

最新三下乡实践体会心得 三下乡实习心得体会(精选8篇)

写工作心得可以帮助我们更好地回忆和总结工作中的一些亮点和成功经验，给自己打气和增加信心。感谢以下老师们分享的教学反思心得和经验，希望对大家有所帮助。

三下乡实践体会心得篇一

三下乡实习是到乡村支教的一次实践，是提升自己的技能和专业素质的重要体现，下面是本站小编精心整理的大学生三下乡实习心得体会范文，供大家学习和参阅。

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，一起谈天说地，那时的西瓜比任何时候都甜；或者热热闹闹地吃饭，温馨的感觉现在想起暖暖的；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，只有我仰件星空，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。你上课就知道了，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老师，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，我的改变应该归功

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。我想一定是这十八份友谊！这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，能和他们度过这七天是我的荣幸。生活中我们相互帮助，活动时我们并肩作战。有点像战友，又有点像家人。记得我们一起买菜，一起做饭，一起搞活动，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，他们需要帮助时我会欣然相助。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，快乐着；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 。那三下乡的余香应该已经弥漫在我的回忆里了，芬芳一生，让我受益匪浅。

机缘巧合，我在队长邀请下，参加了这次华南师范大学社会实习服务队的三下乡活动，活动的名称就叫做“怀岭归燕”顾名思义，就是怀集学子饮水思源，在暑假期间下乡支教，为家乡人民做一些微小的贡献。于是，在7月15日，来自华师，华农，华工，广工，广技师，广大，肇庆学院等不同高校不同届的怀集大学生聚集在一起，开始了为期一周的三下乡社会实习服务活动。

我们的活动是在怀集冷坑中学进行的。目的是针对当地农村初一学生开展一系列的“第二课堂”活动和授课，丰富学生的课外活动以及关于学习，日常生活的知识，扩展学生们的

视野。因此，我们的团队分成调研组，支教组，文娱组，后勤组等几个小组，分工合作，灵活协调，不仅开设了计算机，普通话，风土人情，实用地理知识，日常保健，英语，趣味数学等课时，还开展了跳舞，唱歌，军体拳，手语等兴趣班，队员们各展所长，竭尽自己所能用心传授，引起了学生们极大的兴趣去参加各种兴趣班，并始终保持着很高的学习劲头，甚至在兴趣班结束时还积极要求老师们留下继续这些活动的学习。看到学生们求知若渴的神情队员们都不忍心拒绝，我们的队员虽然辛苦了一点，内心却是很高兴，也乐意延长授课时间，去解答孩子们的疑问。

在七天的时间里，我们陆续和学生们开展了各种第二课堂，趣味运动会，手工剪纸制作，文艺汇演等活动，都取得了意想不到的成功，这些成功很大部分取决于学生们的积极参与和配合，也当然离不开队员们的深思熟虑，策划安排和亲自精心的准备，从拉赞助到布场工作，每一步都渗满了队员们的汗水和辛劳。但即使在炎热的天气里，我的同伴们没有叫一声苦一声累，任劳任怨，学会苦中作乐，才能把每项工作做好，从这次活动，我也深深体会到了什么叫做团队精神。

当然，这次三下乡的成功还要感谢华南师范大学以及当地学校领导的大力支持和帮助、我们才能心无旁骛地开展工作。

参加支教实习是我一直以来都在梦想的事情，因为我是师范类专业生，我需要多参加实践，我需要更多的学习，我需要更多的讲课，我需要更多的实践才能将自己的能力锻炼好，我想参加下乡实习是一个非常好的锻炼机会，我相信我会一直不断的努力下去的，我会在不断的教学中提高自己，帮助别人。

由于这次下乡最终确定较晚，前期工作非常紧张，支教的准备只是在最后一周里进行。周二我们初步制定了一个支教计划，包括学生的组织，队员支教的安排及教案等问题。周四，所有队员将自己的课程报给了我们。但由于考虑到其他工作

的不确定性，我们并未具体排出课表，而是选择到当地再具体定，我们只是从所报课程中挑选了几个精品课程，作为重点来安排。

问题，应对及经验：

1. 由于工作上的疏忽，队员教课的物品未进行有效的看管，致使有些队员物品丢失，造成损失。虽然我们发动小孩子进行寻找，但还是没有找回，以后的支教中一定要注意这个问题。

2. 下乡临时更换地点，致使支教工作正式开始的时间推迟，造成了很多问题，并且人员的安排也受到限制，我们不得不更改方案及课程，使后来的支教工作受到影响。以后下乡前要尽量把下乡中不可控的变量减少，以免增加工作的难度。

3. 由于时间较紧，前期准备的学生登记报名的方式未能实行。这导致来到学校的孩子年龄过小，不仅很多课无法进行，而且课堂秩序很成问题。作为应对我们临时增加了音乐课的数量，并且我们让年龄稍大的孩子当助教，一定程度上改善了课堂的秩序，但由于孩子们已经来到了学校，不可能再让他们回去重新招生，小孩子秩序差的问题一直是很难办的事情。如何解决支教对象的选择目前仍是问题，以后再行下乡一定要认真考虑这个问题。

4. 孩子年龄过小使得大班课几乎无用。但我们所住的地方恰恰是一个中学，有两个初三班正在上课，我们就联系校方，最终确定下来每天给初三班上两节课。所安排的课程贯穿着独立、自信、奉献和感恩的精神，真正交给了他们一些东西。另外，学校要求我们给初三班办一次关于立志的讲座，我们经过调查，发现学生中普遍厌学，对人生充满迷茫，最后我们决定在四号晚上开一个“我的未来不是梦”交流会，我们队员给他们讲一些关于人生，关于学习的内容。这受到了孩子们的热烈欢迎。以后的下乡应该注重初中生这一块，他们更

能理解我们所传播的精神。

关于支教作用的几点思考：

支教是增进和村民感情的绝佳手段，这一点没有错，但我们决不能把它仅仅当成是种手段，蕴涵在它背后的，对于支教的行动者及受众，都有十分重大的意义。

1. 我们队员是支教的行动者，我们亲眼看到学生们对我们的喜爱，他们对知识的渴望。而我们的行动是可以改变他们的生活的，在他们眼中，队员们就是榜样，我们的品格会深深地影响听课的学生，我们激情，他们也会感到生命充满活力，我们勇敢，他们也会自信 每一个支教的队员都会发觉，在那里你竟然会有那么大的魅力，这时你就会有一种责任感，要让学生们因为你而更加坚强，勇敢。另外，从客观上，支教也锻炼了队员的能力，为以后步入社会打基础。

2. 这一点是支教的意義，同时也是下乡的意義。那就是对于支教的队员来说，这是一个自我价值发现的过程，同时也是一次成长的过程，在将来的生活中，你会受益匪浅。

3. 最直接的，就是给小孩子们提供了一个快乐的活动场所，在我们下乡的几天里，这里就是他们的乐园。不管你教的是什么，仅仅是热闹本身对于他们也是有意义的。而且，支教期间可以组织他们一起唱歌，这样，在联欢会上演出，让家长看到自己的孩子表演节目，这对于孩子和家长都是一件好事。

4. 就像第一条涉及到的，支教可以发现并组织起来有特长的孩子，用课余时间排演节目，这对联欢会的顺利筹办也是有帮互助的。

三下乡实践体会心得篇二

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，一起谈天说地，那时的西瓜比任何时候都甜；或者热热闹闹地吃饭，温馨的感觉现在想起暖暖的；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，只有我仰望星空，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，但上了一课后兴奋得像个孩子。“你上课就知道了，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老师，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，我的改变应该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。我想一定是这十八份友谊！这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精英，能和他们度过这七天是我的荣幸。生活中我们相互帮助，活动时我们并肩作战。有点像战友，又有点像家人。记得我们一起买菜，一起做饭，一起搞活动，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，他们需要帮助时我会欣然相助。

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，快乐着；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”。那三下乡的余香应该已经弥漫在我的回忆里了，芬芳一生，让我受益匪浅。

三下乡实践体会心得篇三

回顾在水城市实习的点点滴滴，这半个月的难忘经历不仅赐予我一辈子受用的收获，也给我的心灵带来触动。也许，我一开始就知道，我们这些大学生来支教，并不能给这里的孩子带来多大的改变。我们实习的时间只有短短的半个月，所能传授给学生的知识也极为有限。但通过这十五天的教学和接触，孩子们在我们的不懈努力下取得的进步也是可见的。很多孩子从内向孤僻变得活泼开朗，从上课不敢回答问题到积极踊跃地举手发言，从对外面的世界一无所知，到最后了解百科，还有的孩子从没有自己的人生理想到立志成为对祖国做贡献的人，我们每个人都在用自己的方式引导孩子们健康向上。

对于我们这群在大学里接受理论学习的青年，来到边远地区吃苦实习并不断在实习中锻炼自己，才能使自己受益匪浅。从刚开始来到这里的不习惯，到最后的舍不得离开；从第一次讲课略有些紧张，到后来嫌一节课的时间太短而不够讲；从一开始去家访时走不惯山路，到后来的轻松自如，我的每一天都在不断地适应，每一天都在进步。除此之外，我不仅收获了与队友之间同甘共苦的兄弟姐妹情，收获了一份纯洁

的师生情，更收获了一种不畏艰苦、吃苦耐劳的精神。我第一次如此深刻地体会到，作为大学生应该承担的一份社会责任，应为祖国贡献一份力量。

原本我以为我的大学生活可能会很平淡地过去了，像普通的大学生那更没有考虑过自己的未来样，可是经过支教这件事以后，我的大学生活一下子丰满起来了。支教前，我像一般的大学生那样，每天三点一线，过得很迷茫。并没有考虑过自己可以做什么。但是，一次偶然的机，我听说学校有招募支教老师的活动，一向对志愿者活动很上心的我果断的报名了。而且，接下来的日子，我更加坚定自己当初的选择是对的。

或许我们相处的时间并不长，但是我们的交情已经很深，支教的日子里，我们彼此照顾，付出着真心。还记得，我们总是担心孩子们不能学好我们的课，我们不停地备课，不停地修改着我们的方案。那时，英语老师和她的助手备课到深夜，他们怕孩子们无趣，设计了小小的问答。又怕孩子们不能理解，一句句的翻译，不停地修改着课件。又担心孩子们年龄差异大，大孩子们学过觉得无聊，小孩子们没学过听不懂，所以又设计了日语课。他们的真心付出，我们都看在眼里。虽然每天一两点钟睡觉，但是第二天我们还是会饱含激情地为孩子们上课。我们从没有抱怨，更没有退缩。因为看着孩子们渴望求知的眼神，我们已什么都不在乎了。

这次支教，我教孩子们的主要是手工课。这个课是由我和手工老师配合一起上的。我和手工老师都是第一次教小朋友，心里都有一丝丝的紧张。第一天晚上我们熬夜制作了纸杯画，大家一起动手帮忙，心里无限的感动。第二天下午是我们美术手工课第一次开课，对于第一次教书的我们来说，还是很紧张的。于是，我和手工老师利用中午午休时间跑到卧室隔壁的空房间里，进行一遍遍的彩排，担心孩子们不配合，我们将上课的用词不断地修改。在我看来，不管做什么事情，就算是一件极小的事情，也要相当的仔细，绝对不能敷衍了

事。

有时候，一个很小的细节也有可能对孩子造成很大的影响。好在正式上课的时候，孩子们都相当的给力，所有的小伙伴一起帮忙，看着小伙伴们每个人都带着两三个孩子一起做手工，一起画画，彼此的心一步步的拉近。这其乐融融的场面让我为之感动，让我觉得我们付出的努力都是值得的。当美术手工课快接近尾声的时候，有孩子跑过来问我明天有没有美术手工课，心里无限的感慨，可以给孩子们带来快乐，让孩子们爱上课堂的感觉真好。接下来的几天里，我们更加得心应手了，变着法的给孩子们想有创意的手工，看着孩子们快乐的面庞，我们也为之高兴。

我们认真的对待每一课，哪怕是只有七个人的课堂，我们也尽力上好。可能是我们的真诚打动了孩子们，很快孩子们都欣然的接受了我们，辩论课上孩子们的认真专注，数学课上孩子们的踊跃思考，英语课上孩子们的热情洋溢，舞蹈课上孩子们的互相帮助，故事课上孩子们的积极踊跃，美术手工课上孩子们的无限创意，安全课的生动有趣，普通话课的动感，音乐课的温馨，以及体育课的快乐，我们都为之动容。或许，我们教的并不是那么的专业，但是孩子们的包容与配合一直都在。我们每一个人的真心付出，小孩子们都看在眼里，其实他们心里都懂。爱玩，永远是孩子们的天性。但是，他们也会认真的汲取知识。

这次支教最让我感动的并不是我为孩子们做了什么，而是孩子们给我的那坚定的眼神。当我夸奖孩子们时，他们会露出喜悦的眼神。当数学课思索难题时，他们会露出渴求知识的眼神。当美术手工课自由创作时，他们会露出快乐的眼神。或许会有很多人反对支教，但是孩子们那真诚的眼神，那快乐的神情，已让我不再想那么多了，能够做的就是尽自己所能的教导孩子，给他们带来快乐。他们那真挚的眼神将是我前进的动力。未来的日子还是需要靠他们自己去走，我们过多的担心也无济于事，我们最需要的就是能够给他们带去

快乐与陪伴。说实话，当看到孩子们努力思考，用心学好每一节课的时候，我会有一种冲动，我想要留下来继续教他们知识，继续陪伴他们。

但是，分别的时刻总是有的。大家总是说要是可以再多呆几天，几天就好。可是，天下没有不散的宴席。我们彼此的分离只是为了更好的相聚，愿大家将这份美好永留心底，愿小孩子们可以健健康康，快快乐乐的成长。这才是我们最美的愿望。

这次的社会实习活动对于我来说真的很宝贵。不仅仅是孩子们与我的关系，也有我与小伙伴们的朝夕相处。这年夏天，我遇到了一群不错的人，我们从陌生到熟悉，从客气的对话到几个眼神就可以知道对方在想什么，我们一起吃饭，一起睡觉，一起备课，一起做手工，一起洗冷水澡，一起大唱倔强。我们用真心感化着彼此，彼此的心紧紧相依。在年华最美的时光里，遇见彼此，做着最美的事。在未来的日子里，我将更加珍惜这段来之不易的友情。或许有一天，我们还会一起回到那个镇上，看望可爱的孩子们。一起回到那片田埂里，大声歌唱倔强。

看到孩子们脸上洋溢着热情的微笑，对于我们来说，这已足够。我们可以给你们带来短暂的欢乐，未来的日子还需要靠你们自己去走。希望你们可以带着快乐，勇敢的生活，相信你们的未来也如今天一样精彩。

在这半个月支教实习的过程中，我们教会孩子们用创新的思维方式去学习，给孩子们带来许多乐趣，让他们接触到很多外界的新鲜知识；另一方面，我们在艰苦环境下进行实习，磨砺了意志，养成了良好的学习生活习惯，回到学校也会将这种吃苦耐劳的精神发扬光大。我认为有些从小生活在优渥环境中的大学生，缺失的就是一种在逆境中拼搏的精神，而这种精神需要我们在实习中逐渐培养，敢于吃苦，乐于奉献。作为大学生将来要承担一份社会责任，我们在实习的过程中，

把爱心奉献给需要帮助的群体，同时也收获了宝贵的经验。

每次的社会实习都是在给我们将来踏入社会积累经验，只有我们认真观察，仔细总结才会丰富我们的阅历，增加我们的学识，为更好地生活创造条件，增加筹码。这次支教活动达到的效果总体而言是令人满意的，我希望将来还有更多机会锻炼自己，也希望有更多机会为社会做贡献。

三下乡实践体会心得篇四

20__年__月__日至__月__日，为期7天的社会实践活动着实让我学到了很多，让我领略了平常生活中所没有经历过的。这一周以来，我和团队的成员一起流汗一起工作一起吃饭一起笑，很多成员由于要回家过春节的原因，无奈只参加了半程的社会实践活动，而我有幸参与了全程，走访了五个地方，领略了五种别样的人生风景，经历了五种不同的社会生活。这对于我来说，是一次实现社会价值的好机会，更是一次宝贵的社会经历。

这次社会实践的主题为“献亲情、助春运、美环境、传文明”，第一站便是仙游县东风双语小学给小学生上课。活动开展前，我随辅导员曾益鹏老师前往小学与该学校校长见面，校长是个慈眉善目的中年男子，他得知我们此次前来是想给小学生上课便很爽快的答应了。那天晚上，我和其他社会实践队的成员一起在宿舍里准备上课的工具，做了很多手工，希望能好好教导小学生。那一夜竟然兴奋的睡不着。

去小学给小学生上“七彩课堂”是我人生中的第一次体验，既兴奋又好奇。听他们说，他们一知道我们大学生姐姐哥哥们要来就开心坏了，特意拖延了放学时间，排桌椅为下午作准备。看着孩子们可爱的笑脸真的很幸福，她们很乖巧很听话，很快就能根据主题“献亲情，助春运，美环境，传文明”把绘画作品和手工完成了。印象最深的是其中一个小朋友

说：“姐姐，你们要什么时候走啊？”我说：“等你们画完就走呢”她们便说“那我们就画慢一点，你就可以多陪陪我们了”。听完甚是感动，还有一个小朋友给我一个礼物，礼轻情义重，委托我要好好保管，我想我一定会记着他们可爱的脸庞。提高他们的动手能力及团队协作能力，丰富孩子们课堂生活，是本次开展七彩课堂的收获，多希望孩子们能够再接再厉，在未来的每一天都能表现的越来越出色。

第二日，我们便去了仙游县工艺博览城进行红木家具市场的访谈，我们通过分发调查问卷和口头访谈。商家们很耐心的给我们讲了很多关于红木产业的学问，调查发现，由于红木产品过于昂贵，较少放于网络销售；面对的消费人群以收藏家，会所等收入较高的人群及个体，商家告诉我们，物以稀为贵，红木市场并不像传统市场上讲究的“顾客是上帝”，恰恰相反的是“卖家是上帝”；除此以外，更了解到许多课堂内没办法学到的知识。我们跑了整个博览城，过程是艰辛的，但获得了学问便什么都是值得的。

幸福驿站献亲情 关爱五保显温情”是我们第三站的活动主题。这天一大早，我们便前往仙游县乌石村幸福驿站，养老院的老人大多不会说普通话，因为我是莆田本地人，所以我相对其他队员来说与老人们沟通更顺畅。碰巧那天老人们在打扫卫生，我们便帮助他们一起做清洁，陪老人们聊天。在与老人们交流中发现，他们的子女孙子都在外地上班，家里就他们一个人生活，老人们每天都会幸福驿站与其他同样情况的老人家一起聊天吃饭。但我知道，相比这些，老人们更希望的是和家人一起生活，而不是孤独一人。我们给老人们包了饺子，虽然包的不好看，但大家吃的津津有味，和队员们是第一次体验这种生活，这种感觉终身难忘。感谢队友们互相照顾与支持。

第四站去了仙游县富洋村看望留守儿童，这是仙游鲤城区最偏僻的一个小山村，在鲤城街道团工委的带领下，我们坐车绕着山路行驶到海拔400米左右的山村里，这是我第一次坐了

这么久的车来到乡村看望留守儿童，他们与外界缺少联系，生活贫困，没有父母在身边，性格较为孤僻，这对孩子的成长是十分不利的。我们带着自制的新年贺卡和图画给富阳村的两户留守儿童送去关爱，我们来的时候，他们也不敢说话，不敢看我们，着实让人心疼，村里的教学条件恶劣，学校仅有两名教师，孩子们接受到的教育资源和关爱缺乏，我希望社会及政府能够给予他们多一点关爱，让他们走出大山，过一个美好的童年。

x月x日与x日，我们分别于仙游汽车站和动车站开展了“暖冬行动——助力春运，让爱伴您回家”活动，这两天的活动十分艰辛，帮助回家的人拿行李，打扫卫生，引导乘客等。在电视上看到一个测试是志愿者主动帮旅客提行李却屡屡遭到拒绝，今天在做志愿的时候确实也有遇到这种情况，但还有不少人接受我们的帮助并对我们说“谢谢”，这是我们最欣慰的，助人为乐是美好的品德，一天下来确实很累，但是和小伙伴们一起做志愿者是十分有意义的。我们见证了仙游动车站的启动仪式，见证了第一班列车的开通，是我们管理学院服务队的荣幸。

回首这7天，我们用大学生认真的工作作风和严谨求实的态度完成了任务，我们是一个团队，短短7天，我们珍惜友情，团结合作，我们过得异常充实和快乐。虽说不易，但“服务社会，实现自我”是人生一大乐事。我们的力量虽小，但总能温暖人心，带给社会一点正能量，这便是人生的一段辉煌旅程。

三下乡实践体会心得篇五

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，一起谈天说地，那时的西瓜比任何时候都甜；或者热热闹闹地吃饭，温馨的感觉现在回想起依旧暖暖的；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，只有我仰望星空，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。你上课就知道了，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老师，他们好奇地围着我问各种奇怪的问题，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。在这7天里，我感受到童心的无邪、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，我的改变应该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。我想一定是这十八份友谊！这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兵，能和他们度过这七天是我的荣幸。生活中我们相互帮助，活动时我们并肩作战。有点像战友，又有点像家人。记得我们一起买菜，一起做饭，一起搞活动，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，他们需要帮助时我会欣然相助。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，快乐着；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。那三下乡的余香应该已经弥漫在我的回忆里了，芬芳一生，让我受益匪浅。

三下乡实践体会心得篇六

“三下乡”活动开展，人们忽然发现它已经变成了一个响当当的品牌。而它的“成名”也没有什么特别的秘诀，只是靠着一年又一年的执着和扎扎实实的服务，扎根在“老少边穷”地区，扎根在乡间田头，扎根在农民的心中。下面给大家分享一些关于大学生暑假三下乡实习心得体会5篇，供大家参考。

“三下乡”暑期社会实践活动，我获得最多的感受是幸运和感动。很幸运我能有这么一个机会，也很感谢能遇到一群令我感动的人。虽然活动只有13天，但给我的却是一生美好的回忆，也是人生中难忘的经历。

我们来到的是一个比较偏僻，贫困的乡镇，因此没有和大部队统一行动，他们住在阳曲一中，而我们在乡里的小学。我很庆幸能来到这个地方，这里让我更清楚的了解乡下的生活状况，与当地居民更亲近的相处。这十多天下来，我学到了很多，也懂得了很多。

在此次活动中，我们的主要任务是帮助当地政府完成精准扶贫的一些工作，我和任嘉伟在一个组，负责神堂沟和范家沟两个行政村。我们跟随金委员等三人依次去每个村民家中询问，完善扶贫所需的各种资料。在此期间，我看到了很多村民的生活条件十分艰苦，其中给我印象深刻的范家沟的一户人家，他们有5口人，住在一个很陡的土坡上，房子是两间窑洞。窑洞很小，估计只有不到10平方米。

我们去的那天刚好在下雨，站在里面，我还可以看到雨水说着墙壁留下来，而且墙上还零散的分部着许多裂痕！他们的孩子还小，所有的经济来源全部靠种植家里的几亩田地。他还告诉我们，这里缺乏水资源，农田的灌溉完全是靠老天爷，雨水充沛的时候还好，如果天公不作美，他们可能整整一年都要白忙活。还有一户人家让我记忆犹新，他是我们去神堂沟入户的第五户人家。去的时候家里只有他和他的哥哥，看到我们来了，脸上似乎有些不耐。当我们问到他家中有几口人时，他说只有自己，但是我们对照他的户口本发现他还有一个儿子。几经询问，这才知道，他确实是有儿子的，只是后来因为太穷，养活不起，只好将儿子送出去。户口本上留下儿子的一页纸，也是为了纪念。

没有亲自去过村民的家里，永远也不会知道什么是真正的贫困，这次陪乡领导做入户工作，让我深刻的意识到，和他们相比，我们有多么幸福。我们每天吃着面包，喝着牛奶，上着学……我们的国家根本没有真正意义上的发展起来，还有无数个像北小店一样的乡村，我们作为祖国新一代的接班人，必须肩负起这个责任，努力学习，让自己强大起来，为祖国的发展，人民的富强献上自己的一份力量！

下乡期间我们还去了村里的一个敬老院，去探望那些老人，那房子很旧，院子里也是破破烂烂的，像是年久失修的工厂。我去看了一个大爷，他今年59岁，一生未娶妻，自己一个人度过了大半生，如今没有儿女照顾，已经独自一人在这里生活了7年。我们进去的时候，他正躺在床上，看到我们来了，便想要坐起来，我发现他起的时候很困难，只用一只手撑着坐了起来，后来我们了解到，他是因为脑血栓，导致身体右半侧完全瘫痪，无法动弹，也就是说他只有一半的身体可以活动！但是他很坚强，没有抱怨什么，仍然很乐观，坚强的生活着，我想这种事如果发生在我身上，我一定会一蹶不振，颓废下去。

他的精神给了我很大的鼓励，让我懂得生活就是要坚持，不

论遇到，发生了什么事，只要你还活着，这个世界就很美好，因为有多少人渴望再看一眼这个世界却没有机会了！好好的珍惜眼前的每一天，不怨天怨地，努力的让自己过得更好，更幸福！

我在工作的这段时间里，和队友们互帮互学，学到了一切从大局出发，以集体利益为重，无论大小会议发言要抓重点，总结能力要强，考虑事情要细心谨慎，对问题要动脑筋有自己的想法，委婉地跟别人交流敏感性话题的意见，微笑着面对人和事，表现出自己的亲和力，坦诚地对待他人等等。对于自身，我看到了自己对事情有些急躁，考虑事情还不够周全，缺乏自信，凝聚力还不够强等。相信我会努力完善自己的！

当听到学校有“三下乡”这个活动的时候，我感到非常高兴，下定决心要参加这次“三下乡”活动，觉得这是一次非常有意义的活动，后来我报名参加了，终于成为了一位“三下乡”的志愿者。以下是我的心得体会。

我们由__个人组织成一支__服务队，队员跨班跨系，此次活动的目的地是__省__县__，活动的内容主要是宣传茶文化知识，同时对当地的经济和教育情况做个调查问卷，帮当地农民干些农活。

活动当天，我们怀着一颗为农民服务的心，背负着__职业技术学院暑期“三下乡”志愿者的光荣使命，在__火车站坐火车向我们的目的地出发了。经过漫长的__个小时，我们终于来到了__省__县。当地的经济发展不是很发达，但教育却很不错，对教育也很重视，这里的__县中学，考上国家重点大学的学生有很多，这是让我感到惊讶的。据当地的人说，历史上有很多文人墨仕出于此，可见这里的人文气息是比较浓厚的。

后来，我们一行人来到了__。这是个四周环水的小岛，由__

个自然村组成，生态环境保护得很好，当地的农民主要以种植茶叶为经济作物，当天，我们便展开了“三下乡”活动。我们开始做的是有关茶文化知识的宣传，我们把宣传资料发到村民的家里。在做宣传时，深有感触的是，虽然这里的人都是种茶的，但对茶的相关知识真的是知之甚少，他们把摘好的茶叶，直接卖给了当地的茶叶加工厂，所得的收入也并不多。

通过走访，发现这个村里的人基本上都是老人和小孩，年轻人都出外打工了，我想这也是这里发展落后的一个原因吧。同时，我们还做了问卷调查，了解当地的经济、教育发展情况。村民们普遍认为这村里的最大变化是村里修了水泥路，交通方便了，对于农村的一些培训，村里却没有举行过。

做了几天的茶知识宣传和问卷调查，接着帮农民干农活。第一次抛秧，第一次摘花生，第一次摘茶叶，特别是摘茶叶的时候，要弯着腰，一棵一棵认真仔细地摘，不能摘得不干净，这对第一次摘茶叶的我是多大的考验啊！让我真正感受到了干农活的辛苦，深深体会到农民们的艰辛，在烈日炎炎下干农活，弄得汗流浹背，干了一天就已感到身心疲惫，没有做过农活真的是体会不到农民的辛苦啊！农民的吃苦耐劳精神，真的值得我们每一个人学习。

这次“三下乡”活动看似简单，但意义对我来说却很重大，能把我们所学到的知识宣传给农民们，做一些我们力所能及的事，这对我来说感到非常的高兴，同时农民的朴素、热情与大方让我非常感动，没有深入到农村去，是不会感到农民的真切情怀的。

虽然这次“三下乡”活动的时间不长，但让我认识到很多东西，感受到了很多东西，真的受益匪浅！在我们这个__服务队的集体生活中，大家互相帮助，关心彼此，团结一致的精神，相信我们的每一个人都是不会忘记的。

__科技学院暑期三下乡活动到现在已经接近尾声，从7月6号下午到来到今天活动结束，我每天都有不一样的体会，从开始的激动兴奋紧张到现在的感触颇多，每一天都学到很多。

乡村舞蹈教学，阿姨们的热情和好学让我感觉到自己在这次三下乡活动中的作用已经发挥，昨晚文艺晚会上的汇报表演更是让我感觉到好满足甚至有点自豪；儿童技能教授，我也已经被小朋友们的热情好学深深打动，在这个过程中，我已经和小朋友们建立起了很深厚的情谊，听着小朋友们声声叫着姐姐心里就生出一种无法表述出来的感动；趣味运动会，太平镇上的市民们的积极向上的态度也让我深深触动，在整个游戏中市民所展现出来的那种精神面貌就知道他们的生活是安逸平静的，生活质量较我想象中丰富得多了；红色电影播放，这个活动体现出了市民们对老一辈革命家们的尊崇和怀恋，以及他们对党对政策的关心和响应；政策宣讲，从中我也获得不少知识，当地市民也积极配合，接受政策的洗礼；参观兔、驴养殖场，机械厂，在这个参观过程中让我深刻体会到铜梁县太平镇在农业和工业方面的发展，可见当地经济发展也已经趋于多元化，这让我们大家都感到很是欣慰。

本次暑期三下乡活动已经圆满结束，在本次活动中我们感受到了__县__镇居民在政治经济文化方面的较为突出的成就，当地居民了解时事政治，文化工作开展丰富，经济在农业和工业的相辅相成的共同发展下也呈现出良好的发展状态。通过本次活动，我们也从中学会了不少东西，比如如何与人相处，如何开展一个活动等等。在活动结束之际，我真心希望这次我们重庆科技学院赴铜梁太平镇政策宣讲团能给当地居民的政治经济文化带来一定的推动作用。

短短十天的下乡生活，让自己变换一种角色，尝试另一种生活。快乐，因为收获了不曾有过的；紧张，因为发现了不足。曾想，不参加这次活动，其实也没什么关系，但经历过了才知道，有些感受总要亲历亲为之后才可获得，才知道自己做了一件于自己有意义的事情。

这样的活动不仅仅提供了我们和学生互相交流的机会同时也让我们的队员之间有了相互了解彼此的机会。十天的朝夕相处，很多事情都让自己感动。在最后的交流会上，我和他们说，我们的到来，不仅仅给你们带来了知识和快乐，其实，你们给予我们的也很多。让我感到温暖的，总是人与人之间最纯洁的情感，这些学生让我感受到了。当我们最后要走出教室时，以为学生说：“老师，我们最后再给你们唱一次歌。”我的心一下子暖暖的。这也不失为一种收获啊！

在每天冗长的会议总结上，队员们彼此的意见交流真的非常可贵，可以让我们取长补短，更直接地认识自己，工作上的互相帮助和批评，让我有更大的热情将工作做得更好，也着实感谢给我意见的队友。

这样的机会不多，所以这可能成为我终身难忘的一次经历。

大学的第一次三下乡以为是和我们的同学去的，谁知道被一个辅修打乱了我所有的计划。幸运的是，我还能够参加团委的三下乡。而事实证明，这次三下乡也没有让我失望。

由于个人原因，我并没有过多的参与到此次三下乡的前期参与工作，这也是我的一个遗憾之一。但是当我们在10号上午，大家背着背包，拉着行李箱一起去赶火车的感觉真的好棒好棒。特别是有的路人看到我们的队伍之后，询问我们的活动的时候，我就觉得特别开心，因为觉得自己是在让更加多的人认识到“三下乡”这种大学生暑期实践活动。一路上，大家也欢声笑语的，感觉真的好棒。来到东坑镇，真的没有想到我们的住宿条件居然这么好，真的觉得自己都不是在三下乡了。吃过午饭之后，大家一起搞卫生，终于把宿舍打扫的干干净净的。

经过一天的休息之后，我们就开始调研工作了。其实，我们对我们所要调研的东坑农业园真的是一点都不了解。第一天，由于没有园区的人员带我们参观，所以只能我们小组的人

在园区里面随意走走，大概了解下园区的布局。虽然天气真的好热，不过看到那个美丽的滩美湖，顿时觉得所有的燥热都消失了。接下来几天我们在工作人员的带领下参观了园区，并对园区的发展有了一定的了解。第一次穿着防护工具进入到栽培室的时候真的有一种在做梦的感觉，因为之前只能够说从课本上面见到那些工具，真正见识到组织栽培这种技术。令我更加震撼的是进入到温室大棚里面，居然整整齐齐地排放着许多的架子，而每个架子上都放满了培养瓶。据工作人员介绍，一个温室大棚估计就有几十万株铁皮石斛的幼苗，真的是被科学折服了。虽然园区很大，但是整体给我的感觉还是有点冷清，可能是因为生态旅游还没有发展起来，白天基本上没有人在园区内走动，而到了晚上也仅仅有附近的居民到滩美湖散步。四季果园更是紧闭大门，没有发挥到预期的效果，感觉有些可惜。

此外，最让我开心的就是，每次我们一起坐在地上吃饭的时候。虽然我们的菜式不大丰富，但是大家都吃的好开心。在吃饭的时候分享自己今天的所见所闻，都觉得大家的感情在这个过程中有了很大的增进。

最后，这次三下乡给我带来了许多第一次。第一次到街上去做问卷调查，一开始真的是有些害羞，但是看到每个人都能很快的把自己的任务完成的时候，就只好硬着头皮上。通过和当地居民的聊天，学到了很多。遇到年纪比较大的，需要每一条题目，每一个选项仔细的阅读给他们听，并作出解释。其次就是第一次参加工商模拟市场，这也给我很深刻的印象。当我守在陈大妈的店的时候，大声的对着来往的路人叫喊时，真的好害羞。因为我之前都没有这样做过，我估计如果是在学校或是在我家，我一定不敢这样子做。但是经过这次，我觉得叫卖反倒没什么，而且还挺好玩的。我觉得在这个过程中，我已经不知不觉在改变自己了，变得更加大胆，有勇气。还有不得不说的就是我们的才艺表演，真的没想到我们能够在这么短的时间内排出了一个舞蹈，真的很感谢__姐和__姐。

这次三下乡真的收获了很多，也让我成长了许多。希望下一年的三下乡，我还能够和你们这群可爱的小伙伴们一起成长。

三下乡实践体会心得篇七

大学生在暑假里参加社会实践活动，锻炼自己的社会能力。三下乡活动的参加对我们的成长来说是很有意义的，因此在活动结束后总能从中收获不少心得，我们要好好体会才行。下面给大家分享一些关于2020年大学生三下乡实习心得体会5篇，供大家参考。

想尽快的成为现代化建设的有用人才，适应社会的需要，就要在学习期间，积极参加社会实践活动，认识社会，认识自己的社会位置，明确自己的历史使命，激发自己的学习热情，调整和完善自己的知识结构，战胜各种困难和挫折，锻炼意志和毅力，为适应以后的工作做一定准备。这是我参加“三下乡”活动的目的之一。

这次三下乡我们去了__街的青年街道，主要的任务是教小学生画画和帮助街道打扫卫生，时间为7天。在这7天中我从中学到了许多!真的受益匪浅!

我真的体会到了当临时老师的感受，想当一个合格的老师真的是那么的不容易!不过，无论怎样，我们这个团队路的每一个人都在认真的教他们该怎样去画，即使他们再不懂，我们都会很耐心的再告诉他们!教他们画画的同时，还教他们折纸，别看他们有的年龄很小，可真的都是心灵手巧的哦!

看着他们自己画的画，我心里真的有种成就感，真的!就觉得自己心里也是很开心的!和他们在一起的每一天其实都是快乐的!每一个孩子都有自己独特的地方，他们的天真无邪真的让我不得不羡慕!直到现在有时想起来都好怀念和他们在一起的

那段时光!最后我们把社区的卫生打扫了下!

我们每个人冒着酷暑仔仔细细的把卫生打扫的很干净,看着我们自己的劳动成果,心里真的是很开心!时间也许真的就是过的很快,7天也是这样就过去了!

尽管三下乡的时间不是很长,但留给我们的却是一辈子的回忆。学生“三下乡”,有利于增长才干。坚持学习书本知识与投身社会实践的统一,走理论与实践相结合的道路,历来是青年锻炼成长的有效途径。社会实践是知识创新的源泉,是检验真理的标准。到祖国最需要的地方磨练意志,砥砺品格,把学得的知识用于实践,在实践中继续学习提高,才能真正成为对社会有用的人才。

实践以充分证明,社会实践促进了学生的全面发展。通过社会实践活动,我们从与人民群众的广泛接触、了解、交流中受到真切的感染和体验,从无数活生生的典型事例中受到深刻的启发和教育,使思想得到升华,社会责任感增强。在实践中,我们的人生观、价值观得到进一步的强化,提高了认识能力、适应能力和创新能力。

对于我们自己的一个小团体,我们也一样在努力。团结就是力量,这句话在我们这个小团体里得到了很好的诠释。无论是在前期的准备工作,还是实践过程的点点滴滴,我们既分工也相互帮助,三下乡的时间虽然短暂,但我们却已经建立了一分牢固而真挚的友谊。

暑期三下乡虽然不能给我们所有,但却让我们在人生的舞台上得到了一个漂亮的旋转,为我们能在人生舞台上舞出更好的舞姿奠定了基础,我们必将会更有勇气更有自信的继续向前走。

大学生暑期“三下乡”社会实践活动是高校人才培养的有效途径,通过这次下乡活动,我受益非浅,我明白到农村缺少

的是教育与信息，同时这也锻炼、提高了我的综合素质。这虽说是我第一次参加社会实践，但我认为将会对我以后的学习起到重大作用，我坚信一个合格的大学生必须要有很好的实践能力，同时也希望同龄人们珍惜青春，用无限的青春创造无限的美丽。

“通过做事和与周围的人比较才能发现自己的不足，才知道怎样去提高”“如果想做就用心地做好，我相信只要用心了你便有收获!”这是我在这次三下乡活动中感悟得到的。在支赴共青城实践服务队里虽然很辛苦，但是我们既然选择来这里就应当克服一切困难，这才能体现我们当代大学生在将来的竞争中更能适应社会的能力。这忙碌的七天“三下乡”的实践活动，觉得只是刹那间的转瞬即逝心中真有些不舍。在这七天里总有辛酸与欢笑。我印象最深刻的就是受到了当地领导和村民们的热情的款代和欢迎。我们队伍也搞了一系列宣传等方面的活动。给予当地村民深下了很好的一个大学生的形象。做为一名当代大学生的我们也一以一个大学生的具体行动证明了我们的一切。我们都感到无比自豪。

我们此次三下乡队伍有2位老师，十几名学生。大家既明确分工，又必须紧密协作，每一个人都是团队不可或缺的一分子。能够在这样一支营队中，我感到非常的开心，同时也给我不小的压力。总体上说，我认为是成功的。“成功”，不光是说活动开展的好不好，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。每位同学都积累了一定的社会经验，懂得了怎样与人相处，切身体会到了“科学发展观”的现实意义。参加三下乡有一个重要的目的，就是培养在校大学生的社会实践能力，所以我们这个团队非常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。在服务社会的同时实现自我的成长，是当代大学生的历史使命。

在下乡的七天时间里，我们做了许多，走访、座谈、参观学习、交流体悟。这短短七天的实践路途并非一帆风顺，相反

却是坎坷前行。这其中最大的困难莫过于语言不通，难以交流。在问卷调查时我傻眼了，农户表现出的热情让我们很开心，但他们无法使用普通话与我们交流让我们的交谈甚是艰难，复杂的方言着实让人难以理解，集合归队的时候我们只做了全队最少的2份问卷，与另外两个小组差距很大，让我们小组两人心里始终不是滋味。不过的失落并没有挫败我们对实践的热情，通过总结我们怎么与村民交流才能取得更好的效果，在之后的活动开展和调查的继续进行起到了很好的效果。实践出真知，古人诚不欺我也。只有亲身参与经历实践，才能获得更多的知识和收获，不断完善自身。真正意义上的锻炼自我，以在将来的工作中更好的服务他人。

依恋?回想起来，才发觉，原来乏味中充满着希望，苦涩中流露出甘甜。共青城给我们留下了美好的回忆，留给我们的不仅仅是这一片富饶而美丽的土地，更是当地人的勤劳、豪爽、热情的生活作风，在告别了当地的父老乡亲们，我们又将背上行囊，返回学校，走入一个新学期的开始。通过这次活动，我认识到：基层需要大学生，大学生也需要到基层去，基层的锻炼，可以不断地增强我们的实践能力，这样才能成为一名合格的大学生。

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：同学们在活动中学到的比我多，我要不断的进步才不会被他们落下。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！

在三下乡的过程中，我们懂得了“三个关系”，即课堂教育与社会实践的关系，大学生必须以课堂为主题，通过实践将理论深化；暑期实践与平时实践的关系，以暑期实践为主要时间段，平时注重积累；社会实践的广度与深度的关系，力求实践的内容、规模同步发展；同时，我也清楚地认识到：“虚心向学”是量变的基础，“以诚待人”是质变的升华！

都说大学是一个小型的社会，是学生正式进入社会的前奏曲，可企业反馈回来的信息不仅不是当代大学生的优秀事迹，反而是“现在有相当一部分大学生好高骛远，眼高手低，浮躁的思绪严重影响了他个人应有的价值。”整日呆在象牙塔中的我，第一次的尝到了生活的现实和不易。或许，这种真切的体会，才是我最宝贵的收获。

随着社会的发展，人们的物质生活有了很大的提高，而精神文明却一直处于低谷。作为大学生的我们，不仅没有很好的接受文化的熏陶，反而在生活中不断受到陋习的影响，渐渐变成心高气傲。也许在很多大学生看来，大学文凭就是一张通向幸福的万能卡，有了这张证明，生活必定无忧，可就是因为这种不健康的心态，不学无术成了一种“时尚”。迫于生计，不学无术的这部分人最容易忽略的就是诚信。殊不知诚信是人性中最优秀的品质，它是成功背后坚强的后盾，拥有了它就像一枚小小的火柴能燃亮星空，就像一粒不起眼的种子成为参天大树。

通过暑期社会实践活动，我在服务社会的同时，自身也受到深刻的教育，得到了提高。开阔了我们的视野，增长了才干，冶炼了情操，加大了我们与社会的接触面，进一步激发了我们的学习、就业、创业的激情。使我们认识了自我，对生活、对社会有了更深的理解。

社会和大学一样也是一个学习和受教育的地方，在那片广阔的天地里，我们为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。暑期实践已告一段落，面对不可知的未来，我会汲取暑

期实践的经验，锻炼提高融入社会的能力。尽管前面有鲜花，也有荆棘，但我必将义无反顾，勇往直前，将自己的能力展现出来，为社会贡献出一份属于自己的力量！

我在这次三下乡中明显提高了以下几点：

一、主动提问

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，活动开展得顺利，同学们也就都有了信心。

二、关心他人

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。

三、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。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，对人对自己都有好处。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。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。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，七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七天里，从我的心里飘过飘过，难以忘怀！这七天的暑期实践经历，我获得了很多，有友情，有经验。

科技在不断发展，时代在不断进步。在这个竞争日趋激烈的社会里，知识型人才已经不能满足社会的需求，实际能力显得越发重要。而由于中国的应试教育，让学生一味待在校园学习理论知识，缺乏社会实践经验，为了改正学生“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的错误做法，提高学生的综合素质，培养适应社会发展的大学生，我们数学与统计学院举办“三下乡”活动。希望通过“三下乡”，让同学们在实践中锻炼自己，在实践中肯定自己的价值，认识自己的不足，也让同学们体验农村生活，了解现如今农村的状况，并结合发展，探究社会发展带来的利弊，进行自我反思。

__月__日——__月__日，在这短短的六天时间里，我们有过感动，有过心酸，有过无奈；我们品尝了酸甜苦辣；也让我明白了“一分耕耘，一分收获”，让我懂得了组织纪律和团队精神的重要性，让我体会到了教育对一个村，一个家庭，一个孩子有多么重要。

以下是我此次“三下乡”活动中的收获和反思：

一、坚持就是胜利

此次“三下乡”活动，我们来到了__市__县__会__小学，一个全村每人年平均纯收入只有6250元的贫困乡村。这里交通极其不方便，大部分都是泥路，一到下雨天，泥路便会积水，车辆和人都很难行进。而我们“三下乡”队伍来到__村的第二天，一大早便下起了中雨；加之__村的村民分布比较散，每次走访调查，我们都要走上大半个钟的泥路才能看到村民，这无疑给我们的调研增加了难度。而且现在正处在农忙时期，大部分的家长都外出收割稻谷，我们的调研对象又是家长，要如何才能做好我们的调研呢？这又是一个难点。对于没怎么受过苦的大学生而言，体力劳动是我们最头痛的致命伤。六天的时间里，我们每天不止要六点多起床准备，还要走泥泞的泥路，还要收割稻谷，上山除草。让我印象深刻的是那次上山除草，我们下午两点半出发，走了一个多小时才到我们的劳动基地，那是一座用来种黄栀子的山。我记得当时山上的温度高达33摄氏度，我们的队员有的还没戴帽子就直接暴晒在火辣辣的太阳底下。这样几天下来，我们的两个队员感冒了，尽管重重困难，我们还是坚持到了最后，我们不止完成了报告，我们还学会苦中作乐，收获了很多在学校学不到的知识。

二、团队协作是团体活动顺利进行的前提

“三下乡”活动是一个集体活动，服从队长的安排，听从队长的指挥，队员间互相协作，严格遵守组织纪律，这些都是每个队员必须具备的素质。在调研过程中，我们会按时清点人数，任何行动都会向组长报告，绝不单独行动，这保证了每个组员的人身安全；而且我们每组都会根据组员的实际情况进行分工合作，这能有效地提高我们调研的效率。我们不止在调研工作有分工，我们在生活方面也有分工，我们以组为单位，一天一组轮流做饭，这不止提高我们独立能力，也能使我们的工作和生活有较好的规律。但就我们个人而言，我觉得自己在团队协作这方面还需要再努力。作为这次调研报

告的主笔手，我很惭愧，我没有做好自己的本职，我只是一味地自己写报告，没有与组员做到很好地沟通，导致自己写了报告模板，组里其他成员也写了模板，使调研报告进展缓慢，而且由于报告模板不同，在协调过程中产生了小小的争吵。虽然最终我们顺利完成了报告，但从这件事情里，可以反映出我自己的不足，在团队里我还缺乏沟通交流，而且我太个人主义了，当出现意见不统一的情形时，我无法很理智地考虑问题，这是我的很大的致命伤，我需要好好反思改正。

三、收获友谊

我们25个人在__村这个贫困村庄生活了六天。在这六天里，我们一起调研，一起写报告，一起做饭，一起务农，你累了我们帮你，你病了 we 照顾你，我们苦中作乐，陪伴着彼此，有饭一起吃，有活一起干，共同进退，我们像一家人一样，脱下我们的面具，不用担心隔墙有耳，不用害怕暗箭伤人，我们表露自己最真实的一面，也许这就是农村的魅力，它让我们获得友谊，也给了我们人生中一段难忘的回忆。

四、增强回报社会的意识

7月13日，这一天早上是我们义教的时间。据我们了解，这里的教师是没有给孩子上文体课的，综合各种因素，我们的义教开展分为三点：一是教孩子唱两首歌，其中一首是国歌，因为我们了解到这里的孩子都不会唱国歌。我们认为爱国情要从小开始培养，而且爱国不分贫富，身为中国人，他们更是我们国家的未来，是我们国家以后的希望，所以从小培养起他们的爱国意识是必须的；二是和学生一起吹乒乓球，活跃课堂气氛，便于和孩子进一步交流；三是给孩子们讲述基本的安全防范意识，希望他们能够学点实用的东西，能够好好保护自己。和别人，特别是在山里，一些常用的安全意识会变得特别有用。

在短短两个小时的义教里，我感受到当地孩子的淳朴、乖巧

以及他们对知识的渴望，却也为他们的未来感到担忧，我不禁想：在这样的环境，孩子这样的热情可以持续多久？我本身也是农村的孩子，我知道要跨进大学的校门是相当不容易的。看着这些孩子，我觉得我应该努力学习，提高自己综合能力，回报社会，希望我们国家能发展得更快、更好，让每个孩子都有书可读，让这些贫困家庭的孩子不再因为上学难而无缘大学，无缘我们奇妙的书海。

六天，是苦是甜都已经过去，不会过去的是我们在这次“三下乡”中收获的友谊和在这里的所思所想；六天，有不足也有进步，这才是真正意义的“三下乡”。“三下乡”为我的大一生活画上了圆满的句号，希望“三下乡”活动能一如既往地开展下去。

“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。

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。

支教仅仅两天半，却准备了几个月。支教仅仅两天半，回忆却是长久。

大一就参加三下乡，这对我来说还是第一次。记得刚组队的时候，我满怀兴奋之情，跟副队长恭如报了名，从此跟着大坡这支队伍走，意料之中我教了英语，意料之外我当了支教组的组长。我和其他队友一样，在毫无经验的情况下，摸着石头过河，一路跌跌撞撞，刚起步时，开会，开会，还是开会！

和集体在一起的感觉很好，至少我们有共同的目标，累但快乐着。

我所在的支教组，组员都很能吃苦，也很配合我的工作安排。尤其在暑假的时候，我经常催着他们交教案，我知道大家这个暑假为了三下乡准备了很多，至少我是这样子的，其实忙来忙去也就那些事，但是我还是对自己要求很高，自己的英语教案、支教课程表、还有支教组每天活动的具体安排……闲暇时，还感觉良好地跟佳阳、梁敏他们唠嗑，普遍的回应是“我好茫然！”每次这样回答，我都会和他们沟通，毕竟作为组长，我有责任把我的设想告诉他们，好让大家不至于那么茫然。

在大坡的那些天，很辛苦，也很开心。每天6点起床，支教组和文体组一起合作，教恰恰、散打□para para□跆拳道，每天的教学工作正常进行，晚上开会，我要修课表。在大坡的日子里，我每晚都要修改课表，我其实很烦这件事，但是没办法，由于种种情况，我们的时间由九天改为七天，再后来，缩短为两天半，因为要预防猪流感……每天，支教组的计划总是赶不上变化，所以每晚在全体大会上，我总要急急忙忙地临时公布最新课表。大家其实都很辛苦，支教组的组员们，我以你们为傲！干得不错！

发现我的决定是对的，昊昕和盛丽作为班主任，很有领导者的威严，感谢你们两位，我刚开始还很担心你们的工作，现在想来，你们的表现让我很吃惊。

还有记忆课的王阳老师、心理课的淑贤老师、数学课的秀青老师，身兼多职，却能应付自如。

了，大家明显知道我是教英语的。凡事，好的开始就是成功的一半。这话确实有道理。开篇第一章，我的三下乡的chapter one,和孩子们这般和睦地交流，很开心。说明我还是很有孩子缘的，哈哈！接下来，我教了初二两个班的英语。一直都倡导送给孩子们一段趣味英语学习的美好回忆，既然我成了他们的英语老师，就全权“掌管”了他们的本站！英语歌，绕口令，日常对话，英语小游戏……正如每位老师都有

属于自己的吸引孩子们的那套方法，我和这群小朋友打好交道的途径则是礼物。之前就想好每节课都要玩一个英语游戏，为的是巩固他们的单词知识并且激发他们的学习积极性。这样操作下来，似乎又在同僚当中引发了一场热议——“静思老师，就是靠物质诱惑牢抓了孩子们的安心！”哈哈，终究还是同一条战线上的人，对我这般雄雄的野心如此了解，呵呵。其实呀，我还是要感谢我的学生们的，我很怕在我的课堂上一片死气沉沉，但是结局不是，大家好配合，在对礼物虎视眈眈的同时，大家真心喜欢上了唱英语歌“a little love”谢谢我的学生们，谢谢这一群可爱的山区里的纯洁的小孩子。

如今，我仍然记得，当我离开他们的时候，我面向他们，噙着泪花说过的心底里的话——“谢谢你们。虽然我的大学专业是历史学，今后很大可能我要教历史。可是，一直以来我对英语有着一种说不清的热爱，当英语老师是我一直以来的愿望，谢谢你们，我的第一批学生，谢谢你们满足我的愿望。”

很庆幸我跟了这支队伍，一直都在收获感动，真正的累并快乐着。

三下乡，支教，一群队友，互相帮助，第一批学生，永远的回忆，大坡！

三下乡实践体会心得篇八

七月，在我们大学生眼中，一切都如此地充满活力。我们的激情在燃烧，伴随着这份激情，带上回报家乡的热情，我们__人踏上了“三下乡”的征程。

我们这支队伍的实践活动从策划、进行到圆满结束都凸显了人力资源优化分配。在四月份开始策划，确定组长、队长，活动主题。在这个过程中策划人员都各抒己见，群策群力，

很好地发挥了团队合作的精神，尽管我们在撰写方案的过程中困难重重，但队员们都积极地发挥各自的聪明才智，互相帮助，为保证方案的通过发挥了关键的作用。

从零星的几个人到近二十人的下乡队伍，在这个过程中是充满挫折与辛酸的。在这其中有人加入也有人中途退出，这难免会动摇我们的决心，在此，我们难免会发现团结与诚信的问题。一个不团结的团队就如一盘散沙，即使有一个好的机会在面前也会抓不住，同时，如果队员之间缺乏应有的诚信也会削弱团队的凝聚力。在队伍面临解散的时刻，还好有不少核心策划人员坚持了下来，并大力宣传本次的下乡活动才再次使得我们的队伍重新壮大。

本次下乡实践活动为期七天，在这七天的日子里，我们的下乡队伍以支教，开展第二课堂，培养爱国情怀为主线，配合特色调研。丰富的支教课程受到了冷坑当地学生的热烈欢迎。在这七天中，他们不仅学到了课堂以外的有用的知识，更重要的是他们从我们老师身上学到了正确的学习态度和学习方法，我们老师的报恩和感恩的情怀也深深地感染了他们。

总的看来，我们这次“__”下乡活动是成功的，所取得的成果是丰硕的。但是，我们本次下乡的实践活动范围还是比较小，还是仅限于学校之内，对学校之外的社会情况关注较少，如在关注农村社会卫生状况，经济状况和文化习俗情况等存在空白，其实这些都是比较实在的问题，这样的情况有待于我们的大学生继续解决。

当然，考虑到我们下乡队伍人员的组成情况和策划时间比较急，我们所遇到的这种问题是值得商榷的。由于我们下乡队伍队员组成大多数是大一学生，无论在社会经验还是在专业知识掌握方面都比较浅薄，基于这种情况，我们已经算是做到力所能及的事了。无论如何，七天的支教实践活动中，我们教师带给当地学生很多有用的知识，同时，我们队员也从当地的学生中学到了很多珍贵的精神，同时我们也深入了解

了农村孩子的学习状况，发现了更多问题。有幸参与这次活动，作为一个大学生，我觉得自己的责任更大了。努力拼搏，回报家乡也许是对我们故土感恩的最佳方式。