

最新暑假三下乡社会实践活动个人总结 做核酸志愿者(精选8篇)

总结是指对某一阶段的工作、学习或思想中的经验或情况加以总结和概括的书面材料，它可以明确下一步的工作方向，少走弯路，少犯错误，提高工作效率，因此，让我们写一份总结吧。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？下面是小编整理的个人今后的总结范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

暑假三下乡社会实践活动个人总结做核酸志愿者篇 一

今天 当我一个人静静地坐在桌旁写三下乡个人总结时，回忆着这几天脑海中不断浮现着往日画面，七天的光阴是短暂的，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、工作的经验、坚强的意志、真挚的友情——我们没有虚度这七天，我们一直在用心做事、用心服务，我不无感叹：原来时间可以这样度过，生活可以这样生活。

七月的骄阳带来我们的汗水，燃烧我们的激情。生活没有想象中的艰苦，但也不轻松。只是每天简单重复的一日三餐，再加上饭菜还是定量的，使队里的那些朝气蓬勃的年轻小伙两眼发昏。但是只要我们足够的坚强，那么一切的困难都会成为我们脚下的垫脚石。

我们在一起有说有笑，我们说是苦中作乐，但我不这样认为，如果说有一种先进叫落后的话，那么就有一种吃苦叫幸福。一起工作一起吃饭一起写文章一起聊天一起去解决困难——友谊在无声无息中培养出来了。坐在返回的汽车上，大家对这七天的生活心生种种感叹，感叹一个星期的米饭，感叹一个星期的短暂，感叹一个星期生活的艰辛，感叹一个星期生活的充实——这就是我们的生活，清谈却不寡味，真实而

又实在，艰辛却也愉快。

一分耕耘一分收获。假如没有这次活动，我不会那么快地提升自己的思想，丰富自己的经验，我不会那么透彻地明白萍水相逢亦是缘的道理-----一个星期的三下乡活动可以说是我人生中一大物质和精神的洗礼。

我们的活动遇到了很多困难，而且影响了我们的整个行程，细节决定成败的教训又多了一次。但事在人为，百事可乐，百事可为。毛主席曾教导过我们：下定决心，不怕牺牲，排除万难，争取胜利。我们要的就是这种精神。也不知道明天等待我的将会有有什么困难，但通过此次经历，我只知道无论以后发生什么都不可以轻易改变自己最初的想法，一旦决定了就尽心尽力去做，不要因为困难而退缩，也不要太关注结果。世事我曾抗争，成功不必在我。

这个星期注定是个不平凡的星期，一个星期平凡的事和不平凡的事都让我对生活和工作以及自身都有了比较深的了解。难忘的暑假，难忘的暑期惠来三下乡。

实践出真知。通过这次实践，我对自己也有了一个全新的科学的定位，对自己的不足也有了清醒的认识，比如专业知识的欠缺，人际交往能力、处事应变能力等方面的不足，也为以前不了解实际情况，不进行实地调查研究而乱下结论的行为感到汗颜。

也许只有跌倒了，才能走的更好；也许只有疼过了，才能更成熟。短短的七天，却教给了我许多课堂上学不到的东西，成了我以后人生不可或缺的宝贵的财富，给我生活阅历又添上了浓重的一笔。

成长向来都是痛并快乐着的，我不害怕跌倒，我更不拒绝不足。我只想说让暴风雨来的更猛烈一些吧。因为只有经历了生活的磨砺，我们才能唱出更动听的人生乐曲，才能让人生

之花开得更加的绚烂。

三下乡是个锻炼个人能力的活动，三下乡是个充满艰难困苦的活动，三下乡是个处处充满新鲜感的活动；我们作为服务三农的三下乡队员们，我们一直都在默默着，默默是我们的坚持，默默是我们的品质……支教、敬老院、中国移动、电视台……我们的足迹遍布了整个惠来的大地，滋润了一方水土，随风潜入夜，润物细无声。我们零距离地与父老乡亲们接触，倾听我们的心声，记录我们的点滴心言。我们熬过了思乡之切，顶住了烈日之毒，忍受了生活之艰，我们像一团火，燃烧自己，温暖他人。我们没有选择逃避，逃避自己的使命，逃避自己的责任。

都说只有义无反顾的付出，才可以理直气壮地收获。七天下来，我们，累了，乏了。却掩饰不了我们内心的喜悦与踏实，我们收获了友谊，收获了感动，收获了成熟，收获了坚强，收获了成长。过程中，辛酸的泪水、真心的微笑、坚强的背影，也构成了我生命里最珍贵的回忆。

面对月盼日盼的暑假的到来，我们抗拒了诱惑，耐住了寂寞，最终坚持下来了。，独自面对空荡荡的寝室，空荡荡的校园，只留下了那浓浓的思乡之情，才下眉头，却上心头。只留下了那拳拳服务三农之心，默默奉献，风雨无阻。唯有情，才有爱，唯有爱，才有这种情，让我们忘我地投入到志愿服务当中，坚持不懈地下乡，在下乡的实践中服务他人磨练自己；这种情，让我们毫无保留地融入横江镇这块大地，深入地去了解她；这种情，让我们像兄妹一般照顾，萍水相逢亦是缘，不分你我；这种情，让我们不管旅途的艰辛，生活的艰苦，春风依旧。只因自己满腔的激情，只因自己曾许下的诺言，只因自己心中那最原始的真实。我们不虚此行。

此次一起相处的经历，点点滴滴，零零碎碎，不经意间，将随时间风干，珍藏在记忆深处。流水沉沙，也许很多东西我们会遗忘，有些却将随时间永远沉淀。

暑假三下乡社会实践活动个人总结做核酸志愿者篇二

以提高大学生各方面的能力，促进农村三个文明建设、建设社会主义新农村为目的，我们学校开展了“大学生三下乡”活动。我所在的团队围绕着“唱响基层发展风，传播幸福广东情”这个主题抵达xx市xx区xx镇官地村开展了实地下乡活动。该村庄传统武术之风盛行，习武之人随处可见。在这次活动中，我学到了以前课本上没有学到的实践经验，同时将我学到的理论知识应用到了实践活动中。对我来说，这次下乡可以说是理论和实践的完美结合。感谢这次的三下乡，我不仅获得了翔实丰富的调研信息，更多的是在三下乡过程中收获的‘对人生的深刻体会。

此次下乡，结合官地村的特色，我们精心设计了一下内容：

三、结合自身专业知识，开展金融知识、法律知识、环保知识的宣教活动；

四、不忘人文关怀，组织探访当地五保户群众，并赠送慰问品；

六、与当地武馆合作，举行文艺晚会，

其中，我主要负责语文感恩知识这部分，这部分由课堂知识和手语舞组成。在接到队长分配下来的任务后，我马上投入工作。在课堂讲演的准备阶段，我与一位队友合作，通过查找各方面的资料，两人确定了从什么是感恩，为什么要感恩，怎么样感恩三个角度阐述感恩知识的基本思路后，结合自身经验同时征求他人意见，如与同学商量，与外校同学交流等多种方式来帮助解决调动学生的积极性，活跃课堂气氛等问题。我才明白要备好一堂课是件多么艰辛的事，台上四十分钟，台下却要准备很多个四十分钟。我们的老师在背后其实做了大量的工作，这让我对我们的老师产生了一种更加尊敬的感觉。

而到了乡下在活动执行阶段，看着眼前拘谨的学生们，我才发现实际情况和教案预期情况存在着很大的出入，无论是学生的知识水平，还是乡下的教学设施，都存在着一定的差距。面对着这样的落差，当天我即和队友商量对策，根据实际情况修改策划。在执行策划过程中，我深深体会到：一、理论要和实际相结合；二、策划时要考虑全面，准备多个备选方案；三、时刻准备好随机应变。手语舞作为文艺晚会的最后一个节目，所以它也是教学中很重要的一部分。在宣传过程中我有意与小孩接触交流，希望能减少他们对我的戒心，增加他们对我的信任。但是在教他们时还是遇到重重的阻碍，如有些小孩可能害怕别人取笑，一直不肯靠近学，有些则可能对手语舞没有兴趣，提不起热情学。我对他们进行劝说，鼓励，但是效果还是不明显。在教学过程中我留意到一两个女生特别认真。我马上鼓励她们，并告诉她们每个动作的含义。当了解到动作其实并不难学后，她们都表示愿意跟着我学。她们执着认真的学习氛围感染在座的很多孩子，一个接着两个，三个……慢慢地学手语舞的队伍就壮大了。当看到他们跟着我一起挥动手臂，唱起《感恩的心》这首歌时，我特有成就感。这给我的经验是：小孩子是需要鼓励的。特别农村的小孩，因为生活条件不好，他们可能会比较自卑，所以我们需要用爱心耐心来感染他们。

暑假三下乡社会实践活动个人总结做核酸志愿者篇三

希望今后的师弟师妹们能像我们一样薪火相传，把三下乡的精髓传承下去，继续服务人民，回馈社会。本站小编在此整理了暑假三下乡社会实践先进个人活动总结，供大家参考，希望大家在阅读过程中有所收获！

为了响应团省委、团市委关于“大学生暑期科技、文化、卫生三下乡”的号召，贯彻党的“xx大”精神，引导同学们深入学习领会党的“xx大”会议重要思想，继承和发扬五四爱国、

进步、民主、科学的光荣传统，树立和落实科学发展观，把爱国热情和成长发展的强烈愿望转化为全面建设小康社会的实践行动，在实践中熟悉基层、了解国情、砥砺品格、走进社会、服务社会、奉献社会、拓展素质。围绕“建设生态文明城市，建设和谐新农村”这一主题，结合我们大学生的特色和实际情况，到洒坪进行“生态文明城市建设”主题宣讲调研活动。

本次暑期“三下乡”社会实践活动得到了贵阳市委和学院领导的高度重视，于20xx年7月14日在贵阳学院举行了出征仪式，由团委办公室副主任龙浩、体育系刘慧老师带领的洒坪队到修文县洒坪乡进行为期一周的社会调研活动。

一、精心部署，全面策划

我们成立了三下乡服务队筹备小组，活动负责人在学习和参照学院往年社会实践工作的基础上，拓展新形式，增加新内容，实施新方法，确定下乡内容，邀请指导老师，制定周密、详细、可行的计划；并在全校选拔一批优秀的人员作为本次的活动成员，邀请了一些有经验的师兄师姐和指导老师作出发前一系列的培训和指导。从队长到队员，做好分工规划，层层落实，确保本次三下乡活动深入顺利地展开打下坚实的基础。

二、严格要求，保证质量

从今年的三月份开始，在学院党委的指示下，学院团委开始了对此次活动的各项工作进行了安排。我们分成文艺队、文化队、维修队、敬老队、慰问队、农科队、宣传队和医疗队八大服务队，负责“三下乡”活动各种方案的制订和实施。具体有“三下乡”社会实践基地与当地新闻媒体的联系，此次活动的服装、证件以及器材物品的准备，“三下乡”支教、医疗、维修、文艺汇演的节目设计和编排等与之相关工作。

为了保证高质量和精确的教学、科学的社会实践调查，在活动之前学院对下乡的队员进行严格的培训，包括支教、农科和宣传等方面，学院团委特别重视对队员的招聘和培训，除了进行常规性的面试，还进行一定的培训。为此次“三下乡”的教学工作的顺利开展提供了保障。

三、创新的思维，丰富的活动

学院制定了《建设生态文明城市宣讲提纲》，并结合各方面知识，在实践活动期间我们还进行了多种形式的教育宣讲活动，得到广大群众和学生的支持和配合。

四、实践出真知，收获成果累累，效果喜人

一周的社会实践，有汗水也有欢笑。我们自始至终围绕“建设生态文明城市，建设和谐新农村”这一主题为活动的指导思想，开展我们的活动，通过全体队员的共同努力我们达到了预期的计划。

(一) 建设生态文明城市宣讲

针对生态文明城市的建设，我们从各个方面入手，将生态文明城市建设的思想、内容与宗旨传达到老百姓的生活中。主要方式有：

1、 走乡串寨进行调研

我们将本次调研分为农村基础设施的建设、现代生态农业的发展和生态社会的建设三个大内容，在调研中将其好的实施方案和存在的问题均详细记录下来，并写了《贵阳学院暑期三下乡生态文明城市建设调研报告》，结束后我们将此报告交到乡政府一份，希望政府可以通过我们的调研进一步加强新农村建设，及时解决存在的问题。

2、以讲座的方式宣讲生态文明城市的建设。

在为期一周的下乡活动中，我队共举办了三次讲座来宣传生态文明城市的建设。一是针对中小學生，达到环保、节能从小做起的目的；二是针对普通村民，让其对生态文明城市建设有新的认识，从而重视身边的环境；三是面向村干部，将调研中发现的问题和亟待解决的问题传达到位，起到让干部做工作找好方向的作用。

3、与乡镇干部的座谈会

7月16日下午的座谈会主要围绕我队下乡调研中发现的问题和目前洒坪乡的发展展开。洒坪乡乡长文清武就洒坪的“三种三养”等特色农业进行了详细的讲解，并对我们的调研活动持以肯定态度，希望我院可以经常到洒坪举行类似的活动。

4、板报宣传

板报是一种直接、稳定、长期的宣传方式，我们到达洒坪后就对街头过期的板报清洗干净，将生态文明城市建设的相关内容书写出来，让过往的百姓都可以了解、熟悉生态文明。

(二) 支教

支教是每年三下乡必不可少的内容之一。由于农村缺乏对中小學生艺术性课程的培养，我们针对这一现象，先后开设了美术课、音乐课、手工课、健美操课等；同时，对于中学的同学我们还进行了特别辅导，主要课程是数学和英语。由于活动多，时间短，仅支教4天，但效果很好。

(三) 文艺汇演

7月16日上午，我们在洒坪小学的操场上举行了“贵阳学院生态文明城市宣讲文艺汇演”。演出节目丰富多彩，有搞笑t台

秀，有我们将调研时的见闻编成的话剧，有集体合唱的《爽朗的贵阳》，还有洒坪小朋友表演的动感十足的街舞。在这次下乡活动中，我们对农村有了较为深入的了解，深切地感受到农村文艺也应丰富多彩。

(四) 科技兴农

1、基地共建

7月14日，我们来到洒坪乡小坝村的农家书屋，将此次带来的农业书籍和光碟捐献出来，并对书屋的图书进行分类整理。小坝村的农家书屋是示范点，里面的图书种类齐全，并且全天对外开放，不但解决了一些农业生产中的困难，还丰富了中小学生的课余生活。

2、播放教育影片

影片是最能吸引人的宣传方式，我们每晚都播放一部教育影片，并在中间穿插一些生活常识，实现寓教于乐的目的。

此次“三下乡”实践活动的策划阶段，在院团委统一的部署和唐书记的指导和各领导的关心下，对我们三下乡服务队活动做了精心部署，并就如何把活动开展得有特色、有新意作了明确的指示。同时，实践活动自始至终都得到了学校领导的高度重视，这为此次“三下乡”实践活动的顺利举行奠定了坚实的基石。

本次社会实践活动，给生活在象牙塔中的我们提供了广泛接触基层、了解基层的机会。深入基层，同基层领导谈心交流。从中学到了很多书本上学不到的东西，汲取了丰富的营养，理解了“从群众中来，到群众中去”的真正涵义，磨练了我们的意志，也培养了大家理论运用与实际相结合的能力与团队合作的精神，希望更多大学生参与到这样的活动中来，用爱心来滋润青春，用热血来高歌青春，用行动来抒写青春。

为了充实自己的暑假，也是为了锻炼一下自己。我参加了化学与环境团委组织的暑期三下乡实践活动。作为我自己来讲，非常荣幸能得到这样一个宝贵的机会，能让无聊的假期变的更加丰富而有意义。前期我们做了很多的准备工作，因为是在考试期间，大家也都很辛苦。七月十四日我们正式开始下乡，我们的目标只有一个：希望能给南澳小岛带来一些积极的东西，也不让自己的努力白费了。

来到南澳岛之后，我们就开始了自己的工作。作为宣传组的一员，我们的工作主要集中在前期，所以我也可以每天跟着支教组的同学参加支教工作。南澳的孩子就像南澳的天空一样没有过多的杂质，我们也很容易的就可以跟他们相互熟悉。我们不希望我们之间的内容不仅仅是熟悉，我们跟希望能给他们传达一些有用的信息。就像我的趣味物理课，其实课上的时间是非常有限的，学生们以后也会接触物理课，要教会他们很多知识是不大可能也是很很不现实的。所以我把主要想让孩子们认识物理的奇妙，让他们爱上物理这门学科。我们为他们带去知识，这当然是我们去支教的首要目的，但我更希望给他们打开一道门，让他们看到另一片天空。

来到这边，遇到困难，我们就只能相互帮助了。我们二十三个队友就像一家人一样，有快了一起分享，有困难一起解决，洗衣粉一起使用，开饭就站成一排靠着阳台吃。下乡期间，如果讲知识，我们可以学到的并不很多，真正可以学到的是怎么与队友交流，怎么与学生交流，怎么与当地的陌生人交流。我们从大城市来到一个陌生的小地方，我们需要更努力的去交流，才可以更快的适应这里的环境。我清楚的认识到，只有当我能跟队友相互协作，能跟当地的学生打成一片，我才能更好的完成工作。在协作互动的环境下，我也收获了很宝贵的友谊。其实来到这里就是要吃吃苦，远离家里的空调电视。我也丝毫不会抱怨住宿环境差，饭菜不好吃或者其他什么的。我很清楚我是来三下乡的，学会吃苦耐劳也是一种成功。

来到这边，我们是顶着学校的名字来的，所以我的一言一行也不忘自己的身份，为学校争荣誉，宣传自己的学校。队伍里面有很多未来要做老师的同学们，在他们的身上我也可以学会很多。每个队友的身上都有很好的个人品质，我能做的是尽量去学习。下乡的日子确实很短，我们在短短十天里收获到的也远远不止这些。告别了南澳天空干净明亮的那些星星，告别了南澳土地上那些海的儿女，真正留给我的是他们对生活热情认真的态度。无论在怎么样的环境里生活，我们都应该努力去工作，认真的享受我们身边的一切。每当我想起下乡的日子，我脑子里都会浮现孩子们合唱“大海啊故乡”的场景，在大城市生活了那么久，希望海岛小镇的那些美好和纯净，能伴随我更久更久。

今年我们三下乡的活动主题是：“盛世华诞传神州 科学发展焕新风 情拥青春献南澳 共建和谐生态岛”！

我队名称为“共青团华南师范大学化学与环境学院委员会赴汕头南澳三下乡服务队”。共有学生23名，指导老师2名。时间共10天。

10天的时间说起来是不常，一周多一点，但对我来说是却是难忘的一周加一点。从出队到结束的那一刻。我们团队的活动有条不紊地开展结束，要不是受到的台风的影响，我想我们团队的效果会更上一层楼。但是，正是因为台风的来临，也看出了我队具有很强的应变能力。

能够在这样的一支队中，我感到非常的开心，我们就像一个温暖的大家庭，师兄师姐带着在很多方面还没成熟的我们，教会我们许多做事方式和做人道理。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。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，证明自己三下乡不是白去的，只要自己认为在活动中有学到东西就足够了，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：

一、严遵纪律

对于一个组织而言，纪律是最重要的事情，是其能否生存的基本前提，可以说没有纪律就没有品格，没有忠诚、没有敬业、没有创造力、没有效率和合作，没有一切。对于我们来讲，在一定程度上是否遵守纪律反映了组员素质的高低，高素质的组员必然严格遵守纪律。我们要正确地认识纪律的重要性，严于律己，做有理想、有道德、守纪律的优秀队员。一个队伍如果没有一个严谨的纪律约束，人心就会涣散，组织就会瘫痪，就会变得难于管理，办事也会变得很困难。所以一个队伍不能没有纪律。

二、不轻言放弃

不要轻言放弃，坚持就能成功：抱定任何都不放弃的信念，即使在一片懊悔或叹息、宽容或指责的氛围中也要坚持。

三、关心他人

以前都是有活动了大家在一起，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。

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。在一个合谐的气氛中开展活动，对人对己都有好处。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。

暑假三下乡社会实践活动个人总结做核酸志愿者篇 四

这是我一笔人生财富，我会珍惜在下乡期间的友谊，同时我会更多的关注社会，关注农村，关注需要关注的“留守儿

童”。本站小编在此整理了暑假三下乡社会实践活动个人总结范文，供大家参考，希望大家在阅读过程中有所收获！

那个老人家写给我的这句话，我当珍宝似的保存起来。其实我一直在思考我们三下乡究竟能给当地带去什么，我们又真的能为当地做些什么。知道我们偶遇的那位老人家写给我这样的话：“你来，我觉很高兴！”我没有改一个字，虽然这句话有稍微的语病，但是这正是那个老人家内心最真实的话。老人家没上过学，但是他自学学会了认字。那天我们在路边吃午饭，老人家主动过来跟我们打招呼还领我们到他家做客。我不会讲客家话，他也听不懂普通话，我们靠纸和笔交流，我写一句，老人家写一句。我问老人家最大的心愿是什么，他写的是“你来，我觉很高兴！”。

这句话，我在三下乡开会的时候讲了两次，因为这句话，我意识到我们三下乡调研的意义何在，或许我们的调研报告对当地的作用真的不大，但是我们确实确实给当地的老人带去了很多东西。我也从来没想到我会给那里的老人带去欢乐，但是我真的做到了。我们以调研这种的独特方式告诉良田乡的老人，在社会上还有很多人在关心你们、在爱护你们，我们也要呼吁更多的有爱心的人：老人需要你们的关心！也明白了很多，或许你的一个无意之举也会给别人带来很多，所以时刻怀着一颗善心去对待周围的人，无论路边偶遇还是相伴一生的人！

一直想说一句话：“人间尚有真情在！”我跟这个老人家同样是如露萍偶遇，却详聊甚欢。他家的茶很浓很香，他们家的全家福大合照起码有百来人，这个老人很幸福，跟他聊他们家那些幸福的事，我也很幸福。他说他已经60多岁，却依然每天上山种橄榄，精神抖擞。我很幸福，以至于走的时候忘带了那把伞和牛奶，走了不远想起来的时候回去拿的时候，那位老人家已经把它们拿出来，还喊着“小伙子，你的伞和牛奶！”我只能用这句“人间尚有真情在！”来表达我内心的感动！

一路上，走了很多地方，见到很多人，然而总有那个四个小女孩子会出现在我们调研队的周围，我们笑称那是pk带回来的野味。因为每一次她们都是追着pk哥的。不过也要感谢这四个小女生，因为她们让我第一次喝到了擂茶这种独特的东西。晓峰、培东、胡锴有一次回来兴奋地说他们喝到了擂茶，把我们这个调研队的人都气坏了，说他们竟然不叫他们。这是我第二次留在厨房做饭，我很无奈，我说：“不行，我也要喝擂茶！”我曾经幻想过，擂茶是不是某种很特别的茶叶？比铁观音、龙井还要浓郁香色？然而我错了，最后一天要走的时候，四个小女孩子带来了擂茶，原来竟是纯白色的，如同牛奶那样纯洁。一问才知道，原来是用花生、薄荷来做的，真的很香。偶尔会想起那种独特的味道。

一路上，看到过很多青橄榄，也看过最无语的一句警示标语：“此处有暗器，请勿偷摘青橄榄！”当时把我和晓彤雷到了，笑晕了，在这里竟然也有江湖的！不过我们还是果断地偷摘了两个，罪过罪过，安拉真主原谅我们吧！

走在良田的山路上，还有很多故事，还有很多乐趣，还有很多幸福。少年与晓峰遗失了的的调研小毛巾，我们永远送给了良田乡的山山水水；12个调研队成员的笑声流淌在大山深处；我们的足迹也会在那片土地里生根发芽、开花结果；良田的大山啊，虽然我们回来了，但是有一样东西我们留给了你们——我们的心，但是我们也带回一份弥足珍贵的宝贝——一份真挚的友情！

通过这次三下乡，我觉得我不懂的还有很多。“理论与实践相结合”不能只挂在嘴上，必须要付出实际行动。

七月流火，酷暑难耐，又到了暑期下乡进行时间活动的时候了，我们萤火虫学社小分队来到了我们时间的目的地南漳。一路的颠簸，我们最终到达了我们的目的地完全小学。

先从我们的晚会开始说起吧。在到达第二天，我将队伍分成

了两组，一组去打扫厨房，一组去发我们的晚会宣传单。我们的队员们很快就完成了任务，到了晚上我们的晚会也就开始了。晚会的质量非常的高，有相声、小品、舞蹈、歌曲等。受到了当地群众的一致好评，而且当地群众也参与了晚会表演。在晚会中，我们特别提到了王老吉公司对这次活动的大力支持。晚会能够举办的如此成功也与我们的长期准备是分不开的，在这之前我们进行了大量的训练。

从做饭这件事情来说吧。这是一件生活中看似非常容易的一件事。平时我们也没怎么地注意。当我们真正去做的时候，我们才发现做好一顿饭也不是我们想象中的那么容易。你必须去买菜，和别人讨价还价。然后回来洗菜、淘米。经过一系列工序后，才能开始做饭。在做饭的过程中还必须要注意控制火候，火太大或太小都不好。和做一件事情一样，必须一定要把握好分寸。这样才能做到恰到好处。就这样一件事，我们前前后后忙活了几个小时才做起。看来做任何事最好不要眼高手低，不然吃亏的就是自己。

对于支教我受益匪浅。首先，从我和当地学生交流上讲，我并没有多少与小学生交流的经验。虽然我也是从小学时代走过来的。但现在的小学生和我们那个时代的不同。他们更加活泼好动。和他们交流必须要注意方法和技巧。刚来的当天晚上，我们和他们讲了一些关于理想的事。我发现空谈大道理根本没有用，他们也听不懂。而且连我自己也觉得和空泛。于是我们便改变了方法，讲一些和他们有关，他们喜欢的东西，就收到了很好的效果。这样也便于和他们沟通，赢得他们对于我们的信任，便于他们能够接受我们所传送给他们的方法和思想。能够对他们未来的发展起到促进作用。无论在什么时候，说别人喜欢听的话，做别人愿意干的事是很重要的。

另一件印象深刻的事就属社会调查了。我们划分好组，划分好地区，便开始挨家挨户进行走访，让他们来帮助我们完成问卷调查。在走访中我们也遇到很多问题，比如说有很多人

因为家里条件的关系，有的即使知道了解可是以为我们是搞推销之类的，因此很不合作。再加上我们听不懂襄樊话，这更加剧了我们工作的难度。但是我们却耐心的一家一家走访，发扬不怕苦的精神，终于做完了问卷调查。在这个实践中我学会了耐心，坚持不懈的精神。在社会调查中，我们广泛的深入农村。挨家挨户的进行社会走访调查。这是一件很枯燥无味的事，但为了获取第一手真实可靠的材料，我们又必须这么做。有时候想要做成一件事，未必有捷径，必须脚踏实地地一步一步地走下去。怎么说了，坚持就是胜利。一开始我们队员都很担心自己做不好这件事，因为他们没有这方面的经验，只好硬着头皮去做。结果事情进行的出奇的顺利，他们很快就完成了社会调查。只要用心去做，一切都将变成可能。

总之，三下乡之行很有意义，使我得到了全面的锻炼。我也学到了很多道理。真正的做到了理论联系实际。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”作为一名农业院校的大学生，抱着服务农村、贴近社会、锻炼自的愿望，参加了此次大学生社会实践活动。希望利用自己和团队成员所学到的知识去帮助农民和了解农村的农业发展情况，同时也希望在进入社会之前，积累多点社会经验，提早与社会来个零距离接触，学习如何与人沟通、交流、团结合作等等。最终，我成为实践团队的一员，并坚信任何的实践机会都能给我带来课本上无法得到的知识，理论联系实际，学以致用，用所学的科学方法和理论去指导实践，与时俱进，我满怀信心地踏上了暑期社会实践之路。

或许是因为出于对农业的兴趣，也或许是因为之前有过一次下乡的经历，我很荣幸的担任了支农队长一职，在时间前期以及事件过程中，带领着大家完成一项又一项艰巨的任务。从前期的准备工作、活动方案的策划、队员的选拔，一直到踏上征程并顺利完成任务，无不凝聚着我们团队队员的心血。

五月伊始，我们就开始着手准备了，没有丝毫的犹豫，也没有考虑过不被学校选上这些问题。我们下乡主要分为两个板块，其一是和超过80%的实践队伍一样——支教，其二，利用我们所学所知，开展特殊的支农活动。无论是支教还是支农，我们都积极的准备着，从支教的课程安排、备课到支农的熟悉农业相关知识，同时也利用节假日的空隙，我们有队员专门前往实践地办理接收证明。前期准备工作关系到我们后期能否顺利的展开支农支教工作，也决定着 we 暑期实践是否有意义。就工作而言，因为我之前有过参加的经历，而且对此次活动也有着浓厚的兴趣，可能接受的任务也相对较多。

1. 支农部分

- 3) 联系学院老师，以提供支农所需派发的种子，并最终获得不少数量的秋播种子
- 4) 和多为队员一起到广东农学会收集书刊《广东农学通讯》
- 5) 支农策划书
- 6) 设计农业生产遇到和存在的相关问卷
- 7) 设计服务队队服

2. 支教部分

- 1) 设计招生海报、学生奖状并打印
- 2) 学习和掌握趣味数学的相关教学信息

骄阳似火的七月，“三下乡”的钟声在我校已经敲响。不在夕阳西下的时候幻想什么，而在旭日初升的时候就投入工作，在两周一次例会的基础上，时间过得很快，但是我们取得的成就也越多。各项准备工作也已基本结束，出发前的最后一

次集体会议——暑期三下乡动员大会，简单的说明当前的基本情况和此次活动的注意事项以及个人所需携带物资，再有几天，出发的时间到了。我们满怀激情，背起行囊，和队友踏上征程，深入农村，服务农村，争取在这短暂的时光中能成长起来，增多见识，学一些书本学不到的东西。

7月8号，一行15人从广州坐火车到陆川县，再经汽车到达我们的实践地——美丽的沙湖乡。在到达目的地之后，我们受到了沙湖乡政府的热情接待，并且由温副乡长亲自帮我们协调住宿和吃饭的地方——沙湖初中，而且沙湖初中的校领导对我们的到来也表示热情欢迎，并且给我们解决了网络的问题。我的暑期实践也在此处正式展开。

一、支农篇

1. 入乡随俗，脚踏实地从城市到农村，大家都能很快的适应村里的生活。实践队员在出行的过程中，大家身着队服，头戴草帽，尽管是在烈日炎炎的七月，我们背包里的雨伞也只是作为防雨的工具。即便是女生，在这样的情况下也依然坚持着，只因为我们是一个团队，一支为农村服务的实践团队。

2. 纪律严明在出行过程中，难免涉及大家的安全问题，马路边、田间，都存在着这样或那样的安全隐患。马路边，长长的队伍，在旗帜的带领下，大家集体向右行，避开来来往往的车辆，这不是我第一次带队，但却是第一次校外带队，走出校园，每时每刻都需要关注着队员的安全，背上的背包，也时刻装着应急的药品，无论是马路还是田间，总在时刻提醒着大家注意安全，更实在收割水稻的时候每隔几分钟便要喊一次注意安全，以防割伤。在田间，大家缓慢前进，不得踩踏田间的农作物。而在和农民交流的过程中，没有出现不礼貌的情况，都能和农民亲切的交谈。从田间地头，再到街头结尾，经过近10天的时间，到处遍布着我们的身影。带着大家了解当地农作物的栽培种类、环境变化、水利设施、水土流失以及农产品流通现状等情况，同时也向被调查的农户

了解到他们的种植面积、产量、家庭经济来源等。在7月13号，我们专门联系好了需要帮助的农户，八个男生和一个女生身着队服、头戴草帽、扛着旗帜浩浩荡荡的出发了，在农户的指导下，一个个的拿着镰刀，像饿极了的猛虎一样，将田里的水稻放倒了一片又一片，似乎是将憋了近二十年的力气都使出来了，日近黄昏，我们不仅将水稻收割完了，还帮着他们打谷，并把稻谷一袋袋的送到摩托车上。晚上，在农户的盛情邀请下，我们在他家吃了一顿丰盛的晚餐，并聊到一些农业方面的问题。

在调查和走访过程中，让我真实的了解到村民们内心想法，虽然他们的普通话讲得并不标准，有部分人甚至不会讲普通话，不过大家并没有因此而放弃，每个人都努力的去跟当地居民交流，我们把那些稍微能听的懂方言的同学安排到支农小组中，另外我们调研的时候方式也比较新颖，采用闲聊的方式，把一些问题穿插进去我们的话题当中，从聊天中收集到我们需要的信息。

二、支教篇

孩子们是多么的纯真、礼貌。从我们开始招生到散学典礼的期间，偶尔我也会接触到一些学生，看着他们活泼的身影，仿佛自己又回到了童年；尤其是在结束那天，我拿着相机，孩子们争先恐后的要求给他们和所谓的老师拍照留恋的时候，老师们含着泪水向他们述说着感触的时候，他们拿着本子和笔向我们要联系方式的时候，他们向我们赠送小礼物的时候，我的心触动了。他们生活在农村，但是，他们真诚、善良、活泼。当听到有小朋友要回家帮助父母收割水稻的时候，我震惊了，他们都还很小，生活在农村，但是，他们比城市的孩子更懂事，也更成熟。

保证了三菜一汤，而且每天的菜式也不尽相同。每天早中晚饭，厨房里总有那么四五个人在忙碌着，或许有的同学只是第一次做饭，但是却很认真的在操作，做出来的菜也比学校

食堂的更有口感。我不仅喜欢农业，也喜欢厨房，所以，我做饭的次数向相对较多一些，几乎每次都有师弟或师妹在旁帮助，无论是支农回来拖着疲惫的身躯还是闲暇时的工作，但凡安排到我去厨房，我都会用心的做好每一道菜，尽管味道不尽完美。记忆深刻的是我们全体一起包饺子，用啤酒瓶做的擀面杖，不同口味的饺子馅儿，不同厚度的饺子皮，同时也是生熟不一的饺子，尽管三下乡已经结束了，但真可谓是回味无穷。

四、总结

我们所有的队员还会在宿舍进行每天的经验交流，把一天工作中遇到的问题都提出，然后我们大家一起解决，也说一些我们工作中遇到的趣事，一些大家印象深刻的经历，把白天的劳累在无忧无虑的聊天当中忘却，让我们的团队能时刻都保持饱满的精神状态对待每天的工作。每位队员都能相互的关心着对方，当我遇到困难的时候总有人提醒我，并帮助我解决该困难，我们每一个人的心里想的是“我们是一个团队”。这次是我第二次也是最后一次参加“暑期三下乡”活动，我很珍惜着这短短的十来天时间。每天我都觉得自己过得非常的充实，非常的快乐和愉快。总有一股动力让我前进，这不仅是我参加过的时间最长的一次集体活动，也是最有意义的一次，它让我学习到我所缺少的东西，得到了锻炼，使我变得更加成熟，给予了我人生回忆留下了美好的金色的一段。

“艰辛知人生，实践长才干”只要你愿意去尝试和经历，并坦然的接受过程的酸甜苦辣和结果的成败得失，人生就会很精彩。通过这次活动我也更加坚信：意气奋发的我们经得住暴风雨的洗礼，象牙塔里的我们并非“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。总之，这个暑期的“三下乡”社会实践活动是丰富而有意义的，一些心得和体会让人感到兴奋，但却决不仅仅用兴奋就能描述的，因为这是一种实实在在的收获。“三下乡”活动不仅是一次实践，

还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。

去时，我们懵懂无知，回来时，却在背囊里装满了收获。有知识上的增长，也有心灵上的抚慰。在沙湖乡的日子里，我们住在简陋的宿舍楼，每夜与蚊子作战，可是我们乐在其中。在过去的日子里，我们团队的队员分工协作，彼此鼓励，吵过闹过，重要的是我们一起经历过，这是我成长岁月中一段弥足珍贵的回忆。也许，当多年后再回首在沙湖乡三下乡的日子，我依然会记得每一张笑脸以及背后感人的故事。

暑假三下乡社会实践活动个人总结做核酸志愿者篇五

大学生暑期“三下乡”社会实践活动是实现高校人才培养目标的有效途径，是推进大学生“素质拓展计划”的重要举措。本站小编在此整理了暑假三下乡社会实践活动总结范文，供大家参考，希望大家在阅读过程中有所收获！

20xx年7月2日，我们在颠簸中经过扶摇直上和飞流直下，来到了偏远的寨，两红后代欧阳美萱(父母皆为革命红军)来到村口热情的迎接我们。走进寨，放眼望去，晴空万里，一座座矮小的土砖房坐落有序;宁静的小山村，在悦耳的溪水声中静静的沉思着，像以为经过风霜岁月洗礼的老者，散发出不一样的执着与坚毅。

岁月未曾遗忘这个偏远而落后的小山村，祖国人民没有遗忘这个清静而单纯的小山村。

欧阳美萱介绍到，寨共有58户人家，其中57户仍居住在有一两百年历史的土坯房里。八十年前，寨曾是中央苏区红军医院第二分院第四所驻地。在第一次和第三次反围剿中，淳朴的老乡腾出屋子，收治伤员，最多时每户收治伤员10多人。

寨村民主要的收入来源是茶油林和种水稻，然而由于人均耕地少，地理位置偏，发展滞后，当前群众生活依然贫困。目前，丰收年时，人均产油量5斤，每斤可卖55元。他无奈的说道：“我们村文化程度普遍不高，目前只出了一个大学生□20xx年毕业后去了银行工作。青年人也大多都背井离乡打工做苦力去了。以前，我也一直在外打工。记得六十岁那年，我还到广东做木匠。”当问及其最大的心愿时，就他吹了吹烟灰凝视着那篇茶油林说到：“我希望祖国越老越富有，寨能越来越好，茶油林能扩大些规模和提升产油量，小孩都能受到应有的教育。”为表示对党的感谢及对未来的展望，欧阳美萱赋打油诗一首“各级党组的领导，不辞辛苦来寒庭；‘三送’工作做的好，真情服务暖人心；市委书记亲自到，与我握手实谦虚；一来感谢共产党，二来致敬领导人；在此我来表衷心，阳春白雪赞高声；党和政府多关怀，脱贫致富有信心。”

午后，我们来到六十九岁退休教师黄东娇的家里，矮小的土砖房，斑驳的墙壁映入眼帘。在与黄老师的交谈中，她告诉我们，大儿子在石印村做零工，小学毕业的二儿子三十多岁了在外打工，目前因经济原因还没有结婚。她的年收入就是自己务农所得的那些薄弱的粮食。最后她告诉我们：“全靠共产党好，给我们带来了希望，寨有福了。我最大的心愿就是希望儿子能早日结婚，然后就是饮水问题能被解决，居住条件能得以改善。”当问及大厅里冰箱的来历，她无奈的说道：“因为山区虫儿泛滥，饭菜等食物容易被虫吃才被迫买的，而且是赊账的。”

昨晚有一种莫名的失落感，是因为离开了那种群居生活吗？今天早上六点多就自己醒了，然后脑子里全是下乡的事情，睡不着了，但又不想起床，等到七点多才睡去。

这下乡的每一个晚上，很充实，没干什么大事，就是拿着手机看看当天拍的照片，然后再借一部手机来发微博，及时记录当天感想。

6号下午就到达xx市xx区xx镇xx小学，我要到9号下午才开始有课，我上的是心理培训，就差不多是大家一起玩玩游戏啦。7号上午是开幕式，下午开始教学，我也开始我的跟班生活。

我和xx是一年级的班主任，说实话，一年级真的不好管啊，有四十来人，一个个小孩子到处跑，眼睛都花了，一开始点名很有难度啊，人都不认识，又时不时进来一些同学，人数跟人头总对不上，嗯嗯，好失败~~后来人都认得差不多了，点名也就很简单了。每天点名两次，没课就跟跟班，所以最熟悉的就是我们一年级的小朋友啦。跟他们玩得很开心，可爱的小孩总会比较惹人疼的啦，这个是人的特**x##b!**

下午放学后，又有两个学生，其实还是那两个啦，我看到一个男生在捶另一个男生的头，马上叫他们停止，他们从后门跑了，我追，这是他们的地盘，还抄小路走，我没追上，刚好看到同学，我大声求外援，说赶紧把他们拦住，结果呢，又被叫去教育了，他们的教导主任还让这两个学生向我道歉呢，我摸摸他们的头，跟他们说以后不能这样啦。

9号下午，终于有我的课了，二年级的课，一接触就感觉，一年级跟二年级有挺大差别的啦，听话多了，课的最后一个环节是写一封信给你最喜欢的老师，哎哟，二年级的班主任太幸福了，那群孩子基本都写给她了，我相信她会有很大的成就感的。

10号下午是我们班的课，最后一个环节嘛，进行得不怎么顺利，可能是孩子对这个环节还不怎么清楚吧，我们把有上过的课写在黑板上面，导致有些同学抄了几个科目在纸条上，没有写对老师想说的话，一年级的学生嘛，毕竟还不怎么懂事，可以理解。

11号上午是四年级的课，我觉得他们好乖啊，上课时挺配合的，我不求别的，只要他们玩得开心就好。下午是三年级的课，我还借了个扩音器，但在礼堂使用回音太大了，在讲明

游戏规则时，我这嗓门还镇不住他们，他们的班主任烁子帮忙管理，烁子音量足啊，把午睡的人都给吓醒了，在室外上课比较难管，不过这也还好啦。我的三下乡生活(邢榕)上了这几节课，我觉得嘛，再乱也乱不过一年级的啦。但当我上过五年二班的课后，我就改变想法了。对五年二班的班主任由衷地产生敬佩之情，这样的班级还能跟得下去。五年一班的典型的好好班级，而五年二班则是典型的坏班级，都是那几个叛逆的学生带的头。12号下午是五年级两个班一起上的课，男生真的太皮了，二班的男生还带头捣乱，真讨厌，游戏进行得有些勉强，没法管住他们，给我留下了一个很不好的印象。

12号半夜，我睡着睡着就醒了，睁眼刚好看到萤火虫飞过，耶，这是我第一次看到萤火虫哦。

13号，汇报演出后就即将离开，这天学校的领导特意给我们加菜，还跟我们一起吃饭。我们准备下午三点回校，在离开前，有一些学生来送老师们礼物，帮老师拿行李，在上车时，很多同学都落泪了，我坐在车上，看着车外的学生哭得伤心，但我也没多大的感触，可能是因为我和那些同学不熟吧。但车开动的那一刻，我眼眶红了，不知道为什么。还有很多很多，那种感觉很难用语言表达，啥是只可意会不可言传，这就是！

看着大家都舍不得，我怀疑自己了，我没有很不舍的感觉，那时近乎没感觉，一路心情平静，我以为我是没心没肺的。但回到学校后，这满满的回忆充满了我整个脑袋，连晚上睡觉做梦都是，其实在那里每晚都是，我还能怀疑自己吗？这算后知后觉吗？点点滴滴，我的收获并不会比别人少，只是大家的感触不一样罢了。

有些事是要经过沉淀才有韵味的，下乡的日子已经过去，带着回忆，好的、不足的，一切的一切，都是自己的，每个人都有自己的感触，不用跟别人比较，自己的收获见证着自己

的成长，三下乡，一个难得又难忘的经历，我又向完整的大学迈进一步.....

今年的七月让我为自己的大胆切切实实体验了一把，我响应学校的号召策划和组织了一次“三下乡”社会实践活动，从前期的选题策划和整个活动中都留下了不上的开心和快乐的故事。每代国家领导人都强调实事求是，且在七一讲话中告诫全国广大青年一定要深刻了解近代以来中国人民和中华民族不懈奋斗的光荣历史和伟大历程，永远热爱我们伟大的祖国，永远热爱我们伟大的人民，永远热爱我们伟大的中华民族，坚定理想信念，增长知识本领，锤炼品德意志，矢志奋斗拼搏，在人生的广阔舞台上充分发挥聪明才智、尽情展现人生价值，让青春在为党和人民建功立业中焕发出绚丽光彩。向人民群众学习，向实践学习！我们本着实事求是的态度深入到基层开展了我们本次“三下乡”活动。作为本次活动的主要策划和领队我掌握和了解了不少的课外知识，学会了很多做人做事的道理，了解和调查到了城市农民工现期存在的问题，以及一些与农民工生活工作相关的很多问题。

本次“三下乡”活动的时间为7月1号到7月10号，活动的地点浙江省舟山市定海区盐仓的一个新居民居住区，活动的主题“走进农民工生活、体验基层服务”，活动的目的是一是锻炼我们适应社会的能力，帮我们增加一些社会经验交际和处理事情的能力，二是本着学以致用把我们的知识与社会实践相结合，了解和认识学会为社会创造价值也为提升我们的自我价值。本次活动的经典实例以及对本次活动的生活体验，在我们活动期间基本上每天都顶个大太阳，但是炎热的夏日没有吓退我们勇于探索的勇气，这在短短的十天我们却掌握和了解了不少的东西，拥有不同的感动。本次我们调研的对象是离我们生活很远的民工朋友们，大家想想在城市的尽头没有高楼和大厦，没有霓虹和灯火，却生存着一群创造城市繁荣的生命，他们不怕吃苦不怕受罪为了让自己生活过的好一点背井离乡。第一次踏进这个农民工村，映入眼帘的只有那满目的危房，狭窄的小路，疲劳的身影。他们的黝黑的脸庞

尽是岁月与劳作的痕迹，暗示生活的艰辛与无奈。但是从他们那双闪闪有神的双眼我却看到了生命的精华所在，是希望和追求的力量。本以为农民工都是不善言辞的，但结果却截然相反。他们的凯凯而谈，大方欢笑，消除了我们内心的担忧，也成为我们体验农民工生活的桥梁。

他们离开故土，失去了亲人的依靠，亲情的温暖，在这陌生的城市生存，需要顽强的毅力，不怕吃苦的精神。但是往往由于理想与现实的落差，常常是他们得不所愿，常常感到失落，甚至导致心理不平衡。有不少的外来者甚至还有点厌世的情绪。外来务工者，一座城市的建设者。他们用辛勤的汗水浇灌着整个城市，城市因他们的耕耘奉献而变得生气勃勃、流光异彩。但是他们所得到的回报是不对等的，在经济收入和社会保障方面受到不公平待遇，他们离城市的繁华好远好远。在我们了解中一位老大也给我们反映这样一段实际情况，老大爷今年68岁，安徽阜阳人，老伴死后就跟随孩子们来到这里，已有十年之久。本应该在家里面享受天伦之乐，抱抱孙子打打牌陪几位老友下下棋之类的。但是老大爷现在一个人生活，平时靠买自家祖传的红烧卤肉度日。睡觉的地方有张高低床，床上面摆满杂物，下面则用来睡觉。如此热的天气老人家舍不得用电扇，只是不停的擦擦汗水。

我们了解到老人家住的房子每月350元，加上电费水费和生活花销，能攒下的钱并不多。但是老人家却很乐观的说我现在是一个吃饱全家不饿，儿子孙子都大了我也该享享清福，我现在没病没灾吃的用的都能自己管够已经很知足了。虽然这么说我还是可以看到老大爷淡淡的忧伤，这么大岁数应该是落叶归根，但是呢为了不给儿孙添麻烦，自己也出来工作，毕竟故土难离啊，我想老大爷心里一定不是滋味的。还有好多人在这边大多抱着一种过客心态，认为现在只是在这里挣钱，最终归属还是自己的故土。但是这种过客心理使他们缺少主人翁意识，无法融入到城市文明建设中，无法真正关心城市的发展，同时也阻碍了自身的发展，甚至容易做出越轨行为。一些不文明的行为给当地的居民留下了好多不好的影

响，当地居民心里始终存在阴影，把一些不好的盗窃和破坏行为归功于农民工，严重影响了城乡居民的正常的交流和信任。一部分在这边已经定居的常驻外地人员认为为他们在个城市里没有平等的地位，没有同等的机会，不被尊重，又常遭歧视。据他反映干同样的工作本地人的工资就比他的高，从中，我似乎感受到了他们的孤独寂寞、还有一丝丝的自卑、压抑、怨恨。

正所谓“纸上得来终觉浅，觉知此事要躬行”。不经此事，不长其智。托尔斯泰曾说：“幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭各有各的不幸。”这句话，用在外来务工人员身上再恰当不过了。在他们中间不乏过得惬意的，而且情况类似。但大多数来舟山的外来务工者过得相当艰辛，他们来自不同的地方，出生背景不同，生活条件不同，家庭状况也各异，杂居在一片地方难免会有磕磕碰碰。本次我们还了解到一些新的情况，为了更好地管理和服务外来务工人员舟山市政府和各级地方政府积极学习勇于探索，专门成立了管理外来民工的新居民委员会。通过一些列贴切的管理服务，得到了不少民工的大力支持，同时由于此组织的成立，是的外来务工人员找到了主心骨，更加把这个城市当做他们的“第二故乡”，切实地体会到了他们人情的服务。在伤病和困难的情困下不再是抱怨和埋怨，而是主动的找组织找政府，加深了政府和自己的亲切关系。这样大大降低了犯罪率，更重的安全隐患也被消除在萌芽状态。

本次下乡活动在“爱心募捐—捐祝福”活动中到达尾声。本人通过亲身体会社会现实，让自己进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼才干，培养韧性，更为重要的是检验一下自己所学的东西能否被社会所用，自己的能力能否被社会所承认。同时通过社会实践，找出了自己的不足和差距。这次活动使我意识到“实践是检验真理唯一标准”的重要性。社会是需要我的。社会培养了我，然而我应该为社会做出自己应有的贡献，我们应该为人民干实事，做有贴亲人民生活的事。虽然自己的力量很小，但总可以让温暖的花朵灿烂绽放。

我相信只要肯做敢做一定能做好的，没有做不到的只有想不到的。放开你的手就会让你体验无限的精彩。

暑假三下乡社会实践活动个人总结做核酸志愿者篇 六

暑期社会实践活动是河南xx学院近几年来拓展学生综合素质的重要方式之一，其重要意义已深入人心，通过长期以来实践活动经验的积累，河南xx学院的暑期实践活动已形成了以党，团，学生为平台的组织体系，在总结以往实践活动的经验基础上，在校党委，校团委的支持和领导下，河南xx学院文法学院2019年暑期“三下乡”社会实践队员们前往新乡市辉县，郑州市登封县，灵宝市，信阳市潢川县，许昌市许昌县，焦作市修武县开展暑期社会实践活动。在社会实践活动中，队员们秉着严谨踏实的工作态度，认真努力，团结合作，克服各种困难，最终圆满完成各项任务，受到当地村民和山区学生的赞扬。

(一)活动背景及筹备工作

为响应2019年全国大中专学生志愿者暑期“三下乡”社会实践活动，河南科技学院文法学院的暑期社会实践队员们赴河南省各地开展暑期社会实践活动。我院团委成立了2019年暑期社会实践活动筹备小组。小组从研究课题的收集、确定，指导老师的配备，学生的报名审查、确定，志愿者的报名、招聘、培训等各方面做了大量的工作。经过细致的研究和讨论，我院精心策划了具体规划及今年暑期社会实践的时间，地点，形式，内容，人员，经费和指导老师，并在学生赴各实践地点前召开了动员大会以及实践培训。

(二)活动目的

通过实践，让大学生真正做到理论与实践相结合，走出课堂，走出课本，走向社会，在实践中检验自己所学的专业知识，在实践中提高学生自身综合素质，增强学生的实践能力、创业能力，促进大学生全面成才，树立正确的世界观、人生观、价值观，实现以所学知识服务人民、服务社会。

(三)活动基本情况

文法学院2019年暑期“三下乡”社会实践活动涉及领域广，活动内容丰富，它是在校大学生接触社会、了解社会的重要窗口。本次实践活动共分为两个大组：普法支教组和调研组，其中普法支教组包含两个小队，调研组包含五个小队，据统计，参加暑期社会实践的队员们共47人，而各组的志愿服务时间也因实际情况的不同而不同，普法支教组深入南太行，在辉县市南村镇进行为期一个月的支教普法活动，而调研组则根据本组队员的家乡所在地情况，使调研队来到队员家乡进行为期三天的调研。

(一)“希望树”学生党员及积极分子支教服务队

五年来，河南科技学院文法学院“三下乡”志愿服务团队都会来到辉县市南村镇进行普法和义务支教活动。一批批热情洋溢的大学生用他们的实际行动给孩子们插上飞翔的翅膀，不仅给孩子们带去了知识和欢乐，更在心灵上给予他们以家的温暖和呵护。支教内容意在拓宽孩子们的视野，让他们了解到大山外面的多彩世界，尽最大的努力帮助他们走出大山、造福家乡。

(二)文法学院“曙光”学生党员及积极分子普法服务队

文法学院暑期社会实践普法队开展的活动是以辉县市南村镇刘家池村民为对象的法律咨询会，旨在调查这一地区的法制建设现状，通过调研发现以下问题：村民法律意识滞后和文化水平偏低，传统观念根深蒂固，普法宣传工作有待加强。

因此需要从以下方面提高农民法律意识：1. 以经济建设为中心，建设社会主义法制农村。2. 发展农村教育，提高农民接受法律教育水平。3. 强化农村法制体系建设。4. 加强农村立法工作，加强权力监督。5. 探索符合农村和农民特点的普法形式。让更多的人知法，懂法，用法，在此基础上构建一个和谐有序，法制观强的村镇，为共建文明社会打下坚实基础。

(三) 文法学院赴许昌县关于留守儿童教育现状的调研

文法学院赴许昌县关于留守儿童教育现状的暑期实践活动中，队员们深入留守儿童家庭和学校进行对留守儿童现状的调研，以掌握留守儿童的生活状况，心理状况，以及受教育现状等。给留守儿童一篇蓝天，给他们一份爱与感动。通过更加客观，科学地了解农村留守儿童现状，有利于农村留守儿童的健康成长，缓解父母的后顾之忧，促进农村安定稳定及社会和谐。希望留守儿童的问题可以得到社会上的更广泛的关注并得以有效的解决。

(四) 文法学院赴信阳市潢川县方言特色调研队

该团队致力于调查信阳市潢川县方言与新乡市方言、普通话的区别与联系，研究潢川方言发展演变的历史。通过调研，该小队总结出：潢川方言是河南省信阳市潢川县境内方言，属于中原官话信蚌片，由于信阳地处鄂豫皖交界，潢川话词汇糅杂西南官话、江淮官话与中原官话，并保留少量移民带来的客赣词汇，方言处于过渡带。通过本次方言调查，以小见大，有利于以后研究我国方言地理学的发展演变过程和存在问题，从而探索出保护方言的途径，从地理信息科学的视角对我国方言地理学的发展提出建议，以促进方言地理信息科学的形成则是他们的最终目标。

(五) 赴焦作市修武县关于教育资源分布不平衡的调研

文法学院赴修武县调研教育资源分布不平衡的小队奔赴焦作

市修武县五里源村和水寨村，对当地教育资源分布状况展开调研。此次调查过程主要以上门走访与问卷调查为主，事实实践队员深入调查走访教育资源的配置状况，统计现代化教学器材使用情况。得出以下调研结果：1. 教育资源分配不均，缺失教育公平2. 农村教育结构不尽合理，导致要素间的功能失衡。因此调研队通过讨论与分析，提出以下建议：首先是转变教育观念，重视农村教学，改善农村教学条件；其次拓展教师发展的途径，提高教师专业素质，积极开展教研活动，促进交流，提高教师理论研究能力。

(六) 赴登封县关于村民法律维权意识的调研

文法学院大学生法律服务团队赴登封县开展法律援助问卷调查活动。此次活动主要通过问卷调查、法律援助、法律宣传等形式开展。本次调研结果显示大多数村民法律维权意识比较薄弱，有的维权方式比较偏激。这些问题的发生主要是因为村民们大多数情况下意识不到自身权益受到侵害，并且不知道如何用正确的法律渠道去维护，对法律相关知识了解比较少。由此可见，今后的农村地区更应该加大法律知识宣传，要更加频繁更加积极地进行宣传，组织活动，长期作用下，一定能让村民真正了解法律的作用。

(七) 赴灵宝市关于农村婚礼仪式的调研

文法学院2019年暑期社会实践活动提高了大学生了解社会、分析问题和解决问题的能力，弘扬了社会主义核心价值观，传递了正能量，得到了山区孩子们的一致认可，获得当地村委会、村民的高度评价，引起新乡市政府政务公开网、中国文明网、平原晚报、河南手机报、大河新乡网、新乡生活网、文明新乡官方微博等媒体的关注。

不仅是外界对我院实践活动作出了肯定，我院参加社会实践的队员们更是从此次实践活动中受益匪浅。

(一) 提高了广大同学对我国当前的政治政策的认识

通过暑期“三下乡”社会实践活动，参加社会实践的同学们深刻认识到“中国共产党始终代表中国先进生产力的发展要求：始终代表中国先进文化的前进方向，始终代表中国最广大人民群众的根本利益。”的重要思想。中国的发展不仅需要共产党人的不懈努力，更需要我们每个人的力量！因此坚定对马克思主义的信仰，对建设有中国特色的社会主义的信念，对党和政府的信任，不仅是党的教育方针的要求，更是大学生自身成长，成才的需要。

(二) 深入农村，了解了民情和社会发展状况，明确了努力方向

参与暑期社会实践的队员们，无论是去往贫困山区支教，或是回到自己家乡进行调研活动，他们都通过自己的亲身体会，调查了解，特别是与当地村民的采访沟通中，了解到当地的过去和现在，了解到某个地区的发展离不开党的正确领导，离不开社会主义的正确道路。因此，当代大学生应勤奋学习，不懈努力，磨练意志，才能不辜负党和国家以及人民的期望，才能真正成为祖国的栋梁之才，成为中国社会主义的接班人！

(三) 磨练了意志，奉献了爱心，培养了理论联系实际的良好学风

或许实践队员们参加暑期社会实践活动的时间可以用数字衡量，但是在这短短的社会实践活动中直接或间接创造出来的人才效益和社会效益则是难以计数的。大学生活需要一种热情，一种感动，一种与时俱进的体验。有一种生活，如果不去亲身经历，就不知道其中的艰辛，不知道其中的快乐，不知道其中的幸福，更不知道其中的伟大。暑期社会实践活动让实践队员们在有限的的时间里获取无界限的精神财富，更真正让实践队员们做到了走出课本，走出课堂，走向社会，走向理论与实际相结合的道路。

(四)拓展了大学生的综合素质，锻炼了学生干部队伍。

在本次社会实践中，参加活动的实践队员们共发放调查问卷千余份，上交通讯报道几十余篇，活动感想达到百余篇，活动结束后上交调研报告七份，通过统计调查问卷，撰写活动总结等工作，使社会实践队员们的自身综合素质得到很大提高，沟通协调能力，语言组织能力以及写作水平等，都得到很大进步。这次实践活动对实践队员们以后的工作，生活等都有很大的帮助。

2019年暑期“三下乡”社会实践活动的顺利进行，实践队员们都体会颇深：

(一)学校及学院领导的重视和大力支持是本次实践活动顺利进行的基础和前提

对于2019年暑期社会实践活动，学校及学院党委非常重视，专门成立社会实践领导小组，并为每个小队配上一个指导老师，在经费，人员组织，活动进行以及小队总结等各个方面提供帮助，这为暑期实践活动的顺利开展提供了保障。

在负责老师的帮助下，实践小队首先进行对调研课题的研究，做了大量的深入细致的调查，研究工作，然后团队成员团结合作，积极献言献策，并最终确定了活动方案，最后，在负责老师的带领下，小队成员开始进行明确的分工，认真负责地开始一步步的调研实践工作。

(三)社会实践活动是拓展大学生综合素质的有效形式和渠道

在实践活动中，通过开展各种形式的服务活动和各项工作，广大的实践队员们有激烈的思想斗争，有强烈的情绪波动，有说不尽的辛酸与苦闷，又讲不完的感动与震撼，这些都让队员们的实践生活变得丰富多彩，更让他们磨练了意志，锻炼了能力，让他们努力把“坚持学习书本知识与投身社会实

践”、“坚持实现自身价值与服务祖国人民”较好地统一起来。

文法学院

2019年7月28日

暑假三下乡社会实践活动个人总结做核酸志愿者篇七

20__年7月31日，__学院学“屯”梦突击队各组就调研课题“关于贵州省安顺市屯堡文化旅游产业发展现状及投资前景的调研——以贵州省安顺市__区__镇__村为例”积极开展工作。各调研组工作井然有序，均及时做好调研总结，并在例会上及时汇报成果。

政府组针对调研展开调研思路讨论，并参观贵州屯堡文化博物馆，对屯堡原址进行实地考察，为本组调研提供强有力的保障。政府组全体成员于早上9点在__中学党员活动室进行时长一小时的小组讨论。并根据昨日会议讨论确定的六大方面政策性问题，继续深入讨论，初步确定近25个调研细则。下午，在组长项字的带领下，政府组对贵州__文化博物馆进行了参观体验并，对__景点进行了实地考察。一路上组员们既感受了解了__文化的传统底蕴，也发现__景区存在环境保护、违规建筑处理、景区管理等方面的问题，为调研提纲的完善提供了详细思路。

企业组根据小组调研大纲采访了__旅游投资有限公司总经理郑女士，了解了该企业的发展状况。企业组根据小组调研思路于当日上午来到__旅游投资有限公司，与郑总经理见面并进行沟通交流，并从该公司相关数据、发展历史、运营模式、以及公司概况等各方面情况进行了解采访。当日下午，企业组全体成员在__中学党员活动室对上午走访资料进行总结。

群众组深入屯堡景点，根据调研提纲对当地居民及游客进行访谈，实地查看景点基础设施，了解当地居民留守景点或搬离景点原因，吸引游客前来旅游因素，并收集居民与游客对景点各项建设意见。于下午进行资料整合与分析总结。

实践是检验真理的唯一标准，今日各调研小组的实地考察为我的调研思路的引导有着重要作用，也为调研的进一步开展奠定了良好的开端。

暑假三下乡社会实践活动个人总结做核酸志愿者篇八

第一次讲课，双脚微抖，脸微红，不知所措。面对台下的明眸竟然厚厚的脸皮战线也崩溃了，孤独无助我只好紧握教案感受它带来的安全感。凌乱的板书记录着我第一次讲台经历的尴尬。支教组的优势是整天在学校混，可以听其他人讲课，慢慢地，学习，总结，取长补短。渐渐在讲台上找到了感觉，虽然做不到侃侃而谈，但师生之间也可以在交流中不亦乐乎，相比一开始多了几许自然。

体谅是师生联通80后和90后的桥梁第一天接触学生，感觉很拽很非主流，于是，第一天，我们是商讨接下来如何对付这帮90后。但相处时间的累积，隔阂渐渐打破，师生间的体谅渐渐进入彼此的视线。面对假期中突然被叫回学校学生心中的不爽，我们安慰，加大课程的趣味性吸引学生，深入他们去窥探90后内心世界以求可见一斑。最后文艺汇演的大合唱，没有学生的体谅，也就无所谓配合，缺少了来自海边的声音的舞台必将黯然失色。对于不想到学校接受我们提供的教学资源的学生，我们不支持也不反对，这个世界讲自由，我们体谅你们希望自己创造更有意义的假期生活的心情，我们没有权利规定学生全部听话，来不来靠的是自觉。但是我想说，听了几天课或许真的学不到什么，可能对于你们中考起不到任何直接作用，但是没听几天的课，你会觉得自己相比于其他同学似乎缺少了什么。