

2023年三下乡个人心得体会字 三下乡心得 体会(模板6篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

三下乡个人心得体会字篇一

八天，就这样过去了，现在想起来，真的觉得不可思议。八天竟然如此的快！

还记得刚开始来外村塘的时候，心里是带着点怨气的。因为之前因为点私事，想要退出，却不能退。所以，心中是带着点不愿意之情。加上天生对小孩有恐惧感，就更加害怕这八天不知道怎么撑过来了。可是，事实却告诉我，这八天，是我记忆中不能抹去的一部分。

招生的第一天，作为班主任，理所当然的站在报名台前。看着一大堆小孩你推我，我推你，和我只有几厘米的距离，我还真的有点怕。但是，小孩的眼里全是好奇和纯真，我害怕什么呢？于是我大胆和他们说话，问他们喜欢什么兴趣班。刚开始，他们也很腼腆，很怕生，不愿说话。后来，慢慢的，他们也和我说话了，问我问题。那时候，我觉得，这一定是一个很好的开始吧。

在接下来八天，我和泳施成了搭档，一起做了三年级的班主任。刚开始那两天，我好温柔对待小孩，即使上课吵翻天，我还是没多说什么。可是，第三天，实在受不了了，凶了孩子们一下，他们竟然安静了，乖了很多。以至于后来的日子里，基本上我每天都会凶他们一下下。说起也觉得惭愧，因为他们毕竟还是小孩，我们来的时间也不多，理应给他们留

下美好的记忆，而不是老是凶他们。我经常凶他们，我觉得他们应该不会喜欢我吧。但是，有一件事却让我很感动。班上的男孩都是调皮鬼，在另外一个队员上完英语课后，他们竟然问为什么不是我上英语课(刚开始的两节英语课是我上的)，说喜欢我上英语课。当时，真的觉得很感动……还有一个女孩，下课的时候，把四颗龙眼塞到我手里，害羞的笑了笑，就跑了。可能，这算不上什么，但在我看来，我的心很温暖，开始喜欢那些小屁孩了。

心得体会《梦翔浪潮实践队队员三下乡心得》。虽然，我不能把自己知道的全部教给他们，但是，起码我尽力了。我教他们要有礼貌，要学会尊重老师和别人，懂得鼓励同学。刚开始，他们不懂，后来慢慢地，他们开始懂了，也学会了这样做。记得有一天轮到我做饭，班上最调皮的两个男生跑了过来，在一旁默默地拿起马铃薯帮我削皮，还主动说教我说雷州话。当时，我真的觉得，我每天在台上声嘶力竭的喊，不厌其烦的教他们，真的是很有价值的。

其实，还有很多很多的片段，但是，我真的不知道怎样说出来，所以只好想到什么就说什么。

对了，想夸一夸我们队的男生吧！个个都是好男人哇！工作能力强，做饭还一流！而且把女生都照顾得很好，很贴心！很荣幸，也很高兴认识到你们。还有各组的组长和组员们，每个人都是有才之人，各有各特点，八天时间虽短，但从你们身上学到的东西却不少！真的很高兴认识到可爱的你们。

八天虽然过去了，但是梦翔浪潮队伍的每个人心里，却永远保存着一份珍贵的友谊之情。还有，对那群小孩的挂念之情。

回家两天，一直有小孩问我下年还去不去，每次我总是用“呵呵”带过，有点像在骗小孩。但是，我真的很想说，如果还有机会，我还是会去的！

谢谢上天，给了我这个机会加入梦翔浪潮这个大家庭。希望，大家之后还是好朋友□keep in touch !!

三下乡个人心得体会字篇二

这个暑假，我在xx进行了为期9天的支教活动。我被安排担任六年级的语文老师兼班主任，刚开始我觉得有点压力，毕竟我面对的是已经毕业的六年级升初一的学生。由于期间有台风康森的阻挠，我们不得已得把xxx两天的课程取消了，很多学生都说，老师可不可以补回被台风“吹”走的课啊。想再为他们多上几节课，但是没办法，还是要服从我们队的安排。

很庆幸自己加入了这个团队，9天的时光虽然很短暂，但是我却收获很多。虽然我们住的条件不是很好，也不算很差，这也能够锻炼到我们的生活自理能力，有空去帮阿姨洗洗菜，饭后收拾盆子。我们都很团结，互助，在共同的工作中，我们一起克服困难，增进了解，增进友谊。

一开始，孩子们有些腼腆，对于我们这些初次见面或者见过一次的大哥哥大姐姐们有些拘束。可是他们身上的朝气和渴望是无法遮掩的。学生们从见面会的不肯靠近，到与我们互相嬉戏打闹，再到临别的依依不舍，这个过程记录着我们之间的情谊。

美好的时间总是短暂的，一眨眼9天就过去了，支教的生活很充实，虽然天气很热，每天晚上我们几乎都呆在教室(我们睡觉的地方)，想着这时候我的好多朋友都在家里吹着空调玩着电脑，多么闲适开心!而我们，在教室里，吹着我们的只有几台电风扇，说真的，还真挺艰苦的，二十几个女生挤在一个教室里，没蚊帐、没床，大家打着地铺，席子紧靠着席子。我几乎每天早上都是冷醒的，最不幸的是有很多飞蛾，结果我中招了，皮肤烂几处了。但是当我看到那一双双清澈的大眼睛，我觉得再苦再累也值得。刚开始时，我在第一节自我介绍中发现孩子们不敢大胆表现，明显缺少自信，于是我和

同学们互相交流互相沟通,在教学中不断完善自己的教学方法,培养他们的自信,努力让孩子们有一个轻松快乐的暑假。

有幸自己也能亲身提前体会一下做教师的滋味,锻炼一下自己。当我第一次踏上讲台,沉着地看着台下几十双求知的眼睛,一股暖流涌上心头,仿佛又出现了当年自己读小学的那一幕幕……在课堂上大多数学生的主动性还是不够高,有的同学甚至不肯站起来回答问题,有些同学爱开小差,喜欢说话等等问题,这都需要我们想出一定的对策去解决的。每次上课,都会有老师在教室后面听课的,而我没上完课也都会向听课的老师了解自己上课的优点和不足,以便改正,提高自己的师范技能。

虽然这只是一次实践活动,我们只做了9天的教师,但我知道我们肩上的担子并不轻,要上好每一堂课,让这些调皮的学生对我们上的课感兴趣,这并非是件容易的事,况且是对于我们这帮自己还是学生的老师,一切都得靠自己去探索,去研究。

支教的日子里虽然很辛苦,但也是快乐的。毕竟和这些孩子年龄本来相差不大,我们就像他们的哥哥姐姐一样。他们会在课余时间和我们聊天,或放学后留下来和我们几个老师聊天,唱歌,会和我们说他们的心里话。他们不禁让我们重新体会到了孩子的纯洁真诚,也让我们在忙碌之余、放松之了解到自己的不足。

即便是现在,当翻开同学们写给我的信还有那些小礼物时,心里也是一阵难过。但别了依然相信,以后有缘再聚……再说现在是网络时代,联系不是问题。

随着时间的流逝,我们三下乡活动在大家共同努力下结束了,大家带着一份感动与思考起程,想想我们分别的那一幕,想想我们与龙塘学生共同度过的那点点滴滴,想想我们队友们留下的足迹,想想我们所做的每一件事——真的为我的人生

增添了不少的经验和收获，它也是这片天空下不灭的回忆，这将成为我人生的一笔财富，值得我永远珍藏。三下乡就是要我们这些大学生好好利用自己的才能来与实践相结合，让我们实实在在感受乡情，知道自己的责任和使命是什么。并要在实践中肯定自己的价值，并认识自己的不足，这就要求我们更加努力去学习和充实自己，去更好地为以后为人民服务作好准备，这才是我们三下乡的意义。

三下乡个人心得体会字篇三

昔日的“三下乡”欢笑和努力，都历历在目□20xx年x月号，我参加了管理工程学院暑假三下乡活动，为期十天的“三下乡”，让我感受很多，受益匪浅。

这次“三下乡”活动，在我的设想之中完全达到了我的意愿。虽然时间很短，但在队长的带领之下，我们队员每个人都过得充实而又有意义。在每项活动中都能体现出我们大学生的做事风格。我参加的是“传承中华美德，关注弱势群体”的调研，我们队员通过派发调研表、零距离的采访、拉横幅、拍照片、录音、录像等形式开展了形式多样、内容丰富、有意义有影响的暑假活动。每项活动都能做到有准备、有目的的的进行。

自上大学以来，这是我第一次参加这种调研活动。刚开始还有些胆怯，怕自己不敢张口与群众互动，但在克服了开始的胆怯之后，我慢慢地融入到活动之中。但，并不是一切都是一帆风顺的。在发调查问卷期间，会接触到许多不同的人，年龄不同，性格不同，学历不同，对事物的观点看法不同。他们有的人心存戒备，心理很强，而有的人又很随和。通过这次活动我深深的认识到人要想立足于社会，首先要融入社会。

这次活动使我意识到“服务社会实现自我”是人生的一件乐事。社会是需要我的，社会培养了我，然而我也应该为社会

做出自己应有的贡献，我们应该为人民干实事，做事要贴切于人民。虽然自己的力量很小，但可以让温暖的花朵灿烂绽放！

要让事物改变，先改变自己！要让事情变得更好，先让自己变得更好。这是我在这次“三下乡”活动中感悟得到的。在调研队里，虽然很辛苦，但就是在这种环境下使我意识到我们只能去适应环境，而不能让环境来适应我们。那忙碌的十天“三下乡”的实践活动，总有辛酸与欢笑，随时间而过，使我深深的体会到了弱势群体的生活。作为一名大学生的我们以一个大学生的具体行动证明了我们的一切。

这次“三下乡”活动里，我们每个队员都能相互的关心着对方。当我遇到困难的时候总有人鼓励我去战胜它，我们每一个人心里想的是：我们是一个团队，一个也不能少，谁也不能倒下来。这次活动让我们相信：也许人生只有一次，我们每一个人都很珍惜着短短的十天时间，每天我都觉得自己过得非常的充实，非常的快乐。总有一家的气息缠绕在我的身边温暖着我，给我动力让我前进。这也是我第一次参加这么长时间的集体活动，感觉也是最有意义一次，它让我学习到我所缺少的东西，锻炼了我，成熟了我，给予了我人生回忆中美好的金色的一段！

三下乡个人心得体会字篇四

大学是一个小社会，经过大学的洗礼，社会实践的磨练，我们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的花骨朵，我深深地认识到社会实践是一笔宝贵的人生财富。它不仅能正确的引导我们深入社会，了解社会，服务于社会，投身到社会实践中去，还能使我们发现自身的不足，为今后走出校门，踏进社会创造良好的条件。今年暑假我参加了我系组织的法律援助中心成员社会实践活动，这是学校课堂教育向外的一种延伸。通过这次与司法局的交流实践，锻炼了我的意志，增长了我的见识，促进了我的全面发展，使课本理论知识更好的同实际

相合。

这次与司法局的实践交流给我提供了广泛接触基层、了解基层，更深入的了解司法局的工作职能的机会。它主要负责指导管理人民调解工作，参与调解疑难、复杂民间纠纷；组织开展对社区服刑人员的管理、教育帮助；指导管理基层法律服务工作；协调有关部门和单位开展对刑释解教人员的安置帮教工作；组织开展法制宣传教育工作；组织开展基层依法治理工作，为乡镇人民政府（街道办事处）依法行政、依法管理提供法律意见和建议；协助基层政府处理社会矛盾纠纷；参与社会治安综合治理工作；完成上级司法行政机关和乡镇人民政府（街道办事处）交办的维护社会稳定的有关工作。在同司法工作者的谈心交流实践中，我学到了许多书本上学不到的东西，深刻理解了“从群众中来，到群众中去”的内涵，提高了我的思想觉悟。

我与司法局多次上访拆迁户，讲解拆迁事宜，做群众的思想工作，疑难解惑。在工作中遇到的困难非常多，有的居民因有事外出，造成了联系上的不便，我们得通过多渠道联系屋主或他们的近亲属；有的避我们如瘟神，拒绝与我们交谈，更有甚者一开口就谩骂；有的在讲解中同意拆迁，可临到签约时又反悔。。。。。。但是我们还是积极与他们沟通，讲解拆迁给他们带来的好处、利益，使他们清楚认识其中的影响、实惠，也促进我们完成工作任务。每一次的上访我们都会针对居民的情况，实际问题写一份工作总结或入户情况调查表，向上反映居民的情况、意见，分析他们不愿拆迁的具体原因、困难，做到及时反馈，及时解决。“艰辛知人生，实践长才干”，半个月的实践活动中，头顶烈日的奔波，汗水淋湿了我们的衣裤，泪水模糊了我们的眼睛，但是它增加我的社会经验，提高实践能力，丰富假期生活。

有的时候在局里帮忙整理材料，写会议记录，文件通知等材料工作，因为司法工作与自身专业联系比较紧密，在实践中我检验自己的知识和水平，理论知识与实践环节相互补充，

加深了对基本原理的理解和消化，专业理论知识得到巩固和提高。同时，提高了我的沟通能力，逻辑思维能力，加强了 my 抗压能力，克服自己胆怯的心态，使我明白了知识的积累对今后的成长、成才是至关重要的。因此，我必须改变自己在学习中散漫的态度，端正思想，好好学习，天天向上，做一个“有道德、有理想、有文化、有纪律”的四有青年。

实践的过程就像是一个孩子在成长、锻炼过程，跌跌撞撞，且歌且行。尽管每天都要为了当天的任务而焦头烂额，为明日的工作做着准备，但我们有付出、有收获、有快乐、有感动。宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。没有经历过痛苦的雕琢，怎能有一颗坚毅勇敢的内心？没有经历过挫折的锤炼，怎能承担起时代赋予的重任？在大学的第一个暑期实践活动结束了，可是我还是沉醉在自己暑假社会实践的收获中。

大学生社会实践是促进大学生素质教育，加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生健康成长和成才的重要举措，是学生接触社会、了解社会、服务社会，培养创新精神、实践能力和动手操作能力的重要途径。我系始终把社会实践作为素质教育的重要部分来抓，要求学生走进社区、走进农村、走进企业，了解国情、了解社情、了解民情，提高党员意识、提高思想素质、提高实践能力，以我所学，回报社会，并广泛动员学生积极参与社会实践，强化社会实践经历，积极引导学生在丰富生动的社会实践中提高自身素质，增强建设祖国、振兴中华的责任感、使命感和紧迫感。激励广大学生，在社会实践活动中认真，卓有成效的完成组织任务。

三下乡个人心得体会字篇五

下午3:30左右我们怀着怀着期待的心情，在队长的带领下来到了富洋村的留守儿童家里。富洋村在仙游县的较偏远山区，海拔400m左右，尽管是刚修好的水泥路，可是却明显有山路十八弯的感觉，我们一路像是坐摇篮一样颠簸过来。

刚到达第一家是一个小女孩，房子是两层的土楼家里家具设备简陋。可能去得有些突兀，小女孩又很腼腆，所以一直不说话。爸爸妈妈长期不在，家里只有爷爷奶奶在，爷爷奶奶热情的接待了我们。在队长送上了新买来的书包文具盒等文具用品，管院志愿小分队送上了自制的贺卡和手画的新年祝福图画。小女孩始终没多少话语，也许是长期缺乏与父母亲和其他小朋友的交流，所以性格有些孤僻，不太喜欢说话。

很快又来到了第二家，是一户小男孩家。小男孩与之前的小女孩一样，性格内向，一直低着头沉默不说话。在团县委和我们管院的志愿小分队递送上书包贺卡时小男孩才露出微笑。

回到学校，我的脑海里满满的全是那个小女孩的明眸。与之前去东方双语小学的小朋友相比起来，这里的留守儿童性格内向而且显得有些孤僻都不喜欢与别人交流。父母亲因为家庭贫困的原因抛下孩子外出打工，这对于孩子来说是极大的不公平。他们可能会从小缺乏来自父母亲的关爱，这对于他们的成长和性格的塑造乃至以后的人生都是有很大的影响。

管院寒假志愿小分队带着“献亲情，助春运，美环境，传文明”的口号和任务一路传播温暖与关怀。

我越来越觉得我们的献亲情社会实践活动是很有必要，因为在我们实践收获的同时也给他人送去温暖。

三下乡个人心得体会字篇六

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十分地透彻。站在时光的十字路口，回望过去的种种单纯与完美，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，原先如此荒诞不羁。青春是打开了就合不上的

书，感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，我觉得自我突然间长大了不少。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，只为以往而微笑。直到此刻我才真正懂得：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，因为我明白，那束遥不可及，却又近在咫尺的光芒是属于自我的最神圣的梦想。多少次抬头遥望灿烂的星空，总坚信自我必须会是那最耀眼的一颗。

我深深体会到大学生“三下乡”使大学生能够将自我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联系，同时提高了大学生的社会实践本事和综合素质，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，成长的代价得自我付出，却不该用泪水去陪伴失意。

时间，从指缝间匆匆流逝。以往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。充满了活力与活力，也许我们已不再像从前一样天真，无知。但我们依旧纯真。