# 2024年暑期三下乡社会实践活动心得(9篇)

来源：网络 作者：平静如水 更新时间：2024-06-27

*范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧暑期三下乡社会实践活动心得篇一在前期...*

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**暑期三下乡社会实践活动心得篇一**

在前期活动准备的时候，大家一直都积极参与进来，没有人无故缺席。在确定调查问卷内容、宣传活动内容的时候大家也群策群力、知无不言。更重要的一点是负责人能够明确分工、提前做好工作安排，团队能够将工作安排实实在在的落实下去。而且大家还不断拓展思路，在原来调查问卷的基础上还增加了走访水利局、泽众水务公司，在小区举办宣讲等等。在这种优良的环境下，我们团队的工作进度和质量始终在所有实践团队的前列。在外出调查的时候从来没有任何一位队员撂挑子，都认真的进行调查。此外，通过与他人的交谈让我增长了不少知识，不管是队友还是其他人。

记得大概在活动中期的时候，大一两位师弟突然住院，他们负责的部分工作无法展开。但是我们团队其余成员主动接过他们的工作，始终保持着活动正常开展。此外，还到医院探望他们。平时如果有谁身体不舒服或者临时有急事，大家从来没有抱怨队友，主动多干一些。可以说，这次活动除了工作还提供了大家意想不到感情交流平台，这是我意想不到的。

在调查的时候有许多人对我们的工作提了很多建议，比如，调查问卷中有几条问题没有什么实际效果，而且很不全面。当时我们记录下来，回去仔细琢磨，争取在下次外出采的时候改正。让被采访者有话可说也让我们的调查内容更加充实。在去马家坪入户调查的时候，当地的乡亲很热情，给我感觉像在自己家乡一样，很亲切。当然，在调查过程中也遇到了一些麻烦事：在去游憩广场调查，有一些人根本就不搭理我们，当时确实挺不忿的。这个活动本来就是一个公益性的实践活动，如果社会不支持就没多大意义了。也从侧面反映出，其实在一部分青年心里对节约用水的意识还是很淡薄。还有就是大家的外交能力在活动中也默默地提高了很多，在待人接物、和不同人交流等方面都增长了不少经验。

总的来说，这次活动增强了团队的凝聚力、提高了大家的外交能力，对节水这方面的了解也提高了不少，不仅仅局限在资料的理解上。相信我们的团队和每一位队员在今后的工作中依旧能做到更好。

**暑期三下乡社会实践活动心得篇二**

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。进入到农村，体会到和大城市不一样的文化，在下乡的日子里面，我的收获不仅仅是调查到的资料，更多的是心灵上的感悟。

本次下乡的首个目的地是高州市香蕉大镇——曹江镇，那里盛产香蕉和淮山，是以农业为主的一个城镇。在去那里的道路上，已经可以看到公路两旁那连绵的香蕉林，还有那些辛勤劳作的农民。到了目的地，接待我们的是镇政府的主任，本以为政府的主任应该是很严肃的，见面后出乎意料的亲切，亲力亲为的安顿了我们的住宿，介绍了一些情况，对于我们开展的工作也给予了最大的帮助，没有他们的帮助，我们的活动也难以顺利开展。

本次下乡开展的活动包括了探访乡村、摆咨询点、派发新种子、开设见面会和为当地农民放农业技术的相关影片，通过这一个个的活动，让我们更加深入的了解了当地的文化，也给予我们机会把我们所学到的知识教给他们。通过走访乡村，派发相关资料，我们真正的走进了农村，也了解了农村。

每个活动都让我有所感悟，其中，感受最深的，是与农民的见面会。我负责见面会的演讲工作，为了把这件工作做好，事前也做了精心的准备，考虑到当地以种植香蕉为主，所以我所准备的资料也是以香蕉为主，辅以淮山和我校的三个水稻新品种的相关资料。那天下午，或许是通知方面出了点误会，预计有30位农民参加见面会的，结果只有6位，我也从坐在主席台上演讲变成了和农民们坐在一起，进行了面对面的交流。塞翁失马焉知非福，人数虽然比预计的少，不过坐到台下，和他们面对面的交流，反正更深入的了解到他们最真实的情况。通过交谈，发现了农村经济的不少问题，特别是农产品收购价问题，还有有机肥和农药的虚假问题，，了解到这些，对于我们反馈给当地政府起到了一定的作用，同时，我也发现在栽培技术上的一些问题，有些简单的防病虫方法，事半功倍，但当地农民却认为有点麻烦而放弃使用，了解到这些后，我尽力的去介绍一些防治方法给他们，同时强调虽然有点麻烦，不过效果显著，希望他们可以接受。会后，有一位农民邀请我有时间去他家做客，听到这话，我知道我的付出是有成果的。

本次三下乡分为两部分，前半部分是在曹江，而后半部分是在高州市的大镇——根子镇。很多人都有一个体会，就是说到高州市里面的镇，一般都会认识根子镇，因为它确实是高州市里面的一个大镇，我们首先去到的是根子镇的车站，一下子就已经可以看到当地的繁荣，该镇盛产荔枝和龙眼，有荔枝之乡之称。或许根本就不需要刻意的去了解当地的荔枝和龙眼的普遍程度，因为在街上荔枝树和龙眼树随处可见。

在根子镇开展的活动和在曹江镇的相差较大，在曹江镇，我们所负责的是农业调查和农业知识的宣传，而在根子镇，我们是负责一个国土资源保护意识的宣传，主要是通过走访乡村派发调查问卷、开设讲座和开展文艺汇演达到宣传的目的。

开展工作的第一天，走访农村调查，发现农民对于国土资源的知识了解不够全面，甚至是缺乏，因为对于问卷的内容，有很多都是不知道，以前没有了解过，这无疑是一个消息传播不够快不够全面的问题了。

在根子镇工作的重点项目是文艺汇演，过半的时间都放在了排练方面，特别是唱歌和走秀方面，我简直就没有想过会参加这方面的活动，在排练的过程中，感觉人生又多了一份精彩。正式表演的那天，虽然算不上人山人海，不过也受到了当地不少群众的欢迎，炎炎的夏日，我们都是尽力的演出，尽可能的把最好的表演带给他们。表演后的摊位活动，简直把气氛推到最高潮，当地的小孩子非常的踊跃，最后我们把我们自己的一些东西也当作礼品赠送给他们，根子镇的中心顿时成为了最热闹的舞台。

三下乡活动圆满的结束，我们从农村再度回归到大城市，看着大城市的繁华，农村带给我们的是另一种感受，而这种感受已经深深的留在我们每个队员的心里。

**暑期三下乡社会实践活动心得篇三**

我的世界因为有了三下乡，从此不再单调；我的生活因为有了三下乡，从此不再黑白；我的梦想因为有了三下乡，从此不再模糊。

因为在六年前那个金色的七月让我收获了不少珍贵的果实，这些果实不仅仅包括学习知识的方法与技巧，更重要的是从那些可爱的老师们中学到了认真负责与无私奉献的精神。他们的激情深深地影响着我，让我暗下决心也要当一名志愿者，让我的爱与力量孕育出更强悍的“树苗”。

他们的激情一直陪伴在我的左右，从没有消失过，时刻鼓励着我不要因为实现梦想的道路坎坷而放弃这个梦。为了感谢母校给予我的爱，我一直在计划着如何在母校组织一次三下乡社会实践活动，让我的师弟师妹们从中收获书本之外的知识与人生的意义，也希望他们能把这种精神继承并发扬光大。幸运，泪水没有带走我的梦，而是给予我机会，让我也在这个金色的七月带领着“青春之歌”社会实践服务队来到茂名电白二中组织本次三下乡社会实践活动。

作为大学一年级的我们，没有丰富的教学经验，为了不让这些可爱的小学生失望，我要求“小老师们”抽课余时间准备教学内容并试讲，并要求他们尽量往“快乐中学习”的方向备课。同学们备课的热情令我很感动，我相信我们可以带给学生一个精彩难忘的暑假。

满满的期待拉开了三下乡社会实践活动序幕。每个队员都有了自己的职务，而我选择了调研，放弃了支教，因为我依旧没有勇气站在讲台，因为队友们早已认定我是个不自信的人，把我热衷的职务给了其他人，而我只能后退一步，但是我很想告诉他们，爱哭的我不是软弱，我依然可以做得很出色。虽然不能支教，但是我会在调研组中好好锻炼，认真完成工作，收获其它珍贵的果实——交际能力。

我们都知道调研是比较辛苦的，但我们乐在其中，因为我们不仅能好好完成工作，还可以与村民们交流心声，体会到村民们的辛勤与快乐。令我们开心的是，他们非常支持我们的工作，有时候还会为我们着想，也会为我们抱打不平，因为队长没有给我们发工资。当然，我们也会因为调研农村合作医疗保险而被误会我们是推销保险而被拒绝填写问卷。然而令我们愧疚的是，不能为村民们向上级反映他们对农村合作医疗保险的看法，因为他们几乎都把希望寄托在我们身上。希望政府能早点改善政策，真正做到为民着想。

虽然在调研中也学到不少知识，但是我依旧觉得不满足，因为我少了一份与学生交流心声的师生情，我很希望自己也能像那些“班主任”一样收到学生给他们的信，因为信中的内容很令我嫉妒，看到队友们幸福的样子，我就很羡慕。虽然如此，但我只能祝福他们，因为我相信以后我也会有机会的。

三下乡是一段路，时而坎坷，时而沿途风景独好。她告诉了我，没有一个人的前进道路是平平稳稳的，即使是河中穿梭航行自如的船只也难免颠簸，因此生活受伤难免，失败跌倒错过并不可怕，可怕的是因此而一蹶不振，失去了人生的方向。只要你没有因此失去方向，你就会欣赏到独特的风景。

**暑期三下乡社会实践活动心得篇四**

去年的三下乡还在脑海中，今年的三下乡又来到了！时间飞逝，一年又过去了。今年我院三下乡的活动主题是：“构建合楷社会、演艺红色青春”！

我队名称为“台州职业技术学院青年志愿者协会温岭市松门镇构建合楷社会、演艺红色青春”服务团。简称“温岭松门服务团”共有学生21名，指导老师2名。时间共8天。

这次的活动思想：高举革命老区奔小康的旗帜，立足我院工科办学的优势，围绕中心，服务大局，用知识造福社会，用爱心撒播文明。

活动内容：农村团干部计算机技能培训；禁毒宣传；开展“青春自护，远离网瘾”活动；食品安全卫生宣传；文明礼仪志愿者培训活动8天的时间说起来是不常，一周多一天，但对我来说是却是难忘的一周加一天。从出队到结束的那一刻。我们团队的活动有条不紧的开展结束，要不是受到的台风的影响，我想我团队的效果会更上一层楼。

他们的一言一行还不断的在我眼前出现，可能因为我是队长的原因吧，对什么事都特别的敏感！一个队中只有3名大二的，2名东校区的，其他的全是大一的同学，这个团队中全部都是青年志愿者，大部分是文明修身学校的学员。开展活动和其它队相比的话，我认为是最有楷做力的一组，原因很简单：大家都是同一届的，没有什么学生干部，有事大家一起商量，没有一个会特别爱出风头，能力上都是相等的，必需要一起合作才能完成活动。

能够在这样的一支队中，我感到非常的开心，同时给我也不小的压力，要是开会时没人发表意见不就惨了。从活动的总体上来说，我认为是成功的。“成功”：不是说活动开展的怎么怎么好，而是每位同学都多少知道了些现在的社会没有知识、没有社交主动权，是不能够适应这个社会的。可能对于一部份同学来说，他们的成功就是三下乡拿了一本证书，可以加点分数。我认为参加三下乡为的不是别的，为的就是以后可以更快的适应这个社会，所以我们这个团队更注重个人能力的提高，在这几天能学多少就学多少，自己学到的东西才是真正的东西，这些证书没有得到并不代表着自己三下乡是白去的，只要自己认为在活动中有学到东西就足了，怕的就是什么都没有学到，浪费了那么多的时间啊！！

我在这次三下乡中明显提高了以下几点：

不论是做什么工作，总会有要分配的时候。我是队长，但是合作能力我也与同学们差不多，通过这一次的社会实践，让我知道了合作的重要性。在我队出发前，我们的一些活动材料还没有全部到位，留了二名同学在学校，团队的活动日程才得正常开展，要是不分配下去而是全部留下来的话，那我们的团队活动肯定是不完满的。

我当学生干部的日子也不少，就是不好意思主动的去找一个提问，有点害羞。但自己当了这队长之后，不论什么事情自己都得出面，他们有问题就问我，有难点就向我提，而我也是学生，也会有问题，在这儿老师不在的时候我就相当于是老大了，什么事都要解决，不会了怎么办呢，只有自己去问啊，就这样，我在同学们问我之前先向老师或者是当地的负责人了解过来，这样一来，活动开展的顺利，同学们也就都有了信心。

以前都是有活动了大家在，开展结束了就自走自的了，从来没有说还要在一起那么多天的，通过这一次，我知道了原来关心他人也是交朋友的一种方式。

在现在的社会知识时代，不能够快速的学习新事物就会落后，这次活动让我是亲历了一回，没有新的信息就不能够更好的开展活动。只有不断的学习才行，这一点是主点，能够在活动中得出这来，是我最大的收获了！！

对于我来说，活动是下次的成功的道路，没有活动就没有机会，在活动中可以会有许多的机会，而这机会也是自己日后成功道路的石子，最后，我个人提出以下倡议：

三下乡为的是更好的让大学生了解当今社会，更好的适应以后的社会，为出社会做了一条道路。只有真正的投入其中去，才能够领略到当中的道理，不要为了三下乡而三下乡。

在活动中每一位同学都要注意自身安全，同时也要互助、互爱。在一个合楷的气氛中开展活动，对人对已都有好处。不论是活动的前后，有一颗善良的心，一个良好的心态，一个开心的心情，对突发的事件能够保持冷静，以平常心来对待！

队员之间能够保持良好的联系，外出事先报队长得到批准。每天记日记，记录好当天的生活点滴，每2~3日进行工作小结。这对自己的以后回忆会是一个很好的见证。同时也是好文章的出处。

不要为了个人的小目的而浪费了许多学习的时间，现在拿到的奖项在多，但若你什么社会实践经验都没学到，等出了校门，进入社会，同样还是会比其他同学慢一拍。

在总结的最后，我也同样希望下一次的三下乡活动能够更加的丰富多彩，同学们都能够以一种主人翁的心态加入到活动中去。

**暑期三下乡社会实践活动心得篇五**

在我们缘分聚首的日子里，有着最珍惜的友谊;在我们热情青春的岁月中，有着最真挚的相知。即使我们现在分开，但我的祝福会一直像高高低低的风铃，给你带去叮叮当当的快乐!

印度有一句谚语是这么说的：“一切河流交汇处，都是神圣的。”人与人之间的交会，也绝非偶然。虽然我不知道是基于什么样的缘分而和他人相逢，但善待出现在我生命中每一个人，并且感谢这份缘分，我相信这就会是美好的开始。

xx年暑期三下乡让我们这23个来自五湖四海的同学相汇在大化二中，共同发扬炙热的爱国情，让我们共同携手二中亲爱的学生们，让我们一起度过这挥洒青春魅力、绽放青春光彩的7天，更让我们一起在用汗水和快乐中结下深厚情谊，是彼此的缘分一直延伸至远方……

“融融的夏天，灿烂的阳光，师院三下乡，飞扬青春风帆”。7月10号是我们“梦想的起点”——我们脸上绽放的美丽笑颜，我们身上散发出来的热烈期待，都是我们“展翅”飞向大化县的力量!青春活力的师院化生学院学子扬帆启航!

坐在车上的那刻起，我们一行人怀着无比激动的心情在路途中放声高歌，游戏着。车旅虽然是枯燥乏味的，也是疲倦的，但因为其间有队友们的“精彩文艺表演”以及我们之间的谈天说地，所以我们的旅程也不完全是灰色的。而当我终于到了大化县这一片蓝天下，踏上这一热土时，完全被它的自然气息所吸引——泥土的清香、空气的清新、天空的湛蓝都无疑是城市人所向往的。

早上7点起床，弄好一切。然后我们这一行人搬起桌子凳子就奔向当地文化广场，利用我们化生学院的专业知识对当地群众做一系列的揭穿伪科学、反迷信的化学实验。我们队员都很努力的去宣传这些相关知识，当地民众也饶有兴趣的观看我们的实验，也有一些群众主动参与进来，更加亲身体验到了化学的作用，科学的力量。

调研组的同学每天早早出发，顶着炎炎烈日去调研我们的课题。关于农村教育、网络、家电下乡的课题。他们身着橙色队服穿梭在大大小小的街道，小巷上，在当地形成了一道靓丽的风景线。有时为了调查的范围更广泛些，他们甚至步行2个小时到当地的农村去采访村民。每天都是这样，披星戴月的回来。很辛苦，但他们觉得值得。

我是教学组的一员，我们经过招收学生之后，我们在第二天就开始上课了，那些学生都很淳朴。从教室走回宿舍准备的路上，有个令我很深刻也感动的小插曲：几个迎面走来和踩着单车的学生们热情快乐地叫我们“老师好”!这些有着一张张可爱稚嫩的脸和一双双期待纯真的眼睛的学生们，在与我们这只“小火花队”的首次见面就非常快乐，也体会到当地人民的质朴热情。正所谓星星之火，可以燎原。小火花队虽小，但我们会是也能使传播火种的使者!我相信这绝对是一个新的很好的开始，也和学生们打从心底的期待接下来共度之日。

我们带着水果以及慰问品来到了敬老院，与老人共度一个愉快的周末。陪老人们聊天，听听老人们年轻时候的那些事儿。我们还给老人们表演了节目。有唱红军歌曲的，有打太极的，有打拳术的。老人们都乐开了怀，有一个爷爷还很大胆的给我们唱了几首红军歌曲呢，我们都很开心并且认真的聆听着，这是一个充满歌声与笑声的午后，我们从中收获了许多，感受到了许多。

在当地领导的带领下，我们参观了当地的经济企业和工厂。期间我们去了水泥厂，锰矿厂，水电厂参观，认真听着企业领导的介绍，并做好笔记。感叹于水电厂的规模，我们算是开了一回眼界，我们下到了红水河一下的一百米处，感觉很新鲜。同学们都很欢雀并且新奇的环视着周围的环境。当我们结束了参观之旅，我感觉到又上了一次生动的课程。这是在课堂上你绝对体会不到的。

在老师的带领下，我们一座三百多米的山做为我们的培训目标，我们24个人就这样冒着烈日在崎岖的山路上爬行着，由于我平常少锻炼的原因，慢慢的掉队了，但始终有个师弟在后面保护着，心里觉得特感谢。这就是团队精神吧，互相协助，互相帮助，互相鼓励着。

我们组织学生们一起开展了体育嘉年华活动，大家都玩得很开心。夹豆子、运水、运篮球等游戏给我们带来了很多欢声笑语。每个人都露出了最最轻松，最自然的笑容。笑声一直充满着整个游戏的过程，这搭到了我们的举办这次活动的目的，给学生们带来欢乐。

一样的地方，一样的人员，不一样的心情。当初见会的心态已然不同，一张张稚嫩的脸庞以及我们眼眶都充满着泪水，红红的鼻头、湿润的眼睛、抹泪的双手，都使得告别无限动人。

后来的“签名活动”也让我们的手麻掉，一句句祝福勉励的话语在一本本精美本子上面留下自己的足迹，寄托着一颗颗真诚的心。朋友们，请知道，无论天涯还是海角，我的祝福将追随永远!

下乡，为我建立了一个纯净的美好的精神小村落。在大化所有曾经发生过的都是珍贵的生命经验，所有我曾经经历过得每个片刻和场景都是只此一次的人生印象，是这些经验和印象促使我去思考存在的价值和感受朋友伙伴的幸福满盈之感。

**暑期三下乡社会实践活动心得篇六**

这次三下乡活动，不仅仅是一个好的学习平台，更是我们锻炼自己，接触社会的一个很好的机会，每个人通过这次三下乡都能收获很多学校所不能接触的，我在三下乡中收获了很多：

第一、团队

此次三下乡是由青年志愿者联合会和学生社团联合会的骨干组成的，来自学院两大学生组织。起始，我们大家好像分开的，不过到了后来，我们在一起工作，休息，吃饭，逐渐的变为一个大集体，成为了一个真正的团队，33个人来自两个组织，但是最后变为一个团队，良好的团队意思是一切活动成功的前提。我们是一个团队，一个集体。一切都应该服从，不论做什么工作，一切都应该为大家着想，为团队着想。

第二、关心

以前在学校里开展活动大家在一起，结束后就走了。从来没有说要一起很多天，在这次三下乡中，我们的一个伙伴安平华，临走的前一晚是他的生日，我们为他过了一个不一样的生日。他后来告诉我非常的感动，我懂得关心他人原来也是交朋友的一种方式啊。

第三、合理分配

我们加上指导老师共33人，有着海量的工作，如何高效的利用这些人力，把大家的积极性调动起来?那就要合理的分配工作，落实到人，这样才能有序，正常的开展工作，我们三下乡能够在短短的一周取得如此的成功，多亏了主席他们的合理安排人员，与仔细策划工作，才保证了大家能够发挥自己的特长，吧工作完善到位。

第四、沟通交流

刚开始，大家都不怎么熟悉对方，甚至连名字都叫不出来，这就要求我们沟通与交流。每个人不断的都有新的想法和体会，也许是喜悦，也许是悲伤，经常和伙伴谈心，听听大家的心声，了解大家的思想，可以促进理解，同样也可以集思广益，或者分享彼此的喜悦。

第五、理解宽容

“金无足赤，人无完人”，每个人都有缺点，会做错事情。我们要学会理解与宽容，每个人的性格都不同，我们不可以要求其他人像自己一样做事情，更不能把自己的意愿、想法强加给别人。学会理解，包容别人，那样我们自己也会很快乐。

第六、财富

三下乡是我们人生中一笔宝贵的财富，在这里我交到了知心的朋友，认识那么多可爱的小朋友，为了我们共同为了一个共同目标，即使面对巨大的困难都用欢声笑语来带过。

孩子们的欢声笑语依然在耳边回响，大家一起放声歌唱红歌是那么的难以忘怀，早晨的面条虽然并不好吃但是大家并没有少吃，每天早上五点起来为我们烧水做饭的伙伴，被各种虫子惊吓的老师，与群蚊作伴我们依然谈笑风生，生日派对我们疯狂的追逐，满脸的疲惫也会放声高歌。因为我们觉得这所有的一切都是值得的，因为它是我们的财富，需要用我们用一生来珍藏。

短短一周的三下乡就这样画上一个完美的句号，心中有些不舍，又有所期待。这次三下乡也许有不足，但是正因为这样，我们更有前进的动力，这样我们的实践活动才是真正的是实践活动。

总之，这次暑期三下乡是非常丰富而有意义的，我在这次活动中收获了好多，这将是我人生道路上的财富。

如果说明天就像盒子里的巧克力糖，什么滋味都有，让人充满期待与憧憬，那么昨天就是制作巧克力糖的金色时代，让人留恋与回味。而今年的七月，别样的七月，却让我情有独钟，让我走上讲台，真正的考验我的各方面能力。

**暑期三下乡社会实践活动心得篇七**

刚进校时就听过我们系同学暑期社会实践的事情，当时特别羡慕他们，觉得能和大家在一起做一些有意义的事情，真的很好。青春就该这样，慷慨激昂，热情洋溢。于是在心里，我一直暗暗下定决心：如果有机会，我一定要参加这个活动。在宣传画板上，我看到了暑期参加社会实践的消息。很开心，也很激动地报了名。接着就是参加我们系的面试，当时看到很多学生会的同学，心里想：可能没有机会去了。但是我还是决定试一试。抱着一线希望，我参加了面试，面试完后，心里更加没有底啦，觉得自己应该没有机会去参加这个活动了。接着，记得当天下午，我很激动。能有机会参加这项活动我感到很幸运。随后，“三下乡”的第一次会议召开了，我走进学办，发现这次参加和我一起参加三下乡的同学，我都不认识。

心里当时有些慌，想着：他们大都是学生会的同学，在一起相处了这么久了，当然很熟悉了，就算是有不是学生会的同学，跟学生会的同学也都很熟悉，而我呢?一个都不认识，那这次三下乡我能顺利的完成任务吗?能很快融入这个集体中去吗?记得当时的心情真的很复杂，既有一种被选中的开心和满足感，有一种对即将三下乡的生活的憧憬，又有一种心慌和害怕的感觉。后来又开了几次会，看着大家都有说有笑的，而我又感觉自己融入不进去，心里很着急，想：这次来三下乡的选择是值得的吗?要是一直都融入不进去，那不就悲催啦。我有些迟疑，想着要是当时没有参加这个，我早就在家里，过着舒舒服服的日子啦，现在还要去农村住上一段时间，而且人都不认识，哎……后来转念一想，这样才好呢，这样我就又可以多可以认识认识几个朋友了，而且这次是我当时期盼很久的，也是我认真争取来的机会，我怎么能被这些不算困难的困难给阻挡了呢?我要好好珍惜这次来之不易的机会，为这个团队做一些我力所能及的事情。

终于等来了暑期三下乡了，我既期待又害怕，但期待的成分明显多些，坐在校车上，兴奋不已呀。我们出了合肥，来到了六安，来到了孔集村，虽然是安徽省的农村，但是在农村长大的我，对农村有一种亲切感。蓝蓝的天空，绿绿的田野，矮矮的房子，勤恳的老农……一切的一切都是那么的亲切可爱。秀娟饭店，是我们住的地方，我们很快收拾好了行李，拾掇拾掇东西，大家一起聊天，慢慢和几个同学聊得很来，然后我明显感觉自己慢

慢的融入进去了，突然感觉自己不再孤独了，自己开始的紧张不安的感觉有所缓解了。第一天，主要是让我们收拾好东西，准备好接下来的活动和工作。第二天是我们开始工作的第一天，早上5点就起来了，我们上午在村里发问卷，要和村民进行交流，这个孔集村听说是原来是一个镇，我们住的地方，大多是卖东西的商家，所以口音还不是很重，来自湖南的我还是能很清楚的

听清楚他们讲的什么。因为今天是工作的第一天，很多村民并不知道我们的到来，所以不是很理解我们的工作，加上第一次调研，心里难免有些紧张，所以开始工作进展得不是很顺利。但是过了一阵，村民知道了我们的来意，我们也有了工作的经验，工作进展得马上就很顺利啦。这天的午餐让我记忆深刻呀!我们来到章军饭店，对着老板说：“嘿，老板来24份炒饭。”老板那惊奇的面孔，让我们觉得很好笑。是呀，这是我们

第一次在包厢里吃炒饭，光吃炒饭很难咽下去，我们拌着凉菜吃。吃着吃着，我发现我的饭碗里有一粒米粒在蠕动，我以为自己眼花了，仔细一看，妈呀!是一只白色的小肉虫，然后所有同学都放下筷子不敢再吃了。晚餐也很有意思，我们到一家面馆来吃面，那天蚊子特别的多，到我时，我发现一个很有意思的现象：阿姨把面条给我端来了，我一边吃面条，蚊子就一边掉到我碗里，然后我再把它挑出来，接着又有想找死的蚊子往我的碗里飞。

就这样，我边吃，边掉，边挑……最后总结，有七只不怕死的小黑往我的面汤里冲，弄得我是哭笑不得呀!但是虽然是这样，其实心里都是[\*]课件下载很开心的。高兴的数着掉到碗里的虫子的数量，然后和大家一起分享，一件本来很不愉快的事情就这样变成了一件很搞笑，很有意思的事情。

我们的工作形式有很多：去参加竹叶打市场，发问卷(发问卷除了在街上，还有深入村落里)，帮村委整理农家书屋，到敬老院看望老人，到村里去看望孤寡老人，去看望小朋友，进行党史的宣传，还有最后的文艺汇演。

给我留下印象最深刻的一次发问卷是我们那队深入到村落里，那天我们扛着系旗，来到一个村子里，村子的名字我记得不是很清楚啦，当时我们就向当地的农民进行调查，当时我就与一个大概在七十岁左右的老人家在交谈，因为他操着很重的乡音，我很费劲的完成了问卷，但是看得出来，尽管我总是说着：“爷爷，不好意思我没有听明白，您能再说一遍吗?”但是接受调研的老人家丝毫没有感到厌烦，很是耐心的跟我交谈着、解释着……

当时我感觉很是感动，因为他很尊重我们这次活动，也很热心地帮助我们。后来下起来了瓢泼大雨，我们来到一户农家躲雨，放眼望去雨一时之间还不会停，我们就想着干脆再做几份问卷。有一户人家给我的印象特别深刻，这是一户老人家，他们的子女在外地工作，他们俩独自生活在这里，和儿女们都没有什么联系，我看着他们的房子，心里很是难受，阴暗潮湿的房子，还若有若无的漏着雨，随便在里面待上一会，就被蚊子叮了好几口。年近七旬的老人现在还是靠着自己的体力劳动在养活自己。看着消瘦的老人，我心里很不是滋味。我们开始了调研，在讲到他们家是否有补贴时，老人说：“有。”朴实的他，还走进房间，找了大半天，把发补贴的存折给我们看。还一一向我们解释。最后，我们说要和他们一起留影，老人很开心，急急忙忙地穿上上衣，整理好头发。我们把照下来的照片给他们看，他们脸上显露出孩子般天真的微笑，大爷连忙叫着老伴：“你看，你在这里，我在这里，快看，快看……”当时，我心里感到酸酸的，一张照片竟然能让他们如此高兴。

终于我们要走了，大爷大妈一直目送着我们出来，回头看着他们模糊的正在招手的身影，泪水模糊了我的双眼，为了他们的艰苦的生活，更是为了他们那朴实的情怀。突然感到自己的身上的担子很重，我们一定要好好学习，为了能让在中国像这样的贫困地方的人们摆脱贫困而努力奋斗。

接下来的日子，我们主要是准备文艺汇演的各项活动。在大家共同的努力下，我们的汇演取得了圆满的成功。

为期一个多星期的三下乡活动终于结束了，带着满满的成就感以及对这个原本陌生地方的丝丝眷恋，我踏上了回家的长途客车。望着窗外飞速向后退去的建筑，突然心头涌上一股酸涩，不禁问自己为什么要走得那么匆忙?回

到家才真的感觉好想在那里再多呆一会，毕竟有那么多同伴可以聚在一起。诶，我想我注定是一个群居动物。

我们队的几个成员从面试到一起出去挥汗搞活动，相聚便是一种缘分。难忘那段日子，我感慨良多，留给我们的不仅是感动，还有成长。接触社会，社会也总不忘回报点东西给我们，无论是为人处世，还是人际交往。我们将变得更加成熟，果敢。积累的这些人生财富不是可以用物来衡量的!偶然一个时候，当发现自己能不假思索地热情微笑着上前与一个陌生人交流，向他介绍我们的活动，发放问卷时，才认识到自己已经成长了好多。

此次暑期三下乡活动给了我很懂收获：

第一，沟通交流。开展活动，与社区的居民交流了很多之后，才发现沟通的语态方式对人第一印象影响的重要。我们在发放问卷的时候，一次一次的被拒绝让我们都历练了不少。

第二，团队精神。毋庸置疑，团队意识在活动中扮演着非常重要的角色。来自不同个体的人，在一起工作，一起生活，良好的团队意识是一切活动成功的前提。我们是一个团队，一个集体，不论是做什么工作，一切都应该为大家着想，为集体着想。

第三，周全的策划。活动中我们往往会发现准备中遗漏了一些细节，对活动的开展造成诸多不便。或者是人员分工的不明确，直接导致很多人做同一件事情，而有的有不知道该做什么，大大降低了工作效率。

第四，理解与包容。每个人的性格都不同，我们不能要求其他人都像自己那样做事，更不能把自己的意愿、想法强加给他人。学会理解，包容别人。其实从下乡的筹备活动到整个活动的结束，事情都不是一帆风顺的，既然矛盾不可避免，就应该积极看待，一起解决。争论多了，理解也多了，我们将更加懂得站在别人的立场想问题。

时间过得很快，一转眼，一个星期就过去了，我们的三下乡活动也结束了。在这短短的七天里，我的收获很大。坐在校车上，望着消逝的孔集村，我心里想着：再见了孔集村，再见了秀娟饭店，再见了我们为之努力的三下乡!新的征程即将开始，三下乡的美好的回忆，我将永远珍藏在我心里的最深处……

**暑期三下乡社会实践活动心得篇八**

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。

突然间，我似乎想通了许多事情。曾经父母的一句句唠叨，虽然令人厌倦，但字字都是他们的心声。遇到没有来上课的学生，我还要一个个的打电话向家长询问是怎么回事，家长们一句又一句的“谢谢”让我觉得很欣慰，

“三下乡”教我—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可快给我们送伞。那一刻，我的心像是被火烤了一样，热乎乎的。

“三下乡”教我—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—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的财富。

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。

站上讲台的那一瞬间，我明白自己所担负的责任，尽量让自己放松。时间总是在种种第一次的时候走得飞快，短短两节课在不知不觉中度过了，下课许久，我还沉浸在讲课的氛围中。虽然腿有点酸，口有点干，喉咙有点痛，声音有点哑……

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，这辈子让我最难忘记的便是离别时，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耀感。

**暑期三下乡社会实践活动心得篇九**

孔子说“教学相长”，可以说，老师既是教授者，也是学习者。这次利用暑期到惠州三下乡，可以说是我们这些准老师给那里的农村学生带去了外面的世界，同时也让我学到了很多东西。

(一)备课与上课

几千年前有个哲人说过“凡事预则立，不预则废”，当代也有人说“成功倾向于有准备的大脑”，我想，这确实是不无道理的。以前作为一名学生听课，无论是中小学还是大学课堂上，自己的总体感觉是许多老师上课重难点突出，条理清晰。但是没有想到台上三分钟，台下十年功，其实老师也是很认真地做好备课工作的。一趟三下乡之行，当自己作为一名准教师踏上讲台，我明显地感到了自己备课的不足，这不足来自于备课时间的不充分，也来自于本身知识储备的不充实。而且，选择的教学内容和教学方式应该更多地考虑学生的水平，这才利于教学达到预期的效果，这点说起来似乎挺容易，但要真正做到，不仅要有深厚的专业知识功底，也需要掌握一定的教学技巧和了解学生的心理。

我一直在想，怎么老师在上了一节课或几节课后基本上能够摸清学生的基本性格呢?三下乡以来，通过跟队友交流经验和去听他们上课，我发现，学生普遍反映上的好的课，老师的内容和问题的设计都很巧妙，而老师本人也能够很好地引导学生去思考。而老师则在课堂对学生的问答中对于他们的水平和性格有所了解。这又印证了教学设计和备课内容等方面课前准备工作是很重要的。了解学生，但怎么样根据学生的性格特点进行教学则又是一件很值得考究的事情了。

(二)学生与老师

有种看法认为，老师与学生之间是平等的关系，两者之间最理想的关系是朋友般的。三下乡跟同学们十天的相处，我觉得师生之间在彼此信任的基础上确实能够建立友好的情谊。学生们可爱、好学，同时支教队友间也会彼此交流学生的情况，因此我们能够及时了解学生的心态，相应作出改变，比如增加第二课堂的课时(如音乐欣赏课、心理测试课等等)，努力使上课的内容做到趣味性和知识性的结合。我们给学生们带去了外面世界的精彩，学生也对我们的热情给予了回报，积极配合我们的教学和课外活动，也愿意跟我们反映他们的要求和建议。他们的合作给我们的工作提供了很大的帮助。十天虽然短暂，但彼此都付出了真诚和热情。

老师与学生打成一片，沟通感情十分重要，这也利于教学活动的开展，可是我发现由于老师的宽容和友好，有些同学会过于随便了，比如随便翻老师办公桌抽屉里的东西。其实他们未必认识到这是不对的，他们觉得反正跟老师们那么熟了翻翻桌子也没有关系。仗着跟个别老师聊得来，课上睡觉、课下找老师聊天的也有个别同学。我记得在大学上课时教师教育学老师说过，老师永远不可能跟学生平等，因为老师要有威严，不然镇不住学生。我想，老师所说的“镇”不一定就表示专制，可以\_\_，但要在学生的心中树立起一种不可侵犯的威严，才能在思想行为上对学生起到必要的约束，使学生建立起正确的人生观和价值观。

(三)最后一点感想

记得聊天时有学生说他们都很喜欢我们，喜欢我们教唱歌、搞知识竞赛、趣味运动会等等课堂和活动，这些激起了他们的学习兴趣，而他们平时学校正常上课都没有的。我想，很多老师听到学生这样的评介都会感到欣慰。

(一)在人文素养方面的收获

通过这将近一年的实习，我经历了很多、付出了很多，同时也收获了很多。俗话说付出就有回报，我相信我自己在这期间收获了很多值得我庆幸的事情。下面我就谈一下自己在这几乎一年的时间中的收获。总结其来就是在思想、作风、劳动纪律、安全意识等方面的收获。

1.思想方面

自从\_\_年9月来到中交一航二实习以来，我熟悉到认真学习才能够在工作中做到得心应手，才能在工作中发挥自己的作用。在实习期间我做到自觉遵守中交一航二的各项规章制度，积极参加各项政治活动和指挥部、团委、队里组织的其他活动，在主题教育和企业文化学习过程中，我深刻的领会到一航二的“干就干一流，做就做最好”精神的内涵，明白了“造福职工、服务社会”三大使命的真谛。我被一航人的无私奉献精神更是所深深感动，他们为了祖国建港事业放弃节假日，而战斗在施工一线来确保工程的进度。我相信：我们的未来会更美好，一航人的明天更辉煌。

2.作风方面

在这期间我利用学校所学的知识，联系工作实际开展工作，虚心服从师傅们的细心教导，在他们的帮助和指导下，我不仅能够熟练的把握拌合机的操纵，而且在施工组织、机械调配、工程质量检验等各方面积累了不少的实践经验，扩宽了对自己所学专业知识的熟悉，为生产建设又好又快的发展奠定了基础，并且能够在施工任务严重，职员缺乏的情况下，在师傅们的细心教导下，勤恳工作，不怕苦不怕累，服从指挥，确保生产任务的顺利完成。

3.劳动纪律方面

在劳动纪律方面我能够严格要求自己，切实的熟悉到纪律的重要性。自觉遵守一航二的各项规章制度，做到严于律己，更多的体会到劳动纪律的重要性。就像在工地上每个工人都带着安全帽，人人都穿救生衣，这简简单单的一件事却是劳动纪律的遵守的体现。由于有些人就是由于把这些劳动纪律不放在心上，终极导致发生严重的事故时却没有能力保护自己。所以在工作岗位上就要遵守劳动纪律，前人不会没有事规定这些纪律，正是前人的前车之鉴才给我们留下了这宝贵的财富。

4.安全意识方面

我们知道自己的安全很重要，安全意识应该时时刻刻的在我们脑海里。就在实习这段时间我熟悉到了安全意识的重要性不仅要时时刻刻的在脑海里还要付诸实践。公司十分的注重安全意识的培训，在这期间各单位按照计划，结合本部分工作实际，制定本单位的培训计划，让员工认真执行，有计划、有资料、有实施、有记录、有总结，要真正的起到效果，进步职工安全意识和安全技能，确保我们的人身安全。从中我学到了很多，我们要注重安全意识的学习，更要把安全意识时时刻刻的挂在心上确保不会发生安全事故。

(二)职业技能和技术水平 1.职业技能方面

在一航二实习的一年时间里我运用学校所学知识，联系工作实际开展工作。不仅能够熟练把握打桩工和起重工的操纵工作流程，而且在施工组织、机械调配、单位工程组织等各方面的工作中有了更好的上进，拓展了对自己的专业知识的熟悉。实习期间里我做到认真、勤恳、好学、服从命令、服从安排不断的往积累知识为自己的以后打下良好的基础。就是在这种意识下我才能做到在施工组织中有条不紊的安排工作任务。工作上科学公道的完成施工进度。

2.技术水平方面

在工作中我深深的体会到了技术的重要性。简单说，没有技术可以说是干什么事情总是不能够得心应手。技术在我们的工作中占有很高上的作用，由于有了技术才能够对事情了解。在实习期间，我在师傅们的悉心教导下学到了很多，收获了很多。我现在可以自己给据各种材料的配比，计算出他们的应用量和有些简单的题目，并且能够熟练的操纵现场的设备。在进进实习岗位之前只是在书面上知道了工作的大体意识，但是对于真正干什么怎样干，这些还都是比较模糊的概念。不过自从进进实习岗位，才真正的体会到了工作中应有的题目和实质存在的事情以及解决事情的处理方法。在学校中的学习只是理论的了解而对于真正怎样干工作却是有些摸不着头脑了。而现在我可以运用自己在学校中学到的理论知识把它运用到实践的工作中往，这样在工作实践中和理论的结合下，我的工作能力更是发挥的更好。就拿材料的质量来说，本来是通过实验测得的数据说明的，可工作中不可能对于每一批的材料进行检验。所以我结合书本中理论知识，知道合格的材料的各种指标及其具备的特征判定材料的合格性。这样不仅加快了工作的环节而且还节约了本钱。这事情看看却是很小的，可是有这种意识却是无穷的发挥空间。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找