

重庆大学 2021 年寒假社会实践 行动指引

目 录

◆ 实践简报指引.....	1
◆ 新闻稿指引.....	4
◆ 拍摄指引.....	12
◆ 调研报告指引.....	17
◆ 防疫指引.....	19

Times New Roman, 28

华文行楷, 30, 居中

重庆大学 2021 年寒假社会实践

工作简报

华文行楷, 小初号, 加粗, 居中

仿宋_GB2312, 四号, 分别左对齐和右对齐

重庆大学 XX 学部

重庆大学 XX 学院

重庆大学“XXXX”实践团/个人姓名

2021 年 1 月 13 日

建筑学部 :

学部信息板块, 方正小标宋简体, 二号, 居左

学院信息板块, 方正小标宋简体, 二号, 居中

正文, 仿宋_GB2312, 三号, 两端对齐, 首行缩进 2 字符, 1.5 倍行距, 如图:

【建筑城规学院】

简报板块小标题, 黑体, 小二, 居中

【实践动态】

实践动态——每一则简报的字数不多于 100 字



(指导单位) 重庆大学校团委学生志愿服务中心 (实

践主体) “忠县足迹”实践团于 1 月 14 日 (时间) 来到 (实

践地点) 重庆市忠县, (实践内容) 参观并考察调研忠县博

物馆, 了解忠县发展历程, 感受改革开放过程中忠县的变化

和中国特色社会主义在忠县的实践成果。(重庆大学校团委

学生志愿服务中心“忠县足迹”实践团)

一定要以实践团名称结束: 重庆大学 XX 实践团

示例:重庆大学建筑城规学院“扶贫攻坚,生态同行”实践团在董攀老师的带领下,于1月14日上午前往巫溪马铃薯博物馆参观。下午在巫溪县城与巫溪农业委员会委员进行交流,深入了解巫溪农业整体情况和发展前景。(重庆大学建筑城规学院“扶贫攻坚,生态同行”实践团)。

实践风采——实践团队或个人须上传四张优质照片并配上相应文字说明

【实践风采】

示例:



照片板块,要求画质清楚、主体突出、构图优美、曝光适度,并选择合适的画幅使用嵌入型布局居中排版,如图:



重庆大学校团委学生志愿服务中心“星星之火”实践团深入井冈山茅坪乡“坝上村”助力脱贫攻坚

文字说明,第一行书写:重庆大学 XX 单位 XX 实践团/XX(个人姓名)+照片所反映的实践内容

【媒体报道】

媒体报道——每则报道的摘录字数不超过100字

● 重庆大学 XX 学院/XX 单位 XX 实践团/XX(个人姓名) 获 XX 报纸/网站/媒体号 报道,题目为《XXXXXX》

链接为:

XXXXX

示例:

● 重庆大学能源与动力工程学院“重走复兴之路”实践团获中国青年网报道, 题目为《重大学子寻访涪陵大木乡: 绿水青山涵养乡村旅游, 扶贫攻坚成就高山涅 》

链接为:

https://mp.weixin.qq.com/s/k65hfBcDz_ZCN2ju65DPdQ

新闻链接, 与正文格式相同

重庆大学 2021 年寒假社会实践

新闻稿指引

【总体规范】

摘要：XXXX 年 X 月 X 日（可以具体至几时），重庆大学 XX 实践团于（在）XX 地（地点一定写明）举行（开展）了 XX 活动。（150 字以内，可适当添加内容，如实践背景、目的等）。

活动的具体内容——由开始至结束，用概括性的语言写明过程（活动进展、现场氛围、同学们的表现及互动等）（500-600 字左右，尽量不要写过于文学化的语言，避免口语化表达或抒发过多个人情感，忌流水账）。

活动总结——此次活动的收获、心得、意义，简单展望未来（60-100 字左右）。

XX 实践团

记者：XXX

拍摄：XXX

2021 年 X 月 X 日

【具体要求】

1. 文字

- （1）新闻稿字数在 800 字左右；
- （2）修饰语不要过于华丽，语言注意简练；
- （3）内容积极向上。

2. 图片

- （1）图片请注意精选，一般为无压缩处理照片 4-8 张；
- （2）可嵌入文字报送中间（居中布局）或单独附件；
- （3）请注意添加图片说明，简要概括图片内容（格式：人物+事件）。

3. 格式

- （1）标题：宋体三号，加粗居中；

(2) 正文：宋体小四号，首行缩进 2 字符，1.5 倍行距；

(3) 落款：宋体五号，右对齐。

【新闻稿格式范例】

范例 1：团队篇

践行新时代，脱贫攻坚在路上

—— 经管学院安徽金寨支队扶贫实践纪实

(时间) 6 月 30 日至 7 月 15 日，(实践主体) 清华大学公共管理学院金寨实践团前往安徽省金寨县水坪村开展寒假社会实践，立足国家级贫困县和深度贫困村的脱贫攻坚与乡村振兴发展现状，发挥研究生同学的专业优势，(实践内容) 深度参与驻村扶贫工作队的工作，通过入户走访贫困户、实地调研各类扶贫产业、前往邻近五个村子开展调研座谈活动等，为当地发展贡献专业建议，在建党一百周年之际体现出了清华学子的时代担当。团队由经管学院牵头组织，隶属于清华大学“初心服务团”，由经管学院 2018 级硕士研究生共 6 人组成。



团队同学与扶贫工作队走访贫困户

（团队为当地所做的贡献）团队成员们深入田野，对水坪村本地的扶贫项目进行调研。水坪村目前不仅通过黑毛猪场、种植示范园等模式培育特色产业，还拥有了光伏电站项目，扶贫民宿项目水竹·云居为带动农家乐、乡村民宿等乡村旅游项目奠定基础，在推动当地脱贫攻坚的目标上，助力乡村振兴及美丽乡村建设。



同学们深入天麻种植地了解特色产业



团队成员与古碑镇产业扶贫有关负责人开展座谈

团队调研期间，（当地寄语或领导批示）安徽省委常委、六安市委书记孙云飞到金寨县水坪村调研脱贫攻坚工作，并与在水坪村开展脱贫攻坚主题实践的清华公管安徽金寨实践团队进行了交流。同学们表示，通过调研，大家充分了解了产业扶贫通过增强贫困地区“造血”功能，希望以此为切入点，通过切实了解地方发展需求，为脱贫攻坚贡献力量。



同学们帮助贫困户子女分析专业填报

公管学院赴金寨实践团队开展了一系列红色实践活动。团队同学们来到金寨县烈士陵园，祭奠革命先烈，重温入党誓词，追忆入党初心。



团队党员重温入党誓词

实践团队长、公管学院 2018 级硕士生柳馨表示，在深度贫困村驻村 15 天，是一堂生动具体、受益终身的实践教育课程，（实践收获）同学们深切体会到了精准扶贫取得巨大成就的背后，是政策大力推进、产业快速发展的结果，是一个又一个基层工作者的奋斗和担当。清华学子更应“到祖国最需要的地方”去，担负起历史赋予新时代青年人的光荣使命。

（总结提炼）清华大学研究生团委在 2019 年寒假首次开展“初心服务团”社会实践。“初心服务团”作为“启航计划”的一部分，旨在鼓励同学们以专业视角看祖国发展、以专业能力助基层发展，重点围绕基层经济建设、政治建设、文化建设、社会建设、生态文明建设五位一体总体布局开展实践服务活动。充分发挥研究生同学的专业优势，将自身专业知识同地方发展面临的实际问题、基层民众生活当中的重要关切相联系，切实为实践地的经济社会发展作出贡献，在建党一百周年之际体现出清华学子的当代担当。今年寒假共有 14 个院系参与、23 个团队立项，足迹遍及全国 13 个省、自治区及直辖市。23 支服务团队将聚焦精准扶贫、高温陶瓷除尘、农村生活用水污染、光伏发电、智能制造等具体问题，着力解决基层在经济社会发展过程中所遇到的实际困难。

公共管理学院金寨实践团

记者：XXX

拍摄：XXX

XXXX 年 X 月 X 日

范例 2：个人篇

“蓝精灵”的微笑日记 看志愿者们在智博会的一天

（多用直接引语，增加生动性）“姐姐，我找不到奶奶了。”“小姑娘，你别怕，也不要慌，我们帮你找。”虽然早上六点不到就要起床，（实践主体）但是来自重庆大学的陈钰砚却觉得很满足，她是本届智博会的青年志愿者之一，大家送了他们一个外号：“蓝精灵”。像这样的“蓝精灵”，在本次智博会有 1000 多名。



（时间）今日，在智博会现场，上游新闻记者看到，清晨时展馆入口处便已经排起长龙。70 余名布展组的青年志愿者服务中央大厅登录口和南登录厅入口处，（实践内容）面向观众逐一扫码，从早上 8 点一直工作到下午 4 点半。



“在各个展厅之间有志愿者综合服务点，为观众提供问询、引导、饮用水、手机充电、医疗药品等综合服务，这些都是我们的日常工作。”记者看到，志愿者们为了更好地为参观市民们服务，往往中午只有十余分钟吃饭加休息，然后一直工作到晚上七八点。如果工作多，晚上 10 点才结束工作，回到学校已是晚上 12 点。



陈钰砚说，“这样的一天，我们都会微笑，为大家服务，让大家开心，这样一天也是属于我们自己的‘微笑日记’。”

跟随志愿者的一天，上游新闻记者发现，这群“蓝精灵”的工作其实还有很多，有序收纳物品与摆放资料、轮班坚守值岗……每个人都在尽力做到最好。



南京大学的詹雨桐说，“这一次参加智博会，能够为重庆添一份自己微不足道的力量，我感到无比地骄傲与自豪。”

记者手记

（总结提炼）微信步数日常 20000 步以上的“蓝精灵”们行走在展馆的各处：看到你 6 个小时笔挺站立的身姿，看到你不厌其烦地重复着扫码的工作，看到你拉起走失女孩的手，看到你全力运送物资到场馆各处，看到你背着医药箱为受伤观众包扎，看到你凌晨还在机场等待，听到你因为连续 4 个小时解说指引而沙哑的声音……未来路很长，加油！

上游新闻记者 张皓 实习生 何婷婷

2018 年 8 月 25 日

重庆大学 2021 寒假社会实践

新闻图片（含视频）拍摄指引

【图片拍摄要求】

1. 拍摄方式：请用手机或相机**横屏**拍摄。
2. 图片格式：**JPG 格式**，单张照片 1M 以上，尺寸不得小于 1000×2000 像素。
3. 内容要求：
 - （1）主题鲜明，**正常曝光**，避免过亮、过暗的图片出现，要求能够将照片所要表达的内容清晰地传递给观众。
 - （2）主体突出，**对焦在主体上**，不要虚焦，使观众第一眼就放在拍摄主体上。
 - （3）画面简洁，只将被摄主体作为画面内容，其余与主体无关的、容易分散注意力的内容应排除在画面以外。
 - （4）注意各种角度、景别的配合，要求有：全体工作人员集体大合照、工作人员与社会实践对象大合照、工作人员与社会实践对象互动交流图、社会实践活动过程图等，多角度、多景别拍摄。
 - （5）注意拍摄时要将拍摄仪器端稳，画面要求横平竖直。
 - （6）尽量避免有玩手机等对画面观感起负面影响的画面出现。

图片拍摄构图示例：



工作人员与社会实践对象互动图

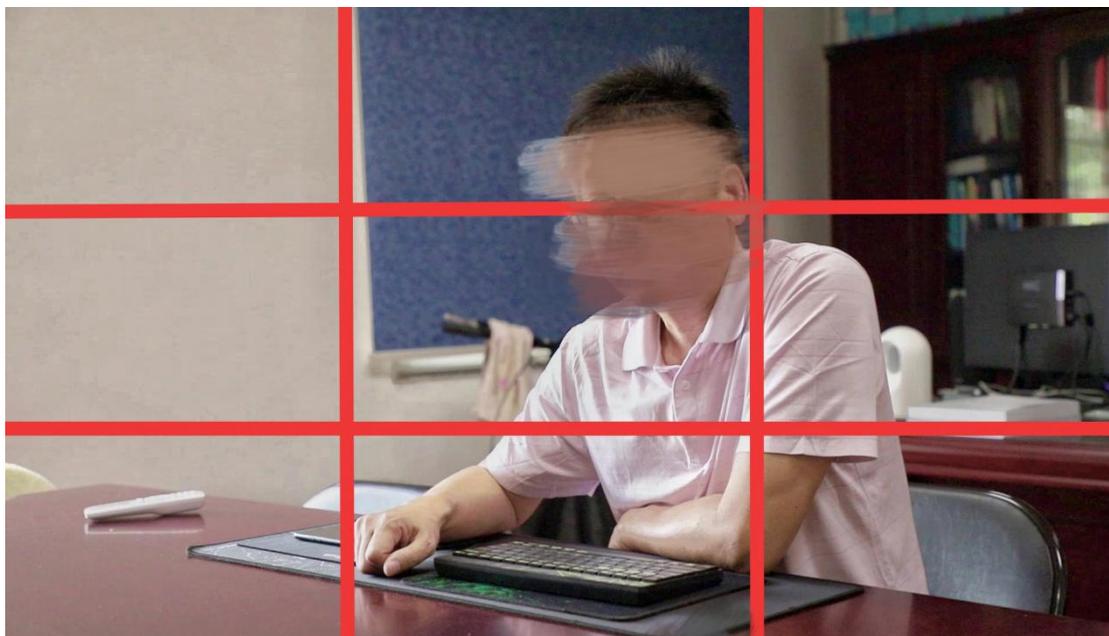


社会实践活动过程图

【视频拍摄要求】

1. 拍摄方式：请用手机或相机**横屏**拍摄。
2. 视频格式：**1080P、mp4 格式**。
3. 内容要求：
 - (1) 请与拍摄对象进行沟通，获取同意后进行录像，若对方不愿出镜则不勉强。
 - (2) 拍摄过程中保持画面稳定，将拍摄仪器端稳，减少抖动，画面要求横平竖直，有条件者可使用三脚架进行拍摄。
 - (3) 被拍摄者面向镜头，画面展现拍摄对象腰部以上即可，可将人物主体放在画面构图竖的三分之一处，眼睛放在横的三分之一处（参考如下图）。
 - (4) 正常曝光，避免过亮、过暗，对焦在被摄主体眼睛上，避免虚焦。
 - (5) 在拍摄同时可使用手机录音，声音清晰即可，现场安静，减少环境音的影响。
 - (6) 注意多角度、多景别拍摄，可拍摄介绍活动场景的镜头，活动特写镜头等。

视频拍摄构图示例：



重庆大学 2021 年寒假社会实践

调研报告撰写指引

【调研报告封面】

附后

【调研报告须包含内容】

单位信息： 所属院系/单位/学生组织

活动基本信息： 名称、时间、地点、背景、目标、意义、简介、特点等

活动主题： XXX

活动组织： 人员组织、责任分工、活动流程等

活动成果： 受益人数，积极影响，社会效应，可用具体数据说明

活动传播： 宣传策略、宣传途径、媒体报道情况

活动内容： 前期准备、中期执行、后期总结

【调研报告格式规范】

报告总标题： 重庆大学 2021 年寒假社会实践（黑体，小三，加粗）

下附团队名称（黑体，五号，右对齐）

报告题目： 黑体，小三，加粗

报告副标题： 黑体，小三

内容摘要： 另起一页：宋体，小四，首行缩进 2 字符，1.5 倍行距

关键词： 宋体，小四，加粗，首行缩进 2 字符，关键词与摘要正文间空一行

目录部分： 两端对齐，1.5 倍行距

正文部分：（一级标题：黑体，四号，加粗，行间距 1.5 倍；二级标题：黑体，小四，加粗，行间距 1.5 倍；正文：宋体小四号，行间距 1.5 倍）另起一页，应主要涉及以下方面：

1. 项目背景简述
2. 项目开展的目的地及意义
3. 重点研究的问题

4. 实践调研结果分析

(注：图表要有图名和表名，图表的字体为宋体五号。)

结论与建议

结语

参考文献（格式要求如下）

作者. 著作名或文章名. 出版社[要在出版社名前标注出版社所在城市名，或期刊名]. 图书版次[第一版除外]或期刊年、卷、期. 著作出版时间[年]. 页码

网络资料也要标注清楚，要有文章名，如果有作者要标明作者名，网站的名称和时间。

重庆大学 2021 年寒假社会实践 调 研 报 告



团队名称:

团队负责人:

指导老师:

重庆大学

二〇二一年 X 月

重庆大学 2021 年寒假社会实践

防疫指引

【防疫总原则】

1. 做好个人防护。正确佩戴口罩，随时保持手卫生，做好消毒清洁，尽量减少与其他人的接触；
2. 保持良好的生活习惯。保持环境卫生清洁，及时清理住所垃圾；勤开窗通风；不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好，弃置于有盖垃圾桶内；保持良好的作息习惯，注意饮食均衡；
3. 做好个人健康检测。每个人每天进行体温测量；当有发热状况时要主动测量体温。
4. 不在境外和国内中高风险地区进行社会实践活动。

【出行】

一、出行前准备

1. 物资准备。出行前根据团队计划的社会实践天数准备好充足的口罩外，还需准备一次性防护手套，体温计（建议携带电子体温计），免洗洗手液、消毒湿巾、肥皂等消毒产品以及用于隔离封存已使用过的口罩的垃圾袋或保鲜袋，个人日常生活用品如毛巾、水杯等，应急药物如藿香正气液、感冒冲剂、达喜（胃药的一种）等。出行时一定要正确佩戴好医用外科口罩、套好一次性手套，同时多准备几个口罩装在方便拿出的行囊包中；
2. 行程规划。建议提前申请好健康码，并提前联系好此次社会实践的目的地对接人，了解当地的疫情形势以及当地防控政策，按要求做准备。提前在网上浏览社会实践目的地周围的酒店或旅馆，选择卫生条件良好的酒店或旅馆入住，并咨询入住酒店或旅馆的疫情防控要求，并按要求做好准备。

二、行程中需注意事项

1. 候车时与他人尽量保持 1 米以上的距离，避免和陌生人过多的交流；
2. 全程佩戴一次性医用口罩或医用外科口罩，口罩弄湿或弄脏后及时更换；
3. 咳嗽、打喷嚏时用纸巾或手臂遮挡口鼻；
4. 车内设施少触碰，避免用手接触口、鼻、眼；若手部有伤口，不要触碰公共扶手；
5. 若乘坐公交汽车，适时尽量开窗，保证空气流动；
6. 留意当地对确诊病例和疑似病例的报道和自己乘坐车辆的相关信息，一旦发现自己乘坐的车次出现病例，要及时向有关部门报告；
7. 高温天气出行时，口罩内面容易潮湿，可增加更换次数，并在更换后擦干脸上的汗液；长时间佩戴口罩前，可以在鼻梁、颧骨耳根等部位涂抹润肤剂，保持皮肤润滑；长时间戴口罩感觉不适，立即到相对空旷、安全的地方摘掉口罩呼吸，缓解缺氧症状。

三、到达入住地的做法

1. 到达预定酒店或旅馆后，办理入住时同样佩戴好口罩，与他人保持一定距离；
2. 若乘坐电梯，让带有防护手套的团队人员按电梯按钮或用其他方式按电梯按钮；
3. 进入房间，首先用流动的清水按照正确的洗手方式洗手，确保手部干净后，再摘下口罩放入准备好的垃圾袋或保鲜袋。之后将外穿衣服挂在通风处或直接晒在通风处，用医用酒精对背包、行李箱表面等裸露在外的个人物品进行消毒，同时对酒店房间内的床单、马桶等会与肌肤接触的物件喷洒医用酒精进行消毒。若穿 T 恤，则在完成上述消毒工作后，立即洗澡，换下 T 恤；
4. 入住后，一天要确保足够的开窗通风时间，分体式空调使用前后，打开门窗 20-30 分钟，空调每运行 2-3 小时，记得通风换气约 20-30 分钟，室内温度建议不低于 26 摄氏度，如能满足室内温度调节需求，空调运行时门窗不要完全闭合。尽量自备水杯、毛巾等日常必用的私人物品；
5. 保持居住环境卫生，及时清理室内垃圾。

【饮食】

1. 乘坐交通工具时，尽量减少饮食次数；
2. 选择防疫工作做得好的餐厅错峰就餐，就餐摘下口罩时，注意保持口罩内侧清洁，避免污染。尽量减少接触公共设施，点餐时，若接触点餐单，应在点餐完后用免洗洗手液或消毒湿巾进行消毒；
3. 不推荐大规模聚餐，若团队成员比较多，可分成几个小队就餐；就餐时尽量避免过多交谈；
4. 就餐完毕，建议立即离开餐厅，不建议在餐厅闲聊。

【采访调研时的注意事项】

1. 避免去到人群聚集、空气不流通的地方；
2. 与陌生人进行交流时，注意佩戴好口罩，尽量保持一定的距离；
3. 减少接触公共场所的公共物品和部位；
4. 结束采访调研后，应及时用含酒精的洗手液进行清洁消毒。

【就医】

1. 若出现新型冠状病毒感染的肺炎可疑症状（如发热、干咳、乏力、呼吸困难、恶心呕吐、腹泻、头痛、结膜炎等症状），应立即到就近的医疗机构就诊；
2. 在前往附近医疗机构时，应避免乘坐公共交通工具，同时注意时刻佩戴口罩，保持个人卫生，尽可能远离其他人（保持至少一米的距离）；
3. 就诊时应主动告诉医生自己的行动踪迹，以及近期所接触过的人，配合医生开展相关调查；
4. 若社会实践团队中有成员被诊断为新型冠状病毒感染者，则团队其他成员应配合接受 14 天医学观察。同时立即停止团队实践活动，将情况上报学校并按照相关要求进行处理。