

# 2023年大学生三下乡心得体会与总结 大学生暑期三下乡心得体会和总结(精选5篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 大学生三下乡心得体会与总结篇一

今天为止，跟很多班的同学都上过课见过面也玩过了，基本上都能够知道每个年级的学生的特点了，相处起来也没有刚来的时候的小心翼翼和胆怯，自我感觉还蛮良好的。

三年级的学生声音最大最吵闹，但也是最乖最听话最容易管的。音乐课上，因为平台出现了故障没有声音，原本打算用平台放歌的计划泡汤了，只能用正常但不动听的声音教他们唱歌，后来他们还是热情认真地学完了《不完美小孩》。每个人都是不完美的，因为大家都有缺点，但是每个人同时也有优点，我们要学会扬长避短。这些话听起来有点无聊，但这些都是事实，小朋友们认真地聆听着这些所谓的道理，看起来有所感悟，也是欣慰了。

最后一节是五年级的音乐课，我们办了一场最强歌者比赛，大家都非常兴奋积极地参与，原来大家都爱唱歌，而且唱的还很不错呢。

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

## 大学生三下乡心得体会与总结篇二

7月11日下午2点王院长召集将参加活动的全体师生开会。会上，王院长介绍了开展此次活动的目的及其重要意义。后由负责该活动的老师介绍将要实践的内容和时间安排。老师还依照以前的经验教授了我们应该带的物品及活动过程中可能遇到问题的处理办法。最后每一个人都领到两件t恤和一顶志愿者帽子。拿到装备后我是无比的激动，盼望着明日早些到来好好的要大干一场。已经是大四结束了，专业课知识已经学完了，正好趁开学去实习之前检验一下自己学的到底怎样了。回到宿舍穿上装备，对着镜子更是期待看到明日的我早些到来。

### 二、实践目的

由省组织举办的大学生农村科普行活动，深入到农村开展环境卫生状况调查、村民对新农村合作医疗态度调查、科普知识调查等调查活动，宣传科学种植知识、提高环境保护意识。同时让大学生真正走出校门，接触社会，了解国情，在实践中增长了知识，得到了锻炼，将学校所学的知识付诸于实践，增加社会经验，以便以后能更好地参加公共卫生工作。

12日早上我五点半就起床了，因为六点半要在公卫楼前集合，这可是我大学生活中起来最早的一次了，真是一个挑战!但我知道挑战也是和我们一样才刚刚开始。起来洗漱整理之后吃完前晚准备的早餐，准时到了集合地点。尽管起来都那么早，但每一个队员都是激情洋溢，丝毫没有一点困意。老师安排我们把宣传条幅、旗、宣传单、宣传手册、调查问卷等所需

物品搬运到车上。我们可又多了一个队员——司机。一切准备完好之后，司机师傅开着车就向涉县出发。在车上，老师给每一个人发了一份调查问卷以熟悉其内容，同时老师把我们14名学生又分成了两小组，这样一来每2名老师带领7名学生分头行动，更是提高了工作效率。我们早上7点出发到达时已经是下午1点多钟了。由于之前没有开车去过涉县，也只是问了别人大概多长时间能到而已，对道路不熟悉加上路上遇到了一次堵车，使我们比计划晚了3个多小时左右到达。真是计划赶不上变化啊！早上起的早、吃的又少，现在每个人脸上略微显出疲惫的表情，但依然眼神里充满着激情。到了之后，我们大家在一家饭店吃了午餐。为了减少太大的消费，我们也是简单吃了一顿。但我们已很满足了，毕竟这不是来的目的。来了，我们就要吃最大的苦，做最大的事。老师也是希望早些开展工作，毕竟路上耽误了一些时间。谭老师更是简单吃了些后悄悄地出去找一下我们晚上的住宿地方。饭后我们到了住处，老师安排了一下房间后，我们便立即动身前往我们要宣传调查的第一站——x镇x村。

我们首先到了村委会，取得了村委会领导的同意，在他们的协助下，我们在庭院里布置了一排桌子和凳子。在桌上放了两台血压计，在墙上贴了宣传单，挂起了条幅，竖起了旗子。赵老师在村委会的广播里通知老乡们前来村委会。一切准备完了之后，我们拿着宣传单、宣传手册和调查问卷等待着村民的到来。广播通知后，很快就有村民前来了，同学们很快微笑着迎接上去，向村民发放知识书籍，给村民讲解科学知识，并做了问卷调查。由于大多数村民不识字，我们都是一个题一个题地问出来的。做一份调查可能容易，但是要做许多份时就需要极大的耐心了。再加上普遍村民讲的是地方话，有些同学交流上有些阻碍，但我们都克服了种种困难。同学们有的在发放传单，有的在回答村民问题，有的在做调查，有的在为村民测量血压。老师们更是和大家融在一起，已经分不清谁是学生谁是老师了。渐渐地村民多了起来，大家更是忙的接不过来。看看这一热闹的场景：有调查、有发传单、有访谈、有测量血压、有照相· · · · ·大家真是忙的不

亦乐乎!就这样我们顺利地完成了第一站的任务。

本来计划第一天要去两个地方的，但时间已晚了，只能第二天再行动了，我们还是满意地回到了住处。老师给我们学生每人发了10元钱自行解决了晚餐。晚餐后回到住处，大家都高兴地聊了一些今天的感触，现已经是疲惫不堪了，于是早早就休息了以便拥有很好的精力去迎接第二天的活动。我们6点起床吃完早餐后就前往了第二站。不知什么原因，也许是没有得到领导的支持，在这我们就呆了十几分钟发放了一些传单。老师决定下面兵分两路：一路前往x村，一路前往x镇x村。司机师傅开车在路途中把第一组留在了x村，我们第二组继续前往x村。由于昨天已经开展了一次，所以我们都有了经验，也很顺利地完成了任务。两组到了一起后已是11点多了，我们坐车往学校赶去。休息了一晚上，第三天同样早起坐车前往x市x县。这次也是分成了两路，第一组去了x村，我们第二组去了x村。到了之后取得当地领导的同意，群众的理解支持后，我们便进行了活动。大家都有了前两天的经验，都已经对所做的宣传调查工作相当熟练了，于是很顺利地就完成了任务。

完成实践活动之后，大家聚在一起吃午饭，交流了一下自己此次实践活动所收获之处，并说说自己认为自己这次实践活动有哪些不足的地方。我们都畅谈了自己的心得体会。回到学校后在公卫楼前我们再一次合影留念，虽然已是很疲惫，但每个人的脸上却都挂着自信而满意的笑容。

### 三、实践活动的感受及意义

短短3天的暑期社会实践活动结束了，但它给我们的影响是深远的，真是收获很多，感触很深。我充分认识到了只有把理论与实践相结合，才能更好地完成工作。活动之前应精心计划，尽量想的周全些，则后面就顺利些，毕竟好的开端是成功的一半;活动过程中对出现计划之外的情况应能够灵活而合

理地进行调整;此类调查活动首先更应该取得当地领导的重视和群众的理解支持;这样才能提高工作效率,更好地完成任务。此次农村之行让我更深层地了解我们国家农村的基本情况。我们去的都是癌症高发之处,特别是涉县这个人口调整死亡率全国第一的地方。经调查当地环境污染比较严重,尽管当地有“十佳小康村”,也是工厂较多带来了经济效益,但也给当地环境带来了巨大污染。以前农民不得不饮用被污染的水,现在普遍已经打了深井,能够喝上清洁卫生的水。但各方面的许多因素仍使当地心血管疾病和癌症高发。有的家庭出现了“因病致贫,因病返贫”的现象。国家新农村合作医疗制度的实施有效地缓解了病人家庭的经济压力,在一定程度上遏制了因病返贫、因病致贫现象,促进了农村卫生事业的发展,促进了农民就医观念的改变,同时也提升了党和政府为民办事的形象,但仍有不少农民对这一政策不够了解。因此还应加大宣传教育,农村的环境卫生需要极大改善,农民的科学文化素质需极大提高。这也许才是我们公共卫生人员以后工作的一个极大挑战啊!我深知我们肩上的担子很重,任重而道远!因此现在学校阶段必须充分学好相关理论知识,充分武装自己的头脑,把握好社会实践和学校实习的机会,多积累经验,只有这样才能为我们国家的公共卫生事业做出自己最大的贡献,让我们国家更加繁荣昌盛,人民都能过上健康幸福的生活。

大学生三下乡活动心得体会总结4

## 大学生三下乡心得体会与总结篇三

“三下乡”,更准确地应该说是暑期社会实践活动,这个名词这个活动使得我丰富而懵懂的大一生活画上一个完满的句号,注定要让这个假期在我记忆里留下精彩的笔画。“三下乡”,从大学一开始的时候已经听过,但却并未深入地了解,直到这个学期将要结束的时候,才朦朦胧胧地去参加筹备工

作，了解各种各样的相关事宜。

筹划和组织的过程算是这次活动最具挑战性的，虽然有师兄师姐们的带领，但很多事情落在自己头上的时候又是那么的迷茫，计划书，活动方案，各种的设想和安排都是那么的繁杂却又必不可缺，一步一步地去完成，计划好预想好活动时的安排，一次次地再讨论，就期待着用行动和汗水去实践这些设想！

x.7.23□我们社会暑期实践队伍启程的日子，事先的准备已经足够充分，队员们也怀着一种期盼而愉悦的心情随着汽车的移动来到了萝岗区的玉岩中学，毕竟要将理论变为行动又是另一项的挑战。到达后紧接的是一连串的忙碌，就这样在忙碌和奔跑中完成了首项工作——“师生交流会”，在这次见面会中，我们都感觉到一份责任感和感到自己的长大，虽然是忙碌，但也是忙得有条不紊。这场活动的成功已经奠定下来了。

接下来的活动都在计划中顺利地进行□ps的课程，互动的效果是显而易见的，我们的队员们倾尽所能去讲说ps的技巧而且手把手地教导他们，小同学们也乐于其中，接下来我的工作就转移到调研和义务维修，大街小巷地奔波着，即使这几天的天气时而会飘着小雨，还有我们不熟悉当地的街巷，就这样探索着，一天两天，还好能够完成了活动的内容。可能奔波的时候，每个人都是严肃而紧张的，活动完成的那刻，我们都从心底笑了，收获了办活动的经验，验证了一些人生的道理，也使这些小组成员的心近了。

大学生三下乡活动心得体会总结5

## 大学生三下乡心得体会与总结篇四

社会实践是大学生课外教育的一个重要方面，也是大学生自我能力培养的一个重要方式，因此对于我们在校大学生来说，能在寒假有充足的时间进行实践活动，是给了我们一个认识社会、了解社会，提高自我能力的机会。这是在我大学生涯中第一次参与社会实践活动，社会实践不能停留在毫无目的的迷茫状态，而是应该结合我们的实际情况，真正从中获益，而不是为了实践而实践，为了完成任务而实践。我们应该注重实践的过程，从过程中锻炼自己、提高能力。

正文：为了更好的了解社会，锻炼自己，感受社会就业的现状，体验一下工作的乐趣，这学期的假期我根据时间及自己的实际情况在假期期间找了一份饭店服务生的工作，虽然仅有一个月的时间，但我觉得受益匪浅，短短的工作经历让我体会到了就业的压力、自己能力的欠缺及社会的艰辛，同时让我感到工作的无比快乐，一种在学校自由天地里无法体会到的“愉悦”。

当我穿上那件鲜红的工作服时，就表明着我的工作会给我带来快乐。我们都明白万事开头难的道理，所以我对刚开始的工作格外小心，在这个“人生地不熟”的火锅城里，我显得是那么的“孤单”。在我的印象中，服务生的工作无外乎把菜传到服务员的手中，仅此而已。但实际上我想错了。每天早上九点上班，九点半准时点名，然后我们服务生的工作就是打扫卫生，包括楼梯和谁也不愿意打扫的卫生间，每次都会有人喝醉，卫生间吐的哪里都是，由于是刚开张，并没有招到特定的打扫卫生的人，好几次都想吐，在家都没有做过这样的活，就开始打退堂鼓。做完这些之后，就要开始站位，等着客人的到来，然后我们的正式工作就开始了。也就是把菜从后厨端到前厅指定的桌位就可以。两点半下班就可以休息了，下午四点半开始点名，再重复上午的工作，直到十点回家。工作很简单，就是累了些。想想啊，把菜从一楼运到二楼还有三楼，一趟一趟的跑，最后客人走了还要把碗盘都

搬回一楼厨房，这样一天上跑多少趟已经记不清了。只知道晚上下班后腿是谁的都不知道了，浑身上下酸的厉害，不过有一个好处就是易于睡眠。

经过几天的重复性工作，虽然很累，但是为了给他们留下一个好印象，我努力的做好我的本职工作，还时不时帮服务员和后厨的一些忙。我已经对饭店的其他员工有了一些了解，就以为和他们“混”的很熟，心中的束缚好像就没有了，我开始有点飘了，开始学会了偷懒，开始学会了……这些不该学习的不良习惯让我受到了批评，得到了教训。菜都上齐的时候，我感觉累了就坐在椅子上想歇一会，没有想到恰好被经理看到，他吧我叫到一旁，语重心长的说“你跟我们的一些同事不一样，你是受过高等教育的，应该多利用时间不断地学习，不断地充实，不断地提升自己，年轻人不要怕吃苦，年轻的时候不吃苦，难道到老了再吃苦吗？我知道你是大学生有大志向，想做大事，但是你千万不要小看做小事，大事都是由小事积累起来的，做大事的本领也是由做小事的本领不断地积累而成的，你现在就是一个服务生，你就必须把服务生的工作做好。”从那天起，我明白做人做事要认真勤快踏实，对事对物要对得起良心，对得起自己。确实，听了经理对我的金玉良言让我的思想认识有了更深一层的提高，某种程度上，给我指明了一个很好的努力方向。

由于饭店是刚开张，客人非常多，我不仅担任服务生的工作，有的时候还担任服务员的工作，这无疑是在给我的打工生活增添了色彩。服务员的工作与服务生的工作有着本质的区别，服务员这个工作是“人家坐着我站着，人家吃着我看着”，而且还得随叫随到，随时听从客人的使唤。这也让我深刻体会到小社会里的大天地。在这里客人就是上帝，我不能由着性子乱来，不管客人说话怎么样，说话有多难听，我们都必须微笑对待，哪怕是受到天大的委屈，也不能把它发泄出来。因为我们就是干这一行的，要干就要干的最好！当第一次听到了客人对我的夸奖，那一刻，我别提多兴奋了，从小到大，我听到无数夸奖，却没有此句让我如此的感动，如此的感慨，



如此的回味。

时间总是会过的很快，我结束了我的打工时代。临走的时候，当我拿着真正的属于自己的钱的时候，那种心情，我会永远记得。

总结：这个假期，我过得是如此的充实，如此有意义。它是一笔财富。在社会实践中可以学到在书本中学不到的知识，它让我开阔视野，了解社会，深入生活，无限回味。更何况参加社会实践活动的过程、阅历本身就是一笔宝贵的财富。知识要转化成真正的能力要依靠实践的经验 and 锻炼。面对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得大学生应该转变观念，不要简单地把假期打工作为挣钱或者是积累社会经验的手段，更重要的是借机培养自己的创业和社会实践能力。通过这次实践活动，我有以下心得：

一、要善于与人沟通。只有通过沟通，交流，才能真正了解某件事情、某个人，这样在做事的时候才会达到事半功倍的效果，别人给你的意见更要听取、耐心、虚心的接受。

二、必须提高自己的自信心。自信你就已经成功了一半。

三、知识和技术才是硬道理。就饭店内部相比，厨房里的平均工资至少比服务生多二分之一。而且用知识和技能挣钱更能得到别人的尊重。

四、做人做事要认真勤快踏实，对事对物要对得起良心，对得起自己。

经过社会实践的磨练，我会渐渐变得更加成熟、更加自信，这对我以后的学习，生活和工作都将起到重要的影响。我会更加努力学习科学文化知识，用知识武装大脑，充实自己，让自己的人生更有价值。

## 大学生三下乡心得体会与总结篇五

本次“三下乡”活动中我们也有幸参与到疫苗接种中，为我国的抗疫事业贡献出我们自己的力量。我们参与疫苗接种的书写知情同意书、量血压、录信息等环节。也有我们的男同学扶老人参与接种，帮眼花、不方便书写的老人书写知情同意书等等……在这个过程中，我们十位同学团结一致，分工明确，一起进行暑期三下乡活动。

这是本人第一次参加“三下乡”活动，带来了满满的收获。

首先，我学到了如何更好的与人们交流，要做好和打疫苗的沟通，医务人员要尊重他们，在接待他们的时候，为了拉近和他们之间的距离，可以根据他们的年龄称呼病人为大妈，大伯，爷爷，奶奶等，这样的称呼会让接种者感觉到有回家的感觉。说话时语气要温和，要有耐心，要认真回答他们的问题，要让人有如沐春风的感觉。

其次，我懂得了团队合作的重要性，团队合作往往可以起到“1+12”的效果，在方舱医院中，我们各司其职，效率大大提升，接种速率直线上升，收到医生表扬的我们，都感到由衷的自豪与骄傲。我们还互相分享经验与教训，团队合作更加的苏畅，流利。

“三下乡”活动的开展，从另外的角度讲，一方面磨练了大学生的意志，奉献了爱心；另一方面提高了同学们的组织协调能力、独立思考能力和分析解决问题的能力，从而提高了自身的综合素质，为将来走上工作岗位打下良好的基础。

同时，在这次“三下乡”社会实践活动中促使学生充分发挥主观能动性，把爱国热情和成长成才的强烈愿望转化为建设小康社会的实际行动，在实践中认识国情，奉献社会，提高自身综合素质。