

2023年大学生三下乡的心得(优质5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

大学生三下乡的心得篇一

7月20日，我们怀着无比的激情和向上的精神出发了，路途的遥远和山路的颠簸并没有浇熄我们下乡的热情，到达目的地后，大家便热火朝天打扫起我们的“卧室”，即教室。搬开桌椅，扫去灰尘，洗去泥沙，摊开席子，铺上被子，没有太多的言语，没有过多的交流，大家仿佛之间有一种自然而然的默契，都在为“蒲公英”这个大家庭忙碌着。似乎一切还没正式开始，心中的种子却已播下。饭后的宣传活动正式拉开了“三下乡”的帷幕，队友挥舞着“大学生暑期三下乡”的旗帜和“广东技术师范学院计算机科学学院”的院旗在这个宁静安逸的小村庄行走着，我们紧跟其后。因为天生就是个乐天派，一见到村民，我就很主动上前宣传我们的队伍和“三下乡”的内容，不知是因为我这个“外来客”过分热情，还是因为初来乍到的抗拒感，乡亲们很少言语，只是一直频繁地点头。孩子们好奇地跑出来看我们，却不敢上前搭话，胆怯地站在一旁盯着我们。这让一向主动热情的我一时不知所措，这里不是开放的城市，也不是新农村，他们与外界应该没有太多的交集，我应该换种方式与之交流。思考片刻后，我微笑着上前递上事先准备的宣传单，细细地解说，并且真诚地鼓动孩子们参加我们的趣味课堂。慢慢地，乡亲们和孩子们也主动和我们进行交流起来，和谐的分子萦绕在我们左右。从中，我明白了：在不同的场景，对不同的人，对于同一件事，选择不同的方式处理，结果也会不同。

7月21日，开学典礼敲响了我们支教活动的钟声！人影攒动的报名现场，座无虚席的开学典礼给了我们支教老师无比的动力。支教老师们都做到课前认真备课，课时倾力教学，课后及时反思。每个老师都有其独一无二的教学方式，每一个课堂也有其绝无仅有的魅力。一只粉笔，一尺讲台，一份责任。第一次真正地站上去授课，比想象中容易，也比想象中困难。容易的是只要有勇气，便可站上讲台。困难的是原来授课不是件易事，既要生动有趣，又要学生有所收获，真正做到实在是难啊！但是我们会竭尽全力的！除此之外，当听到孩子们叫自己一声“老师”，有些许开心，但更多的是责任。作为一名老师，不仅要做到言传，还要做到身教。如何让孩子们在短短的7天时间里，争取到知识最大化呢，这是一个值得我们思考的问题。经过我们各位老师的不懈努力，手把手教学，与课后的耐心辅导，每个学生都学有所成，我们也感到十分的欣慰。与此同时，对我们可敬的人民教师们，我致以崇高的敬意，是你们为我们和孩子们撑起了一片蓝天，你们都辛苦了！从中，我懂得了：一件事，当自己设身处地地做了，才懂得其中的道理。

调研活动的进行是我这次“三下乡”里的一大遗憾。作为调研组的一员，我抱着“了解最真实一面”的希望进行调研，但是事与愿违，村民和村委对于我们的问题总是留有一线，答案也总是模棱两可。这对于我们的调研开展筑起了高墙，我们只能从乡亲们的只言片语寻找突破口，然后通过庞大的万维网找到答案。这和我定义的调研有着一丝出入，我希望的调研是乡亲们极力配合，村委们尽力协助，将最真实的一面反映出来，可是现在却无法实现，因为有太多的不确定夹杂其中，我们只能见缝插针了。从中，我了解到“梦想很丰满，现实很骨感”的真谛！

“阳光少先队，七彩童真梦”的主题队日活动如期举办，孩子们饱满的精神和高昂的宣誓，将我拉回了童年的记忆，多少年前，我也是一名少先队员，时间过得可真快呀，我现在已经是大学生了，口号也从“我为社会主义事业而奋斗”发

展成“我为社会主义核心价值观代言”，真可谓与时俱进啊！童唱中国歌——《我的中国心》，熟悉的音乐让我情不自禁地唱了起来，那一刻，每个人胸前的红领巾熠熠生光！从中，我感受到：相同的感情，总能在不知不觉感染到身边的人，特别是对浓浓的爱国之情，我们没有任何免疫力！

“童乐礼到家”，我坚守大本营。“蒲公英pc服务”，我极力宣传。“青春三下乡，志愿环保行”，我用心打扫。每一个活动，我总希望可以用自己最大的力量，给这个团队尽绵薄之力。最后一夜的晚会是我这个夏天最难忘的最美丽的一夜，我们7天的努力在那夜得到了最好的绽放，老师的激昂朗诵，队友们的出色表现，孩子们的绝佳演出，领导的极力赞赏，乡亲们的热烈掌声，拼凑成夏夜最美的音符，为我们的“三下乡”之行画上了圆满的句号。每一个精彩的表演，背后都是大家的日夜付出和辛勤汗水。白天教学，晚上排练，可是大家从来都没说过一句苦一句累，我们忙碌着，但是我们快乐着。我们的汗水浇开了“梦”之花，对于我来说，“中国梦”太大、太泛，所以，对于“中国梦”，我是这样理解的，首先要具体到个体，就是实现自己的梦，再乘以13亿，便得“中国梦”的真谛！此夜，我的“下乡梦”完美落幕！很多人不理解我们为何要“下乡”，这不是找苦来受么？但是我从不那样认为。我认为“三下乡”是一个来之不易的机会，从小在襁褓中长大的我们，接触的都是高楼大厦、繁华都市、先进科技，对于偏远地区的任何一切，一概不知。这次，有机会来到莲塘——这个美丽宁静的村庄，远离了城市的喧嚣和纷繁，我们可以静下心来做好支教和调研活动，是一个锻炼自我的机会。因此，我们努力着，认真着，坚持着。虽然只有短短的8天，我们不能很大程度地让这个地方繁荣发展起来，也不能使这里的孩子们立马变得博学多才，但是我们都在竭尽所能，以我们的绵薄之力，给这个原本落后的村庄带来一点点希望，哪怕这力量很小，也会绽放出其最绚烂的光芒！我们“蒲公英”社会实践团队，如蒲公英一般飘过，希望便已种下！孩子们，只要你们够努力，敢想敢做，世界也会为你们让步的，莲塘的美好明天就看你们了，加油！七

天里，孩子们从一开始的羞涩抗拒，到后来的热情相拥。真挚待人，总有一天会金石为开的！当看到两位阿婆给我们龙眼，既尴尬又感动，不管我们怎么推辞，阿婆都要把龙眼送给我们，我知道，这村里家家户户的经济都不太好，但是他们却愿意拿出自己的东西与我们分享。还有，每次放学或是在路上遇到村民们，他们都会对我们说“谢谢你们！你们辛苦了！”。其实，我们也只是尽自己微小之力回馈这个社会而已，我们才应该谢谢你们，谢谢你们对我们的大力支持！淳朴的民风，让我为之动容！除了感动，便是感激了！感谢张科老师的一路陪伴，感激“蒲公英”团队的小伙伴们，感谢大家一路上的携手共进。还记得吃早餐时，大家并肩席地而坐，成为清晨里一道亮丽风景线！还记得大家从早到晚忙碌的身影，还记得大家开会时的认真模样，也还记得大家一齐练舞唱歌的场景，更记得各位厨神每晚的专属夜宵！很庆幸认识了一群“静如处子，动如脱兔”的好伙伴们，这一段时间里我们有着不同的画面，所以的一切全都写进我的记忆里面，现在细细回味，才发现每一幕都成为了经典，我们所有的故事都值得被纪念。

“静静回忆 脸上浮起了一丝丝笑意 心中虽有时感到空虚却依旧温馨 今年夏天是个充满希望的季节 …… 曾相处的画面不停重复上映在眼前。”

今年夏天，我完成了我的“三下乡”之梦！轻轻睁开眼睛，一切都已经结束了，我又该踏上新的“梦”之征程！

大学生暑期“三下乡”社会实践个人心得体会3

大学生三下乡的心得篇二

七月流火燃烧着无悔无怨的青春，炎炎夏日倾注顽强坚毅的激情。2019年的7月，计算机学院、软件学院有5支队伍踏上

了三下乡的征程。谈到“三下乡”，大部分人的脑海中浮现的可能是郁郁葱葱的逶迤山峰，崎岖蜿蜒的山间小路，傍晚炊烟袅袅的村庄，随风而动的幽幽青草，以及破烂的教室里一双双渴求知识的眼睛。这样的情景在某种程度上称得上唯美，也能让久居在繁华城市的大学生们有一种新鲜感和满足感。

可这一切并不发生在我们这支队伍。7月23日，计算机学院、软件学院赴广州萝岗暑期社会实践服务队在一片欢快谈笑声中来到的是广州萝岗区非常有名的中学——玉岩中学。在这所设备先进，环境优美的学校里我们没有遇到尴尬的住宿问题，没有为吃饭问题伤透脑筋。但所谓“家家有本难念的经”，4天的下乡征程在排除了硬件的后顾之忧后，仍然坎坎坷坷。但却因为这些困难，我们17名队员携手见证团结，感悟人生，体会友爱。我作为其中一名队员，在付出中收获；作为一名队长，在实践中成长，在思考中提升。

“为伊消得人憔悴”

“情寄电脑夏令营，意传玉岩塑人才”。支教组的活动在如此优越的硬件设备上开展，加上支教组组员的精心准备和良好的师范技能，我认为是毫无难度的。但事情却在一波三折中发展，组员可谓是“为伊消得人憔悴”。

考虑到玉岩中学学生已经具备相对于其他中学生更良好的计算机知识，我们支队伍的支教以电脑夏令营的形式开展，希望能教给学生更高层次的电脑知识。但俗话说得好“计划永远赶不上变化”，在出发前几天，我们被告知，本次活动学校不提供机房，这使我们陷入了很尴尬的境地。“巧妇难为无米之炊”，我们安排的photoshop等课程的实操性很强，没有了机房，无异于砍柴没有了斧头，我们不得不另想办法，将队员的笔记本电脑带过去。同时，校方认为我们的课程过于单调，希望加入有趣的第二课堂的内容。这明显是与我们“电脑夏令营”的主题背道而驰的，但校方的意见又如此

重要，我只能让支教组改变课程安排，加入辩论赛，礼仪培训，心理培训等有趣的课程。在与校方的几次协商中，支教日程安排表终于出炉，出发前几天，全体支教组成员的准备工作如火如荼地开展，找资料，备课，试讲，以最好的姿态迎接支教的到来。

在踏上玉岩这块土地第一刻，没有我预想中的来自校方的热情接待，只有冷酷的校警的盘问。我意识到这就是农村下乡和城市下乡的区别，我明白，在这里，我们必须自力更生，没有任何人可以依赖。提着行李，领着队伍，我来到团委办公室的门口，进门的第一件事，就是被告知，参加夏令营的学生可能不足10人。晴天霹雳般，全体队员陷入沉默，而后抱怨，激情被浇灭，情绪下降至冰点。我无法想象，一个10个人不到的班如何开展支教，我们的三下乡难道就要这样胎死腹中吗？不！绝对不可以！在冷静过后，我和陈欢商量，决定给报名的学生一个个打电话，说服他们参加。在指导老师赖老师的提醒下，我明白到一支队伍的士气是何等重要，所以在我自身情绪也及其低落的情况下，我还是要笑着鼓励队员们要坚强，要客观，即使只有10个学生，我们也要竭尽全力地教。支教组的课程不变，但我会安排更多的人到调研活动中，毕竟调研是我们队伍的重点。

在支教组组员的努力下，有12名学生参加夏令营活动。23号下午，在整理好宿舍后，我立刻带着宣传组组长李迪到我们支教的课室布置。课室很现代化，原本是用来开会的，在蓝色气球的衬托下，更好看了。学生很早就到齐了，都是初一的学生，很活泼。在“师生破冰拓展交流会”开始前，队员就已经和学生混在一起了。我可以遇见，在这样小班教学的形式下，老师和学生的感情会更深入。

只是，支教的第一天，我们就发现了这样的问题，学生是初一的，没怎么接触过计算机，我们安排的photoshop培训课的难度对他们来说相对比较大，他们很难消化。思考后，我建议，用师生的生活照来进行功能操作。果然，加之生动有趣

的语言，一反以往枯燥的培训形式，学生对课程的兴趣增大。其他的兴趣类课程，学生的积极性挺高的，收获也很大。记得在上完礼仪课后，学生开始研究起我走路的姿势，站姿，坐姿等，还不断纠正我，俨然一个小老师的模样。

除了课堂式的活动外，我们还开设了辩论赛、趣味运动会和小晚会等新鲜的项目。在这些项目中，队员和学生的距离一步步的拉近。我因为要照顾到整只队伍的进度，所以不是每项活动都有参与进去。但那场辩论赛却让我印象很深刻，因为在对辩论结果进行了点评后，我发现距离下课还有一段时间，于是突发奇想，要进行一场小小“新闻发布会”，由学生问问题，老师坐在台上进行回答，我想通过这样的方式，我们师生双方能加深对彼此的了解。果然，学生都很积极，提出了很多有趣的，单纯的问题。看着他们迷惑的表情和闪烁的眼睛，真的不得不感叹年少的天真与单纯。我记得有位学生问我，“发生过最糗的事是什么？”我想了想，脑海里什么都没有浮现，只能蹦出一句“我一般都会把记忆中不开心的事忘掉的。”结果引来台上队员和台下学生的一阵爆笑。我也不由得笑了起来。

现在想想，跟学生的相处总是那么的轻松快乐。人与人之间的感情其实很简单，当你在付出时，你同时也在收获。我们为这帮学生“衣带渐宽终不悔”，即使在最失落的时候都没有放弃他们。他们也在日常的生活点点滴滴中感受到我们的用心，也在用他们的行动来回报我们。或是拉着我们的衣角跟我们说“一起去吃饭吧”，或是在日记里那一句“好喜欢这些哥哥姐姐啊”。简单却真诚。4天的相处很短暂，但是感情却会沉淀在心底。

“柳暗花明又一村”

“调研南粤双转移，共建和谐新广东”，调研是我们此次实践活动的重头戏。但实践地校方没有为我们提供任何帮助，在广州这块纵横交错的人际关系网里我们也没有找到任何一

个附着点。前期工作开展步履维艰，但所谓团结就是力量，在“山重水复疑无路”之后，我们迎来了“柳暗花明又一村”。

为了解萝岗区在劳动力转移政策实施两年下劳动者生产生活的变化情况，本次调研分3部分，采访政府，企业及居民。政府和企业因为事先没有门路联系到人，单纯靠自己打电话过去，吃了很多闭门羹，没有人愿意接待。并且刚好遇到周末，企业都以周末不上班的理由推辞了。别无选择，只能先进行居民的调查访问，调研组25日下午展开盲目的“街道扫荡调研”，可想而知，效果很不理想，6名调研人员用了1个小时找到一条人流不多的街道，进行了4个小时的调研，只完成了15份问卷。晚上8点，调研人员垂头丧气地回到学校。

我知道，单纯靠我以及调研组成员，是不会有新的思路，新的方法的。这时，我想起了指导老师，赖老师讲起的一个词，“头脑风暴”。是的，我们这支队伍是17个人，而不是个别的1,2个，更不是只有我一个人。要有新想法，必须集思广益。于是，我一改每天的总结会议形式，不再由我一个人来总结和安排工作，而是大家提出问题，分析问题，大家提出解决的方法，分析这种解决方法的优缺点，进而找出最优的解决方案。

果然，“头脑风暴”中并发出很多新鲜的想法，包括在学校内部访问外来工，在人流多的车站旁找人填问卷，借助支教组学生找到适合调研的居民区等等。一时间，队员变得很活跃，大家各抒己见，相互指出提出解决方法的优缺点。我很明显地感受到，在会议中，每个人都在为队伍的成果贡献自己的力量，而不再是各自各顾自己的小组进度。我相信，一个团结的集体是强大的，而我们队伍正是这样的团体，正无所畏惧地向前冲。

在支教结束后的一天里，全体队员出动外出调研，最后完成近200份问卷，采访了3个政府部门，3个企业。获得了所需的数据，得到了完善的资料。正因为是完全的“白手起家”，

我特别珍惜这次的调研过程和结果。期间，我尝试了新的领导形式，我体会到团结的力量。

“我们是相亲相爱的一家人”

17名队员，组成了这支“华南师范大学计算机学院、软件学院赴广州萝岗暑期社会实践服务队”。每一名队员都是一根流动着沸腾血液的血管，纵横交错，你中有我，我中有你，形成清晰可见的脉络，见证我们4天里的成长。4天里，这些团委下一届的精英们同住一个屋檐下，一同嬉戏，一同为我们的目标而奋斗。无畏所有艰难，只因“我们是相亲相爱的一家人”。

陈欢为了支教的事情每天忙里忙外，每一节课都精心准备；玉梅在出发前为了联系沟通学校，撰写方案，不知道熬了过少个通宵；秋蕊、达辉、成武、纯燕每天都顶着热辣辣的太阳出外调研，不知吃了多少闭门羹，却从来只会把苦往肚里吞；李迪是每次活动会场的“美容师”，用气球彩带就能挑动热闹的气氛；霭华是我们的“移动银行”，身上带着整个队伍的经费，要花钱的时候总忘不了她；雨雪、明伟用相机记录我们的点点滴滴，他人娱乐时，自己只能在旁边负责拍摄，即使在这些相片里找不到自己的身影也毫无怨言；俊辉手被叮伤肿起一大块也要坚持去街上派义务维修的传单，仅仅因为不想脱离队伍；怡生的相片不知多少次被用来做支教的素材，被p得面目全非也只会一笑而过；伟峰负责了所有的横幅和锦旗制作，一路来任劳任怨；林璇为义务维修到处出去寻找场所，想尽方法吸引当地群众；美颜每晚在别人要入睡时仍在整理当天的通讯稿；惠玉是万金油，哪里需要她，她就会在哪里。

在义务维修顺利举办后，大家都无比兴奋，每人抱着半只西瓜，坐在地上，疯狂地啃着，肆无忌惮地调侃、谈笑。吃完后，伟峰捧着大肚子跟我说“节俭真是令人受折磨的美德啊！”（因为买西瓜的钱是平时省下的。）我听后，笑得惨绝人寰。

回忆起下乡的短短的4天，总会让我的嘴角泛起涟漪。他们是那么可爱的一群家人，永远直面挑战，笑对人生。

实践归来话感悟

有句话这么说“纸上得来终觉浅，投身实践觅真知”。团委2年的培养，让我储蓄了很多知识和经验，而在这次下乡中，作为队长，我将所学的用于实践，用眼睛去审视，用大脑去思维，用冷静去面对，用双手去奉献，带领着整支队伍朝着目标前进。作为队员，4天里，我在与其他队员、与学生、与政府官员、与当地居民的接触中收获真情、宽容、感恩，体会到团结的力量，懂得了什么是爱。就如我们的队歌《爱的翅膀》里所吟唱的：

前面的路还很长

带着你的梦想

朝着成功的方向

鼓起勇气向前闯

我们的爱是你的翅膀

给你穿越风雨的力量

你的幸福是我们的愿望

一起打造一个属于你的天堂

大学生三下乡的心得篇三

今年我没有像往年一样早早回家，而是参加了我们学院的暑期社会实践服务团，也就是所谓的“三下乡”。我们在学院

领导的关怀下，在院团委的支持下，我们“追寻红色足迹”暑期社会实践服务团的活动已经圆满结束。

回顾三下乡那段难忘的日子，我们一起唱红歌，一起冲凉水澡，一起吃那么“可口”的饭菜，一起教导孩子们，一起的日子真的很难忘啊，留给我们的不仅仅是感动，还有成长，经历这一段日子，我感觉自己长大了，变得成熟、勇敢、自信。虽然我们在瓦埠镇吃了不少苦，但是我们应该感到高兴，因为我们付出的远远小于我们所得到的。这将是我們人生中一笔无比宝贵的财富，值得我们用一生来珍藏。

能够参加这次暑期三下乡，我感到那么的荣幸，短短的几天，我们33个人，开展了那么多活动，支教、宣讲、电影、调研、舞蹈、歌曲，我们用心为大家服务着，这个过程的点点滴滴，仍然历历在目。在三下乡中，我们在例会上激烈的讨论，我们在不同的岗位上忙碌，我们面对孩子的笑容.....那一个个完美的瞬间，都是成长的镜头，在三下乡的经历中，我们不断成长，而这种成长是如此的珍贵。

这次三下乡活动，不仅仅是一个好的学习的平台，更是我们锻炼自己，接触社会的一个很好的机会，每个人通过这次三下乡都能收获很多学校所不能接触的，我在三下乡中收获了很多：

此次三下乡是由青年志愿者联合会和学生社团联合会的骨干组成的，来自学院两大学生组织。起始，我们大家好像分开的，不过到了后来，我们在一起工作，休息，吃饭，逐渐的变为一个大集体，成为了一个真正的团队，33个人来自两个组织，但是最后变为一个团队，良好的团队意思是一切活动成功的前提。我们是一个团队，一个集体。一切都应该服从，不论做什么工作，一切都应该为大家着想，为团队着想。

以前在学校里开展活动大家在一起，结束后就走了。从来没有说要一起很多天，在这次三下乡中，我们的一个伙伴安平

华，临走的前一晚是他的生日，我们为他过了一个不一样的生日。他后来告诉我非常的感动，我懂得关心他人原来也是交朋友的一种方式啊。

我们加上指导老师共33人，有着海量的工作，如何高效的利用这些人力，把大家的积极性调动起来？那就要合理的分配工作，落实到人，这样才能有序，正常的开展工作，我们三下乡能够在短短的一周取得如此的成功，多亏了主席他们的合理安排人员，与仔细策划工作，才保证了大家能够发挥自己的特长，把工作完善到位。

刚开始，大家都不怎么熟悉对方，甚至连名字都叫不出来，这就要求我们沟通与交流。每个人不断的都有新的想法和体会，也许是喜悦，也许是悲伤，经常和伙伴谈心，听听大家的心声，了解大家的思想，可以促进理解，同样也可以集思广益，或者分享彼此的喜悦。

“金无足赤，人无完人”，每个人都有缺点，会做错事情。我们要学会理解与宽容，每个人的性格都不同，我们不可以要求其他人像自己一样做事情，更不能把自己的意愿、想法强加给别人。学会理解，包容别人，那样我们自己也会很快乐。

大学生三下乡的心得篇四

x年7月我校团委组织了为期一个星期的“三下乡”赴x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”。

一、x基本概况

x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~x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35x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x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。

x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。

二、主要实践活动

1[x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[x年7月14日我们离开临沧经过一路的颠簸来到了x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月x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x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[x]年7月16日一大早离开x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x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[x]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，这是啖佛用的木盆。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x县城与县领导座谈。县长助理向我们讲了x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们通过自己近日的所见所闻也给x县领导提出了自己的意见和见解。

6月x年7月18日在x县领导的送别中我们离开x途经耿马回到临沧。一路上我们看到了不同的景色，x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。

三、实践之感想

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。

四、实践之个人建议

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、打造和开发侬文化，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。

大学生三下乡的心得篇五

时间凝固成金点，然后拉成长线，连接一年又一年的细小缝隙。有时候我也不得不承认，席慕容的确把青春看得非常地透彻。站在时光的十字路口，回望过去的种种单纯与美好，悲凉而欣慰。

花开花落，风卷云舒。青春如同流沙般从指缝溜走，过去的倔强与轻狂，原来如此荒诞不羁。青春是打开了就合不上的书，爱情是扔出了就收不回的赌注，人生是踏上了就回不了头的路。

三下乡回来之后，我觉得自己突然间长大了不少。三下乡的点点滴滴仿佛是一场场梦，梦中我们走过一个充满光芒的世界，而醒来，我们终究重回原地。但我不会为离别而哭泣，只为曾经而微笑。直到现在我才真正懂得：花开花落总有时，何必珍藏一地落花，只是我经过了一棵热闹非凡的树，看见一树繁花，开满了青春的回忆。

三下乡，我们哭过，笑过，经历过，感受过，收获过。三下乡这一本相册，记录了所有青春中最珍贵的场景。在最美的时候，永远地定格。张开双臂，闭上双眼，静静地拥抱青春，这最永恒的年华。三下乡伴随着我们走过无知，走过幼稚，走过放荡，走过不羁，走过酸甜苦辣，走过崎岖坎坷，又渐渐走向成熟。在青春的旅途中，总想踮起脚尖，触摸那束最耀眼的光芒，因为我知道，那束遥不可及，却又近在咫尺的光芒是属于自己最神圣的梦想。多少次抬头遥望灿烂的星空，总坚信自己一定会是那最耀眼的一颗。

我深深体会到大学生“三下乡”使大学生能够将自己在校所学的先进科学的生活观念在广大农村传播，紧密结合他们所学专业技术知识，在农村开展多种形式的先进科技文化知识和生活观念的宣讲活动。大学生参与新农村建设的进程，为大学生了解中国国情开启了一扇窗口，密切了高等教育与新农村建设的关系，同时提高了大学生的社会实践能力和综合素质，为国家未来的发展培养了优秀人才。

流年，不会因梦境而驻足；缘分，不会因强求而眷顾。不该说的话，可能沉淀一切的错；不该吟的歌，可能透析一切的悲楚，成长的代价得自己付出，却不该用泪水去陪伴失意。

时间，从指缝间匆匆流逝。曾经天真幼稚的我们如今年少轻狂。不知淡忘了多少时光，就这样匆匆的成长了。

青春，梦一般的青春。促使我们肆无忌惮地疯狂，在我们的世界里疯狂。花季中我们，最耀眼的我们。充满了活力与激情，也许我们已不再像从前一样天真，无知。但我们依旧纯真。

大学生暑期“三下乡”社会实践个人心得体会4