

最新三下乡社会实践心得感想(大全5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

三下乡社会实践心得感想篇一

某些事情让我们心里有了一些心得后，往往会写一篇心得体会，这样能够培养人思考的习惯。但是心得体会有什么要求呢？下面是小编收集整理的大学生暑期三下乡社会实践心得感想，仅供参考，希望能够帮助到大家。

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的东西。

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。

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。

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。

这趟三下乡之行，我们下乡的队友都认真热情付出了，尽可能把知识带来的乐趣和外面的精彩向他们呈现，激发他们的自信和对未来生活美好的展望；我们无法预知短短的十天能在那些孩子以后的人生道路带来多大的影响，但是可以肯定的是，对于老师和学生来说，经历过了，意义就不一样了。

三下乡社会实践心得感想篇二

下面是小编为大家整理的，供大家参考。

积累了新的体会时，就十分有必要要写一篇心得体会，这样能够让人目标更加明确。那么好的心得体会都具备一些什么特点呢？以下是小编整理的2022三下乡社会实践活动心得感想，希望可以提供给大家进行参考和借鉴。

20

七月的我们，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、“十二五”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。工作总结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二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。“三下乡”生活，随着时间慢慢的流逝，眼看着我们一个个晒得像蒙了一层灰，眼看着我们在教学的各个方面技能慢慢提高，眼看着跟这些孩子建立的感情越来越深，眼看着离开的日子近了……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！

2022三下乡社会实践活动心得感想(二)

盛夏的七月，刺热的阳光倾斜在一群朝气蓬勃年轻人脸上，我们怀着激动的心情，怀着对社会强烈的责任感和使命感；在学院领导和老师的指导下，我们用我们的智慧与实际行动进行着音乐学院暑期三下乡社会实践活动。

在国家步入快速发展之际，我们当代青年大学生肩负着建设国家、建设中国特色社会主义社会的重大使命。学生积极投身社会实践、接受实践的检验是党和国家对当代青年大学生提出的一个重要课题，通过参加社会实践不断提高大学生的社会实践能力，将理论知识与社会实践相结合，不断提高当代大学生的综合素质，使之成为国家的栋梁之才。

每天都有不同的同学三下乡支教，在这几天中我一直期待着我的“三下乡”。因为行程的安排这几天我都留在学校排练舞蹈，今天都是一个丰收时。在今天一天中从早上八点起来排练，一直到晚上九点，背上的汗水湿了又干干了又湿。看着排练厅每个同学都在挥洒着汗水和脸上洋溢着向往成功的欢笑，不禁一次又一次的期待着最后的文艺演出。数不清用了多少张纸巾，数不清舞蹈动作做了一遍又一遍，唯一数的最清楚的不过是音乐一遍又一遍印在脑海中的节奏。今天晚上最后的联排，所有的节目都拉了一遍，晁老师一样陪我们坚守在自己的岗位，早上和同学三下乡去支教，回来又指挥我们排练。今天我们排了节目的开场舞，这个是每个同学都要跳，看到从早上每个同学都认真的排练着，不管做的好不好，只求努力做好，这是一个团队的精神，有了这种精神这才叫团队！

这次三下乡活动，我看到了很多平时所看不到的东西，这对我以后的工作有很大的帮助。从一个领导者的角度，一个队员的角度，不断的换位思考，仔细斟酌考虑每件事该怎样安排、处理。现在的位置虽然各不相同，但有一点相同，即我们一直在为他人服务。因为你我的岗位各不相同，岗位因人而异，所以我们的工作都不一致，所提供的服务就各式各样！在眼前的这个充满现实的物质社会，处于不同年龄阶段不同层次的你我，每一刻所接触的实事就会千差万别。有理论、更有实践、有讲总括的、更有求细节的……在前进的路上，我们坚定着信仰、把握住正确的航向，对理论知识相互学习，在社会实践中公共奋进，通过交流我们不断地完善。我们就是这样乐于帮助别人、互相帮助就是我们的精神所在，不断

的学习实践让我们永远坚信，人生路上服务他人同样是服务自我。团队不是一个人的团队，因为有了一群人才叫团队！

2022三下乡社会实践活动心得感想(三)

三下乡，是爱的交汇。在没有参加三下乡活动之前，我就有这样的看法。经过这么多年的寒窗苦读，在考入__医学院进修了这么几年以后，我获得了这次能够短暂完成我梦想的机会，那就是走入乡村，悬壶济世，在行走中为各位乡亲父老们检查身体，缓解病痛。

这可是我早在中学的时候就梦想的事情，学医的初衷便是为了给广大受病痛困扰的人们带来缓解和治愈，梦想中无病无痛的世界虽然还需要我们一代又一代的努力，但我们在这里却有着提前施展知识技能的机会，实在是非常的感谢组织三下乡活动的领导。

我们一行人在颠簸中来到了目标的第一个村落，虽然路并不是十分好走，但身为医务工作者，克服自身不良反应和照顾好自己是基本的素质，所以对我们并没有太大的影响。下了车，在周围村民的围观下我们迅速的搭好了场地，而早就得到消息的村民们也都过来看我们，一下子就围了个里三层外三层，看上去好不热闹。

虽然第一次遇到这种情况的我有些紧张，但是手仍然下意识的按照所学的步骤为各位父老乡亲检测血压，并且根据大家的口述和观察对一些受到病痛困扰的乡亲们做出医疗保养方面的建议。对于无法确定的症状我会向带队老师求助，并认真听老师的教导，将这些知识牢牢地记在心里。

我们要去的地方很多，但是每一个村落我们都要花上不少的时间，算起来大概一天也只能跑两个村子。说起来确实是非常的疲惫，特别是精神方面，以至于我回到住所以后直接就先睡了一会才被同学叫醒去吃饭。

在乡下自然也不像在城市里吃的那样精美，但这是我们用辛勤劳动换来的果实。同学老师在一起讨论今天遇到的各种问题，一起商讨一些病症的处理和应对方法，倒是让我们在身体摄入营养的同时大脑也在摄入营养，而且收获也是颇为的丰富。

在后面的日子里，我们依旧保持着匆忙的行程，行走在乡村的各个角落，为各位乡亲们检查，谈天，为大家带来优质的医疗服务。但是我越是后面越是觉得自身的能力不够，体力和精神方面也缺乏足够的耐力。但是我并不觉得烦恼，反而觉得非常的开心，因为只有知道了自己的不足才能够在以后加倍的改善。

我现在只是一个还没毕业的大学生，我在医学上要走的路还有很长，一名优秀的医生是不能够停下学习的脚步。越是早知道我的不足，我越是能更快的将其弥补，甚至于将本来的不足锻炼为长处也未必是不可能的。

我相信，将来我也会成为一名沉着稳重的医师，带领着如同现在的我一样好学向上的学生们，行走在各个地方，为各地病人们医治的同时培养着祖国未来的医疗人才，让我们的医学不断地发展，造福更多的人。

2022三下乡社会实践活动心得感想(四)

刚考完试就要去三下乡了，心理没有一点工作的激情，可这个任务一定要完成!就带着这份责任心，我最后一个上车，踏上了__市三下乡之旅!

车上温馨舒适的环境让我好好的睡了一觉，醒来的时候车已经稳稳的停在了__小学。

哈!当时让觉得开心的就是：在这里我将成为一名教师，名副其实的人民教师!痴想过后和同学们一起搬完行礼，接着找到

我们睡觉的课室，把那里打扫得非常干净然后我们就可以松口气了！于是到处逛逛，熟悉熟悉下环境。

由于刚刚到那里，人还比较少，又是下午5点多钟，有点沉闷。不过我还是可以看出村民们对我们还是挺热情的。他们的眼神里充满了期望。这让我们很开心，我们不能辜负村民们。

第二天醒来开始真正的工作了！虽然还没有工作热情，但是看到同学们都非常积极，好像是要豁出去的感觉，我意识到这不仅是一个活动而且是一个命令！这次三下乡只许成功不许失败。

一个简单的开班仪式点起了这场战争！同学们各忙各的，有备课的，有上课的还有开着村民的摩托车去买菜的。忙得不亦乐乎，而我呢只是一名体育教师，哈，比较轻松点！不过还是有点挑战性的，毕竟是第一次上课，有点胆怯，不知道同学们都喜欢玩些什么，喜欢哪些运动，这给我备课带来了一点麻烦。

不过最后同学们都是互相帮忙一起上课的。这不是说我们能力不行，这是歪想。三个臭皮匠胜过诸葛亮嘛，大家一起想想办法，互相学习学习多好啊！看，孩子们都玩得乐开花了！

后来我接到了另一个任务上六年级的数学课。啊，当时吓了一跳，不会吧，上六年级的课，他们可以和我这么高了，我哪好意思！果然，上他们的课最紧张！

一句话也不能说错，也不能老是和他们瞎扯；可是又想不出什么办法让课堂氛围活跃点。不过凭借我聪明的头脑，数学课上学习气氛还是挺强的。每节课都给同学们带来一道趣味数学题。

其实男生也挺可怜的，我们竟然是在一个草坪里洗澡而且是露天的，不用说大家出清楚那种感觉是怎样的啊。

苦头何止这些，晚上正当我们睡得熟的时候，外面大量的虫子飞来我们睡觉的课室里，东跑西窜的咬得我们到处是伤！脸上，背上，手臂上的肉都腐烂了。没办法有些同学过于严重都提前回到学校了！但我们还在坚持，越是在紧急关头越是不能放松。

三下乡社会实践活动并不是简单的上下课而已。我们不得不每天晚上定时开会来解决当天发生的一些没预料到的事情，在我们班长的带领下，这次三下乡取得了完美的成就！

在这次三下乡中我学到了工作要的就是责任心，不怕苦不怕累，在没把握的时候一定要有信心，这样才会成功！

2022三下乡社会实践活动心得感想(五)

三下乡只有7天，但7天却带给我无穷的回忆。三下乡的7天，是我们收获成长，收获感动，收获友谊，收获喜悦的7天。

出征仪式上，看着写着“华南师范大学暑期社会实践队”的红旗在行政大楼前飘扬，我开始感受到我们艰巨的任务出现了，我们正要代表着华师踏上我们的征程。

作为一名支教队的队员，我接触的支教活动不少，对三下乡充满憧憬，当听说班里要组织三下乡社会实践活动就报了名，也没有想太多的结果，只想着把眼前的事做好就好。

出发那一天，是下着绵绵细雨的一天，我们下车所见到的那一幕是我们每一个人都会忘记的：所有的学生衣着整齐地在学校等着我们。他们热情地帮我们搬行李上4、5楼，有的学生甚至跑了好几趟。搬完行李就在楼下的大厅整齐坐好等我们去开会。学生的热情给了我们很大的鼓励，我们充满信心：要给他们充实的7天！

7天的教学中我们体会到学生的活泼和聪明，也感受到学生的

热情和好学。我们和他们打成一片，我们没有以师生相称，而是兄弟姐妹的关系，该上的课都认真上，该玩的时候放开玩。我们知道，7天要提要一个科目的成绩是不可能的，但我们给他们带去的是学习的心态，学习的动机，学习的方法，也带给他们丰富的课余活动，带去欢乐。

7天中，我们整个团队给学生上的课很多，有语文、数学、英语等主课，有电脑硬件、软件等知识性课程，有感恩、礼仪等为人处世的方法，还有军体拳、集体舞、篮球等课余活动。作为我自己，是给学生上集体舞的，也参与了感恩教育，学生的认真、配合、不怕苦不怕累深深得感动着我，特别是晚会那天，在太阳底下排练，大汗淋漓的学生们没有一个喊累，也没有一个掉队，有的只是要求再多练一遍。晚会的成功，学生们出了最大的力！

7天，我们和学生打成一片，而我们队员内部也培养了坚固的感情。

这7天的生活并没有想象的那么艰辛，我们的吃住条件都是很好的，学校提供了老师的宿舍给我们，也请了一位阿叔为我们做饭，还安排了值班的行政人员，为我们提供学校能提供的一切。我们的生活基本上是不用担忧的。但中间也有一点小插曲：缺水。缺水那几天，我们的队员冒风雨去村委会洗澡，接雨水洗漱，很是艰难的日子给了我们互相帮助和节约用水最大的启示。

这7天，我们有3名队员生病了，一名队员受伤了，她们都受到我们全队的悉心照顾，特别是我们的“沛叔”，更是无微不至地照顾到每一位队员。这7天，我们每一天都要一起开会，每天都要发现一天工作下来所出现的问题，一起想办法解决每一件事，也是这样7天，让我们成为相亲相爱的一家人，互相帮助，打闹，开玩笑，这些是其他的活动所不能得到的。

7天，我们不仅带给学生知识，也带给学生欢乐，我们自己也

提高了师范技能，提高了解决问题的能力，更收获了一群朋友。这7天绝对是难忘的！

2022三下乡社会实践活动心得感想(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儿都非常满足。

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。

2022三下乡社会实践活动心得感想(七)

“三下乡”在它真正到来之前就开始影响着我的心情，既期待又激动。7点钟我们齐聚学校门口，在带队老师的领导下，我们踏上了暑期社会实践的路途。

第一天的动员大会还是很激动人心的，至少对我是这样，当时站在队伍里听着学院书记他们的讲话心里想了很多，比如

我这次一定不能白去，我这次一定要带给孩子们一些东西，知识也好，欢乐也好，希望也好。我意气风发，对即将到来的下乡充满着期待。

长达3个小时的车程确实很折磨人，到了目的地，第一感觉就是这里环境真美，绿柳成荫，蜻蜓环绕。来到小惠庄，我们受到了当地的村长、书记的热情接待，他们鼓励我们要认真工作，努力学习，同时表示会尽全力支持和帮助我们的下乡工作，在老村委的介绍下，我们对这里有了一定的了解，对这里的民生民情，有了初步的认识。

大家不顾长途的疲惫，安顿好后，立即开始了本次社会实践活动的各项工作。当把村里的孩子们召集到一块，对他们进行授教活动时，我们看到了那些孩子们求知的眼神，我心里很是感动，每日里孩子们对知识的渴望和那学习的坚韧态度，都使我永不能忘。有的孩子甚至拿出他们暑假的作业，向我们询问他们其中不会的题目，我们都对此进行了一一的讲解。还有其中一名同学，她询问了我们好多高中的情况，为她即将的高中征程打下了夯实的基础。我们还走访了村里的贫困户家庭，送上了我们最真挚的祝福，看到他们永不放弃的态度，我们受到深深的感染，生活就要这样永远坚强的走下去。我们还参观了村子里的生态观光园，村子人的智慧，使他们想出了通过旅游来振兴当地的经济，通过外来人员，使他们走上小康的道路。绿水、红花、游鱼、野鸭，都使我们心旷神怡，对农村的生活感到欢乐。

一个星期的三下乡活动完完整整的结束了，之前一直没想明白自己为什么要去，回来之后一切都明白了，那里的一切都值得经历，村里人的质朴、农民的憨厚，都是一笔宝贵的精神财富。那里的人都值得认识，那里的队友都值得学习。

这就是我们此次的暑期“三下乡”社会实践活动，我想也是这个暑期，留给我的最有意义的几天。“艰辛知人生，实践长才干”只要你愿意去尝试和经历，并坦然的去接收过程中

的辛酸苦辣和结果的成败得失，人生就会精彩。三下乡虽然结束了，但是收获却是如此的丰硕，通过这次活动我也更加坚信：意气风发的我们还需暴风雨的洗礼，象牙塔里的我们绝对不能“两耳不闻天下事，一心只读圣贤书”，年轻的我们拥有绚丽的青春年华，我们需要走出校园，踏上社会，去书写一份令自己满意的青春答卷。

;

三下乡社会实践心得感想篇三

大一的尾巴叫三下乡，伴随着为期八天的暑假三下乡社会实践活动的结束，我们活力张扬而又青涩懵懂的大一生活也挥手跟我们说再见了。回想着八天的点点滴滴，确是感慨万千。此刻的我，只想通过这篇心得将这八天的生活和我的所思所想记录下来。

7月20日早晨，当东方的第一缕阳光晒在大地上时，我们广东技术师范学院蒲公英社会实践团队已在校园门口集合完毕，准备出发下乡。这次三下乡，对于我来说，并不是一个意外，也非一时冲动。在接触到“三下乡”这个词时，在看到有关三下乡的宣传片里支教老师们认真的神情和孩子们快乐朝气的脸庞时，我就已经萌生参加三下乡的想法！因此，到了三下乡报名的时候，我毫不犹豫地报了名，也很顺利地成为蒲公英社会实践团队的一员。

带着对下乡的期盼，我们踏上了前往广东省梅州市丰顺县留隍镇莲塘村的漫漫长途。七个小时的路程，一路颠簸，却动摇不了我们的热情，我们团队20朵蒲公英依旧精神饱满，活力十足地来到了目的地。

我们这次暑假义教活动分为早上的科普班和下午的兴趣班。科普班课程有趣味英语，计算机基础知识，趣味谜语，小故事大道理，医疗知识等，兴趣班有手语舞蹈，少年武术，书

法和剪纸等。课程内容丰富，趣味性强。而且孩子们每天都很有积极性，早早就来学校门口等我们开门。每当看着一大群孩子兴奋地走进校门时，我总觉得心里暖暖的。

我负责的支教课堂是早上的趣味英语班。犹记得，第一节课时，由于没有经验，站在三尺讲台前，我很紧张。那一节课所教内容与我所做教案差异颇大。当晚，我认真地想了又想，发现除却缺乏经验一点之外，我还是有不少不足之处的，比如考虑不周到和课程趣味性不强等。针对这些不足，我再次完善了教案，增添了一些课堂小游戏。功夫不负有心人，第二堂趣味英语课取得了小成功。提问时，孩子们积极地举手发言；游戏时，一阵阵清脆的笑声让我感到很满足。

一切工作都有条不紊地进行着。日子，过得既忙碌又充实。

起初，我是怀着一种自以为很崇高的心理参加了三下乡。贫困的山村，渴望知识的孩子们，是我对所到农村的认识。虽然我们不可能像徐本禹一样在山区支教多年，我们仅仅有八天的时间，但是我认为那种环境下的支教仍旧意义非凡。但是随着支教和调研实践工作各方面的开展，以及个人实实在在的支教经历，我的想法不断地发生着转变。

我逐渐开始明白，期待一两次或者一两天的实践活动而实现一定的社会价值是不理智的。实践的作用，是希望通过真实的接触和感受，让我们走出大学这座象牙塔的庇护，真正地接触到社会，认识社会，了解自己，并且在这个过程中，尽可能地锻炼自己，从中收获书本和课堂所不能教会我们的东西。

同时，我也开始反思，这八天，我们能真正为这里的孩子们带来些什么。或许，我们能给他们带去的真的没什么，一些回忆，或许更多的，是帮他们开阔一下眼界，仅此而已。但是，我相信，这次经历也会给孩子们的成长带去些触动，孩子们在这八天里留下的笑声也就足够了。

支教的生活是艰辛的，但孩子们是单纯淳朴的，他们对我们的信任是毫无保留的，无论走到哪都能听到一声声“老师好”或者“哥哥姐姐好”。孩子们的天真快乐，拨开了我们心中的阴霾。他们的笑容，是我们支教的最大动力。望着课堂上他们好奇而专注的眼神，我真想把我所知道的一切东西教给他们，好满足他们的深深的求知欲。

7月27日晚上，一场文艺汇演为这为期八天的三下乡之旅画上了圆满的句号。夜晚，躺在竹席上，辗转反侧，却是怎样也无法入眠，这八天的经历，如同幻灯片一般，一幕一幕在我头脑中回放。这八天里，我们乏了，累了，但是我们依旧开心。因为，在这里，我们收获了友谊，收获了坚强，收获了感动，学会成长，学会踏实，学会奉献。八天很短，但已足够我们成长起来。这些经历，将成为我们一生中最宝贵的回忆，带着苦，带着乐。思绪越飘越远，我甚至禁不住想，在中国，还有多少个地方也是和这里一般，偏远落后；又有多少孩子们，眨巴着大眼睛期待着陌生的大哥哥大姐姐为他们传授知识。我们力量有限，这需要更多的青年学生参与进来，挥洒汗水，奉献青春。但凡想到孩子们那双双渴求知识的眼睛，明朗天真的笑脸，心中总有一处地方被柔化，那是我们前行路上的指明灯。

三下乡，谢谢你！谢谢你，让我遇到了一个团结认真的团队；谢谢你，让我认识了18个各有特点的小伙伴。还有认真亲切的张老师；谢谢你，让我来到了莲塘村，让我遇到了一群那么可爱的孩子们！青春无悔，活力张扬，三下乡，不虚此行！

三下乡社会实践心得感想篇四

2011年7月15日-7月19日我携重庆开州三下乡小分队进入开州开展三下乡实践活动，在此次活动进行中我感触颇多。

首先是作为队长所得到的成长，在与政府部门联系衔接的时候促使了我有进一步的成长例如如何与领导进行交流，学习

领导的语言艺术等等方面。其次是在首次活动进行完成后要及时做出复盘抓住问题及时改正。

其次，作为活动参与者所得到的成长，在参与活动时，团队合作是最最重要的，我在团队中也有如下所见所感首先就是信息互通性，在我们团队协作的过程中，信息的相互传达是很重要的，我们要清楚的知道对方自己是在做什么完成了哪些工作，这样在任务分配和突发事件处理的时候我们能够做出及时的调整和完善，最后就是在外活动时能够拥有积极的心态，放下手机多与能够有机会接触的人多交流，这样能够学习到更多有利于我们自生发展的知识。

最后，以我之眼看世界，世界皆着我色彩，我所看见的乡村早已与印象中的乡村有所不同了，从永共村到白华村，两个村给了我巨大的视觉冲击，白华村以前是市级贫困村，但是在大家不断的努力下，白华村拥有了新农村，开发板板桥旅游景点，在党教育学习上也形成了他们独具一格的风采。虽进村的路艰难，但是我相信假以时日，定是柏油马路通向我们的美丽的白华村！我知道此次三下乡活动所见所感一定能够对我未来的发展有很大的帮助，帮助我成长，三下乡已经告一段落，接下来我也即将开启我人生新的征程！

这次的重庆开州三下乡社会实践活动对于我来说非常有意义，作为在城市里长大的孩子我们很少有机会能够真正地深入农村去了解当地的风土人情和文化背景，在这几天的三下乡活动中我们小队通过实地调研、讲演红色故事、文艺表演等多种形式在永共村及白华村开展了丰富的活动。今天我们应该做的不仅仅是要学习党更要有坚定党的道路、发扬党的精神的觉悟。

身为一名大学生，我们应该将自己所学的知识加以掌握并运用于实践中，再将在实践中收获到的经验更好地运用到日常学习中，这也是我们应该积极参与社会实践活动的意义所在。而身为一名音乐学师范系的学生，我们更应该用自己的方式

为三下乡活动注入不一样的新鲜血液，在这次的三下乡活动中，我们的重点是文艺汇演，这不仅是通过音乐舞蹈的形式向观众呈现我们的作品、传达我们的思想，更是给予了还在学校学习的我们不可多得的舞台，给予了我们专业实践的机会，对于日后要走上讲台的我们来说是非常重要的。

在这次的活动中我还负责了宣传部分，我在大学期间连续两年在不同部门担任宣传部门相关工作，有比较丰富的经验，这次的宣传工作也让我积累了更多的经验让我在新媒体宣传和运营方面有了更多的体会。

虽然在这次的活动过程中有很多的困难，虽然非常辛苦，但更重要的是我收获了很多，学会了很多，有了更多对党的了解和对农村的深入了解，对于我来说这就是的意义。

这个暑假我有幸参加了公共卫生与预防医学系的暑期“三下乡”活动，在长治市东街卫生服务中心进行了为期一周的志愿服务和社会实践。这次实践活动，我参与了文体中心的帮助接种疫苗任务、在社区医院帮助老人体检以及在社区帮助医生完成居民健康档案的登记录入。

在志愿服务活动期间，我们遇到过许许多多的意外情况。出征大会那天大雨阻挡不了我们志愿服务的热情，遇到一些着急的病人我们会耐心跟他们沟通，遇到一些年迈行动不便的病人我们会想尽办法为他们提供帮助。在活动期间，我参与了社区支援门诊的任务。工作日的门诊大厅，病人特别多，门诊的工作看似简单，却十分忙碌。我所在内镜科门诊，由于肠镜的复杂，导致每个病人的诊断时间长，挂号区等待的病人特别多，很多病人和家属也会特别着急，经常会有许多病人来门诊台询问情况，每一个病人都需要我耐心去解释。病人也会向我询问许多问题，每次遇到不懂的地方我会向老师请教。有一段时间里，门诊台会有许多要签知情书的病人和来喝药的病人，我变得手忙脚乱，但也同时深刻体会到了医生的忙碌和工作的辛苦，经过一上午的工作我熟悉了门诊

台的工作流程，受益匪浅。

虽然我们的实践活动也只有短短七天，遇到的事情、学到的东西我却终身难忘。我体验到了预防医学专业在社区工作中起到了不可缺少的作用，进一步增加了与患者沟通的能力，并且还学到了许许多多医学和中医学知识，丰富了我的假期生活。我将始终秉承医学生誓言，健康所系，性命相托，为祖国的医学事业奋斗！

2011年7月16日，我与队友们到达了重庆市开州区，我们将在此进行“三下乡”活动。按照计划，我们在17、18日上午分别对永共村和白华村的党员、团员与群众居民进行了调查，还在当地进行了红色文化的讲演汇报演出。

在这连续几天的拜访与调查中，我的内心有了许多感触。

不少村民对党的了解都十分深刻。或许是因为村里年长的村民占大多数，几乎是每一位都听说过，甚至还有一些村民亲身经历过那些年，中国共产党摸爬滚打的日子。在协助填写调查问卷时，偶尔听到一些关于那个年代的细致的描述，我的心像是蚂蚁窝，难受的下一秒几乎都快流泪。看着村民们的眼睛，清澈，明亮，不带有一丝颜色，心中突然想到：中国十四亿人民，无论处在什么职位，无论是什么样的性格，无论是黄发还是垂髫，都对自己的国家、对自己的民族、对中国共产党有着一百分的信任、一百分的眷恋以及一百分的热爱与支持。在演出过程中，在场的所有人都十分包容、配合我们，在我们因为紧张而出现一些差错时，我们会收到充满鼓励和安慰的目光与掌声。因此我真心的感谢村民们，让我更深地了解到了中国人，也让我对于自己身为一名拥护中国共产党的中国青年而更加自豪了。

在这个炎热酷暑的七月，我们展开了这次“三下乡”活动，将科技、文明与卫生带到乡村。团队的合作有愉快也少不了矛盾，但正是有矛盾才会让我们的团队更好，让活动的进行

更加顺利更加完美，也更加难忘。这次经历让我又一次得到了成长和收获，尽管在这样的天气和压力下，疲惫会翻倍，但与队员们在一起工作时的愉快以及在村里遇到的人和事都让我忘却了烦恼，得到了从未有过的体验。

今年夏天，我有幸参与了学院组织的三下乡社会实践活动。在这场为期5天的石子口村之行中，我对乡村经济发展之路有了新的认识，对大学生在乡村振兴中的作用有了更加深刻的理解，可以说收获颇丰。

我在活动中主要负责与本村民宿企业的负责人对接，了解本村民宿旅游发展状况和基本经济发展情况，充分挖掘村落自然、人文资源优势，结合乡村旅游发展的趋势探讨本村能推出哪些新的旅游亮点吸引更多的游客。

民宿老板是一位充满干劲的年轻人，他对于本村民宿产业和企业下一步发展有着很明确的规划，并给予我和其他队员很多创新性的启发。他给了我一种崭新的形象。形象不是一个流于表面、浮于形式的自夸者，而是有理想、有本领、有担当的青年创业者。他翻修村屋、铺平村路、砌好村墙，让一个曾经荒凉的村落被重新唤起生机活力，让山地以外的人们看见山村、来到山村、喜爱山村。以他为首的创业者是这个留守山村最需要的鲜活血液。

希望在今后的日子里，我能一直记得这次活动带给我的启发，带着积极向上、永不退缩的精神信念勇往直前。

这是我第二次下乡支教了，每次下乡都能带给我新的收获和感动。孩子们至真至纯的感情，队友们团结互助真诚贴心的友情，以及对生活重新燃起的激情，这些都将永远珍藏在我心。

作为支教组的组长，我的任务是协调各位老师的时间安排好每天的课程，收集老师和孩子上课的反馈情况，对课程安排

进行调整，对上课方式进行改进，提高孩子们的学习兴趣，教给孩子们喜欢的、平时上课学不到的、又实用的知识。同时，我还负责本次活动的全程摄像、后期视频制作工作。整个活动中，我不断收获经验，在一次次的锻炼中慢慢成长进步。

可爱的孩子们

支教组给孩子们上的语文第一堂课是弟子规，希望能通过弟子规的学习引导孩子们在生活的方方面面都注意规范自己，学会做人。上课时间我在教室和他们一起上课，对他们学习进行指导，下课就陪着他们聊天说笑，我带给他们欢笑，他们带给我无尽的快乐。我喜欢每天放学送他们回家，上茶、中茶、下茶、鱼井和稼贵我都去过，每次都会对其中几个小孩子进行家访，了解他们的基本信息。每次在送他们的路上都是愉快难忘的，感觉时间过得飞快，一个多小时不知不觉就过了，也许也只有回家的路上我们和孩子们才有更多的机会交流，个人觉得送孩子回家和走访是我们支教做的最成功的地方，孩子们和我们的关系也在这一互动中越来越深，我们也彼此更加了解了彼此。我应该感谢吴娉婷和吴秋燕两名学生，她们每次都和我一起去，在和村民的沟通交流中充当着翻译，尤其是我们遇到的一位留守老人，她俩帮了我们很大忙。那是一位九十岁的老人，儿子媳妇和孙女都出去了，自己一个人在家，砍柴、做饭、洗衣全部自理，生活十分拮据，家里炒菜的油都没了。我们几名志愿者拿了50元给老人，老人一直感谢不已。走访的村子里基本上只剩下老人和孩子，多少觉得有些凄凉，留下这些老小，这个家还算个家吗？上不能孝顺父母，下不能教导儿女，打工的父母亲，您扔下的是一个家呀！

孩子们连普通的关爱都得不到，谈何理想、谈何学业？每个孩子的顽皮其实都有一定原因，缺少父爱母，家里没人管，想念父母，爱表现、内心敏感等等，这的孩子大部分都有一定心理问题，我们的陪伴是短暂的，他们人生路上时刻都需要

关爱。每一天的忙碌之余，我总喜欢陪着孩子们玩，即使还有任务没完成，我还是先陪孩子，我想这是我们此行的现实目的，带给他们本应有的童年的欢乐。同时我也收获了感动，感动手工课上孩子送给我的纸鹤和纸花，感动龙玉美把最喜爱的玻璃球和丑小鸭送给我，感动吴秋燕特意给我弄的一杯甜酒，感动着她们用自己的方式、用自己最珍贵的礼物来感恩。我想，我们每天走访，收集资料，做宣传，让更多的人关注，给予关心和关爱，这所做的一切都是值得的。

爱与团结的队伍

我们，“__”志愿服务团的成员在下乡前做了很多准备工作，考虑了很多情况，就在了解了__具体情况时仍然做了很多任务分配。草地上支教组的成员们在讨论如何上好课，办公室里为做好各方面准备连续开着会，关爱孩子的一个个细节，上的每一堂课等等，无不显示了团结的力量。到达__完小，每天早上七点钟升国旗，在庄严的国歌声中开始新的一天。做饭的做饭，帮厨的帮厨，打太极的打太极，挑水喝、洗衣、煮饭，吃饭先唱红歌，每天放学送孩子回家，晚上的总结和工作安排大会，写心得，洗澡，睡觉，一切都那样有序的进行着。一天的生活排的满满的，融入了孩子们的快乐，愉快、充实，而又充满了激情。

刚来第一天，看到这儿的孩子们脏兮兮的，不讲个人卫生，庞波和唐维等几个志愿者就一起给几个孩子梳理头发，洗干净手和脚，给他们修剪指甲，整理个人卫生。这不只感动了我，其中一个孩子更是感动得一边擦着眼泪。我们都不知道他们有多久没有洗过头发、洗过澡了，19号那天我们志愿者专门抽出时间来给所有的孩子洗头发，看着那洗了一遍又一遍却还是洗不干净的头发，我们心里一阵心酸。

除了__村的孩子，其他小孩每天都要走近一个小时的路才能到学校，为了保证他们的安全，让他们家人放心，同时便于收集信息，我们志愿者每天都会送孩子回家并进行家访。一

些孩子在回家路上由志愿者背着，牵着，带回家，也正因如此很多孩子在路上与我们敞开了心扉，放学回家的路上也许是孩子们最高兴难忘的时刻。每天我们将信息整理，希望能有针对性地对孩子们进行心理辅导和帮助，我们也因此和孩子们在短时间内建立了深厚的感情。

住在稼贵的__同学感冒了没来上学，罗老师和志愿者一起去她家看望她，并给她送去感冒药，叮嘱她注意好好休息；当发现吴凤金感冒发烧还来上课时，我们马上给她送去药，让她先好好休息；当__赤脚踩到玻璃时，我们志愿者晚饭都没吃就将他送去诊所处理伤口；有孩子擦伤了，我们为其涂药；有孩子拖鞋坏了，我们为她用针线补好；孩子想妈妈了，我们抱着她让她如同躺在母亲的怀里沉睡；有孩子哭了我们哄她；有孩子想玩了有我们陪伴；孩子饿了我们带他们去小卖部买吃的；这一点一滴都被孩子们看在了眼里记在了心上。我们用爱守护者每一个孩子，温暖了每个孩子的心。也许我们带去的知识有限，可我们真正带去了欢乐和关爱，短短13天，离别的时候孩子们才会那样依依不舍，才会在自己的梦想上写下‘老师不要走’。

我是个感性的人，我真的被这群孩子感动了，也被我们所有志愿者所感动，希望孩子们有我们的陪伴和指引，能够好好成长。

充满激情的生活

与其说我给孩子们带去了多少知识，教会了他们什么，不如说他们教会了我如何对生活充满激情。作为一名老师，站在讲台上上课没有激情，孩子们怎么会认真听。有了激情孩子们才会被你的课所触动，受你的感染而认真学。这是我在上课中总结出来的经验，有激情的老师上课孩子们同样热情洋溢，缺乏激情，下面则会有吵有闹，提不起学习的兴趣。为人师表，就必须调整心情以饱满的热情感染学生。激情也意味着耐心，只要有耐心，每个孩子都是好孩子。

第一天正式上课，到了中午，看到孩子们饿了用方便面袋子泡着方便面吃，我突然一阵触动，方便面居然能这么吃，在他们看来这是多么平常的事，而我却真想不懂，要是我宁愿不吃。我也突然明白，自己对生活要求比他们要高。他们破了烂了的衣服仍然穿在身上，有双凉鞋已经是很好了，破了又缝，缝了又补。而我们呢？穿衣还讲究名牌，破了甚至脏了一点就扔掉。我们在衣食住行各方面有比他们快乐多少吗？我反而更加羡慕他们的知足常乐。我觉得自己现在的生活已经没有什么值得去抱怨的了，文章而更应该充满自信和激情，去完成生活的理想。

孩子，我们的离别只是短暂的，我们会一直关注你们成长，做你们的朋友，将关爱一直延续下去。

幸福源于激情源于爱，用激情拥抱生活，用爱拥抱他人，幸福就在眼前。

亲身走进农村，我才深切地感受到那种缺医少药是什么样的尴尬现状，我的眼前是这样一幅真实的画面：村里只有两个赤脚医生，卫生所在5里地外，很多村民平时有了小病就随便开点儿药来吃，管用就吃，不管用就扛过来甚至不理了，现有的医疗保险制度也就是新型农村合作医疗制度参加的人数少，报销的比率低，手续麻烦，和一个大娘聊天，她每月只有200元维持生活还要给小孩子买零食，还有一些中老年人甚至是第一次测量血压，据我们测量的结果看血压偏高的人占总测量人数的一半左右，只有极少数人坚持吃药，用的也基本上是最便宜的淘汰的短效降压药，多数人即使知道自己血压高也根本不吃药，医学生暑期社会实践。有些家里还在烧着土灶，用着柴火，这真的是在中国的首都北京市吗？我疑惑了。城区里的老人有着优厚的退休金，有着完善的医疗保险，有着小康的生活条件。这个差距，这个距离，那么，外省市呢？外省市的郊区农村呢？占中国人口70%以上的农民，究竟在怎么样的医疗条件、生活条件下生活着？！

我认为，目前农村医疗严峻的局势更多的是政策和制度的问题，还有待进一步的改进和发展，实习报告《医学生暑期社会实践》。大力发展中医是我认为解决现有农村医疗困难现象的好办法，以目前农民的文化素质和认知水平，弘扬中医以解决农村医药紧缺的现状，有以下好处：

1. 草药采集就地取材，价格便宜
2. 望闻问切无需繁琐的实验室检查指标辅助诊断
3. 深入民间，深得民心

但也面临以下问题：

1. 中医治疗周期较长，无法快速达到解除病痛的效果，农民更愿意选择疗效快的西药来解决病痛。
2. 人才紧缺，农村生活条件艰苦，待遇较低，真正来到农村一干就是几十年的人寥寥无几。
3. 中西医属不同系统，发展趋势尚无定论，发展中医条件不足。

作为一名医学生，了解了目前的医疗现状后，有益于站在更高的角度上计划自己的人生。实践自己的人生理想。相信不远的未来，在我们的努力下，农民的生活条件，医疗条件会逐渐提高并达到较好的水平。

盛夏的七月，刺热的阳光倾斜在一群朝气蓬勃年轻人脸上，我们怀着激动的心情，怀着对社会强烈的责任感和使命感；在学院领导和老师的指导下，我们用我们的智慧与实际行动完成了学院暑期三下乡社会实践活动。

此活动是以调查农村老百姓的收入与消费情况为主要内容，

是实现在了解农村生活，体验农民艰辛的同时，培养我们大学生的自觉服务社会、服务国家的意识，引导大学生结合经济学院专业特色，通过实际行动为建设社会主义新农村贡献出力所能及的力量。

尽管此次的下乡调研实践只有三天的时间，但我们付出了很多也收获了很多，在与农村老百姓面对面心贴心的交流中，我们体味了他们的艰辛；在和乡政府领导的联系、采访过程中，我们既增长了见识，也收获了成长；在农田里为老百姓干一些普通的农活时，我们收获了这个村的热情和助人为乐的喜悦……这次的三下乡活动，不仅仅是个好的平台，更是我们锻炼自己、接触社会的一个很好的机会。

通过这次三下乡，我主要有以下几点收获：

一、合理分配

不论是做什么工作，都会进行分工合作。一个团队只有合理安排人员，才能保证机制的完成，才能将大家拧成一股绳，齐心协力做好事。这次的调研让我深刻体会到这一点。如果没有事先做好分工工作，那么我们这次的调研活动既不可能高效率的完成也不足以应付在调研过程中出现的种种突发情况。在今后，如何合理安排人员，如何将激发大家的潜能，如何才能使大家更有默契的配合，这些将是必修课，也是我学习团队运行的第一步。

二、沟通与交流

在一个团队的运行中，沟通与交流是必不可少的。我们在实践中，有时候沟通不够，导致我们走了一些不必要的弯路。在今后的学习和工作中，我会学会及时和他人进行沟通交流，及时表达自己的想法和看法，将思想传递他人，共同做好每一件事。

三、团队精神

团队精神在这次调研中体现得尤为重要。无论是作为队员还是领导人，都应该有团队意识团队精神。我们这次调研既分了小组又在组的基础上进行了分队。在调研过程中，尽管我们是单独行动，但团队之间的配合体现得很出色。任何组织、团队都需要一种凝聚力，而团队精神正是凝聚力的主动力，是通过对团体意识的培养，通过大家在长期的实践中形成的习惯、信仰、动机、兴趣等文化心理，来沟通人们的思想，引导我们产生共同的使命感、归属感和认同感，反过来逐渐强化团队精神，产生一种强大的凝聚力。所以，在今后，如何培养自己团队意识，如何激发他人团队精神，这些都是做事的重要课程。

四、不断的学习新知识

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，这次活动让我们是亲历了一回，没有新的信息就不能够更好的开展活动。只有在与农民的交流中我们才真正明白当前国家的政策落实到老百姓手里是怎样的，反映在现实生活中的变化往往比我们平时看到的消息更为具体和实在。在信息化爆炸的时代，我们必须不断汲取新的科学文化知识，随时了解世界动态，只有这样，我们才能跟上信息化时代的步伐。在市场新型环保材料的调查过程中，我充分感受到了本专业知识的重要性，材料对未来社会的发展的重要性，更加坚定了我学习材料的决心和信念。

短短三天，白驹过隙，我们留下了汗水，收获了欢笑与喜悦。今天，我们留下希望，带上祝福，踏上新的征途。这次活动中我们做得可能还是有所欠缺的，但是有经验有教训才是一个真正意义上的完整实践，不论如何，这都是一次非常有益的活动，使我们在学校要更加学好理论知识将来应用于实践之中去，使我们将来能为社会作更大的贡献！

7月22日我们工程学院暑期“三下乡”社会实践小组一行14人来到_市_镇周家村，开展大学生暑期“三下乡”社会实践活动。在周家村的五天中，我们开展了许多活动，和小学生联欢、与当地青年座谈、为小学生义务辅导功课，深入农民之中调查研究等等。在农村里，我们学到了好多书本上学不到的东西，同时也看到了一些问题。这是我们这些大学生第一次如此热衷于农村问题，并且如此深入地思索农村问题。其中大家关心最多，也是讨论最多的，就是农村经济的发展问题。

进入二十一世纪，我国将开始实施第三步战略部署，全面建设小康社会，加速推进现代化进程，对农业将提出更高的要求。我国的经济结构能否顺利调整，国民经济能否发展的更快一些、更好一些，在很大程度上取决于农业基础是否稳固。只有加强农业基础，确保农产品供给，才能顺利推进工业化和城镇化；只有加强农业基础，开拓农业市场，才能支持国民经济的快速增长。

农业效益和农民收入问题不仅关系到农村的改革、发展和稳定，而且关系到国民经济和社会发展的全局。“十五”规划纲要提出，必须高度重视农民收入问题，把千方百计增加农民收入作为做好新阶段农业和农村工作、推进农业和农村经济结构调整的基本目标。

吸引外资和引进国外先进技术，带领全村人走上了致富之路在产品供求关系发生变化、市场竞争加剧的情况下，必须对农产品的品种结构进行调整，面向市场，依靠科技，进一步加强优质品种的引进、选育、繁育和推广工作，尽快淘汰和压缩劣质品种，全面优化农作物品种结构，发展优质高产高效种植业。他们为村民们联系了南韩的育种辣椒和西瓜，辣椒20__元/亩，西瓜4000元/亩，西葫芦5000元/亩，环绕村子还重了5000棵柿子树，每棵树收入200多元，年人均收入3800元。

虽然取得了这么大的成绩，但村两委并没有固步自封，他们

清楚地知道“地，也就种成这样了，要想再发展农村经济，还是要想办法，上项目。”我觉得要想拓宽农业增效农民增收的领域，还要在以下三点上想办法：

(一) 发展农业社会化服务

鼓励农民服务组织创新，培育经纪人队伍，加强农业质量标准体系、农产品质量检测检验体系和市场信息体系建设，加快制订或修订农业行业标准和重要农产品质量标准，推广采用国际标准，创建一批农产品标准化生产示范基地。加强农村市场体系建设，有计划地兴建或扩建一批农副产品批发市场和科技、劳务等要素市场。搞好农业服务，大力推广优良品种，引导农民发展优质高效经济作物；搞好对农民的科技教育和培训，组织技术人员深入到农户，及时为农民提供技术指导和服务。

(二) 大力推进农业产业化经营

农业产业化经营，是在坚持家庭承包经营基础上推进规模经营和农业现代化的有效途径，也是加快农业结构战略性调整的重要带动力量。

- 1、鼓励采取公司加农户、订单农业等多种形式。要采取财政、税收、信贷等方面的优惠政策，扶持重点龙头企业发展。从信息、技术、资金等方面为龙头企业搞好服务，支持龙头企业建设农产品生产、加工和出口基地，引进、开发和推广新品种、新技术，支持农产品加工企业、销售企业和科研单位带动农户进入市场，与农户形成利益共享、风险共担的经营机制。合理调整农业生产区域布局，发展特色农业，形成规模化、专业化的生产格局。推进农业机械化，提高劳动生产率，降低农产品生产成本。

- 2、提高农产品加工水平和效益。农产品的转化主要是发展畜牧业和水产养殖业。目前，我国农产品加工业水平还很低，

通过运用高新技术，实行对初级产品的深加工，还可以为农产品的增长提供极为广阔的市场空间。要加快农产品加工技术和设备的引进开发，发展农产品销售、储运、保鲜等产业，积极促进初级农产品的转化和加工，不断开发名、优、特、新品种，搞好优良品种的繁育。

3、扩大对外开放，发展创汇农业。“十五”期间，我国将加入世贸组织，要以此为契机，千方百计引进国外资金、先进技术和管理经验，促进我国农产品结构调整优化和升级。建设农产品出口创汇基地，重点扶持和扩大畜禽、水产品、水果、蔬菜、花卉及其加工品等劳动密集型产业、特色产品和有机食品的出口。有计划地组织劳务输出，参与国外农业开发、水利工程承包等。

(三) 积极有序转移农村富余劳动力

促进农村富余劳动力逐步从种植业向多种经营、乡镇企业和小城镇转移，是提高农业劳动生产率的必由之路，也是使农村丰富劳动力资源得到充分利用、多渠道增加农民收入的客观需要。

1、向农业的深度和广度进军。引导农民更多地从事非农产业，要立足当地资源优势，重点发展农副产品加工、储藏、保鲜、运销等行业，加快改造传统工业，积极发展商业、运输、饮食服务、旅游等劳动密集型产业。

2、发展个体私营企业和乡镇企业。通过深化改革，完善机制，充分调动投资者、经营者的积极性，引导乡镇企业加快调整产业和产品结构，加快科技进步和体制创新，积极发展高新技术产业和名、优、特、新产品，加快农村富余劳动力转移，提高乡镇企业的科技水平和竞争能力。

3、加快发展小城镇。小城镇是转移农民的基地，是二、三产业的载体，对增加农民收入具有强大的带动作用。有选择的

培育一批重点的中心集镇，努力在城镇投资体制、土地使用制度改革等方面取得突破，使小城镇成为农村经济发展的重要增长点。

4、鼓励、支持和组织农民开展劳务输出。采取多种形式，通过多种渠道，把农村富余劳动力组织起来，到大城市和沿海开放城市务工经商，加快促进农村劳动力向非农产业转移步伐。

这次“三下乡”活动虽然早已结束，但它给我们留下了许多思考，使我们这些“读圣贤书”的人也开始关心“窗外事”。它时时刻刻提醒我们，在生活着九亿多农民的广大农村中，还存在着许许多多这样或那样问题，那里的经济还不够发达，那里的政治体制还不够健全，非常需要我们这些大学生为祖国的繁荣昌盛，为人民生活水平的整体提高，为农村经济的快速发展，尽自己应尽的一份力，作出自己应做的一份贡献！

为期七天的暑期社会实践转眼即逝，突然觉得有些失落，仿佛有什么东西从心里慢慢的离去，我知道这意味着我更加的成熟。

当中最令我难忘的是去株洲市敬老院：刚进敬老院的大门，我们就受到了敬老院院长的热烈欢迎，院长把我们带进老人们的客厅，让我们和老人们见面。老人们见到我们都很开心，我们也很激动。我们进入到老人的圈子里与他们面对面的交流，深入到他们的内心世界以及日常生活。老人们主要和我们聊他们的生活现状，衣食住行，还和我们说他们心中的烦恼与生活中的不幸。我们为老人提供了一个说话的机会，让老人有了倾听的对象，把心中的不愉快发泄出来。就像马丽华老师说的一样，老人家不需要我们做其他什么，只要陪他们说说话谈谈心就好了！在聊天的同时，我们为老人们进行才艺表演。通过队员们的各种才艺表演，包括唱红歌，说相声，让敬老院的老人家们看到我们这一代人的活力，调动现场气氛。最后，我们和老人们合影留念，依依不舍地离开了敬老

院。

其实，在这次三下乡中，最想说的就是感谢。感谢队友，在我遇到困难时默默的支持着；感谢老师，一直在我们身边无微不至的关心着；更感谢学校，给我这次机会，让我更进一步的完善自我。

我们马不停蹄地收拾行李，搭蚊帐，这里的夜是那么的静，低矮的房屋下的门都是紧闭着，散养的狗肆无忌惮得在路上嗅着可疑人的味道，几个人凭着手电筒发出微弱的光，寻找着一家可以买到柴米油盐酱醋茶的地方，印象中找了好久，回来之后开会准备明天的工作，一天却没有因此结束，宿舍里闷热的天气，成堆的蚊子，大蜘蛛，让这个夜显得特别漫长。

上午送走了孩子，我们开始为自己的午餐忙活。自己上街买菜，谜社一直秉着省钱的原则，花钱也要制定最高限度，因为我们是个集体，花钱要从集体出发。自己做饭，才知道这个世界上，可口饭菜来得如此不易，钱花得还是如此之快，好难想象，一个简单的家庭是如何撑起来的。好不容易躺在椅子上眯一下眼，突然发现闭路电视有孩子的影子，来得好早，一群人又开始忙起来，为孩子分班，小孩子本有的天性，又吵又闹，原来我的小时候也这么小，这么闹，孩子来得比想象得多，很激动，又很担忧，我们可以管得住这些猴子么？我跟着师兄管理一二年级的班，发现孩子是那么容易满足，一颗小星星，就可以让他们激动万分。他们的眼里充满了好奇，虽然他们吵，可是这就是孩子的真，我喜欢。这些孩子，爸爸妈妈都基本出去工作，早出晚归，自己的孩子每天像野孩子一样在烈日下奔跑着，估计他们还不知道；自己的孩子手指甲，脚趾甲都藏着厚厚的泥垢，或许他们还没注意到。今天遇到一个特殊的小孩，她很活泼，像男孩子一样，可是她又极度地敏感，动不动就哭，她不喜欢回家，她说妈妈会打她，她的手上有一道道的伤痕，很多小孩都不喜欢和她，个个排斥她，我很想走进这个孩子的世界，揣摩着她的心理，

她的家庭究竟是怎样，她为何会穿着脏兮兮的睡衣来到学校上课，为什么全身上下都是黑色污垢，双手老是去抓破脚蹼而没大人照看她？好多疑问，我好想知道。

在这短短7天的支教实践中，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和技巧，更重要的是与队员们在这7天的相处里面，让我收获了很多很真挚，很珍贵的友谊。并从这次下乡的各位可爱的小老师们身上学到了认真负责与无私奉献的精神，这些积极向上的精神深深地影响着我，激励着我。让我暗暗地下决心要当一名志愿者，希望能用我的爱和力量孕育出更强的“树苗”。

但是作为大学一年级的我，没有丰富的教学经验，为了不让这些可爱的小朋友失望，我早在出发前就已经利用好时间准备好了教学的内容，并尽量往“在快乐中学习”的方向出发备课，为了能更加吸引那些小朋友的兴趣，我尽量把教学内容改编成以唱歌的方式来教学，为了要提起他们的兴致，我还尽量添加了很多不同类型的游戏…我备课的出发点都是在为学生们着想，我真心希望我的精心准备和我备课的热情能给那些小朋友们一个精彩而难忘的暑假。

尤其是跟这些小朋友谈起他们梦想的那一时刻，我才真正读懂了梦想的意义和美好，同时我也深深地被他们平凡的梦想却带着伟大理由一次次地感动着。他们中有许多人是梦想着想当一名出色的老师，这些人用了最淳朴而真实的想法告诉了我很有说服力，很完美的理由：他们说一名老师与伟大的科学家和宇航员相比较显得渺小而平凡了很多，但是却比那些伟大的梦想来得真实可靠多了。他们的理由个个都与众不同，却都是在为别人着想。从这些小朋友身上，我又再一次深深地体会到了拥有梦想的力量，作为他们小老师的我，真心希望这些小朋友的梦想都能一个个地实现。

我们都知道三下乡是比较辛苦的，每天都要起早摸黑地过日子，况且我们还要坚持每天的早训。想要得到每一样东西，

要做每一件事情都要自己亲历亲为，都要勇敢地挑起自己肩上的重担，因为下面还有一大群比自己还小的学生在以我们为榜样。虽然很累很累，但是我们却都乐在其中，因为能像现在这样面对面地与这些小学生们交流心声，分享各自的梦想和经历，真的是一件很愉快的事情。

回想着这7天，心里美滋滋的。有句话说得好：想念一个地方，与其说想念那个地方的山水景物，不如说想念那里的人民。其实我也很舍不得离开那些可爱的小朋友们，可是这次的下乡活动本来就是很现实地注定是短暂的，我早已做好了离开时的心理准备。但是我依然会很想念在这里走过的每一寸美好的回忆。三下乡本是一段路，时而沿途风景独好，但是却不能过分留恋太久。我依然很庆幸能在这次活动中收获很多的果实。

我很感激参与这支队伍的所有成员们，感激这一路上的嘘寒问暖，感激这一路上的相互照顾，相互关心，感激这一路上有你们的陪伴。爱吃达利园的队长何炳峰。总是一大清早就给我们准备爱心早餐，让我们很感动的培胜师兄和飞宇师兄。背地里忙前忙后的华川。还有很会照顾人的武协男生们，启畅，俊庭，臻彦，茂刚和嘉宁。很会弄好吃，总在晚上抽空给我们煮糖水的武协女生丽旋和惠莹，陪我玩的厘花，吴婷和燕璇。当然忘不了还有石鹰书画社的那四金花：景丽，惠梅，晓燕和秀珍。我感激你们这一群人对我的照顾，跟你们在一起的那几天真的是过得很愉快，我很珍惜跟你们在一起的那段时间，谢谢你们！至少从你们每个人的身上都学会了如何去承担责任，如何去照顾和关爱别人。

此次的三下乡社会实践，让我受益匪浅，此次的活动，让我收获了快乐，收获了友谊，收获了一次体验，收获了一次心灵上的成长。让我感觉到我的生活因为有了这次活动而变得更加的有意义，更加的美妙精彩！感激这一次的活动，让我学会了很多，同时也让我成长了不少！

这一个假期，有下乡情缘服务队，有真实的你们，有吴川市长歧镇中心小学一群可爱的小屁孩，我真心真意地度过了一个美好而有意义的暑假！我打从心底感激这些可爱的你们！

90后的我们离开象牙塔，接触社会，适应社会，在社会竞争中发挥我们的优势，是我们每个大学生所梦寐以求的。90后大学生，在许多人眼中是吃不了苦、受不了累的一代，从小就衣来伸手、饭来张口，调皮、叛逆成了我们身上深深的烙印。然而，实际却与人们想象的相反。正因为我们是90后，所以我们有着一不羁的精神和源源不断的创意，面对挫折时，我们会迎难而上；迎接挑战时，我们会考虑周全果断突破。90后的我们既继承着先辈们的优良传统，同时，又有着我们新一代的新生血液。

本次社会实践，我们将去湘乡市龙洞乡，深入农村，了解农机使用情况。今天查资料的过程中，我了解到了龙洞乡的地理位置与风土人情，透过一张张图片，我看到了那里青翠的山，弯弯的溪，还有大片大片的、齐整的稻田里，满是颗粒饱满的谷穗，映衬着农民们喜悦的笑容，显得和谐而美好。它展现出了一个现代化农机改革下，新农村的新面貌，这让我对下乡满怀无限的憧憬。

值得一提的是，我们本次的社会实践需要每个成员自带凉席。当时听了有些许惊讶，同时又有着半点好奇，没有经历过自带凉席下乡的我们，能适应这么艰苦的环境吗？也许，本次暑期社会实践对我们来说，是一个极大的挑战。虽然，我们这群90后的孩子还没有真正登上社会的舞台，但我们有勇气、能担当。因为被呵护着，所以我们宽容善待身边的人；因为被爱着，所以我们心怀感恩；因为被关注着，所以我们勇敢拼搏、自强不息，我们不是垮掉的一代。

不经历风雨，怎么见彩虹，骄阳下的我们，将化新鲜感和好奇心为动力，共同努力，迎难而上，为我们本次的暑期社会实践画上精彩的一笔。

伴随着炎炎夏日，似火骄阳，一年一度的暑假已经起航。今天，我们志愿参与到暑期社会实践中来，怀着激动和兴奋的心情聚集在这里，翘首期盼一次新的体验与收获！

我们是朝气蓬勃的当代青年大学生，是建设祖国的生力军。我们有责任和义务积极主动地参与到社会实践中来，把在学校所学到的文化知识和科学技术运用到实践中去，响应国家培养应用型人才的号召。实现学有所用，回馈社会，服务人民的最终目标。

社会是一个广阔的人生大舞台，社会实践为我们搭建了走向这个舞台的有力桥梁。利用假期，参与到社会实践中去，不仅丰富了我们的假期生活，而且锻炼了我们的社会实践能力，帮助我们尽早适应社会，更好地服务社会、服务人民。

作为一名当代大学生，甚至作为一名学生干部，我们要起到带头作用，身体力行，树立榜样，自觉投入到社会实践中去。不管是参加怎样的社会实践活动，我们都应该尽自己的努力，发挥友爱互助的精神；不怕苦、不怕脏、不怕累的精神，鼓足干劲，有始有终的完成所参与的社会实践活动，达到我们参加社会实践活动的目的。

如火的烈日挡不住我们投身社会实践的热情，我们把青春的汗水挥洒在社会实践中，在挥汗中收获成长。凤凰花开的季节，我们的行动会比花儿开得更加红火！请大家继续保持着这份热情。暑期，我们与实践同行！

将近一个星期的里澜镇“三下乡”活动已经结束，但它带给我的感触仍然持续着，并且会成为我大学生涯中最珍贵的回忆之一。

“三下乡”在它真正到来之前就开始影响着我的心情，既期待又激动。7月10号我们7点钟我们六名同学齐聚学校门口，在带队老师的领导下，我们踏上了暑期社会实践的路途。

长达3个小时的车程确实很折磨人，到了永清，第一感觉就是这里环境真美，绿柳成荫，蜻蜓环绕。来到小惠庄，我们受到了当地的村长、书记的热情接待，他们鼓励我们要认真工作，努力学习，同时表示会尽全力支持和帮助我们的下乡工作，在老村委的介绍下，我们对廊坊市永清县的里澜城镇小惠庄村有了一定的了解，对这里的民生民情，有了初步的认识。

一个星期的三下乡活动完完整整的结束了，之前一直没想明白自己为什么要去，回来之后一切都明白了，那里的一切都值得经历，村里人的质朴、农民的憨厚，都是一笔宝贵的精神财富。那里的人都值得认识，那里的队友都值得学习。

这就是我们此次的暑期“三下乡”社会实践活动，我想也是这个暑期，留给我的最有意义的几天。“艰辛知人生，实践长才干”只要你愿意去尝试和经历，并坦然的去接收过程中的辛酸苦辣和结果的成败得失，人生就会精彩。三下乡虽然结束了，但是收获却是如此的丰硕，通过这次活动我也更加坚信：意气风发的我们还需暴风雨的洗礼，象牙塔里的我们绝对不能“两耳不闻天下事，一心只读圣贤书”，年轻的我们拥有绚丽的青春年华，我们需要走出校园，踏上社会，去书写一份令自己满意的青春答卷。

为了丰富成都职业技术学院大学生社会实践活动内容，积极响应学院关于大学生自主创业，培养大学生吃苦耐劳精神，提升大学生能力的指导思想。2017年7月13日，由成都职业技术学院青年志愿者苟娇、乔茂波、肖飞洋、黄仲伟四人组成的“成职青年进地铁”之专业、行业大调研实践小组赴四川省成都市天府大道高新孵化园9号a座杜臣物流责任有限公司实地进行了相关工作的调研。

在调研过程当中，小组主要向相关工作人员咨询了关于其公司的经营模式、仓库的搬运方式、运输设备的配备方面做了现场的采访。据了解杜臣物流公司是2017年才转移到成都高新

孵化园的，是一家综合性公司。在很早的时候公司就定位于专业从事第三方物流服。长期的经营和积累经验使得该公司以具备很强的物流运营能力，现已成为供应链解决方案、干线运输、仓储管理、区域配送、城市配送、分拨加工、会展物流、为一体的初步覆盖全国的大型专业物流公司。在调研过程中，小组成员还现场参观了公司运营人员工作现场。

通过这次调研同学们从中都得到许多的启发。感受到了实践活动中的意义所在。这不仅是走马观花式的形式。而是从实践中使得同学们对于自己专业技能认识的提高，也给予同学们一个可以实地考察了解、学习机会。同学们也期待再一次的亲身实践于这样的社会活动，希望得到更多的提高。

__年7月13日星期五，成职青年暑期三下乡社会实践活动已悄然过去两天，在这两天里我们都很累过，但也快乐过。清晨我们伴随着日出，怀着激动的心情快乐自信的前往地铁，心中一定在默念“我们一定会做的很好，不会让大家和自己失望的”。到达各自服务的站点后，为了更快的了解和融入自己的服务。志愿者们接受了各站站长的工作培训并安排好服务地点，就这样我们开始了志愿服务工作。志愿者热情的服务，换来的是乘客一张张满意的微笑和一句真挚的谢谢。志愿者微笑着说着不用谢，快乐的心情还是溢于言表。但是一整天的服务让志愿者疲惫不堪，但志愿者信心十足，让服务更加到位，做到优质和高效。

在这两天的服务过程中，此次实践活动的带队老师苗兴国带领着领导和老师们不知不觉的来到了志愿者的身边。领导的到来，让志愿者惊喜且意外。领导并对志愿这服务高度的肯定，亲切的告诉志愿者要注意自己的身体，遇到问题要及早向上级汇报，作分析与总结。使暑期三下乡活动会越做越好。领导的亲切问候让志愿者的心不再感到疲惫，增加了志愿者的斗志，希望干好志愿服务不让领导失望也不让自己的努力白费。

晚上吃过晚饭后，我们会在会议室开每一天的总结会议，总结一天中遇到的困难，和不好的方面。大家一起想办法解决困难，并要求在日后的服务过程中改正不好的方面。让日后的志愿服务做的更好，得到乘客和工作人员的认可。在会议过后我们为志愿者提供了电脑技能的培训。志愿者们到带上了电脑并认真听着。丰富了我们三下乡活动类容，方便了日后的工作的进行。

暑期三下乡社会实践活动是一次磨练人意志力的过程，虽然也许我们在服务过程中我们累过，但是我们绝对不会放弃。九天其实说短不短但是它转瞬即逝，我们应该学会珍惜这难得的机会，来锻炼自己，磨练自己。因为它不过只是我们生活中一段小小的插曲。相信，我们自己会克服困难，为乘客提供优质的服务，提升我们吃苦耐劳的思想。让我们志愿服务活动更有意义。

我们出征了

八个团队整队完毕后，出征仪式正式拉开序幕。学院副院长__、各分院部、相关处室领导、小分队指导老师及三下乡的所有志愿者们出席启动仪式，院团委负责人张帆主持了这次出征仪式。整个仪式庄严又不失活力。

出征仪式上，首先志愿者代表发言，表达了我们对学院领导大力支持的感谢。三下乡社会实践团具有“服务人民，奉献社会”的志愿者精神，投身社会，服务社会，这是一种信念，这是一份责任。庄重承诺出征以后，我们一定会在带队老师具体指导下，团结协作，全力以赴，力争圆满完成各项实践任务。

接着老师代表外语部分团委邓莉萍发言，讲述大学生的需具有使命感和责任感，主动投身社会实践活动中。老师们将会和志愿者一起紧跟时代步伐，弘扬新时期志愿者服务精神，积极投身到暑期三下乡社会实践活动中，真正实现受教育，

长才干，做贡献，用我们的青春和智慧为社会主义现代化建设伟大事业书写新篇章。

__副院长作了重要的讲话，他指出今年，我们以党的十八大召开，纪念中国共青团建团90周年为契机，我们以“服务五大兴市战略，青春建功美好成都”为主题，目的就在于鼓励和引导广大同学牢记__的要求，牢固树立远大志向，努力掌握过硬本领，在热情服务三农的实践中、在加快推进建设世界现代田园城市的实践中建功立业，书写美好的人生。__副院长在出征仪式上为老师和同学们提出了以下几点希望：

第一、要加深对大学生社会实践内涵、意义的理解和把握。

第二、希望全院各有关部门进一步提升大学生社会实践的层次水平。

第三、希望广大同学立足于“学”，提升职业综合素质。

第四、希望广大同学重在于“实”，在加快世界现代田园城市建设的大潮中奋发有为。

是的，“行是知之始、行是知之成”！激扬的青春渴望广阔的舞台，奋进的成都呼唤年轻的骄子，从今天开始，由我们成都职业技术学院组建的大学生暑期三下乡社会实践团的各个小分队的志愿者们，将在指导老师的带领下，将深入成都市城乡一体化建设的第一线，普及知识、传播文明，调查研究、建言献策，成为成都市世界现代田园城市建设、新农村建设的感受者、宣传员和实践者。

在启动仪式上，领导们亲自为每个实践团队授予了光荣的志愿服务旗，我们成职青年进地铁社会实践团接过的不仅是一面鲜艳的旗帜，而是一份荣誉，更是一份责任。

出征仪式结束后，“成职青年进地铁实践团”的志愿者们迅

速收拾行装，踏上了为期9天的志愿服务和社会调研之旅穿越岁月峰头，伴随历史云烟，相信在各位领导的带领下，在队员们的共同努力下，本次团工委“成职青年进地铁”实践团将会彰显更多的精彩瞬间，更好服务于每个人，做到品质与质量共同进步。

炎炎夏日，晒不化的是志愿者们似火的服务热情。

__大学生暑期三下乡启动仪式后，下午的召开了实践团的日常生活和实践的详细会议。晚上大家早早的进入了梦乡，为着志愿，抱着希望，实践团员们又早早的起床迈开了实践的第一步，在指导老师的带领下，“成职青年进地铁暑期社会实践团”一起前往成都地铁一号线的高新站，摄影人员记录了大家的进站的朝阳之气与斗志昂扬之景，随后各个小组奔赴各个重要站点。

由于是第一天的进行服务，实践团员们心理难免有些紧张，满怀期待的同时，也稍感不安。第一天的任务主要是熟悉站点，并且接受各个地铁站站长的“志愿服务技能培训”。颇具培训经验的站长，在短短二十分钟内，将我们实践中需要重视和注意的地方一条一条的给予我们讲解。

按照地铁公司目前的业务需要及整体安排，我们的实践团团员们，被分别安排在成都地铁一号线的六个站点，分别是：火车北站，天府广场站，__站，桐梓林站，世纪城站。火车北站和天府广场站人流量较大些，合理的分配了更多的人员在进行服务。

地铁站的工作人员都对志愿者们充满了信心，而志愿者们也本着“我志愿，我快乐”理念，坚信我们一定是最棒的，一定不让大家失望!特别不能让自己失望!进地铁能让学生深入社会，了解社会使命感。使学生亲身体验发现和创造，并从中得到锻炼。体会志愿服务的艰辛和快乐。

光阴如水，岁月如梭。转眼间，__年寒期“三下乡”社会实践活动在种.种不舍中拉下了帷幕。

_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，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，友情亲情在右，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

三下乡社会实践心得感想篇五

刚进校时就听过我们系同学暑期社会实践的事情，当时个性羡慕他们，觉得能和大家在一齐做一些有好处的事情，真的很好。青春就该这样，慷慨激昂，热情洋溢。于是在心里，我一向暗暗下定决心：如果有机会，我必须参加这个活动。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。之后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。抱着一线期望，我参加了面试，面试完后，心里更加没有底啦，觉得自我就应没有机会去参加这个活动了。之后，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齐参加三下乡的同学，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，在一齐相处了这么久了，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？能很快融入这个群众中去吗？记得当时的情绪真的很复杂，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。之后又开了几次会，看着大家都有说有笑的，而我又感觉自我融入不进去，心里很着急，想：这次来三下乡的选取是值得的吗？要是一向都融入不进去，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，此刻还要去农村住上一段时光，而且人都不认识，哎……之后转念一想，这样才好呢，这样我

就又能够多能够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，我怎样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。

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，我以为自我眼花了，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，那天蚊子个性的多，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，之后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，然后和大家一齐分享，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。

当时我感觉很是感动，因为他很尊重我们这次活动，也很热心地帮忙我们。之后下起来了瓢泼大雨，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个性深刻，这是一户老人家，他们的子女在外地工作，他们俩独自生活在那里，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。年近七旬的老人此刻还是靠着自我的体力劳动在养活自我。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，我们说要和他們一齐留影，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，你在那里，我在那里，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。

最后我们要走了，大爷大妈一向目送着我们出来，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。突然感到自我的身上的担子很重，我们必须好好学习，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。在大家的共同努力下，我们的汇演取得了圆满的成功。

到家才真的感觉好想在那里再多呆一会，毕竟有那么多同伴能够聚在一齐。诶，我想我注定是一个群居动物。

我们xx队的几个成员从面试到一齐出去挥汗搞活动，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，[*]课件下载自信，果敢。积累的这些人人生财富不是能够用物来衡量的！偶然一个时候，当发现自我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，才认识到自我已经成长了好多。

此次暑期三下乡活动给了我很多收获：

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十分重要的主角。来自不一样个体的人，在一齐工作，一齐生活，良好的团队意识是一切活动成功的前提。我们是一个团队，一个群众，不论是做什么工作，一切都就应为大家着想，为群众着想。

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，而有的不明白该做什么，大大降低了工作效率。

第四，理解与包容。每个人的性格都不一样，我们不能要求其他人都像自我那样做事，更不能把自我的意愿、想法强加给他人。学会理解，包容别人。[*]课件下载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，就就应用心看待，一齐解决。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。

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](#)