

# 2023年暑假实践报告辅导班老师 暑假个人社会实践报告(汇总7篇)

在当下这个社会，报告的使用成为日常生活的常态，报告具有成文事后性的特点。报告书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇报告呢？下面我就给大家讲一讲优秀的报告文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

## 暑假实践报告辅导班老师篇一

时间如同白驹过隙，一转眼，我即将告别大一的生活，奔向大二，现如今，想要立足于社会，仅仅靠书本上的知识是远远不够的，我们还应该不断提高自己的社会实践能力，将理论运用到实践中，把理论与实践有机地结合在一起。经济系根据团中央及院团委的相关精神，为了进一步充实学生的暑期生活，全面提升学生的综合素质能力，同时也为了学生在今后的学习、生活和工作中能够更好地发展，特意安排了社会实践活动，要求学生们走入社会、走入公司实践。我积极响应经济系的号召，也想让自己的暑假更有意义。因此，我为自己找了一份暑期工作。从这份工作中，我学到了很多，也感悟了很多。

我是在本地的一家小公司找的工作。公司先把我派到当地的一家超市，让我做超市促销员。刚开始觉得这个工作挺难的，总觉得不知如何把东西卖出去。在一位员工阿姨的帮助、指导下，我逐渐地学会了如何把东西卖出去，也就不觉得那么难了。要想把东西卖出去，主要是需要我能够准确地抓住顾客的购买心理，热情一点，嘴甜一点，耐心一点。在超市里，我应该主动与顾客接近，拉近与顾客的距离，然后耐心地推销产品。几天后，我很快就习惯了这个工作，也认识了超市的其他员工。慢慢的我喜欢上了这份工作，尽管这份工作有点累，但是在我看来，累而充实的工作是值得的。

我必须很好地通过顾客的言语与表情察觉顾客的想法，然后再作出适当的回应。我必须主动努力才可能继续干下去。在学校，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力，虽然这也存在的竞争，可校园里总有着那份纯真，那份真诚。可是在社会中，优胜劣汰，只有胜利了，才有机会被留下。你的成功就是别人的失败，工作直接影响了他人的经济利益。

在社会中我接触了各种各样的顾客、同事、上司等等，关系复杂，这一切都需要我们有经验去处理。尽管存在竞争，我们还得不断学习别人优秀的地方。只有不断地学习，我们才能进步。这次的社会实践让我收获不少。在这,我总结认为以下4点是在实践中不可缺少的。

(1)要自信。相信自己，自信是迈向成功的第一步。相信自己并不比别人差，有自信我们才能笃定前行。

(2)学会微笑。微笑拉近了彼此的距离，真诚的微笑能够赢得别人的好感，也最能感动人心。微笑是开放的花蕾，是人心中的天使，是微笑给了我们一切。

(3)要坚持，不轻言放弃。在工作、学习、生活中遇到困难，要坚持下去，迎难而上，而不是退缩。

(4)善于与别人沟通。沟通是人与人交流的桥梁。有效的沟通可以减少事件的困难程度。

这次实践活动，丰富了我的实践经验，增强了认识问题，分析问题，解决问题的能力。为我认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。

## 暑假实践报告辅导班老师篇二

一、银行实习调查内容：

大学校园就像一个小社会，入学已经两年了，我们已经渐渐地适应了这个小社会的生活，然而作为大学生，接触社会，适应社会是必不可少的。所以，暑假作为一个很好的接触社会的契机自然不可浪费。于是继“三下乡”社会实践结束后，我于7月12日至7月28日在中国信合营业部进行了为期半个月的实习。

此次实习的目的主要是在于进一步了解国家经济宏观调控的宗旨，其次就是锻炼自己的社交能力，丰富自己的社会经验。经过在信合调查实习，我从客观上对自己在学校里所学的知识有了感性的认识，使自己更加充分地理解了理论与实际的关系。我这次实习所涉及到的内容主要是会计业务(对公业务)和储蓄业务，其他一般了解的有信用卡业务，贷款业务。从这些业务上，我对国家经济的宏观调控有了一些初步的认识。

## 二、了解国家宏观调控的目标：

在这个经济发展的关键时刻，作为国家经济机构核心的金融，无疑应当起到宏观调控的杠杆作用。国家宏观调控的目标是控制局部经济过热，重在调整结构。长期以来，存贷利差一直是我国银行获取利润的主要手段。而众多银行均简单依靠存贷利差获取利润，所产生的结果必然是追逐热门行业，垒大户等现象的发生。这种银行与企业之间的高度依存关系也加大宏观调控的难度。银行的发展有赖于整体经济环境的回好，但经济的健康运行并不是依靠银行无原则地放贷就可以完成的。

这不仅需要银行通过对宏观调控经济整体形势的研究审慎确定信贷方向，同时也必须对我国目前这种简单的依赖存贷利差，特别是依赖对公业务获取利润的盈利模式加以改变。这种对银行可以形成一个稳定的利润来源，增强银行的抗风险能力和可持续发展能力；对企业，可以通过有针对性的淡化对公业务，使某些企业更加珍惜来之不易信贷资金，提高企业

的资金运用水平，防止企业盲目扩张，增强企业的自我积累意识；对政府，可以降低经济调控的难度，避免因为银行与企业高度依存关系，而造成的在宏观调控政策实验中投鼠忌器现象的发生。

当然，银行调整盈利模式并不是鼓励银行放弃对企业的支持，而是要求银行在强化对自身抗风险能力的同时，将信贷资金真正送到规范运作，效益良好的企业手中。金融的稳定性，才是企业对经济最大的也是最少持续的支持。

### 三、收获与体会：

俗话说，千里之行，始于足下。这些基本的业务往往是不能在书本上彻底理解的，所以基础的实物尤其是显得重要，特别是目前的就业形势下所反映的高级技工的工作机会要比大学本科生大，就是因为他们的动手能力要比本科生强。从这次实习中，我体会到，如果我们在大学里所学的知识与更多的实践结合在一起，用实践来检验真理，使一个本科生具备较强的处理基本任务的能力与比较系统的专业知识，这才是我们学习与实习的真正目的。

这半个月的实习，我认为对我今后走向社会祈祷了一个桥梁的作用。是我人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走向工作岗位也有着很大的帮助。向他人虚心求教，遵守组织纪律和单位的规章制度，与人文明相处等一些做人处事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大多来自公司领导和老师的教导，这是我一生中一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，在工作中和同事保持良好的关系是很重要的。做事首先要学会做人，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。对自己这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西还有很多很多。我只有通过不断实践，才能使自己更加成熟。

在今后的假期里，我还会经常参加一些实习和社会实践的活动，让自己早日对社会熟悉，还能学到更多的东西。

## 暑假实践报告辅导班老师篇三

短短四十几天的假期里，为了提高自己的社会适应能力，树立自己的责任意识，积累工作经验，我进入了\_西餐厅，成为了一名西餐厅服务生。短暂又难忘的实践旅程就像白驹过隙般，转眼即逝。在西餐厅实习的这一个月，自己变的成熟了，也独立了许多。

在西餐厅最基本的就是为客人端倒茶、端咖啡、端菜和甜点，在客人就餐期间帮他们撤掉用过的空碟子，尽量满足客人的需求，收拾桌子，摆位，清理垃圾，放餐巾等等。工作简单而繁琐，每天都在重复相同的内容。刚开始上班的时候我很紧张，觉得时间过的特别漫长，也特别累，有时候甚至不知道该做什么，总之每天上班都很忐忑，怕做错事。这样的情况持续了有一个星期。后来，在老板和同事的帮助下，我慢慢入了门道，能跟上工作节奏，也可以一个人独立开店了，算是进入了正常的工作状态。

通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。明确自己在社会上的定位，为自己积累一些社会经验。而且通过这次的社会实践也收获了不少方面的知识，总结了一下在饭店在经营方面的漏洞。

在客流量的高峰期时，工作质量下降。

原因：分工不明确，在工作量较大时，服务员的行为不干净利落，择菜洗菜托泥带水，主厨也急于将菜品快快送上，于是就有疏忽，影响菜品的质量与口味。

解决方法：打造厨房完备的团队。根据各部客流量的大小。精确安排各个工作环节的认识。

通过此次社会实践我深有以下体会：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。

不管做什么事情都一定要认真仔细，决不能走马观花，要对自己负责。尤其是一些看上去不起眼的小事，更是不能马虎的，正所谓细节决定成败。往往是一些细节上的工夫，决定着事情完成的质量。

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。

就这次的社会实践活动而言，我也总结几点自身的不足：

- 1、本人的交际能力还有待于加强，要在日后的学习生活中多加提高。
- 2、对自身的约束力不强，有的时候早上不够按时上班。工作的时候有些累了就会想到回家。日后要提高自我的约束能力。
- 3、本人的社会经验还太浅薄，有的时候面对一些难缠的. 顾客，不知道如何可应对，每次都是领班的服务生帮我解围。

在此次社会实践中我认识到了一下几点：

一、让我明白了大学生社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式；是促使大学生投身改革开放，向工农群众学习，培养锻炼才干的

好渠道;是提升思想,修身养性,树立服务社会的思想的有效途径。通过参加社会实践活动,有助于我们在校大学生更新观念,吸收新的思想与知识。

二、社会实践加深了我与社会各阶层人的感情,拉近了我与社会的距离,也让自己在社会实践中开拓了视野,增长了才干,进一步明确了自己的奋斗目标。社会是另一个学习和受教育的大课堂,在那片广阔的天地里,既能让我们的人生价值得到体现,更为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。

通过这几天的社会实践我学到了许多在课堂上学不到的东西。虽然只是短短的几天,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。让自己能更好的融入社会这个大家庭,为他贡献出自己的一份力量。

## 暑假实践报告辅导班老师篇四

20xx年xx月xx日-x月x日

xx

本人从暑假第一天开始就积极寻找机会参加社会实践的机会,终于在1月8号被和洪湖当地的一家以销售电脑为主营业务的永和联想电脑专卖店聘请为临时业务员。

永和联想电脑专卖店是洪湖地区最具势力的电脑销售公司之一,除了以销售联想电脑为主营业务以外,还经营其他方面的一些业务。其中1—8至1—10号是培训时间。在此期间专卖店的经理向我们介绍各种电脑专业方面的业务知识和销售时候的交际技巧。而这些经验都是经理和其他的员工在实际工作中确确实实碰到的问题,和一些较好的解决方法。我想这

些知识正是我们在学校生活中所缺乏的所学不到的，也正是学校要求同学参加社会实践所要获得的。

那么从x—xx至x—x号就是工作时间了。我们负责电脑销售的所有临时业务员共有5人，其中有4人是洪湖当地在外就读的大学生，还有一位专卖店的长期销售人员。因此可以说，公司对暑假的电脑销售业务还是相当重视的。我们分成2个小组，其中负责销售台式电脑的一个小组有2个人，负责销售笔记本电脑的另外一个小组有2人，最后店中的长期业务员负责领导和帮助我们。同时整个店铺被分成2个板块，每一小组负责一个板块的电脑销售业务。

在这次社会实践工作中，我们每个人都相当认真负责，真正意识到团结合作的重要性以及一些重要的社交经验和技巧。其中礼貌是相当重要的，它体现着专卖店的形象问题，也是我们培训期间经理强调的重点内容。作为一个业务员，成功基础是耐心。死缠烂打、不离不弃是经理对业务员提出的一种希望，也是一种基本要求。店面的经理亲口对我们说道：“业务员，你的身份决定了你除了对相应的电脑知识进行记忆外，要有一副好口才，说话要流利有逻辑性有激情，有耐心，不怕丢脸，要勇敢的’放下自己的羞涩，大胆的对进门的顾客迎上去，充分发挥自己的口才说服顾客”。这才是真正的生存之道，这也是我们在学校一辈子都学不到的。

我曾经听说业务员的一条准则是“sell goods sell yourself first”经过这次实践，我能真正体会到这一点。你不但要顺成顾客、看人脸色，而且遇到脾气不好的顾客还得打掉牙往肚子里咽、吃哑巴亏”。在工作中，在真正的社会交际中，顾客永远是对的，你不能掺杂自己的个性，不能与商家的言论向悖，“要千方百计地引起顾客的兴趣并最终说服顾客购买产品，而我也是按照这一原则做事的：

第一：乐观；

第二：死缠烂打；

第三：能做成交易的最好，不能做成交易的尽量成为朋友或陌生人，千万不要成为敌人；相信如果违反第三条准则的话无疑是业务员最失败的典型”。

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。

## 暑假实践报告辅导班老师篇五

xx年xx月xx日，我满怀期待与热情的参加了学院组织的xx社会实践活动。短短的七天，炎炎夏日，大家虽然很辛苦，但却学到了很多的东西，而且终生受益。在学院和社区领导的精心安排下以及全体成员的认真努力下，我们的活动取得了圆满的成功。

通过社区的安排，我们很顺利的开始了义诊活动，包括量血压和身高体重的测量，七月的天虽然很热，可同学们仍然坚持认真的工作，耐心、细心的给他们讲解高血压平时应该注意的问题以及给他们关于良好饮食习惯的建议。来义诊的人很多，同学们热情的招呼着，我们只有三台血压计，虽然需要等待，可看到我们的热情，他们都很愿意在等的时间内完成我们的问卷调查。

我深深的体会到了“书到用时方恨少”的道理，因此也激发了我更加努力学习的决心，学好专业知识，因为还有更多的人需要我们。在做问卷的时候也有过不顺利的时候，一次次的回绝，带来的不止是一种挫败感，更带来了一笔笔珍贵的经验，我学会了更好的与人交流与沟通。

我记忆最深的是一位老奶奶，她今年已经八十高寿，当我

跟她聊天的时候才发现她的眼睛已经很模糊看不清了，更巧的是，我们居然是老乡，她很激动地握紧我的手，热泪盈眶，那一刻，我真的很感动，真希望我能给她带去更多的温暖，奶奶舍不得放开我的手，而我呢，我舍不得的更是对她的牵挂！在社区工作人员的带领下，我们开始了采风活动，对采风有了一定的了解，主要对社区的全民健身、文体小团队及社区的美丑、好人好事等进行采集。以后的采风工作由我主要负责，我从中收获不少，及时发现，用心观察，做一个关注社会的有心人，了解了社会，接触社会，我的人生观、世界观、价值观得以提高。

为了使我们能够得到全面的提高，我们协助社区到辖区八个相关单位收取表格资料，这个任务更加锻炼了我们的交际能力，与单位领导交流的时候我们如何能让他们信任以及如何能拿到表格，这确实需要我们很强的处事应变能力和沟通能力，而且我们对单位地址不是很熟悉，只能一边问一边找，虽然第一次效果不适很好，但是有了第一次的经验，我们第二次不仅收到了一些表格，而且还对没有完成的表格做了落实工作。

我们每天很早就开始出发，晚上坚持开总结会议，发言讨论，对次日的工作做好安排，不管到很晚都会坚持。回想那几天，我真的觉得很累，感觉就没有闲下来的时间，但是我坚持每晚写日记，记录当天的感受，这确实是一笔宝贵的财富。

xx天时间，我用自己热情去触及我身边的一切人、事、物，让我在这次实践中重新认识自己，反省自己，接触社会，更深刻的认识了社会，为将来提供了一些决策经验，体会了“实践出真知”的道理。同时也使我认识到专业知识的欠缺、人际交往能力、处事应变能力等方面的不足，如何表达自己的真诚让对方信任，驱除对方戒备心理，用不同方式与不同的人交流，并在实践中深刻领悟了合作意识，发扬了团队精神。

## 暑假实践报告辅导班老师篇六

20xx年的6月26日，我与10几个队友一齐踏上了前往xxx小学暑期实践的艰辛之路。之中的艰辛只能自我体会。经过了4个小时的颠簸之后，过程可真是相当的坎坷啊！中途车子抛锚了！诶！就这样，我们抱着期待的心情到达了目的地。

到达之后，我们就开始张罗吃住了，因为学校可以住，所以就住在学校住下了，整理好了寝室，厨房学校里也有，一并打扫了。这第一天就这样度过了。第二天还有许多实践前的准备工作要做，那就是人员联系。将留守儿童召集起来进行辅导。我被分配做留守工作，为乡政府附近的留守儿童做好登记工作。队长带着另一批人到一些远一些的地方——泥坑界坑去联系学生，做好登记工作。这些地方有些远，需要走很长时间饿山路，不过为了实践成功，为了我们爱暖童心实践队，这些苦还是要吃的，一早上联系到了解情况0多名留守学生，我们还是非常有成就感的第三天，开始了我们正常的教课工作，我教的课是小学三四年级的数学。在教课中，我体会到了他们对学习的热爱与渴望，看到了他们在学习之中眼神放出的神采，这使我非常感动。我们开设了各年级的语文英语常识以及数学课，还有兴趣课程，以供学生们在下午课余进行另类数学。兴趣课程有棋类球类手语演讲话剧。每天中午学生来得都很早，以致我们不得不将2点的兴趣课程提前开始。于是每天中午，我们都在同学们的热情中，不得不放弃午休，哎！苦啊！不过生活还算不错！下午时，我们还去摘野菜了，真是体味了一把农村生活！一个字——爽！我们一边采，一边有说有笑，可开心了。为了清理这些野菜，可费了我们不少功夫呢！不过煮起野菜来，还真是美味，也算值了！

在实践中，我也去一次界坑去买菜，走了一个多小时的山路呢！脚酸了也肿了！哎！终于体会到同伴们出去买菜的辛苦了！我觉得我们实践队可算是奢侈的一个队了。吃得好，有时会有肉，有时会有西瓜和饮料呢！（羡慕吧！哈哈  
哈哈！~~~）买了菜回去以后，就迎来了我们爱暖童心实践小分

队的启动仪式了。到了乡政府办公室，看到一小部分的天花板塌下来了，于是我们就清理了一下，在桌上放上水，等待着乡政府领导的到来。时间飞快，仪式开始了，我们在乡政府领导的要求下做了自我介绍以及一些感言，领导们也分别发言，针对我们实践队做出批定和鼓励。结束了仪式意味着我们爱暖童心实践队正式在永嘉县西岙乡启动。我们大家豆油非常高兴，并在学校门口合影留念。

后来的几天我们一部分人去了楠溪江景区做了募捐活动，一共募集到700多元人民币。我们还为留守儿童送去温暖，送去祝福，送去他们所需要的学习用具——书包。最后一天晚上，我们实践队在当地一所祠堂开了一场晚会，虽然来看的人不多，有些准备还没有做到位，可我心里还是很开心的，毕竟这是我们的第一次晚会，就算有什么瑕疵，它在我心目中也是完美的在晚会中，我担任了舞台设计的工作，为了舞台的效果，我们不惜找来了一些绿色植物来设计舞台，还借来了地毯和后台的幕布，还有演讲的桌子，以及音响电脑等。虽说不易，可我们还是做到了。费了一下午的时间设计好舞台，看到他们对舞台的热烈赞美，心里还是美滋滋的，也不妄费我们这么用心的设计了。

所以的东西都会有负面，第一次做一件事不能尽善尽美，也是正常。晚会的演出在最后的环节——把合唱中，由于我们的匆忙忘带歌词导致了我们的演出的不完美，这令我们很遗憾。当时我们的心里都很难受。可再难受也要勇敢的面对。面对错误，深思错误的来源，找出原因，做出决定，在下一次同样的情况下，我们就不会再犯错，再有遗憾了。在实践中，类似的困难有很多，比如说，晚上睡不好又热，又有蚊虫咬；有时男生的不合作；队员对队长的不理解；有时个人的任性等等。这些都是实践中的困难和阻碍，可是我们全部都越过了，感到欣慰，开心，坦然。在这之中，我们拥有了很多；坚强，勇敢，宽容，信任，克服了种种困难，越过了种种障碍，延续了我们的友谊，达到了我们即定的目标。实践之所以为实践是因为实践即体验另类生活，从中领悟做人的道理，学会

对人处事，学会独立思考和解决问题。

生活之中有太多的东西，需要我们去学习，去体会，去感悟人生的艰辛和美好。一个小小的细节就能体会出一个人的思想品德，一个细微的动作就能获得别人对你的信任，这在于你能否想到做到。对一件事有自我的见解，能被别人接受，采纳就是成功，这就是实践的成功。不管我们做得是否尽善尽美，只要我们有努力，有思考，有被接受，采纳，就是实践的成功！

## 暑假实践报告辅导班老师篇七

20xx年7月我校团委组织了为期一个星期的“三下乡”赴xx社会实践活动。此次活动的主题是“勇担强国使命，共建和谐家园”。

xx族自治县地处临沧西南部。北邻耿马县、东接双江拉祜族、佤族布朗族、傣族自治县县，东南与澜沧拉祜族自治县相连，西南与缅甸接壤。距云南省会昆明市876公里。县境南北宽47公里，东西长86公里。国境线长147.08公里。地势呈北高南低，境内群山连绵，山谷相间，河流纵横。山地海拔大都在1000~xx米之间。属南亚热带季风气候，境内有煤、铁、铅、银等矿产资源。全县森林57万亩，植物以常绿阔叶林和云南松为主。有野生亚洲象群、孟加拉虎、金钱豹等珍稀野生动物。

这个神秘的地方有35xx年历史的古崖画；有由奴隶社会直接跨越现代文明社会的原始村落；有位于xx西南角的中缅边境中段占地50887公顷的云南5个国家级自然保护区之一的南滚河自然保护区；有佤族正直、勇敢之精神的百年情侣董棕园林等旅游景区。

xx有“崖画之乡”、“动物之乡”、“歌舞之乡”的美称。

其中，木鼓舞、甩发舞正真体现了中国佤族文化的`内涵，他们同样有自己独特的饮食文化。

甘蔗、茶叶、烟草、橡胶其主要的经济支柱，水稻、玉米是其主要得粮食作物。

1□xx年7月13日上午我们还举行了一个出征仪式，在仪式上唐莹副校长给我们做了出发前的鼓励并为我们送行。自坐上校车踏上征程那刻起我的心就非常的激动，一路上激动的心情让我们说说笑笑，歌声、笑声充满了整个征程。一路的感受与我平时回家却是完全不同啊！当晚6：00多钟我们便到达了临沧市区，这个美丽而宁静的小城镇是我倍加热爱自己的家乡，家乡的城市是如此之美丽、空气是如此之清新父老乡亲是那么的热情，晚上我们便入住这美丽而宁静的城市。

2□xx年7月14日我们离开临沧经过一路的颠簸来到了xx勐省镇。用完午餐我们在集市上开始了科普宣传和文艺演出，给这偏远的佤族同胞带来了快乐，带来了点滴的农业知识。这里的农民大部分都没有接受过教育，很多农民正是这样而对我们的宣传心存疑惑不敢接近，还有很多佤族同胞根本就听不懂普通话这样便造成了沟通上的障碍。然而要改变这种落后的局面最需要的就是教育。

3□xx年7月15日上午我们到勐来乡进行科普宣传和文艺演出，在演出的过程中我们与村民互动交流，我正真的看到了佤族的热情奔放，他们用自己的语言倒出了对我们的欢迎，他们真切的希望我们常到佤山做客，佤山的大门永远向我们敞开着，他们真切的希望能给他们带去更多相关农业的知识能给他们带去更多的快乐，他们需要我们的帮助和支持。当几位佤族同胞表演节目的时候，我同样看到了齐文化的多特和生后。教授在咨询台给他们讲解了许许多多得农业知识，渴求知识的他们真心的希望将所有相关的农业知识带回家去，以求发展。

吃过午饭，在当地领导的带领下我们参观了班考名句班考民居、百年董棕林和千年古崖画。

进入班考民居，我们深入农户调查，首先看到的是他们独特的建筑。据说这是一个直接由原始社会直接过渡到现代社会的村落。过去，村里的人便是住在附近的高山上。村落的建设正是新农村建设带来的，也体现了当地领导了良好决策。村落依然保留着原始佤族风情，他们用自己勤劳的双手和聪明的才智创造着财富。织布是佤族的一项手工艺也是其原始文化的一部分，村落里每家每户都在织布，从棉线纺织、染色织布到成品的制成都是自己智慧的结晶，简单的工具能够制作出漂亮的工艺品，真是叫人赞不绝口啊！

参观完民居通过一座长长的小桥，我们看到了屹立在陡坡上的百年董棕树。即使山高崖陡但董棕树依然是笔直的从不弯曲，这正是佤族同胞正直、勇敢、向上的精神象征。那长长的桥廊下种着当地的经济作物之一甘蔗，他们在农民伯伯精心的培育之下正在茁壮的成长着。那里还放羊着上百头野生牛，它们个个戴着自己的标识，这xx人民的进步体现了他们以诚信为本的精神。

在蒙蒙的细雨中，我们又来到了具有3500多年历史的古崖画遗址。上面的图案虽然有些已模糊，但是我们依然能够看清楚其所反应的内容。令人疑惑的是这样久远的历史虽然已过去上面的图案依然存在，这究竟是用什么颜料绘制的呢？这也充分的展示了祖先的智慧。由于祖先们不懂得文字于是用一些简单的图案记录了他们的农耕文明、历史文化等，这保存完好的千年古崖画，为后人提供了很好的史料。

4□xx年7月16日一大早离开xx县城，经过一路颠簸我们来到了具有光荣历史的班洪乡，20世纪30年代这里发生过震惊中外的“班洪抗英事件”，可是由于倾盆大雨我们又没有帐篷中途于是中途停止了活动。这里人民的热情然我们久久不愿离去。

然而，时间却不允许我们我们在此处久留，在难舍难割之中我们来到了与缅甸仅隔几十公里的忙卡小镇，这里是橡胶生产基地。在镇政府歇息了片刻，在当地领导的带领下我们参观了xx的海拔最低点最低点处南腊区芒卡坝146号界桩。据当地的领导介绍这里的农民最渴求的是知识，这里的文化素质很低，他们自去年以来才开始实行普九工作，由于贫穷所以很多孩子失去了上学的机会。

晚上，我们便在该镇一个简陋的教室里与当地的领导和农民共同欢乐。用我们的歌声、舞蹈给他们送来了亲情的问候，乡亲们的积极参加正是表现了他们热情、豪放与好客。

5□xx年7月17日我们返回县城，沿途参观了翁丁原始村落。解说员给我们解释说翁丁的“翁”为水“丁”为接，“翁丁”意为连接之水。该地有几条小河相互连接，以此得名。翁丁原始村落距县城30公里，属勐角乡管辖范围，共有98户人家，400多人。因为该村到目前为止还保留着许多佤家的传统习俗和信仰而称之为原始村落。我们走访了村里几家农户并与他们交谈。

解说首先带我们来到寨主家，参观佤族的建筑风格。有的同学还请寨主给他们取佤族名字。

解说员还带我们参观寨桩并且给我们讲解了佤族的图腾崇拜寨桩。寨桩是佤家的一种图腾崇拜，一般位于寨中央的打歌场，代表着有人类在这里繁衍生息，最高的那杆是用龙竹制的幡杆，顶部有几圈竹篾做的饰物，上部故意插些刺刺的篾条头子，这既是饰物，又是避邪的物器。篾圈下面，有一尺长的木船，代表着一帆风顺，木船下面，有一条木鱼，代表年年有余，有船就有水，有水就有鱼，这预示着全村风调雨顺、万事大吉。幡杆旁，是棵人高的木塔桩，雕刻极粗犷，全是用斧头砍凿成的，塔身被生石灰刷过，洁白如银，木塔上还刻了一些特殊的图案，有圆点、方块、三角块、条块，分别代表世上人间赖以生存的天地山川和一草一木。木塔幡

杆旁，还有一个木桩，顶上钉了个木盆，这是傣佛用的木盆。杆脚下有个鹅卵石代表着寨心。每逢节日吉庆还要在竹杆上挂一条五尺长的白布幡。这时，家家户户都带着食物来供奉寨桩，寨桩周围堆满了食物，插满了许多祭鬼神的小三角旗，然后，全村老老少少围着寨桩载歌载舞共庆一年的丰收，乞求来年风调雨顺、五谷丰登、人畜兴旺等。翁丁的寨桩充分说明了佤家有自己的信仰，自己的追求，坚信自己的传说，寄托了一种美好的愿望，寄托着一种诚恳的期盼和追求。

下午，我们回到xx县城与县领导座谈。县长助理向我们讲了xx县的基本概况、经济作物、经济收入、各种畜产品、旅游景点。在座谈还会上教授和老师通过自己近日的所见所闻也给xx县领导提出了自己的意见和见解。

6□xx年7月18日在xx县领导的送别中我们离开xx途经耿马回到临沧。一路上我们看到了不同的景色□xx与耿马虽然是相连的两个县城但却存在着很大的差异。进入耿马县看到的山是光秃秃的，很多农民们为了发展经济而将许多山开发出来种植甘蔗。因此在耿马县城总是感觉到空气是干热的。

通过为期一个星期的佤山生活，我感受颇深。使我对农村对农民有了更深刻认识也使我对佤族的风土人情有了进一步的了解，在神秘的阿佤山我正真的感受到了族同胞的真面目。在佤山的每一天我都会有不同的感想、不同的感受，在瓦上的每一处我们都会看到他们的不同生活方式。但是他们热情、奔放好客始终是不变的，一首首动听的劝酒歌、一句句祝福的话语却时时在我的脑海中回荡着。在阿佤山我真正的看到了勤劳、勇敢、智慧的佤山人民，他们用自己的双手创造着幸福的生活。

作为一个能够在学校安心学习的，我深深的认识到了应该抓紧在校的每一分每一秒。我应当为家乡做些力所能及的事，而知识是最重要的。

在佤山通过县领导的介绍，农户走使我想到了很多。以下仅代表我个人的意见和建议：

- 1、要改变这种贫穷落后生活状况应当大力发展教育事业，加大对教育事业的投入；
- 3、在发展的过程中政府起着至关重要的作用，所以应当加大政府的政策引导；
- 4、大力吸引和吸收优秀的人才；
- 6、积极发展生态农畜产品；
- 7、打造和开发佤文化，加大对外宣传；
- 8、改变落后与贫穷知识首当其冲，所以在农村开展扫盲教育是很有必要的，动员全民学习特别是那些从未接受过教育的中青年。