

2023年暑期三下乡社会实践心得 三下乡 暑期社会实践心得体会(汇总11篇)

工作心得是对一段时间内工作的一种回顾和总结，可以帮助我们更好地规划未来的工作目标。学习心得是对自己在学习过程中的收获和感悟进行总结和概括的一种方式，通过写学习心得，我们可以对自己的学习成果进行评估和归纳。学习心得可以帮助我们更好地理解 and 消化所学内容，通过写学习心得，我们可以增强对学习的自信心，激发对知识的兴趣。学习心得的写作应注意积极正面的表达，体现学习过程中的成就感和收获感。要写一篇较为完美的学习心得，可以进行多次修改和润色，增强文章的表达力和说服力。以下是小编为大家整理的一些学习心得范文，希望能对大家的学习和思考有所帮助。

暑期三下乡社会实践心得篇一

怀着对青年志愿者实践活动的满腔热情，xx年7月，我参加了重庆邮电大学暑期大学生社会实践活动——三下乡。这是我第一次参加社会类的实践活动，这也是一次难得可贵的机会去接触和发现社会，提升自身的思想认识。近一周的活动，对我而言，不仅是一次快乐的实践活动，更是值得慢慢回味的社会实践课。虽然三下乡活动已经过去一周了，但所有有关三下乡的一切都历历在目。前期的团队策划，物资准备，动员大会，正式出发，实地考察，与相关负责人协商，每晚的例会，敬老院，看望留守儿童，体验农村生活，成立基地，踏上返途，一切的一切都凝聚着我们的热血和热情。

信心基于我们充分的准备起初，秉承着三下乡的目的和意义，在队员们热情的讨论和协作下，我们“微尘联盟”小分队对这次三下乡活动做了周密而正确的策划，对活动中所遇到的情况布置了具体的应急措施。接着，学校所有三下乡的队员们参加了动员大会，在书记及相关领导的发言中，积极

鼓励大家投身于三下乡实践活动中，并阐述了“三下乡”的重大意义，即科技，文化，卫生下乡，到人民需要的地方去，为人民服务。同学们都意气风发，等着在此次活动中，充分发挥自己的作用，贡献自己的微薄力量。后来，我们开始准备我们三下乡所需要的物资：义捐的衣服，为留守儿童带去的文具等等。

期待了许久，终于，在7月1日那天，烈日炎炎下，我们小分队正式开始了三下乡活动。拿着物资，上午11点，我们来到了重庆市南川区三泉镇。在这里，我们将留下深刻而美好的回忆。简单安排好住宿后，我们开始实地考察，兵分两路，一路前往当地政府，与政府协商，申请在政府广场上举办义赠活动。来到政府行政楼里，和相关负责人说明来意后，递交我们此次活动的策划书后，得到他们的积极支持，并对7月3日的义赠活动的时间及场地安排作了具体布置。去敬老院的小分队，积极和院长协商，说明我们来敬老院的的目的，意义及活动安排，活动得到了院长的认可，之后，他们对老人的居住环境和日常的活动进行初步考察，有了初步了解后，对日后我们在敬老院的举行的活动的具体安排有很大帮助。接着，我们开始走访，老人们的热情，孩子们纯真的笑脸，村民们的淳朴，坚定了此次我们活动的意义所在，更加有信心做好此次活动中的每一件事情。

在晚上的例会中，队长安排了明天的任务——到三泉敬老院慰问看望老人，强调了团队协作，因为我们是一个团队，很多事情相互协作，只是这样做才更省时，省力。把不同的思想的精华融合这才是我们开展工作的主要动力。一个团队之间有矛盾很正常，只要理顺了彼此之间的关系，很多事情的思维方式就会变得更加的清晰。实践中，爱与奉献的凝聚接下来的这几天，我们全身心的投入了活动中。

第二天，在南川电视台记者的陪同下，我们带上礼物，来到三泉敬老院，看望这里的老人们。队员们都尽自己最大的努力让老人们感到高兴，陪他们聊天，为他们表演文艺节目，

打扫老人们的房间，拖地。队员们都按照自己的任务，分工又合作，顺利圆满完成了活动。老人们看到我们这群可爱的孩子们为他们所做的，都热泪盈眶的握住我们的手，表示感谢，这使我们大受鼓舞，坚信了以后我们会做更多有意义的事，去关心他们，让社会充满爱。

第三天，继续我们的爱心，在政府的支持下，在政府广场上举办义赠活动。在布置场地时，由于烈日炎炎和强烈的风，给我们带来了小小的困难，但是大家齐心协力，有的搬桌子，挂旗子，摆衣服，挨家挨户宣传，不畏烈日，只为惠及更多的人。

第四天，我们开始走访留守儿童，陪他们聊天，送给他们文具。孩子们看到我们，都很爱和我们交流，舍不得我们，因为在村子里，很少有我们这么一群人去关爱他们。与此同时，我们也开始了调研活动，针对不同年龄阶层的人，询问新农村建设情况，看三泉镇农村生活在党和国家的正确领导下发生的巨大变化。村民们都很感谢党和国家，并相信他们的领导会让他们的生活越来越好。一路走来，村民们质朴的笑容，热情的回应，让我们感到此次之行是值得的。第五天，我们到农家体验农村生活，与农民同吃同做，除草，松土，摘菜，做农家饭等等，充满了欢声笑语，也明白了粒粒皆辛苦，以后会懂的更加节约粮食。第六天，我们活动的最后一个环节——成立重庆邮电大学大学生社会实践基地。在派出所警察的支持和帮助下，我们顺利成立了基地，为未来我们的三下乡活动提供了方便与更多的实践机会。收获在实践中近一周的时间眨眼间就过去了，经历的事情让我重新认识了农村，重新认识了自己，也成长了许多，成熟了许多，更收获了许多。我们大学生，作为这条实践道路上的骨干，理应为“三下乡”实践活动注入新鲜的血液，贡献更大的力量。

社会实践是知识创新的源泉，是检验真理的标准。到祖国最需要的地方，把学得的知识用于实践，在实践中继续学习提高，才能真正成为对社会有用的人才。在这个大家庭中，友

谊已在无形中慢慢积累,团队精神也在无形中屹立在我们心中。“三下乡”锻炼了我的能力,磨练了我的意志,增强了我回报社会的意识.同时作为一名大学本科生,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,为创建中国社会主义社会奉献自己的力量。尽管在这个过程中,我们会遇到了一些困难,但在大家的相互帮助和共同努力下,肯定会一一得到解决。其中的辛酸与感动,我想也只有我们自己才能体会到。然而,这一切并没有结束,我们将以此作为人生新的起点,怀揣着这一段美好的记忆,带着感动与思考起程,在实践中检验自己,去探索更加广阔的生命长河。

暑期三下乡社会实践心得篇二

不要悲伤,要阳光地面对眼下的生活,我们要把欢乐和笑声带给孩子们,同样要带给自己,我们都是阳光下快乐的孩子!

一、 新农村建设调研

20xx年7月14日,我们怀着无比激动的心情向位于南部的xx地区进发,途中我们在隶属xx市的xx县开展暑期实践活动,每到一地方,我们都通过发放传单和调查问卷以及面对面和农民同志交流,认真了解当地人民的生活习惯、并拍摄照片,记录在新农村建设下的农村人民的生活状态。

民风淳朴,环境优美,号称西北小江南,向来以发展旅游业为振兴汉中经济的主要来源。但由于地理缘故,交通不便,尤其是属于山区地带的xx县。因为人才资源稀缺,所以xx市的科技,教育,文化等诸多方面都落后于与之毗邻的等市或地区。

1、扫盲工作仍需继续开展

在我们开展调查问卷的过程中，我们发现部分农民朋友竟然不认识汉字，当我们把调查问卷发到他们手上时，有一位农民朋友说：“你们发这些，我不认识怎么办”。

这句话对于我们大学生来说是很震撼的，国家对新农村建设高度重视的，新农村建设要求农村人民利用国家的优惠政策积极开展农村生产，不管是国家下达的重要文件，还是国家给与农村的科技技术支援，都需要农民朋友们具备一定的文化素养，如果部分农民不能识字必然对新农村建设的实质内涵不了解，对国家给与他们的新技术新思想不能接受，从而影响到整个村子乃至整个乡镇的新农村建设的进展。

2、农村也要加强思想教育

在我们调查问卷的过程中，当我们问及是否了解国家近几年对新农村建设政策时，许多人摇头表示不知道，当我们举例说到关于农村房屋建设，以及国家免除农业税等方面得话题时，他们才能意识到这些原来就属于新农村建设的政策，只是他们平时都没有系统的了解过国家的新农村政策。

通过这些事情也让我们意识到，作为中华人民共和国公民了解国家政策是我们的权利，也是我们应尽的义务，生活在国家的政策之下，如果连国家的基本政策都不了解，我们很难在国家框定的社会秩序下顺利的工作学习和生活。

3、及时获得最新的农产品买卖渠道

这次新农村建设调研，我们在宁强县高家坪村签订了大学生村镇挂职锻炼基地，我们从宁强县的多个村子了解到，很多村子原本有自己的特色产业，但是当人们怀揣热情投入到新型农业生产并得到劳动果实之后，却苦于找不到宽广的市场需求，或者因为外界的收购价格过低打消了再生产的积极性。

作为国家最先进的人才队伍，我们大学生应当积极发挥自己

的主观能动性以及自己的特长，把网络和计算机引入农业生产环节，利用网络和计算机帮助农民群众获得更多的市场需求以及更多的先进农业生产技术，使他们发展新型农业的积极性得到增长，为增产增收提供强有力的保障。

二、大学生暑期教育调研

这次的暑期社会实践活动，我们作为学院首支到达签订支教基地的队伍，签订大学生暑期社会实践基地是我们有一项重要的任务。之所以签订社会实践基地的原因有三。

一是每年暑假大学生应当积极参加课外实践活动，认真了解当前社会形态，了解国家的基本国情，这对于我们今后进入社会工作，能更好更快的了解社会打下一定得基础；二是在许多大学生眼里，他们并没有真正认识到社会实践的重要性，对于学院每年下发的暑期社会实践表格仅仅盖上签收单位的公章就算完事儿，当然也有的同学凭自己的努力找到了实践单位，但是对于大多数同学来说找到一个合适的实践单位，他们很难迈出这一步，针对这样的情况，学院应当提供社会实践基地，为以后的社会实践活动提供便利条件。让更多的学生更好的进行课外实践活动；三，就以往所开展的社会实践活动的效果来看，很多队伍到了当地后才联系实践单位，在实践的过程中由于没有了解当地的实际情况，因此他们的实践活动是在探索中进行的，但是大学生实践活动的时间很短暂，往往等到大家适应了环境，摸清情况准备好好锻炼的时候，活动的时间已经所剩无几了。

为了有目的的开展实践活动，也为了使我们的支教活动准备的更充分一些，在我们签订实践活动的同时，我们积极与当地的学校沟通，比如在xx小学，我们与小学总务老师聊了很长时间，从谈话中我们了解到，该学校的硬件设施在整个xx县来说是比较先进的，学校的每间教室里都配备了多媒体设施，这在小学教育来说是非常先进的设备，但是该小学懂得电脑技术的人员不多，很多老师宁可在黑板上多用粉笔画图

也不愿意利用电脑授课，这样一来造成了资源利用率降低。

我们学院对于学生计算机的要求很高，一些常用的办公自动化软件我们都能用到得心应手，因此结合xx小学的实际情况以及我们学院学生的特长，在明年的寒暑假支教活动中我们会尽可能选派电脑技术水平高的学生到这里实习，一来给学生讲述课外知识，二来帮助该学校的老师更好的掌握电脑知识，为他们今后的工作带来便利，也让学生的学习变得更加生动活泼。

不论是农村大人还是农村的孩子，他们都向往美好的生活，身处山区他们接受先进知识的机会很少，与生活在大城市的人们相比，在诸多方面他们都有很多需要改善和学习。农村人民需要先进的技术和迅捷的信息通道才能更好的发展生产，把自己的家园建设的更加美好。

农村的孩子非常渴望新知识，除了在课本上学到的知识，他们更需要从不同的渠道获得不同的信息，开阔学生视野应当引起当地教育机构的高度重视，也是每个支教志愿者应当给山区孩子们培养的。

作为一个山区孩子，上大学是他们毕生的梦想，在大学校园里，来自山区的孩子和来自大城市的孩子有很大差别，虽然都考上了大学，但是二者的见解思想，个人修养，思想素质有很大的差别，我认为原因就在于教育机会的不均等，二者接受教育的平台不同：大城市的孩子能够接触到更多的信息，虽然有的东西并没有深入学习，但其影响却是深远的，这应当算是人生阅历的一部分。

而山区的孩子没有便利的条件，弹钢琴、学画画，学电脑对他们来说都是一种奢求，有的孩子甚至没有学过英语。

我希望山区的孩子通过大学生支教能够获得更多知识，从科学文化素养等各方面全面提升自己，尽可能缩小自己与城市

孩子的差距，也希望所有灾区的孩子都能够考上大学，将来把自己的家乡建设的更加美好。

暑期三下乡社会实践心得篇三

期待已久的三下乡社会实践活动终于要启动了，我有幸分到了支教组、后勤组、通讯组工作当中去。

作为后勤组的组长，自己认为责任重大。因为一个队伍要准备的物资繁杂和细致，而经费又要明确支出的每个地方，详细记账和选择适宜购买地点相当重要。对于我这个平时就非常马大哈的人来说，记账是对我的巨大考验。因为要明确每一笔账本，且要保证经费不能丢失或者给错。

幸好队伍的朋友们都非常支持我的工作，他们购买的物资都有拿着发p找我报销，这对于我的工作有着巨大的帮助。收集好各工作组所要的物资，列成清单。由于明伟22号那天要去实习，所以俊辉和怡生都帮了我很大的忙，东西很重，非常感谢他们。

卖完东西后，并不代表着准备物资的结束，还要清算钱数是否准确，细致到每个物品的单价和数量都要记得清清楚楚，我想，这样才能给大家一个清晰的支出明细表。

作为支教组的一员，陈欢师姐根据我的意愿把我分到了photoshop组，由于还不是很熟悉，之前也对photoshop课程准备得不够充分，在试讲的时候，效果实在差到不行。显然我是受到打击的，可是陈欢师姐鼓励我，说不要给自己压力那么大，如果不行可以找她说。我很是感动，所以当晚我就改变教授的主题，根据支教组员们的意见和建议，学生的兴趣爱好，我决定选了科幻水人和阿凡达这两个主题，通过实践和讲课，确实让我了解到这个改变是很好的，在支教的整个过程，让我觉得，当老师其实不好当，备课非常麻烦，特别是讲你并不熟悉的课程，所以当老师，实力很重要。

作为通讯组的一员，写了第一篇通讯稿。说真的，由于自己的其他工作和一些事情，自己负责的那篇通讯稿并没能按时完成，所以比较抱歉。以后，如果有机会，一定按时按质量完成。

这次5天的三下乡，不管是支教方面，后勤方面，调研方面都学到了很多，与人沟通的能力，学会对人的理解，学会换角度想事情，不管在做人做事方面，都得到了很好的锻炼，希望在下一年的工作中继续弥补自己的不足。

穿越风雨感悟成长

暑期三下乡社会实践心得篇四

很荣幸的可以跟着老师参加暑假社会实践活动，我的收获是巨大的，不仅了解了更多跟专业知识有关的各种应用型材料，而且深刻体会到帮助别人的快乐，在陪幼儿园小朋友玩耍以及帮助老人做家务的过程中，让我更深刻的认识到在当今的社会上，关爱他人帮助他人仍然是我们当代大学生不可或缺的一课。

本次暑假社会实践活动的圆满完成，让我和一起参加实践的小伙伴们都深刻的认识到了社会，认识到互相关心的重要意义，认识到知识与实践是分不开的，知识的多少需要通过实践的检验。

最后，感谢学院领导老师能给我这次参加社会实践的机会，感谢在实践过程中老师们的耐心指导，我想通过这次社会实践，为我以后的工作打下了坚实的'基础！

暑期三下乡社会实践心得篇五

这八天有痛，这八天更有快乐。

这两天当我一个人静静地坐在一旁写着这次三下乡的个人总结时，回忆着这几天和孩子们在一起的画面，一个个熟悉而又亲切的名字在我脑海中浮现。再想一想回来时孩子们送给我的告别信和他们自己画的画，并且忙着记我们的联系方式，突然觉得这八天的光阴是短暂的，就在这短短的八天，我们学得一生中难以得到的东西——团队的精神、坚强的意志、真挚的友情——我们没有虚度这八天，我们一直在用心做事。

七月的骄阳带来我们的汗水。生活没有想象中的艰苦，但也不轻松。我相信只要我们足够的坚强，那么一切的困难都会成为我们脚下的垫脚石。我们在一起有说有笑，可能有人说是苦中作乐，但我不这样认为，我觉得这种吃苦是幸福的。一起工作一起吃饭……一起聊天一起去解决困难。坐在返回的车上，大家对这八天的生活心生种种感叹，感叹八天的米饭，感叹八天的短暂，感叹八天生活的艰辛，感叹八天生活的充实——这就是我们的生活，真实而又实在，艰辛却也愉快。一分耕耘一分收获。假如没有这次活动，我不会那么快地提升自己的思想，丰富自己的经验。

我不知道明天的困难将会是什么，但通过此次下乡，我知道无论以后发生什么都要坚持自己最初的想法，一旦决定了就尽心尽力去做，不要因为困难而退缩。

这八天注定是个不平凡的八天，八天的种种让我对生活和工作以及自身今后的学习有了比较深的了解。

通过这次实践，我对自己也有了一个新的定位，对自己的不足也有了清醒的认识，比如人际交往能力、处事应变能力等方面的不足。只有跌倒了，才能走的更好；只有疼过了，才能学会成长。短短的七天，教给了我许多课堂上学不到的东西，成了我以后人生不可或缺的宝贵财富，给我的生活阅历又添上了浓重的一笔。成长向来都是痛并快乐着的，我不能害怕跌倒，我更不能拒绝不足。因为只有经历了生活的磨砺，我的人生之刃才能更加的锋利，才能在人生的道路上披荆斩棘，

让人生更加出彩。

三下乡是个锻炼个人能力，充满艰难困苦的活动。我们顶住了骄阳之烈，忍受了生活之艰，我们犹如冬日里的一团烈火，燃烧自己，温暖他人。我们没有选择逃避，逃避自己的责任。都说只有义无反顾的付出，才可以理直气壮地收获。一个星期下来，我们累了乏了。却掩饰不了我们内心的喜悦与踏实，我们收获了感动，收获了成熟，收获了成长。在这个过程中，真心的微笑、坚强的背影，以及那一封封孩子们送给我的信和画也构成了我生命里最珍贵的回忆。

暑期三下乡社会实践心得篇六

本次的暑期社会实践，我的感触和收获有很多。在羊庄镇参观学习后，我知道了只有现在刻苦学习专业知识，全面发展自己，将来才能更好的为社会和乡亲们服务；在参观鲍沟镇中国玻璃城之后，我明白了想要设计出质量更好，价格更低的玻璃就要有创新意识；在关心留守儿童和孤巢老人时，发现孩子们因缺乏父母的陪伴而产生的对外界的抵触心理应当引起我们重视，应当多加强这方面的工作。

本次暑期社会实践收获最大的就是加深了和其他队友的友谊，明白了团结合作的重要性，同时也对各位老师有了一定的了解，知道了他们除了工作时的严肃认真外，平常生活中也是对我们很关心，和蔼可亲的一群人。

暑期三下乡社会实践心得体会今天是一个令人难忘的日子，三下乡暑期社会实践正式开始。怀着满腔的热情，经过昨天上午午5个小时的长途汽车跋涉，来到了“三下乡”暑期社会实践目的地驻马店市遂平县。看到了一个民风淳朴的优美地方。

这次的暑期三下乡实践活动，是在我院黄书记以及一附院的专家教授们的带领下展开的。经过黄书记的安排以后，经过

熟悉，我们开始了第一天的工作。

昨天我们参观了人民公社旧址，增强了爱国主义精神！今天，我们参加了河南中医药大学大学生暑期实践活动暨驻马店市遂平县冬病夏治便民活动的启动仪式。我们每个人加入了冬病夏治的宣传中去，向当地老人深入介绍了冬病夏治的重要性和可行性。把基本的中医药知识和一些常见疾病的预防方法，让人民群众了解到了中医药文化的悠久历史以及中医学的博大精深！我们每个暑期实践的成员都投入到紧张的工作中，一上午的工作转瞬即逝。要做到真正的融入社会时间，体验社会，更好的参与到社会实践中。

下午，学长学姐给我们详细讲解了有关义诊的基本技能，并且讲解了基本的按摩手法，使我们更好的掌握了有关此次活动的相关知识及必备技能。学到了书本上所没有的知识，增加了自己医学技能。为自己暑期实践打下了一个基础。

为期一天的三下乡活动就这样在充实和忙碌中结束了。在今天的活动中，我受益颇多，跟人民群众接触使我的医学知识得到了发挥。有这么好的一个舞台给我展示所学的医学知识，并且在并肩作战的队友中建立了深厚的友谊，使我收获了很多，也学到了很多。今天的暑期实践活动将在我的脑海里留下了深深的记忆，成为我医学生阶段最值得回忆的一段经历。

我相信在以后的几天，在我们团队的合作之下，一定能够更好的融入社会，服务社会，回报社会。圆满的完成暑假三下乡实践活动。我们会更加努力学习医学知识，为中医药发展贡献自己的力量。

暑期三下乡社会实践心得体会太阳还是一样照常的升起，三天两夜的下乡实践也圆满的落下帷幕。虽然在昨天萌生起了不想呆下去的念头，但当回到学校的哪刻我已经开始在怀念这段下乡之旅了。

我不怕苦，不怕累，更想用这些苦累来锻炼自己的意志和体魄。当第一天将自己下乡的事情发到朋友圈的时候，好友的评论里没有人相信我真的去了，以为我只是去爬爬山之类的’。就像老周昨晚对我说的，对我那句是城里人的话感觉深刻。我是真的没有去过农村，我也不为自己是一个纯城里人感到骄傲，反而觉得自己少了点什么，少了很多在农村里才能体验到的人与事。村里的挨家挨户的邻居感情，小孩子们互相串门在大操场上的嬉戏打闹培养出从小到大的浓厚感情，对于我而言，我的童年是孤独的。从小住在城市里的套房里，身为独生子，家门一关，邻里间没有什么交流，爸妈又都是早出晚归在店里忙碌，假期经常是我自己一个人在家里。我喜欢一群朋友出去游玩的感觉，我喜欢热闹的氛围，我喜欢在群体里逗乐大家，也许是我害怕孤独的感觉，也许是我享受这种氛围。

我喜欢和老人家打交道，我爱看他们扬起笑容的面庞，从小就跟着爸妈单独居住，小时候爸妈也担心不让我自己出门。只有周末爸妈空闲的时候才会带我去爷爷奶奶，外公外婆家去看望他们。他们很疼我，只要听到我要去，老人家们都十分高兴，忙里忙外的准备各种好吃好玩的还会偷偷塞零花钱给我，长大独立之后，我经常会在空闲的时候去找他们，虽然没有什么事情，但我想只要他们能看到我一眼，对他们来说就是最大的喜悦。当我看到我们采访到的老爷爷奶奶夫妻的时候，他们脸上的笑容是最真诚的，也许他们把我们当成了自己的孙子孙女一样看待。每个老人都希望儿孙在自己身边，每天看着他们，把自己能给的东西都给他们，只要儿孙好他们就好。当我上了大学之后，回家的次数也减少了，与爷爷奶奶们见面的机会也变得更少，此时的他们，是不是也在想我呢，而我，也同样想着他们。暑假的时候，我一定会多去看望他们。

话又说回来，下乡实践活动也给大一生活画上一个圆满的句号。这次的旅程感觉自己帮不上什么正经事，我也深刻的反省了一下自己。下学期真的应该改掉自己的坏习惯，多放点

心思在学习上，加强自己的专业技术并发展其他方面的技能，让自己今后遇到类似的活动能够独当一面。也让自己的大学不留遗憾！

人生的路我们才刚刚开始。路怎么走看自己迈出的步伐。我会让自己做人，做事变得更强。还是像前面心得写的那样，我想让自己以后有故事对我以后的孩子讲述，让他对自己爸爸感到崇拜，自豪。

暑期三下乡社会实践心得篇七

光阴如水，岁月如梭。转眼间“20xx年暑期”三下乡”社会实践活动在种种不舍中拉下了帷幕。

xx庄，一个美丽的村庄，成了我们18名志愿者共同的回忆，同时也是激励着我们前进的不竭动力。但“三下乡”中一个个感人的故事，一份份感动的画面却永远的刻在了心间，不会忘记。

“三下乡”的十天时间，我们以支教为依托，以“实践科学发展，服务和谐中原”为主题，结合时代特征，举行了多种多样的志愿服务活动。

短短十天时间，我学到了很多知识，见到了很多过去没有见过的东西，体验了一种从来没有过的生活，收获了非同寻常的经历。

“三下乡”教我学会负责，催化成熟

“三下乡”教会了我要有责任心，认真对待身边的人和事。作为小孩子们的班主任，我必须要对我的学生负责，不仅仅是他们在学校里的表现，更是要对他们的人身安全负责任。

每次进教室，听到小朋友亲切的拉着声音喊我“老师”的时候，

我都觉得自己背负着很重的担子，他们的清脆的声音里饱含着无限的信任，让我觉得自己一下子长大了许多。

因为很多小朋友回家要过河或者马路，存在安全隐患，每当放学回家，我都要组织学生排队，然后送他们回家。我主要是负责送大邓庄的学生，回家的路上我总会牵着第一排学生的小手，不停地向后面的学生反复唠叨要注意安全，结伴上学等。

“三下乡”教我一团结协作，收获感动

作为“三下乡”团队中的一员，我学会了时刻要以大局为重，不能以个人为中心，为所欲为，不听从指挥。同时，在这个团队中，我们有分工也有合作，分工是为了更好的合作，这就要求我们各司其职，团结协作，加强交流。

孩子们总是那么可爱，记得一个下午，我刚进班，一个叫邓雯的小姑娘往我手里塞了一个甜瓜后就马上害羞的跑掉了。

此后几天，她还总是给我打电话说要给我带更多的甜瓜。还有一个傍晚，下着蒙蒙细雨，我和另一个志愿者出去调研，没有带伞，我们刚走到村口就老远看见小班学生张丽跑的飞快给我们送伞。那一刻，我的心像是被火烤了一样，热乎乎的。

“三下乡”教我一学会珍惜，不辞辛苦

“三下乡”让我在艰苦的生活环境中学会珍惜。南老庄的生活条件不是很好，特别是作为志愿者，我们要住在学校，条件相对更差。用的是地锅，吃的是大锅饭，睡的是桌子拼成的硬板床，用水也不方便，每天拖着忙碌的身子，连洗澡都没法洗，同一件衣服要反复穿，有时候晚上洗洗，第二天早上不干的话湿着也要穿。

但这些艰苦的条件并没有把我们吓倒，我们苦中作乐，让生活过得更有意义。我是简报组成员，白天做活动，晚上写简报，每天凌晨2点多才可以睡觉，早上6点多照样可以不定闹钟就起床，却也不觉得辛苦。

正是这样的生活，才让我觉得我们应该学会珍惜，珍惜各种资源，珍惜别人的劳动成果，珍惜父母的句句关心，珍惜朋友的声声问候，珍惜我们现在的美好生活。

“三下乡”教我一情深意重，不离不弃

“三下乡”让我收获了友情和亲情。滚滚红尘，芸芸众生，能在同一个时空相遇，已是一份机缘，正如歌词里所说：“千里难寻是朋友”。

我们18名志愿者们来自不同的系(院)，特殊的日子里，我们相互照顾，彼此珍惜，犹如相亲相爱的一家人，带队老师是我们的哥哥，给我们引领出成长的道路。

离别时的那份依依不舍仍然在心头萦绕，记得回家那天，其他6名兄弟姐妹在火车还有20分钟到站的时候赶到火车站为我们送行，我们一一握手、拥抱惜别，进站后还不停地回头挥手，那份感情像是吸满了水的海绵，满满的都是爱。

“三下乡”用一种特别的方式教会了我成长，让我更加理解“生活”二字的真谛。志愿服务在左，友情亲情在有，走在生命路的两旁，随时播种，随时开花，点缀的花香弥漫。

短暂的十天，我收获了一笔不可或缺财富。

我们带着青春、责任与梦想，踏上了“三下乡”的征程，八月的我们，收获荣耀、感恩与感动，结束了“三下乡”的征程，一幅又一幅难忘的回忆深深在心中镌刻。静下心来，我们聆听记忆最深处的声音。

但是，这份感受却让我深深铭记，它让我在人生道路上开拓起了新的征途。同时，也让我对人民教师更加敬佩。没有体验过作老师，就不知道一节课下来老师有多累有多苦。在此，我向所有的人民教师表示崇高的敬意。

作为新闻组的成员，每天忙着拍摄素材：发传单、招生、上课、“”宣传活动，没有一天是空闲下来的。我扛着摄像机东奔西跑，用手中的机器努力地记录每一个美好的画面，期望留下最美好的记忆。

在不断的奔跑中，我思考每一个画面的构图、内容，以及所能表达的画面语言，像个追逐时间的狂人，把世界的每一个组成元素都记录在案，不让它消散在记忆之外。

每一天的收获都是满满的，每一天都是开心快乐的。特别是面对那些天真的小顽童们，我和他们一起玩耍，给他们拍照，哭的、笑的，每一分钟都是美好。

来回奔走真的很累，但是，每当清晨的闹钟响起，我总是会急匆匆地爬起来，为了不漏了那美好。美好的风景、淳朴的民风，还有一群小顽童，都值得我记忆终生。

我想，这辈子让我最难忘的便是离别时，孩子们为我演绎的手语《爱》。在初一年级的趣味课上，我给他们带去了一堂手语课，小虎队的《爱》。

考虑到学生们接受这方面的内容比较少，我用了两节课的时间和初一年的学生们一起学习了这首歌曲和手语，大家都基本掌握了手部动作，并且可以独立的完成整首歌曲的表演。真的好欣慰，突然间感觉自己有了一名真正的教师的荣誉感。

暑期三下乡社会实践心得篇八

xx年在这骄阳似火的七月，“三下乡”的`钟声在我院已经敲

响。18日—22日，是我们炫夏“暑期三下乡”筑梦实践队奔赴xx五华县xx镇xx村三下乡活动的时间，我们舍弃享受暑假的快乐时光，决心背起行囊，和队友踏上征程，去“三下乡”，深入农村，体验生活，再苦再累也甘愿，毕竟这是次难得的机会，争取在这短暂的时光中能成长起来，增多见识，学一些书本学不到的东西。短暂的几天下乡活动，让我获益良多，它时刻铭刻在我心中，成为我以后人生道路中的一股默默的力量。

此次三下乡活动我们出发前一个月开始我们就进行了分工。从前期的准备工作、活动方案的策划、一直到踏上征程并顺利完成任务，无不凝聚着我们团队队员的心血。出发前我们准别了很多的材料，包括去那里进行普法宣传用到的问卷，及其他用品等等。我们的前期准备，虽然有时挺辛苦的，但我们乐在其中。终于，在18日这个天上午，我们背起了行囊踏上了三下乡之路，当然这要感谢两位随行带队老师亲自驾车送我们到达目的地。

这次活动，我们每天的安排都十分紧凑，每天都过得十分充实，每天都有着新的任务，有当地的村干部邀请我们参加了座谈会，帮助我们更好地了解xx村当地的经济发展情况及当地村民的总体家庭情况，让我印象深刻的是村干部们像我们讲述了xx村xx年8月15日所遭受百年一遇的洪灾时当时的情况，及村干部们如何应对处理。这不禁让我佩服他们的勇气，他们对村民的负责任对自己工作的认真无不值得我学习。

除此之外我们还了解到xx村有不少的留守儿童，整个村子大部分的年轻人在外面打工，我们真心希望国家能够重视农民工留守儿童受教育问题。接下来的日子我们走访了xx村的贫困户，还在xx小学进行了义教，和小朋友们一起玩游戏，唱歌跳舞，还在镇上进行了法律知识问卷调查，派发法律知识传单。之后我们接受了xx镇镇长的邀请，参加了座谈会，了解了xx镇的大概发展并向镇长提出了我们的问题等等.....

每天晚上我们的队员还会进行交流，把一天工作中遇到的问题都提出，然后我们大家一起解决，也说一些遇到的趣事，一些大家印象深刻的经历，把白天的劳累在无忧无虑的聊天当中忘却，让我们的团队能时刻都保持饱满的精神状态对待每天的工作。当然每天饱满的精神开始于我们的早餐，所以这要归功于我们的华哥，每天不辞辛苦帮我们买早餐，不管好吃与否都是华哥对我们的关心。另外当我们有做得不好的地方华哥也会指出并给予指导，而我们的辅导老师猫哥更是辛苦，这一年来一直尽心教导及培养我们。

三下乡这段时间，我们要自己动手做饭炒菜，小伙伴们都忙得不亦乐乎的。从买菜到洗菜切菜、煮饭炒菜、收拾桌子、洗碗，小伙伴们都努力的做好自己应该做的，虽然有时会累但是品尝着大家一起合作做好的饭菜，是满满的开心，不仅是成员之间，连老师们也会和我们一起下厨做饭，让大家的关系越来越亲近。在这次“三下乡”，我还懂得了怎样关心别人，怎样团结互助。我们每位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。我们每一个人的心里想的是“我们是一个队团队”，一个也不能少，这次是我第一次或许也是最后一次参加“暑期三下乡”活动，我们都很珍惜着这短短的8天时间。每天我都觉得自己过得非常的充实，非常的快乐和愉快。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。这次也是我参加过的时间最长的一次集体活动，也是最有意义的一次，它让我学习到 I 缺少的东西，得到了锻炼，使我变得更加成熟，给予了我人生回忆留下了美好的金色的一段。

“艰辛知人生，实践长才干”只要你愿意去尝试和经历，并坦然的接受过程的酸甜苦辣和结果的成败得失，人生就会很精彩。三下乡虽然结束了。通过这次活动我也更加坚信：意气奋发的我们经得住暴风雨的洗礼，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。总之，这个暑期的“三下乡”社会实践活动是

丰富而有意义的，一些心得和体会让人感到兴奋，但却决不仅仅用兴奋就能描述的，因为这是一种实实在在的收获。“三下乡”活动不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。

这次“暑期三下乡”活动，正是因为有了我们每一位队员的支持和帮助，此次“三下乡”活动才得以圆满完成！从这次活动中，我学到了很多，它将是人生一笔无法磨灭的财富，我锻炼了自己，也养成了吃苦耐劳的精神，更重要的是，我学会了奉献，怎样帮助别人。

暑期三下乡社会实践心得篇九

今年的夏天酷热如旧，今年的雷雨急骤如夕。然而今年的夏天我们却肩负着不同的使命，拥有不同的感动。我们在学院领导的关怀下，在院团委的支持下，肩负着实践党的十七大重要思想，落实“两个率先”的重要使命，在崇礼中学举办为期五天的社会实践活动已经圆满结束。

虽然这是一次实践活动，我们只做了五天的教师，但我们知道担子并不轻，要上好每一节课，让这些顽皮的学生对我们的课感兴趣这并非是一件容易的事，况且是对于我们自己还是学生的老师，一切都靠自己去探索，去研究。别看这些同学的年龄小要管好他们可得下一定的功夫，我尽量让自己变得严肃，好给他们留下“严格”的映象，可这也并不太管用，他们还是那么调皮，不过经过不断的沟通与交流，我和他们也象朋友一样了，他们会积极的配合我的工作，这使我感到非常高兴。

暑期三下乡社会实践心得篇十

我们由13个人组织成一支“清风”服务队，队员跨班跨系，有05级和06级的，此次活动的目的地是xx省xx县蜀口洲，活动的内容主要是宣传茶文化知识，同时对当地的经济和教育

情况做个调查问卷，帮当地农民干些农活。

7月23日，我们怀着一颗为农民服务的心，背负着xx工贸职业技术学院暑期“三下乡”志愿者的光荣使命，在广州火车站坐火车向我们的目的地出发了。经过漫长的12个小时，在7月24日凌晨1点多，我们终于来到了xx省xx县。当地的经济不是很发达，但教育却很不错，对教育也很重视，这里的xx县中学，考上国家重点大学的学生有很多，这是让我感到惊讶的。据当地的人说，历史上有很多文人墨仕出于此，可见这里的人文气息是比较浓厚的。

7月25日，我们一行人来到了蜀口洲。这是个四周环水的小岛，由20个自然村组成，生态环境保护得很好，当地的农民主要以种植茶叶为经济作物。当天，我们便展开了“三下乡”活动。我们开始做的是有关茶文化知识的宣传，我们把宣传资料发到村民的家里。在做宣传时，深有感触的是，虽然这里的人都是种茶的，但对茶的相关知识真的是知之甚少，他们把摘好的茶叶，直接卖给了当地的茶叶加工厂，所得的收入也并不多。

通过走访，发现这个村里的人基本上都是老人和小孩，年轻的都出外打工了，我想这也是这里发展落后的一个原因吧。同时，我们还做了问卷调查，了解当地的经济、教育发展情况。村民们普遍认为这村里的最大变化是村里修了水泥路，交通方便了，对于农村的一些培训，村里却没有举行过。

做了几天的茶知识宣传和问卷调查，接着帮农民干农活。第一次抛秧，第一次摘花生，第一次摘茶叶，特别是摘茶叶的时候，要弯着腰，一棵一棵认真仔细地摘，不能摘得不干净，这对第一次摘茶叶的我是多大的考验啊！让我真正感受到了干农活的辛苦，深深体会到农们的艰辛，在烈日炎炎下干农活，弄得汗流浹背，干了一天就已感到身心疲惫，没有做过农活真的是体会不到农民的辛苦啊！当地的自然灾害也比较频繁，去年经历了洪涝，今年却又经历旱灾，这对农民们的

损害是多么的大呀。农民的吃苦耐劳精神，真的值得我们每一个人学习。

这次“三下乡”活动看似简单，但意义对我来说却很重大，能把我们所学到的知识宣传给农民们，做一些我们力所能及的事，这对我来说感到非常的高兴，同时农民的朴素、热情与大方让我非常感动，没有深入到农村去，是不会感到农民的真切情怀的。

虽然这次“三下乡”活动的时间不长，但让我认识到很多东西，感受到了很多东西，真的受益匪浅！在我们这个“清风”服务队的集体生活中，大家互相帮助，关心彼此，团结一致的精神，相信我们的每一个人都是不会忘记的。

暑期三下乡社会实践心得篇十一

有句话说的很对，没有经历过，就没有话语权。说到底，我现在也算是一个过来人，是要和大家分享一下我的感受了。

实话说，从小我就幻想过能够像一名人民教师那样站在讲台上，流利的讲课，传授知识。台下的学生认真的望着我，唤我一声老师。这样的画面一直是童年的梦，是那么圣洁，是那么神圣，可望不可即。

幸运的是，三下乡的第一个活动让我能够重回母校，作为一名学长，某种意义上也是作为一名小老师去和他们分享我那时的学习方法，向他们描述五彩缤纷的大学生活。在热烈的掌声中我站上讲台，我呆呆地望着底下100多名学生，我不由得开始紧张，手心发汗，脑袋空荡荡的，准备好的所有想说的话在那瞬间忘得彻彻底底。

大家好，回到母校很开心又好紧张，如果大家能给我点掌声或许会好些这是我的第一句话。不知道是在学生会和班级大大小小的活动发言惯了还是真的像他们说的学生活动条件反

射综合症，第一句话还不错。我把脑子里想好的东西全忘了，跟着感觉走吧！大学有很自由你有充足的时间去发展你的爱好有很多的社团需要你们的加入为他们注入新的活力时间过得飞快，宣讲会就慢慢接近了尾声，我不知道我讲的对不对，但这确实是我体会到的，亲身经历的，我只知道我必须把我在学校最真实的生活呈现给他们，这才叫负责任。

无论明年的结果会是怎样，请大家记住就算你不再可能是一名学生，但是你可以永久保存你曾经作为一名学生的美好，大学需要你们，大学欢迎你们我记得我是用这句话来结束这场宣讲的，说得不好但确实我的内心感受。我曾问过我自己，大学是什么？我和一个高中生相比我究竟有什么差别？可是时间让我渐渐明白，大学是一把锉子，把我们的棱角磨平，大学是个熔炉，把我们淬炼成精英，大学是父亲的教导，让我们明白责任。虽然每个人对大学都有不同的感受，但所有的感受都终将让我们心智渐渐成熟。这是我体会到的大学，也想分享你们的大学。

武陵镇是我的家乡，武陵中学是我的母校，最近几年每逢佳节都陪伴在外地的父母却不曾回来看望她们，这片生我养我的土地。武警人民对我们的到来非常热情，这让我兴奋又愧疚。回首短短的几天时间，我不敢说我真正为家乡做了什么，但我把最真挚的感情投入了。感谢蒲公英的小伙伴们给了我这次机会。

当心不再靠近，毗邻亦是距离，你热烈的亲吻是给我回归时做好的礼物，心已近，情亦浓。