

# 三下乡社会实践心得体会(优秀10篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。优质的心得体会该怎么样去写呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 三下乡社会实践心得体会篇一

\_\_月11日下午2点王院长召集将参加活动的全体师生开会。会上，王院长介绍了开展此次活动的目的及其重要意义。后由负责该活动的老师介绍将要实践的内容和时间安排。老师还依照以前的经验教授了我们应该带的物品及活动过程中可能遇到问题的处理办法。最后每一个人都领到两件t恤和一顶志愿者帽子。拿到装备后我是无比的激动，盼望着明日早些到来好好的要大干一场。已经是大四结束了，专业课知识已经学完了，正好趁开学去实习之前检验一下自己学的到底怎样了。回到宿舍穿上装备，对着镜子更是期待看到明日的我早些到来。

### 二、实践目的

由省组织举办的大学生农村科普行活动，深入到农村开展环境卫生状况调查、村民对新农村合作医疗态度调查、科普知识调查等调查活动，宣传科学种植知识、提高环境保护意识。同时让大学生真正走出校门，接触社会，了解国情，在实践中增长了知识，得到了锻炼，将学校所学的知识付诸于实践，增加社会经验，以便以后能更好地参加公共卫生工作。

我们首先到了村委会，取得了村委会领导的同意，在他们的协助下，我们在庭院里布置了一排桌子和凳子。在桌上放了两台血压计，在墙上贴了宣传单，挂起了条幅，竖起了旗子。赵老师在村委会的广播里通知老乡们前来村委会。一切准备完了之后，我们拿着宣传单、宣传手册和调查问卷等待着村

民的到来。广播通知后，很快就有村民前来了，同学们很快微笑着迎接上去，向村民发放知识书籍，给村民讲解科学知识，并做了问卷调查。由于大多数村民不识字，我们都是一个题一个题地问出来的。做一份调查可能容易，但是要做许多份时就需要极大的耐心了。再加上普遍村民讲的是地方话，有些同学在交流上有些阻碍，但我们都克服了种种困难。同学们有的在发放传单，有的在回答村民问题，有的在做调查，有的在为村民测量血压。老师们更是和大家融在一起，已经分不清谁是学生谁是老师了。渐渐地村民多了起来，大家更是忙的接不过来。看看这一热闹的场景：有调查、有发传单、有访谈、有测量血压、有照相· · · · · ·大家真是忙的不亦乐乎！就这样我们顺利地完成了第一站的任务。

本来计划第一天要去两个地方的，但时间已晚了，只能第二天再行动了，我们还是满意地回到了住处。老师给我们学生每人发了10元钱自行解决了晚餐。晚餐后回到住处，大家都高兴地聊了一些今天的感触，现已经是疲惫不堪了，于是早早就休息了以便拥有很好的精力去迎接第二天的活动。我们6点起床吃完早餐后就前往了第二站。不知什么原因，也许是没有得到领导的支持，在这我们就呆了十几分钟发放了一些传单。

完成实践活动之后，大家聚在一起吃午饭，交流了一下自己此次实践活动所收获之处，并说说自己认为自己这次实践活动有哪些不足的地方。我们都畅谈了自己的心得体会。回到学校后在公卫楼前我们再一次合影留念，虽然已是很疲惫，但每个人的脸上却都挂着自信而满意的笑容。

### 三、实践活动的感受及意义

短短3天的暑期社会实践活动结束了，但它给我们的影响是深远的，真是收获很多，感触很深。我充分认识到了只有把理论与实践相结合，才能更好地完成工作。活动之前应精心计划，尽量想的周全些，则后面就顺利些，毕竟好的开端是成

功的一半;活动过程中对出现计划之外的情况应能够灵活而合理地进行调整;此类调查活动首先更应该取得当地领导的重视和群众的理解支持;这样才能提高工作效率,更好地完成任务。

此次农村之行让我更深层地了解我们国家农村的基本情况。我们去的都是癌症高发之处,特别是\_\_县这个人口调整死亡率全国第一的地方。经调查当地环境污染比较严重,尽管当地有“十佳小康村”,也是工厂较多带来了经济效益,但也给当地环境带来了巨大污染。以前农民不得不饮用被污染的水,现在普遍已经打了深井,能够喝上清洁卫生的水。但各方面的许多因素仍使当地心血管疾病和癌症高发。有的家庭出现了“因病致贫,因病返贫”的现象。国家新农村合作医疗制度的实施有效地缓解了病人家庭的经济压力,在一定程度上遏制了因病返贫、因病致贫现象,促进了农村卫生事业的发展,促进了农民就医观念的改变,同时也提升了党和政府为民办事的形象,但仍有不少农民对这一政策不够了解。因此还应加大宣传教育,农村的环境卫生需要极大改善,农民的科学文化素质需极大提高。这也许才是我们公共卫生人员以后工作的一个极大挑战啊!我深知我们肩上的担子很重,任重而道远!因此现在学校阶段必须充分学好相关理论知识,充分武装自己的头脑,把握好社会实践和学校实习的机会,多积累经验,只有这样才能为我们国家的公共卫生事业做出自己最大的贡献,让我们国家更加繁荣昌盛,人民都能过上健康幸福的生活。

## 三下乡社会实践心得体会篇二

什么是三下乡?”“你去那干什么?”这是我三下乡的时候听到的最多的一句话了。回答朋友的疑问的时候,也多半是抱怨的。

在出发前的一天晚上,要一起同行的室友都在收拾行李,我还在不紧不慢的上着网。可能只是觉得新奇,才会很努力地三下乡这次机会做准备,可是在走的时候,又有点怕自己

无法适应那里的环境。

无论怎样，7月10，我们按时出发了。

4小时左右的车程，足以让向来晕车的我无法承受了。走下车的那一刻，才知道清新的空气是多么多么可贵。拖着行李走进宿舍楼的时候，就近乎崩溃了。的确没有经历这样艰苦的条件，作为队员中从没在乡下生活过的独生女，我开始的时候表示压力很大。第一天就这么开始了，我们在很辛苦的打扫完女生宿舍之后才发现厕所是堵的，散发出来的异味简直无法忍受。于是女生们一起站在男生宿舍外看着他们奋力的打扫，然后邪恶的笑了。在清扫接近尾声的时候提出换宿舍的确有点不讲究，可是男生天生就是要照顾女生的，出于这等使命，几位有觉悟的男生同意了我们的请求。于是住宿问题就这样解决了。忙了一个上午，结果午饭竟然烂到难以下咽。给妈妈打了一个电话，可好像她对于我的抱怨并不关心。我丧气地摇摇头。无意间打开电话，发现哥哥来的一条短信，给了我很大的鼓励，处于更加艰苦环境下的哥哥说，你本不应该承受这份痛苦，我会学习你不怕苦不怕累的精神，我们一起努力。说的我自己好羞愧，想想是自己太矫情了吧，这样的条件和哥哥的对比根本不算什么。可能是被信任的力量，我坚强的笑了笑。于是打算好好开始三下乡的生活。

第二天早早的起来，到课室之后发现这些小朋友都好可爱。不过，一切只是幻象，在接下来的几天，我们渐渐发现，我们真的惹不起！太过调皮，从来没有带孩子经历的我们表示非常的无语。我们不知道他们想的是什么，需要的是什么，很束手无策的样子。

我的第一节语文课也是非常的不成功。首先是播不出声音的电脑，只能变成配图诗朗诵了。无意中向下面看了一下，原来根本就没有人听嘛，有的在做自己的事情，有的在酝酿睡觉，有的已经进入梦乡。当我听到下课铃响的那一刻，我怀着无比惊动的心情说：下课啦。那就是最幸福的一刻了。然

后从此以后就再也不想当老师了。其实也不知我一个人有这种挫败感。晚上作总结的时候，我还是进行了一番深刻的自我批评的。最令人兴奋的决定是组织决定取消语文课、数学课、英语课等非第二课堂的课程。于是我的脑海中就剩下巨大的闪闪发光的两个字：英明！

第二天的音乐课，教学习雷锋好榜样。我常一句小朋友唱一句，我用非常慈祥的笑容表示，这帮孩子今天怎么这么乖呢。当我感觉状态良好的时候，没想到人家接着就唱下去了。这明摆着是玩我们嘛。明明是会唱的，一问就说不会，然后自己唱的比我还流利。挫败感挫败感挫败感，油然而生。涛涛问他们想听什么歌。我觉得挺好，他们想听什么我们就叫什么多好。然后一个小女孩很努力的想了想说，想听张学友的。涛涛继续问，那想听哪首呢？于是，小女孩又很努力的想了想，很认真的说，香水有毒。于是，黑线黑线黑线。这帮孩子，怎么都这么重口味呢。爸爸打电话的时候说，这些经历都是财富。我还是不懂。晚上依旧是因为硬硬的床板隔得我失眠，于是特别后悔为什么自己不是个胖子，自身携带人肉垫子呢。

第四天的时候和几个队员一起去一个小朋友家干农活。走了很久的山路，于是终于来到了目的地。我才知道什么叫四面环山。拔杂草，这就是我们需要做的。要拔三面山的杂草。有点恐高的我爬到不到一半就不敢上去了。刚刚下完雨，湿润的空气让人感觉很舒服。我蹲下来，仔细看着叶片上的露珠。想到的第一个词就是：安宁。好像城市里从来没有过这份安宁吧。突然感觉有点喜欢这里，起码是喜欢这里的风景和空气。回到学校之后的晚上吃了很多，突然觉得饭也可以是很香的。或许这次三下乡可以让我养成不挑食的好习惯。

渐渐的适应了这里的生活。前些天给哥哥发短信抱怨床板太硬睡不着。哥哥说，等到你真正累得不行的时候就会知道，原来地板也是可以睡觉的。然后经过几天的磨练。我终于懂了，就算是硬硬的床板也可以睡的很香甜。这就是财富么。最开心的时光就是和大家一起的时候。一起做饭、一起看电

影、一起出去吃夜宵、一起在宿舍喝酒。然后无聊的时候就一起聊八卦，又撮合谁和谁的。小日子好像突然变得很享受。虽然嘴上还是常说，我要回家我要回家的。其实，还是挺喜欢这样和大家一起的日子。然后好想越珍惜的时候，时光就过得越快。要准备最后的欢送会的节目的时候才知道，真的要离开了。还是很开心的和大家一起排练。最后的演出，我并没有哭。听说上一年台上台下都哭得很惨，可能是今年没有什么气氛，并没勾起我流泪的冲动。但是，要走了。舍不得。可能是一群不听话的孩子，让我并没有什么留恋。留恋就是曾经和大家一起的日子。我想这也是财富吧。我们的友谊。我们一起生活了11天。每天，一起做饭、一起吃饭、一起上课、一起玩、一起睡觉。很想重来一回，只是为了能和大家在一起。最后，走的时候，我在心里默默的说了声再见。再见，我的队员们。以后再见的時候，但愿还能亲如兄弟姐妹。

#### 三下乡社会实践心得体会4

### 三下乡社会实践心得体会篇三

十天的三下乡已经落下了帷幕，遂溪县四九中学那些孩子们稚嫩的笑脸依然清晰地印在我脑海里。回顾与孩子们相处的日子，从第一天见面的陌生到最后一天泣不成声的难舍难分，每一天，我们的感情都在累加着。

我很荣幸地担任七(1)班的班主任。第一天上午见面开班会，先让每个人上去自我介绍，大部分学生都很害羞，但是有一个男孩特别大胆，第一个站上去，说：“我叫陈秋炳，我喜欢打乒乓球，我喜欢吃苹果。”陆陆续续就有一些孩子也上去自我介绍了，但是一开口都是：“我叫\_\_\_。我喜欢的运动是\_\_\_。我喜欢的水果是\_\_\_。”大概15个人这样说以后，我就笑着问全班孩子：“是不是大家都喜欢打乒乓球，都喜欢吃

苹果？”引来一阵哄堂大笑。在全班掌声的鼓励下，后来一些比较害羞的同学也勇敢地站上了讲台，而且都会说点其他的，比如最喜欢的科目，学习之余的爱好是什么。那次班会，是我第一次与班上的同学们接触，了解的不多，但我心里很清楚一点：他们需要更多的鼓励，更多的关爱。

接着，就开始了整整八天的授课。

每天早上7点10分，我都会准时出现在教室里。第一天早上，我就跟大家强调早读的重要性，一定要珍惜早晨读书的时间，切不能早早来到教室坐在那里发呆。我原本以为他们会自觉地读书，但是每次让他们自己读的时候声音就特别小，于是我开始了带读。每一天早读时间，我都会亲自一句一句一遍一遍带他们读昨天学过各科的重点知识，可能是看到老师都那么认真，他们也读的很起劲，之后的每个早读，教室里都书声琅琅。我一直以为，这是一种不太好的方式，毕竟学习是应该主动的，我这样带读似乎让他们被动地接受知识，也许很多同学是不愿意被我逼着读书的。但后来闭幕式结束以后我翻看他们写给我的信，心中有提到，“以后应该没有一个老师像你一样一句一句一遍一遍带我们早读了……”。我才发觉，他们都懂的，都明白老师的用心良苦。

7月19日，第一天正式上课，我和我的搭档班主任庄文进出于不放心，就坐在教室后面旁听，想了解一下同学们上课的表现。出乎我们的意料，那么害羞的一个班在上课时居然如此积极配合任课老师，活跃地回答问题，主动上去玩游戏，整齐有力的读书声甚至响彻了整幢教学楼，坐在四楼办公室里的老师都听到了。下课期间，我就表扬了他们，鼓励他们继续加油，好好表现，让每一个老师都喜欢上你们，那他们就会更用心地备课，把更多知识传授给你们。守了整整三节课以后我和搭档也比较放心地离开教室了。一回到办公室，就收到了很多赞扬，上过课的老师纷纷表扬我们班的同学很乖，那一刻，真的觉得很自豪，很高兴。

出于班主任这个身份，我要经常跟他们强调一些规章制度问题，所以我每次刚踏进教室门口，所有同学都会立即回到座位上坐好，不敢吭声。这也导致了我授课的烦恼，因为我担任的科目是综合英语，有六天的课程，如果他们那么恐惧我的话我的课堂可能会难以活跃起来。怀着这样的担忧，在7月20日，我开始了人生中第一次真正意义上的授课。果然不出我所料，同学们面对我这个班主任的课，表现得很紧张，不敢多说一句话，只是单纯地配合我上课所讲的内容。第一次上课，备课的内容也没有很好地落实，因为同学们的基础比我估计的要弱。上完一节课，心里有很多不满，回去之后，我便开始思考接下来的五节课该如何设计才能让同学们在轻松的氛围中学到知识。第二节课开始，我完成地越来越好了，除了把重点的基础知识传授完以后，大概还剩下十分钟让大家玩个简单有趣的小游戏，在游戏中记忆单词，锻炼胆量，活跃思维。这样的效果的确不错，这种寓教于乐的教学方式受到了同学们的喜爱，我对他们也越来越亲和，班主任的威严只是在必要的时候出现。

除了上课时间，放学后我们还会到学生家里去调研。两个队员一组，负责3,4个同学。放学后就跟着他们回家，路上会跟他们聊很多，了解一下家里的基本情况，有些同学可能很怕我们到了家里会说坏话，半路都想逃跑，我们就跟他们解释清楚。在调研的过程中，我们了解到了一些同学可爱背后的辛酸故事。有的是来自单亲家庭，很小的时候便失去了父亲或母亲，在缺爱的环境下长大；有的是家里最小的孩子，前面还有很多哥哥姐姐读大专，读技校，家里的经济负担实在太重；有的是自小由爷爷奶奶带大，父母外出打工，一年见面才几次，在封建传统的氛围中成长……了解到这些情况，我们也明白了那些孩子为什么在学校那么害羞紧张不敢多和其他同学交往。虽然家庭经济都不是很好，但每次去到他们家里，家长都非常热情地招待我们，把家里的花生，芒果，杨桃，黄皮，玉米都拿给我们带回学校，他们非常尊重老师，也很希望自己的小孩能够多读点书，不要像自己这样一辈子窝在农村里。作为班主任，除了亲身去一些同学的家里，如果知



道哪些队友有去我们班的同学家里，我都会主动去跟进，希望除了看到学校里的他们，更了解多一些在家里的他们表现如何。

每天除了早读，中午，还有自己上课的时间，在下课时我也会多到班上走动，看看孩子们，有一次发现有个男孩肚子痛，就马上带他到办公室吃药。在大型班活动上，我教他们学手语，学唱歌，玩游戏，大家都玩的很开心。总的来说，这个班的同学都懂得讲礼貌，守纪律，就算有事不能到校也会打电话，发短信或者写请假条托同学转交给我说明情况。农村的孩子毕竟不能全身心地投入学习，有时要帮家里干农活也是情有可原的，所以我每次都会很和蔼地叮嘱他们自己注意安全，照顾好自己，干完活有时间再来学校上课。

日子一天一天过，我们的相处越来越多，之间的故事越来越丰富多彩，感情也就慢慢积淀在心中。在最后一节班会课上，我和搭档把花了几个晚上才完成的一封封信发给他们，还给每个人准备了一本日记本，一支笔，算是对他们的鼓励吧。之后，我们也收到了很多回信，他们都说我们是好老师，我们的教学方法很好，他们舍不得我们离开，明年还会不会再来教他们，真希望我们能一直在这里教他们……看到那些稚嫩的眼，心中充满了感动，很多话，他们没有亲口对我们说出来，尤其是一些男孩，他们平时都是很调皮捣蛋的，但是在信中都表达了自己的真情实感，对我们表示了深深的感谢。

终于到了闭幕式那一天，我是主持人，一直都很开心地在主持，欣赏队员和同学们苦苦排练了很多天的精彩节目，但是到了全体梦飞翔队员大合唱《爱，因为在心中》时，我却忍不住哭了，一直以来在孩子们面前坚强的形象在那一刻都破灭了，我一直看着七(1)班同学们的位置，远远望着他们，泪水一滴滴滑落，泣不成声。我们合唱完以后，就到了全体学生为老师唱那首最煽情的《祝你一路顺风》了，我逼自己平静下来，对他们说：“最后一次唱给我们听，好么？”他们大声地回答：“好！”，一曲忧伤的歌就这样久久回荡在四九

中学的上空，队员们再也忍不住，释放自己的泪水，表达对孩子们深深的不舍，对这片土地深深的眷恋……闭幕式结束以后，我和搭档回到班上，和每个孩子拍照，全班一起合影，未来，不知道还不会和你们见面，那就让老师用照片记录下我们在一起的时光吧，让老师记住你们最灿烂的笑脸。

坐上车离开四九中学时，一些孩子还在拼命追车，希望留下我们，看到他们一边哭一边拼命往前追的样子，连男队友都感到心酸，那些天真的孩子，拥有最纯洁的心灵，世界在他们眼中是如此纯洁无暇，只要是对他们好的人，他们都会记在心里，加倍回报。很难再遇到这么纯真的孩子了吧，我们也会记住他们的，写信，寄照片，寄礼物，期待日后听到他们更多好消息。四九中学的校长说，当老师不当班主任是最大的遗憾。我很荣幸地当了十天的班主任，体会到那份责任，未来我会更加努力，毕业以后一定要当一个称职的，优秀的班主任。

这个夏天，让我深深地体会到了生命的意义，更坚定了我未来要走的路。第一次踏上讲台，第一次当班主任，第一次到学生家里调研，第一次经历了十天清贫的生活，第一次备课到深夜才回宿舍洗冷水澡休息，第一次为了准备一个幕布跪在地上工作了一个晚上，第一次熬几个晚上来写信给班上的每个孩子，第一次收到学生写的信，送给自己的礼物，最重要的是，第一次听到那么多学生称赞自己是个好老师。我深知，未来的路，远远没有想象中平坦，我还会经历更多现实的困难，但，这是我的一个最重要的起点，从这里，我知道了未来的路该如何前进，这里，让我有了更大的动力为教育事业贡献自己的一份力量！

实践心得

## 三下乡社会实践心得体会篇四

为期五天充实而有意义的三下乡生活于热烈的掌声中划上了完美的句号，三下乡社会实践心得体会：怀念那些人，那些事。至今我仍无法忘怀那一张张可爱而天真的笑脸，那一声声甜甜的老师仍在耳边徘徊。提起三下乡中的点点滴滴，我依然心潮澎湃，感慨万千。

三下乡在高中时就是我的梦想，这个梦想终于在这个夏天实现了。也许是因为从小生长在城市里，我对农村的印象也只局限于电视、报纸上的模糊的概念，对于真正的农村是什么样，现在的农村发展的怎么样了这样的问题我毫无概念。今年这次三下乡暑期社会实践活动给了我一个深入农村、了解农村的平台，中国有9亿农民，农民是我们的衣食父母，关心农民，贴近农民是当代大学生应该具备的意识。

五天的下乡生活相对于人生而言，也许并不算长，但对我们参加三下乡的全体队员来说，这段日子却是大学生活中最绚丽、最深刻的一章。它区别于我们任何一次曾经参加过的活动，它不仅锻炼了自己还服务了农村。这五天中，我们冒着酷暑，克服高温奔波在乡村，从中磨练了我们的意志力，得到了让我一辈子受用的知识和丰富的经验。

看到一双双像在渴求着某种知识、某种力量的眼睛，尤感我们责任的重大。在去从话之前，我着实好好准备了一番：找了很多适合小学生玩的活动，还找了最后合唱时的歌曲并同我的搭档少萍想了很多舞蹈动作。可是还是觉得很没底，怕自己做的不好。

我上课的时间并不是很多，因为每一个班分别由一个授课老师和活动老师带，我是活动老师。而第一次站在讲台上，能够使愿意听，喜欢听，愿意配合，我已经很心满意足了。最后的练歌部分确实辛苦，但苦中有乐，乐中带甜，活动的开展得到那么多的学生及队员的支持及帮助，倍感到欣慰与

感动。我相信有一些人和事是一定会被记忆保存的，比如说那些可爱的孩子们，比如说我们的smallworld[]比如说最后的合唱比赛，比如说那次调研之行，比如说我们这些同甘共苦的队友们。三下乡让我收获的不仅仅是历练，还有彼此之间日渐浓厚的友情。在这次三下乡中我真的收获了很多，从得到了许多实践的经验到意志的磨练，从对三农的反思到对我们自己课题的`探讨，从学会了吃苦到与队友培养的深厚的友谊，从学会了如何制作调查问卷到学会了如何与人沟通。在从化良口镇小学里到处洒下了我们的辛勤汗水，留下了我们的足迹。

住在乡下的时候队员们一大群人说笑、打闹觉得生活很快乐。虽然吃着寡淡无味的饭菜，虽然睡着吱扭作响的破床，虽然洗着总是觉得洗不干净的澡，虽然从镇上去村子里的山路总是那么陡峭惊险。可是那种生活多美好啊！除了忙碌外，我感受到更多的是围绕在我们每个人中间的融洽氛围，工作中，大家互相交流学习的激情感染了空气中安静的因子；闲余时，大家的欢声笑语荡漾于清新的空气中……一起休息，一起共餐，一起干活的生活让我们彼此更加了解对方，更加亲密。在快乐与愁苦中，我们一同成长。每每想到这，我都会会心地微笑，可以说，这些都成了我回味最好的调味剂。十几个人一起抢饭吃，在大山里面看风景，在路上拍摄路边照片。采访访问乡镇企业，关心我们的学生。终于可以亲自去了解，去调查。这种实现愿望的成就感、满足感是考试得多少分都感受不到的。不知不觉时间如梭，离别的日子如期而至，紧紧拉着我们的小手，一双双含泪的眼睛，久久不愿意离去的身影，电话中传来的哭声。

我会去看你们的，一定！

## 三下乡社会实践心得体会篇五

科技在发展，时代在进步，而随之而来的竞争也非常严峻的摆在了我们的面前，现代社会所需要的已经不再是单纯的知

识型人才。时代赋予人才新的定义：不仅能够驾驭新科技，具有创新意识，更要有将科技应用于实践的能力。但是，再看看我们，只是被禁锢在四角高墙内，捧着“书中自有黄金屋”的古训，做着日后事业有成，飞黄腾达的白日梦。我们的传统，我们的教育制度还有我们本身使我们缺乏勇气走出象牙塔，去接受实践的检验和社会竞争的洗礼。在这样一个知识与实践完全脱节的环境里，我们又有什么资本去谈成才、谈竞争、谈事业？时代证明，历史证明，我们的自身状况证明：我们唯有面对社会，才能心平气和地作出一些选择，才能确立自己学习和生活的目标。

今年的暑假社会实践活动日子早已远扬，回顾起来，至今仍历历在目，感触良深，在这次社会实践中不断经受锻炼，在短短的几天日子里，其活动内容之丰富，场面之感人，百姓之热情，都让我们每个青年志愿者都难以忘怀。

初次穿上那印有淮师青年志愿者的衣服参加“三下乡”实践活动，我的心里异常兴奋，有种说不出的感觉，也许，我也是从农村出来的，经受较先进的大学文化生活的洗礼之后，我重新回到农村，所有的见闻感受看法，不像以前那般肤浅浮躁，而显得更有理性。当我们生物系暑期社会团到达目的地——金湖县涂沟镇，首先由专家给涂沟镇的养鱼大户进行常见鱼类疾病的咨询，然后我们又对这些渔户进行面对面交流和问卷调查，并向他们赠送了关于养鱼技术的书籍光盘等，我们还用带去的仪器给水产养殖户水塘里的水以及周遍的土壤进行测试，并指导养鱼大户给鱼类常见疾病用药，受到当地农民的一致好评。在涂沟镇的诸多的所见、所闻、所感，在我心里久久回荡，萌发了许多融入自我观点的意念，既体会：我觉得不管以哪类形式，党和政府组织科技教育下乡活动应大力推动，因为它是受的、有影响、有成效的，这种活动对我们大学生自身也很有帮助，它不仅让我们在实践中得到锻炼，提高解决和认知能力，更让我提高了服务的素养和意识。

此次活动的开展，开阔了我们的视野，冶炼了情操，加大了我们与社会的接触面，进一步激发了我们的学习、就业、创业的激情。使我们认识了自我，对生活、对社会有了更深的理解。总之，通过暑期社会实践活动，我在服务社会的同时，自身也受到深刻的教育，得到了提高。实践证明，社会实践是提高学生综合素质、培养高素质人才的一个重要途径。走出校园，深入社会，实践成才，刻不容缓的“走出去，到农村、工厂、社区去”，发挥知识技能优势，开展各项社会实践活动，更好地服务社会、服务人民、服务社会发展，在活动中提升自我。”

## 三下乡社会实践心得体会篇六

20xx年暑期“三下乡”支教实践报告今年暑假，我有幸参加了我们学院团委组织的“三下乡”支教活动，前往从化市河东中学支教。期间，我主要负责的是代理其中一个班(d班)的班主任、担任生态课的教学以及负责“生物一条街”时科普知识宣传—观鸟、爱鸟项目。这段时间下来，收获真的很多，与学生、队友之间的友谊，是如此地令人感动、珍惜和难忘，这些将成为我宝贵的人生财富之一，真正体会了当初我们老师送给我们的：“用最短的时间，做令自己一生都值得回忆的事”的意义。下面是我在支教活动中写下的部分日常心得与感受，在这里和大家一起分享：

现在发现我越来越喜欢我们d班的学生们了，感到时间过得有点快，怎么这么快就过了三天了呢？经过三天的相处，已经认识我们d班的全班学生，也了解了部分学生的特征。当我在班里面时，无论学生们与我，都有了那种师生的气氛，感觉轻松多了。让我感触最深的是：今天早上带班里的学生到我们班负责的区域打扫卫生，期间和学生交流时，有学生说了这些话：“老师，您真好，我们还没见过老师像您这么好的呢——会和我们大家一起来打扫卫生。也包括其他班的老师，他们也只是在一旁叫自己班的同学如何如何做而已……”。听

到这些话后，自己真的感到很欣慰，原来我们平时的一些小小细节也能如此深地影响我们的学生。

今天我觉得另外比较值得提起的事是我们上午的班会课，我们玩接水的游戏。刚开始的时候，班里有两位比较腼腆的女生就跟我说：她们不想参与。她们两位同学也是刚开始时师生见面会上在我们老师和全班同学的鼓励之下才最后上讲台做自我介绍的。在询问她们是不是有身体上的不舒服之后，她们仍是不愿参加。但当看我们大家都玩得很开心的时候，她们主动来问我：“老师，我们可不可以现在也参加进来？”

可见，只要我们在言、行方面给予学生正确的引导，就能够充分发挥她们各方面的积极性，你就会发现，我们这一群可爱的学生——真的很优秀！

从实践所取得的收获上看。使我曾增强了自信与锻炼了胆量，这次支教中除了被分到的教的班级外，我还做了代课老师给其他班上了几节课。只有六班没有我的课外，其他一至五班都有课。各个班的学生都不相同，上起课来感觉不一样，其中有三个班是初一的，二个班是初二的学生。采用的教学方法也不同，我所准备的教案也不相同，其中有，诗歌、新闻、古文、小说、等。通过真刀的切入，真情明了的演讲。我的信心曾增强了，胆子也大了。上每一节课。都能够镇静和自然地上课。理清思路讲课，觉得特别的快乐。通过教学，我熟悉了上课的各个环节，把握了一些教学技巧。通过上网查找资料，写教案设计。请教老师，说课，试讲等环节。我熟悉了教学的基本步骤，而从课后和老师、教员们的交流，以及自我的反思。我懂得了备课不仅仅要备自己的课，还要备学生的课，要善于站在学生的角度想想，“这样上课能否使学生感兴趣，学生能否明白接不接受得了”。通过这次的上课经验，让我认识到，要想上课上得下去，首先：要有良好的课堂纪律保障，要让学生们认真听你的课，那么老师必须把课上的完美出色，要有激情和活力。第一，课堂准备很重要，熟悉课文，熟悉教学设计。上课思路要清晰，只有这样

才能确保教学过程的流畅。第二，上课老师要精神饱满充沛，以这样的精神面貌去感染学生，使学生们因为你而上课有激情的投入学习。

## 三下乡社会实践心得体会篇七

在黑暗中踏上了本次管理学院xx年暑期“三下乡”社会实践活动的征程，我们“大学生关爱农民工子女服务团”的每一位成员，怀揣着一份激情，充盈着一份希望，坐上飞驰的列车，为了去肩负我们的使命，为了去实践我们的诺言，向着目标而勇往前行。

在黎明中冒着大雨下了火车，来到四川万源，潦倒地赶往汽车站转乘大巴去城口县。尽管物资很多，几乎每个人的手上、肩上都没有空闲；尽管雨大伞少，每个人都被雨水淋湿而显得狼狈不堪。但是这一切始终没有丝毫影响我们实践团每一位成员的激情与动力，大家依然斗志昂扬，坚持不懈，继续向着目的地坚实地迈进。

在大雨中蜿蜒的公路上，在大巴山云雾缭绕的山峦间，我们在一路艰辛地赶路。虽然在路上由于山体滑坡而使大巴在公路上滞留了许久，但是大家丝毫没有气馁，大家继续坚持着，努力着，因为每一个人的心中都有一个信念：我们距离目的地越来越近了！

颠簸的汽车终于抵达城口县城，我们实践团一行十三人搭乘驶往修齐镇的汽车，一路上大家既兴奋而又期待，因为目的地已经在我们脚下，我们的战役已经正式开始。

短暂的休息之后，我们吃到了在修齐镇的第一顿午餐。也许是由于这顿午餐相当丰盛，也许还因为大家已经疲惫不堪，这顿午餐使我们每一个人都感觉如此好吃，如此幸福！在大家心里都很清楚：我们的任务才刚刚开始，在接下来一周的社会实践活动中，我们要做的事情和工作还有很多很多，我



我们要面临的考验和锻炼还有很多很多，我们始终会坚守我们的诺言，不负众望地去完成此次艰巨而又意义深刻的任务。

午餐后大家不顾疲惫，立即开始了本次社会实践活动的各项工作。我们受到了修齐镇刘华平副镇长的亲切接待，他鼓励我们要认真工作，努力学习，同时他表示会尽全力支持和帮助我们。刘镇长的话更加激励了我们的斗志，更加坚定了我们的决心。随后，我们实践团的成员便分为两组，积极开展走访调查工作，在第一天便取得了可喜的成绩。

又是一个夜晚的到来，与前一晚不同的是，我们把工作的场地从列车上搬进了房间里。一个总结安排会过后，我们便立即各自行动起来，继续为接下来的工作任务而积极准备着。

这就是我们此次暑期“三下乡”社会实践活动的第一天，我想也是管理学院“大学生关爱农民工子女服务团”的每一位成员最难忘的第一天。相信在今天这样的状态下，我们在接下来的各项工作中一定会取得圆满成功！

## 三下乡社会实践心得体会篇八

窗外依然炙热如烤，但窗内汗津津的我已慢慢心静如水。回首刚刚过去的七日“三下乡”社会实践活动实践日，一切细节仍然是那么清晰、宛如昨日。

我们的社会在成长，我们也在成长；对于正在成长的社会，我们社会中的每一个人都有不可推卸的责任；我们在脚踏实地履行这些义务的同时，也不断生出新的愿景。虽然大学离社会已经很近了，但当我们处理相关事情时仍然感觉自己还是那么的幼稚，我们大学生似乎还只是一群在象牙塔里死读书，不理窗外事的样子。通过大学学习后，我们要想尽快的成为现代化建设的有用人才，适应社会的需要，就要在学习期间，积极参加社会实践活动，认识社会，认识自己的社会位置，明确自己的目标，激发自己的学习热情，调整和完善自己的

知识结构，战胜各种困难和挫折，锻炼意志和毅力，为适应以后的工作做一定准备。

这次暑期“三下乡”活动无疑给我们提供了一个良好的机会，我们“欢豫微尘”小分队应运而生，十个热血青年结伴欲在社会中小试牛刀。长途奔波的疲劳实在已不值一提，精心准备过后我们便开始的我们的北山口镇之行。

仍记得那一张张因久经风吹日晒而显得干瘪的脸，因听了我们的来意而笑逐颜开、欢迎不止，那是农村的老伯和阿姨们，家里的孩子都在放暑假，但十之八九却不听管教、不愿老老实实呆在家里看书写作业，眼看着这大半个暑假就完了，心里干着急；仍记得那一双双充满渴望神情的眼睛，因听了我们的活动而欢呼雀跃、不停鼓掌，那是整理农村的小弟弟、小妹妹们，自己本来也想在暑假里面好好补习一下功课，可是父母老是逼的太紧，以至于自己兴趣全失，只感枯燥无味，但看着这暑假如往年一样即将虚度过去，心里也确实有些遗憾。并不是说我们的到来就可以让他们完全对自己的暑假放心，但我们的尽力确实可以让他们分别拥有一个与往年不同的假日。

我们的一个主题是“欢乐新未来”。不要以为我们是家教或是简单的支教，那些随便找些高中生就可以了，在做策划时，我们仔细的考虑了一下农村的情况，深知当前农村孩子暑假的过法弊大于利，为了让他们不仅能好好利用假期学习，而且能好好利用平日的的时间学好、玩好，让我们指导过的学生会学、会玩，这才是我们的最终目的。另一个主题是“欢乐新农村”，最近提出的建立和谐社会，建设和谐新农村特别响亮，又适逢改革开放三十周年，眼看着农民不再死守一亩三分薄田，而是转向其他挣钱容易的行业，特别是外出打工，农民眼中的土地以前是什么样子？现在又发生了什么改变？我们在此次活动中展开了大规模的调查。一方面我们去挨家挨户的走访，以获取最直接的、第一手的意见；另一方面，我们到火车站、公园等打工者经常出现的地方进行走访，以获取

外出务工者的意见。

为了扩大我们活动的影响力，我们首先把重点放在了宣传上。我们单独抽出一天时间在镇里面做宣传，每一个过往的路人都在我们的解释下频频点头称是，有不少家长甚至承诺一定要将孩子带来参加活动。我们的口干舌燥换来了村民的信任，换来的孩子们热切的欢迎。然后我们开始走访，一来是为了进行问卷调查，二来是进一步拉近我们之间的距离，让村民更放心的和我们交往，有利于我们活动的进一步开展。由于前两天的活动进行的比较顺利，我们以后的活动开展起来也很得心应手，虽然中间时有意见上的摩擦，我们都用团结二字将它们一一化解。

经过这次三下乡活动，我重新认识了农村，重新认识了自己。自以为是土生土长的农村孩子，自以为对农村很了解，这一切都被现实给打翻了。农村还是很贫困，很多基础设施不完善甚至缺乏。农村里还是有很多贫困的人，这涉及到未来农民谋生的问题：他们将怎样谋生？如何才能使他们的生活水平真正提高上去？虽然说国家普及了九年义务教育，可是我们知道，这里真正的素质教育还很远，教育不应该只是限制在课堂上。素质稍高的家长就应该在假期时鼓励孩子多参加活动，尽量在各种活动中找到自己的特长所在，兴趣所在，这对孩子以后的发展是特别有利而且因该是必须的。我们在成长，农村也在成长，甚至农村成长的比我们还快，至少在思想方面。作为农村人，农村里出来的大学生，建设社会主义新农村的责任不可避免的落在我们当代大学生的身上，我们必将身体力行，实现农民朋友们的愿景。

这次活动把我从理想社会拉回了现实，让我看到了自己的各种不足，包括知识储备，涉世经验等等，同时给我未来的发展指明了方向，促使我不断发展这些方面，以利于我以后走向社会。当然这次活动也有很多不足，比如主题和实际情况的切合程度，还有和学校的联系等等，这无疑给我们下次“三下乡”活动积累了宝贵的经验和教训。

窗外似火的骄阳似乎也冷静了下来，一起和我们思考农村的未来。

## 三下乡社会实践心得体会篇九

今年的暑假，对于我来说注定会有不平凡的记忆，因为我荣幸地加入了我们学院的暑期“三下乡”社会实践团队——大学生关爱农民工子女服务团。我们的目的地就是xx县xx镇xx山中的一个贫困地区。

我们深夜踏上北上的火车，带着重重的行李，向着我们期盼

的方向出发。火车上，大家都兴奋得难以入眠，有的在准备支教教案，有的在设计文艺汇报演出的节目，有的聊起了天。在凌晨四五点，我们到达了xx[]简单的吃了点面然后又驱车前往xx县。汽车在雨后的山路上蜿蜒爬行，途中还遇到了个小插曲：连夜的大雨致使山体滑坡，我们被困在山路上达两个小时，进退不得。经过工作人员的抢修，最后终于通行，看着沿路大大小小的落石，我们心中不免有一丝的不安，但是这丝毫没有动摇我们社会实践的决心。经过漫长的旅程与再次转车，我们到达了目的地，大家带着极大的疲惫来到住处，还未有一点点休息，大家就开始投入到准备工作中，因为团队成员都知道这次机会来之不易，所以没有一个人怠慢。

践变得与众不同！

## 三下乡社会实践心得体会篇十

今年的暑假，对于我来说注定会有不平凡的记忆，因为我荣幸地加入了我们学院的暑期“三下乡”社会实践团队——大学生关爱农民工子女服务团。我们的目的地就是xx县xx镇xx山中的一个贫困地区。

我们深夜踏上北上的火车，带着重重的行李，向着我们期盼

的方向出发。火车上，大家都兴奋得难以入眠，有的在准备支教教案，有的在设计文艺汇报演出的节目，有的聊起了天。在凌晨四五点，我们到达了xx□简单的吃了点面然后又驱车前往xx县。汽车在雨后的山路上蜿蜒爬行，途中还遇到了个小插曲：连夜的大雨致使山体滑坡，我们被困在山路上达两个小时，进退不得。经过工作人员的抢修，最后终于通行，看着沿路大大小小的落石，我们心中不免有一丝的不安，但是这丝毫没有动摇我们社会实践的决心。经过漫长的旅程与再次转车，我们到达了目的地，大家带着极大的疲惫来到住处，还未有一点点休息，大家就开始投入到准备工作中，因为团队成员都知道这次机会来之不易，所以没有一个人怠慢。

大雨后的xx山水汽缭绕，看不清山的形状，只能大致辨认它们的轮廓，河水因为大雨的缘故也变得激昂，在车上，看着这样的景致，我陶醉了，我知道我爱上了这里。这里就是我们生活一周的地方，支教、走访陪伴留守儿童、建立农民学校、送文艺下乡。在贫困的大山里，我们将用我们的激情去实现我们的承诺，为xx县xx镇贡献自己的一份力量，为当地的留守儿童送去一丝关爱，为当地的农民送去科技，为当地的百姓送去丰富的文艺。我们是一个团结的队伍，用满腔的热情去完成我们的责任与义务，在我们齐心协力与认真踏实的基础上，我们一定会让此次社会实践变得与众不同！

三下乡社会实践心得体会作为一名与时俱进的大学生，随着科技的.进步、时代的发展。我们的思想行为也会有所改变。俗话说的好，“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，大学生更需要锻炼自己，而社会实践则是检验自己，我们能够在社会实践中成长。

现在的大学生大部分都会选择在假期去实习，一方面是为了锻炼自己的能力，另一方面则是提高自己，发现自己身上的不足。而我有幸能和我的同学在一家手机店里作销售的工作。尽管不是和自己的专业很对口，但是电子技术这方面，相对

于每一个人来说都是不陌生的。现在的通讯这么发达，肯定少不了手机的使用。在这方面我们还是能够很快的了解的。所以对于我们来说掌握这门技能并不是很困难。虽然这并不是一个多么好的实践，但是我觉得三百六十行行行出状元，既然选择了做一名手机销售和管理，那就要兢兢业业的去做好一名销售员的工作。

我的暑假实践是在离家有半个小时路程的地方，也算的上是中心的位置，每天的人都是人来人往。我在这里负责卫生和一小部分的手机销售。每天工作的时间是半天。其实我的工作很简单，就是来客人的时候用最热情的态度去服务客人，满足客人的需求，在没人的时候负责打扫打扫卫生什么的。既然是暑期实践，我们就要以最真实的行动来对待。在实践的第一天我只是把oppo□huawei手机的价格熟悉了一遍，只是为了给客人一个更好的服务态度。在接下来的时间里我对工作的需求做了些大致的了解，关于这些热门品牌的手机也有了更深一步的对比。对手机的功能性和质量也做了总体的对比。在向别人促销的过程中，首先自己要对自己推销的产品有一定的了解，才能够把产品最好的介绍给别人。如果问一个大学生走出校门开始到社会中工作首先要做的第一件事是什么？我的回答就是工作中要先去掉“学生味”。工作本身需要的就是一种严谨的态度，“我是大学生”并不能作为工作中出现错误的借口，别认为犯错是理所当然的，因为此时你是在做一件用时间计算金钱的事情，校园中的“随意性”决不能带有。所以说不管干什么都要端正自己的态度问题，要为说出的话和做出的行动负责。

在过程中我们会遇到各种各样的人，不论高低贵贱，我们都要有应有的态度去面对、去服务。尽自己最大的可能去帮助他们选择到最合适他们的手机。在这个过程中，可能会遭到顾客的嫌弃和唾弃，不管怎样我们都应该微笑的对待他们，因为这是我的职责所在。做就要踏踏实实的做，尽职尽责的把工作干好。我们要换位思考，要站在顾客的角度去思考问题。只有尊重了别人，才会赢得别人的尊重。在此期间我也

学到了很多交流技巧，以前觉得和比人交流是一件很难的事情，经过一定的时间，使我改变了这种看法。当然，肯定少不了很麻烦和很挑剔的顾客，但是他们肯定都不是故意的去挑剔，而是真的因为产品的使用情况和质量问题而困扰，这时候我们就应该耐心的为顾客解释，并一一介绍。这就体现到了换位思考的重要性。此外，我们还能懂得时间的重要性，要有时间观念，这是工作最起码的要求，除了时间观念，我们还应该具备纪律性，不能还和以前一样散漫惯了。要有规章制度来约束自己。这些看起来不起眼的行为举止，可能会影响人的一生。

短暂的社会实践一晃而过，却让我从中领悟到了很多东西，而这些东西将让我终生受益。社会实践加深了我们与社会各层人的感情，拉近了我们与社会的距离，也让我们在社会实践中开拓视野，增长了见识，进一步明确了我们作为学生的成才之路与肩负的历史使命。社会才是学习和受教育的大课堂。在这里，我们的人生价值能够得到体现，为将来更加激烈的竞争中打下了更为坚实的基础。

在时间的岗位上留下的是汗水，带走的是知识；在实践的期间留下的是快乐；带走的是深厚的友谊。从实践中走来，带不回任何精湛的技术，但带回的是我一生最宝贵的收获。从今后的学习和生活中，我们要摆正心态，正确定位，好好学习，努力提升自身的综合素质。