

最新暑期三下乡社会实践心得 暑假三下乡社会实践活动心得体会(精选12篇)

培训心得是对参加培训活动后所获得的体会和收获进行总结的一种书面表达。感谢各位前辈分享的宝贵实习心得，让我们有了更多的借鉴和启发。

暑期三下乡社会实践心得篇一

这次三下乡让我感触良多，首先是张弼士先生掷地有声的“生为中华民族，当效力于中华民众”的爱国情怀深深感染着我，然后是革命老兵们在述说他们故事时候的振奋与激动，他们对待生死从容不迫。最后便是开展义诊的时候当地居民一直感谢我们说着：谢谢你们来关心我们这些老人。我想青年时代是一个人一生中最美的时光，我们广大青年要认真学习党史，从党的百年光辉历程中激发信仰，获得启发，把深厚的爱国主义情怀转化为为祖国奋斗，为人民奉献的崇高理想，并为之不懈奋斗，真正做到可以让党放心，强国有你有我。

暑期三下乡社会实践心得篇二

在这里由技术员带着我们跑了几天的塘口，大概了解这里养殖品种和基本状况。这里鱼药店有十几家，竞争相当激烈。养殖有青虾、四大家鱼、甲鱼、白鱼、龙虾、牛蛙等以螃蟹养殖为主导。我们主要服务对象是螃蟹养殖户。我们首先做的就是学习测水，通过三天的练习，掌握了基本的要领。

但在跑塘口的过程中感触很多：

- 1、首先在交流过程中要懂礼貌，说话一定要慎重。说白了就是要会扯淡，一不小心说错一句话就可能流失一个客户。

2、在这个竞争激烈的市场里，我们只有不断的出去跑塘口，帮养殖户测水，和他们交流养殖心得(他们说的话我们一般听不懂，这是目前最大的问题)，做到间接的推销产品。而大多数养殖户都是养了很多年螃蟹，经验丰富，当我们把水测出来给养殖户一看，他们已经心里有数该用什么药，采取什么措施。懂得比我们多得多，所以我们必须要有自己的服务特色和过硬的技术。

3、在十多家鱼药店的竞争下，市场有些混乱。商家开始打价格战，比各自的服务。有的养殖户是看谁的药店技术员去他塘口跑得勤就买谁家的药。有的养殖户只用某个药店的药，其他的药店的服务再周到也看都不看，而有的就不用药。

4、一个鱼药店要想生存除了要有优秀的技术员提供优质的服务，最重要的是要有自己的特色产品。在价格方面，有小部分养殖户爱占小便宜，大多数的养殖户都不在乎价格，只有你的产品有效果，贵一点他们也不在乎。不管你说再多，你的产品用下去没有没有效果，养殖户就不会再和你做生意。对你的服务也会产生怀疑。

用了三天的跑了三分之一与我们店有生意往来的塘口，店长说过几天就把这三分之一的塘口的交给我们服务，去给他们维护。通过实践学习，我们在不断成长，不断的在变化。当然包括变黑，三天就把我们晒得变了一个人。早上六点钟准时起床，七点钟开着车出去跑塘口，到了十点多的太阳很多人都承受不了，我们却要坚持到十一点半，下午三点多出去，早上七点天黑了回来。真的很辛苦，很累，汗水湿透衣服。我们在学校过惯了养尊处优的日子，一时还不能习惯，太阳晒得头痛。

我们会坚持下去，一个月可以让我们学到很多关于水产专业的知识，锻炼我们的吃苦精神。懂得生活不容易。水产加油。

暑期三下乡社会实践心得篇三

记得刚进入大学的时候，有关于三下乡的宣传铺天盖地的席卷而来！但那时的我虽然有这一颗积极的心、有一个支教梦，却因为种种原因没能好好的去了解一下，心里还不时会有这么一种想法：“我从小就生活在农村，三下乡对我就没必要了吧！”大一暑假，有朋友去参加了三下乡活动。不知怎么搞的，从她的分享中我看到了某种失望，因此，我的心里对于三下乡产生了一丝抵触。但我是幸运的，今年在兄弟c头的帮助下，我搭上了于我而言的三下乡这趟末班车。即使当初不怎么情愿，但当我下定决心时，我还是积极努力的去准备了，很庆幸，心里没留下什么可遗憾的。

短短的15天，却有着道不尽的欢乐和感动，当然也有成长的辛酸……由于在重庆合川也要进行一个实践活动，我和队里的其它四位女生提前两天出发了。和她们在一起，刚开始我还有点拘束，但在她们的感染下，我也开始变得“大胆”起来，开始陪她们一起疯，把老脸全搁出去了。“同吃一桌饭，共睡一张桌”，感觉既幸福又温馨！一到达目的地，我就被当地纯朴的民风所感动了！身在异地他乡，我们却从未害怕过：摩托车叔叔会告诉我们“失散”的队友在什么地方，保安叔叔会逗我们开心、会帮我们维持会场秩序，当然还有胡琴的爷爷奶奶们，每天为我们准备香喷喷的饭菜，真的很谢谢他们！我们在当地的龙市中学为高二的学生举办了一次宣讲会，思想汇报专题从征得学校领导的同意，到挨个挨个教室的宣传，再到宣讲会的成功举行，我们用了整整一天时间，虽然很累，但每个人的内心都无比的自豪。对于我而言，第一次把自己定位成一个“长者”，给自己的学弟学妹们带去一些帮助，紧张之余更多的是一种兴奋。

再一次，又得踏上征程，满怀着期待，又有些不舍，祝愿所有的一切都能够好好的！统景，我们来了……天开始下着小雨，略带一丝寒意，但还是准时与大部队成功会师了！见面之余，大家都将旅途的劳累与身体的饥饿抛在脑后，尽情谈论旅途

的种种趣事。窗外的朦胧景色也使我的内心更多了一份期待……从第二天开始，我们便马不停蹄的开展工作：“夏令营”开营仪式、与学生们交流、军训，再到每天的“按部就班”，每一天都过得很充实，每天也会有意想不到的收获！我参加了两次调研活动，两次政策宣讲活动也都参加了，让我更加清楚的认识到，任何事情都不会像自己想的那么简单。也许，付出了十足的努力，也只能获得个勉强及格的结果！作为一个团队，成员之间难免会产生一些小矛盾！作为副队长的我，在心底也一直把维护团队的和谐当成了我自己的最主要的一个任务。

暑期三下乡社会实践心得篇四

为期四十天的社会实践转眼间就结束了，虽然时间是短暂的，但是我着实体验了一下上班族的生活，这样的生活和大学里的生活完全不一样，大学安逸的生活往往会让我们失去很多积极的态度，在轻松玩乐的同时也可能失去我们的生活目标。

通过这个暑假的务工的亲身经历让我对于自己的大学生活有了很大的改观。是的，作为一名最基层的员工是十分的辛苦艰辛，我们必须认识到在中国廉价的劳动力的存在，只有拥有更好的知识技能才会有好的前程，也才有机会帮助更多需要帮助的人，而作为当代的大学生也是应该承担这份责任的。农村子女上大学不仅仅有父母的艰辛的付出，寄予美好的希望，也还有社会对我们的关怀，所以我们不仅仅是一个人在读大学，我认为我是代表我们一家人在读书求学，我的身上有他们附于的特殊的责任，还有社会主义建设的神圣的使命。

当我暑假归来，踏进学校大门那刻起，我感到了自己步子的沉重，再也不是一年前桂花开时那样的清新了，没有了迷茫与青春年少的感觉了，更多的是一种责任，大二了，大学的时光也显得有些许的短暂了，而我还有很多的事情没有完成，需要我去努力。

开学伊始我就是学长了，也会像一年前接待我的学长那样给予学弟学妹们更多的指引，做好他们的榜样，要用行动告诉他们大学应该是充实的，付出汗水的时光，需要我们自主学习的阶段，我们需要慢慢培养自己的独立、成熟的思考问题能力，不能把大学的美好时光浪费在自己的玩乐里，不能走我们以前的一些小弯路。把自己所经历的事情都要告诉他们，不仅让自己思考问题，还要他们提早的认识到自己的责任，当然还要我用行动去证实自己的感受，让思想成为行动的现实。

大一的生活是充实，通过许多的学生工作也更是一步证实了实践重要性，当然他与社会的现实务工是不同的，确实给予我很多的人际交流的机会，在务工时我更加感到人与人之间交流的重要性，在言词用语上也是需要学习的。这次的社会实践更一步将我的大一生活作了很好的补充，也为我的大二学习生活做了很好的开端，让我不仅仅在思想上有很大的改变，也是深深的在我的内心深处刻下了实际的教导。我记得厂里有一句很好的教语“态度决定一切 细节决定成败”。我必须以一个良好的态度迎接以后的学习生活，注重极细小的问题，不能因为不必要的失误而在大学留下遗憾。厂里还有一句话“今天不努力工作 明天努力找工作”，我认为现在的我们可以引用为“今天不努力学习 明天努力想学习”，等到我们走上了社会在享有几天的好机会学习又怎么可能呢？今天我们为何不抓住机会了，何必再失去时才想到抓了？那时你连尾巴毛也是抓不到的。

扬起帆，从这里加油，继续自己的奋斗的航程，再次摇舵摆航。将这个暑假经历所收获的东西化为自己以后前进的座右铭，时刻不忘那些人那些事向我诉说的真实的故事，这是对我告诫，告诫我要努力的学习，踏实的为人，认真的工作，虚心的接受他人的教诲。人生中难免会有很多的挫折，但我不能趴下，要坚强的走下去，因为他们比我经历更加艰难的现状都能够继续努力，没有动摇自己的追求。汗水不会白流的，坚持自己的目标不动摇，把好舵。

八月的桂花香，给予的不仅仅是芳香，还有奋斗的力量，经历了这次暑期社会实践，让我的人生开始了一段新的旅程，所以从这里扬帆起航，开辟无悔的大二生活，大学生生活。

暑期三下乡社会实践心得篇五

一个志愿者就是一把泥土，但我们存在的意义，不是被淹没，而是与无数把泥土聚集在一起，成就一座山峰、一条山脉、一片群峰。这样的山峰，可以改变风的走向，可以决定水的流速。这风，就是社会风气，这水，就是文明进程。

参加学院组织的“三下乡”活动已经过去了一个星期了，但思绪仍在，情感依旧。记得那天，当年轻地我们穿上三下乡的队服，内心十分的激动，因为我们将在一个陌生的地方生活一个星期，那里究竟会带给我们什么呢？谁也不知道。

20__年7月6日下午两点，背着行李的我们踏上了开往衡南县宝盖镇的大巴。一路上周永昌一直拿着麦克风，愉悦着车上的每一位同学还有我们的带队老师们。四点不到，终于到了我们梦魂牵绕的地方——宝盖中学。一切并没有想象中的那么坚苦，那么苛刻，其实尽管有那些，早就抛到了九霄云外。收拾整理，算是安顿了下来。

接下来的调研、支教、文艺、宣编等组在各带队老师的指导下，有序的开展各项工作。当然，早就想出去走走了我，迫不及待的从老师的手中拿到了调查问卷。乡下的空气竟是如此的清晰，乡下的太阳竟是如此的灿烂。在调研的路上，可谓收获太多太多。

依稀的还记得陈力，当然还有你的妹妹。哥哥那天真的没有带相片，我没想到你们会这样的热情，你们会这样的不顾一切。我们是素不相识的一群人呐，没想到你们会这样的信耐我们。只因身上穿着学院的三下乡队服，我一下子感觉到了责任。一下子觉得肩膀上好重好重。世上没有难以承受之中，

只有难以承受之轻。而这种轻充斥了灵魂与肉体。我深切的知道你们需要的是什麼，但哥哥能给你们的是这么的少。当时，其实好想把你们带在自己的身边，哪怕是一天，哪怕是一个小时，我都愿意。如果说眼泪是一种财富，那一天，我真的很富有。亲爱的孩子们，离别虽然是伤感的，但我们要学会笑着面对。

调研的工作真的很累，在阳光下接受洗礼的我们，不觉的一点的辛苦。每一天都像太阳一样笑呵呵的出现在我们的团队当中。最开心的莫过于我们在农家里的聚餐，真的很丰盛，我想说的这里的丰盛不仅仅是餐桌上的，那份心情，那段笑声，值得一生珍藏。28海盜组，你们永远是最棒的。但是你们要记得，晚上还是别随便外出，因为有__，至于是什么，我就不多说了，你们知道的。还有我们的谭总，那份严肃的外表下，不时的关照着我們，真的感觉好幸福。

我们所拥有的一切都是这个社会赋予的。虽然这个社会并不完美，问题也很多。但我们此时的力量又能改变什么呢？既然，我们改变不了，那又为什么不学着去接受它呢。稚嫩的我们，当顶着烈日把电风扇送到双百老人的手中时，分明看到了两位老人的眼中含满了泪水，其实要问我们调研路上，收获的是什麼。我想就是感动，我感恩我们学院有这样的意识，服务社会，关心我们的社会。当然，我知道我们对他们能做的少之又少，但大家都有这份爱心，感恩我们遇到的每一个人。

三下乡是结束了，但关注社会的心永远不会停下来。这次所收获的我想必将影响我的一生。我想在遥远的山区生活着的你们，我们的生活也许永远没有交集，但你们却留给了我太多的感动。是你们让我明白了，去感恩生命中的每一个人。当然还有这么些天生活在一起的队员们，真的这种缘分很难得，很难得。烦恼时的鼓励，开心时的欢乐，困难时的帮忙，生病时的照顾，离别时的悲伤，一切的一切，让我们彼此更加了解，那份情谊更加浓厚。这份情感值得我们每一个人，一生珍藏！

一种收获，一种成长。三下乡的一切即使淡忘也不会远走，它们已在我生命的年轮里一一记录，我会好好珍惜，细细体味。

暑期三下乡社会实践心得篇六

上半年，我镇宣传思想工作在市宣传部和镇委的正确领导下，以党的十九大精神为指导，着力加强社会主义核心价值观体系，着力提高引导社会舆论的能力，着力推动文化大发展大繁荣，着力提高宣传思想工作科学化水平，为推动经济社会跨越式发展营造了良好的舆论环境。

一、围绕主线，加强了理论武装工作

一是深入推进了学习型党组织建设。建立和完善党委中心组理论学习计划，认真组织学习了党的十九大精神、新党章、《中国梦》等专题内容，同时结合新形势新任务，及时组织学习了党的路线方针政策以及省、市重要文件精神，将理论学习与贯彻落实镇委、镇政府重要工作部署相结合。我镇党委中心组还联系实际，积极开展，在特色产业发展、城镇规划、基础设施建设、转变工作作风等方面形成新的思路和方法，工作上取得了新成效。

二是扎实开展了党的群众路线教育实践活动理论学习。结合党的群众路线教育实践活动看，今年上半年已组织机关及部门干部职工集中学习28次，通过观看理论宣传片，邀请纪委、党校专家进行专题讲座等，将理论学习同转方式、正风气、提效能、转作风结合起来，增强了学习效果。通过学习，提高了机关干部的理论政策水平，营造了良好的学习氛围。全镇上下进一步统一了思想，转变了工作作风，服务质量和水平得到提升，形成了奋发有为、干事创业的良好局面。

三是积极开展党员干部读书月活动。扎实开展了“共读共享”评好书活动，仅机关党员干部就撰写学习心得30余篇。

开展向党员干部推荐优秀图书活动，在“党员干部读书月”活动中，为班子成员订阅《之江新语》10本、发放其他学习书籍、资料7000多份。形成了全民阅读的良好氛围。

四是狠抓了基层农村党员干部群众的学习教育。针对群众发展需要，邀请有关专家在养殖、种植等方面进行专业技术培训和讲座。各村党员干部带头学，召集全体党员和部分村民代表，通过远程教育、农家书屋、宣传专栏等多样化载体，扎实开展理论学习及宣传普及活动，提高了政治理论水平和技术业务水平。

二、把握导向，加强了社会舆论宣传

一是新闻宣传唱响了主旋律。及时做好新闻报道工作，加强与《三峡日报》、《三峡枝江网》的合作，及时投递我镇新闻材料，上半年全镇向两办、三峡日报枝江办、三峡枝江网等部门和媒体共积累投稿120余篇。同时，镇宣传办在新浪开通了官方微博，坚持每月发帖量不低于20条，进一步加大了对外宣传力度。

二是信息上报上打了胜利仗。调整充实了信息员队伍，为提高通讯员公文写作水平，我们通过邀请专家进行通讯员培训，召开了全镇通讯员工作会议，部署信息工作重点，收集信息源，强调信息上报的及时性，较好地向各部门推介了的工作。

三是舆论引导抢占了主动权。认真做好重大突发事件的报告及新闻记者采访报道的协调和服务工作，增强舆论引导的调控能力，加强对突发事件的防范与应对，积极主动与新闻媒体沟通，释疑解惑，做好舆论引导。

三、点面结合，推进了文明创建工作

以提升公民文明素质、创建市文明乡镇为目标，推进了群众性精神文明创建活动，努力为全镇经济社会发展营造良好的

社会环境。

一是扎实推进了社会主义核心价值观建设。以促进人的全面发展为目标，着眼于培养树立新形象，深入开展“讲文明、树新风”宣传活动，镇政府累计投入30余万元修建了文化墙，公益广告宣传宣传在全镇范围内铺开，使社会主义核心价值观深入了人心。充分发挥道德模范的榜样作用，着力提升公民思想道德素质。积极组织志愿者参加学雷锋志愿服务活动。参加“最美枝江人”演讲比赛。印发了《董市镇组织推动培育和践行社会主义核心价值观工作实施方案》的通知。

二是进一步深化了未成年人思想道德建设。以促进全镇未成年人健康成长为目标，以贯彻执行《未成年人保护法》为基础，建立长效工作机制，推动未成年人思想道德建设工作的深入开展。制定加强和改进未成年人思想道德建设的具体措施办法，营造有利于未成年人健康成长的良好社会文化环境和氛围；把家庭教育的情况作为评选文明家庭的重要内容。特别是关心单亲家庭、困难家庭、流动人口家庭的未成年子女教育，通过开设道德讲堂、关爱留守儿童活动、结对扶贫帮困活动，为他们提供指导和帮助，形成推进未成年人思想道德建设工作的强大合力。

三是大力开展了美丽乡村创建活动。大力践行社会主义核心价值观，在巩固示范点，提升新亮点的基础上，以文明家庭、文明单位、文明村创建为抓手，以结对共建为推动，深入开展了文明创建活动。

四、丰富载体，活跃了群众文化生活

一是群众文化活动丰富多彩。积极开展各类文艺活动，上半年积极协调市直有关部门，邀请市歌舞剧团来我镇进行“党的群众路线教育实践活动专场文艺巡演”，为村民送上了文化大餐。参加市第三届广场舞大赛，并取得社区组一等奖，农村组二等奖的佳绩。目前正在筹备枝江市首届文化艺术节

相关节目，下半年，我镇将举办董市镇首届“舞动国庆、共筑梦想”广场舞大赛，并已下发通知。

二是文化阵地建设得到加强。今年我镇继续加大投入，高标准完善了5个村的文化读书室，新增居民娱乐活动场所2个，利用现有文化资源，创作编排节目送戏到村，并组织开展村与村之间文化走亲活动，使乡村舞台真正“亮”起来。

三是文化市场稽查有力。以暑期集中行动为契机，加强了文化市场义务监督员队伍建设，积极配合市文化市场执法大队，参与文化市场综合治理，做好文化市场监管工作。探索开展文化市场义务监督员与网吧、娱乐场所业主“结对监管”活动，抓好业务培训，提升义务监督员工作水平。

上半年，全镇宣传思想文化工作虽然取得了一定的成绩，但离上级要求仍然存在一定的差距，主要表现在：一是理论学习抓得还不够紧、不够深；二是对外宣传工作力度还不够，缺乏深度和广度，形式还比较单一，重点还不突出；三是宣传基础薄弱，宣传队伍建设有待进一步加强，宣传质量和效率还有待于提高。对于以上的问题，我们将在今后的工作中逐步加以解决。

五、下半年工作安排

一、继续加强理论学习教育。一是认真组织学习培训。扎实开展中心组学习、机关干部学习和党员干部理论培训活动，召开镇党委理论学习中心组(扩大)读书会暨半年度经济形势分析会。二是扎实推进学习型党组织建设。组建农民宣讲团，深入农村基层，开展农民宣讲，同时邀请市宣讲团专家，进行专题宣讲，以进一步加强执行力建设活动为统领，以学习《近平总书记系列重要讲话读本》为动力，积极探索学习新载体、新形式，营造浓厚学习氛围。

二、继续加大对外宣传力度。一是加强与新闻媒体的沟通联

络，共同研究宣传方案，提高宣传质量，增强社会效果。下半年，确保信息总量上报不低于50条，全年在各大媒体采用量不低于30条。二是进一步加大网上舆论监督与回复力度，确保高质量回复率达100%。三是积极应对负面报道。

三、继续推进文明建设工程。一是全力以赴做好各级各类文明单位创建指导工作；二是以“卫生乡镇”建设为抓手，扎实推进“最美乡村”、“十星级文明户”评选，挖掘先进亮点，着力培育各类道德模范先进典型，扩大社会影响面；三是有效推进未成年人思想道德建设，组织开展好志愿者服务活动。

四、继续丰富群众性文化生活载体。以我镇首届广场舞大赛为契机，创新思维，打造一批农村先进文化阵地，培养一支强有力的文化宣传队伍，推动农村基层文化建设工作，丰富群众性文化生活。进一步加大农家书屋、电子阅览室的开放力度，促进文化惠民工程真正落到实处。

暑期三下乡社会实践心得篇七

7月11日，我和文艺宣讲团的同学们一起来到了新乡市军休二所。当我们到达的时候，会议室里已经坐满了老干部们。看着他们和蔼慈祥的面容，看着他们聚精会神地看我们带来的精彩文艺节目，看着他们不住地鼓掌叫好，看着他们在表演结束离开的时候，拉住我们的手说：“谢谢，谢谢你们，谢谢你们给我们带来的表演。”在那一瞬间，眼眶有些湿润，之前所付出的辛劳与汗水在那一刻都是值得的。

当然，给我感触最多的是震撼，是对这些将自己的热血、自己的青春奉献给了祖国和人民的老干部们油然而生的敬佩。在表演结束后，我们为老干部们画像，在短短二十多分钟里，老人的背一直是挺拔的，这对我们常人来说，是很难坚持的，但老人就像是从小骨子里带出来的一样，感觉这是再平常的事不过。

当问及到老人当年为什么要参军时，老人这样说道：“当时哪想得那么多啊，只知道国家需要我们，所以就参加了。”又问老人对我们大学生的期望：“希望你们好好学习，为国家效力。”老人们心心念念的国家，把自己的青春，热血无私奉献给了这个国家，这个现在国泰民安，繁荣昌盛，蒸蒸日上的，不断发展壮大的国家，一股自豪感油然而生，我为自己是这个国家的一员而感到骄傲，自豪。

我很庆幸我能参加这次活动，让我们看到了老一辈军人们的气概、精神，他们是“最可爱的人”，向他们致敬，向那段光辉的岁月致敬！

暑期三下乡社会实践心得篇八

今天是7月15日，三下乡的第9天。为期十天的三下乡活动就快要结束了。这次三下乡活动在各位队员的共同努力下取得了很大的成功，也让我们受益匪浅。

在这短短的几天里我们得到了一生中最难忘的记忆，也收获了一生中难以得到的东西——团队精神、工作经验、坚强的意志和真挚的友情。脑海中浮现着往日的画面，我们并没有虚度这几天，我们一直在用心做事，服务大众，我们无不感叹：原来时间也可以这样度过，生活也可以这样充实。

原以为很难度过的10天没想到这么快就即将结束，回顾这几天，有一些事情让我们感受很深。第一，很荣幸当初报名参加了大学生暑期“三下乡”社会实践团，认识了一帮很棒的队友。大家都很有热情，有什么事情都乐意相互帮忙。印象最深的就是在老年人服务中心的那天，和大家一起照顾老人，为老人表演节目。那时候我就在想，年轻真好，青春还在。也许以后再也没有这样的机会了。第二，红星街道办事处给我们留下了深刻的印象。虽然红星街道的办公环境不是最好，但这里的干部们都很努力，很务实，贴心为人民服务，热心为民办事。彭书记尽心尽力地协助我们的工作，帮助我们完

成各项调研工作。第三，此次实践活动进一步提高了我们的交流沟通能力。同时也让我们认识了自己的不足。以前我们把有些事情想得太简单，想得太完美，没有依据就对事情下结论，但是通过走访和调研我发现事实不是这样的，很多事情我们不能急于下结论，要找到真凭实据。在工作中与搭档的搭配，办事效率很高，从中我们也体会到团体的重要性。

这次社会实践让我们更加坚信：意气风发的我们经历了“三下乡”社会实践的再次洗礼，象牙塔里的我们并非两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书，年轻的我们拥有绚丽的青春年华，走出校园，踏上社会，我们仍会交上一份满意的答卷。

暑期三下乡社会实践心得篇九

三下乡为的是更好的让大学生了解当今社会，更好的适应以后的社会，为出社会做了一条道路。只有真实的投入其中去，才能够领略到当中的道理。在活动中每位同学都互助、互爱。在一个和谐的气氛中展开活动。不论是活动的前后，大家都有一颗仁慈的心，一个良好的心态，一个开心的心情，对突发的事件能够保持冷静，以平常心来对待！

学院组织学生参加三下乡志愿者活动，活动分为两个大组，分别是爱心组和童心组。其中又分为几小组，有些小组前往敬老院，有些去走访孤儿。我们几个同学负责早餐，下午前往敬老院探望老人。

第一天参加三下乡的活动，满怀着兴奋之情，炎炎夏日也没有阻挡我们的步伐。这也是我第一次参加三下乡的活动，第一次去敬老院。走到敬老院，看着一间间房间，里面都是住着老人，有些老人因行动不便坐在轮椅上，有些老人则不方便躺在床上。看着这一幕幕，顿时觉得他们很可怜，看着门牌的表栏上写着：老有所养，老有所依。

走进一间房间，窄窄的空间，里面还有一个房间住着一个老

人。房间里有一张桌子，一个衣柜，一台电视，房间外面住着护工阿姨有一张床，有一张桌子，几把椅子。简陋的居住环境，房间闷热，生活的条件差。护工阿姨热情的接待志愿者，志愿者陪阿姨聊天了解敬老院老人的情况，外面有个残疾儿童坐在轮椅上，我们陪他聊聊天。在聊天中，令我印象最深入的是阿姨谈到他离家多年，没有回家。顿时她的眼泪在眼中打滚，看得出她思念故乡，回一趟家花费高，时间长。交谈的进程中，我们也了解了一些情况。我们走访另外一老人，她行动不便，年老九十五，说话不便，只会发出支枝梧梧的声音，她一看到我们就热情的向我们握握手。在和照顾她的护工阿姨中了解到，他有三个儿子，都是当官的，因工作繁忙，难以挪出时间照顾她，只好送来这。来这儿的老人，基本上都是年老，生活又不能自理，只好由护工阿姨照料。当我们依依不舍离开敬老院时，有个老人逐一跟我们握手，不由夺眶而出。到来的几个志愿者都哭了，难过，不舍顿时出现，在我们几个志愿者离开时，有个小男孩一直跟随我们的脚步，哼着歌曲，目送我们离开，直到我们的身影消失。

第三天下午我们两点四十分从学校动身去敬老院，市政府领导前来敬老院造访老人，电视台记者也前来采访。我们分为几队逐一造访老人，当我们走进他们的房间门口，看到有一个残疾小女孩坐在轮椅上，我们刚开始跟她讲话，她没怎样理会的，以后在谈话中我们了解到她对电视台的采访很抵牾，不喜欢他们拍照。这个小女孩今年十二岁了，平时都是我们学校的志愿者辅导教学工作的，她特喜欢数学，会讲普通话，话会听一点点。看着这个小女孩，特别心疼。她对外面的世界没有过量的接触，天天都呆在养老院，这里的一幕幕，特别心酸。顿时觉得我们是那末幸福，有健全的身体，有爸爸妈妈陪伴在身边。

志愿者三下乡活动的最后一天，我们志愿者在学校的饭堂二楼开总结大会。会议进程中，志愿者纷纷发表自己在这次活动的感想。在这次三下乡活动中，我们获益很多，不但帮助到老人、孤儿，而且收获到宝贵的友谊，学习到很多东西，

体验到不一样的生活，相信这次活动会对我们人生产生重要的影响。在三下乡活动进程中，我们志愿者相互关心，分工合作，齐心协力帮助孤寡老人、孤儿。昨晚，老师和我们一起下厨，拍照合影留念，一起庆祝三下乡活动的顺利结束。

五天，如白驹过隙，三下乡的到来恍如就在昨天，而离别却在本日；五天，固然时间不长，但离别总是让人依依不舍；五天，我们留下了汗水，收获了欢笑与喜悦。五天后的今天，我们留下希望，带上祝愿，踏上新的征途。世上最难忘的就是那朝夕相处，一同挥汗，一起欢笑的人儿，还有这如诗般的土地。这次活动中我们做得可能还是有所欠缺的，但是有经验有教训才是一个真正意义上的完全实践，不论如何，这都是一次非常有益的活动，使我们在学校要更加学好理论知识将来利用于实践当中去，使我们将来能为社会作更大的贡献！

这次活动让我感受颇深，我们应当关爱老人，他们身体大不如之前，他们需要我们的陪伴，需要我们的关爱，哪怕是一点点，他们都会记住心里。现在社会也存在一些状态，现在的老年人缺少关爱，子女不愿接他们回家一起居住，生活上难以自理，社会保障制度不完善。政府应健全养老制度，多一些福利政策关爱老年人。我们应当多关心老人，多陪伴他们，关心他们的身体状况，家有一老，如有一宝，关爱老年人从我做起。现在的我们忙于学业，可能无暇陪伴在爸爸妈妈，爷爷奶奶身边，但在节假日的时候抽空回家，看看他们，陪伴在他们身边，时刻关注他们的身体状况。偶然也能够打电话给他们，了解他们的身体状况，关心他们。

大学生暑假社会实践活动报告

大学生暑假社会实践活动简报

大学暑假社会实践活动心得体会

大学生社会实践暑假工心得体会

大学生暑假工社会实践心得体会

大学生暑假社会实践心得体会【荐】

大学生暑假社会实践心得体会【热】

【热】大学生暑假社会实践心得体会

暑期三下乡社会实践心得篇十

转眼间我已经度过了大学的第一个年头，进入了大学的第一个暑假。作为已经成年的大学生，我的暑假生活不能再像以前那样无所事事了。我要过一个既有意义而又充实的暑假，我和室友有很多热烈的讨论，我也有了自己的打算。我想依靠自己的双手和大脑来赚取自己所需的生活费，当然更多的是想通过亲身体验让我自己更进一步了解和认知这个社会，我也希望自己能在暑假中增长见识，更为重要的是想检验一下自己是否能够融入这个社会的大家庭并通过社会实践，找出自己在社会中存在的差距。

临近暑假，校园里、大街上各种各样的招工广告随处可见，我和几个室友准备在暑期找份临时工来充实自己的暑假生活。在找工作的时候就听说其他学校的有去打工被骗的，所以我们在找工作的时候都很谨慎。经过慎密的筛选，最后我们决定跟着我们校学生会志愿者部社会实践部的一个干部去，她是木器制品有限公司的招工代理，她也跟着我们一块去打工所以我们就放心的跟着她一块儿去了。

考试完的第二天我们就出发了，坐了两天的长途大巴，我们一行三十多个人终于到达了，到达厂里已经是下午五点多了，我们收拾收拾东西就去食堂吃饭，吃完饭我们就开始和老板签合同，老板给我们开了会后我们就去休息了。这个公司主

要是加工木制珠宝盒的，第二天一大早我们就开始去车间工作了。第一天工作给我们安排的工作都很简单，我们很容易就能完成，同时也觉得时间过得很快。第一周晚上只加班到九点半，刚远离的学校紧张的复习备考生活，没有了学习考试的压力，每天只是工作，吃饭，睡觉这三部曲也没有什么思想压力感觉很好。从第二周开始就给我们安排一些有技术含量的活了，并且晚上加班到十一点有时甚至十一点半，枯燥无味的长时间工作很令我们乏味，手机在那边也没法上网整天像是与世隔绝了。长时间的工作导致我们晚上睡觉做梦都是在干活，早上起来手都是肿的，握就握不住。就这样持续了56天，期间只过三个星期天休息了三天，整天盼星期天就像盼过年似的。还好，我们只干两个月就走了，坚持坚持也就过去了，过着还有个盼头，但是想起那些厂里的老员工，他们整天整年都这样重复着这样乏味的日子，动不动就被组长骂一顿，在那组长一般不骂我们学生，让我们干的都是稍微轻点的没有危险的工作，顿时感觉我们很是幸福。

这个公司分为四个部门：木工部，组立部，油漆部，包装部。我是在组立部的，也就是把各个零件组装起来，那些活儿看是简单而轻松的，身体不断的重复着一个动作，是相当的枯燥和烦闷的。但不管做什么，我们在期间不单单只是为了工作，机械的运动永远只是停留在那一步。在实践期间我们还要讲究方法，怎样做省力又好，在期间组长教我们的，还有其他方法都很科学，期间我也很受启发。但是有一些小事不太科学，比如说一些员工往一个小瓶子里倒胶的时候就没有注意大气压强的问题，导致倒胶很难倒，就不往瓶子里进，我注意到这个问题后就和那个老员工讲了一下她那样做的不对，我告诉她正确的倒法后她很快就倒好了。这就是理论和实践相结合，这也充分证明了我们学习的知识还是有用的。

虽然这个暑假基本没上过网看过电视，像与世隔绝了，24小时的一半多时间都是在工作，打交道的也只是厂里的老员工和一块儿去的同学，整天只是在厂里呆着，但是这也让我看到了社会的一角，这个世界真的是太疯狂了。我本以为只有

在电视上才会发生的事竟然有好多在我身边发生了，这就是和在学校不同，学校太理想化了，而社会太现实了。不过通过暑期的打工经历也让我明白了许多以前我认为说得不对的名家名句，到底还是名句，都是有一定的生活哲理的！

暑期的社会实践打工经历让我亲身感受到了许多：

一、时间真的很宝贵。

二、挣个钱真难。

整天在学校吃穿不愁的我们却很少想一下父母挣钱供养我们上学是多么的不容易，我们在学校吃喝玩乐日子过得很是潇洒，但父母呢？他们只是一个劲的想法挣钱让我们吃好喝好，而他们去整天省吃俭用，辛辛苦苦的挣钱，而我们只是知道花钱。通过这个暑期的打工经历我确实感受的了钱是多么的难挣，每天超负荷的工作量把人累的够呛，有时候一连站好几天站的腿酸疼硬疼的，每天早上手指肿的握就握不住，反正是钱是没有好挣的。

三、人活着真不容易。

现在想想我们以前真是生在福中不知福，看到和我们同龄的好多人早早的就担起了家庭的重担，以前还以为他们出去打工很自由还可以挣钱花，但亲身实践后才知道还是在学校好，在学校自由点，在这儿父母供养着没有人骂，没有生活的压力。他们打工在外动不动就被上级骂一顿，整天都是机械的工作，生活没一点儿乐趣，并且挑起了家庭的重担，也许他们期盼的就是发工资的那一刻，这就是他们的生活。有时候想想就是混个人好难，一辈子都要被生活的压力牵着鼻子走。

四、珍惜现在幸福生活，好好学习。

暑假在那干活的时候不让说话，不让听歌，机械的工作很是

令我们乏味，这种生活我们也幸亏是干了不到两个月，在那干活的时候就经常想还是我们在学校幸福，到学校一定要好好学习珍惜眼前的幸福生活。这一开学就是大二了，大学四年会很快过去的，珍惜大学里的每分每秒充分利用大学里的每份资源来充实自己，好好的锻炼自己，学号本专业知识，才能等到毕业后找到份满意的工作，到时候也许生活会比较好过点。

或许有人会说我这个暑假没有赚到多少钱，可是我们在这个现实的社会中懂得了该怎么样生存。我想这个才是最重要最值得我们追求的东西。

在我的打工生活中，我也明白了许多：在日常的工作中上级欺压、责备下级是不可避免的。虽然事实如此，但这也给我上了宝贵的一课。它让我明白到别人批评你或是你听取他人的意见时，一定要心平气和，只有这样才能表示你在诚心听他说话。虽然被批评是很难受的，而且要明确表示你是真心在接受他们的批评。因为这样才能在失败中吸取教训，为以后的成功铺路。我们要学会从那里跌倒就从哪里爬起来，这才是我所应该做的。

我也从打工中学习到了人际交往和待人处事的技巧。在人与人的交往中，我能看到自身的价值。人往往是很执着的。可是如果你只问耕耘不问收获，那么你一定不会交到很多朋友。对待朋友，切不可斤斤计较，不可强求对方付出与你对等的真情，要知道给予比获得更令人开心。不论做什么事情，都必须有主动性和积极性，对成功要有信心，要学会和周围的人沟通思想、关心别人、支持别人。

打工的日子，有喜有忧，有欢乐，也有苦累，也许这就是打工生活的全部吧。我不知道多少打工的人有过这种感觉，但总的来说，这次的打工生活是我人生中迈向社会的重要一步，是值得回忆的。现在想来，五十六天的打工生活，我收获还是蛮大的。我所学到的生活的道理是我在学校里无法体会的，

这也算是我的一分财富吧。

暑期虽然只有两个月时间，但是在这段时间里，我们却可以感受到有些厂家总喜欢把大学生看成是廉价劳动力，这是我们最不能容忍的！累啊，可生活还得继续，还得面对学习，面对走出校门，面对找工作……不过，让我们体会一下工作的辛苦，锻炼一下意志品质，同时积累一些社会经验和工作经验。这些经验是一个大学生所拥有的“无形资产”，为以后走向社会，起到一个桥梁的作用吧。面对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得大学生应该转变观念，不要简单地把暑期打工作为挣钱或者是积累社会经验的手段，更重要的是借机培养自己的创业和社会实践能力。

时间飞逝，告别了短暂的暑假打工生活，回到了校园，回想着刚过去的打工日子和即将到来的大二学习生活，酸甜苦辣，不禁让我感慨……暑假的打工，对我来说，是一个开始，也是一个起点，也希望这个起点能让自己更好的融入社会，不断地成长……我会一直的努力。虽然我并不是的，但我会尽力做到，不管是学习还是生活、思想上，我都会努力的完善自我，一步步地、踏踏实实地做事。

暑期三下乡社会实践心得篇十一

20__年的暑期社会实践让我收获不少，我认为以下几点是在与小孩子交往中必不可少的，更或者说是在为人出的过程中必不可少的：

一、善于与他人沟通

无论何时何地，这一点都在与他人的交往合作中显得至关重要。用一句耳熟能详的语言解释就是：沟通是人与人之间思想与感情进行传递和反馈的桥梁，以求思想达成一致和感情的通畅。因为和学生们的年龄存在差异，因而导致我们看问题的角度有错不同。但是作为从小学阶段过渡来的我们，多

少能够站在他们的角度分析问题。但是年龄尚小的他们，却不一定理解我们的做法，因而叛逆。这个时候，需要的则是一种心平气和的沟通。

就像学生们不喜欢写作文，我却会耐心的告诉他们：我希望从他们自己的文字中了解到他们是一个怎样的孩子，直观而方便。于是，他们就会想尽方法的用词汇修饰自己的文章以便我更容易的记住他们。就像学生中的这么一段开头：我是一个人见人爱、花见花开、车见车爆胎的开朗女孩。于是，我很自然而然的记住了这个女孩叫做张碧辉。而每次听见这句话，在反射弧的作用下，脑袋里的第一映像也是她。

暑期三下乡社会实践心得篇十二

下面是小编为大家整理的,供大家参考。

经过反思，有了新的启发时，通常就可以写一篇心得体会将其记下来，这样有利于培养思考的习惯，那么活动心得应该怎么写呢?以下是小编整理的2022大学生三下乡社会实践活动心得体会，希望可以帮助提供给大家进行参考和借鉴。

2022大学生三下乡社会实践活动心得体会(一)

团结、互助、爱心、友谊这次暑期三下乡活动让我明白了它们的真正意义。

为响应团中央、中宣部和广东省团委的号召，为进一步引导青年学生在社会实践的大潮中锤炼自己，我们计算机学院、软件学院青年志愿者协会携手英德市大湾中学一起开展为期九天，主题为师生共话志愿民众齐树服务精神的暑期社会实践活动。在这只优秀的队伍中，我是文娱组的负责人。我们期待着：我们的到来能为当地做些实事和好事。于是，在一个炎阳天里启程，烈日与我们一般地热情。英德市大湾镇，一个侨居在群山包围当中的小镇。当我坐在穿梭于山间高速

公路的汽车上时，我对下乡生活亦充满了遐想。听说我们的住宿环境和工作环境即便不是恶劣的，也是简陋的，但若仅为了享福，我便不该踏上这一程。

领导重视精心准备

作为一支充满激情的志愿者的队伍，院领导和老师都给予我们很大的希望。在队伍中，我主要负责文娱组的各项事务，虽然我自己是一个师范班的学生，但是还是担心自己不能做好，幸好参加下乡的成员都是各学院的精英，都很有责任感，也拥有比较全面的专业知识，再加上热情饱满，教学方式灵活，相信大家、也相信自己也能够尽自己的能力，全心全意做好支教工作。

于是，我们信心满满地踏上我们的征程！期待我们为人师表，期待我们站上讲台，期待在继续。

真心付出收获真情

翻越千山万水，我们一行人终于来到了我们三下乡的实践基地英德市大湾中学。尽管阳光灿烂，其实可以说阳光有点毒辣，但是我们仍然热情饱满，心中无比激动，我们期待已久的三下乡终于近在咫尺了。

很快我们就住进了校方为我们精心准备的宿舍，虽然不如家里舒适，没有空调，没有席梦思，只有两个小风扇，只有硬硬的床板，可是我们一点也不觉得苦，反而有点甜。

很快的到了正式开课的第一天，我们早早地就起了床，准备我们和广外共同举行的三下乡开幕仪式，为了这个仪式我们的队员从昨晚开始一直很认真的练习，看到晓江师兄一遍又一部认真地练习着主持稿，看到承启师兄早上5点多就起来练习我们的企鹅舞，看到大家的笑容灿烂过当头的烈日，心里有一股暖流不停地涌动。下午我被临时拉去带了一节手语课，

有点紧张，因为多媒体教室的电脑坏掉了，不得不临时换课，本来负责手语的老师还不太熟悉，所以临时找我过来救场。第一次给学生上课，而且还是三个班的学生，紧张死了。不过经过这件事以后我好像不那么害怕在大家面前讲话了。呵呵，算是一种收获吧！

群体生活彰显友爱

短短的几天里，我们队伍中，队员之间的感情也深厚了不少，感觉大家平时在学校，很难见面，所以有机会可以一起下乡，一起生活，一起工作，一起学习是一种缘分。当大家相处久了，大家也越来越熟悉，队员之间已在无形之中产生了某种默契，友谊一定是这次下乡的一大收获，我肯定。

校方为我们提供了四间宿舍，女生两间男生两间，相邻的四间，同一层楼。大家常常互串寝室，讨论教案，商量对策，玩uno□练小品，学唱歌，做道具，做模型，大家一起嬉戏打闹，开了无数笑破肚皮的玩笑，一切的一切，在今天回想起来都成了我们最珍贵的回忆。我想，即使当时的条件不好，每天都很累，应该也没有人去计较吧，因为我们得到的汇报已经够多了。还有那群可爱的学生，那些纯洁无暇的孩子们，我爱你们每一个人，即使我没能交给你们很多东西，即使到最后我也不能记住你们中很多人的名字，可是我就是爱你们，我可以几个中午不睡，竭尽所能的做了那些黄色的蝴蝶结给你们，因为汇演结束我们就要离开了，我希望留个小小的纪念给你们，黄色的蝴蝶，像太阳一样，勇敢的飞吧。

实践归来有所感悟

这次下乡，我收获颇多，不仅仅是工作上的熟练，思想上的提升，行动上的得体，更是感情上的丰富。在这里，我从带队的陈洁敏老师身上学会了很多，这是一位相当年轻的老师。虽然和我们一样很年轻却有我们没有的成熟与稳重。她时而严格，眼里不揉一粒沙，在关键时刻指出我们的错误；时而又

温柔如水，像个大姐姐一样照顾我们，鼓励我们。生活习惯良好的老师，好好地为我们上了一课。还有同行的几位师兄师姐。

雪清师姐，新任的会长，这次真的辛苦她了，她真的为大家操了很多心，做了很多事，只是我们没看到而已；晓江师兄，幸亏有他，我们才有每天可口的饭菜和饭前无忧的开怀一笑，关键时刻一锤定音摒除争议，不辞辛劳跑进跑出；紫涵师姐，可以说如果没有她，我们这次是不会来到大湾的，也不会有如此精彩的回忆了，辛苦了师姐为我们里外疏通，提供物资，每晚深更半夜才能回家；京霖师兄，他总是那么细心地关心每一位队员，课程那么多，还要担任副队一职，真是辛苦；还有智荣师兄，承启师兄，以及各位默默努力，默默付出的09的队员们，你们真的好棒。

人生如浮萍，总有聚散离合，十天就这样匆匆过去，短暂而美好，是我们大学生生活中的一大亮点。这个过程中，我们哭过，笑过，疯过，努力过，有得有失，却已经足够。大湾的孩子，29日凌晨不到5点就守在了宿舍楼下，为我们送行，这是友谊？是师生情？不管是什么，都是我们下乡种下的希望的种子，是硕果。

2022大学生三下乡社会实践活动心得体会(二)

为响应我校团委号召，学院于20__年暑假开展暑期社会实践活动，切实引导大学生从象牙塔走向社会，锻炼自我融入社会。假期开始后，同学们就启动了暑期社会实践项目。

本次暑期社会实践活动调研项目较多，调研活动涉及政治、经济、文化、社会等各个领域，活动范围较广，时间较长。

全院动员，体现重视程度

从20__年上半学期期末开始，暑期社会实践活动的宣传工作

就开始了，法学院召开动员大会和暑期实践经验分享会，并通过法学院官方微博、团委学生会工作群等方式进行广泛宣传，不仅学院领导重视，也同样引起了学院学生的重视。在全院上下共同努力下，2015年暑期社会实践申报项目达41项。

师生联动，提高项目质量

我院严格审核调研项目，全院上下很多老师都参与了本次社会实践活动。同时，采取师生直线联系、指导老师与调研小组一对一辅导的方式，保证了老师与学生的即时信息沟通，问题解决及时迅速，从而减少了调研小组在实践活动中的压力和阻力，一定程度上提高了各项目的质量。

统筹全局，坚持突出重点

我院团委和部分学工办老师在自身担任项目指导老师的情况下，仍然通过电话、短信、qq等方式联系项目负责人，指导活动开展，及时通知重要信息，发挥了统筹全局的重要作用。同时，对于重点项目，学院给予限度的支持，老师指导、学院证明材料、提供宣传资源等等都体现了学院的大力支持。

在全院上下的共同努力下，20__法学院暑期社会实践活动正如火如荼地开展着，笔者相信，法学院暑期社会实践活动必将取得圆满成功，为实践科研再添多彩一页。

2022大学生三下乡社会实践活动心得体会(三)

十天虽短，可意义却非凡!在这十天里，__医学院护理学院__年暑期“三下乡”社会实践小分队在__村开展了“送医送药送文化”活动。在此期间，我们14名学生队员在专家老师的带领下开展了义诊、支教、协办第__村文艺汇演等活动，受到了当地群众的热烈。

义诊——忙碌的十天

“发挥中医学院专业特色，做在能力范围之内的事”是__书记对我们支医方面的要求，为此，我们学生大胆尝试，在积极补充学习新知识的同时，与当天的医疗实践活动相结合，真正做到了学以致用，在实践中发现问题，在实践中解决问题。

我依然还记得第一次被扎针的情景：__老师一边安慰我一点儿都不疼，一边迅速把针扎在我的曲池穴上，我第一次感受到了书上说的“得气”。刚取下自己身上的针，我就在__老师的指导下自己给自己扎了。__老师和同学们不断鼓励我，帮助我克服对针产生的恐惧感，终于，我把针扎进了自己的曲池穴，随后，我又拿自己的“足三里”练了练手，觉得在扎针时候不仅要准而且要狠，手劲拿捏得要恰当。

最让我感动的当属我们与村民们的深厚感情。在下乡的十天里，我们在生活上得到了村民的很大帮助，每天都有一位精神矍铄的老太太给我们送来豆角，让人生地不熟的我们省去了时间去集市上买菜。有几位老人每天都来我们这里扎针，风雨无阻，这些不仅让我感受到他们对我小分队的信任，更让我明白肩上的重大责任！

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，在对村民们进行义诊的时候，我感觉到自己医学知识的严重不足，在医疗方面需要学习的还有很多很多，我相信这次下乡的经历会令我更加珍惜在学校学习的时光。

支教——快乐的十天

因为没有与小孩子交往的经验，我本以为不会赢得孩子们的好感，本以为会是孩子们眼中“面目可怕的政教处主任”，本以为会在支教的第一天灰溜溜地返回村委大院，可当孩子们那一声声“老师”喊出来时，一切的一切都不重要了。我是一名教师！多么神圣的职业！

如果说在支医组体验的是严肃认真科学的态度，那么在支教组体会到的是孩子们的活泼与可爱。在支教组，我的工作主要是让孩子们学会太极拳，并培养他们对祖国传统文化的兴趣。

小孩子的耐性和定力差，而活泼好动却是他们的优点。根据小孩子们学习的特点，我把上课时间定为15分钟，并根据小朋友们学习的情况适当调整。在练习过程中我不断用各种方法激起他们学习的兴趣，比如：练好了教他们踢正步、站军姿、给他们表演节目等孩子们喜欢的东西。在练习过程中，小孩子们总能发现学习的乐趣，教室里总是回荡着欢声笑语。

生活——多彩的十天

2022大学生三下乡社会实践活动心得体会(四)

今年的暑假对我来说是一个不平凡的暑假，让我经历很多以前未曾经历的东西，也结识了许多朋友。7月份我参加了学校组织的“走近闽商，零距离体验创业”暑期就业实践活动，真的很庆幸自己能成为实践活动的一份子。

杜甫云“读万卷书，行万里路”，然而，在素质教育并不是很普及的今天，这句话似乎成了天方夜谭。从小学到高中，我们都是啃着书本，在题海里“游”过来的，素质教育似乎离我们很远。到了大学——这个微型社会，我们才发现，原来，实践能力是这么的重要。“实践出真知”相信这是我们每个人都不能否认的。

时光飞逝，不知不觉的就走完了大二的路程，又是一个长期的暑假。在这个暑假之前，我为自己的暑假做了许许多多的设想。

以前的我总是很天真，总以为世界这么大，竟然有找不到工作之理，听起来就觉得滑稽可笑。认为只要自己踏实肯干就

会有回报等等一些天真的想法。就因为这个暑假自己亲身经历的一些事情让我改变了很多看法和观点，也更多的了解了这个五彩缤纷而又错综复杂的社会。

暑期实践，让我们提前接触社会，它使我们在实践中了解社会，在实践中巩固知识。然而倘若我们都等到快毕业的时候才去锻炼自己，那恐怕真是要毕业就失业了。暑期社会实践活动给我们提供了一个提前认识社会的平台，它让我们更广泛的拓展自己的知识，开阔视野。

这次在湖州我收获了很多，友谊是非常重要的，我们湖州实践队队员、__姐姐、__、__…还有其他地方实践队的队员，大家彼此都建立了深厚的友谊。

一个月的工作得出的心得：凡事都要有恒心、细心和毅力也是不可缺少的，那样才会到达成功的彼岸。兴趣是成功的保障。这次的实践活动对我来说意义非凡，它对我来说是一个窗口和一个开始。一个窗口是：它让我走出了我的个人狭隘空间，走向外部的世界；一个开始是：它让我开始新的生活，新的思考，新的未来。

为期一个月的实践很快就结束了，湖州这个美丽的城市，那令人怀念的__市场，还有市场里那群可爱的朋友……就这样带着许多的不舍和留恋我离开了，一个月的暑假，但也明白了很多，自己还真的太稚嫩了。回到学校，还是要好好学习，学好专业技能，提高自己的各方面素质和能力！

2022大学生三下乡社会实践活动心得体会(五)

今年的暑假来的很快，我还没有来得及享受完大学那美好的生活的时候它便蹦了出来，让人措手不及。暑假真的来了，从班长通知我们学校开始放假的那个时刻起它便来了。虽然对校园生活有点恋恋不舍，我还是要去面对它，它毕竟是我大学生涯中不多的暑假了。那么如何好好利用这个暑假呢？班

里有的同学选择了回家休息、有的选择了外出旅游、有的选择在校复习考研，有的选择了到工厂打工体验生活，当然也有一部分同学选择了暑期“三下乡”社会实践活动。而我呢，则选择了后者，我要让我的暑假通过这次社会实践活动变的更加精彩！

在家里稍作休息后，我便马不停蹄地真奔我在火车上便已选好的社会实践基地——__市__乡。那是一个充满神奇的地方，__克乡位于伊宁市南郊，伊犁河北岸。

一、新的生活从这里开始

我的实践在该乡的6村展开，6村是该乡的香菇基地。以前光知道香菇的美味与可口，没有切身体验过它的成长，这次真的可以过把瘾了。__大叔是这个基地的种植高手，他种植的香菇个大、肉厚、味美，深受客商们的喜爱，香菇一上架，便被他们抢购一空。

二、生活从此变的丰富多彩

今年，该乡为了让种植户及时地了解产品供求信息、了解产品的生产技术，专门为每个基地安装了电脑，连上了互联网，同时还为他们请了辅导老师。这几天由于辅导老师生病了，没有人再为他们教授电脑知识和互联网上网知识，__大叔把这个消息告诉了我。看着__大叔忧郁的眼神，我立即决定暂时充当他们的“教师”，于是我便把自己的想法告诉了他。听到了我的建议后，他显得异常兴奋，直说：“__同志，亚克西，__同志，亚克西！”就这样，我这个学生一转眼成了“老师”。

三、精彩的生活没有结束、它依然在继续

产品有市场是农民生产产品的前提，生产高附加值的农产品是改善产业结构，提高农民收入的保障。在尝到大棚蔬菜的

甜头之后，蔬菜大棚在伊犁各地遍地开花“结果”。由于重复建设、产品技术服务不到位，产品质量不高，销售渠道不畅，一到丰收季节，产品价格低、农产品销售困难成了摆在当地农民面前的一座大山。

主要是以下几个问题没有得到解决：一、农产品的深加工；二、农产品产品种类繁多，没有做大做强；三、农产品质量不高，难以卖出好价钱；四、产品信息发布渠道的不流畅。据说该乡已经开始招商引资，逐步解决上述问题。

暑假快结束了，我的暑期社会实践活动已接近尾声，6村的叔叔阿姨们都恋恋不舍地向我送别，一边硬塞给我许多好吃的，一边嘱咐我在学校里注意好身体，好好学习，报效家乡人民，我的心情异常激动。

8月的一天，我踏上了归程的火车，我望着慢慢消失在眼前的每一片家乡的土地，我的心再次荡漾了。再见了，我们美丽的伊犁，明年的暑假再见！

2022大学生三下乡社会实践活动心得体会(六)

假期的社会实践活动已经结束了，但社会实践给我们带来的巨大影响却远没有结束。我们怀着同样的梦想参加了假期的社会活动，在活动中我们体会快乐，在活动中我们汲取更多的知识，在活动中我们深入人们内部，倾听大家的声音。参加假期的“三下乡”，我真的感到很荣幸。虽然是短短的三天，却是与在学校里有截然不同的体会，感触颇深，我们通过社会调研的形式进行了此次活动。

我们拜访了__村的干部，因为不擅长与人沟通，一开始我们都很紧张，气氛难免有些尴尬，但令我们开心的是，他们非常支持我们的工作，有时候还会为我们着想，让我们想问什么问就好了，很是热情，体现了淳朴的民风，渐渐我们也就放开了，感觉像是跟和蔼的长辈聊天。

为了加深对村庄的了解，我们还查询到了后__县里的一处长矛兔养殖合作社的报道：在这个农家小院里，自党的召开之后，该合作社的社员便隔三差五地围在兔舍前，交流一下养兔的新经验和新做法，畅想一下未来的小康生活，共话一下合作社的发展前景。

收集到了调研用的的资料后，还有一些时间。我们为了发挥专业优势，更好的充实这次活动，搜集了一些资料，主要是有关教育方面、和最新的科技信息的。然后我们进行了义务辅导、走访老党员等一些活动，并通过它们把一些文化、科技思想灌输给大家，开阔了村民的视野。虽然我们所能提供的东西是有限的，但毕竟把科技春风带进了农村，吹进了村民心中。

虽然过程中有些碰壁，有时被拒之门外，不被理解，还有门缝里警戒的目光，也有的队员被狗叫吓到过，有过刺骨的灰心，但只要有一颗真诚的心，一切冷漠都可以理解，我们只要怀着真诚的心意一定可以做到，不管经历多少次尝试。

在__村进行了小学生义务辅导时。我们一共进行了语文、数学、英语、计算机四个辅导。在进行各种辅导时，大家竭尽所能，不仅为同学们解决了各科所存在的疑难问题，还积极地给大家讲科技故事，绘画，做趣味数学题，教英文歌曲等。同时，我们还利用各种机会对同学们进行人生观教育和爱国主义教育，教育他们明确学习目的，从小树立远大理想，立志将来为祖国，为家乡作出自己的贡献。

走访了老党员时，我们听了老人讲他们从解放前一直改革开放后的巨大变化老人们的故事。老人用自身的经历告诉我们没有党，广大老百姓就不能翻身做主人，没有党，广大人民就不能走上致富道路。

在调研中我们感受到，只有经济发展了才能真正的增加农民的收入，才能切实解决收入低的问题。因此发展经济是各项

工作的重中之重，应该大力发展乡村的经济。坚持的精神，科学发展观，找到适合本村的发展方法。

这次“三下乡”社会实践活动，不仅充实了我的假期生活，更让我在社会实践中更好地了解自己，完善自己。同时，“三下乡”还让我意识到了自己身上肩负的责任，也让我认识到了理想与现实的差距。通过这次活动调整和完善了我的知识结构，锻炼自己与人交往和应用知识的能力，积累更多的社会经验，提高自身素质，为以后的社会工作经历打下良好的基础。

“三下乡”使我们走出校园，走出课堂，走向社会。到社会的大课堂上我们认识到了自己的不足，见识了世面、增长才干、磨练意志，在实践中检验自己。社会实践虽然比较辛苦。但回想起来，才发觉，原来乏味中充满着希望，苦涩中流露出甘甜。那段难忘的日子，留给我们的不仅是感动，还有成长。

2022大学生三下乡社会实践活动心得体会(七)

七月，在我们大学生眼中，一切都如此地充满活力。我们的激情在燃烧，伴随着这份激情，带上回报家乡的热情，我们__人踏上了“三下乡”的征程。

我们这支队伍的实践活动从策划、进行到圆满结束都凸显了人力资源优化分配。在四月份开始策划，确定组长、队长，活动主题。在这个过程中策划人员都各抒己见，群策群力，很好地发挥了团队合作的精神，尽管我们在撰写方案的过程中困难重重，但队员们都积极地发挥各自的聪明才智，互相帮助，为保证方案的通过发挥了关键的作用。

从零星的几个人到近二十人的下乡队伍，在这个过程中是充满挫折与辛酸的。在这其中有人加入也有人中途退出，这难免会动摇我们的决心，在此，我们难免会发现团结与诚信的

问题。一个不团结的团队就如一盘散沙，即使有一个好的机会在面前也会抓不住，同时，如果队员之间缺乏应有的诚信也会削弱团队的凝聚力。在队伍面临解散的时刻，还好有不少核心策划人员坚持了下来，并大力宣传本次的下乡活动才再次使得我们的队伍重新壮大。

本次下乡实践活动为期七天，在这七天的日子里，我们的下乡队伍以支教，开展第二课堂，培养爱国情怀为主线，配合特色调研。丰富的支教课程受到了__当地学生的热烈欢迎。在这七天中，他们不仅学到了课堂以外的有用的知识，更重要的是他们从我们老师身上学到了正确的学习态度和学习方法，我们老师的报恩和感恩的情怀也深深地感染了他们。

总的看来，我们这次“__归燕”下乡活动是成功的，所取得的成果是丰硕的。但是，我们本次下乡的实践活动范围还是比较小，还是仅限于学校之内，对学校之外的社会情况关注较少，如在关注农村社会卫生状况，经济状况和文化习俗情况等存在空白，其实这些都是比较实在的问题，这样的情况有待于我们的大学生继续解决。

当然，考虑到我们下乡队伍人员的组成情况和策划时间比较急，我们所遇到的这种问题是值得商榷的。由于我们下乡队伍队员组成大多数是大一学生，无论在社会经验还是在专业知识掌握方面都比较浅薄，基于这种情况，我们已经算是做到力所能及的事了。无论如何，七天的支教实践活动中，我们教师带给当地学生很多有用的知识，同时，我们队员也从当地的学生中学到了很多珍贵的精神，同时我们也深入了解了农村孩子的学习状况，发现了更多问题。有幸参与这次活动，作为一个大学生，我觉得自己的责任更大了。努力拼搏，回报家乡也许是对我们故土感恩的最佳方式。

;