# 2024年暑期三下乡心得体会(优质15篇)

来源：网络 作者：平静如水 更新时间：2024-12-09

*心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解和领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。以下是...*

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解和领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**暑期三下乡心得体会篇一**

近年来，随着农村发展的迅猛，越来越多的大学生选择利用暑假期间参与社会实践活动，亲身走进农村，与农民朋友们共同劳作，感受乡土文化，体验田园生活，它们给我留下了深刻的印象和宝贵的体验。

在三下乡活动中，我体验了农村的生活方式，感受了与城市不同的自然环境和人文风情。农村的生活方式自然朴实，人们在自己的土地上耕耘种植，与大自然紧密联系，不拘泥于尘世的喧嚣。在大自然的怀抱中，我深刻感受到了大地的温暖和生命的力量。与此同时，我也看到了许多城市中缺少的美好，例如清新的空气、悠闲的步伐、亲密的人际关系。这种与自然和谐共处的生活方式给了我很大的启示，让我重新审视了生活的本质。

在与农民朋友们的交往中，我受到了他们淳朴善良的品质的感染。他们工作勤奋、勇于拼搏，给我树立了勤劳和顽强拼搏的榜样。农民们的生活困难和种种艰辛使我深思人与人之间的差距不仅是物质上的差距，更在于思维的差距。他们在生活的苦难中，仍然保持着积极乐观的态度。与他们的交谈，让我感受到了生活的价值和意义，教会了我坚韧不拔，乐观向上的人生态度。

此外，在下乡的过程中，我也了解了乡村的发展现状和问题。农村的发展不仅需要政府的支持，也需要全社会的参与。在农村学校的探访中，我发现了教育资源的不足，教师队伍的薄弱等问题。为了改善这一现状，我和我的团队积极向村委会反映情况，呼吁政府增加教育投入，提高农村教育质量。此外，农村地区的基础设施也需要改善，包括交通、供水、电力等方面。这些都给我留下了深刻的印象，使我明白到乡村发展是一个系统工程，需要全社会共同努力。

最后，通过在农村的亲身体验，我也提高了自我意识和责任意识。作为一名大学生，我应该肩负起更多社会责任，为农村的发展贡献自己的力量。回到校园，我将积极参与学校组织的社会实践活动，宣传农村的发展问题，鼓励更多的大学生投身于乡村建设。同时，我也会进一步提升自身的专业能力，将所学知识应用于乡村发展，为实现乡村振兴贡献自己的智慧。

在这次三下乡的活动中，我不仅能够感受到农村的真实，了解农村的发展问题，更深刻地认识到自己的责任和使命。我相信，通过我们每一个人的努力，农村一定会有更好的明天。

**暑期三下乡心得体会篇二**

暑期三下乡是国家教育部组织的一项志愿活动，旨在通过帮助贫困地区的孩子们提高文化素养和社会责任感，提升义务教育水平。我参加了“暑期三下乡表演”活动，这是一项通过音乐、舞蹈和戏剧等艺术形式，向农村孩子们展示艺术魅力、传递正能量的表演。下面，我将分享一下我的心得体会。

第一段：准备工作

在参加“暑期三下乡表演”之前，我们需要针对表演内容进行充分的准备。我选择了音乐类表演，因此需要编排曲目、排练和配唱。在此过程中，我深刻体会到了团队协作的重要性，只有团结一心、互相支持、协调配合，才能取得令人满意的效果。

第二段：到达目的地

当我们到达农村学校时，我们立即开始了表演活动。表演现场气氛热烈、欢乐，孩子们非常开心、感到了我们所带来的关心和关爱。与孩子们交流之后，我深深地感到了扶贫的重要性，我们不仅要帮助他们解决经济困难，更要给予他们精神上的关注和价值感的提升。

第三段：走进孩子们的生活

公益活动是一次双向的互动，我们不仅带着节目切身体会到农村生活的各种具体困难，也走进了孩子们的心灵世界。在和孩子们交流的过程中，我看到了他们的优点、特长和未来的期望，也更加清晰地认识到了自己作为一个大学生应该如何扮演好自己的角色、担负起更多的社会责任。

第四段：汲取经验

此次活动不仅是体验扶贫事业的良机，更是一个提升自己艺术素养的机会。在与同伴们的交流中，我汲取了他们的经验、梳理了自己的不足与提升之处，同时也意识到了树立正确的人生观和价值观的重要性，只有有利于个人成长和社会发展的东西才是有汇聚力的。

第五段：展望未来

通过“暑期三下乡表演”活动，我深深的感到了自我提升所需的广度、深度及必需的关注点。我将把此次公益活动作为成长历程的一部分，并将之后的生活中，积极投身到其他公益活动中去，践行普及文化知识的使命，并希望能够成为重温此次活动，提升自我价值、践行社会责任并为社会发展做出贡献的人。

**暑期三下乡心得体会篇三**

暑期三下乡是一项有意义的社会实践活动，它旨在让城市青年走出城市，到农村深入了解生活和生产状况，感受农耕文化的浓厚氛围。在这个夏天，我也参加了这项活动，在富有生机活力的农家村庄里开展了多项实践活动，也与乡村的人们建立了深厚的情感联系。在此，我想分享我在这项活动中的所见所得，希望能够给大家带来一些启发和思考。

第二段：外出实践的收获

在外出实践中，我第一天参与了扶贫工作，去了一个山区的小学，为贫困儿童发放学习用品和慰问金。穿越山路时，我深刻地感受到了这里的顽强生命力和劳作精神，看到乡亲们勤劳耕种的模样，我不禁想起爷爷对我说的话：“劳动光荣，天下事都靠劳动。” 从这里，我明白了自己之前的不足，也找到了自己前进的动力。此外，我还去了一个鱼塘，与村民们一起劳作、交流，真真正正地体会到了农耕的艰辛和付出。在此过程中，我收获的不仅是团队协作的能力和吃苦耐劳的精神，还有对乡村文化和传统文化的深层理解。

第三段：与乡村人民的深度交流

在与乡村人民的交流中，我最为愉悦和难忘的是那些宝贵的谈话时光。在多次的田野调研中，我去了很多压根没听说过的农家小院，也品尝了许多地道的农家菜肴。与农民谈话时，他们对我们的关心、对未来的期许，让我感受到他们的可爱和博爱。同时他们的不满与苦闷也感染到了我，这让我更加积极地投入社会实践和公益事业。

第四段：感恩、献爱心

通过本次活动，我深刻体验到了受益者和回报者的角色转化。作为一名志愿者，我不仅在实践中学习到了更多，而且也感悟到了人力资源的可贵之处。因此，在返回城市后，我主动加入了志愿者团队。虽然平时会很忙，但只要有时间，都会抓紧时间，去给受灾者送去食品和关怀，以献出自己的爱心和知识，成为社会发展的积极力量。

第五段：总结、展望

总的来说，暑期三下乡让我在理论、实践、社会和个人层面上都有了较大的提高。它也让我发现自己在性格、行为方面的一些缺陷，也逐步丰富了我对生活的认识和对未来的规划。未来，我会继续参加志愿活动，希望我的所做所为，能够起到有效的提升作用。农耕文化是中华民族的重要组成部分，在经济、文化、教育、社会等方面都具有重要的意义。因此，我相信我可以继续坚持走在这条路上，为社会的发展和进步尽自己的最大努力。

**暑期三下乡心得体会篇四**

从自己成为大学生以来，我就多次从各个老师的口中都有听闻社会实践对我们的好处有多少多少，我也是可以深刻的体会到老师说的都对，我们现在的大学生都太懒惰了，上课逃课睡觉，在教室偷偷睡觉，一点也不知道赚钱的辛苦。一点都不知道现在的自己到社会上能不能生存。为此，我心动了，保证锻炼自己的心态，我在这个暑假开展了我第一次社会实践，收获是极大的，以下就是我对自己本次社会实践的心得体会：

首先，找工作真的很难，我作为一个大学生，我心里就着属于自己的骄傲，很多的工作我都不屑去做，比如去餐厅洗碗、去送外卖这些工作，我都是有机会去做的，但是都遭到了我的拒绝。工作太忙不想要，工作太累不想要，工作工资低也不想要，最终我半个月都没找到工作，后来我转念一想，我有什么理由去挑工作？要工作经验没工作经验，要工作能力没工作能力。我就开始放低自己对工作的要求了，我是来锻炼自己的，想要对自己有个认知的，而不是来赚钱、体验生活的，后来我终于找到了一份工作原材料的运输工作。

工作真的比想象当中的要苦的多，因为我在大学第一学期就有了属于自己的驾照，所以开车还是可以的，但是基本上都没用到我。我被工厂领导安排到一辆车上，还是有一个老师傅开车，我就负责跟他把这边工厂做好的东西运输到另一个加工厂去。我主要是负责跟老师傅一起装货卸货，只要在他开车辛苦的时候，我才会偶尔代下班。一个月下来，我整个人被晒黑了一圈，手上到处都是伤，都是在搬运货物的时候不小心弄到的，但是我从来没叫过苦，无数次想说我不干了，我想在家躺着睡懒觉，但是这样的话，不就证明了我适应不了这份工作吗？一个半月的工作，我最终是坚持下来了。

的确自己是大学生，是比很多的人的学历要高，但是我现在深知，现在是一个看工作能力的社会，就算别人是小学毕业，但是别人的工作经验丰富，就算你是个大学生，没有任何工作经验你还是得靠边站，在工作当中，不能十年如一日，要学会总结自己，我现在深刻的明白我差的太远了，我在学校里需要更加努力的学习，继续深造自己，这样才能被人去发现自己身上的光芒，这次的社会实践，对我有很大的影响，我会深刻的铭记自己暑假这两个月经历的点点滴滴。

暑期三下乡个人社会实践心得体会古往今来凡成大事者，无不经过社会实践的历练和艰苦环境的考验。这次暑期“三下乡”社会实践给了我接受历练和考验的机会。“理论是灰色的，生活之树常青”，将理论付诸于实践才能实现理论自身的价值。实践过程能锻炼人的品质，彰显人的意志，让我们切切实实地“受教育、长才干、做贡献”。

这次“三下乡”社会实践活动开拓了我的视野，增强了我对社会的责任感，同时让我对自己的理想和艰苦工作的客观现实有了清楚的认识，这样可贵的机会和难忘的经历也让我有了很多收获和感触。

从活动前期的成员选拔培训，到付诸实施，再到完成总结，整个过程让人经历了一次蜕变。前期的准备工作是紧张的，中期的开展工作则是井然有序的。作为成功中标的团中央重点团队，我们不仅要结合城口县的具体情况，以旅游资源调研规划和交通调研规划为重点，还要开展党史宣传、唱读讲传、关爱留守儿童、教育帮扶、科技支农等系列活动。在感到有压力的同时也让人充满了期待。我们秉承着“向实践学习，向人们学习”的态度，做好了充分的心理准备和前期的讨论搜集信息等工作，为顺利实施方案，完成此次调研任务打下了基础。

在去往城口县的路上，要经历七个小时左右的车程。纵然疲惫，但是一路有山水相伴，让人赏心悦目，感觉更亲近自然。当车驶进大山深处的时候，成片的青山绿树风景画般印入眼帘。这里是自然的“心灵牧场”“养生天堂”，原生态的气息一下子吸引了很多人驻足和流连。“山路元无雨，空翠湿人衣”，七月的季节异常炎热烦闷，但是车越往深处走，越是可以耳闻溪涧瀑布，眼触青山翠柏，人仿佛都快被这片绿色打湿，心里一阵沁凉。远处的高山重叠，峡谷起伏，车在狭窄的小路上行驶，在车里仰望着外面的风景。也许“山之妙在峰回路转，水之妙在风起波生”，置身山水之间，才觉得自己对大自然有着与生俱来的向往和敬畏。只愿青山安详寂静，绿水长流不息。城市的繁杂和慌乱一扫而空，大好河山多秀丽，此山此水让人看了更加心胸开阔，若谷虚怀。还未到达城口，旅游资源开发的`环境优势已经隐约可见，这让我一开始就对城口旅游资源调研规划充满了兴趣和信心。

调研活动的行程经过了带队老师们的深思熟虑和周密安排，在城口县委县府的支持和帮助下，每天的日程紧凑，虽然只有十天却都过得很充实，可以说是累并快乐着。在协助老师们处事的过程中，我受益良多。自己不仅得到了很多锻炼的机会，也深刻体会到踏实做事的同时要注重细节，勇于创新的同时也要懂得虚心求教的道理。我是怀揣着一份激情和一份热忱来的，目的是想让自己通过实践成长起来，不断磨砺和锤炼意志，为将来发展打基础做铺垫。调研过程中专业指导老师们经验丰富、具备很多专业知识，他们有针对性的指示和引导，给了我们提供了很大的帮助。尤其是他们与大家同甘共苦的工作精神令我们敬佩和尊重，潜移默化中，起到了很大的勉励和促进作用。老师的批评和指正是值得我们珍视的财富，要虚心接受，及时改正才能对自己有所帮助。而且，我认识到在交流中要敢于提出自己的想法和意见，给自己一份勇气和自信，你会做得更好。不敢尝试的人，永远也走不出自己的圈子。

**暑期三下乡心得体会篇五**

暑假来临，我们学校组织了一次“三下乡”活动，我报名参加了表演小组。在这个过程中，我经历了许多激动人心的时刻，收获了许多宝贵的体验和感受。下面是我对这次活动的心得体会。

第一段：准备与演出

我们的表演小组选择了中国传统舞蹈《江南风》和流行歌曲《等一分钟》。为了达到最好的效果，我们在暑假期间投入了大量的时间和精力进行排练和提高。在远离学校的乡村，我们利用每个可以利用的时间，不断地调整步法和动作，磨合默契度。最终，我们在乡村学校举行的演出中，将这两个表演呈现给了观众。虽然表演中有一些小失误，但是，我们经过多次排练和演出，已经十分默契和自信，最终收获了观众的欢呼和掌声。

第二段：团队合作

演出的顺利进行，离不开团队的紧密合作。在排练和演出中，团队里每个成员都很自觉地尽了自己的任务，而且还互相帮忙，一起解决问题。例如，当我们遇到了无法调试出合适音效的问题时，我们通过对彼此的观察和交流来共同解决了这个问题。这次三下乡活动，让我体验到了团队合作的重要性，获得了与好队友一起做成一件事的快乐。

第三段：与乡村教育接触

在乡村学校巡回演出，我第一次感受到了乡村教育的现状。虽然条件相对差一些，但小学生们依然热爱学习和表演，老师们也全身心地投入到教学和管理工作中。我们的表演给了孩子们新的视野和感触，也让我感受到了乡村教育的希望。我认为，大家应该关注和关心乡村教育，并积极行动起来。

第四段：人文情怀

通过这次三下乡活动，我深深体会到了乡村文化的魅力。在我们的演出过程中，学校和村民们都尽力帮助我们，让我们非常感动。特别是在交流和生活中，我们收获了很多让人感动的瞬间，更加感受到了人文之美。

第五段：成长与反思

这次三下乡活动，不仅提高了我们一个人的艺术素养、表演能力和审美鉴赏能力，更重要的是促进了我们的全面成长。在活动中，我们体验到了和学校、社会以及基层人民的交流和互动，历练了自己的综合素质和能力。同时，我们也应该反思，在人文和扶贫、农村教育等方面，我们不能被物质利益和短期利益所吞噬，应该加强对乡村文化和农村教育的关注和支持。

总之，这次三下乡活动，不仅让我体验到了表演的魅力和艺术的美，还让我深刻地体会到了乡村文化和教育的魅力，以及人文情怀的重要性。现在，回想起这段难忘的时光，我觉得自己受益匪浅，既收获了欢声笑语和掌声，还体验了淳朴与纯真。这一切，都将深深留在我的心中，让我感到感恩和自豪。

**暑期三下乡心得体会篇六**

7月，得知自己可以去三下乡的消息，兴奋了好几天。

听前辈们说，三下乡是很艰苦的，走山路、过丛林，还要背着重重的行囊，晚上还要小心被蚊子抬走。早上6点就得起床，带上药品和维修工具还有捐赠的物资，赶几个小时的山路，来到需要服务的农村，晚上还要走回大本营，写好一天的总结，准备好第二天的行程，这一天才算这么简单的度过。

这次，我终于可以亲身去体验这种“疯狂的三下乡”，很是激动，也做好了不让自己轻松的准备。14日，我们背上重重的装备出发了。

我们这次的目的地是湖南省吉首市己略乡，那是一个比较贫困的苗乡，经过几十分钟颠簸的山路，我们走进了己略乡学校，己略乡书记和乡长前来迎接我们，表示热烈的欢迎，他们热情的招待让我们觉得无比亲切，也让我们感受到苗乡人的纯朴和热情，这为我们接下来十天的工作开了个好头，也极大的鼓舞了我们团队的战斗意识。

第一天，我们打扫卫生，宿舍、浴室、厕所全部打扫清洗一遍，每个人都忙的不亦乐乎。宿舍里床板上就一张凉席作为我们的床铺，有的还有一个枕头。教室里没有书桌，都是我们的兄弟姐妹顶着烈日一张一张的把桌子搬到教室去，一个下午我们搬了近百张桌椅，而我们的向志文老师也从未休息过，从头搬到尾。下午还有一批人下村宣传，由王永强老师带队。晚餐我们八点才吃，每个人都饿得枯萎了，第一餐饭晚饭我吃的有点不是滋味，等到有人说：怎么没饭了。我们才发现，后面还有几个同学都没乘到饭，更不用说有谁吃饱了，王老师执意将别人乘给他的一碗饭倒给了没乘饭的同学，而自己光吃菜。看看自己的碗里，还有一大半碗饭，突然觉得这饭吃得我惭愧。

第二天，在零落的蛙声和鸟叫声中我们睁开眼，六点多一刻，我们排完合唱，开始了一天的行程。支教组开始上课，调研组开始下村，医疗组开始服务，科技组开始维修家电。我们招到了一百多个学生，都是八年级以下的，最小的只有五岁半，他们95%的是留守儿童，最大的有84岁。调研组下村到每家每户，挨家挨户的问情况，做调研。

**暑期三下乡心得体会篇七**

20xx年7月6日，今天是“三下乡”实践活动的第三天，也是我当老师的第二天。由于课程安排，我的书法课是在下午上课的，所以我早上并不用讲课。于是我趁着这个机会，就到各个教室里观察学生上课的表现，以便记住每个学生的特点，同时也可以帮帮科任老师管管课堂纪律。

昨天黄昏时分，我们的队员不约而同地坐在了唐禄小学的表演小舞台上，就这样一个接一个地排成了一列。我看着天边的日落美景，不禁想起了“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色。”的美妙诗句，我十分享受这样的环境并陶醉其中。

然而到了深夜，天刮起大风，下起倾盆大雨。早上起来，雨停了。天边挂着两道彩虹，我兴奋地和队友说:“守得云开见月明啊!”这就好像我们这两天面对着各种考验，但我们还是成功地挺过来了，并且生活逐渐走入正轨。我相信，我们的实践成果定能像彩虹一样灿烂夺目。

可能是身体疲惫的缘故，今天午睡我竟然听不到手机闹铃响!在睡梦中被队友叫醒，惊醒后发现离上课时间只有两分钟!我十分慌乱的拿上上课的工具，以飞奔的速度跑到教室。然而我被眼前的一幕震惊了:靠谱的队友正在帮我组织学生上课，给他们回顾昨天学过的内容，学生们也丝毫不知道我迟到的原因，他们还笑着对我说:“老师好!”当时那种既惭愧又感动的复杂心情，真的难以言表。

经过这件事情，我深刻地反省自我。我作为一名老师，不仅要教学生文化知识，还要有时间观念，要做好表率作用。因为积极正确的言行有利于学生树立正确的世界观、人生观和价值观。

**暑期三下乡心得体会篇八**

暑期三下乡是一个非常有意义的活动，乡村里的孩子们虽然生活条件比城市里的孩子差一些，但是他们的心灵却是十分纯洁、善良的。在这次活动中，我们同时进行了表演，让乡村里的孩子们感受到了不一样的文艺氛围。以下是我对于这次活动的几点心得体会：

第一段：表演前的准备

参加这次暑期三下乡活动的学生有很多，而表演的主题也十分丰富多彩。在表演前，我们意识到自己不仅仅要把表演做好，更要和乡村里的孩子们进行沟通互动。所以，在表演前我们准备了一些小礼物，以便和孩子们进行交流。我们也在练习中，不断调整自己的心态，让自己更加适应演出环境。

第二段：表演过程

到了表演的时候，我们尝试了许多丰富多彩的表演节目，其中包括舞蹈、唱歌、小品等。我们还会根据自己的特长和孩子们的现场反应，及时调整自己的表演节目，这样能够增加现场的互动性。在表演过程中，我们会和孩子们进行互动，让他们感受到我们的热情与关爱，也传达了我们对于文化、艺术的热爱。

第三段：表演后的反思

在表演结束后，我们进行了反思。通过这次反思，我们认识到自己存在的问题，比如说表演的时候应该更加自然一些，能够充分展现出自己独有的特点；还有就是在剧本设计和舞美等方面还需要更多努力，让这个表演达到更高的水平。同时我们也认识到，表演不仅仅是演员的表演，更包含了观众的体验和感受。

第四段：对于三下乡活动的思考

三下乡活动，本身具有非常深刻的意义，希望通过这次活动，能够培养同学们对于文化、艺术的热爱，让更多的孩子们了解到丰富多彩的文艺活动。同时，我们也希望通过这次活动，帮助乡村孩子们提高文化素养，增强他们的自信心，甚至激励了他们未来的追求。

第五段：行动的延伸

这次暑期三下乡活动不只是我们的课堂，更是我们成长和实践的场所。作为一名学生，我们不仅仅要关注自己的成绩，还应该关注身边的人和环境，通过自己的努力去改变这个世界。希望我们在未来的时间里，能够继续走到更多的地方，将我们的爱传递给更多需要关注的人。

**暑期三下乡心得体会篇九**

三下乡的工作已经进入第二天了。前期的准备工作也已经进入了如火如荼的阶段。现今的主要任务是通过各种渠道收集有关这次三下乡活动的资料。例如：国家惠农政策、新型农用机械等。通过网络，我查找到了许多的相关资料，印象特别深的是那些先进的农用机械，例如最新的履带式全喂入联合收割机。

众所周知，中国是一个农业大国，农村人口接近9亿，占全国人口70％，农业人口达7亿人，占产业总人口的50。1％。农民的生活水平普遍偏低，往往很多农村家庭根本买不起那些先进的农用机械，造成了许多劳动力投向工业生产。试想一下，如果中国没人再去从事农业，那将是一件多么可怕的事。也许有人会说粮食可以进口，但进口也是有限度的，再说荒废田地也不是上策。由此可以看出来，农业、农村、农民—三农问题仍然是我国亟待解决的问题之一。

一千个人眼中有一千个哈姆雷特。就三农问题方面，我有这样一些看法。国家大力扶持农业发展，每年都会有惠农政策出台，比如说国家的粮食补贴，购买农用机械的补贴等，但是政策的执行程度如何，谁也不敢打包票。政策是否能够实行才真正关系到广大农民的利益。与此同时，农民自身素质也是很重要的。如果一味地走以前的老路，那么农业跨越式的发展是难以实现的，农民必须运用新科技，学习科学种植、科学管理才能使自己真正此次三下乡活动是我们班集体的第一次“暑期三下乡”，出发一开始我们就进行了分工。从前期的准备工作、活动方案的策划、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。出发前我们准别了很多的材料，包括去那里的讲课资料，我们的晚会节目准备，虽然有时挺辛苦的，但我们乐在其中。记得我们是在晚上12点钟出发的，我们要到火车站去搭车，结果火车晚点了一个小时，我们全部队员在那里等了3个小时，我们个个都趴在那里睡着了。等火车来的时候，我们是多么的开心啊。经过将近6个小时的奔波，我们于当天中午十一点钟到达了我们的目的地。在到达目的地之后，我们受到了当地中学领导的热情接待，他们对我们的工作表示支持，并且帮我们找好了住宿和吃饭的地方。

这次活动，我们每天的安排都十分紧凑，每天都过得十分充实，每天都有着新的任务，其中让我感受最深的就是我们的支教部分，我们和那里的孩子相处得非常融洽，虽然那里有些学生不大会讲普通话，但是我们还是交流得很好。在这短短的几天，我才真正领会到当老师的感觉。在学校里，我们是很少当着那么多同学面前进行讲课，也没有这个机会。但是来到这里之后，我才发现那种感觉是完全不一样的。记得在我讲课之前，我非常的紧张，我反复的看着自己准备的资料，背了一遍又一遍。到第二天上课时，看着台下那么多同学，我不知怎的心情，那一节课很快就上完了，并且我发现跟学生相处得很好。除了上自然科学之外，我还给那些小学生上手语。那是特别好玩的。从中我发现了小孩子的思维跟中学生是不一样的，我们要善于发现他们的兴趣与性格特征，讲一些比较好玩的内容给他们听，他们才会认真上课与配合你。上完课之后，每天晚上我们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。

还有感受较深的是在后勤组的日子里。我们每天都安排人来煮饭做菜。我觉得做饭是最好玩的。因为我们谁有空都会钻进厨房里来帮忙。有些同学的手艺是特别好的，他们的菜做的\'特别好吃，色香味俱全啊。每次吃饭都是我们队员最幸福的事，我们通常一边吃饭一边谈天说地，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。在后勤组里，我也学会了怎样煮菜，怎样做饭呢。虽然有时我们伙食不是很好，但是我们通过同学较好的厨艺我们同样吃的很开心。还记得我们每天最会做的事就是猜今天会吃什么菜，早餐吃什么。有时我们也会吃夜宵，例如绿豆糖水，粥啊等等。

在这次“三下乡”，我还懂得了怎样关心别人，怎样团结互助。我们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鼓励我去战胜它。我们每一个人的心里想的是“我们是一个队团队”，一个也不能少，这次是我第一次或许也是最后一次参加“暑期三下乡”活动，我们都很珍惜着这短短的8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。总有一家的气息缠绕在我的身边温暖着我，给我动力让我前进。这次也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。三下乡虽然结束了，但是我们的服务队伍将会继续下去，不断的去需要我们的地方。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。

这次“暑期三下乡”活动，正是因为有了我们每一位队员的的支持和帮助，此次“三下乡”活动才得以圆满完成！从这次活动中，我学到了很多，它将是我人生中一笔无法磨灭的财富，我锻炼了自己，也养成了吃苦耐劳的精神，更重要的是，我学会了奉献，怎样帮助别人。

**暑期三下乡心得体会篇十**

酷暑夏日，我选择了由广东海洋大学寸金学院组织举办的暑期三下乡活动，在外人看来，这也许是个“傻傻的”举措，但他们并不明白三下乡的旅途是多么充实有趣、色彩斑斓，我在践行青春诺言，践行属于自己的中国梦。

很庆幸经过一轮面试后顺利进入了“地平线”社会实践服务队，让我感到欣慰的是这支队伍的成员团结一致，做事认真细致，在生活和工作中给予我不少帮助。此次下乡我们来到了湖南郴州永兴县，在下乡期间，我们先后开展了支教、调研等工作。支教期间，看着孩子们一个个渴望得到知识的眼神，一种种强烈的求知欲望，他们提前两个小时来到学校，他们亲切地叫着我“老师”……我不禁被深深地震撼和感动，心中念想着，这不是以前在电视上看到的`希望小学才拥有的场景，现在真实地发生在我的面前，我要把毕生所学的知识都传授给他们——祖国未来的花朵，一种崇高的使命感油然而生。调研期间，队伍一行得到了永兴县团委的鼎力支持，此外队员们还一同游历了黄克诚故居、黄克诚博物馆、烈士陵园等革命圣地，让我深刻体会到永兴县博大精深、源远流长的历史人文。其实，这些说得远远不够，收获的东西还有很多，因此我相信通过这次三下乡活动，在日后的学习生活中我会比别人走得更快、更远。

保尔柯察金曾说过：“人最宝贵的是生命，生命对于每个人来说仅有一次。一个人的生命应该是这样度过，当他回首往事的时候，不因虚度年华而悔恨不已，不因碌碌无为而羞耻。”也许在别人看来，三下乡只是一件不足挂齿的小事，但在我看来，八天的三下乡弥足珍贵，那些阳光灿烂的日子是我一辈子都会去铭记的时光。

**暑期三下乡心得体会篇十一**

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来，没有经验过苦痛的雕琢，怎能有一颗坚毅英勇的内心，没有经验过挫折的锤炼，怎能担当起时代给予的重任！正所谓：玉不琢不成器，这正是依据永恒的真理，而这次“三下乡”就好比是一场战役，给了我们人生中一次具有深刻意义的磨练。虽然本次暑期“三下乡”活动只有短短七天的.时间，但其中的点点滴滴却将永驻心间。每当回想起那一张张可爱的笑脸，一路挥洒的汗水都变得意义非凡。

高校生三下乡为的是更好地让学生了解当今社会，更好地适应以后的社会，为将来的社会生活铺平道路。我们都明白，只有真正的投入到其中，才能领会到当中的道理。20xx年x月5日早上七点，在张老师的带领下，我们怀着丝丝期盼，踏上了三下乡的征程。此次三下乡我们的目的地是忻州市岢岚县宋家沟村。

在下乡的七天时间里，围绕本次三下乡的主题，我们做了很多走访、座谈、参观学习、沟通体悟。这短短七天的实践路途并非一帆风顺，相反却是坎坷前行。在我们多次对村民走访与调查，了解当地商铺所销售的特色产品，以及目前电商的销售渠道与方式，参观岢岚县电商公共服务中心和各个线下电商体验店，最终我们通过目前最热的直播带货方式帮助村民卖出积存的特色产品，并在活动过程中主动宣扬电商学问，鼓动当地人民大力发展电商事业，将电商带入到生活中。

经过这次三下乡活动，我重新相识了农村，重新相识了自己。这次活动也把我从志向社会拉回了现实，让我看到了自己的各种不足，包括学问储备，涉世阅历等等；同时给我将来的发展指明白方向，促使我不断发展这些方面，有利于我以后走向社会。同时作为一名高校本科生，建设社会主义新农村的责任不行避开的落在我们当代高校生的身上，我们必将身体力行，实现民族复兴的使命。

**暑期三下乡心得体会篇十二**

今年的盛夏，我参加了成为大学生一年以来的第一次社会实践活动——暑期“三下乡”。虽然这次“三下乡”社会实践活动为期只有短短的三天，但是这三天让我得到了人生中不可多得的东西：团队精神、工作经验、坚强的意志以及真挚的友情。

第一次接触下乡是我刚成为学院秘书部干事时，参加我们学校“井冈山中国梦”社会实践活动的报告会议，那时候听说学院每年都有一次暑期“三下乡”，志愿者团队会给农村的农民和贫困山区的孩子带去知识与帮助。我也很想成为这样一名志愿者，所以今年，我毫不犹豫的报了名。

7月17日清晨，我们xx学院“三下乡”志愿者服务队，来到了阳光灿烂的xx县xx镇xx村。

一下车，我们齐心协力、井然有序的收拾了一下东西，随即便开始了这次下乡的第一项走访调研工作。作为走访调研小组的组员，我怀着好奇的心，跟随小组长顺达师兄来到了第一个农村家庭。迎面扑来的是一股刺鼻难闻的塑胶味，原来里面是两位老阿姨在手工加工一批小型喇叭。虽然一开始阿姨们并不懂我们在做的是什么，但是在师兄的耐心解说之后，她们也开始对我们的调研工作有了一些了解，并配合我们的工作，即便她们在忙干活，也愿意抽出时间来帮助我们做问卷调查；即便她们不识字，也会用心听着师兄的提问的问题，积极参与到其中来。

很快，一个半小时的调研时间结束了。回到xx小学，伙伴们已经准备好了午餐，可爱的伟佳师兄还在厨房忙着给我们煮汤。虽然菜式简单，但对于奔波半天的我们来说，还算吃得满意。

下午则是生命体验小组的工作了，楼下天真可爱的笑声让我情不自禁想要跑下去看看这群活泼的孩子们。原来小朋友们已经开心的融入到哥哥姐姐们为他们准备的生命体验小游戏当中，不管是“人椅”、“解手链”，还是“坐地起身”、“蒙眼体验”，大家都享受其中。看到小朋友们可爱纯真的笑脸，让志愿者们更有动力去进行接下来的活动。在写感谢信环节当中，一位小朋友道出的“在这里，我要谢谢你们给我们快乐和自信，让我们体会到生命的意义”让我们很感动，也很感谢“三下乡”能够让我们认识到这一群可爱的孩子们。

晚上的学“习”宣讲会吸引来了更多的小朋友和家长，从他们身上，我深深地感到，农村孩子的好学之心比起城市有过之而无不及。第一天的工作在一一送走孩子们的过程中拉下了帷幕。

“三下乡”第二天，表演组的伙伴们为小朋友精心准备了普法文艺汇演，教导小朋友们在街上、在家里遇到坏人该如何正确应对。文艺汇演接近尾声之际，小朋友们上台与我们一起互动，一起高歌：tfboys、凤凰传奇、小虎队...让表演再次走向高潮。

第三天清晨，走访组和调研组的志愿者们继续完成最后的走访调研工作。伴随着一张志愿者和小朋友们的大合照，我们收拾好东西，带着满满的不舍离开了xx小学。回校之前，我们还参观了xx镇南礤村，感受了社会主义新农村的变化。

为期三天的暑期“三下乡”社会实践活动，在我们的回程途中结束了。难以忘记，那股刺鼻的塑胶味；难以忘记，xx村民具有浓浓客家口音的普通话；难以忘记，和伙伴们一起在教室打地铺的夜晚；难以忘记，小朋友童真的笑声；难以忘记，小朋友动听的歌声；难以忘记，朱导亲自下厨做的好吃又特咸的杂锦肉......太多太多，难以忘记......

这三天，我收获了经验、收获了教训，也收获了友情。整个集体，大家都熟悉了起来，当然，熟悉也是来自于我们之间的沟通、热情和互助。“三下乡”没有想象中那么艰苦，也没有那样的轻松。走访、调研、小游戏......就这样，三天过去了，刚到xx村的情景仿佛就在昨天，可时间过去了，就是过去了，三天的实践活动只能够成为人生当中难忘的历程，在心中留恋。

“三下乡”活动真的很棒，可以慰问孤寡老人以及贫困家庭的孩子们，送上大学生的温暖。灿烂夏季，让爱传递，虽然今年的“三下乡”圆满结束，但“三下乡”的路还很长。希望学院能够把“三下乡”社会实践活动办得越来越好，让更多的贫困山区的孩子得到帮助。

**暑期三下乡心得体会篇十三**

金色的七月，让我收获了不少珍贵的果实，这些果实不仅仅包括学习知识的方法与技巧，更重要的是从那些可爱的老师们中学到了认真负责与无私奉献的精神。他们的激情深深地影响着我，让我暗下决心也要当名志愿者，让我的爱与力量孕育出更强悍的\"树苗\"。

他们的激情直陪伴在我的左右，从没有消失过，时刻鼓励着我不要因为实现梦想的道路坎坷而放弃这个梦。为了感谢母校给予我的爱，我直在计划着如何在母校组织次三下乡社会实践活动，让我的师弟师妹们从中收获书本之外的知识与人生的意义，也希望他们能把这种精神继承并发扬光大。幸运，泪水没有带走我的梦，而是给予我机会，让我也在这个金色的七月带领着\"青春之歌\"社会实践服务队来到茂名电白二中组织本次三下乡社会实践活动。

作为大学年级的我们，没有丰富的教学经验，为了不让这些可爱的小学生失望，我要求\"小老师们\"抽课余时间准备教学内容并试讲，并要求他们尽量往\"快乐中学习\"的方向备课。

同学们备课的热情令我很感动，我相信我们可以带给学生个精彩难忘的暑假。

满满的.期待拉开了三下乡社会实践活动序幕。每个队员都有了自己的职务，而我选择了调研，放弃了支教，因为我依旧没有勇气站在讲台，因为队友们早已认定我是个不自信的人，把我热衷的职务给了其他人，而我只能后退步，但是我很想告诉他们，爱哭的我不是软弱，我依然可以做得很出色。虽然不能支教，但是我会在调研组中好好锻炼，认真完成工作，收获其它珍贵的果实交际能力。

我们都知道调研是比较辛苦的，但我们乐在其中，因为我们不仅能好好完成工作，还可以与村民们交流心声，体会到村民们的辛勤与快乐。令我们开心的是，他们非常支持我们的工作，有时候还会为我们着想，也会为我们抱打不平，因为队长没有给我们发工资。当然，我们也会因为调研农村合作医疗保险而被误会我们是推销保险而被拒绝填写问卷。然而令我们愧疚的是，不能为村民们向上级反映他们对农村合作医疗保险的看法，因为他们几乎都把希望寄托在我们身上。希望政府能早点改善政策，真正做到为民着想。

虽然在调研中也学到不少知识，但是我依旧觉得不满足，因为我少了份与学生交流心声的师生情，我很希望自己也能像那些\"班主任\"样收到学生给他们的信，因为信中的内容很令我嫉妒，看到队友们幸福的样子，我就很羡慕。虽然如此，但我只能祝福他们，因为我相信以后我也会有机会的。

三下乡是段路，时而坎坷，时而沿途风景独好。她告诉了我，没有个人的前进道路是平平稳稳的，即使是河中穿梭航行自如的船只也难免颠簸，因此生活受伤难免，失败跌倒错过并不可怕，可怕的是因此而蹶不振，失去了人生的方向。只要你没有因此失去方向，你就会欣赏到独特的风景。

**暑期三下乡心得体会篇十四**

一场大雨过后，天空在阴霾中透露出一种宁静的色彩，每一条还在睡觉的街道周围都有一点潮湿的空气。这个安静的小镇迎来了一个凉爽的早晨。今天是三农实践活动的第三天，终于迎来了我的第一堂书法课。

在备课的过程中，我一直在思考如何把这门课讲好。对于大多数孩子来说，书法是极其枯燥的，那么如何增加课堂的趣味性和互动性呢？当我真正站在讲台上时，我立刻明白了“老师”身份的变化。离这节课结束还有十分钟。我用回答问题的方式画纸条，让大家畅所欲言，谈谈自己在学校的生活或梦想。在他们的回答中，我看到了他们对外界的渴望。他们有微笑，纯洁和美丽；他们悲伤，孤独和无助；他们很早熟，坚强和无助；然而，在与他们接触时，大多数孩子的父母遗憾地缺席了他们。陪伴在他们的微笑中充满了简单、满足和不奢求。

三尺讲台，书写着许多人的执着与梦想，传播着阳光与希望。对我来说，我很荣幸有这样一个站在三尺讲台上的机会，这也让我感受到了作为一名教师从备课到讲课到课后的挑战。我认为这种社会实践活动的意义可能不是教孩子什么，而是给孩子带来什么。我们的`陪伴为孩子们打开了另一个世界的大门，并以公益的力量为教育做出了贡献。这种感染和影响的力量不应该被抹去。

在志愿者教育活动中，我希望我们的行动能唤起社会对那些孩子的教育支持和关怀。有了爱的种子，更多的人可以感受到社会的温暖。同时，我也希望更多的朋友能加入我们志愿者的行列，让温暖传递到更多的角落。

**暑期三下乡心得体会篇十五**

到达的前一天，16个人背着自己的行李，那个时候的天气闷热，压得每个人脸都憋得通红，从侧脸看，每个人的汗毛张得如此胆大包天，汗珠在热风中没有想走的意思。辗转了很久，雨珠毫不客气得拍打着车窗，我们的到达来得不是那么容易，但我们始终到达了xx小学。

我们马不停蹄地收拾行李，搭蚊帐，这里的夜是那么的静，低矮的房屋下的门都是紧闭着，散养的狗肆无忌惮得在路上嗅着可疑人的味道，几个人凭着手电筒发出微弱的光，寻找着一家可以买到柴米油盐酱醋茶的地方，印象中找了好久，回来之后开会准备明天的工作，一天却没有因此结束，宿舍里闷热的天气，成堆的蚊子，大蜘蛛，让这个夜显得特别漫长。

上午送走了孩子，我们开始为自己的午餐忙活。自己上街买菜，谜社一直秉着省钱的原则，花钱也要制定最高限度，因为我们是个集体，花钱要从集体出发。自己做饭，才知道这个世界上，可口饭菜来得如此不易，钱花得还是如此之快，好难想象，一个简单的家庭是如何撑起来的。好不容易躺在椅子上眯一下眼，突然发现闭路电视有孩子的影子，来得好早，一群人又开始忙起来，为孩子分班，小孩子本有的天性，又吵又闹，原来我的小时候也这么小，这么闹，孩子来得比想象得多，很激动，又很担忧，我们可以管得住这些猴子么?我跟着师兄管理一二年级的班，发现孩子是那么容易满足，一颗小星星，就可以让他们激动万分。他们的眼里充满了好奇，虽然他们吵，可是这就是孩子的真，我喜欢。这些孩子，爸爸妈妈都基本出去工作，早出晚归，自己的孩子每天像野孩子一样在烈日下奔跑着，估计他们还不知道；自己的孩子手指甲，脚趾甲都藏着厚厚的泥垢，或许他们还没注意到。今天遇到一个特殊的小孩，她很活泼，像男孩子一样，可是她又极度地敏感，动不动就哭，她不喜欢回家，她说妈妈会打她，她的手上有一道道的伤痕，很多小孩都不喜欢和她，个个排斥她，我很想走进这个孩子的世界，揣摩着她的心理，她的家庭究竟是怎样，她为何会穿着脏兮兮的睡衣来到学校上课，为什么全身上下都是黑色污垢，双手老是去抓破脚踝而没大人照看她？好多疑问，我好想知道。

下午的课上得很开心，带着孩子在草地上玩，孩子的笑声接触了我们的担心，我们很多次跟他们说可以回家了，可是他们都意犹未尽，有几个孩子偷偷地在我耳边说：“姐姐，我明天来找你好不？”好开心。

更让我们开心的是我们的正忙着暑假工作的前前任社长莉荃师姐特意从几十公里外的地方跑过来看我们，关心我们的三下乡活动开展进度，并和我们一起拜访校长，共商三下乡接下来一些具体的细节。一家人在一个屋檐下吃晚饭，聊着趣事，聊着工作，我想，这样的生活很真实。

今夜，晚风习习。

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