# 暑期实践三下乡心得体会5篇

来源：网络 作者：空山新雨 更新时间：2025-04-20

*我们都想让自己写出一篇优质的心得，梳理好写作思路是首要的，心得体会是人人都要认真对待的一种感受性材料，以下是小编精心为您推荐的暑期实践三下乡心得体会5篇，供大家参考。大学是一个小社会，经过大学的洗礼，社会实践的磨练，我们不再是象牙塔里不能受...*

我们都想让自己写出一篇优质的心得，梳理好写作思路是首要的，心得体会是人人都要认真对待的一种感受性材料，以下是小编精心为您推荐的暑期实践三下乡心得体会5篇，供大家参考。

大学是一个小社会，经过大学的洗礼，社会实践的磨练，我们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的花骨朵，我深深地认识到社会实践是一笔宝贵的人生财富。它不仅能正确的引导我们深入社会，了解社会，服务于社会，投身到社会实践中去，还能使我们发现自身的不足，为今后走出校门，踏进社会创造良好的条件。今年暑假我参加了我系组织的法律援助中心成员社会实践活动，这是学校课堂教育向外的一种延伸。通过这次与司法局的交流实践，锻炼了我的意志，增长了我的见识，促进了我的全面发展，使课本理论知识更好的同实际相合。

这次与司法局的实践交流给我提供了广泛接触基层、了解基层，更深入的了解司法局的工作职能的机会。它主要负责指导管理人民调解工作，参与调解疑难、复杂民间纠纷；组织开展对社区服刑人员的管理、教育帮助；指导管理基层法律服务工作；协调有关部门和单位开展对刑释解教人员的安置帮教工作；组织开展法制宣传教育工作；组织开展基层依法治理工作，为乡镇人民政府（街道办事处）依法行政、依法管理提供法律意见和建议；协助基层政府处理社会矛盾纠纷；参与社会治安综合治理工作；完成上级司法行政机关和乡镇人民政府（街道办事处）交办的维护社会稳定的有关工作。在同司法工作者的谈心交流实践中，我学到了许多书本上学不到的东西，深刻理解了“从群众中来，到群众中去”的内涵，提高了我的思想觉悟。

我与司法局多次上访拆迁户，讲解拆迁事宜，做群众的思想工作，疑难解惑。在工作中遇到的困难非常多，有的居民因有事外出，造成了联系上的不便，我们得通过多渠道联系屋主或他们的近亲属；有的避我们如瘟神，拒绝与我们交谈，更有甚者一开口就谩骂；有的在讲解中同意拆迁，可临到签约时又反悔……但是我们还是积极与他们沟通，讲解拆迁给他们带来的好处、利益，使他们清楚认识其中的影响、实惠，也促进我们完成工作任务。每一次的上访我们都会针对居民的情况，实际问题写一份工作总结或入户情况调查表，向上反映居民的情况、意见，分析他们不愿拆迁的具体原因、困难，做到及时反馈，及时解决。“艰辛知人生，实践长才干”，半个月的实践活动中，头顶烈日的奔波，汗水淋湿了我们的衣裤，泪水模糊了我们的眼睛，但是它增加我的社会经验，提高实践能力，丰富假期生活。

有的时候在局里帮忙整理材料，写会议记录，文件通知等材料工作，因为司法工作与自身专业联系比较紧密，在实践中我检验自己的知识和水平，理论知识与实践环节相互补充，加深了对基本原理的理解和消化，专业理论知识得到巩固和提高。同时，提高了我的沟通能力，逻辑思维能力，加强了我的抗压能力，克服自己胆怯的心态，使我明白了知识的积累对今后的成长、成才是至关重要的。因此，我必须改变自己在学习中散漫的态度，端正思想，好好学习，天天向上，做一个“有道德、有理想、有文化、有纪律”的四有青年。

实践的过程就像是一个孩子在成长、锻炼过程，跌跌撞撞，且歌且行。尽管每天都要为了当天的任务而焦头烂额，为明日的工作做着准备，但我们有付出、有收获、有快乐、有感动。宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。没有经历过痛苦的雕琢，怎能有一颗坚毅勇敢的内心？没有经历过挫折的锤炼，怎能承担起时代赋予的重任？在大学的第一个暑期实践活动结束了，可是我还是沉醉在自己暑假社会实践的收获中。大学生社会实践是促进大学生素质教育，加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生健康成长和成才的重要举措，是学生接触社会、了解社会、服务社会，培养创新精神、实践能力和动手操作能力的重要途径。我系始终把社会实践作为素质教育的重要部分来抓，要求学生走进社区、走进农村、走进企业，了解国情、了解社情、了解民情，提高党员意识、提高思想素质、提高实践能力，以我所学，回报社会，并广泛动员学生积极参与社会实践，强化社会实践经历，积极引导学生在丰富生动的社会实践中提高自身素质，增强建设祖国、振兴中华的责任感、使命感和紧迫感。激励广大学生，在社会实践活动中认真，卓有成效的完成组织任务。 作为当代中国的大学生，应该不再只是被动的等待别人告诉我们应该做什么，而是应该主动的去了解自己要做什么，然后全力以赴的去完成。所以在大学期间我们应该多与社会接触，多了解自己所处的环境，多了解将会面对的种种问题，对以后的发展和继续深造都是非常非常有益处的。实践是我们大学生接触社会，了解社会，服务社会，运用所学知识实践自我的最好途径。亲身实践，而不是闭门造车。实现了从理论到实践再到理论的飞跃，增强了认识问题、分析问题、解决问题的能力。为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。同时还需我们在以后的学习中用知识武装自己，用书本充实自己，为以后服务社会打下更坚固的基础。 尽管月的实践生活一晃而过，却让我从中悟到了很多东西，而这些东西也将让我终身社会实践的时间不长，可它使我认识到：人的一生中，校园并不是永远的学校，真正的学校只有一个，那就是社会。

半个受用。社会实践加深了我与社会各阶层人的情感，拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们青年学生的成材之路与肩负的历史使命。社会是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到体现，为将来打下坚实基础。我会不断实践，在实践中锻炼，在实践中得真知。

为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正真正走入社会，此次实践的具体内容为：

我是一个来自农村的孩子，和农村的生活文法一起成长。到大城市呆了两三年，回到家，那质朴的气息迎面扑来，熟悉而又陌生。熟悉是因为依旧还有热情的老乡，依旧有他们的问候，依旧有他们的祝福，家家民风淳朴，邻里关系和谐;陌生的是我自己变了，在大城市里接受了文明、卫生、讲究。

在自己的家乡再开社会调研可以说是轻车熟路了，呆板的问卷是可以节省的，用心观察，走访询问是本次实践活动的主要形式。

经过近一个月的调查访问了解到一下几个问题：

一、各个村镇都存在人口两级分化，在家老人和小孩人口数量将近青年人的3倍。老人在家带(外)孙子读书，年轻人出门打工，常年不在家。由于老人的思想任然很保守，任然用老思想去教育孩子，方法古板保守，常忙碌于农作，很少关注孩子的日常生活，生活卫生，文明习惯缺失。

二、乡下私家车数量急剧增加，外地车占本地车数量的35%左右。春节期间外出打工者纷纷回归，街道上人流量剧增，市场货物明显供不应求，于是物价疯长，特别是菜价长到原价的2-3倍，市场经济混乱;也因此乡下的菜农发现了商机，满街都是散乱的菜摊，导致市场混乱、交通堵塞。

三、乡镇上的交通设施不够完善，最基本的红绿灯、斑马线也没安装，人们的交通安全意识也薄弱，随意横穿马路，交通瘫痪。

四、乡镇上的垃圾处理设施还不够完善，垃圾、污水处理厂没有完全投入使用，仍可以在街道旁、小河沟里发现大量生活垃圾。

五、教育、文明缺失，十六七岁的社会青年、打工仔数量增加。很多青年缺少家庭教育，不理解上学的重要性，辍学在家，三个一群五个一伙，流浪街头，不文明生活方式逐渐流行。

诸如此类的问题还有很多，农村呈现这种病态已然和我们为实现全面建成小康社会是相违背的。仅仅靠生长在农村的大学生是不够的，应该有规划的有组织的开展各种有关文化、科学、文明、卫生活动，以帮助、教育、感化他们。

如此一来，开展三下乡的活动对改善农村现状起到了很大的作用。三下乡也是一种互帮互助的活动，通过活动，我们将现代文明带到了偏远的农村，交给村民要懂科学，讲卫生，讲礼貌;同时也让我们自己了解国情，增长实践能力。

当然这种偶尔的文化科技普及是远远不够的，解决这些问题的路是漫长的。当地镇府应长期安排卫生医疗队进村，免费做体检，宣传健康卫生知识;同时也应该鼓励大学生回乡发展，让知识分子在农村常驻，从行动上改变;各种行政管理缺少也需通过引进城市中优秀的办法;同时在各个村级小单位也要开展文化艺术节，普及文化，从精神上改善等。

本次实践活动对我们大学生受益匪浅，把握每次机会。实践以充分证明，社会实践促进了大学生的全面发展。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。

我参加的暑期三下乡活动已经结束，回顾这段难忘的日子，我感慨良多，这段日子留给我的不仅仅是感动，更是成长。对比以前，我们似乎变得更加成熟、勇敢、自信。生活对我如此慷慨，让我在付出一点点的时候却让我收获了很多，学会了很多为人处事的道理，而这些正是我人生中不可缺少的财富。

首先，能够参加暑期“三下乡”，我倍感荣幸。短短2周的时间，整理党员资料，关爱留守儿童，慰问空巢老人……点点滴滴我仍然历历在目，却无法用华丽的语言一一记录。当我想起大伙坐在电脑前统计资料的时候，我依然喜不自胜;当我想起大家在幼儿园中陪小孩子玩耍的情景，我依然眼笑眉飞;当我想起老人温情慈祥的笑容时，我满怀感动，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!

在活动中，我们小团队坚持走下来，我收获了很多，和小朋友们相处的日子让我明白，什么是缘分，一次三下乡，我们认识这么多可爱的小朋友，为了共同的目标，付出自己的真心，机缘难得，唯有珍惜，珍惜当下，让生活更加多彩!

整理资料让我懂得，任何一份工作，都需要用心去做，不能马马虎虎。不经深思熟虑，肯定会出现差错，导致工作失误，就会降低工作效率。

关爱空巢老人让我明白，沟通很重要，和她们聊天的时候，我发现老人们需要的并不是金钱而是一点小小的关爱，只要能和她们聊聊天，他们就会很开心很快乐。

最后通过这段时间的相处，我发现每一个队员的性格都不一样，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。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。在商量的过程中，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。

这次社会实践我更加坚信：意气风发的我们经历了“青春实践”的洗礼，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。这不是一次实践，而是一次人生经历，是一笔宝贵的财富，就让青春在实践中闪光吧!

今年暑期，我们在确定考试完成之后，选择了去做担架志愿者。

每天早起早睡是必要的，所谓的辛苦也不必多说，只是对所见所闻感触颇深。我只讲两个来大致总结下自己的心得

大概是第二天的上午，我们接到电话，去了一个很老的楼房，说这里有病人昏厥，家里有八十二岁的看人以及他五十三岁的儿子。昏厥的正是这个儿子。看他有明显的缺氧症状，但血压正常，立即抢救。过程中我们试着联系他其他亲人，兄弟姐妹都说不认识他，儿子女儿也不愿理会他，只有他的老母亲在哪儿着急。关于他的病史，只有吸毒一条，我们也是无语——这种众叛亲离似乎是注定的。只因为你做错了事，并且一错再错。犯错是难免的，毕竟自古就有“人非圣贤”的说法，即使你不道歉，人家也会原谅你，但你一错再错，结局注定不会太好吧。然而，母爱的伟大也是可以看出来的，即便他再不争气，终于还是自己的儿子。由此可见，吸毒害人害己，是绝对错不了的。

再有就是面对死亡的态度。第三天上午，接到电话时，外面开始下雨了，在去的途中雨越下越大，还夹着冰雹……到了一个车站站牌，一个人躺在哪里，身体被水泡了一半，周围有几个人围观，但都不敢动。我们到了的时候，那人几乎是没有呼吸了。赶紧送到最近的医院。急诊室里人很多，几乎是只有几个人站的地方。经过一系列抢救，依旧无望了。在等家属来的时候，我出去看了看。这个急诊室内外很有意思，一道门帘，里面生离死别，情绪大起大落;外面依旧是市井繁华，车水马龙……怪不得人家总说人生如梦，想来也只是所处不同，因此所感也有所不同。简单的说，我们不该怀有过多情感去对待这样的工作，而是怀着善念，尽力去做。至于结果，只是不后悔而已吧。

第四天上午，听说是车祸，我就去看了一下，结果是一个老太太被车轱辘着脚了……老太太特别痛苦，不时苦闹。其实这种肇事司机没跑，老伴儿又在身边的，完全可以淡定些。我大概会笑，可我后悔了自己那时候去笑。因为我只是看到了钱和公平这个方面，却忽视了更重要的东西，老太太以后得日子该谁照顾，很不方便的她会不会给家人添很多麻烦……所以，我们能体谅别人的很少，疾病给人带来的更多的是精神上的伤害，我们该去体谅这个活动很有意义，但其体会要大于经验，在我看来，平静下来才能对付一切，这正是一个让自己平静的过程吧。

人民有信仰，民族有希望，国家有力量。“世界上有两样东西是亘古不变的，一是高悬在我们头顶上的日月星辰，一是深藏在每个人心底的高贵信仰。”唯有坚定的信仰，才能撑起民族的脊梁。一个人如果没有信仰必将是一个无为的人，一个没有信仰的民族必将是一个愚昧的民族，因为失去了信仰就没有了奋斗的目标，没有了持续向前奋斗的动力。

今年正值建党101周年，徐老师带领我们在畔湖湾社区开展了“数”起心中信仰“三下乡”活动。此次活动将我们的学科知识紧密结合，以信仰启航为主题去引导小朋友树立起崇高的信仰。一到三年级的小朋友，是调皮的、好动的、好学的，也是树立心中信仰的好时机。畔湖湾社区里，通过我们每天数学知识的讲解，孩子们开始了数学思维的磨炼、实践操作能力的锤炼、空间想象的锻炼，引导孩子们在岁月静好的年华全方位发展自身才能。不论什么课程，小朋友们总是热情高涨，认真完成课后习题，敢于提问，展现着属于他们这个年龄的活力。各种故事的`分享让他们学习到奉献、诚实、坚守、爱国。短短的七天，志愿者们与小朋友的交流越来越默契，对于小朋友的管理我们也得心应手，他们需要我们多鼓励、多交流、多奖励来提高积极性，也需要适当的严厉来保持良好的纪律。

少年强则国强，少年志则国志。最后一节课对小朋友梦想的分享，让我们真实体会到了我们课程的意义，当宇航员、教师、科学家、飞行员，或者想成为一个善良正直的普通人，他们大大的梦想需要通过不断的努力来实现，他们有坚定的信仰，有勇气来实现它们。通过对小朋友们的引导、教学，也拓展着我们的眼界与能力，磨炼我们的意志，充实我们的社会体验。

“及之而后知，履之而后艰”。在这次的支教中，还存在着很多不足，还需要自己在以后的教学实践中不断改进，比如说，在开始的时候，不知道怎样和小朋友交流，怎么营造轻松愉快的时刻气氛等等。作为一名大学生，我们必须跨出校门，走向社会，把自己所学的理论知识应用于实践，从实践中不断分析、总结，从而提高自身解决问题的能力。支教是一件很有意义的事情，发现其中的美好所在，让自己发光发热人生才能无悔。

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！