

2023年大学生暑期三下乡社会实践心得体会 大学生暑假三下乡社会实践活动的心得体会(实用8篇)

通过写读书心得，我们可以将自己的思考和体验与他人分享，促进交流和思想碰撞。以下是小编为大家推荐的一些优秀读书心得，这些文章内容丰富、观点独到，值得大家一读。

大学生暑期三下乡社会实践心得体会篇一

我们的暑期实践从7月23号到7月27号，5天的暑期实践很快过去，但就是这短短的七天我们得到一生中难于得到的东西——团队的精神、坚强的意志、真挚的友情——我们没有虚度这七天。

由于此次我们实践调查的课题是《调研南粤双转移共建和谐新广东》，所以在实践的这几天里我们一直在萝岗区各乡镇的大街小巷奔走，在居民小区、企业与政府部门、市区街道都留下了我们的身影。

作为此次华南师范大学计算机学院、软件学院赴萝岗区暑期社会实践服务队的一员，我也是第一次参加暑期实践，一切从零开始，一步一步地摸索，终于克服重重困难，顺利完成此次暑期实践。现在当一个人静静地坐在桌旁，回忆这段实践历程，感慨颇多。策划并实施这活动也许想想挺容易的，但做起来真的好难，也许这就是实践的重要x##b[]从实践前的活动策划准备到具体实践活动，每一个过程，无不付出辛苦的劳动。

这次暑期实践活动给了自己很大的认识提升，实地的调查走访使我更加深入的了解到了萝岗区政府应对双转移的相关出台政策及政策实施过程中遇到的困难，同时也让我了解到居

民对双转移政策认知程度和他们对政府工作的建议。

暑期实践没有我想象中的艰苦但也是不轻松的。尽管指导老师仅参加指导了我们一两天的实践活动，但她的宝贵意见与建议给我们大大地减少了一些不必要的麻烦，使工作进展更加顺利。但是我们自己需要考虑和计划的事情很多，责任也很大。就说实践过程中我们举办的计算机义务维修与计算机知识宣传活动，在这次活动中，我感觉到我有好多地方需要锻炼学习，要举办好活动真的不像写策划那么简单。

暑期实践就是要学会与人交往，在社会中锻炼。此次实践我们需要完成课题调研，为此我们在各个地点进行问卷调查、访谈。在整个活动期间，我们先后在萝岗区的多个乡镇开展上街入户调查，我们分成两三组上街开展问卷调查工作，问卷调查题其实就是一个媒介，通过这一媒介锻炼了我们与陌生人交谈的能力，同时通过问卷调查也可以了解居民对双转移政策实施的认识、看法与及建议。上街入户调查，我们都走了很多路，受访群众中有配合调查的，也有不配合的……总之，大家都是感触良深呀！

这次实践活动让我感触最深的还是我们的团队精神与友谊。在这次实践活动中我们增加了认识与促进了交流，我们也更加的互信与谅解，并结成了深厚的友谊，我想这也是此次实践的一个非常重要的收获。

大学生暑期三下乡社会实践心得体会篇二

七月二十六日，我们的三下乡活动在全体队员的全身心投入与努力下，在各界爱心人士及梭戛乡政府、中学的大力支持与帮助下，在两百多名梭戛乡中小学生的共同参与下取得了圆满成功！这天，我们告别同学，告别朋友，结束了本次三下乡社会实践活动；这天，我们踏上列车，踏上归程，又开始了人生旅途中的新起点。

从七月十八日到七月二十六日，九天的时间，两百多个小时，一万多分钟，七十多万秒……这是多大的数字啊，而对于我这样一名三下乡队伍中的成员来说，这些时光又是如此的短暂。回想这过去九天的日子，似乎每天都还历历在目。当然了，像这样刻骨铭心记忆，又怎么能不历历在目呢！

回想七月十八日，我们一行二十多人的三下乡队伍从学校整装出发，大家兴致高昂、意气风发，虽大包小包行李压得我气喘吁吁，然一想马上就养奔赴六枝梭戛乡中学进行三下乡社会实践活动，我变精神十足，忘记身上还负有重重的行李……火车一坐就是三个多小时，这似乎是一段很枯燥、很无聊的时间，然而大家都相互交谈着，分享着自己激动的、愉悦的心情，还玩起了各种各样的趣味小游戏，驱散了我那仅有的一丝睡意。不时地透过车窗往外一瞥，看到的便是祖国雄伟壮阔大好山河，是多彩贵州、神奇贵州的锦绣风光。一路上，太多的人对我们一行着志愿者服装的队伍投来了不同的目光，诚然，这样一群衣着统一的且拿着大包小包行李的青年学生，又怎么会不引起人们的关注呢！不管是好奇的、惊异地，还是冷不丁的、不屑一顾的，我们都坦然相对，心诚相悦。

我肯定地说，从七月十六日早上起床开始，就注定了要在我的大学生活中留下一段深刻的记忆。还清晰地记得，我们刚下火车走出站门，迎面而来的便是徐灏和她父亲、侯雪慧几人，看得出来，他们都面带欣喜，而徐灏父亲脸上则更多的是久经沙场的沧桑和慈爱，作为队伍中的一员，我深深地感谢他无私地为我们大家所付出的一切，相信其他队员也不会不怀感激之心吧！从六枝火车站到我们的目的地梭戛乡中学的一个多小时的大巴车程，他也一直伴随着我们一起，可怜天下父母心，在这里得到了体现。

到了梭戛乡中学，在学校的大力支持及通力配合下，我们很快便入住了宿舍，并借用了学校的食堂，接下来的几天就此扎根。感谢梭戛乡政府领导及学校领导的关怀，给连续坐了

了五小时车的我们带来了一顿丰盛的午餐。饭后，我们兵分三路，开始开展我们原计划的活动，这时，天空飘起了小雨，淅淅沥沥，仿佛是不想要我们继续进行我们的工作。只不过，下点小雨又算什么呢，就是下冰雹也压抑不了我们活动的热情的！我坐在去生态博物馆的车上，和上次去踩点的时候一样，车窗外洋溢着一片宁静祥和的自然美景，不同的是：上次是旱季，到处都带有一丝丝死气，而这次是雨季，四处一片生机盎然，好生美丽，让人一看之下便心生惬意。才是初到，便感觉对这里就有了故土的情怀，一张张脸看上去都是那么的充满着亲情与爱，难得！难忘！傍晚，大家当天的活动基本结束，相聚食堂，七手八脚地张罗晚餐。似乎，大家一起的食堂总会是有效益的，才没多久，到梭戛后又大家自主张罗出来的第一餐便开饭了，菜是有点少，饭也不很多，但不管怎么样，吃起来是很有味道的，意味深长。晚上开会，我略感疲倦，但更多的是喜悦、是欢快，想想即将过去的紧张的愉快的一天，再想想即将到来的有计划的有激情的一天，我满怀希望、满腔热情，我期待、憧憬接下来的日子。

夜深了，我还没有睡着，我在想，天亮后究竟会是怎样，我迫不及待地期望慢慢长夜马上结束。

七月十九日，下乡的第二天。新的一天，天空小雨依旧淅淅沥沥，这不禁让我想起了雨中漫步的诗情画意。按平时，我并不喜欢下雨天，尤其是有活动时的下雨天，但是今天不一样，今天的我，心情完全不受天气的影响。我宣传工作在下乡的前期便顺利进行着，所以这个时候我没有太多的任务，借助于梭戛乡中学领导给我们提供的网络之便，我到我们的博客上给外界传递了我们的活动，和大家一起分享我们的经历及喜悦。来回穿梭于雨中的操场，我看到了那一滴一滴雨就如晶莹的珠子在空中随意飘洒，轻轻地拨弄着我的心弦。

大学生暑期三下乡社会实践心得体会篇三

三下乡结束了，我们带走了九天九夜的回忆离开了白沙小学，

这个我们都曾经向往的地方。出发前，我们忙忙碌碌地准备了一大堆东西：教案、活动宣传资料、晚会节目……一边是忙碌的准备，一边却是无限的期待，想象我们近十天的“三下乡”实践活动会是怎么个样子，白沙村风土人情会是怎么样的，小朋友们会是怎么样的……在来到这里之前，看到队长来踩点时照的照片时，一个感觉就是学校很破烂，对于照片里的小朋友没有什么概念，可是，经过了和小朋友们近十天的交往再来看这些照片，唯一能够吸引我眼球的只会是小朋友们带着笑容的脸孔，看到每一张脸，就会回忆起他的名字，他的性格，我和他所发生的事，乐在其中。九天的时间对于漫漫人生来说十分短暂，可是，这能留给我的回忆却是十分多姿多彩。

可能是那么近十天的时间不至于让我们造成有日复一日的枯燥感吧，这样也挺不错的，给我们留下了的是无限的怀念而不是厌烦，是期待我们离开的日子不要那么快来而不是等待着离开的日子。

除了小朋友，我们还认识了三个好朋友。文锦、文鑫、伯乐，他们都是已经从白沙小学毕业的，但还是回来听我们讲课，由于年纪的原因吧，我们在几天内就和他们成为好朋友，无论是去做“食品安全与卫生宣传”，还是搞“告别晚会”，他们都尽心尽力地帮助我们，我们一起冒雨收拾东西，一起吃饭，一起玩，他们还给我们当向导。如果没有他们的帮忙，我们根本不可能如此顺利地在一个人生地不熟的地方做这么些事。认识他们是我这次活动最大的收获，相信我和他们这几天结起来的情谊不会是只是维持那么的几天，愿我们的友谊长存。

来到白沙小学，是多么的一件让我们兴奋的事情，可是，老天爷却是在特意的让我们失望。我们在白沙村呆了的近十天，几乎是天天在傍晚放学时，就是我们结束了一天忙碌的教学任务正准备开始活动时下起雨来。白沙村的男孩子都是十分热爱篮球，而且村里就有一个正规的篮球场，可就是每

一天的“及时雨”让我们没能和村民们打上一场正式的球，又一次我们的球赛才刚开始没多久又是下起雨来，像是存心给我们找茬。可我们却打了一场不是很正式但却十分有趣的球：雨中篮球。我们全部都光着脚，不管雨怎么下，地怎么湿，我们都全心全意地投入到篮球赛中。由于地滑，还有几名队员不小心摔倒了，还好是没什么大问题，这为我们这场篮球赛增加了几分乐趣。最后由于体力跟不上，我们还是败给了白沙村民，不愧是热爱篮球的村庄。

大学生暑期三下乡社会实践心得体会篇四

十四天，它说长不长说短也不短，说起来它很累、很苦，但真正经历过、体验过才能感受到它的甜、它的快乐、它的幸福。虽然它已经过去了，但由衷的想说，我还想再来一次。这样的三下乡。

三下乡已经结束了有一段时间了，回顾那段难忘的日子，我感慨良多，留给我的不仅是感动，还有成长。对比以前，感觉自己成长了不少，变得更加成熟、勇敢、自信。生活对我如此慷慨，让我在付出一点点的时候却让我收获了很多，学会了很多为人处事的道理，收获了很多真心的朋友。而这些都是我人生不可缺少的财富。

能够参加“三下乡”，我真的感到很荣幸。这过程的点点滴滴，我仍然历历在目，却无法用笔一一记录。每次，当我想起大伙在分团会议上激烈讨论的情景，当我想起在每次外出活动中、节目排练中大伙忙碌的身影时，我满怀感动；当我想起小伙伴们淳朴的笑容时，我满盈开心。成长看似是一瞬间的事情，但我知道，我是在经历中体会成长。这种成长，何其珍贵！

作为一名在校大学生，有很多丰富的知识值得我去学习体会，而这次的三下乡之旅，让我真正的从实践中学习到知识，也把我所学到的知识应用到实践中。进入到社区，体会到和大

学里不一样的氛围，在三下乡的日子里面，我的收获不仅仅是调查到的资料，更多的是心灵上的感悟。

在三下乡正式开始之前，我们进行了素拓，素拓不仅仅只是素拓，它的真正意义和目的在于凝聚大家，使一个集体真正的融和在一起，让集体中的成员尽快的熟悉起来。而我们本次素拓的目的也真正的达到了，这次素拓让我们第十五届学生会这个集体第一次真正意义上的融入到了一起，第一次让大家体会到这个集体的归属感。

第二天，三下乡启动仪式如火如荼的展开了，我们的三下乡正式开始了。我本次三下乡所在团队是重庆师范大学涉外商贸学院国情社情观察团，我们团队服务的地点是合川区北城佳苑亲亲里社区，而我们主要服务的对象是老人和小孩。

有了特定的主题，有了特定的对象，我们的目标也很明确：服务好社区、做好成果展示、文艺汇演。因为有了一系列明确的条件，再经过分团会议的谈论，我们团队首先制定出了一个明确的方案。尽管有些瑕疵，但在实施的过程中我们不断地发现问题、解决问题，并且提出新的东西，融入进去，不断完善我们的方案，同时也是完善我们的团队。

在服务中，难免会遇到形形色色的问题，我们也有。比如：内部出现分歧，意见不能同意；场地受到限制；社区居民不理解我们的活动等等。每当遇到问题时我们首先想的是如何去解决问题，想如何做才不会让问题继续恶化下去。在团队里，我们集思广益，听取每一位成员的意见、建议，让每一位成员都能发光发热得到锻炼。

说到得到锻炼，就我而言，我觉得我得到的最大锻炼就是与人交流发面。我本身是一个不太擅长与人交流的人，而三下乡期间几乎每天都会和许多形形色色、不同群体的人交流，这也极大的提升了我的交际能力。在我看来，三下乡的锻炼是全方面的，其中不仅仅是有交际，公文写作、工作方法、

思想信念等等，各方面我们需要具备的东西都来了一个集中具体的培训。

时间真的过得很快，最后的汇报演出来了。这天，在财富广场为我们的三下乡画上了一个圆满的句号。在最后一个节目大家一起跑上舞台合唱《天下相亲相爱》时，真的是泪奔了，好多女生都没有控制住自己的眼泪。在这一刻，大家内心充满的都是解放、如释重负、开心、感动、不舍……。这一刻可以说是百味陈杂。

这次三下乡社会实践带个我的收获真的是满满的。通过这次三下乡我更加坚信：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，我们的未来仍需社会上书写与创造。总之，这个暑假的三下乡社会实践是丰富而有意义的，一些心得和体会让人感到兴奋，一些人、一些事让人感到温暖，但却决不仅仅用兴奋就能描述清楚的，因为这是一种实实在在的收获。这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富！

大学生暑期三下乡社会实践心得体会篇五

目前我们都还是没有走出校门的学生，我们总是有着很多远大的理想和抱负。正如我一般，我是大一的学生，我总想着自己在毕业后能够在那些发达的城市大展拳脚，心比天高。我觉得这没有什么不好，我一直把这种想法归为是我个人的上进心。但经过这一次的座谈，我似乎悟出了一些不一样的东西。每个人都是积极向上的，大家都希望自己可以在繁华的地段工作，享受高的待遇，这是无可厚非的。但是懂得回报社会将自己的光芒在贫穷的地域散开的人，则是无比高尚的。“三支一扶”就是一个很好的政策，让更多的大学生能够拥有这样发光的机会。

时间总是过得很快的。七天的“三下乡”很快就过去了。回

去后很多同学都问“三下乡你收获了什么”，我想说的是“有些事情只有去体验后，才会懂得，有些收获不在终点，而在过程”。

作为大学生志愿者，我所做的都是力所能及的事情。此次暑期“三下乡”活动，在这个充满明媚阳光的夏季，我们在乡尽情地挥洒自己的热情和汗水，虽然短短七天的社会实践活动已悄然而去，但这过程中所带给我们的经验和回忆却是历久弥新的。

在“三下乡”的锻炼中不断成长，不断思考，充实自己，我们收获快乐，收获成长，收获许多我们从未有过的经验。我懂得了如何奉献，懂得了团队的重要，懂得了今后在成长和前进中要做些什么，该做些什么。

我很幸运能够参加这次“三下乡”活动，我们经历了，走过了，收获了。这次“三下乡”活动让我感受颇多，既增长了见识，同时也学到了许多东西。人就是要在不断探索中与追求中获得进步，只有亲身经历了才知道其中的苦与乐。这短短的几天将成为我心底美好的回忆，在这一次之行中，我们了解了的新农村建设以及更深入的了解了“留守儿童”与“空巢老人”的现状问题。我在此要由衷的感谢淳朴的乡人民，他们给了我们这次成长过程中的经历；感谢一起和我下乡的同学们，是他们让我看到了真正的互相照顾互相帮助的真情。同时也真诚地祝愿乡能够发展得越来越好！

大学生暑期三下乡社会实践心得体会篇六

这几天的天气还是比较不错，只是第一天上午零星地下了些小雨，但这丝毫没有影响我们活动的进行。

这一次我们进行活动的地点是望丛祠，望丛祠主要是关于三国传统文化和望帝从帝的爱国故事，所以它也是一个弘扬爱国文化的景点。在这三天，我们主要有对游客进行义务的志

愿者劝导服务工作，祭拜望帝从帝墓，自制民俗游览文化路线图并进行志愿活动，和当地的游客交流，举办卡片展和帮助婆婆打扫太极拳训练台，学习中华文化和太极拳等。通过这三天的志愿服务活动，我们不仅自己学习了中华的传统文化，了解了蜀都故事，同时还向别人宣传并弘扬了我们的文化，这令我和我的小伙伴们都非常满足。

很快，三天的工作结束了，说不上辛苦，但是收获不少。人生的旅途漫漫，我们需要学习的东西有很多，现在就应该抓紧时间，一步一步地踏实前进，不要留下遗憾。我们现在正是人生中最艰苦的时刻，但每个人又必须坚持，必须清楚，如果不好好珍惜现在，将来就要面临更艰苦的岁月。

这可能就是社会实践所能带给我们的最珍贵的东西吧，我喜欢这样的活动！

我很高兴也很荣幸有机会加入社会实践基地，我是一个乐于实践乐于展现自己的人，对于社会实践这种提升自己素质、培养自己能力、服务社会、服务学校的活动十分积极，十分向往。因此，我很希望能给我一个加入的机会，来品味这种美好与喜悦，从而展现自我，体现自己的价值，为这样优秀的集体争光添彩！

经过几天的努力，三下乡活动终于圆满结束。在这几天中，有过心酸，有过汗水，也曾劳累不已，但我也收获了很多，收获了知识，收获了更多的友谊，收获了沿途的欢声笑语。我终于明白，三下乡活动的意义不仅是让我们体验生活，帮助他人，弘扬传统文化，更重要的是我们究竟从中学到了什么。

在整个三下乡活动中，我们也提前做好了充分的准备，提前做好卡片，上网搜集资料，了解望丛祠的历史渊源，小组讨论方案，力求把活动做得更好。到达望丛祠后，画好了地图，以备给游客讲解游览路线。我们一行人来到望帝陵和丛帝陵

拜祭，并给游客讲解了望帝和丛帝的故事。在此期间，我们还向在望丛祠里锻炼的爷爷奶奶们请教了太极拳和道家拳，更有利于我们活动的开展，也增长了知识和见识。在接下来的几天里，我们继续给游客做讲解工作，弘扬和宣扬我们的传统文化，并让游客把他们所了解的关于望丛祠的历史写在卡片上。我们与游客分享交流，相处融洽。其次，我们还了解了位于望丛祠内的郫县博物馆，见识了博大精深的历史文化，同时也顺利完成了游客的咨询工作。

忙碌又开心的时间总是短暂的，转眼就到了活动结束的时候了。大家依依不舍的告别了本次的目的地望丛祠。这次三下乡活动让我学会了许多从学校里学不到的知识，不仅增长了阅历，丰富了自身的内涵，更让我们部门变得更加团结，更加凝聚。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

大学生暑期三下乡社会实践心得体会篇七

通过这近两个月的实际体验，我们觉得在社会这个大群体里面，做任何的事情都是不容易的，而农民就更不容易，任何一点小的自然灾害就可能让他们这一年的收入化为乌有。无

论是丰收还是歉收，他们必须接受，因为没有选择，他们也始终乐观着，就算失意，也要默默承受。我觉得我们应该利用我们所学的知识采取所有的办法为可敬的农民减轻一些负担，让他们在这个自然灾害横生的日子里多一份收入，脸上多一份笑容。我们不会忘记那一天的一场突如其来的冰雹，把满树的冬枣砸落掉地，也让树上的枣子伤痕累累，看到农民脸上的愁容，我们心里也五味杂陈，我们不会放弃采取方法帮他们把树上的枣子留下来，让他们把损失降到最低。

心系枣农，心系所有农民群众。我们知道现在我们做得还远远不够，但我们以后还会继续坚持下去，努力服务农民，把所学的东西运用到实际中去，不让他们融化在我们的脑海里。农民的现状并不是我们一时间就能摸索透的，全国的各个地域有不同的情况，我们还会利用这样的假期去了解不同地区农民的困难，用我们的智慧和才智以及团队的力量，帮助他们去化解不同的困难，用自己的价值为农民带来更好的收入，同时也让自己在多个层面上有一定的升华。

当然，“农技推广”团队走过了漫长战线，不能一一细说。当团队从农民的眼中看到了欣赏的眼光，从脸上看到了欣慰的笑容，他们就知道这个假期，他们有存在的意义。团队推广农业技艺，不仅是让农民受益，最大的还是他们自己，温习了一遍所学的本领，通过团队成员的交流增进了凝聚力，对知识有了更深层次的理解。所谓扎实，所谓坚韧，正是让他们所缺而又，农民又把这些年总结的经验传给这个团队，让他们获得了了的一笔财富。“农技推广”团队感谢有这次机会。

大学生暑期三下乡社会实践心得体会篇八

转眼已到了三下乡的最后一天，我们的活动也接近尾声。经过了昨天在中医院维护就诊秩序，我们决定离自己所能帮助医院的病人。

我们虽然不能与专业的医护人员相比，替病人打针、量血压等等，但是我们可以陪伴他们，让他们不感到孤单。

我和另一位同学还到一楼的病房里陪一位阿姨打点滴。在短暂的交谈中，我们知道阿姨患了流行性感冒，今天是第二天来打点滴。当阿姨得知我们是重庆师范大学三下乡的学生时，并没有感到惊讶或是露出欣赏的表情。可能是因为现在这种活动太多，活动的效果完全丧失，大多数人仅仅是抱着完成学校规定的任务而已。但通过进一步交流，我们表达了自己想为病人做些事情的想法，并且已在前一天在医院进行了维护秩序的活动之后，阿姨开始相信我们，言语中也露出一丝关切。她告诉我们，这种实践活动她见得多了，一般都是随便逛逛，露个脸，再拉几个人照照相就算完事。但向我们这种坐下来，花时间陪病人聊天的，还真的很少。我们随后也表示，我们以后会举行更多这样的活动，深入基层，和老百姓们用心交流，不会拘于形式，把三下乡的实践意义发挥出来。

最后，我们在医院门前合影留念，圆满完成了此次三下乡社会实践活动。大家的一张张笑脸，告诉我们这次活动是成功的，以后，我们需要更多这样的活动，让我们看到社会百态，关注社会焦点，为显著的社会问题贡献自己的力量。