

三下乡心得感想 三下乡心得体会(精选8篇)

“军训心得是对参加军训期间所获得的经历、收获和感悟进行总结和概括的一种书面材料，它对我们的成长和发展起着重要的促进作用。”要想写出一篇出色的工作心得，不妨先参考一些范文，看看优秀的心得是如何写作和组织结构的。

三下乡心得感想篇一

20xx年xx月xx日，那是个令人难忘的日子。我和第二临床医学院xx级七年制的师弟师妹背着行李，带着满腔热情，乘坐24小时的火车、2小时的汽车，来到了贵州省贵阳市息烽县流长乡进行暑期三下乡实践活动。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。作为一个从农村出来的孩子，这次重返农村，再次体会和大城市不一样的文化，让我感触良多。在下乡的日子里，我收获到很多，如与师弟师妹的真挚友谊，对农民生活的深刻感悟，对留守儿童处境的充分理解，而更多的则是对生活的感恩！

本次三下乡共分为义诊、义教、义农等内容。在义诊过程中，我充分地体会到乡亲们热情。趁着乡亲们赶集日，我们在乡政府门口拉开横幅，摆上义诊器械，来咨询或治疗的乡亲络绎不绝，场面一度混乱失去控制，还造成交通堵塞！很多阿婆阿公做完治疗都不愿意走，总要求再多一次艾灸。火罐。推拿！虽然义诊的劳累让队员们大呼吃不消，整天都被乡亲们围住，连喝水都没机会，语言不通加之老人家耳背，把我们都弄到声嘶力竭嗓子冒烟！不过听到他们说谢谢，大家心里都很满足很有成就感；第二次的义诊我们来到某村庄，经过村支书的广播宣传，许多村民也放下手中的锄头来咨询治疗，虽然这次参与的乡亲人数没第一次惊人，竟也被我们找到几例典型病例，如进行性肌营养不良、房颤、化脓性扁

桃体炎等，同样给我们带来巨大的成就感！

义农的活动同样精彩。我们的任务是下到农田给玉米松土。流长乡漫山遍野都长着绿油油的玉米苗，间中可见到盛开的向日葵，景象甚是好看！虽说是义农，其实作为手无缚鸡之力的文弱书生，尽管我们已经尽最大的努力拔草松土，不过带领我们过去的村支书还是默默地进行翻工。挥动着锄头，深觉农民的不易。我们经常抱怨辛苦劳累压力大，其实有哪项工作是轻松舒适的呢？我们真的应该学会珍惜和感恩，珍惜感恩生活带来的一切.....

每个活动都让我有所感悟，其中，感受最深的，是在义教时与留守儿童的交流。那天上午，我们在流长乡中学迎来了约xx年纪就想着为父母分忧；他们又是可怜的，或许还未经历过社会竞争的残酷，并不知道知识的重要性。我们准备得很充分，为他们讲解物理、英语、青春期保健等知识，还有队友准备了魔术及许多小游戏。临近中午时，我们体谅他们路途遥远，恳请中午一起吃饭，他们一副小大人口气：“我们要回去给爷爷奶奶做饭，还要喂猪及鸡鸭鹅呢。”

三下乡活动圆满结束，我们从农村再度回归到大城市，与大城市的繁华相比，农村带给我们的是截然不同的感受，而这种感受已经深深的留在我们每个队员的'心里。忘不了每个夜晚师弟们的守夜，忘不了每天活动完队友们的交流，忘不了临走时乡政府的款待，忘不了参观息烽集中营时县团支书为我们守着行李的场景，忘不了在花溪刘爸刘妈的热情招待，忘不了黄果树瀑布队友们留下的欢乐背影，忘不了火车上的有趣经历...忘不了的人与事太多太多！这样的经历，以前从未有过，以后将也不会再有！我只知道，这将成为我人生中美好的回忆！

三下乡心得感想篇二

“三下乡”是指大学生到农村支教、支农、支医，作为志愿

者帮助农村地区发展。作为一名大学生，我有幸参加了三下乡志愿者的活动，并取得了许多收获和体验。在这篇文章中，我将为大家分享我的心得体会。

第二段：准备工作

在我参加三下乡活动之前，我做了很多的准备工作。首先，我自己阅读了很多有关农村的书籍，和别人交流，理解农村的状况和困难。其次，我也熟悉了自己的任务和计划，为了具体参与项目，我还学习了一些诸如英语、教学等专业技能。

第三段：参与实践

我参加的是一项小学英语辅导计划，我和我的志愿者小组前往农村小学，给孩子们上英语课。这是一项充满挑战的任务，因为我要面对一个我以前从未接触过的文化和环境。但是，在实践中，我发现孩子们非常聪明、好学，而且非常友善和有礼貌。在这个环境下，我非常快速的学会了应对欣赏和交流问题，我也发现自己真正喜欢上了这份工作。

第四段：与当地人交流

三下乡程序的另外一部分涉及到与当地居民交流，他们有丰富的生活体验和文化背景。在与他们交流过程中，让我感到非常兴奋。我学到了许多当地的风俗和文化；了解了农村居民面临的一些难题和挑战。这使我领悟到，在不同的文化背景下，我们生活的方式和价值观可能有很大的不同，但也让我更深刻地了解自己的文化和人类经验。

第五段：总结

三下乡是一次美妙的体验，它不仅增强了我的个人能力，并且打破了我的桎梏，给了我一个更真实、更广阔的世界观。通过参与当地人的日常生活并与他们交流，我体会到了农村

地区的独特性，也从他们身上学到了很多。这次三下乡志愿工作让我明白了教育非常重要，并且教育不仅在书本里，也在实践中。我也领悟到人文活动让人们好学、聚集和拥抱其他文化。三下乡活动是一次良好的机会，我将将这些体验和收获带回到我的生活中，让我成为一个更好的人，并影响他人。

三下乡心得感想篇三

作为高校学生，我有幸成为了全国“三下乡做志愿者”活动的一员。这是一项为期三个月的志愿活动，旨在将城市的热情和力量带到农村、乡镇，以实际行动传递温暖。在这三个月的时间里，我深入农村，了解了贫困地区人民的生活状况，也深刻感受到了自己作为志愿者的责任和使命。今天，我要和大家分享我的“三下乡做志愿者”的心得体会。

一、认识到乡村发展的现状和问题

二、志愿服务让我感知到了生命的价值

作为一位志愿者，我的工作内容是帮助当地的老人、病人、儿童等群体等解决生活中的一些困难，包括日常护理、学业辅导、心理疏导等。通过与这些人互动交流，我真正感受到了生命的价值。他们中的许多人已经年迈，但仍然对生活保持着乐观的态度；他们中的一些孩子来自贫困家庭，但他们的心中充满希望和梦想。他们都在努力地活着，寻找生命的意义。作为一名志愿者，我认识到自己的服务可以让他们感到关怀、温暖，我也感到自己的人生意义得到了实现。

三、提升了自我能力和认识

在这三个月的时间里，我的自我能力和认识得到了极大的提升。遇到困难时，我学会了怎样去排除困难，找到解决问题的方法。与人交流的过程中，我也锻炼了自己的沟通能力和

应对能力。在志愿服务中，我进一步明确了自己的人生目标和生命价值，我相信未来的自己会更加成熟和自信。

四、乡村之旅也是自我成长之旅

“三下乡做志愿者”不仅仅是一次乡村之旅，更是一次自我成长之旅。在这个过程中，我不仅认识到乡村发展存在的问题，还提升了自我能力和认识，并且在服务中锻炼了自己的组织能力。这些经历对于我的未来发展具有极大的推动作用。

五、加强主动反思和议论

参加“三下乡做志愿者”，也可以说是一次主动反思和议论的过程。在与其他志愿者的交流中，我了解了不同志愿者对乡村发展的理解和观点，也听到了不少意见和建议。通过这些交流和探讨，我们共同探讨和思考如何更好地推进乡村发展，实现真正的共赢。

在“三下乡做志愿者”的过程中，我认识到了自己所在的城市与乡村是相互依存的，只有当两者和谐发展时，我们才能追求更好的生活和发展。作为一名志愿者，我深深体会到了自己应该肩负的社会责任和义务。我相信，在未来的工作中，我也会不断地关注和为乡村的发展出力，将自己的心愿融入到城乡统筹和发展中。

三下乡心得感想篇四

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！

三下乡心得感想篇五

6天前，我们最后到达我们此次三下乡的目的地——登楼村。对于我们调研组来说，我们的职责不在教书育人，而在调查民情，仅有5个人的队伍要每一天出门去和村民做交流沟通和问卷调查，也使我们得到很多。

这几天来，从一开始吃了很多闭门羹，一天只做了10张，到此刻已经能够一天20张，这都是我们队员5个人群众的努力成果。很多次很多村民都以为我们是政府派下来调查村民的生活，不怎样敢与我们交流，到此刻村民明白我们整支三下乡队伍，明白我们有同伴是老师，明白我们是普普通通的大学生，我们也逐渐能够和他们做访谈交流，自然也使得每一天的进程快了很多。

这些天的努力，我们在登楼村走街串户，我们与登楼的基层干部做交流，会很留意很累。一是村民对我们有所了解，但也对我们有所顾忌，很少有村民能坦荡大方的与我们侃侃而谈。更多的村民是内敛怕生的，以至于出于问卷和访谈的质量思考，我们没有拍照录音，只是单纯的用笔和纸写下我们每一天访谈的资料，记录下我们收集到的数据资料。二是这条村很大，有8个小的下辖村，以至于村内的领导层之间存在些许的矛盾。但我们夹在这两者之间更需要留意翼翼，凡是需要到当地干部帮忙的我们都会三思而后行。

在这些天的努力下，队员们都很累了，每一天访谈的资料和问卷所堆砌成的模型也开始成型。有的队员开始想要去教书，他们期望难得一次三下乡能够得到提高自我教师基础技能的

机会。这我也是能理解的，所以作为队长的我逐渐放松对他们的要求，放他们点时光去做自我想做的事，期望他们能在大学可能只有一次的三下乡中获得金秋般的收获。

说到教学，本来以为万事备齐的队友能够面面俱到，但每次回来都会听到又有学生不听话，又有课堂控制不了，又有学生被赶出校门，我就会很心疼。于是昨晚我特地看了一下老师们备课的教案，看完之后觉得到此刻，虽然我高中只教过短短的十几天小学和初中，但觉得老师们的备课远远不够。身为半个老师，连一半的教案都没能完成，已经能够看出在课堂上已经是看着知识点来说问题。短短十天，拿着没有关于自我班级学生的心理层次分析，没有教学方法和过程，没有课堂应对方法的教案，只是单单的在几张薄薄的纸上写下浅浅的知识点和题目，怎样承受得住课堂上孩子的好奇和顽皮。

但这几天，从同伴们的脸上虽然看到疲倦，但还是看到了他们对孩子的感情。尽管教课我们只是大一的新生，但起码我们的感情是真的在负职责；尽管没有完备的教案，但我相信真心的他们总能够弥补。

三下乡也快接近尾声，调研也开始转入确定论文框架的阶段，期望在余下几天里，像这天的天气一样，豁然开朗，任凭翱翔。

三下乡心得感想篇六

山里的温度湿度和氧气含量真的让人起不来床啊。早上七点，大家如约来到了集合地点，天还下着雨还没出发就都淋透了，可这也丝毫阻挡不了大家晨练的热情，我们就在乡卫生院的大院里打上了太极和八段锦。没想到，张老师居然是师承陈启礼的专业太极高手呢，举手投足之间都透着练家子的范儿，张老师耐心的指导着大家的一招一式并告诉我们欲学中医就要先学习我们的国学和传统文化，这样才能领悟到中医的真

正内涵，身心兼修。

今天我们要攻克的第一个难题就是悬挂我们的宣传横幅和校旗。从悬挂地址，悬挂方式到具体实施，大家群策群力，着实费了一番功夫。搬桌子摆椅子拿诊器，一切准备工作就绪，专家也已经做好了准备，我们的义诊正式开始了。此刻，看着眼前的河南中医学院校旗，我真正意识到了自己此行的意义，重重的责任感和自豪感油然而生。

我们的工作分为两组，一部分同学跟随辅导员老师去石板岩乡下辖的村庄宣传我们的. 义诊工作并进行健康知识宣讲，余下的同学跟随专家在乡卫生院义诊并在附近进行宣传工作。经过挨家挨户的走访宣传，前来义诊的老乡们渐渐多了起来，老师们在细致耐心的为患者解决问题的同时，也不忘为同学们传递知识，张老师时不时的抛出的问题，总能引起同学们的讨论，大家彼此分享着各自的观点，最后老师再为大家做出详细的解答，通过老师的提问，我发现自己还存在着太多的不足，自己的知识储存量还太少，这更加督促我要端正学习态度，努力学好文化课才是临床的基础。陈老师是一位极其认真负责的老师，他对待患者那种严谨的态度，真是让我钦佩，他对每位患者的诊断都是一个漫长的过程，而陈老师总是充满耐心的细细询问患者的各方面情况再加以详细的推断才会得出结论。更让人钦佩的是陈老师知之为知之的精神，即便是义诊，对于自己不擅长或不确定的状况，陈老师都会直言说出，并且，他还会明确告诉患者疾病的愈后，他会直言，这种病，自己不能治好，只能延缓。就如他本身所说，做医生就要实事求是，要谦虚，世界上有4000余种疾病，而我们能治愈的不过百分之十，能包治百病的都是庸医。通过今天上午的义诊，我不仅在学术专业上有所提高，更是从医德方面向两位老师学习了很多。

下午的行程是大家期盼已久的，爬山！可是这次的爬山，是非比寻常的，首先我们的任务是看望当地一位80余岁还在坚持行医的老中医，其次，我们不是走盘山公路，而是靠着自

己的11号走未开发的山路，第一次当驴友的我心情当然十分激动。山路崎岖蜿蜒，再加上淅淅沥沥的小雨，大家一脚深一脚浅的向上努力攀登着，不同于以往见识的未开发的山间处女地美得不像话，山泉，小溪，绿植，峭壁一应俱全，大家兴致高涨，期间还来了首校歌大合唱，振奋精神，一鼓作气爬了20余里到了山顶。脑补出的老中医是须发皆白仙风道骨的，没想到老人家完全不像80多岁的样子，头发不甚白，精气神十足，身手矫健，让人不禁想一探其养生之道。和刘老交流了一下午，大家纷纷提出了自己在学习中医方面遇到的各种问题，从医德和医术方面刘老跟大家分享了自己行医六十载的感悟和经验，并对我们报以了殷切的希望，希望我们能继承并发扬我们的传统中医精神，做一名合格的中医大夫。从刘老身上我才真正读懂了大医精诚这段话，行医60余载，每天走40余里山路去为患者解除病痛，不辞辛劳，而拿到的却是微薄的报酬。而他却依然乐观的坚持继续行医，生命不停，行医不止！正如他所说，正因为年轻时自己和家人承受过患病无医之痛，所以他一定不能再让其他病患体会这份痛苦。

上山容易下山难，我想这不仅是对今天我们所走过山路的描述，更是对我们学医之路的准确概括，一旦我们选择了行医之路，便不能回头，只能愈来愈坚定，愈来愈执着的走下去，因为我们是健康所系，生命相托。

三下乡心得感想篇七

三下乡做志愿者，是一种广为流传的公益活动，它通过志愿者的自愿参与，深入农村、社区、城乡结合部等地区，为当地的发展和群众的生活提供帮助和服务。在参加这项活动的过程中，我收获了很多，这其中既有改变自己的成长，也有让我更深刻地了解社会现实的体验。下面我将分享我在三下乡做志愿者的心得体会。

第二段：身为志愿者的责任和担当

做作为一名志愿者，我们的工作是为社会贡献自己的力量、促进社会和人文发展。在三下乡做志愿者的过程中，我们要清楚自己的角色，坚定为民服务的信念，付出努力去支持当地发展和正在困苦中的人们。我参加过的三下乡志愿服务项目，包括给农村学校授课、组织志愿服务、开展文化演出、发放物资等方面，这些为农村发展尽微薄之力得工作深深地触动了我。

第三段：体验当地生活和理解社会现实

通过一段时间的三下乡志愿服务，我们除了能够服务当地民众外，还能够详尽察觉当地的生活环境和社会文化特色。一些灾区、贫困地区的困苦状况让我非常触动。这些艰难和困境让我对生活充满了感激与更深刻的理解。身临其境地了解当地民众的文化、习俗、传统，使我对城乡结合部的现状有了更为深刻的了解和认识。

第四段：共建和共享的价值

在志愿服务的过程中，我们不仅仅是为自己付出，同时也帮助了他人，形成了分享和真实的价值观。在三下乡项目中，我看到了很多志愿者积极参与、共同推动这个公益活动，依照自己的能力和专业，为当地农村提供各种不同的服务。志愿服务不仅帮助困难群体，更加让我们感受到了在共同努力下的夫妻和向上的精神动力。在此次活动中，我和当地民众一同亲近，体验到社会底层的人民的勇气、拼搏和真诚，感受他们对这个社会的无限爱和奉献。

第五段：结尾

参加三下乡做志愿者服务的活动，为我带来了许多收获。通过这些努力，我不仅仅是深刻了解了当地的社会、文化和生活，既完善了自己的知识和技能，更为让我感受到了无偿奉献的内涵和坚持。希望更多的年轻人能够加入到志愿服务的

大家庭中，为这个社会的和谐与进步做出自己的贡献。

三下乡心得感想篇八

近年来，我国医疗卫生事业得到了快速的发展和不断的完善，然而在一些偏远或者贫困地区，医疗资源仍然十分匮乏。这时就需要像“三下乡”这样的行动，让医护人员走入乡村，为农民朋友们献上所知所能，这样不仅能够给乡村人民获得更多的健康服务，而且也能够增加医护人员的实践经验。作为一名志愿者，我参与了“三下乡医路同行”，在此分享我的心得体会。

第二段：认识乡村需要转变

参与活动前，我对于农村的医疗状况只是听说过，没有真正了解过。在活动中，发现乡村居民与城市居民生活环境和条件存在巨大的区别，乡村人民对于医疗的需求非常迫切。但因为与城市的巨大差距，乡村人民对于疾病的认知水平低，治疗方式和方法也比较单一，因此许多常见病在刚开始就会选择错误的用药方式。此时，我们就需要有意识地改变自己的认识，尽可能为农村人民送去正确的治疗方式和方法。

第三段：加强服务意识和技巧

在走进乡村后，我发现即便是最普通的病例，也要进行充分的病史了解和检查，因为他们可能存在着第一次就看好、治疗后反复，长期没有解决的困扰，这就要求我们必须准确的了解病史信息和提出个性化的治疗方案。在这个过程中，我们必须同时保持一种谦和和耐心的态度，给予患者足够的信任和尊重，同时向他们传递健康科普的知识。

第四段：心力激荡收获满满

在乡村的临床实践和服务中，我们的心态、专业水平都得以

进一步提升。在考虑接下来方案时自己对于疾病、治疗方案、医学服务的理解也更加深入，看到病人恢复健康很有成就感，许多朋友更是舍不得离开农村，决定继续支持农村疾病防治工作，这是一种快乐的投入和分享的精神。

第五段：总结

“三下乡医路同行”活动无疑为卫生事业的发展和普及化奠定了基础，同时也为医护人员带来了更多的实践机会，拓宽了医疗服务的范围，它让我们更加坚定地立志于无私奉献医护事业。此次活动中次第扩展对于自己医学服务技能水平，更让我们获得了友情和尊重，自己也更加成熟了，在此感谢“三下乡”为我们提供了这样高质量、高影响力的医学实践机会。