

最新三下乡心得和体会(实用18篇)

军训心得是在军训期间对个人经历和感悟进行总结和概括的一种文字记录，可以帮助我们更深刻地理解和回顾军训的意义和价值。小编为大家整理了一些读书心得范文，希望能够对大家的学习和成长有所启发。

三下乡心得和体会篇一

第一次没有父母的'陪伴独自出省，第一次参加跨省的暑期社会实践活动，第一次与一群陌生的面孔来到陌生的地方……众多的第一次，让我对这次三下乡难免激动、期待。

人与人之间最奇妙的是感情，而更奇妙的是缘分。我没有想过我会参加三下乡，更没想过会来湖南省郴州市永兴县进行我的暑期社会实践活动。如果不是机缘巧合，也许我不会来到永兴，更不会与现在那么亲密的队友们认识。

此次三下乡活动我被分在了调研组。作为调研组的一员，每天的工作任务是负责写新闻稿，调研我们所制定的主题。从刚开始第一次接触新闻稿导致茫然的找不到写新闻稿的思路，到后来学会冷静的将一天所发生的事情整理沉淀，再慢慢的书写于文档，其中的成长收获可想而知是巨大的。可是如果问我，这次三下乡最大的收获是什么，我会笑着告诉你：友情。不是我学会了如何写新闻稿，而是我认识了那些在我生命中带来巨大喜悦的人们。我们可以跟个孩子一般欢笑打闹，也可以聚在一起严肃认真的讨论工作。我们到哪里都要拍照，做着搞怪的动作，将那些许久不曾出现的孩子气表现得淋漓尽致，那是直到现在回忆起还能噗哧一声笑出来的画面啊。

随着支教组来到龙王市学校，看到那些简单的建筑，淳朴的孩子，心里总是充满着心酸与感动。如果问我，这次三下乡最单纯的回忆是什么，我会笑着告诉你：孩子。每日初升的

太阳伴随着我们来到学校，无论多早，我们总能看到好学的孩子们耐心的等待在校门口，也许这对于我们来说只是一次社会实践活动，可是对于孩子们来说，却是一次求学的机会。每当拿起相机拍摄时，都会看到孩子们好奇的目光，我爱孩子们那双大大的眼睛，以及藏在他们眼睛里那些对世界的好奇以及对知识的渴望。

写新闻稿，当然要跟着各个小组，了解一天发生的大小事，也难免要走许多的路，去到许多的地方，如果问我，这次三下乡最深刻的地方在哪里，我会笑着告诉你：田间小路。当我们一行人踏上家访的田间小路时，我一定不曾想过我会因此获得那么多的快乐。带着些许的多动症倾向，看见辣椒会惊讶，看到烟草会好奇，看到玉米会嘴馋……也只有走在田间，我才能知道，清风下的稻穗会跳舞，夕阳下的叶子会唱歌。

悄悄是离别的笙箫，短暂而充实的9天，一晃就过去，从刚开始的期待，到其中的习惯，再到最后的不舍，似乎每一刻时光都是那么难忘。有时候，有些回忆你说不出哪里好，可是它就是能直击你的心房，给你留下深刻的印象。这9天的三下乡生活便是如此。在调研组的我，也曾熬夜只为那一天的新闻稿，也曾起得比鸡早只为跟进队伍的进程，也曾因为偶尔的懒惰受批评……有过纠结有过委屈，却也全部变成了收获藏进心中。

三下乡心得和体会篇二

记得裴斯泰洛齐曾经说过：“实践和行动是人生的基本任务；学问和知识不过是手段、方法，通过这些才能做好主要工作。所以，人生必须具备的知识应该按实践和行动的需要来决定。”作为一名大学生，参加社会实践活动，能够促进对社会的了解，提高自身对经济和社会发展现状的认识，实现书本知识和实践知识的更好结合，有利于树立正确的世界观、人生观和价值观。这为期8天的“三下乡”实践活动中，使我受益

匪浅，深切领会了实践的重要性。

20xx年7月7日 下午，我跟随湛师体科院的“梦翔浪潮”实践队抵达了湛江市遂溪县洋青镇的外村塘小学。还记得那天，刚下车就被一些小朋友围观了，可见我们的到来给村里的小孩子带来了新鲜感。我粗略浏览了一下整个校园，发现外村塘小学面积不算大，只有两幢都是三层的教学楼，教学设备比较简陋，特别是桌椅非常残旧……面对这些情景，我想起了自己的小学时期，我也是出身农村的，小时候接受的教育条件也不太理想，正如外村塘小学的孩子们一样。我感到有点痛心，曾经一度以为再也看不到小学生坐着老式的长板凳上课的情形了，而今我再一次看到了；曾经以为自己的家乡教育条件很落后，其实还有很多地方是更落后。这就涉及到城乡发展不平衡带来教育不公平的问题了，这是我们很难改变的，只能无奈地接受。那一刻，我真正了解到了这地方的教育状况，我想我不能为这里的孩子解决教育不公平的问题，但我可以尽自己的微薄之力给这里的孩子们一些心灵的安慰。

刚开始的时候，三下乡实践活动开展得比较困难。因为学校的条件有限，我们全体队员们只能在教室里睡地板，洗澡、上厕所等不太方便，厨房很狭小，条件也很一般……总之，刚开始时就觉得很艰苦，总想着这8天怎么熬过去；但是，渐渐地，我习惯了这种生活，因为在诸多的困难中，我学会了很多，例如：学会的忍耐，学会了如何艰苦奋斗；而且，在解决困难的过程中，我们得到了外村塘小学李主任以及各位校级领导的热心帮助和关怀，让我们感受到了温暖；还有，我们的队员都是来自不同的学院的，在这过程中，我们互帮互助，由陌生变得熟络起来了，收获了珍贵的友谊。

此次实践活动中，我被分配到了新闻组，主要负责写实践队里的新闻稿；其实，我很庆幸能分到这个组，因为队员们都很团结、互助，我们的组员经常要为了发新闻稿而熬夜，很不幸，我那时候因身体不舒服而不能熬夜，她们为了让我早睡而自愿负责我的工作。那时候，我觉得自己很没用，到了发

稿的时间就什么也帮不上忙;但是,她们丝毫没有怨言,而且还督促我要早点休息。说真的,我真的很感动,是她们让我感到了浓浓的友谊之情。其次,我还收获了很多知识,由从没写过新闻稿到每天都写新闻稿,不仅学会了一门学问,还锻炼了自己的写作能力。除了要写新闻稿外,我还负责给低年级的小学生上语文课;通常,低年级的小学生定力不太好,上课的时候经常不安分,比较难应付,而且,我还是第一次上讲台给学生们上课,不免有点紧张害怕。但是,在队员们的鼓励下,我从容地给小朋友上完了一节课,有位队员还跟我说:“平时觉得你说话很小声的,没想到你给小朋友上课的时候,嗓门还挺大的”。是的,这次的授课经历锻炼了我的胆量。有时候,我也会和队员们在厨房里忙碌,一般都是洗菜、生火、淘米等等这些,算是比较轻松吧。虽然这都是很小的事情,却能学到很多生活小常识。不过让我感触最深的就是队里的男生手艺都不错,厨房里的活干得井然有序,饭菜做得也挺不错的。此外,有时候,队员们还会组织下乡慰问孤寡老人、为村民清理因山体滑坡而堆积在公路上的淤泥等,这些都让我学会了应该怎样奉献社会、服务社会,也让我体验到奉献的快乐。

8天的时间不长也不短,这个过程带给我的思考与启迪,是我成长必备的养料。这几天,我觉得自己过得很开心、很充实;我付出了汗水,但我学会了更多的知识,收获了真挚的情感。真希望以后有更多的机会,让我在实践中锻炼自己,体现自己的人生价值!

三下乡心得和体会篇三

我作为一名大学生志愿者参加了乐业县的“三下乡”活动,这次经历给我留下了深刻的印象。在这个美丽的县城,我不仅亲身体会到了乡村的风土人情,还与乡亲们建立了深厚的友谊。通过这次活动,我不仅学到了知识,更重要的是感受到了农村的温暖和乡亲们的善良。以下是我的具体体会和心得。

首先，乐业县的自然环境十分优美，令我流连忘返。这个县城位于广西壮族自治区的北部，被山川环抱着，风光宜人。在我下乡的路上，一直都能看到绵延的山脉和碧绿的农田。农田里的庄稼郁郁葱葱，给人一种生机勃勃的感觉。而每当夕阳西下，山间的云雾弥漫，景色更是美不胜收。这样的自然环境无疑给生活在这里的乡亲们带来了无穷的幸福感。

其次，乐业县的乡亲们热情好客，令我感受到了家的温暖。在乡村生活中，我与乡亲们建立了深厚的友谊。每次到一户走访时，乡亲们总是笑脸相迎，热情地邀请我进屋坐坐。他们向我介绍了他们家的生活情况，与我分享了他们的喜怒哀乐。他们虽然生活条件简陋，但却无一例外地热爱自己的家乡。这种乡亲间的团结与互助让我感受到了浓厚的乡土气息，也让我明白了家园的重要性。

第三，通过参加“三下乡”活动，我深深地体会到了乡村教育的重要性。乐业县的农村地区生活条件相对较差，许多孩子因为家庭的贫困无法获得良好的教育资源。在这次活动中，我和其他志愿者们到乡村小学进行了支教活动。我有幸教授了一堂英语课，看到孩子们对知识的渴望和努力，我感到无比的欣慰。虽然只是短暂的几天，但我相信这些温暖和知识对孩子们的成长具有重要的意义。

第四，通过此次参与“三下乡”活动，我学到了很多知识和技能。在支教活动中，我不仅学会了如何与孩子们进行有效沟通，还掌握了一些教学技巧。在与乡亲们交流的过程中，我了解到了许多关于农业、养殖和种植方面的知识。这些知识不仅丰富了我的眼界，也为我将来的工作和生活打下了坚实的基础。在这个过程中，我也深刻体会到了教育的重要性，以及农村乡亲们渴望学习和进步的愿望。

最后，通过这次“三下乡”活动，我对自己的人生规划有了更加明确的认识。在和乡亲们相处的过程中，我意识到农村的发展依然面临许多困难和挑战，需要更多的人才去关注和

支持。我决定以后回报乡村教育，为农村乡亲们尽自己微薄之力。我相信，在农村教育事业中，我能够发挥自己的优势，为更多孩子带来改变和希望。

总之，这次参加乐业县的“三下乡”活动是我人生中一次重要的经历。通过这次活动，我不仅深刻体会到了乐业县的美丽自然环境和乡亲们热情好客，更加深刻地认识到了乡村教育的重要性。通过与乡亲们的交流和支教活动，我收获了许多知识和技能，也决定将自己的未来献给乡村教育事业。我相信，只要每个人都能为乡村教育贡献自己的一份力量，乡村必将迎来更加美好的明天。

三下乡心得和体会篇四

包子铺三下乡是一项由包子铺发起的公益活动，旨在带去美味和关怀，为乡村带来新的希望和活力。本次活动共派出了20位包子铺员工，分为5个小组，深入四个乡镇开展，目的是向乡亲们展示包子铺的诚挚和努力，促进城乡交流与合作。

第二段：对乡镇居民的访问和了解

在活动中，我们小组来到了古色古香的XX乡镇。以往我们只是在包子铺里认真制作包子，而这次走出了包子铺，真正地与乡镇居民们面对面交流。我们深入了解了当地居民的生活状况，他们的辛苦与付出，让我们更加懂得了生活的不易。

第三段：为乡镇居民提供包子馈赠的过程和体会

为了向乡镇居民们表达我们的诚挚心意，我们精心准备了包子馈赠活动。我们在小广场上摆起了摊位，亲手制作了1000个包子。居民们闻讯纷纷前来，包子铺员工们有条不紊地向他们分发包子，并询问他们的感受和需求。我们看到了居民们脸上的笑容和感激之情，这让我们感到非常欣慰和满足。

第四段：与居民交流的收获和感受

在包子馈赠的过程中，我们不仅仅是送去了食物，更是和居民们进行了深入的交流。通过与他们的谈话，我们了解到了很多关于乡村建设和发展的问题。我们向他们介绍了包子铺的良心制作和产品品质，与他们共同探讨了乡村经济发展的方向和挑战。这次交流不仅让我们认识到了乡镇居民智慧和勤劳，也为包子铺的发展提供了新的思路和机遇。

第五段：包子铺三下乡的意义和对员工的影响

包子铺三下乡活动是一次与乡镇居民真正接触的机会，也是一次积极开展社会责任的实践。通过这次活动，我们不仅仅向乡亲们带去了美味的包子，还传递了包子铺的社会关怀和责任，让更多人认识到包子铺的品牌形象与价值观。同时，活动也使我们包子铺的员工更加团结一心，充满了奋斗的激情和责任感。我们相信，在未来的日子里，包子铺会继续践行社会责任，为更多的乡镇居民带去希望和关怀。

总结：通过包子铺三下乡活动，我们不仅仅为乡镇居民带去了美味的包子，更重要的是拉近了城乡之间的距离，增进了彼此之间的了解与交流。这次活动不仅让我们对乡镇居民有了更深刻的认识和理解，同时也激发了我们包子铺员工的责任感和团队合作精神。我们相信，包子铺三下乡活动的开展不仅仅是一次公益活动，更是向社会展示包子铺的品牌形象和价值观的重要机会，也是我们继续追求卓越和创新的动力源泉。

三下乡心得和体会篇五

作为一名当代大学生，能够参加暑期“三下乡”活动让我感到无比欣喜与荣幸。这不仅仅是一次体验社会展现自我的舞台，更是一次回报社会、回报祖国的机会。为了感受农村变化，很荣幸能成为回民区五分队其中一员参加这次暑期“三

下乡”社会实践活动。

三天的时间不长，但一路走来，对于我来说，收获颇多，也给我留下了很多深刻的记忆。

第一，懂得知足，学会珍惜，敢于不断开拓。平日里不乏学习生活环境等抱怨的我们，当我走到台阁牧中学时，面前一栋四层楼，是刚刚建成的，学生还未入住，学生们住在简陋搭建的小房子里，一间教室只可容纳三十余人，连电灯、电扇等简单的设备都没有，让我内心为之一振，食堂也只是有几张桌椅。而那些孩子们的纯洁简单的笑，眼睛里流露出对知识的渴望更是烤炙着我的心。小小的屋檐下绽放出了这片灿烂的光芒。与其相比，我们的学习生活环境是多么的舒适，宽敞明亮的教室，多功能媒体设备样样俱全，食堂桌椅、电梯、空调齐全，环境舒适。而我们大部分人在享受环境的同时，只是一味的向往更好的环境，却忘记了艰苦奋斗。我们应该懂得知足，学会珍惜，珍惜身边的一切，珍惜让我们富有！

第二，人间真情在，夕阳无限好。俗话说：“孝，天之经，地之义，民之行也。”知老、敬老、爱老、助老，为老人撑起一片蓝天，助老人发挥人生最后美丽的光辉是中华民族的美德。日星月敬老院便是如此。这所敬老院占地面积虽然不大，但配备了太阳能热水器、电视、电扇、洗衣机等硬件设施，可谓是优雅舒适的敬老院。走进院内，一派祥和的景象：老人们悠然的闲聊，不时发出阵阵笑声。在与敬老院院长的交谈中，我们了解到这是一所由政府出资、社会扶持修建的敬老院。敬老院内为了丰富老人们的精神生活，还设立了老人活动中心。这里为老人们提供了一个良好的生活环境，让无所依靠的老人们能够安度晚年。

第三，永恒不变是真理，就属劳动最光荣。禁足于学校的我们，沉于学习玩乐之中，怎知劳动的微妙之处。暑期三下乡的第三天，我们迈着轻快的步伐来到离职老干部休养所，迎

接我们的是热心责任的休养所所长—王大爷。我们按照行动方案自觉的分组，分别和那些离职的老干部交流了一番之后，我们便帮他们打扫卫生，锄后院里的杂草。虽然流火的七月让我们大汗淋漓，但我们脸上却流露着灿烂的笑容，我知道，那是对劳动的喜悦，是对自我价值的赞叹，是对自己回报社会的认可。

第四，细节决定成败，主动赢得机遇。任何一份工作，一次活动，都需要去精心策划，需要去细心准备，并且要积极主动的做好周全准备。此次“三下乡”活动充分地体现了这一点。未经深思熟虑，肯定会忽略了很多细节，以致顾此失彼，那就会对工作造成诸多不便，降低效率。细节永远是我们不能忽视的敌人。主动考虑队伍里的大小事情，主动地提出自己的见解，主动地提出疑问，主动突击一个个难题，虽然简单，却意义重大，这让我了解颇多，感受颇多，而且学到甚多。

第五，齐心协力，共创辉煌。此次“三下乡”我们营队一起圆满完成了下乡所有任务。这一路走来，我从中学到了很多，团队协作、与人交流、学会理解和包容等。团队意识：来自不同个体的10个人，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。在整个行程中，我们始终以集体为重，一切服从集体，一切从团队着想。遇到冷眼旁观使，我们相互勉励。在我们这个集体当中，队员们用自己的心去关怀，去奉献，使我们的行程充满了欢声笑语。沟通交流：每个人不断地都会有些新的想法与体会，也许是喜悦，也许是忧伤，经常与队员们谈心，听听大家的心声，了解大家的感想，可以促进理解，也可以集思广益，或是彼此分享喜悦的心情。

理解包容：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，包容社会，包容世间的一切。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，

但每次遇到问题时，我们都会共同商量找出解决问题的办法。而虽然在商量过程中，往往意见不一致，但我们都能互相理解。慢慢地我也学会了包容、学会了体谅，更加懂得站在别人的立场想问题。

这三天的实践活动，让我切身体会到劳动生活的艰辛，使我们大学生在今后更加懂得珍惜劳动成果，珍惜当前校园生活和学习环境。三天的“三下乡”社会实践活动结束了，但在这三天的实践活动中，我从中受到了锻炼、增长了才干、磨练了意志、砥砺了品格。这使我无比坚信：意气风发的我们在经历了“三下乡”的洗礼后，象牙塔里的我们将再也不会两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书了，拥有绚丽的青春年华的我们，当走出校园，踏上社会，一定会交上一份满意的答卷。总之，这个暑假的社会实践是丰富而有意义的，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清楚的，因为这不仅是一次实践，还是一种实实在在的收获，更是一次人生经历，是一生中宝贵的财富！它也将成为我们一生中的最美好的回忆。今后，让我们用饱满的热情，昂扬的斗志，努力实现自己心目中的远大理想抱负。

三下乡心得和体会篇六

三下乡已经结束了一个月了，回顾那段难忘的日子，我感慨良多，留给我们的不仅是感动，还有成长。对比以前，感觉自己成长了不少，变得更加成熟、勇敢、自信。生活对我如此慷慨，让我在付出一点点的时候却让我收获了很多，学会了很多为人处事的道理。而这些都是我人生不可缺少的财富。

参加暑期“三下乡”，我真的感到很荣幸。这过程的点点滴滴，我仍然历历在目，却无法用笔一一记录。每次，当我想起大伙在例会上激烈讨论的情景，当我想起在每次活动中大伙忙碌的身影时，我满怀感动；当我想起学生淳朴的笑容时，我满盈开心。成长看似是一瞬间的事情，但我知道，我是在经历中体会成长。这种成长，何其珍贵！

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。

本次三下乡地点是××县××镇，在去那里的道路上，已经可以看到公路两旁那连绵的稻田，还有那些辛勤劳作的农民。到了目的地，接待我们的是××中学的书记，本以为中学的书记应该是很严肃的，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、文艺汇演、下乡辅导等，通过这一个个的活动，让我们更加深入的了解当地的文化，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，如文艺汇演，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。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，××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。

通过这次社会实践我更加坚信：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，这个暑假的社会实践是丰富而有意义的，一些让人感到兴奋，但却决不仅仅用兴奋就能描述清楚的，因为这是一种实实在在的收获。这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富！

三下乡心得和体会篇七

仡佬族是我国少数民族之一，他们生活在较为偏远的山区，他们的传统生活方式十分朴素，但是很有特色。为了解更多仡佬族的文化和生活方式，我组参观了“仡佬族三下乡”活动。下面，我将结合我自己的体验和感受，谈谈我的心得体会。

第二段：领略异域文化

到访仡佬族三下乡，我们首先感受到的是这里独特的建筑风格。仡佬族的房屋多数是木质结构，悬屋式的建筑风格以及民族特色的彩绘让人目不暇接。同时，我们也了解到了仡佬族的饮食习惯，他们的主食是糯米饭，还有一些用野生植物和畜禽肉类搭配的菜肴。尝过后，唇齿留香，让人回味无穷。

第三段：感悟乡村发展

与城市不同，农村的发展与人口流动关系不大，更依赖于自身的积淀和发展。仡佬族三下乡也并非依靠外来资金的注入，而是依据自身的优势积极发展，招商引资，建设景区，以旅游发展促进了当地的经济和文化的繁荣。作为一名观光者，我从中获益匪浅，也真正认识了一种新的乡村发展方式。

第四段：与自然融为一体

仡佬族三下乡的生态环境相当优美，我们在这里看到了原始、自然的风景，最不可能的发现是我们可以看到云海的景象。

这让我感受到自然是人类最珍贵的资源，生态保护有时候是把护住自己的保护。我们应该积极参与生态保护，将自己和自然融为一体，才能让世界变得更加美好。

第五段：社会责任

参与侗族三下乡的活动，让我们深深地感受到文化遗产的责任，社会责任更是应该加以重视。我们应该通过多种形式，帮助更多的农村地区和少数民族，增加他们的生活质量，让他们的文化和生活方式得到更好的保持和传承。

结束语

从这次体验中，我不仅增广了见识、拓宽了视野，还进一步深入了解了侗族的传统文化和生活方式。同时，这也让我对于社会责任有了更深刻的认识和体悟，希望以后有更多人能够参与到这种活动中来，展示人类的多样性和互帮互助的中国精神。

三下乡心得和体会篇八

近年来，中国的包子铺文化风靡全国，各地包子铺纷纷推陈出新，创造出各种新颖的口味，受到了广大消费者的喜爱。中国包子铺协会组织了一场名为“包子铺三下乡”的活动，旨在将包子文化推广到农村地区，让更多的农民品尝到包子的美味。我有幸参与了这一活动，并有了一些深刻的体会和心得。

首先，包子铺三下乡活动让我亲身感受到了中国农村的巨大变化。我国农村地区一直以来都是经济相对滞后的地方，很多农民依靠种田、养殖等传统方式维持生计。然而，随着城市化的推进，越来越多的年轻人选择进城打工，农村的人口也愈发减少。包子铺三下乡活动的推广让当地农民看到了一个转变的机会。许多年轻人纷纷回到农村，开设了自己的包

子铺。这既为当地农民提供了就业机会，也带动了农村经济的发展。通过与当地农民交流，我了解到，他们对包子铺的开设充满了希望和信心，对未来的农村发展充满了期待。

其次，包子铺三下乡活动不仅仅是一场美食文化的推广，更是对农村发展的支持和帮助。在农村地区开设包子铺并不容易，许多农民对包子的制作和销售并不熟悉。因此，中国包子铺协会组织了一系列培训班，向当地农民传授包子制作的技巧和经验，并提供必要的支持和帮助。我参与了一场包子制作的培训班，亲自体验了包子的制作过程。通过这次培训，我了解到包子的制作过程并不简单，需要耐心和技巧。然而，农民们都积极配合，在包子铺老师傅的指导下，很快就掌握了包子的制作技巧。这不仅增加了他们的就业机会，也丰富了农村的餐饮文化。

此外，包子铺三下乡活动对传统农村文化的保护和传承也有积极的作用。中国是一个历史悠久的文化古国，拥有丰富多样的农村文化。然而，随着城市化的发展，很多农村传统文化面临着被遗忘和消失的危险。包子铺三下乡活动将传统的包子文化与农村结合，既让农民感受到了现代化的变化，又保留了农村的传统文化。在与当地农民的交流中，我发现他们仍然保留着许多古老的包子制作方法和秘方，并通过口口相传，将这些传统传承给后代。这让我深深感受到了农村文化的宝贵和传统的强大生命力。

最后，参与包子铺三下乡活动让我体会到了包子的魅力和包子铺的社会责任。包子作为中国传统的面食之一，在其背后蕴含着丰富的文化价值。包子铺三下乡活动将包子推广到了农村地区，让更多的农民品尝到了包子的美味。通过这一活动，包子不再仅仅是一种食物，而是一种文化的传递和交流，成为了推动农村经济发展和文化保护的力量。作为参与者，我深刻感受到了包子铺背后的社会责任，也更加热爱包子文化，希望能够为包子的传承和发展做出自己的贡献。

总之，参与包子铺三下乡活动让我亲身感受到了中国农村的变化和包子文化的魅力。这一活动不仅带动了农村经济的发展，也推动了传统农村文化的保护和传承。我相信，随着包子铺三下乡活动的持续推广，越来越多的农村地区将迎来全新的发展机遇，同时也会为中国包子文化的繁荣和传承做出更大的贡献。

三下乡心得和体会篇九

手指在键盘上敲敲打打，写下我点点滴滴记忆。今年的夏天酷热如旧，今年的雷雨急骤如夕。然而今年的夏天我们却肩负着不同的使命，拥有不同的感动。我们在学院领导的关怀下，在院团委的支持和系党组织的带领下，我们“牵手石化储运，共促科学发展”暑期实践团队的活动已经圆满结束。

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。在活动中每一位同学都互助、互爱。在一个合谐的气氛中开展活动。不论是活动的前后，大家都有一颗善良的心，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！我们队员之间保持良好的联系，外出事先报队长得到批准。我们每个人都记日记，记录着当天的生活点滴，每2~3日进行工作小结。

泪水与喜悦，还是要落入俗套，最想说的一句话还是时间过得好快，十二天的暑期实践活动就这样结束了。从开始时的喜悦与好奇到如今的怀念与不舍，种种感想在这短暂而又漫长的十二天里，从我的心里飘过飘过，难以忘怀！这十二天的暑期实践经历，我获得了很多，有友情，有经验……在参观学习过程中遇到了两位中国石油大学研究生的学长，学长跟我们聊了储运专业的前景，另外学长建议我们在校大学生要好好珍惜在学校的时间，尽量多去学习。

给我印象最深的是他说大三的专业课很重要，除了老师强调

的重点知识外，一些细微的知识我们自己也要主动去钻研，像海洋学院这样比较年轻的学校，知识系统比起其他老资格的学校的来说还不是很全面，而大学的知识又是最基础的，为了把基础打好，我们更得主动去多学，学精，否则和那些211工程学校的同学竞争起来就相对较弱了。这些话很诚恳，很现实，联想到自己近两年来的学习态度，实在难以启齿，大三，是得踏踏实实地学习专业知识了，不管今后是不是从事这一行，但对于自己多学知识总是有利的。这次的三下乡活动，不仅仅是个好的学习平台，更是我们锻炼自己、接触社会的一个很好的机会。先感谢一下给我这个机会和一直鼓励我坚持下去的那些人们！

通过这次三下乡，在组织活动，到实践活动这方面讲，我还有以下几点收获：

一、合理分配

不论是做什么工作，总会有要分配的时候。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，留了一名同学在学校，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美的。

二、主动提问

我们学生与社会接触不多，不好意思主动的去找一个提问，有点害羞。没有老师在，一切都需要我们自己去考虑，哪怕只是一根铁丝，一枚钉子，都要我们想到。活动中会有很多问题，或许是个人无法考虑全的，那就需要大家集思广益，把自己想到的提出来，把自己不懂的提出来，让大家一起解决。

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！

五、团队精神

虽然这次我是一个普通的队员，但正是这样我看到了很多作为一个领导者所看不到的东西，这对我以后的工作有很大的帮助。可能真是应了那句旁观者清吧，让我将整个团队看的更清楚。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。的确，我们的共同目的都是为人民为国家服务，这也是我们此次下乡的目的之一。

十二天，如白驹过隙，三下乡的到来仿佛就在昨天，而离别却在今日；十二天，虽然时间不长，但离别总是让人依依不舍；十二天，我们留下了汗水，收获了欢笑与喜悦。十二天后

的今天，我们留下希望，带上祝福，踏上新的征途。世上最难忘的就是那朝夕相处，一同挥汗，一起欢笑的人儿，还有这如诗般的土地。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！虽然本次“三下乡”活动画上了圆满的句号，但“三下乡”的路还很长，“三下乡”的工作也将一如既往的开展下去。

三下乡心得和体会篇十

仡佬族是一支古老而神秘的民族，他们生活在中国的云南、贵州、四川、广西、甘肃等多个省份。近期，我参加了一次仡佬族的三下乡活动，深入体验了这个民族的文化和生活，受益匪浅。在这篇文章中，我将分享我的心得和体会。

第一段：准备阶段

在参加三下乡活动之前，我们做了充分的准备。我们查阅了历史和地理资料，了解了仡佬族的基本情况。我们还学习了一些基本的仡佬语言，这让我们在活动中更容易和当地人沟通。此外，我们还准备了一些文化礼品，以表达我们对当地人的敬意。

第二段：到访阶段

在到达仡佬族居住的地方之后，我们首先参观了当地的博物馆，展示了当地人的历史、文化和传统。我们学习了仡佬族独特的舞蹈和歌曲，还品尝了当地的特色菜肴。我们和当地人沟通交流，他们介绍了仡佬族生活中的许多有趣的方面。

第三段：了解阶段

在活动中，我们深入了解了仡佬族的生活方式、宗教信仰和意识形态。我们去了一个古老的村庄，探索了当地的土地利用和农业传统。我们参观了一个仡佬族的寺庙，聆听了一个长老的讲解，了解了当地的宗教信仰。我们还了解到当地人坚强的精神以及对自然的敬畏。

第四段：体验阶段

我们参加了传统的仡佬族节日和庆典，体验了他们的习俗和传统文化。我们参观了当地的手工艺品市场，看到了纯手工制作的织物和饰品，也亲手参加了制作活动。我们到野外进行了探险旅行，亲身体会了当地的自然风光和生物多样性。

第五段：总结阶段

这次仡佬族的三下乡活动是一次难忘的经历。通过深入了解当地文化，我们更加珍惜自己的文化遗产，也更加尊重他人的文化传统。通过参与活动，我们对自然的重要性有了更深刻的认识，也更加理解了不同文化之间的差异和相似之处。我也愿成为促进文化交流的一员，为推动文化多样化和交流做出贡献。

总之，在这次心旅程中，我对仡佬族和他们的文化传统有了更深入的了解和体验，也进一步提高了自己的文化素养。在今后的学习和生活中，我希望能够持续地关注和参与文化交流活动，为促进文化多样性和交流作出贡献。

三下乡心得和体会篇十一

仡佬族是中国少数民族之一，分布在贵州、云南、四川和湖南等地，其文化传统和生活方式具有独特的魅力。最近，我有幸参加了一次由学校组织的仡佬族三下乡活动，深入了解了这个神秘而美丽的民族。通过这次活动，我深刻地体会到了仡佬族文化的魅力和这个民族深厚的民族自豪感和多元文

化。

第二段：仡佬族三下乡活动的介绍

在这个活动中，我们一行共有40人，走访了贵州省的安顺市镇宁县、平坝县和紫云县。这三个县区都是仡佬族传统的聚居地，人们依然保持着传统的生活方式和习俗。在这次活动中，我们不仅品尝了当地美味的饮食，更是参观了仡佬族的村寨，了解了其文化传统和生活方式。

第三段：仡佬族文化的魅力

仡佬族有着独特的文化和传统，其中最引人入胜的便是他们的舞蹈。在活动现场，我们目睹了仡佬族舞蹈表演，表演者穿着传统的服装，随着音乐旋律起舞，令人动容。此外，仡佬族还有着传统的织布和面食制作技艺，它们均体现着民族文化的传承和创新。

第四段：民族自豪感的展示

作为一个少数民族，仡佬族一直以来便拥有着强烈的民族自豪感。在我们的走访中，我们看到了许多仡佬族人对于自己文化和历史的自豪，他们展示了自己的传统服装、舞蹈和手工艺品，向我们展示了他们的民族魅力和文化底蕴。同时，他们也在不断地创新和发展，以适应现代的发展需求。

第五段：结语

总之，仡佬族三下乡活动是一次难忘的文化体验，让我深入了解了仡佬族这个民族的历史、文化和传统。同时，我们也在了解到仡佬族这个民族的发展和创新，对于这个民族和中国的少数民族文化都有着深远的影响。我们应该保护和尊重这个美丽而神秘的民族，共同推动多元文化和谐发展。

三下乡心得和体会篇十二

向日葵顶着炎炎酷暑，正是这样的盛夏时节，一年一度的大学生暑期社会实践正在热火朝天地进行……高校办学的根本目标是培养学生成为有理想。有道德。有文化。有纪律的一代新人。我们学校纷纷开展大学生暑期社会实践，以期通过开展此项活动达到在提高大学生社会实践能力的同时，服务社会的目的。

三下乡为的是更好地让大学生了解当今社会，更好地适应以后的社会，为出社会做了一条道路。只有真正的投入其中去，才能领略到当中的道理。在活动中每一位同学都互助互爱，在一个和谐的气氛中开展活动。不论是活动的前后，大家都有一颗善良的心，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！每个人都认真遵守外出的制度，有时能做到及时汇报，每天都一起认真工作，用最短的时间完成任务。

三下乡已经结束了，回顾起一起生活工作的日子，我感慨良多，给我们留下的不仅仅是感动，还有成长。出发之前，我们大家一起努力做着各项准备工作，每天很辛苦的排练着节目。虽然很辛苦，但是对自己又何尝不是一种考验。演出结束的那一刻大家如释重负，正是因为大家不懈的努力才换来了最后演出的成功，心中的喜悦溢于言表。我们会永远记住这一刻，它将会成为我们一生的财富。对比以前，感觉自己成长了不少，变得更加成熟。勇敢。自信。生活对我如此慷慨，让我在付出一点点的时候却收获了很多，学会了很多为人处事的道理。而这些都是我人生不可缺少的财富。

参加暑期“三下乡”，我真的感到很荣幸。短短的几天，这过程的点点滴滴，我仍然历历在目，却无法用笔一一记录。每次，当我想起在每次活动中大伙忙碌的身影时，我满怀感动；当我看见同学们脸上淳朴的笑容时，我满盈开心。成长看似是一瞬间的事情，但我知道，我是在经历中体会成长。

这种成长，何其珍贵。

此次“三下乡”一路走来，我收获了很多。

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。

三下乡心得和体会篇十三

7月7号早上8点钟，我们xx学院心理志愿者服务队在xx宿舍门前集中好开始出发去xx市三下乡。经过1个多小时的路程颠簸，我们辗转到了xx市镇敬老院。虽然路途遥远奔波，我们需要转好几次车和等车，但是这一路上，队长罗远玲对大家照顾得很周到，不但要忙着打电话问路坐车，还要忙着组织好大家，负责大家的安全。这一路上她真的很辛苦，从三下乡的一开始我被深深感动了！

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。老人们都是xx市当地人，主要讲客家话，但是老人们的阅历都很丰富，都能听得懂普通话和粤语，虽然地方不同，语言有点不同，我们或用带有家乡口音的客家话和老人聊天，或者用普通话粤语和他们聊天。我主要和一个老婆婆聊天，她身体状况还比较好，对自己的生活还比较满意，心情比较舒畅，性格比较开朗，我们聊得比较开心。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。因为老人们大多是孤寡老人或是五保户，人生经历都比较悲惨，当聊到死去的儿女或是一些其他的伤心事时，他们忍不住情绪，一边哭一边和我们诉说着心里的苦痛。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。就像队长远玲说的一样，其实我们也不需要说什么很特别的话，只要陪他们说说话就好了！

在聊天的同时，我们穿插为老人们进行才艺表演，为老人们带去欢乐才艺表演。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。然后我们一部分人继续和老人聊天唱歌，一部分人去帮助老人们去打扫卫生。虽然很脏，但是大家都忍忍，不怕苦不怕累，为老人营造一个干净整洁的生活环境。最后，我们和老人们合影留念，依依不舍地离开了敬老院。

老人们真的太孤单了，需要有人陪，有人关爱。我们这次三下乡来探望敬老院老人很有意义，关爱和慰问慰问老人，发扬中华民族的优良传统，为敬老院的老人们带去欢乐，驱赶内心孤独感，同时也让队员们从另一个角度理解健康心灵所需要的品质，更有爱心，关爱和尊敬身边更多的老人。

下午3:10，我们以人民公园广场为中心向四周的居民群众派发7月8日活动的宣传单，以及关于对于心理认识的调查问卷，除了为第二天的活动做充足的宣传，让居民群众们提前了解活动的开展以及活动意义，还希望通过相关的调查让我们更了解乡镇群众对健康心理的认识程度，有利于我们今后活动的开展。

问卷调查没有想象中的容易，因为问题设置得过于专业，居民们村民们的理解能力有限，没有取得预想的效果。但是居民们都很热情好客，给我们让座位斟茶倒水。他们都与家人朋友邻里相处也很好，对生活也比较满意，只是因为物价过高及通货膨胀等经济原因，他们都或多或少担忧生活不稳定。

7月8日，我们在xx市镇人民公园广场进行户外定点活动。

定点活动由5部分组成：

1、心理知识展览。通过展出心理知识海报，包括一些有启发性的心理知识，还有一些心理趣图。从视觉上给予广大市民冲击，进一步扩大宣传效果，以达到吸引大家目光的同时，提高大家对自身心理健康的关注，以及心理知识水平。

2、设点咨询活动。设立现场咨询点，进一步拉近与广大市民的距离。让大家明白心理咨询是什么，进而消除心理咨询的神秘感，解析广大群众心中的疑问，调动居民参与活动关注心灵的积极性。

3、横幅签名活动。横幅具有鲜明、明确的宣传效果，在现场举行横幅签名活动可以让广大市民朋友释放心中的烦恼，并了解心理健康的重要性，表明自己支持心理健康教育的活动的态度。

4、派发宣传单、小卡片传单、小卡片是众所周知的廉价、有效的宣传手段，派发一些印有心理小知识等其他相关资料的传单、书签，更能让广大市民记住一些浅显易懂的心理小知识，更具有普及心理知识的效果。

5、心理测验。通过一些有趣简单的心理测验，可以激发市民对心理知识这一神秘世界的好奇心，从而更多的去了解与接触心理知识。

户外定点活动我们遇到的困难也比较多，由于天气高温炎热，来参加活动的群众没有预想中的多。后来因为突如其来的暴风雨，我们的定点活动道具受到了一定程度的破坏，大家只好在暴风雨停后，重新布置场地，继续活动。

通过这次三下乡活动，增进了我们队友间的感情，我们更加团结有默契，我也从中学到了很多！我真的非常感谢这次三下乡活动，有机会一定会参加更多类似的有意义的社会实践活动！

三下乡心得和体会篇十四

首段：

三下乡医路同行，是我在广东省某县参加的一个志愿者公益活动。这次活动旨在为当地贫困地区提供医疗服务，减轻当地居民的医疗负担。在三下乡医路同行的过程中，我不仅学到了专业知识，更体验到了人文关怀，深刻认识到医生不仅是治病救人的职业，更是一个精神家园。

二段：

本次三下乡医路同行的时间为三天，我所在的团队是一个由四名志愿者组成的小组。在医疗服务过程中，我主要担任了病人的初诊任务。在为初诊的病人诊断病情时，我需要耐心聆听病人的诉求，耐心解答他们的问题。虽然难免会受到部分病人的质疑和低头束手，但是我们坚信通过我们的耐心帮助和专业服务，我们最终能够换来病人的信任和感激。

三段：

在病人的初诊过程中，除了提高我们的医疗能力之外，我们还学会了更多人与人之间的沟通技巧和处理紧急情况的能力。例如，有一位老人家突然晕厥在我面前，当场我第一时间采取了正确的应急措施，成功的保护了老人家的生命安全。这时候，我发现当我身上穿着白大褂，我就被更多病人看做一个“大夫”，不仅在治疗方面，还在心灵慰藉上给予了他们巨大支持。

四段：

参与到三下乡医路同行活动中，让我体验到了医疗之外更多的情感关怀。在活动期间，我们不仅开展了义诊，还给当地的孩子们发放了学习用品和日常必需品。当地的孩子们从小

就没有机会接触到太多的新事物，也没有更多机会见到外面的世界。在我们的帮助下，他们在很多方面得到了改善，也让我们更加体会到了“品行医”的内涵。

五段：

通过这次参加三下乡医路同行，我更深刻地认识到了作为医生的使命和责任。在未来的医疗生涯中，我们不仅需要关心和疗救病患，还需要像一盏灯光一样陪伴他们走过生命的路程。在现代社会中，尤其是在城市的医疗岗位上，医疗工作者往往因为繁重的工作压力而忽略了人文关怀，往往在一个简单的初诊过程中，就忽略了对病人的心灵慰藉，这种情况是需要纠正和改善的。

总结：

三下乡医路同行心得体会，虽然只是一次短暂的公益活动，但它给我的思想与心灵带来了深深的触动。它让我看到了人文关怀与医疗知识之间的联系，也让我认识到了人与人之间深深的关爱。在以后的医疗工作中，我将把更多的人文关怀融入到工作中，不只是以一个普通的医生的身份工作，而是更像是一位陪伴和帮助病人度过难关的心理医生。这就是三下乡医路同行活动带给我的思想启示，也是我作为一名医生的责任和担当。

三下乡心得和体会篇十五

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 and 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。

三下乡心得和体会篇十六

但渐渐地，我发现三下乡的魅力所在了。我们在清凉的仲夏夜吃西瓜，一齐谈天说地，那时的西瓜比任何时候都甜；或者热热闹闹地吃饭，温馨的感觉此刻想起暖暖的；深夜夏蚊成雷，闷热难寝，则起身漫步走廊，夜那么静，所有人都睡了，仅有我仰件星空，感受清风，不禁心旷神怡，逸兴湍飞，仿佛心主天地，动静由我，深山间静谧将我震撼住了。所以我总是最晚睡的一个，因为我享受那份彻底的静！

七天，把童心重拾。

我本是后勤组，只是负责打杂，没有上课。有个队友平时很内敛，但上了一次课后兴奋得像个孩子。“你上课就明白了，学生太可爱了，他们的眼神让你很感动！”于是我就找了个机会当了助教，走进课堂。学生们带着尊敬叫我教师，他们好奇地围着我问各种奇观的问题，他们的眸子里写满了对未知世界的向往，他们的笑容憨厚而朴实。在7天里，我感受到了！感受到童心的无邪、圣洁、庄严！我改变着他们，他们也在不知不觉中改变了我！我收获着感动，也开始从心灵上回归童真，开始摒弃成人世界的虚伪。我想，我的改变应当归功于这群天真烂漫的孩子，我的学生。

七天，我收获着友谊。

如果问我最难割舍的是什么。我想必须是这十八份友谊！那里的友情因朴实而纯粹，因纯粹而真实，又因真实而历久弥新。三下乡的’队友都是怀集的精英才，能和他们度过这七天是我的荣幸。生活中我们相互帮忙，活动时我们并肩作战。有点像战友，又有点像家人。记得我们一齐买菜，一齐做饭，一齐搞活动，有困难互相安慰，我感冒了他们会给我感冒药，喉

咙痛他们帮我买金嗓子，他们需要帮忙时我会欣然相助。记得我走的那晚很多人送我了，我和他们一一握手、道别，依然像平时一样谈笑风生，不正经，但心里却拼命地痛了。人生很多个七天，但这七天因为有了他们，变得刻骨铭心，一生难忘！以后任是时光荏苒，一想起三下乡之行，我都会为这十几个朋友微笑、感动、并由衷感到幸福，因为我曾和这群优秀的人并肩作战过！

这次三下乡是一次收获之旅。艰苦着，欢乐着；奉献着，收获着；传授着，学习着。我记得中国有句古话叫“赠人玫瑰，手有余香”。那三下乡的余香应当已经弥漫在我的回忆里了，芬芳一生，让我受益匪浅。

三下乡心得和体会篇十七

“三下乡医路同行”是一个为了改善农村医疗条件而组织的一项活动，在这个活动中，医疗工作者们深入到乡村，为居民提供自己的专业医疗服务。作为一名参与了这个活动的医生，我深刻地认识到，这是一项非常有意义的工作，能够为贫困乡村做出自己的一份贡献，也让我更加深刻地意识到了自己作为医生该有的责任感和奉献精神。

一、对医生自身职业素质的要求

窈窕淑女，君子好逑。每个人都知道，医生这个职业是一个非常理想化的职业，要求医生必须有一定的责任感、奉献精神以及职业道德。这就要求我们必须在我们的本职工作上有所努力，加强学习和培训，提高我们的职业素养在与社会交往中的地位，以便尽最大可能地履行我们与生俱来的职业责任。

二、乡村医疗服务的缺失

在中国的许多农村地区，由于很多农村居民生活条件落后，

医疗设施也非常薄弱，缺乏专业的医学知识和技术，造成了很多不必要的伤病。因此，“三下乡医路同行”活动的开展，就是为了缓解乡村医疗服务的紧缺状况，同时也为农村居民提供了他们难以获得的专业医疗服务，让他们对日常生活中的健康问题得到良好的预防和治疗。

三、乡村医疗服务的创新方式

在乡村医疗服务方面，由于缺乏有经验的医学专家，往往会出现许多医疗行为不规范的情况。通过“三下乡医路同行”活动的开展，可以带来许多创新的服务方式，充分发挥专业医疗人员的作用，清除不规范的医疗行为，保障乡村居民的健康和安全。

四、乡村医疗服务的重要性

乡村医疗服务的重要性不言而喻。随着我国城市化的不断加速，大家关注的焦点也从城市人口转移到了农村。农村居民健康问题的日益凸显，社会关注度也逐渐提高。因此，这项活动的开展，就在于通过公益活动提高人民群众的健康意识和生活水平，为农村地区提供更加优质的医疗保障，为农村居民带来尊严与尊重。

五、乡村医疗服务的未来发展

在未来，作为一名医生，我要发扬医者仁心，为农村居民提供更加优质的医疗保障和服务，为乡村社会的发展和农村居民的健康提供不断的支持和帮助。同时，也希望更多的社会人士和广大群众能够关注和支持这项活动的开展，让更多的贫困农村得到更加优质的医疗保障和服务。

三下乡心得和体会篇十八

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经济学院暑期三下乡社会实践活动。

此活动是以调查吉安市永新县石桥镇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，不仅仅是个好的学习平台，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者，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！