社会实践营造良好氛围。要加强有关大学生社会实践网站建设，构建社会实践网上工作平台。要开展大学生社会实践理论研究，指导社会实践深入发展。