# 三下乡总结

来源：网络 作者：雨后彩虹 更新时间：2025-04-16

*第一篇：三下乡总结阿克苏地区维吾尔医医院“卫生下乡”活动小结根据“热爱伟大祖国，建设美好家园”主题教育安排及自治区“三下乡”活动的动员精神，我院按照地委、行署2024年度春季“三下乡”（卫生,科技，文化）活动的工作部署，组织院领导和专业技...*

**第一篇：三下乡总结**

阿克苏地区维吾尔医医院“卫生下乡”

活动小结

根据“热爱伟大祖国，建设美好家园”主题教育安排及自治区“三下乡”活动的动员精神，我院按照地委、行署2024年度春季“三下乡”（卫生,科技，文化）活动的工作部署，组织院领导和专业技术人员参加“卫生下乡”活动，2024年3月24日对拜城县寒尔其镇开展了义诊活动，在寒尔其镇我院医务人员看病发药人数109人次，自愿体检195人次，咨询解答120人次，2024年3月26日对阿克苏市哈拉塔镇开展了义诊活动，在哈拉塔镇我院医务人员看病发药人数130人次，自愿体检275人次，咨询解答190人次。2024年3月27日对温宿县宝孜东镇开展了义诊活动，在宝孜东镇义务看病发药人数117人次，自愿体检205人次，咨询解答108人次，在这个为期三天的“卫生下乡”活动中，我院医务人员看病发药总共356人次，自愿体检675人次，咨询解答418人次，在这次活动中解决了广大农牧民的“看病难，看病贵”的问题，得到了广大农牧民的好评。

阿克苏地区维吾尔医医院二〇一一年三月二十八日

**第二篇：三下乡总结**

2024暑期社会实践个人心得体会

2024年7月10日，迎着清晨的阳光，我满怀着兴奋和激动的心情踏上了这次由外国语学院团委组织的沙溪三下乡实践活动的旅程，前往中山沙溪象角村。我们舍弃享受暑假的快乐时光，决心背起行囊，和队友踏上征程，去开展社会实践活动，深入象角村，体验生活，再苦再累也心甘情愿，毕竟这是一次难得的机会，争取在这短暂的时光中能开拓视野，增多见识，丰富我们实践的阅历和提高调查研究能力，也希望用我们所学的知识能回馈给社会，帮助村民村委。

7月10日到7月17日这段时间是我们沙溪三下乡实践服务队赴中山市沙溪象角村进行暑期社会实践活动的时间，虽然只是短短七天的实践活动，但也让我获益良多，特别是认识到一群好伙伴好朋友。

在活动准备的前期，我们就活动的主题和各项活动内容反复开会讨论，征求各方意见。再出发之前，我们每周都会定期开展会议，讨论实践内容。最终我们决定此次三下乡的内容为义教、义修和调研。对于义教的准备，我们在出发前的前几周，每个人都有相应的课程，准备了相应的ppt，并在开会的时候我们集体进行试课，然后提出不足，进行改进。对于义修的准备，我们义修小分队进行了详细分工，并各自带了义修所需要的工具。对于调研的准备，因为中山沙溪镇是一个以服装加工为主产业的镇，所以我们此次调研的主题是研究近几年服装的发展情况，并针对服装产业发展遇到瓶颈的问题提出相应的解决建议。我们积极与当地村委会进行沟通协商，村委会也很支持我们的实践活动，我们有着愉快的合作。在这前期的准备工作中，我积极参与策划讨论，跟同学们的交流，提高了我组织活动的协调指挥能力。事实说明，要开展一项活动，事无巨细，都得有一个详细的计划，安排妥当，细心观察，才能为后期的活动打下坚实的基础。

此次社会实践活动从前期的准备工作、活动方案的策划、队员的选拔，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。

这次实践，我们每天的活动安排张弛有度，每天都过得十分充实，每天都有着新的任务，其中让我感受比较深的就是我们的调研部分，我们顶着烈日出发，虽然比较辛苦，但是我们的队员都觉得很充实，很有意义，尽管都汗流浃背，但都乐在其中，没有一个有怨言的。开展的各项调研活动，不仅让自己对当地的一些生活条件有所了解，也提高了自己的交际能力，当然在工作中也暴露出了一些平常自己都没有注意到的一些缺点，比如：表达不清晰、流畅，各方面考虑不周到，很多的细节都没有注意到等。根据实践队的安排，通过走访、慰问等形式围绕沙溪镇各村的服装厂展开相应的问卷调查，让我们真实的了解到服装厂和服装产业如今所面临的部分问题，经过我们多天的努力，调研活动终于还是圆满结束。

还有让我感受最深的就是义教部分，我们此次义教是以扩展小朋友兴趣为主，并没有涉及过多的专业知识，而是启发他们对多方面的认知。我们设有科学小实验、舞蹈课、音乐课、手工课、书法课、趣味英语、急救医疗、日语、地理和历史课等等，多种课程可以充分满足各位小朋友的兴趣需求，上课有趣而不枯燥。为了第二天的课程能顺利的展开，我们每一天的晚上都会在村委会里试课，每个人都给出他们相应的建议，提出不足之处再进行改善。在课上，看见小朋友们脸上的笑容，和对课程的满意，我们就感觉一切都值得了。我们每个人内心都一定想着只要小朋友喜欢我们的课，在我们的课上能真正的学到东西，那一切都值得了。

同时我也是属于义修小分队的一员，很荣幸能成为该队里的一员，我们通过我们在学校所学的电子电工知识，为村民维修小家电。一开始我们以为应该是没有什么村民拿东西给我们修的，但是不知道从哪里传开了，陆陆续续有村民拿着电风扇，热吹风和收音机等等过来维修，两天下来我们已经收到了十多件小家电。其中最多的是风扇，我们尽我们所学的知识进行维修，大部分风扇坏了都是由于电容坏了或者电机坏了，电容坏了换一个就可以了，但是电机坏了的，那我们也没办法维修了。所以一天下来，我们最终维修好了五台小家电。虽然结果只是一般般，但是通过我们所学的知识能帮助到别人，这种感觉真的是非常好，学以致用，将理论投入到实践之中。

每天晚上我们所有的队员还会在宿舍进行每天的交流，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。

这次暑期社会实践活动我们每位队员都能相互的关心着对方，我们每一个人的心里想的是“我们是一个团队”，这次是我第一次或许也是最后一次参加“暑期社会实践”活动，我很珍惜着这短短的一周的时间。每天我都觉得自己过得非常的充实，非常的快乐，当然也会感觉累，但总有一家的气息缠绕在我的身边温暖着我。我们一起住，我们一起煮饭一起吃，我们真的是一个大家庭一样，虽然只是短短一周，但却像是认识了一辈子的家人一样。这次是我第一次参加暑假期间的集体活动，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，给我人生留下一段美好的回忆。

暑期社会实践活动给我们带来了有趣的记忆，也给我们带来了不小的成果，参加看似简单平常的学生活动，结果却让我们能够深入的认识自己了解自己，认识社会了解社会，使大家受益匪浅。实践活动给我最大的感觉就是那句老话：实践出真知。这是一句老话，也是一句真理。很多的时候，闭门造车是发现不了问题的，更不要提解决问题。问题的发现以及解决需要我们参与其中，一个坚定的信心，一种吃苦耐劳的精神和一个团结向上的团队能够更好地解决问题，很幸运的是我们的团队做到了这点。

“艰辛知人生，实践长才干” 实践乃能力锻炼的试金石，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。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，校园里的我们并非“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。这次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。

虽然只是短短一周的中山沙溪三下乡实践，但是却让我收获甚多，认识到一群虽然只是一周，但是却像认识一辈子的家人朋友，还有认识到一群活泼可爱的小朋友。在实践中，也能将我们所学的理论知识投入到实践，让我受益匪浅。中山沙溪，我们有缘再见。

**第三篇：三下乡总结**

三下乡总结

作为西南政法大学新闻传播学院“三下乡”长寿湖队的一员，本人深感荣幸，因为这是个优秀的团队。在几天简短却极富意义的实践之后，请允许我将自己的所见所闻所感做一个总结。

此次三下乡是一次特殊的社会实践活动。首先这支队伍是学生自己组织的，其中的每一个成员都是精心挑选的，所用的经费也是学生自己筹得的，策划以及实地考察都是学生自己去做的，总而言之这是个学生们自己的社会实践队伍。来到长寿湖区云集镇，我们先和这里的领导进行了交流，对这里的大致情况有所了解之后我们被安排到长寿湖中学，在以后的几天里这里将是我们的住宿和工作的地方。

在这几天的社会实践中，我们完成以下一些工作：第一项工作是慰问留守儿童。我们每到一个村都会首先联系村领导获取留守儿童的资料然后逐个走访，对留守儿童的生活环境，学习状况，身体状况都做细致的询问，对留守儿童面对的困难做记录并提出相应的意见。在对每一个留守儿童慰问的最后我们都会送上学院提供的儿童书，希望能给他们以后的日子带来快乐。第二项工作是做关于“五个重庆”的社会调研。每次出访我们都会带上事先准备好的问卷，在走访的过程中随机地对长寿的老百姓做交流的时候总是不能直接表达自己的意思并且也不能很好问卷调查。问卷过程中也遇到一些问题，比如由于很多同学是外地的，在语言地理解老百姓的语言。面对这样的困难，我们的队员努力地克服着，坚持着。第三项工作是走访抗美援朝的老战士以及“空巢老人”。抗美援朝的老战士们曾经为了和平为了国家在战场上浴血奋战，而今他们老了，需要被人提起，需要被人记住。老人在中国人口结构中扮演着一个非常特殊的角色，在传统文化观念里他们应该受人尊敬爱戴，享受天伦之乐，而中国的现实却让大多数老人过着孤独的人生后半段，他们需要我们的关心，关注。我们的这项工作充分地利用了社会实践的时间，给老人们送去我们的问候，同时我们也去充当倾听者，去倾听老战士们的光荣过去，“空巢老人”的孤单，困难。当然，除此之外我们也做其他的计划之内的实践，去政府了解农民的生活状况，去田间地里进行劳动，去观赏长寿湖的美丽风光等等，总的来说此次社会实践的工作是充实而不乏内涵的。

另一个方面，我们团队内的各个成员之间也建立起深厚的友谊，在每一天的社会实践中我们紧密团结，互相帮助为同样的工作而努力。生活上，我们同吃，同住。将每个队员的生活快乐都相互分享是每个成员都乐于做的事情，交流让我们的情谊更加深刻。当然能够安心地度过这些天还必须感谢我们的带队老师王心武老师，是他为我们安排好丰富的菜肴，是他为我们指导调查的方向，是他给了我们坚持下去的勇气。

此次社会实践活动将是我生命中极其难忘的一段经历，将会帮助我对以前的人生重新认识，同时也会指导我正确面对以后的岁月。

西南政法大学 新闻传播学院

徐亮（2009091200）

**第四篇：三下乡总结**

汗水中体会珍惜实践中收获成长

来源：材料科学与工程学院作者：刘娜

黎明打破夜的宁静，睁开双眼，感觉一切就向梦一般在脑海中一闪而过。手提行李，踏上回家的旅途，回想着在这个骄阳似火的七月，我们顶着炎炎烈日，满怀激情地开展的一切社会实践活动，在这之中，我们所收获的，不仅仅是实践中得到的锻炼，更领略到成长中、生活中的心酸与幸福。虽然为期四天的“三下乡”社会实践已经圆满的结束了，但是心中那份热情却一直延续着。

来到潍坊得利混凝土有限公司的第一天，工作人员的热情与看到我们的喜悦深深地感动着我们。随后开展的校友座谈会，让我们得到了更宝贵的专业知识与经验。深入工厂一线领略生产风采，更是让我们亲身学习感受了专业知识与实践相结合的方法，让象牙塔里的我们经历了更多的洗礼，得到了更宝贵的财富。

当我们挥舞着社会实践的旗帜来到城南街道办事处的时候，一张张洋溢着幸福的笑脸打破了夏日的喧嚣，就连略带花香的空气也在冲着我们微笑。在老师以及当地工作人员的带领下，我们明确分工，开展了建团九十周年图片展、宣传防火防暑小知识、走进敬老院关爱孤寡老人等一系列内容丰富的社会实践活动，尽我们最大的努力与当地人民分享“扬共青精神，展青春风采”的社会实践主题，感受“建团九十周年”的热情。当地居民给予了实践团成员们高度的评价，我们认真负责的态度也给他们留下了深刻的印象。

成长似乎是一瞬间的事情，但我们在经历中得到的这种成长，是何其珍贵。一路走来，我们收获的，不仅仅是团队意识与沟通交流的重要性，收获更多的是珍惜、是细节、是所有人在一起的理解与包容。机缘难得，惟有珍惜。珍惜现在所拥有的，珍惜这一路走来我们所收获的一切。

美好的时光总是短暂的，为期四天的社会实践活动已经圆满的画上了句号，虽然大家付出的是辛劳的汗水，但内心却洋溢着幸福的感受。通过了这次社会实践，我更加坚信，意气风发的我们会经历更多的洗礼，现在的我们拥有绚丽多彩的青春年华，当我们走出校园，踏上社会，我们仍会交上一份满意的答卷。

**第五篇：三下乡总结**

2024年重庆大学资环学院暑期“三下乡”社会实践活动总结

-----资环学院垫江行 摘要：为引导广大青年学生在社会实践中认真学习实践科学发展观，落实“三进三同”的号召，深入了解基本国情，深入学习实践党的理论创新成果，在推动科学发展、积极投身统筹城乡发展直辖市的建设中奋发成才。我校将于2024年7月开始，深入开展重庆大学学生2024年暑期社会实践，组织广大青年学生积极投身到“三进三同”的社会活动中，到实践中、到基层中“受教育、长才干、做贡献”。我们资环学院积极响应学校的号召，以桂溪河的综合治理、万元增收项目、关爱留守儿童为主题，开展了赴垫江的“三下乡”实践活动。

关键字：桂溪河的治理万元增收留守儿童实践活动

一．活动主题

我们资环学院积极响应学校的号召，以“关注农村发展、共创和谐家园”为主题，全面、深入贯彻落实科学发展观，根据重庆建设城乡统筹发展综合配套改革试验区的实际情况，以桂溪河的综合治理、万元增收项目、关爱留守儿童为主要项目，集中组织到乡村进行实地锻炼、调查研究和志愿服务，让学生在参与农业生产、社区服务的过程中，深入了解国情、市情，经受磨练，增长才干。

二．活动目的本次 “三下乡”实践活动是帮助和引导大学生按先进生产力发展要求成长成才；传播了先进文化，又帮助和引导大学生接受先进文化的哺育；同时，服务于人民群众的根本利益，又帮助大学生全面发展。

同时，本次“三下乡”活动把组织活动与机制建设结合起来,既抓住当前效果,也考虑长远利益,通过有效的工作机制,保证“三下乡”,常下乡；把“送”与“用”结合起来,在“用”字上着力,在提高效果上下功夫；把“送”与“建”结合起来,在往下送的过程中,着眼加强阵地队伍设施建设，增强农村经济的造血功能。

三．活动过程

（一）桂溪河的综合治理

桂溪河发源于垫江与四川邻水交界的明月山克玛湾，从垫江县城西南横穿而过，全长34公里，其中城区段为5公里。以前，该河河道弯曲狭窄，淤积严重，洪水期经常淹没城中部分房屋。县城居民的生活污水、垃圾和厂矿企业的工业废水、废渣直排河中，河水又脏又臭。两岸居住的群众意见很大。

2024年，该县决定对桂溪河进行综合治理。该县决定将河流治理与两岸房地产开发统一进行，实施分段治理。

我们一行人先到环保局了解了桂溪河的情况后，根据相关情况，制作好问卷，沿这桂溪河一路前行，向当地居民了解情况的同时也在观察了桂溪河治理后的情况。

我们了解到，今年“两会”期间，该县人大代表夏伯生提出治理桂溪河建议，被确认为今年的1号议案。3月12日，“五个垫江”人大代表行动队组建，宜居行动队便将河道整治纳人日程。3月19日，在宜居代表队的带领下，上百名人大代表走上街头开展“城市保洁行动”。代表们捡垃圾，清扫卫生死角。这一行动吸引不少市民自发参与。尤其是在桂溪

河两岸，代表们更是加大了行动力度。

4月，代表行动队就桂溪河整治开展专题调研，提出了解决方案。代表与市政部门水利部门联动，全方位地启动了对桂溪河的治理。随后，市政部门组织专人清漂，同时，水务部门对排污行为进行了整顿，桂溪河逐渐恢复整洁。

可以看到，现在的桂溪河变清了，河两岸新建的绿色公园栽满了杨柳、鲜花，并配备有健身器、秋千等众多游乐设施，许多市民在公园里休闲游玩。

同时，环境的改善，使大批有实力的房地产开发商纷纷到两岸开发商品房，地价从过去的每亩5万多元，一下子就提高了25万至30万元。该河两岸聚集了豪门花苑、桂溪名苑、西欧花园、汇丰广场等花园式住宅小区，环境十分优雅。

（二）农户的万元增收项目

我们到的，是垫江的农户万元增收项目的示范点——大石乡。

众所周知，重庆市提出启动“两翼”农户万元增收工程是指，2024年到2024年期间，让渝东北、渝东南“两翼”农民户均增收1万元，其中有劳动能力的农户95%以上实现万元增收。

垫江县委县政府深刻理解市委市政府振兴两翼、缩小城乡差距的战略意图，把实施农户万元增收工程作为解放和发展农村生产力，促进农村产业结构大调整的重大举措，动员全县机关、团体、企事业单位及职工有人出人、有钱出钱、有力出力，主动为乡镇、村社、农户谋思路、出对策、抓项目、办实事；动员广大农民自觉行动起来，努力挖掘增收潜力，拓宽增收渠道，广辟增收门路，踊跃投身工程建设伟大实践。

通过对大石乡居民的调查，以及当时政府部门的简介和对各生产基地的参观学习，可以知道，垫江县在实施万元增收工程中，破解了诸多难题，实现了农民大幅度增收。

根据大石乡的具体情况，当地政府把重点放在农业、养殖业的迅速发展上。据乡情制定规划，据规划确定重点，据重点给予扶持。粮食、生猪、水果、蛋鸡等主导产业不断壮大。粮食喜获丰收，2024年粮食播种面积实现105万亩，比上年增长17.66%，总产量达40万吨，增长8%；水果规模扩大，水果产量6.9万吨，比上年增长9.7%；蛋鸡快速发展，出栏蛋鸡275.68万只，比上年增长92.3%

同时，当地政府也将政策扶持全面覆盖。当地出台了农户万元增收工程奖补办法，形成了农户万元增收“1+25”奖补政策体系。乡镇财政投入1840万元，确保政策覆盖龙头企业、专业合作社、示范农户、带动户等各种组织和群体，覆盖鸡、鸭、鹅、牛、羊、兔、水产、果品、蔬菜、蚕桑、蜜蜂等各种传统产业和新兴产业。

（三）关爱留守儿童

留守儿童是中国长期的城乡二元体系松动的一群“制度性孤儿”。一方面：他们的父母到城里打工拼命挣钱，争取或获得了另一种生存方式；另一方面，他们又因为在城市里，或自身难保，或无立锥之地，无法将他们的子女带进城里，留在自己的身边。同时为了生活或生存，他们不能够轻易的离开自己的工作，不能轻易的离开城市，就是在这种带不出与回不去的双重矛盾中，留守儿童虽然有父母，但是他们依然不得不接受“骨肉分离”的现实。

首先，我们到当地妇联了解了垫江县的留守儿童的现状以及当地对他们的帮助政策。截至2024年3月，垫江县有农村留守儿童70813人，其中：学前幼儿（0～6岁）23502人，占学前幼儿总数的49%；小学生30188人，占小学生总数的35.5%；初中生15874人，占初中学生总数的44.2%。

钟主席介绍，在垫江县委县政府大力发展劳务经济情况下，该县外出务工人员不断增加，留守儿童数量也呈逐年上升趋势。

自2024年开始，县委县政府每年都会就关爱留守儿童工作下发一个专门的文件，几年来摸索出一些行之有效的关爱模式。从当初的社会留守儿童托管家园关爱模式，到后来的“5+X”关爱模式，最后形成了目前相对成熟的六大关爱模式。

六大关爱模式中主要模式是学校留守儿童托管家园模式，即充分利用学校现有资源，在校园内建立农村留守儿童托管家园，对留守儿童周一至周五实行全托管理。其次是社会留守儿童托管家园模式，社会爱心人士及社会团体把留守儿童集中到自己家中或其他固定场所，进行周一至星期天校外低有偿托管的留守儿童教育与管理形式，代为履行儿童父母的职责。第三是村级留守儿童之家模式，依托村（社区）活动阵地，每周周末和假期为留守儿童开展心理疏导、学习辅导、亲情聊天、文体活动等，弥补学校留守儿童托管家园孩子周末和假期的教育管理。营造一个课外交流学习的环境，提供一个培养兴趣爱好的平台。以上三种模式在留守儿童关爱工作上起到了主力军的作用，其次关爱模式还包括爱心家庭模式、代理家长模式和牵手助困模式。六大模式相互补充，形成了对全县农村留守儿童的广覆盖。

目前，垫江县已建立社会留守儿童托管家园25个，学校寄宿制托管家园37所，村级留守儿童之家110所，发展代理家长5000多人，组建爱心家庭示范点18个，牵手帮扶1.6万人，共有近6万名农村留守儿童受到关爱，农村留守儿童关爱服务体系基本形成。

同时，我们从主席那得知，为切实保障各种关爱模式的顺利推进，让留守儿童一个都不少的得到关爱，垫江目前已经建立起五大机制：一是建立起以“党政统筹、部门联动、属地管理”为原则的工作协作机制。二是建立起“政府主导、市场运作、整合使用”的经费投入机制。三是建立起“以奖代补”专项资金，主要来源是“政府投入一点、部门支持一点、社会捐赠一点”。四是建立起“定标准、聘安保”的安全保障机制。将校园安保大队、校园民警、保卫干部、保安人员、护校队“五位一体”的校园安全新型警务体制向“留守儿童托管家园”、“村级留守儿童之家”等延伸，落实“人防、物防、技防”措施。五是建立起“两定一纳入”的工作考核机制。即制定县留守儿童工作和托管机构考核办法，将留守儿童工作纳入县综合目标考核。

钟主席介绍，五大机制的运行、六大关爱模式的实施，留守儿童关爱工作在垫江取得了初步成效，特别是留守儿童的思想品德已逐步改观。

了解了相关情况后，我们也想献出我们的爱心，将我们准备的爱心物资分别发放到桂溪河沿途的留守儿童手中。

四．活动总结

这是我进入大学以来第一次参加的三下乡社会实践活动。如今，回想起几天前的经历，三下乡的经历依旧历历在目，垫江人民的热情、淳朴与善良，是永远也割舍不去的。青葱的记忆，犹如落花流水一般，书写着隽永，续写着恒久的“三下乡”情结，这一段旅程，回首凝望，我无怨无悔。“三下乡”留给了我记忆，也让我找到了心的皈依。

泛舟江河，由江河而望，两岸风光，有壮阔胸襟之美意；游历山川，由山川而望，溪流景致，有清澈心智之意蕴。古人遍游天下为的即是品行修养的提升，而结合自身“三下乡”之行的体会，我可以毫不愧疚地说，“三下乡”之行于我正是心的泛舟游历，我在用心体会一切。

近年来在国家的大力扶持与垫江县人民的的努力下，有了巨大的发展，而我们此行的目的就是想要了解当地的政策，学习相关的知识。

临行前，我与其他实践队员一起，做了精心细致的准备。能力所至，尽力尽心所至。2024年7月13日，我们如期出发，几经辗转奔波，终于抵达。稍事休息，我们便开始忙碌起来——带队的董老师和高师兄与当地的干部交流，了解当地具体情况，我们也不遗余力的与当地村民沟通，尽可能多的掌握垫江的实际情况等。集体的力量是无穷的，我望着每一位实践

队员，为之深深感染。

在本次三下乡中，搞调研是我们的主要工作。我们调研组一共十三人，我们从确定调研的课题到整个问卷的设计，这是一个痛苦而漫长的过程。但是在这过程中，我学会很多东西。

这次“三下乡”的调研活动中，令我最难忘的是深入农村农户，与农民亲切近距离交谈，并且深入调查学习当地万元增收项目的具体情况。当天，我们团队到大石乡的农户家里了解情况，翻过座座大山，顶着炎炎烈日，但是我们并没有觉得的很累，反而是感到满满的充实。只记得当我们到每户人的家里时，他们都对我们很热情，极力配合我们的采访调研工作。短短的几天实践中，我见到和听到了很多在学校经历不到，书本所学不到的东西。

虽然我们的行程很短，但从行程的开始一直到结束，整个下乡活动都给我许多奇迹、惊喜和考验。就在这短短的“三下乡”生活中我成长了许多，收获了许多。

其中最深刻的有两点。

第一是加强良好的团队合作精神。在前期准备工作中，面对纷繁复杂的与农村相关的政策文件，我们团队成员根据自己的能力，进行了合理的分工，充分发挥自身的优势，顺利的完成了前期的工作。为此次活动的顺利的完成奠定了坚实的基础。由于大家是第一次参加“三下乡”活动，经验不足，在开展具体工作时，难免会遇到一些困难，但是大家并没有退却，而是发挥团结合作，互相学习，互相帮助的精神，各司其职，各尽其能，全身心的投入到自己的工作中。在这种和谐的氛围中，我们顺利的完成了此次社会实践活动。从这次活动中，我更加深刻的体会到了团队的力量及团队的重要性。

第二是锻炼了解决问题的能力。这次的下乡活动，从主题的确定、活动策划、方案的制作到具体的实施，基本都是由队员们一起解决的，这个为我们提供了一个很好的锻炼机会。在准备阶段，我们需要周全地考虑问

几天来的下乡生活，我个人有很大的收获：把握大局，注重细节：在做工作的时候，应该做到胆大心细。要认真的分清主要矛盾和次要矛盾；发挥团队效应，共同进步：我们前去三下乡的同学来自不同的专业，有着不同的经历和性格。虽然我们的大方向都是锻炼自我，服务学校，但在一些具体的工作方式方法上一定存在一定的差异性。我们经常在工作之作抽时间进行交流，互相学习，提出自己的不足。碰到什么问题，提出来共同探讨和商议，不断进步和不断完善„„

这是我大学生涯里第一次参加“三下乡”社会实践活动。我很庆幸自己能够参与到此次的垫江 “三下乡”实践活动，让我收获很多，让我拥有一份珍贵的回忆。以后我还会争取多参加这样的活动，锻炼自己同时收获了珍贵的友谊。

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！