# 三下乡暑期社会实践心得体会(汇总10篇)

来源：网络 作者：夜色微凉 更新时间：2024-06-10

*心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。三下乡暑期社会实践心得体会篇一时光荏...*

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

**三下乡暑期社会实践心得体会篇一**

时光荏苒，岁月如梭。经历了为期五天的暑期三下乡社会实践活动，我感受颇多。我们都是从大学即将走向社会的大学生，每个人都像是温室里的花朵，都是第一次接触到真正的社会，也是第一次接触到实际生活中。此次暑期三下乡社会实践活动给生活在都市象牙塔中的大学生提供了广泛接触社会、了解社会的机会。

想起了第一天刚到达河北省井陉县测鱼的时候，大家都是从早晨五点就起床坐了七个多小时的火车，又坐了两个多小时的大巴才到达了目的地。同学们都是满身的疲惫，但大家都一直坚持在自己的岗位上，老师也是一如既往地给我们进行了此次社会实践的总指导方针。夹杂着疲惫的身心，大家都是一如既往地努力聆听着老师讲到的每一个活动细节，将老师说到重点的地方都铭记于心。紧接着，我们就为我们的社会实践第一项内容—乡村支教做前期的准备工作。我们充分运用村里的广播站，为家家户户都送去了我们带着诚挚之心，结果是令我们喜出望外的，经过了两个多小时的报名，最后初计划有30多名学生来参加我们此次的乡村支教活动。大家的辛苦终究是没有白费，“有志者事竟成”的箴言在我们的活动中体现的淋漓尽致。紧接着我们是为期两天是社会的社会实践问卷调查让大家都走了很长很长的路，大概一天走了40里路。为了将我们社会实践问卷调查的内容落实到是一份代表一家人的概况，我们的小分队不辞辛苦去到了离我们住的地方相差八公里的村庄，将村庄里的部分人进行了实际考察。后来，我们到了另一个村子进行了文化墙的绘画，一天的我们经历了酷热、风雨、灰尘，即使大家面对了这么多困难也敌不过看见大家看到了文化墙被暴雨淋坏的瞬间，大家都变得沉默，幸亏当时领导们进行了及时的调整，让大家又看到了新的曙光，大家才又继续向前，才能在太阳下山的时候将所有的工作都圆满完成。最后一天的活动是进行农村面貌改造，针对当地的情况对当地进行了厕所修建。

此次社会实践给我的体会颇多。首先是一个好的领导，领导们给我们的不仅仅是好的领导方针，更重要的是能够在最关键的时候能够给我们及时的意见和方向，能让我们有明确的目标进行以后的工作。其次是要与他人进行良好的沟通。沟通不仅可以联系两个人的感情，更能将大家的心都聚集在一起，一起去面对困难，一起去攻破难题，相信大家只要一条心，什么困难都能迎刃而解。最后，也是最重要的一点，我们一定要与当地的实际情况相结合，不要盲目地运用自己所学的知识。我们要像共青团河北省委学校部刘丽部长对我们河北工业大学能源与环境工程学院祝福的视频那样，将我们所学的知识运用到基层生活中，不辜负老师对我们的栽培，更不能够辜负刘部长对我们河北工业大学能环学院的学子的期望。

通过这次的的社会实践活动，我们逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自己的位置，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中使我们对自己的未来有一个正确的定位，增强了自身努力学习知识并将之与社会相结合的信心和毅力。对于即将走上社会的大学生们，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。大学生暑期社会实践是大学生磨练品格、增长才干、实现全面发展的重要舞台。在这里我们真正的锻炼了自己，为以后踏入社会做了更好的铺垫，以后如果有机会，我会更加积极的参加这样的活动。

这次实践活动，丰富了我们的实践经验，提高了我们的团队合作能力，使我们通过这次实践更加了解社会，这次实践活动意义深远，对我们的帮助享用一生。作为一个21世纪的大学生，社会实践是引导我们走出校门、步入社会、并投身社会的良好形式；我们要抓住培养锻炼才干的好机会；提升我们的修身，树立服务社会的思想与意识。同时，我们要树立远大的理想，明确自己的目标，为祖国的发展贡献一份自己的力量！

大学的第二个暑假到来了，早以期待的暑期社会实践也不约而至。在这一次的社会实践中，我学到了许多，也感受到了许多，也深刻的反省自己，更重要的是我收获了一笔伟大的财富。

**三下乡暑期社会实践心得体会篇二**

--青春无悔，青春不休

长达四十天的风雨历程，炎炎夏日，对于我们没有半点社会经验和温室的花朵来说是一个很严酷的挑战。

火红的七月，激扬的青春。

我想这四十天给我的是一笔无形的财富，将是我回忆大学活的一个永恒点。

在那段漫长的日子里，我学会了如何策划，沟通、领导、组织能力。

什么是坚强的意志和不懈的努力，什么是团队的力量，这些都是问题，都只是一个开始。

说实话，我并不是那么顺从学校的安排，我并不是那么的期待自己会有多大的收获，也不是那么的期待。

从开始的分配到我根本就不知道自己该干什么，我要准备什么，甚至我都有种想退却的念头。

因为我什么都不知道，就像一个无家可归的孩子迷失了回家的方向。

开始的徘徊，无助，低落……

我想在烈日下找不到方向，没有联系方式，没有任何印象你处在何方。

或许我体会到了，那时我能做到的却是流泪，我找不到任何方式去表达我当时的情感，我的情绪出卖了我一切的想法与做法，我只想逃离这边。

不想工作只想回家，那种迫切的思家之情无法表达。

一天一天的过去，我认识到了自己的工作。

我能一个人走一个小时去送文件，纵使我不知道方向，拿着一张画着不规则的地图。

我能一个人把word和excel表格做好，我能一个人骑电车来回送文件，我还会教我的同事做ppt。

还能在大热天站岗一整天，然后为了检查去扫大街，还会负责写暑期三结合报告，帮着小朋友做活动和游戏，我还能帮他们做软件资料加班一个星期，还能去社区打印900份资料，并会操作机器，那些我根本不会想的数字，更残酷的挑战是每天四十度的天气我们宿舍的断电，晚上无法入睡。

我受不了气候的挣扎被病毒打倒了，感冒让我病了一个星期，让我感受到一个人躺在宿舍自生自灭的感受，让我听到爸爸一句话，我会泣不成声。

还有我们因为懂事了不想为家里拿生活费，我们跑去发传单，真的热的窒息的感觉，钱好难挣呀，路人的冷眼和任务的艰巨，我们又一次做到了……我不知道是环境接受了我，还是我爱上了这里工作。

是他们接受了我，还是我选择相信他们了。

没有想太多，我把他们这些同事当成了我最好的良师益友，我的工作经验不足，他们会教我。

我的社会阅历不精，他们会说我。

我很欣慰，我的不离开。

我喜欢我穿四叶草志愿者衣服时的样子，肥肥的，却包含了我对这份工作的所有心血。

给我印象最深的是最后一次我们组织的暑期三结合活动，我们几个和他们小学生面对面做游戏，仿佛就回到了我们逝去是童年，和他们一样渴望奖品，给我一本小本子，我高兴了半天。

就那个小本子很小很小，上面的标价只写了1.5元。

我却挑了半天。

这比我在书店买任何一本昂贵的本子都要来的漂亮与兴奋。

一分耕耘一分收获。

假如没有这次活动，我不会那么快的提升自己的思想，丰富自己的经验，我不会那么透彻的明白萍水相逢亦是缘这个道理--四十天的三下乡活动可以说是我人生中一大物质和精神的洗礼。

这个暑假注定是个不平凡的暑假，不平凡亦是难忘，难忘来自三下乡。

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，处事应变能力的不足，也为以前不了解实际情况而妄下定论而感到汗颜。

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。

短短的四十天却教会了我在课堂学不到的东西，成了我以后人生不可缺少宝贵财富，给我的生活阅历添上了浓重的一笔。

都说只有义无反顾的付出，才可以理直气壮的收获。

我在这段时间里，一直都在默默的、默默的存在，那里有需要，我们就在那里出现，我们熬过了思乡之切，顶住了烈日之毒，忍受了生活之艰。

我们累了、乏了，却掩饰不了内心的喜悦与踏实。

因为我们没有逃避，没有逃避使命与责任。

过程中，辛酸的泪水、真心的微笑、坚强的背影，都将是我生命里最珍贵的回忆。

人生一瞬百年，那堪去去还还，无论尔在何处，只祈如水如船。

至此，我们四十天的三下线活动告一段落时日了。

回顾其中的点点滴滴，带给了我们太多东西，我们第一次在没有任何经验的情况下完成的社会活动，我们第一次用我们自己的力量，扬起了希望的风帆，用我们真诚的爱心，为孩子们撑起了一片天空。

这其中的酸甜苦辣，其中的坚持执着，我们冷暖自知。

而于我而言，这次“三下乡”活动与其说是奉献爱心，不如说更多的是在锻炼自己，让我有了更多的历练和成长。

它给了我一个亲身经历的机会，让我亲自去体验、去感受、去思考，形成了自己认识的。

这次三下乡，意义不不仅在于活动本身，而是我从中所认识到思考到的东西，那才是最珍贵的。

尽管未来总会有别的喜悦，尽管时间总会为我翻开崭新的篇章，但是这个夏天的经历成为了我人生旅途中重要的一站，留给了我永恒的记忆和无怨无悔的青春 。

在今年将近七月中旬时，为了完成今年暑期大学生社会实践的任务，我特地回到了家在农村的爷爷奶奶家住了半个月，更方便我完成相关细节部分的调查。

我在下乡期间走访了许多农家，除了做一些简单的社会调查外，我还和他们交流了一些生活现状和政策情况，真正深入地了解了现今农村的真实生活。

我走访了当地村委会与一些村民的处所，也了解了当地农村的大概情况，收获了很多，也成长了很多。

现在社会实践已经结束，所以我在这里大概的做一个汇报。

二、实践内容与结果:

(一)各种数据与相关资料:

1、乡镇简介

王寨镇位于萧县西南25公里处，土地总面积10566.67公顷，耕地面积7594.46公顷。

2、自然资源与气候

它是物产丰富、四季分明的淮北平原上的一个老集镇，地貌以平原为主，东部为凤凰山低缓丘陵带，其余皆为平原，属黄泛区。

土质分为沙土，淤土和两合土，适宜农作物生长。

主要气候特点是四季分明，春季回暖快，雨水渐增;夏季炎热，雨量集中;秋季旱涝不均，或晴旱少雨，或多雨成灾;冬季寒冷少雨雪。

3、交通网络

境内河网交错，东西大沟两条，王寨沟和袁圩沟。

311国道东北西南横穿中间

4、产业结构

农贸市场以王寨集镇为中心，全镇个体工商户700多户，个体企业30多家。

王寨镇以种植、养殖、农副产品加工业发展经济，以养殖、农副产品加工带动农业。

电信网络相对落后。

5、文化教育事业

新建三层文化办公大楼，设施齐全。

高中、初中、小学、合理布局覆盖全境。

(二)农村教育

人们在形容农村的教育状况时总是用\"适龄儿童入学率低\"、\"失学率高\"、\"教育状况落后\"等短语一言概之。

这就模糊了教育落后的根本原因，甚至误导读者进入\"边远地区人们不重视教育\"这一误区。

经过这一段时间与乡亲们的接触，我深深地感到:农村对教育的重视程度比起城市有过之而无不及，甚至越是贫穷地区的人们对教育的渴望越强烈。

教育滞后的根源不在于观念的落后而在于经济的落后。

在我们走访的家庭中有半数以上的家庭的主要收入用于孩子的教育，绝大部分的家长非常希望孩子能上到大学。

当问及孩子们的`学习情况时，他们总说:“我的孩子能像你们一样就好了，其实我们这么辛苦啥也不图，就希望他们多学点东西，以后找一条好的出路。

”还记得住在我隔壁的老奶奶对我说:“俺孩子能上到哪，我供到哪。

就算砸锅卖铁也得上。

”她很淳朴的一句话，却道出了千万农村百姓的心声。

由此，我们转过头来想一想，一个地区是否重视教育能单凭入学率或人口文化水平来衡量吗?答案是否定的。

对于农村来说，判断人们重视教育程度的标准应是他们用于教育的开支所占家庭收入的比重。

虽然农村地区经济落后，但也正因为落后，他们比城里人更渴望受到教育、更渴望每个人都能考上大学!教育，是个沉重的话题。

但只有正视教育，而非遮盖问题，才能抓住教育发展的症结所在。

改革开放以来，农村经济虽然飞速发展，但城镇地区还有很大一段距离，而且经济发展阻碍了教育发展速度，而教育又反作用于经济，但最终还得抓住\"教育是基础。

在让孩子上学的问题上，我认为他们应多方考虑,教育不是眼前的，应该让家长们更加重视教育是长期的，而非短期的。

在美化环境和增加收入上，我建议他们要多种树，路旁栽种树,既美化了村庄环境,又为村民增加了经济效益,可谓一举两得。

(三)经济发展方面，农业往立体结构方向发展。

注意抓好经济作物和加大力度发展高效田的同时保持粮食产量。

这样既保证了村民粮食自给，又增加了经济收入。

村民们收入主要靠农作物经济，我想，如果乡里拥有足够的资金，然后再对农民进行农作物种植的技术指导，村民只需出土地和劳力。

这样，可以加快农民致富的。

而且通过这几天的实践, 我发现王寨村乡亲们经商的意识非常淡薄，在一次下午调查的时候，我碰到一位骑自行车的的叔叔，我问他你们村主产什么农作物，叔叔热情的讲出了，他们这盛产小麦、大豆、红芋、玉米等。

我接着问他你们收成之后用这些农作物做什么?叔叔愣住了，思虑了许久才说出来，叔叔说:“对这些农作物，我们可以销售，储存在家中等。

”之后，我问叔叔，您有没有想过在自己的乡里建一座工厂，将每次收成的农作物加工之后再去销售，然而他的回答令我很惊讶，从来没有想过。

这或许不是全部乡亲们的内心想法，可是，我想，像这位叔叔这样想的人应该不在少数，一句从来没有想过，让我陷入了沉思。

或许是受传统观念影响太深。

因此我觉得，逐步使他们转变观念对经济发展也是有重要意义的。

(四)政治文明建设，我建议他们多方面了解中央加大建设农村的政策，特别是“三农”问题，让他们多看看电视，收听广播，看报纸，有条件的话，可以上网，这样，可以了解到更多的关于农村建设与发展的渠道，可以更快的致富。

(五)精神文明建设方面，结合村民朴素民风，可以让乡党委、乡政府多搞一些有利于农村精神文化建设的活动，丰富农民的文化生活，使得农村有进一步的发展。

一到雨天就泥泞不堪，给交通带来很大不便，我觉得如果村里能通大马路，一定可以带动当地经济的发展。

三、实践体会:

总之，大学生参与\"三下乡\"活动，是五四青年的人生之路，是我们经得起社会考验的方式之一，是青年学生健康成长、将自身价值与祖国命运紧密相连的必由之路。

以后我会继续积极参加社会实践活动，认识社会，认识自己的社会位置。

我会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。

自觉走与实践相结合的道路，努力缩短成长与社会需要之间的距离，提高解决实际问题的能力，我想这对未来自己的发展有着巨大的意义。

**三下乡暑期社会实践心得体会篇三**

七月，是一个丰收的季节。xx.7.4，我参加了重庆邮电大学暑期三下乡活动，加入了蒲公英三下乡小分队，为期七天的三下乡，让我感受很多，受益匪浅。这次活动我们在万州区武陵镇开展，七天的下乡时间虽然不长，但我们队10人团结在一起，一起吃住，一起开心，一起流汗，尝遍了酸甜苦辣。

下乡的日子是艰苦的，但再苦再累我们都不曾抱怨过。这几天三下乡活动的欢笑、努力与汗水，都历历在目，让我的大学生活增加了不同的色彩，也得到了很大的煅炼。虽然这次三下乡活动的时间很短，但在队长的带领之下，我们队员每个人都过得充实而有意义，在每项活动中都能体现出我们大学生的做事风格。

本次三下乡让我印象最深刻的是我们走进社区，开展活动。7月8号晚上7：40，我们走进武陵镇广场，为父老乡亲表演了“小苹果”舞蹈以及一系列的互动活动。其中有这么一群小孩子，他们一直积极的参与我们的活动，并和我们一起跳舞、一起欢笑，但在他们的背后，还有一群爷爷奶奶在默默地注视着孩子们。蒲公英问小孩：“是谁带你来的呀?”小孩答：“我奶奶”蒲公英又问：“平日里都是你奶奶照顾你吗?”小孩答：“是的”蒲公英再问：“那你有什么想对你奶奶说吗?”小孩对她奶奶说到：“奶奶，我爱你!”就这样一句简单的话语感动了我。我们通过了解得知那些孩子大部分都是爷爷奶奶照顾的，他们的爸爸妈妈都在打工为他们有更好的生活而奋斗。看着这一群天真烂漫的孩子，我想对他们慈祥和蔼的爷爷奶奶道一句辛苦了，同时也想呼吁大家关爱老人、关爱留守儿童!

这次“三下乡”活动我们每位队员都能相互关心着对方，我们每一个人心里想的是“我们是一个团队，一个也不能少，一个也不能倒下”，我们每一个人都很珍惜这短短的七天时间，每天我都觉得自己过得非常的充实，非常的快乐。这次“三下乡”活动锻炼了我，给我人生留下了一段美好的回忆。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。

**三下乡暑期社会实践心得体会篇四**

三下乡结束了，我们带走了九天九夜的回忆离开了白沙小学，这个我们都曾经向往的地方。出发前，我们忙忙碌碌地准备了一大堆东西：教案、活动宣传资料、晚会节目。一边是忙碌的准备，一边却是无限的期待，想象我们近十天的“三下乡”实践活动会是怎么个样子，白沙村风土人情会是怎么样的，小朋友们会是怎么样的。在来到这里之前，看到队长来踩点时照的照片时，一个感觉就是学校很破烂，对于照片里的小朋友没有什么概念，可是，经过了和小朋友们近十天的交往再来看这些照片，唯一能够吸引我眼球的只会是小朋友们带着笑容的脸孔，看到每一张脸，就会回忆起他的名字，他的性格，我和他所发生的事，乐在其中。九天的时间对于漫漫人生来说十分短暂，可是，这能留给我的回忆却是十分多姿多彩。

在白沙小学的每一天，都是那么地有规律，但又是那么地惊喜不断，每一天都有有趣的事情发生，开学典礼，趣味运动会，寻宝游戏。每天晚上都要开会，排练节目，再加上洗澡洗衣服等个人事情，我们都到很晚才睡觉，但我一大早便要起床，开始我们的新一天，上课，买菜做饭，休息，开会，排练。

可能是那么近十天的时间不至于让我们造成有日复一日的枯燥感吧，这样也挺不错的，给我们留下了的是无限的怀念而不是厌烦，是期待我们离开的日子不要那么快来而不是等待着离开的日子。

除了小朋友，我们还认识了三个好朋友。文锦、文鑫、伯乐，他们都是已经从白沙小学毕业的，但还是回来听我们讲课，由于年纪的原因吧，我们在几天内就和他们成为好朋友，无论是去做“食品安全与卫生宣传”，还是搞“告别晚会”，他们都尽心尽力地帮助我们，我们一起冒雨收拾东西，一起吃饭，一起玩，他们还给我们当向导。如果没有他们的帮忙，我们根本不可能如此顺利地在一个人生地不熟的地方做这么些事。认识他们是我这次活动最大的收获，相信我和他们这几天结起来的情谊不会是只是维持那么的几天，愿我们的友谊长存。

来到白沙小学，是多么的一件让我们兴奋的事情，可是，老天爷却是在特意的让我们失望。我们在白沙村呆了的近十天，几乎是天天在傍晚放学时，就是我们结束了一天忙碌的教学任务正准备开始活动活动时下起雨来。白沙村的男孩子都是十分热爱篮球，而且村里就有一个正规的篮球场，可就是每一天的“及时雨”让我们没能和村民们打上一场正式的球，又一次我们的球赛才刚开始没多久又是下起雨来，像是存心给我们找茬。可我们却打了一场不是很正式但却十分有趣的球：雨中篮球。我们全部都光着脚，不管雨怎么下，地怎么湿，我们都全心全意地投入到篮球赛中。由于地滑，还有几名队员不小心摔倒了，还好是没什么大问题，这为我们这场篮球赛增加了几分乐趣。最后由于体力跟不上，我们还是败给了白沙村民，不愧是热爱篮球的村庄。

走了，离开了白沙小学，离开了我们的学生们，纵使心中对他们还是念念不舍。至今，在白沙小学的每一个精彩镜头都一一浮现在我的头脑，看着在那里照的照片，想念着那里的每一个人，只有通过照片我们才能把那美好的瞬间留住，希望我们的学生们能够快高成长，天天向上。

暑期三下乡社会实践心得(四)

**三下乡暑期社会实践心得体会篇五**

为了响应学校关于暑期“三下乡”社会实践活动的号召，也给自己一次走出校园、接触社会、锻炼自我的机会，在经过精心准备之后，我们团队一行五人，下乡做了关于农民土地经营方式的调查研究，调查地点为湖南宁乡横市镇界头村。在这二十多天的社会实践中，我们收获颇多，受益匪浅，对当下农村现状有了一个全新的了解。

我们的调查对象主要是当地的村民，对村委会干部也进行了访问调查。发现，该村以往主要是以种植粮食作物为主，而粮食作物又主要食自给自足，仅少部分通过饲养家禽等转化为了经济收入，土地的平均年收入食4000元左右。近年来，该村以“发展产业经济”作为新农村建设的核心内容，充分利用当地山多地广的优势,引导村民对土地进行了“多样化”经营，引入大量经济作物，同时保证自给粮食作物的种植，每亩土地的年平均收入至少增加了500元，这种经营方式的改变为农民增收带来了巨大效用。

村委会在解放思想的大潮中大胆实践，科学创新，为农民谋福谋利，提高了农民的生产积极性和创造性，使土地资源得到了更为合理的利用，促使了生产效率的提高。土地，作为重要的生产要素，是农民生存的基本保障，但在传统经营模式下，土地的经济效率低下，农民对土地的重视程度不高，随意在耕地上建房屋滥用土地的现象屡见不鲜。但近几年来，在中央和地方的共同努力下，不断改革，土地的经济效益得到了前所未有的提高，农民从土地上获得的经济收入日益增加，他们对土地的重视程度越来越高，土地非法流失的现象锐减。

这次实践，我们分工合作，各自完成好自己的任务，让我认识到了团队合作的重要性，也懂得了自身的社会责任。通过此次实践，我们也结交了不少的朋友，进一步认识了社会，学到了许多书本上没有的知识，掌握了更多为人处世的技巧。与此同时，我深深的认识到，在推进“城乡一体化”的过程中，政府出台了一系列的政策，虽然部分农民认为政府还应适当提高农业补贴，但目前来讲，农村的现状较前几年已又了翻天覆地的变化。笔者生于农村长于农村，也切身感受到了国家近年来的政策支持，从出台免除农业税到新型农村合作医疗制度的实施，再到建立新型农村社会养老保险制度，无一不说明国家的重视。土地在增产，农名在增收，农村的发展速度在逐年加快，城乡二元格局也在逐步改变，农民可以放心进城务工，也能够安心在家务农，不同的选择同样可以使农民收入得到提高。在这次实践中，也切身感受到了国家惠农政策给农民带来的好处，正是由于政府对农村的支持力度在加强，才使得农民的生活水平日益提高。

这次三下乡社会实践虽然只有短短二十几天，但我们的收获是颇多的，这将成为一笔不小的财富，让我们终生受益。我也将劳劳记住自己肩上的社会责任，不断加强专业知识的学习，为社会主义现代化建设添砖加瓦，建设号社会主义新农村，为广大农民服务。

一分耕耘，一分收获

——记暑期社会实践调查

一分耕耘一分收获，这话用在我们暑期社会实践上再适合不过了。在这个炎热的夏天，我们暑期社会实践团，挥洒汗水，收获富足。

冒着三十多度的高温，克服着语言不通的困难，我们义无反顾地来到了横市镇界头村进行我们的暑期社会实践。中南大学向来鼓励学生在课外积极锻炼自己，因而我们的调查得到了学校的大力支持，也正是因为如此，我们在调查中，始终不忘自己身上肩负的责任，始终以中南人的标准严格要求自己，始终秉承着中南大学“经世致用”的校训。我们用自己的行动证明了我们的能力和耐力。

当然我们的付出没有白费。在实践中，我们不仅得到了一系列的第一手的数据和资料，更让自己的实践能力得到了提高。作为我们团队的组长，我更是肩负着更大的责任，我是团队的核心骨，既要掌握团队的行动方向，又要在具体实践中起到特定作用，还要协调整个团队，增强团队的凝聚力。尽管因为经验缺乏，我在这些方面遇到了一些困难，但是经过不断地反思和讨论，我总是能在最后做出正确的决定。同时，这次实践更让我明白了团队的重要性：我们是一个集体，我们的力量应该要大于我们五个人的合力，而要做到这一点就需要每个团队成员不遗余力地贡献自己的知识、时间等，并且我们需要向一台机器的各个零部件一样不断磨合，才能更好的发挥好整个团队的作用。

总之，这次实践带给我的记忆是难忘的，我会不把这次实践当做结束，而是把它作为一个起点，积极参与更多的社会实践，在实践中提升自我!

三下乡社会实践活动心得体会2

**三下乡暑期社会实践心得体会篇六**

三下乡结束了，我们带走了九天九夜的回忆离开了白沙小学，这个我们都曾经向往的地方。出发前，我们忙忙碌碌地准备了一大堆东西：教案、活动宣传资料、晚会节目。一边是忙碌的准备，一边却是无限的期待，想象我们近十天的“三下乡”实践活动会是怎么个样子，白沙村风土人情会是怎么样的，小朋友们会是怎么样的。在来到这里之前，看到队长来踩点时照的照片时，一个感觉就是学校很破烂，对于照片里的小朋友没有什么概念，可是，经过了和小朋友们近十天的交往再来看这些照片，唯一能够吸引我眼球的只会是小朋友们带着笑容的脸孔，看到每一张脸，就会回忆起他的名字，他的性格，我和他所发生的事，乐在其中。九天的时间对于漫漫人生来说十分短暂，可是，这能留给我的回忆却是十分多姿多彩。

在白沙小学的每一天，都是那么地有规律，但又是那么地惊喜不断，每一天都有有趣的事情发生，开学典礼，趣味运动会，寻宝游戏。每天晚上都要开会，排练节目，再加上洗澡洗衣服等个人事情，我们都到很晚才睡觉，但我一大早便要起床，开始我们的新一天，上课，买菜做饭，休息，开会，排练。

可能是那么近十天的时间不至于让我们造成有日复一日的枯燥感吧，这样也挺不错的，给我们留下了的是无限的怀念而不是厌烦，是期待我们离开的日子不要那么快来而不是等待着离开的日子。

除了小朋友，我们还认识了三个好朋友。文锦、文鑫、伯乐，他们都是已经从白沙小学毕业的，但还是回来听我们讲课，由于年纪的原因吧，我们在几天内就和他们成为好朋友，无论是去做“食品安全与卫生宣传”，还是搞“告别晚会”，他们都尽心尽力地帮助我们，我们一起冒雨收拾东西，一起吃饭，一起玩，他们还给我们当向导。如果没有他们的帮忙，我们根本不可能如此顺利地在一个人生地不熟的地方做这么些事。认识他们是我这次活动最大的收获，相信我和他们这几天结起来的情谊不会是只是维持那么的几天，愿我们的友谊长存。

来到白沙小学，是多么的一件让我们兴奋的事情，可是，老天爷却是在特意的让我们失望。我们在白沙村呆了的近十天，几乎是天天在傍晚放学时，就是我们结束了一天忙碌的教学任务正准备开始活动活动时下起雨来。白沙村的男孩子都是十分热爱篮球，而且村里就有一个正规的篮球场，可就是每一天的“及时雨”让我们没能和村民们打上一场正式的球，又一次我们的球赛才刚开始没多久又是下起雨来，像是存心给我们找茬。可我们却打了一场不是很正式但却十分有趣的球：雨中篮球。我们全部都光着脚，不管雨怎么下，地怎么湿，我们都全心全意地投入到篮球赛中。由于地滑，还有几名队员不小心摔倒了，还好是没什么大问题，这为我们这场篮球赛增加了几分乐趣。最后由于体力跟不上，我们还是败给了白沙村民，不愧是热爱篮球的村庄。

在我们要离开的前一天晚上，我班上的同学文保打电话来说问我们什么时候走，说是要来送送我们，我说早上六点，并叫他不用来送了，实在太早了。他却坚持要，我也没怎么理他，因为他打电话来我知道他有心想送我们，可是他毕竟是小孩子，明天能不能来还是未知数。可是，第二天早上，当我在收拾东西时，向大门望去，却是看到了他，还有佰源和文乐，这三个最顽皮的学生，曾经被队长赶出课堂的家伙，竟然真的那么早来送我们。顿时我们都好感动，觉得千里迢迢来这里认识他们，教导他们，很值，很值。我们心中对他们的那份不舍又急剧增加了。

离开了白沙小学，离开了我们的学生们，纵使心中对他们还是念念不舍。至今，在白沙小学的每一个精彩镜头都一一浮现在我的头脑，看着在那里照的照片，想念着那里的`每一个人，只有通过照片我们才能把那美好的瞬间留住，希望我们的学生们能够快高成长，天天向上。

**三下乡暑期社会实践心得体会篇七**

期待已久的三下乡社会实践活动终于要启动了，我有幸分到了支教组、后勤组、通讯组工作当中去。

作为后勤组的组长，自己认为责任重大。因为一个队伍要准备的物资繁杂和细致，而经费又要明确支出的每个地方，详细记账和选择适宜购买地点相当重要。对于我这个平时就非常马大哈的人来说，记账是对我的巨大考验。因为要明确每一笔账本，且要保证经费不能丢失或者给错。

幸好队伍的朋友们都非常支持我的工作，他们购买的物资都有拿着发p找我报销，这对于我的工作有着巨大的帮助。收集好各工作组所要的物资，列成清单。由于明伟22号那天要去实习，所以俊辉和怡生都帮了我很大的忙，东西很重，非常谢谢他们。

卖完东西后，并不代表着准备物资的结束，还要清算钱数是否准确，细致到每个物品的单价和数量都要记得清清楚楚，我想，这样才能给大家一个清晰的支出明细表。

作为支教组的一员，陈欢师姐根据我的意愿把我分到了photoshop组，由于还不是很熟悉，之前也对photoshop课程准备得不够充分，在试讲的时候，效果实在差到不行。显然我是受到打击的，可是陈欢师姐鼓励我，说不要给自己压力那么大，如果不行可以找她说。我很是感动，所以当晚我就改变教授的主题，根据支教组员们的意见和建议，学生的兴趣爱好，我决定选了科幻水人和阿凡达这两个主题，通过实践和讲课，确实让我了解到这个改变是很好的，在支教的整个过程，让我觉得，当老师其实不好当，备课非常麻烦，特别是讲你并不熟悉的课程，所以当老师，实力很重要。

作为通讯组的一员，写了第一篇通讯稿。说真的，由于自己的其他工作和一些事情，自己负责的那篇通讯稿并没能按时完成，所以比较抱歉。以后，如果有机会，一定按时按质量完成。

这次5天的三下乡，不管是支教方面，后勤方面，调研方面都学到了很多，与人沟通的能力，学会对人的理解，学会换角度想事情，不管在做人做事方面，都得到了很好的锻炼，希望在下一年的工作中继续弥补自己的不足。

穿越风雨感悟成长

**三下乡暑期社会实践心得体会篇八**

怀着对青年志愿者实践活动的满腔热情，xx年7月，我参加了重庆邮电大学暑期大学生社会实践活动——三下乡。这是我第一次参加社会类的实践活动，这也是一次难得可贵的机会去接触和发现社会，提升自身的思想认识。近一周的活动，对我而言，不仅是一次快乐的实践活动，更是值得慢慢回味的社会实践课。虽然三下乡活动已经过去一周了，但所有有关三下乡的一切都历历在目。前期的团队策划，物资准备，动员大会，正式出发，实地考察，与相关负责人协商，每晚的例会，敬老院，看望留守儿童，体验农村生活，成立基地，踏上返途，一切的一切都凝聚着我们的心血和热情。

信心基于我们充分的准备起初，秉承着三下乡的目的和意义，在队员们的热情的讨论和协作下，我们“微尘联盟”小分队对这次三下乡活动做了周密而正确的策划，对活动中所遇到的情况布置了具体的应急措施。接着，学校所有三下乡的队员们参加了动员大会，在书记及相关领导的的发言中，积极鼓励大家投身于三下乡实践活动中，并阐述了“三下乡”的重大意义，即科技，文化，卫生下乡，到人民需要的地方去，为人民服务。同学们都意气风发，等着在此次活动中，充分发挥自己的作用，贡献自己的微薄力量。后来，我们开始准备我们三下乡所需要的物资：义捐的衣服，为留守儿童带去的文具等等。

期待了许久，终于，在7月1日那天，烈日炎炎下，我们小分队正式开始了三下乡活动。拿着物资，上午11点，我们来到了重庆市南川区三泉镇。在这里，我们将留下深刻而美好的回忆。简单安排好住宿后，我们开始实地考察，兵分两路，一路前往当地政府，与政府协商，申请在政府广场上举办义赠活动。来到政府行政楼里，和相关负责人说明来意后，递交我们此次活动的策划书后，得到他们的积极支持，并对7月3日的义赠活动的时间及场地安排作了具体布置。去敬老院的小分队，积极和院长协商，说明我们来敬老院的目的，意义及活动安排，活动得到了院长的认可，之后，他们对老人的居住环境和日常的活动进行初步考察，有了初步了解后，对日后我们在敬老院的举行的活动的具体安排有很大帮助。接着，我们开始走访，老人们的热情，孩子们纯真的笑脸，村民们的淳朴，坚定了此次我们活动的意义所在，更加有信心做好此次活动中的每一件事情。

在晚上的例会中，队长安排了明天的任务——到三泉敬老院慰问看望老人，强调了团队协作，因为我们是一个团队，很多事情相互协作，只是这样做才更省时，省力。把不同的思想的精华融合这才是我们开展工作的主要动力。一个团队之间有矛盾很正常，只要理顺了彼此之间的关系，很多事情的思维方式就会变得更加的清晰。实践中，爱与奉献的凝聚接下来的这几天，我们全身心的投入了活动中。

第二天，在南川电视台记者的陪同下，我们带上礼物，来到三泉敬老院，看望这里的老人们。队员们都尽自己最大的努力让老人们感到高兴，陪他们聊天，为他们表演文艺节目，打扫老人们的房间，拖地。队员们都按照自己的任务，分工又合作，顺利圆满完成了活动。老人们看到我们这群可爱的孩子们为他们所做的，都热泪盈眶的握住我们的手，表示感谢，这使我们大受鼓舞，坚信了以后我们会做更多有意义的事，去关心他们，让社会充满爱。

第三天，继续我们的爱心，在政府的支持下，在政府广场上举办义赠活动。在布置场地时，由于烈日炎炎和强烈的风，给我们带来了小小的困难，但是大家齐心协力，有的搬桌子，挂旗子，摆衣服，挨家挨户宣传，不畏烈日，只为惠及更多的人。

第四天，我们开始走访留守儿童，陪他们聊天，送给他们文具。孩子们看到我们，都很爱和我们交流，舍不得我们，因为在村子里，很少有我们这么一群人去关爱他们。与此同时，我们也开始了调研活动，针对不同年龄阶层的人，询问新农村建设情况，看三泉镇农村生活在党和国家的正确领导下发生的巨大变化。村民们都很感谢党和国家，并相信他们的领导会让他们的生活越来越好。一路走来，村民们质朴的笑容，热情的回应，让我们感到此次之行是值得的。第五天，我们到农家体验农村生活，与农民同吃同做，除草，松土，摘菜，做农家饭等等，充满了欢声笑语，也明白了粒粒皆幸苦，以后会懂的更加节约粮食。 第六天，我们活动的最后一个环节——成立重庆邮电大学大学生社会实践基地。在派出所警察的支持和帮助下，我们顺利成立了基地，为未来我们的三下乡活动提供了方便与更多的实践机会。收获在实践中近一周的时间眨眼间就过去了，经历的事情让我重新认识了农村，重新认识了自己，也成长了许多,成熟了许多,更收获了许多。我们大学生，作为这条实践道路上的骨干，理应为\"三下乡\"实践活动注入新鲜的血液，贡献更大的力量。

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，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。在这个大家庭中，友谊已在无形中慢慢积累,团队精神也在无形中屹立在我们心中。“三下乡”锻炼了我的能力,磨练了我的意志,增强了我回报社会的意识.同时作为一名大学本科生，建设社会主义新农村的责任不可避免的落在我们当代大学生的身上，我们必将身体力行，为创建中国社会主义社会奉献自己的力量。尽管在这个过程中，我们会遇到了一些困难，但在大家的相互帮助和共同努力下，肯定会一一得到解决。其中的辛酸与感动，我想也只有我们自己才能体会到。然而，这一切并没有结束，我们将以此作为人生新的起点，怀揣着这一段美好的记忆，带着感动与思考起程，在实践中检验自己，去探索更加广阔的生命长河。

**三下乡暑期社会实践心得体会篇九**

一棵小树的成长，需要经历风雨的洗礼，阳光的抚摸，然后慢慢儿的长成参天大树。而我们，作为21世界的青少年，更需要不断地努力，才能成为真正的主人。

暑假实践是一个全面提高自我，增强自我意识的舞台。是一个为以后出去找工作开启了崭新的一面。

而我们学校是非常注重学生的暑假实践的，每年都举办“三下乡”实践活动。因为它是推进素质教育进程的重要手段;也是有助于大学生接触社会，了解社会，同时也让大学生在实践中学到更多书本上没有的知识和做人的道理。

为了让自己夺到更好的锻炼，我有幸参与了学校举办的实践活动。为此，我感到很快乐，很光荣，因为这可不是一般人能有机会去的。

我们实践的所在地是同德乡都贡村。那是一个专门养蚕的地方，基本上每家每户都养2张蚕卵以上，他们就是靠这种方式来提高生活水平。刚来到这个村的时候，我们都惊叹了，这是一个算是富裕的山村了，到处是楼房。比我们当初想的好了n倍。

我和我的同学被安排在一个姓蓝的年轻家庭。这是一个养蚕专业户。听说去年他们还养了七张蚕卵，这对于其他人来说,简直叫不可思议。

我们的主要工作是采桑叶和砍桑树。这个工作对于那些在外地打工的人来说实在是小菜一碟。可是它对于像我这样从来不做过重活的人来说，是一个艰苦的工作。不过我不会认输的。我知道我自己会坚持下去的。

对于采桑叶这种活是要有技巧的。不能麻木的从下往上一点一点的采，应该从上往下采，那样采的速度特别的快。不过，我还是采得不快。因为顶着大热天，我曾多次脸色苍白，似“中暑”。连蓝二哥替我担心。

“天将降大任于斯人也。必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤......”。在短短七天的实践活动中，汗水淋湿了我的衣裳，泪水模糊了我的眼睛，但我依然坚持着。我要把学院永争第一，艰苦奋斗的精神带去了乡村，把我们的优秀品质和良好的精神风貌体现得淋漓尽致。在乡村百姓的心中留下了美丽的一面。

七月是美丽的，七月是可爱的。这次实践活动，让我懂得“梅花香自苦寒来”的道理：让我体会到“坚持就是胜利，谁笑到最后谁就会赢.”的涵义。不管是做任何事，都要持之以恒，要有百战不厌其烦的精神。活动虽然早已结束了，但它给每一个人都留下了美好的回忆，也给我们留下许多思考，使我们这些“只读圣贤书”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，还存在着很多这样或那样的问题，特别严重的是赌博，\_\_等这样的不良行为。这说明，国家的政策还不完善。有待改进。

这是我上大学以来的第一个暑假，当然，也是我第一次参加社会实践活动。说实话，对于这样的实践活动，我还不是十分明白其真正的意义。可是对于一个大学生来说，敢于接受挑战是一种基本的素质。但经过这一次，我了解了很多。更深的懂得钱是来之不易的。一个脚印，一个脚印的踏踏实实地走下去。才会幸福一生。

**三下乡暑期社会实践心得体会篇十**

这八天有痛，这八天更有快乐。

这两天当我一个人静静地坐在一旁写着这次三下乡的个人总结时，回忆着这几天和孩子们在一起的画面，一个个熟悉而又亲切的名字在我脑海中浮现。再想一想回来时孩子们送给我的告别信和他们自己画的画，并且忙着记我们的联系方式，突然觉得这八天的光阴是短暂的，就在这短短的八天，我们学得一生中难以得到的东西--团队的精神、坚强的意志、真挚的友情---我们没有虚度这八天，我们一直在用心做事。

七月的骄阳带来我们的汗水。生活没有想象中的艰苦，但也不轻松。我相信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，可能有人说是苦中作乐，但我不这样认为，我觉得这种吃苦是幸福的。一起工作一起吃饭……一起聊天一起去解决困难。坐在返回的车上，大家对这八天的生活心生种种感叹，感叹八天的米饭，感叹八天的短暂，感叹八天生活的艰辛，感叹八天生活的充实----这就是我们的生活，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。

我不知道明天的困难将会是什么，但通过此次下乡，我知道无论以后发生什么都要坚持自己最初的想法，一旦决定了就尽心尽力去做，不要因为困难而退缩。

这八天注定是个不平凡的八天，八天的种种让我对生活和工作以及自身今后的学习有了比较深的了解。

通过这次实践，我对自己也有了一个新的定位，对自己的不足也有了清醒的认识，比如人际交往能力、处事应变能力等方面的不足。只有跌倒了，才能走的更好;只有疼过了，才能学会成长。短短的七天，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财富，给我的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，我不能害怕跌倒，我更不能拒绝不足。因为只有经历了生活的磨砺，我的人生之刃才能更加的锋利，才能在人生的道路上披荆斩棘，让人生更加出彩。

三下乡是个锻炼个人能力，充满艰难困苦的活动。我们顶住了骄阳之烈，忍受了生活之艰，我们犹如冬日里的一团烈火，燃烧自己，温暖他人。我们没有选择逃避，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。一个星期下来，我们累了乏了。却掩饰不了我们内心的喜悦与踏实，我们收获了感动，收获了成熟，收获了成长。在这个过程中，真心的微笑、坚强的背影，以及那一封封孩子们送给我的信和画也构成了我生命里最珍贵的回忆。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn