# 三下乡心得体会800字(21篇)

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2025-06-11

*三下乡心得体会200字 三下乡心得体会800字一我在离家千里外的陇南张滩支教，生活并不舒适，但有美丽的风景，时时让我陶醉，能补偿我的一切。每每徜徉在乡间的小路上，野花在脚下不停地闪烁，鸟儿时时从头顶掠过，那种惬意，那种宁静是我忘记所有的劳累...*

**三下乡心得体会200字 三下乡心得体会800字一**

我在离家千里外的陇南张滩支教，生活并不舒适，但有美丽的风景，时时让我陶醉，能补偿我的一切。每每徜徉在乡间的小路上，野花在脚下不停地闪烁，鸟儿时时从头顶掠过，那种惬意，那种宁静是我忘记所有的劳累与不快，再加上小朋友的的欢声笑语，我很快就适应那里的生活。

在乡下的这段日子，我朝朝暮暮都流连于那清风绿野、平沙嫩草，感受着当地老百姓的热情。我看到自然界的每一棵小草每一朵小花都是那样努力地呈现动人的生命之美，就想到身边的小朋友，他们像这些小草小花一样坚强，他们真是早晨七八点钟的太阳。哪些老百姓不辞劳苦地忙碌了一季又一季、一年又一年，悉心装扮着这如诗如画的田园，是他们的努力使田园越来越美丽，大地处处禾苗飘香，人人都能安居乐业。

我常常觉得大自然是最美好的诗人和哲学家，老百姓个个都是天才的美学家，你看那随便立在塘边的一颗银杏树，那随心所欲围起来的圆子都是那么恰到好处，让人看着就是舒适，就连队长家的小狗小猫懒洋洋地卧在门口都是一幅动人的画！

在乡下，清晨和黄昏都是那么的美丽，我们就这样边走边聊，拖着疲惫的身子，慢慢走在乡间的小路上，忘记了疲劳，走升了月亮，

走出了星星，才肯回到家中，躺在舒适的床上，倾听大地的呼吸，慢慢的睡着。

地球生态环境的现状使得环保正在成为一个全球化的意识形态和生活主题，作为当代大学生，我们应该积极将这种有利于资源、能源、生态可持续发展的生活理念带到西部农村。所以，次日，我们来到学校，讲述保护地球、保护环境的知识，让小朋友遨游在知识的海洋中，感受知识的力量。授课过程中，我们除了讲述对环境现状的了解，还开设了生物多样性这样的趣味内容，特别是节能减排课题中，有大量贴近生活，便于实践的生活习惯。并且还结合了动手能力和想象力的训练，在废物利用小手工的活动中，同学们将体会到自己动手创造的乐趣。

夏天的陇南是多么的绚丽迷人！一望无垠的碧绿的草地，还有翠绿的大树，真是美轮美奂！

**三下乡心得体会200字 三下乡心得体会800字二**

回顾宝墨园三下乡，我感慨良多，艺术学院六大协会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。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。

参加暑期宝墨园\"三下乡\"，我真的感到很荣幸。短短的一天，这过程的点点滴滴，我仍然历历在目。我是负责玉湖书画社部分的，每次，当我想起大伙在例会上讨论的情景，我满腔热情;当我想起在每次活动中大伙忙碌的身影时，我满怀感动;当我想起同学们的笑容时，游客的笑容时，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!

此次宝墨园\"三下乡\"，我收获了很多:

第一、珍惜。是什么样的缘分，让我们能一起参加三下乡，认识这么多朋友，为了共同的目标，付出自己的真心。机缘难得，唯有珍惜。珍惜今天，珍惜生活，珍惜让我富有!

第二、细节。\"细节决定成败!\"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。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。

第三、团队意识。来自不同协会的成员，在一起工作，一起宣传亚运知识，良好的团队意识是一切活动成功的前提，

第四、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。

第五、主动。主动考虑团队里的大小事情，主动地提出自己的见解，主动地提出疑问。这一个个主动，虽然简单，却意义重大，让我了解到更多，学到更多。

第六、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，往往会意见不一致，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。

当然，在我们这次活动取得丰收同时，我们也必须承认，我们的工作也仍存在着诸多不足或做得不够的地方，如对下乡的总体认识还不够深刻，由于缺乏经验，一些准备工作跟实际的工作有一定差距，一些工作细节也还考虑或做得不到位等。但我们依然相信，有收获，有经验，有挫折，有教训的活动才是一个真正意义的完整的实践活动。作为当代大学生，这也是一份社会责任感，用我们所学的去回馈给予我们更多的社会。一步一脚印，希望我们的足迹可以遍布乡村每个角落，让希望在乡村中蔓延。

通过这次社会实践我更加坚信:意气风发的我们经历了下乡的再次洗礼，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。

一个人的价值所在并不在于他得到了什么，而在于他为社会贡献了什么。

**三下乡心得体会200字 三下乡心得体会800字三**

七月，收获的季节。20xx年7月10日，我参加了创业协会暑期三下乡活动，为期八天的三下乡，让我感受很多，受益匪浅。这次活动我们在钦州市钦南区上刘村的钦州第十小学展开。八天的下乡时间虽然不长，但也是一个星期了，在这八天中，我们队26人力量凝聚在一起，尝尽了酸甜苦辣。以前，我们作为协会的一员在这个大家庭中，但很多时候都是工作上需要才会在一起，而这次的下乡，我们26人是一起吃大锅饭，一起开心，一起流汗。刚刚我们来到上刘村下乡的时候，村民们看到我们个个都穿同样的衣服，对我们是抱着好奇的心理，因为他们从没有见过这些。

下乡的日子是艰苦的，但再苦再累我们队员都没喊累过！由于我们都不是钦州本地人，有些队员不懂白话，所以下乡时，语言的沟通也是我们一大难题，想起那天我们去派宣传单、宣传活动的时候，如何同村民解说，他们也没见过这种场合，我们又要跟他解释清楚，我们本次的活动，用普通话、白话，详细地和他们说，他们用那白话，我们似懂非懂地听着，但很多时候，都很配合我们的工作，支持我们的工作。

下乡的活动每天在有序地进行，我们支教组每天都在总结经验中获得进步，顺利完成支教任务。18号晚，是我们下乡的最后一天，我们与十小的学生共同举行了“走进钦州，情系十小”的文艺晚会。我们文艺晚会在得到各方面的支持下演出与及圆满地成功。

三下乡活动欢笑、努力与汗水，都历历在目。20xx年暑假“三下乡”社会实践活动给予了我人生一片灿烂的回忆。想起那个第一次，第一次大家吃大锅饭，虽然有时炒得不是很好吃，但都是劳动成果，所以吃起来也很好味道。第一次十几个人一起在那个阴森森的房子里睡觉，那个滋味那种感觉，至今都难忘记。三下乡，让我的大学生活增加了不同的色彩，也得到了很大的煅炼，经受种种挫折，也让我明白了一个道理：“不见风雨，怎么见彩虹”八天的下乡将是我人生的一个回忆。

这次“三下乡“活动在我的设想之中完全达到了我的意愿。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又有意义。在每项活动中都能体现出我们大学生的做事风格。我参加的是支教组服务队。我们队员在出发前都认真地准备了丰富的备课资料，以至于每项活动都能做到有准备，有目的地进行。

这次活动使我意识到“服务社会，实行自我”是人生的一件乐事。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碇放。

“要让事情改变，先改变自己！要让事情变得更好，先让自己变得要好。”这是我在这次三下乡活动中感悟得到的。在支教服务队里虽然很辛苦。做就在这环境里我意识到我们只能去适应而不是让环境去适应。那忙碌的八天“三下乡”的实践活动，随时间而过。在这八天里总有辛酸与欢笑。使我深深的体会到了农村贫困的生活。目睹了农村存在的各种现象。给予我印象最深刻的就是受到了学生的热情的欢迎和对老师的尊敬与爱戴。他们说：“我们需要你”这句话给了我无数的力量。我随从的虽然是支教组，我们队员都认真地备课，认真地上课，我们尽可能把我们所学到的知识传授给学生。给予学生留下了很好的一个大学生的形象。做为一名大学生的我们也一以个大学生的具体行动证明了我们的一切。

这次“三下乡”活动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”。一个也不能少一个也不能倒下来，这次“三下乡”活动我们相信也许人生只有一次。我们每一个人都很珍惜着这短短的八天时间。每天我都觉得自己过得非常的充实，非常的快乐和愉快。总有一种家的气息缠绕在我的身边温暖着我，给我动力让我前进。这次也是我一次参加活动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。锻炼了我，成熟了我。给予了我人生回忆留下了美好的金色的一段。

**三下乡心得体会200字 三下乡心得体会800字四**

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，

我的三下乡心得。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x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。

还有，值得一提的就是外村塘村的村民们对我们的三下乡活动非常支持，不仅热心地为我们解决生活上的难题，还把自家的劳动成果赠送给我们，例如：火龙果、花生、鸡骨草等等。炎热的夏日里有着他们火热的情怀。在7月15日晚上，我们组织队员与外村塘的小学生们一起为这里的所有村民举办了一个文艺晚会，不仅展现了我们队员的教学成果，也为村民们带来了欢乐，丰富村民的文化生活。看到队员与小学生们那出色的表演，还有村民们脸上满意的笑容，我觉得我们所做的都是值得的。我希望自己把充满活力的青春展现在这里，把灿烂的笑容留在这里……

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!

20xx年x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。

还有，值得一提的就是外村塘村的村民们对我们的三下乡活动非常支持，不仅热心地为我们解决生活上的难题，还把自家的劳动成果赠送给我们，例如：火龙果、花生、鸡骨草等等。炎热的夏日里有着他们火热的情怀。在7月15日晚上，我们组织队员与外村塘的小学生们一起为这里的所有村民举办了一个文艺晚会，不仅展现了我们队员的教学成果，也为村民们带来了欢乐，丰富村民的文化生活。看到队员与小学生们那出色的表演，还有村民们脸上满意的笑容，我觉得我们所做的都是值得的。我希望自己把充满活力的青春展现在这里，把灿烂的笑容留在这里……

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!

**三下乡心得体会200字 三下乡心得体会800字五**

再闻一闻那清新的空气，再看一眼那葱郁的大山，捧一把这孕育浮山人民的换土，包好，轻轻地收入行囊。九天，如白驹过隙，我们的到来仿佛就在昨天，而离别却在今日;九天，虽然时间不长，但离别总是让人依依不舍;九天，我们留下了汗水，收获了欢笑与喜悦。九天后的今天，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。

九天的下乡生活就要结束了，我们太原理工大学经济管理学院暑期“三下乡”社会实践队一行12人在着美丽的浮山完成了下乡支农支教宣传环保宣传新农村的任务。收获的多少不在于时间的长短，而要看用心的多少，虽然下乡时间只有短短的九天，但是我们的收获确实无比丰硕的。

7月16日，天气，很热，但我们非常期待这一次的社会实践活动。

我感到非常高兴,但又有点害怕.高兴的是我能够代表我们经管学院代表我们理工大学参加这次以“勇担强国使命共建和谐\_”为主题的暑期三下乡活动，而且这也是我人生的第一次下乡社会实践，小时候对社会实践就很向往，没想到这一切来的这么突然。害怕的是这毕竟是我第一次参加下乡社会实践活动，经验并不足，但心中还是充满了期待与惊喜。

六个多小时的路程在我们的期待中很快就过去了，我们没有一丝倦意，我们一直在期待的美好时刻来临了。到了浮山，我们更是惊讶，都说\_已经被煤污染得不成样子了，但这却是山清水秀，空气清新，柳木扶疏，嫣然一片世外桃源，一方净土。\_县的团委李书记非常热情接待了我们，让我们感受到了浮山人民的热情好客。我们感到很荣幸，也向她表示深深的谢意。

那天下午，\_县团委李书记向我们出略地讲了讲浮山的情况。这使我们了解到，浮山是个只有13万人口的小县，但\_年的财政收入却达到了4个亿!虽然浮山的主要经济来源是煤等矿产资源，但浮山的环境却并没有因此而遭到破坏，相反，浮山的青山绿水简直就可以说是一个小江南。这不得不让我们惊叹!原来，\_县政府一直都很关注当地建设，一直以“三个代表”重要思想和两会精神为指导，积极响应国家建设社会主义新农村的号召，高举革命老区奔小康的旗帜，立足本县的优势，围绕中心，服务大局，把浮山建设成为临汾卫星城作为奋斗目标。

7月17日，早上5点30分，在一片寂静中，经管学院三下乡队员们的闹钟声同时响起。课程第一项，跑步晨练。6点整，12位成员集合完毕，虽然起得比较早，但队员们个个都精神抖擞，神采奕奕，已经完全没有昨日旅途奔波的劳顿。

一分钟后，各项准备完毕，紧随着经管院旗和中国志愿者旗帜，队员们排着整齐的队伍，在指导员的带领下，沐浴着晨光，呼吸着绿草的香味，一路小跑。沿路的村民都向我们头来好奇的目光，但他们很快就明白我们是太原理工大学三下乡志愿服务队，是服务农村大学生志愿者。到了浮山广场上，队员们站队做了简单的热身运动，随后，两位队员通过与当地人一起踢毽子立刻与他们打成一片，临走时还依依不舍。看到我们这些面显稚气，着整齐服装的年轻人，广场上的村民就主动上来与我们交谈。看到他们这般关注我们，关注我们的活动，队员们更是感到激情满怀，热血沸腾!

好的开始是成功的一半，这次跑步不仅仅是晨练那么简单，我们要借这次机会，尽早地熟悉当地地形环境，寻找最合适的宣传场地及演出场地，并在第一时间让当地人民知道我们这些志愿者的到来。我们用旗帜、用口号、用整齐的步伐向人们展示当代大学生志愿者的精神风貌，给当地人民留下的印象，以便今后展开工作时能得到他们的积极配合。

7月18日，这天一大早我们就在\_县政府门前摆好宣传台，想浮山人民宣传奥运，宣传卫生，宣传保护母亲河，宣传新农村，也宣传我们太原理工大学。我们向过往行人发放宣传单，发放保护母亲河及新农村建设调查问卷，并耐心细致地向他们讲解。李书记和另外几位当地工作人员一直同我们在一起，更令人感动的是，他们还亲自向行人发传单发问卷做讲解。用她们的话说，这些都是为了人民为了社会为了国家，每一位中国人应该做的。

看着行人仔细地阅读传单，然后好好地收起;看着行人认真地填写问卷，然后微笑着递回我们。每位队员心中都有说不出的激动，说不出的欣慰。虽然这些工作会比较乏味，但我们个个干得都很卖力。因为我们知道，这些是我们青年志愿者服务社会所要做的，单调中见真心，平凡中见伟大。

7月19日，这天是我们计划的整顿时间，整顿完后就排练节目。由于人员比较少，所以每位成员都不只一个节目，当然练起来就比较吃力了。特别是大家一起跳的集体舞，对于我这样的舞盲来说实在是有点赶鸭子上架。想好好练，但似乎力不从心。最后发现，这事儿又应证了那句老话“态度决定一切”。

照例，早上六点集合晨练。由于联谊会的任务临时加重了，自然我们这些缺乏艺术细胞的就头疼了。晨练时加上舞蹈排练，我们的“教练”领着我们做分解动作，大家都练得很认真，我也似乎把动作学会了。可是一到做连贯动作就不行了，完全跟不上节奏，动作也做不出来了。顿时，失望袭来，沮丧占据心间，觉得身为舞盲的我怎么学得了这么难的动作，烦躁的心是我干脆就站着不动了。就这样，一早上什么也没练成……

但是时间已经不多了，中午休息时就挨了顿训，更确切地说应该是又接受了一次教育。回头硬着头皮看了几遍视频，又极不情愿地跟着他人单练了。一次次抬手，一次次踢脚，一次次转身，一次次击掌，在无奈中反反复复……渐渐地，熟练了;慢慢地，连贯了。终于，苦练还是有成果的，可算能连起来跳了。

原来，跳舞即使是对一个舞盲也不是什么难事儿，关键看你如何看待它，如何对待它。这么简单的道理我却此时此刻才明白，真是惭愧!

7月20日，这天是我们计划中支教的第一天。教师，阳光下最伟大的职业;教师，人类灵魂的工程师。看着讲台下那一双双闪着光，充满对知识渴望的眼睛，我的心触电般地感动。梦想，每个人都有属于自己的理想。三尺讲台，那将是我梦想起飞的地方。当我们来到浮山开始“三下乡”活动，经过几天的支教活动，我更加坚定了自己的理想。用自己的翅膀载起这片土地，让他遨游自己的天空，寻找自己的梦想。

不长不短的45分钟，一堂物理的基础知识课在我紧张的心弦跳动下，结束了。我用了近二十年的时间，梦想着有这么个45分钟时间来实现自己的梦想。四十五分钟，说长不长，说短也不短，对于我来说，是一个质的提升;可惜好多要表达的知识要点还尽在肚中，尚未表达出来，自己的梦想尚未完成。

在漫漫的等待中，天，亮了，翻开崭新的一业。我也将面对一场新的考验，面对一群比自己小许多的孩子，面对一张张天真无邪，充满好奇的小脸，心更添几丝慌张。面对那单纯的孩子的世界，我知道自己不能马虎，那是一张白纸，要书写壮丽诗篇的白纸。

伴着异常激动的心情，准备已久的知识要点随着窗外的微风，从记忆的源泉里，汩汩而出。看着台下，那些闪亮的眼睛，那些求知似渴的眼神，更加坚定地体现了我心中的那份信念，只有将自己的知识服务到社会，那才是学校培养我们的初衷。

当然，支教活动也不是那么顺利的。到达学校的当天，我们还不了解该地方学生的情况。为此，我们队员开了会作了专门的讨论。在这个会议上，队员们都提出了各自的应对妙招绝计。经过当天晚上的休整和再准备，第二天，我们是胸有成竹地来到塘村小学准备开始第一天的支教。

在与学生接触后，我们才了解这些学生与以往支教的学生有所不同。他们大多都是留守儿童，没人管束，缺乏家庭教育。所以他们都比较调皮、好动以及不听管教等。在支教的第一天，我们队员就清楚地意识到我们面对的是一帮难管教甚是顽劣的学生。在这七天的支教过程中，我们应该怎样与他们相处，怎样才能顺利地完成我们的课堂任务呢?对于我们来说，这是一个新的难题与挑战。但是，我们相信只要真心、耐心地与孩子们一起学习、相处，是一定可以赢得孩子们的信赖与尊重的。我们始终信奉着：真诚是不会被拒绝的。

在教学过程中，我们队员都很用心很有耐心地去教学、与孩子们交流沟通。在我们认真有方法的教导下，孩子们慢慢地感受到了我们课堂的新颖、有趣以及其中的妙处。大多孩子开始喜欢上我们的课堂并也很乐意去配合老师的教学。但还是有个别学生喜欢在课堂上捣乱甚是与老师对着干的。比如应对欢欢班的那几个小男孩，我们队员都感到很头疼。这几个孩子总喜欢在课堂上大喊大叫、追逐打闹等，常是因为他们的捣蛋让我们队员的课难以继续。该班的班主任邓队员一开始也给这种情况弄得焦头烂额。但随着对这几个孩子的观察了解中，她发现这几个孩子中有一个领导型的孩子，他做什么其他的孩子也跟着去做。

对此，她想出了让“小领导”管顽童的方法。于是，邓队员就让“小领导”当班长，并常常找他聊天，给予他真诚的关注与鼓励。果然，在“小领导”作用下，欢欢班的课堂状况好转了很多。课堂的吵闹虽然还会出现，但在“小领导”的帮忙管束下，课堂还是能较为愉快顺利地完成。更让人欣慰的是“小领导”领导下的这些孩子也最终感受到了我们的真心诚意，慢慢地喜欢上我们人和课了。

这才是我们价值的体现，祖国的教育事业需要我们。我对自己说，将来一定做个好老师!

**三下乡心得体会200字 三下乡心得体会800字六**

你有一个苹果，我有一个苹果,交换后我们都只有一个苹果;你有一种思想，我有一种思想，交换后我们都会有很多思想。大学生暑期社会实践是我们磨练品格、增长才干、实现全面发展的重要舞台，在这个舞台上可以集思广益，完善自我。

短暂而又艰苦的十余天暑期社会实践已经告一段落，在这段日子里，我们12人有沮丧过、有流泪过、也有争执过，但是我们始终相信，只要我们一起努力，共同渡过那段黑暗的日子后，阳光会以最灿烂的姿态来迎接我们!

现在想想，还真有点舍不得那段日子，往日的一个个画面总是会浮现在脑海中：还记得，第一天大家都很兴奋地前往西门;还记得，城北之行时糊涂地把调查反馈表落在了学校，后来我跑回来再取;还记得，去岙山基地见识了最大的油罐，感受了国家储备库的宏伟;还记得，走访了舟山浙华石油运输有限公司，佩服浙华女总经理的才能;还记得，在炎热的正午和队员一起去图书馆发放问卷;还记得，团队联系消防局在海山公园举办了消防安全宣传和消防趣味知识问答;还记得，大家一路颠簸来到甬东，感受了该加油站员工的年轻化;还记得，安监局工作人员的热情款待;也还记得，活动的最后一天晚上，我们在海山公园举办了消防安全电影展。这一幕又一幕给我留下的印象是深刻的，从中我学到的东西是宝贵的，我深感荣幸自己参加了此次三下乡活动。

时间总是不经意间从指间流逝，回过头来看看这段时间的打滚摸爬，让我从中领悟到了很多东西：

艰辛体验，增长才干

暑期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。此次深入加油站和油库，从中我学到了很多书本上学不到的东西。的确，只要尝试过，拼搏过，无论结果如何，我们都能在实践中收获、成长。

在这次社会实践活动中我第一次接触了拉赞助项目，和队友不断地辗转于各个地点各个商店，虽然疲惫，但我们收获了经验，提升了我们的交流表达能力，同时对商家的经营理念也有了一定的了解。对于我自己来说，我意识到只要肯做肯说没有什么事情办不到，任何事都需要自己大胆地尝试，这为我以后的人生道路做了很好的铺垫。

另外在海山公园举办的消防安全电影放映暨祈福平安送祝福的活动中，我们队员精心筹备了表演，并获得了广大市民的认可与掌声，一张张的笑脸、一句句的鼓励，使我们感到了前所未有的喜悦与激动，我简直不敢相信自己能在那么多张陌生脸孔面前表演，这对我又是一次锻炼，我意识到大胆、自信必不可少。

集思广益，完善自我

此次社会实践活动让我感触最深学到最多的就是思想的交流，集思广益，提升了自己，不管是中化兴中石油转运(舟山)有限公司的汪欣部长还是浙华公司的夏赛敏总经理，和他们的谈话教会了我：1、心态决定一切：当代大学生普遍存在眼高手低、心浮气躁的现象，理想与现实的差距不可避免地存在，因此我们要找准自己的位置，合理的评价自己的能力，调整好自己的心态去适应单位的环境，只要我们吃苦肯干，艰苦奋斗，在岗位上安安稳稳地把自己的本职工作做好，坚持下去，无论哪一行都会得到好的回报的;2、做事先做人：学会了做人就能很好地与身边的同事和领导进行交流，建立良好的人际关系，它是走向成功必不可少的;3、较强的责任心：责任心强的人，做任何事情都很负责，非常认真，这样就磨练了意志，具备了克服困难的毅力，做事情也就容易成功;4、专业知识技能:在校期间我们一定要学好专业知识，因为这不仅仅是掌握知识，更是一种学习方法、学习能力的培养，而真正的实践学习是在走上工作岗位之后，但有了这种学习能力后，我们便可以灵活地变通，相信无论学什么都可以学得又快又好，为以后工作打下良好的基础。另外在走访中化兴中的同时我们有幸碰见了来自中国石油大学的研究生，学哥学姐们也以他们的亲身经历劝诫我们要好好地把握大学时光，努力培养各个方面的能力。他们还说，在走上工作岗位后，任何人或多或少都会碰到不如意的事，其实这并不可怕，重要的是要放平心态，将在学校里学到的理论知识与实际情况结合起来，凭着十分的热情，尽力展现自己的才华，这样才能成为受领导器重、受同事欢迎的人才。再则要注重培养自己的社交能力，多与人接触，多读书，陶冶性情，一个人的性格对他以后的生活工作都很重要。这一条又一条使我受益匪浅，集众人思想，我想我已经非常明确在今后的学习生活中该如何为自己的将来垫石铺路了。

学以致用，服务社会

现实生活中人们还是存在安全知识贫乏、安全意识淡薄、安全行为松懈的现象，因此在舟山消防局的大力支持和协助下，我们团队在海山公园开展了一次大型的消防安全知识的宣传活动。虽然我们的力量是有限的，但为了社会的和谐，我们也竭尽所能向广大市民进行了有关消防安全的海报宣传、图片展览和相关资料的发放，让他们意识到防火防灾的重要性，并且对新消防法知识的了解使他们能进一步走近消防，走近安全。

共同努力，收获友情

实践活动的圆满成功离不开我们每一个人的努力，俗话说“三个臭皮匠，顶个诸葛亮”，即使个人的能力再怎么突出也及不了集体的合作。在活动中我们大家商榷讨论、交流思想、共同努力、共同担当，明白了团队精神的重要性，也收获了最真挚的友情。

艰辛而难忘的实践已经结束，但是我们的所学却才刚刚开始，新的考验和抉择还在前方等着我们，相信再深的水淹不死鱼儿，再烈的火也烧不死凤凰，象牙塔里的我们也能够经受住暴风雨的洗礼，扬起理想风帆，驶向成功的彼岸。

**三下乡心得体会200字 三下乡心得体会800字七**

十天的三下乡已经落下了帷幕，遂溪县四九中学那些孩子们稚嫩的笑脸依然清晰地印在我脑海里。回顾与孩子们相处的日子，从第一天见面的陌生到最后一天泣不成声的难舍难分，每一天，我们的感情都在累加着。

我很荣幸地担任七(1)班的班主任。第一天上午见面开班会，先让每个人上去自我介绍，大部分学生都很害羞，但是有一个男孩特别大胆，第一个站上去，说：“我叫陈秋炳，我喜欢打乒乓球，我喜欢吃苹果。”陆陆续续就有一些孩子也上去自我介绍了，但是一开口都是：“我叫.我喜欢的运动是.我喜欢的水果是。”大概15个人这样说以后，我就笑着问全班孩子：“是不是大家都喜欢打乒乓球，都喜欢吃苹果?”引来一阵哄堂大笑。在全班掌声的鼓励下，后来一些比较害羞的同学也勇敢地站上了讲台，而且都会说点其他的，比如最喜欢的科目，学习之余的爱好是什么。那次班会，是我第一次与班上的同学们接触，了解的不多，但我心里很清楚一点：他们需要更多的鼓励，更多的关爱。

接着，就开始了整整八天的授课。

每天早上7点10分，我都会准时出现在教室里。第一天早上，我就跟大家强调早读的重要性，一定要珍惜早晨读书的时间，切不能早早来到教室坐在那里发呆。我原本以为他们会自觉地读书，但是每次让他们自己读的时候声音就特别小，于是我开始了带读。每一天早读时间，我都会亲自一句一句一遍一遍带他们读昨天学过各科的重点知识，可能是看到老师都那么认真，他们也读的很起劲，之后的每个早读，教室里都书声琅琅。我一直以为，这是一种不太好的方式，毕竟学习是应该主动的，我这样带读似乎让他们被动地接受知识，也许很多同学是不愿意被我逼着读书的。但后来闭幕式结束以后我翻看他们写给我的信，心中有提到，“以后应该没有一个老师像你一样一句一句一遍一遍带我们早读了……”。我才发觉，他们都懂的，都明白老师的用心良苦。

7月19日，第一天正式上课，我和我的搭档班主任庄文进出于不放心，就坐在教室后面旁听，想了解一下同学们上课的表现。出乎我们的意料，那么害羞的一个班在上课时居然如此积极配合任课老师，活跃地回答问题，主动上去玩游戏，整齐有力的读书声甚至响彻了整幢教学楼，坐在四楼办公室里的老师都听到了。下课期间，我就表扬了他们，鼓励他们继续加油，好好表现，让每一个老师都喜欢上你们，那他们就会更用心地备课，把更多知识传授给你们。守了整整三节课以后我和搭档也比较放心地离开教室了。一回到办公室，就收到了很多赞扬，上过课的老师纷纷表扬我们班的同学很乖，那一刻，真的觉得很自豪，很高兴。

出于班主任这个身份，我要经常跟他们强调一些规章制度问题，所以我每次刚踏进教室门口，所有同学都会立即回到座位上坐好，不敢吭声。这也导致了我授课的烦恼，因为我担任的科目是综合英语，有六天的课程，如果他们那么恐惧我的话我的课堂可能会难以活跃起来。怀着这样的担忧，在7月20日，我开始了人生中第一次真正意义上的授课。果然不出我所料，同学们面对我这个班主任的课，表现得很紧张，不敢多说一句话，只是单纯地配合我上课所讲的内容。第一次上课，备课的内容也没有很好地落实，因为同学们的基础比我估计的要弱。上完一节课，心里有很多不满，回去之后，我便开始思考接下来的五节课该如何设计才能让同学们在轻松的氛围中学到知识。第二节课开始，我完成地越来越好了，除了把重点的基础知识传授完以后，大概还剩下十分钟让大家玩个简单有趣的小游戏，在游戏中记忆单词，锻炼胆量，活跃思维。这样的效果的确不错，这种寓教于乐的教学方式受到了同学们的喜爱，我对他们也越来越亲和，班主任的威严只是在必要的时候出现。

除了上课时间，放学后我们还会到学生家里去调研。两个队员一组，负责3,4个同学。放学后就跟着他们回家，路上会跟他们聊很多，了解一下家里的基本情况，有些同学可能很怕我们到了家里会说坏话，半路都想逃跑，我们就跟他们解释清楚。在调研的过程中，我们了解到了一些同学可爱背后的辛酸故事。有的是来自单亲家庭，很小的时候便失去了父亲或母亲，在缺爱的环境下长大;有的是家里最小的孩子，前面还有很多哥哥姐姐读大专，读技校，家里的经济负担实在太重;有的是自小由爷爷奶奶带大，父母外出打工，一年见面才几次，在封建传统的氛围中成长……了解到这些情况，我们也明白了那些孩子为什么在学校那么害羞紧张不敢多和其他同学交往。虽然家庭经济都不是很好，但每次去到他们家里，家长都非常热情地招待我们，把家里的花生，芒果，杨桃，黄皮，玉米都拿给我们带回学校，他们非常尊重老师，也很希望自己的小孩能够多读点书，不要像自己这样一辈子窝在农村里。作为班主任，除了亲身去一些同学的家里，如果知道哪些队友有去我们班的同学家里，我都会主动去跟进，希望除了看到学校里的他们，更了解多一些在家里的他们表现如何。

每天除了早读，中午，还有自己上课的时间，在下课时我也会多到班上走动，看看孩子们，有一次发现有个男孩肚子痛，就马上带他到办公室吃药。在大型班活动上，我教他们学手语，学唱歌，玩游戏，大家都玩的很开心。总的来说，这个班的同学都懂得讲礼貌，守纪律，就算有事不能到校也会打电话，发短信或者写请假条托同学转交给我说明情况。农村的孩子毕竟不能全身心地投入学习，有时要帮家里干农活也是情有可原的，所以我每次都会很和蔼地叮嘱他们自己注意安全，照顾好自己，干完活有时间再来学校上课。

日子一天一天过，我们的相处越来越多，之间的故事越来越丰富多彩，感情也就慢慢积淀在心中。在最后一节班会课上，我和搭档把花了几个晚上才完成的一封封信发给他们，还给每个人准备了一本日记本，一支笔，算是对他们的鼓励吧。之后，我们也收到了很多回信，他们都说我们是好老师，我们的教学方法很好，他们舍不得我们离开，明年还会不会再来教他们，真希望我们能一直在这里教他们……看到那些稚嫩的字眼，心中充满了感动，很多话，他们没有亲口对我们说出来，尤其是一些男孩，他们平时都是很调皮捣蛋的，但是在信中都表达了自己的真情实感，对我们表示了深深的感谢。

终于到了闭幕式那一天，我是主持人，一直都很开心地在主持，欣赏队员和同学们苦苦排练了很多天的精彩节目，但是到了全体梦飞翔队员大合唱《爱，因为在心中》时，我却忍不住哭了，一直以来在孩子们面前坚强的形象在那一刻都破灭了，我一直看着七(1)班同学们的位置，远远望着他们，泪水一滴滴滑落，泣不成声。我们合唱完以后，就到了全体学生为老师唱那首最煽情的《祝你一路顺风》了，我逼自己平静下来，对他们说：“最后一次唱给我们听，好么》”他们大声地回答：“好!”，一曲忧伤的歌就这样久久回荡在四九中学的上空，队员们再也忍不住，释放自己的泪水，表达对孩子们深深的不舍，对这片土地深深的眷恋……闭幕式结束以后，我和搭档回到班上，和每个孩子拍照，全班一起合影，未来，不知道还不会和你们见面，那就让老师用照片记录下我们在一起的时光吧，让老师记住你们最灿烂的笑脸。

坐上车离开四九中学时，一些孩子还在拼命追车，希望留下我们，看到他们一边哭一边拼命往前追的样子，连男队友都感到心酸，那些天真的孩子，拥有最纯洁的心灵，世界在他们眼中是如此纯洁无暇，只要是对他们好的人，他们都会记在心里，加倍回报。很难再遇到这么纯真的孩子了吧，我们也会记住他们的，写信，寄照片，寄礼物，期待日后听到他们更多好消息。四九中学的校长说，当老师不当班主任是最大的遗憾。我很荣幸地当了十天的班主任，体会到那份责任，未来我会更加努力，毕业以后一定要当一个称职的，优秀的班主任。

这个夏天，让我深深地体会到了生命的意义，更坚定了我未来要走的路。第一次踏上讲台，第一次当班主任，第一次到学生家里调研，第一次经历了十天清贫的生活，第一次备课到深夜才回宿舍洗冷水澡休息，第一次为了准备一个幕布跪在地上工作了一个晚上，第一次熬几个晚上来写信给班上的每个孩子，第一次收到学生写的信，送给自己的礼物，最重要的是，第一次听到那么多学生称赞自己是个好老师。我深知，未来的路，远远没有想象中平坦，我还会经历更多现实的困难，但，这是我的一个最重要的起点，从这里，我知道了未来的路该如何前进，这里，让我有了更大的动力为教育事业贡献自己的一份力量!

**三下乡心得体会200字 三下乡心得体会800字八**

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诚。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。

**三下乡心得体会200字 三下乡心得体会800字九**

裴斯泰洛齐曾说：“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。”这说明智慧与实践永远是分不开的，在实践中可以检验真理，也能培养能力，弥补不足。这次寒期三下乡活动使我有了一个验证自我的机会，使我无论在能力上或是在心灵上都有了一次大的飞跃，也发现自身存在的不足。

忘不了那漫山遍野的玉米，忘不了那随风而动的悠悠清香草;忘不了田间垅上无处不氤氲着的迷人绿意;也忘不了农村留守儿那天真稚气的笑容，忘不了村里老人们那刻满风霜的脸和仁慈爱怜的眼神;更忘不了风雨中我们16个人相互扶持，相互依赖，相视而笑，相拥而泣。而这一切的一切，将被永远的珍藏在我们的似水年华中…

骄阳似火的七月，当同学们还沉静在紧张的期末备考中时，“三下乡”的钟声在我院已经敲响。为了帮助、引导广大青年学生进一步认真学习和践行“两会”精神，使我院广大同学积极投身寒期“三下乡”社会实践活动，发挥专业优势和特长，在实践中受教育、长才干、做贡献，以实际行动为“构建和谐社会”奉献力量。经团省委和学校的统一安排，并根据校团委和院团委有关文件精神指示，我院立足实际，切入社会热点，以“科学发展树新风，携手共建新农村”为主题，组织了赴清镇市站街镇席关村“三下乡”志愿者服务队，我十分荣幸地被选为该队的一员。

为扎实做好“三下乡”工作，我们查阅了大量资料，准备了多份宣传手册和调查问卷。材建学院印明富书记、刘江老师和牟洪仲老师亲自送我们下乡，还对我们进行了理论培训，让我们明确了“三下乡”的目的和意义，鼓舞了我们的勇气，激励了我们的斗志，也让我们对此行的意义和活动方向有了进一步的认识。为实践活动的开展打下了基础。

\_月14号，我们16位成员来到了清镇市站街镇席关村席关小学，与老师们进行了简短的见面会。老师们说，这次支教像是一场及时雨，让他们长期以来积累的疑问得到了很好的解答。几位来自外省的同学对于孩子口里说着的席关方言理解有困难，但仍然以良好的耐心和态度与孩子们交谈着，替他们分忧解难;有的孩子有些怯弱，站在远处默默地看着，热心的同学们主动走过去，与他们交谈，询问学习上的困难，为他们分担学业负担。

蓝天、白云、青山、绿水------那里人民的淳朴，厚实，那里有浓厚的文化底蕴和人文气息。那里的一切都是那么的自然，那么的美好。虽然没有大城市的繁华与热闹，却有一番别样的宁静，它让我们思考，让我们有一片新视野，为我们探寻农村的新发展，提供了一种新思路。

我们服务队走遍了清镇市站街镇席关村------一个古老而又神奇的村子。通过席关村之行，我们了解到这个地方的森林覆盖率相当高，环境十分的幽美。不过如果不能够有效的保护，这些资源也会慢慢消失，我们认为当地政府可以制定有效的保护政策，积极帮助当地人民开发这笔富有潜力的旅游资源，一方面，可以积极有效地保护当地环境;另一方面，也可以增加当地人民的收入。

而且，我们服务队为清镇市站街镇席关村席关小学进行了为期5天的支教服务的活动。希望通过此次活动，能够传递爱心，用爱心和知识装点儿童的心灵。我无法忘记那一张张可爱的脸庞;那一声声甜甜的“大哥哥”荏苒在耳边回响。提起那群可爱的孩子，我总会心潮澎湃。离别的那一刻，孩子们紧紧的拉着我们的手，久久不愿离去。我真心的祝愿淳朴天真的农村孩子们能够快快乐乐地成长，走向更广更宽更阔的新天地。

同时我们“三下乡”赴清镇市站街镇席关村实践服务队与席关小学的老师们进行了交流会，重点是关于儿童教育的问题。他们是祖国的花朵、祖国的未来，本该是无忧无虑的依偎在父母的怀里，享受童年的时光，但他们却是在重重的书包下生活，他们都非常的需要社会各界的爱心。爱心属於活动的粮食，希望社会各界能给孩子们提供一点精神上的食粮，用爱心和知识装点儿童的心灵，把我们的爱心传递给每一个孩子。

我们服务队浩浩荡荡走遍了这片神奇而美丽的土地。漫山遍野的树，耐人寻味的河流，偶尔传来的几声鸟鸣，远远望去犹如一片修仙圣地。伸出其中有感觉成仙成道。我觉得陶渊明笔下的“桃花源”也不过如此，此地有一股神奇的吸引力，总让人流连忘返。

建设新农村并不容易。我们不可能在面对某些问题时选择默默走开的方式，因为这是我们的责任，也是我们的义务。我们来“三下乡”不是来旅游，是要关注社会做关注的，解决群众所需解决的事，做好我们自己能做好的。

我们赴清镇市站街镇席关村服务队为了发扬“尊老爱幼“这一传统美德，还特意走访了几个老人的家。我们的到来受到了老人们的热烈鼓掌欢迎。在我们即将离去的时候，老人们都表现出依依不舍之情，有的老人还把我们送出屋外并一直说着：“你们都是好样的!辛苦你们了!谢谢你们!------”简单的话道出了老人们内心最真实的想法，朴质的话语撩起了我们志愿者内心的感动。“社会更多的人应该关心老人们------”好几位党员也流出了感动的眼泪，老人们挥着手目送我们离去，直到再也看不到踪影。清镇市站街镇席关村

不知不觉贵州师范大学材料与建筑工程学院20\_\_年寒期“三下乡”赴清镇市站街镇席关村服务队来到清镇市站街镇席关村服务已经七天了。今天是下乡队员与当地政府离别、返回学校的日子。早上十点，汽车缓缓发动，队员们强忍着泪水与席关村村民挥手道别。贵州师范大学材料与建筑工程学院的下乡队员们带着不舍与依恋离开了生活了七天的席关村，20\_\_年的寒期三下乡活动圆满结束。但是，服务农村、服务社会的旅程却没有终点，师大与席关村之间搭起的友谊的桥梁将会越来越坚固。回忆过去的点点滴滴，缅怀昔日的形影不离，铭记逝去的欢乐时光，这个寒假对所有队员来说都会是意义深刻的。因为参与所以快乐，因为服务所以无悔。

经过这次三下乡活动，我重新认识了农村，重新认识了自己。这次活动也把我从理想社会拉回了现实，让我看到了自己的各种不足，包括知识储备，涉世经验等等，同时给我未来的发展指明了方向，促使我不断发展这些方面，以利于我以后走向社会。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，实现农民朋友们的愿景。

最后，本人简单地总结一下这次社会实践中的经验，主要有以下体会：

l、提高了认识，明确了责任。通过参加社会实践活动，同学们的思想认识水平有了相当程度的提高，深化了我们对新农村的思想。经济落后，一切都免谈。社会应该给予不发达地区以更多的关注，让雨露惠及农村。我们大学生应该加倍努力，为祖国的强大多出力，多流汗，多动脑。实践活动还促进了我们对国情、民情的认识，增强了适应现代化建设的历史使命感和责任感。

2、增长了才干，发现了不足，激发了热情。社会实践活动给广大同学提供了一个学习社会知识和展示自我才华的舞台，通过参加社会实践活动，锻炼了广大同学的才干。同学们一起努力做了很多事情，我们一起做问卷调查，一起上街进行宣传，一起表演节目……在合作中锻炼了我们分工协作的能力，交际能力，组织能力等等。在这次下乡实践活动中我们充分发挥了专业知识在经济活动中的作用，既为地方教育的发展带来了新的思维、新的活力，又培养了我们的吃苦耐劳精神，使书本知识在实践中得到了进一步消化，让大家在实践中学到了很多宝贵的、在书本中无法学到的社会经验。而社会实践，作为一种把理论知识运用于实际的重要形式，又能够很顺利的让我们做到了校外实践与校内实践相结合，达到两方面平衡的发展的理想目标。

3、展示了形象，发扬了学校作风，体现了当代大学生应有的风采。通过参加大学生社会实践活动，充分展示了青年大学生的风采。我们都展现出了良好的精神风貌，不怕苦、不怕累。

通过这7天的洗礼，从新农村建设村到自然村，从留守儿童到孤寡老人，我们接触了农村里所有不同的角色。不仅在很大程度上锻炼了自我的能力，了解了社会的现状，更多的是带给的我们不少思考的角度，看清了现阶段存在的一些问题。现阶段，我国正如火如荼的搞社会主义新农村建设，可当前体制下，各方面的制度还不够完善，要做到切实贯彻落实中央政策，建设社会主义新农村，各地方政府还要下很大功夫。从我们参观的新农村建设地区的情况来看，新农村建设的要求不只在物质建设上，精神文明建设也需要占有一席之地。除此之外，留守儿问题也是新农村建设中亟待解决的问题。我个人认为，应从改善农民工待遇和发展农村经济建设两方面同时入手，以减缓贫富差距，达到城乡的协调发展，共同富裕。也许，我的观点还很肤浅，不过这对我来说却是一个全新的改变。

随着时间的流逝，三下乡活动已圆满地画上了句号。尽管在这个过程中，我们遇到了一些困难，但在大家的相互帮助和共同努力下，也都一一得到解决。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，去探索更加广阔的生命长河。

**三下乡心得体会200字 三下乡心得体会800字篇十**

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。

**三下乡心得体会200字 三下乡心得体会800字篇十一**

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。

**三下乡心得体会200字 三下乡心得体会800字篇十二**

很荣幸，在20xx年7月8日，我成为了赣南师院数计学院美丽中国生态文明实践团队的一员，赴厦门开展暑期三下乡社会实践活动。这次活动我们主要分为三个部分，第一天上午参观“三棵树漆”公司专卖店，下午赴厦门风景区清理垃圾。第二天前往陈嘉庚纪念馆缅怀先辈、学习嘉庚精神。为期两天的三下乡活动，让我感悟很深，收益匪浅。

三棵树漆是国内健康漆领导品牌，在工作人员的带领下，我们参观了公司的专卖店，这个专卖店规模并不是很大，但却处处营造着绿色、健康的气息。通过他们的热心讲解，我们简单了解到公司的经营理念以及业务的流程，对各类产品也有了一定的认识，三棵树产品覆盖面很广，主要包括家装涂料，建筑涂料，木器漆，粘胶剂，万能胶，白乳胶等涂料全线产品。每种产品都本着自然、绿色、健康的原则，力争给顾客带去最好的服务和最健康的生活。这次的参观着实让我对这个品牌有了全新的认识和体会。

厦门是个美丽的城市，可是由于一些游客的不文明行为，给很多景区留下了纸屑、饮水、饮料杯、马夹袋等垃圾和杂物。8日下午，我们来到某景区--会展中心开展捡垃圾、清理杂物等活动，并通过条幅签名的方式向游客宣传环保旅游和保护生态文明的理念。一开始，同学们有些不好意思，可是随着清扫的深入，大家的热情逐渐高涨，沿着沙滩一路前行，见到垃圾就捡起来，不一会儿就装满了好几个袋子。尽管有不少垃圾杂物是埋在沙土中的，但大家依旧不放弃，纷纷用双手将其挖出，力求把卫生死角清理干净。或许是我们的行动感染了其他游客们，不少在沙滩上游玩的行人自觉将舍弃的杂物随身携带，更有部分群众加入我们一起清理。不知不觉，天空中飘洒了淅淅沥沥的雨滴，可任何成员没有丝毫的抱怨和退却，大家齐心协力将工作进行到底。两个小时的劳动，虽然很疲惫，但内心十分愉悦。让我对社会现状有了更深入的理解、对自身的责任感和使命感有了新一层的认识。

9日，我们前往厦门大学陈嘉庚纪念馆，陈嘉庚先生是著名的爱国华侨领袖、企业家、教育家、慈善家、社会活动家，创办了福建省最早的综合性大学--厦门大学，建立起一套完整的教育体系。曾被毛主席誉为“华侨旗帜，民族光辉”。通过两个多小时的参观学习，我深深被他的爱国情怀所折服。陈嘉庚先生一生

致力于实业救国，教育兴邦的伟大事业，他倾尽资财新办教育，呕心沥血培养人才，自己却生活节俭、衣着朴实。这种牺牲自我的崇高风范为我们当代大学生树立的光辉的典范，给祖国和人民留下了宝贵的精神财富，向老先生致敬!

这次“三下乡“活动在我的设想之中完全达到了我的意愿。虽然这次活动的时间很短，但我们每个人都过得充实而又有意义。作为当代青年大学生，我们应该要有“服务社会、实行自我”的意识，社会培养了我们，那么我们就应该为社会作出自己应有的贡献。虽然个人的力量很微小，但我相信群众的力量是强大的，所以，让我们一起行动起来吧!

**三下乡心得体会200字 三下乡心得体会800字篇十三**

昔日的“三下乡”欢笑和努力，都历历在目。20xx年x月号，我参加了管理工程学院暑假三下乡活动，为期十天的“三下乡”，让我感受很多，受益匪浅。

这次“三下乡”活动，在我的设想之中完全达到了我的意愿。虽然时间很短，但在队长的带领之下，我们队员每个人都过得充实而又有意义。在每项活动中都能体现出我们大学生的做事风格。我参加的是“传承中华美德，关注弱势群体”的调研，我们队员通过派发调研表、零距离的采访、拉横幅、拍照片、录音、录像等形式开展了形式多样、内容丰富、有意义有影响的暑假活动。每项活动都能做到有准备、有目的的进行。

自上大学以来，这是我第一次参加这种调研活动。刚开始还有些胆怯，怕自己不敢张口与群众互动，但在克服了开始的胆怯之后，我慢慢地融入到活动之中。但，并不是一切都是一帆风顺的。在发调查问卷期间，会接触到许多不同的人，年龄不同，性格不同，学历不同，对事物的观点看法不同。他们有的人心存戒备，心理很强，而有的人又恨随和。通过这次活动我深深的认识到人要想立足于社会，首先要融入社会。

这次活动使我意识到“服务社会实现自我”是人生的一件乐事。社会是需要我的，社会培养了我，然而我也应该为社会做出自己应有的贡献，我们应该为人民干实事，做事要贴切于人民。虽然自己的力量很小，但可以让温暖的花朵灿烂绽放！

要让事物改变，先改变自己！要让事情变得更好，先让自己变得更好。这是我在这次“三下乡”活动中感悟得到的。在调研队里，虽然很辛苦，但就是在这种环境下使我意识到我们只能去适应环境，而不能让环境来适应我们。那忙碌的十天“三下乡”的实践活动，总有辛酸与欢笑，随时间而过，使我深深的体会到了弱势群体的生活。作为一名大学生的我们以一个大学生的具体行动证明了我们的一切。

这次“三下乡”活动里，我们每个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，我们每一个人心里想的是：我们是一个团队，一个也不能少，谁也不能倒下来。这次活动让我们相信：也许人生只有一次，我们每一个人都很珍惜着着短短的十天时间，每天我都觉得自己过得非常的充实，非常的快乐。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。这也是我第一次参加这么长时间的集体活动，感觉也是最有意义一次，它让我学习到我缺少的东西，锻炼了我，成熟了我，给予了我人生回忆中美好的金色的一段！

**三下乡心得体会200字 三下乡心得体会800字篇十四**

回顾宝墨园三下乡，我感慨良多，艺术学院六大协会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。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。

参加暑期宝墨园“三下乡”，我真的感到很荣幸。短短的一天，这过程的点点滴滴，我仍然历历在目。我是负责玉湖书画社部分的，每次，当我想起大伙在例会上讨论的情景，我满腔热情;当我想起在每次活动中大伙忙碌的身影时，我满怀感动;当我想起同学们的笑容时，游客的笑容时，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!

此次宝墨园“三下乡”，我收获了很多：

第一、珍惜。是什么样的缘分，让我们能一起参加三下乡，认识这么多朋友，为了共同的目标，付出自己的真心。机缘难得，唯有珍惜。珍惜今天，珍惜生活，珍惜让我富有!

第二、细节。“细节决定成败!”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。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。

第三、团队意识。来自不同协会的成员，在一起工作，一起宣传亚运知识，良好的团队意识是一切活动成功的前提。我们是一个团体，一个集体，一切都应该服从，不论是做什么工作，一切都应该为大家着想，为团队着想。

第四、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。

第五、主动。主动考虑团队里的大小事情，主动地提出自己的见解，主动地提出疑问。这一个个主动，虽然简单，却意义重大，让我了解到更多，学到更多。

第六、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，往往会意见不一致，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。

当然，在我们这次活动取得丰收同时，我们也必须承认，我们的工作也仍存在着诸多不足或做得不够的地方，如对下乡的总体认识还不够深刻，由于缺乏经验，一些准备工作跟实际的工作有一定差距，一些工作细节也还考虑或做得不到位等。但我们依然相信，有收获，有经验，有挫折，有教训的活动才是一个真正意义的完整的实践活动。作为当代大学生，这也是一份社会责任感，用我们所学的去回馈给予我们更多的社会。一步一脚印，希望我们的足迹可以遍布乡村每个角落，让希望在乡村中蔓延。

通过这次社会实践我更加坚信：意气风发的我们经历了下乡的再次洗礼，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。

**三下乡心得体会200字 三下乡心得体会800字篇十五**

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，以期望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。

**三下乡心得体会200字 三下乡心得体会800字篇十六**

这个夏天，\_\_的旗帜悦动在蔚蓝的天空，我们带着惬意、喜悦、青春的气息来到\_\_区\_\_镇。开始了我们五天的旅程。时光荏苒，开始还仿佛还在昨日，而没想到，这就已经结束了。下乡行，我们学习成长、磨练斗志;有纠结，有喜悦，有批评，有欢笑;而我们，不枉此行。

“争吵中学习成长”

20\_\_年\_月\_日，这一天我记忆的特别清楚。这是我们此次下乡行指导老师给我们开的第一次会议，也开始了我们这一次下乡行的所有前期准备。我们心之蓝队伍，一起奇思妙想，根据项目填报，各抒己见。为下乡行抛出我们的项目。很快，我们准备出了我们的一份满意的项目方案，虽然我们会有争吵，有抱怨，有意见冲突，但也是这些碰撞，凝结成我们汗水的结晶。作为心之蓝的总负责人，所有的项目方案总结进行整理汇报，团队中三人行，必有我师焉。我如今见到这么多人，见贤思齐焉，见不贤而内自省也，作为负责人，我有安排不当的地方，但非常感谢\_\_队伍的小伙伴们的理解、默契与配合。

做好所有的前期准备后，20\_\_年\_月\_日，踏着轻快欢喜的步伐，跟着小伙伴上车出发!经过五个多小时的路程我们成功来到\_\_区\_\_镇\_\_中学。本次下乡行，我们分为了5个部分去完成，它们分别是夏令营，走访，摆摊，汇演，涂鸦。我主要负责的是夏令营课堂这一部分，走访，摆摊，汇演。

“不期而遇，有缘与你相识”

夏令营安排中，我们将同学们分成两个班：文艺汇演班和实验操作班。其中包括了历奇教育，舞蹈课，手工diy，实验课，活力体育课，线上微课堂，科技发明小大人等兴趣课堂，心脏复苏课堂，这短短的四天，每一次安排课程都要灵活应对每天的变数，但即便这样我们对每个项目都充满激情。

在夏令营课堂中，我不仅作为课程的负责人，也去每一个课堂做协助人员的小老师。我给同学们传授的是口才与表演的课程和杯子歌课程的教学。让同学们敢于去表达自己的想法，敢于表现自己;充分发挥我们的才能，细心、认真地教导学生;在朗诵中带入自己的感情，在表演中带动气氛。

课堂上同学们积极配合，也非常踊跃。我所学的东西能够学以致用，并且得到\_\_中学的学生们的好评，在这些过程中，我也明白了谆谆教导不如谆谆教诲，授人以渔才可解一生之需。而在这我所在文艺汇演班上，能够遇见这些学生，也是我们的缘分，他们纯朴、可爱、热情好客。在离别之际，跟我诉说会记得我们这些小老师们，有空再找我们，缘分让我们相遇，相知在\_\_，希望你们以后能够加油，未来的路还很长，一定要努力努力再努力。而这便是我最大的收获。

“资助下乡，我们来了”

带着口号，我们来到\_\_镇，在摆摊的摊位上，宣传国家资助政策，为他们送上我们的小心意。\_\_镇上的同学们，街坊们热情的询问着，我们仔细和耐心的向群众解资助政策;在人流较少时，我们进行沿着街道、小巷和店铺去走访，我有幸参加并走访告诉入户的家长和学生们，国家有政策，不用担心上学的烦恼，我们将国家资助和助学贷款政策介绍给需要帮助的人，街坊了解到这些政策：贫困，不会让我们停下求学的脚步，还有资助政策帮助着我们。

“台上一分钟，台下十年功”

从工作的安排，到项目的负责，一切是那么的忙而充实。很快，我们迎来了汇演的这一天，在汇演上，我很荣幸作为本场的主持人，提前租好服装，准备好稿子，一遍一遍的对接、更改与准备;在汇演上灵活应对，没有给自己留下遗憾，还参与朗诵节目《时光，行走》的负责人。朗诵稿中描述了此次下乡的心酸甜苦辣，感动你我，赢得观众的掌声。而这一切的付出是如此的值得。

“一切都是最好的安排”

在人生的道路上，只有播种才会有收获，只有付出才会有好结果。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，我的收获不仅仅仅是调查到的资料，更多的是心灵上的感悟。

“结序却未终”

下乡的时光里，最动人的不是完成所有任务的瞬间，而是那，哭着、笑着一派天真坚持梦想、坚持完成任务的每一分每一秒。\_\_的旗帜悦动到\_\_，求学的脚步不停，追梦的少年有你有我。

**三下乡心得体会200字 三下乡心得体会800字篇十七**

大一的暑假是个不平凡的暑假，这个暑假充满了回忆。这个暑假，我与院团委的17个同事组成了一支队伍——“华南师范大学计算机学院、软件学院赴广州市萝岗区暑期社会实践活动队”，一起开展属于我们的三下乡暑期社会实践活动。虽然只有短短的5天时间，但是留下的回忆却足以令我难忘。

一、前奏

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！