# 最新暑期三下乡社会实践含金量(十八篇)

来源：网络 作者：浅语风铃 更新时间：2024-06-09

*范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧暑期三下乡社会实践含金量篇一x...*

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**暑期三下乡社会实践含金量篇一**

xx日上午，我们早早的来到了团委办公室，把这次“三下乡”准备的物品搬上了车。车队出发后，虽然大家都沉浸在喜悦与兴奋中，但并没有忘记各自的任务。经过近5个小时的路上颠簸，我们来到了第一个目的地——毕节学院，分别参观了毕节学院校区、毕节试验区二十年成果展、毕节市塘房村新农村建设。我们看到了毕节地区经济与教育体制的协调发展。在科学发展观的前提下，毕节地委政府将社会主义新农村建设与塘房村当地实际相结合。

xx日和xx日，我们分别来到黔西县新仁乡化屋村和太来乡芭蕉村，在乡政府会议室开了一个简短的会议，会后我们队员在政府工作人员提前为我们搭建好的医疗站点挂起了横幅和旗子，看着那一面面飘舞的旗帜，我的心有一种难以言表的激动。我们的医疗队的旗子引来了很多乡民，看到乡民带着微笑满意的离开，我想这就是“三下乡”的目的!那乡亲的笑颜和话语，是对我们最好的回答。虽然我们在烈日下为乡民们义诊感觉到身体的疲惫，但心事轻松愉快的，我虽然没有做到十全十美，但我尽最大的努力，认真做好每一项工作。

坐在车上，我们队员们一大群说笑、虽然从镇上去村子里的山路总是那么陡峭惊险，我感受到更多的是围绕在我们每个人中间的融洽氛围。在前往芭蕉村的途中，碎石和沙堆挡住了我们的去路，队员们拿出十足的干劲，做起了从来没做过的体力活，大家拿起铁铲齐心协力，终于将挡在路中的碎石和沙堆铲倒路旁，汗水将衣服打湿了，但我们在劳动中体会到了无限的快乐。

xx日，义诊完后我们参观了乌江源头，在如此封闭的环境下，我看到了道路两旁正在修建的房屋，想到了改革开放30年来我们的农村发生的巨大变化，还有乌江源头美丽的风景，这一幅幅画面清晰的印在我的脑海中，感受到社会主义新农村和谐美好的画面。

义诊的过程中，在专家们为老百姓诊断的同时，我们在一旁向专家们虚心学习，让我了解了许多疾病的症状和诊断标准，弥补了在学校理论学习的不足，帮助在今后的学习中找到不足且及时弥补。

作为一名当代大学生，参加这次暑期“三下乡”社会实践活动不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。所以感谢团委老师给了我这次机会，让我能够锻炼自己，提高自己，能够亲身经历，体会这一切，能够收获如此之多，怀揣一颗谦卑的心去学习知识，学习经验，学习技能。相信通过这次“三下乡”活动，我会在以后的学习和生活中做的更好。

**暑期三下乡社会实践含金量篇二**

我作为四川大学公共管理学院“三下乡”服务队的成员之一，赴广安追寻伟人的足迹瞻仰伟人丰功伟绩，深切缅怀我国改革开放和现代化总设计师邓小&平同志，并对广安当地的明月镇做了实地调研。

在领队熊老师的带领下，我们怀着对伟人的无限崇敬之情，冒着酷暑参观了邓小&平故居纪念园，先后瞻仰了邓小&平铜像、参观了邓小&平故居陈列室和邓小&平故里。通过参观，我们进一步深入了解了小平同志波澜壮阔、光辉灿烂的奋斗的一生，增强了爱党、爱国、爱校的使命感和责任感。从纪念园出来，我深有感触。伟人已去不可追，但其精神却永远成为千千万万有抱负青年的学习榜样。作为一名大学生党员，同学们在追慕伟人的同时更要沿着伟人的足迹为建设伟大的祖国而努力奋斗。把那句“我是中国人民的儿子，我深深地爱着我的祖国和人民”铭刻入自己心底，时时鞭策、督促自己。

参观了小平故居以后，我们服务队一行赶往市区附近的华蓥县明月镇实地调研，先后参观和访谈了两个养猪场、一个养兔基地，以及一个兔肉加工公司，详细了解了公司和基地的规模、流程和发展情况。此行的主要目的是了解当地乡镇的发展状况，并针对实际情况，结合我们学院的优势，向他们提供必要的帮助和支持。经过协商，我们学院和镇政府计划在明月镇建立一个长期的社会实践基地，培养我们的学生党员队伍，让学生党员把所学知识用于实践，在实践中磨练和成长。

本次社会实践有我们学院图书馆、档案、劳动与社会保障、公共事业管理等各个专业的同学，我的专业是信息管理与信息系统。在成行前，我主要关注农村和农业信息化的问题，查阅了很多图书、网站和档案资料，对四川省的农业信息化状况有了一个比较深刻的认识和详细的了解，为向农村和乡镇科技管理人员讲解农业信息化准备了丰富的材料。可是当我们同明月镇党委书记访谈的时候，发现明月镇这个在广安还算不错的小镇，也只是在镇长和书记的办公室里面有一台电脑，农业科技人员几乎没有上网条件，感到目前四川实现农业现代化或者说是农业信息化还有很长的路要走。

通过此次对明月镇的实地调研，我对农业信息化感悟很深。窥豹一斑，由于我国农村的信息化建设是在工业化尚未完成的基础上开始的,在四川这个农业大省，信息化的进程更具有复杂性、长期性和艰巨性的特点,表现为:

(1)整体水平相对落后,区域发展不平衡,如我国涉农网站虽然有6000家之多,但与整个it业的发展主流还不成比例,不足全国网站总数的10％,而网络用户中只有0.3％的用户是农民,能够通过互联网获取市场和技术信息的农村家庭比率只有0.8％,因特网普及水平城市是农村的740倍。而且更严重的是这些网站真正有生命力的并不多,有些已经名存实亡,勉强维持的也未能真正进入农业、农村和农民之中。困扰信息入户的“最后一公里”问题,已成为农业信息化发展的巨大瓶颈,广大农户在农业生产、销售过程中,依靠因特网获取信息进行决策的仍然不到1％,大多数还是凭借个人经验和来自邻居、集市上的信息来决定种什么、种多少以及卖多少价钱。而且目前网站是东多西少,北京市有297家,青海却只有1～2家。

(2)信息管理基础薄弱,投入分散、重复建设,一些农业数据库存在互相复制、投资大但利用率低的问题。农业网站内容缺乏行业特色或本地特色,网站的信息开放性和共享程度低,信息的标准化和时效较差,网站建立了但资源建设却跟不上,缺乏对一手资源、实用资源的开发。

(3)信息市场开发刚刚起步,还处于机制不健全,信息发布程序不规范、信息用户不成熟的阶段,误发或误用信息的事件时有发生。

(4)我国由于经济条件的制约,一些地区对农业信息基础设施建设的投资力度以及政策方面的支持力度不够,致使信息化建设工作进展缓慢。

基于全国农业信息化发展状况和四川省的省情，我认为可以采取这样的对策：

(1)建议从农村信息化建设的实际应用需求出发,站在全国一盘棋的角度,从宏观上制定政策,进行资源整合,统筹规划,合理分工,有步骤有侧重点地加强农村信息化建设。同时发挥大型网站的整合联动作用,以龙头带动龙身、龙尾,从而既发挥了大型国家级农业网站的信息导航功能,又展现了区域性网站的地方特色,以点带面,提升我国农村信息化建设的整体水平。

(2)根据国际信息化发展趋势,制订我国农村信息化建设的相关政策和法规,及制订统一的农业和农村信息化相关技术标准、信息标准,规范管理农村信息化建设工作,尽快与国际信息标准接轨,提高我国信息的开放性和共享性。

(3)进一步加强农村信息化队伍建设,重视并有计划地开展信息队伍人才培养,积极扶植和发展农村产业协会组织,充分发挥协会组织和农村技术推广站在各级农村信息队伍建设上的作用,并将农业产业化程度较高的农业企业与经营大户由信息服务对象发展为信息提供者和信息传播者,带动更多的农户利用信息,共同发展。

(4)以最为急需而又马上可以利用的部分技术作为突破口,建立国家农村市场信息体系及完善各级农村市场信息服务体系,采取有力措施,规范市场信息开发与建设,提高信息的时效性和有效性,增强农产品的市场竞争力,缓解小生产与大市场的矛盾,解决信息交流与农产品流通的问题。

(5)信息化建设起步阶段的主体是政府,只有政府才能担当起提供公共通讯设施、建立农村信息体系、提供信息服务的职责,因此各级政府要首先树立信息意识,才能加大对农村信息化建设的资金投入和政策引导扶持力度,对农村信息研究开发工作给予更有力的支持。

(6)积极开发具有我国自主知识产权和农业生产需要的信息化应用系统软件产品和数据库,加快信息技术研究成果和产品进入市场和转化为生产力的步伐;利用政府投资和社会融资等多种渠道,逐步缩小城乡“数字鸿沟”和东西部农村信息化建设差距。

**暑期三下乡社会实践含金量篇三**

“艰辛知人生，实践长才干”，暑期社会实践活动是大学生在大学阶段接触社会，服务社会，了解社会的重要学习过程，也是我们大学生合理利用宝贵假期的合理安排。今年暑假我跟随着我们美术学院“七色花”暑期“三下乡”社会实践团的同学们来到潍坊市火车站，坊茨小镇，“潍坊印象”民俗主题酒店等地，开展以“潍坊民间美术的传承发展在城市形象宣传方面的意义与价值”为主题的社会实践活动。

7月12日上午9点，经过一个小时的车程，潍坊学院美术学院“七色花”实践团的同学们在专业老师的带领下第一站来到坊茨小镇，坊茨小镇位于潍坊市坊子区，以胶济铁路坊子段为中轴线两侧发展，曾经是德国和日本的殖民地，有着复杂的历史。原来是坊子老区，由于煤矿采空，铁路改道等历史原因，近几年使坊子老区逐渐沉寂，失去了往日繁华，但其中至今散落着大量的德日建筑。我和同学们来到坊茨小镇后，认真调研坊茨小镇基本情况，小镇文化背景，小镇现状，小镇规划项目等，我们走进有着一百多年历史的德日的别墅，酒吧。走进美术馆，文化创意园。认真仔细听取解说员的讲解，了解每一幢建筑，每一件文物的历史和它背后的故事。在坊茨小镇，我们的带队老师宿峰老师还从各个方面为我们讲解了坊茨小镇的历史文化，并且在美术设计专业方面对坊茨小镇的建筑特点，文化保护做了精彩的介绍。坊茨小镇不紧潍坊学院美术学院社会实践基地，现在的坊茨小镇已经成为了新的文化创作交流基地，小镇分布着中国坊茨美术馆、天地人和画廊、山东坊茨影视摄影基地、山东坊茨文化创意基地、中国油画院写生基地、潍坊市美术家协会油画委员会、中意德国国际文化艺术公司等机构。同时通过跟坊茨小镇工作人员的了解我们获知，坊子政府决定利用3—5年的时间开发，着力打造以103栋德式建筑群为核心的莱茵风情小镇，再现上世纪二、三十年代的历史风貌，修复自然生态和人类文化原生脉络，使之成为中德首个经济、技术、文化、艺术全方位合作的德意志风情生态小镇，届时将以全新的面貌展示到大家面前。

在结束了坊茨小镇的调研后，我和同学们又立马乘车来到城市的铁路交通枢纽——市火车站，潍坊市火车站作为潍坊市最为重要的城市形象窗口，属于一个流行性很大的一个公共场所。火车站作为一个交通口岸，建设设施都具有现代化、人性化，是一个地方比较宽大、美丽的公共流动场所，无论是给本地乘客还是外地乘客都会留下深刻的印象。火车站同时也是形成城市形象的重要单位。在潍坊市火车站，我和同学们来到站前广场，走进候车大厅，认真观察了解潍坊市火车站的设计特点，在现场的走访中，我们发现火车站许多建筑，装饰在设计上都合理利用的“潍坊元素”，潍坊的民间美术艺术在火车站的设计中也有体现，如剪纸，木板年画，风筝元素等。做为潍坊学院美术学院的同学，我们对潍坊的民间美术艺术充满学习的欲望，在结束了潍坊市火车站的调研活动后，回到学校，我们通过网络，书籍对潍坊市火车站建设中的“潍坊元素”进一步的了解。

在接下来的社会实践活动过程中，我和同学们还前往潍坊市风筝博物馆、潍坊市风筝广场、潍坊北海路民俗站点、“潍坊印象”民俗主题酒店、开展调研活动，志愿者通过到实地开展社会社会活动，走访民间艺人，查阅文献。认真梳理潍坊地区民间美术的历史发展脉络，挖掘当地民间美术资源，使参加实践活动的队员对了解、学习和传承民间美术形成深入认识。同学们认真探索民间美术资源在宣传城市形象方面发挥的作用，研究其在塑造城市品牌、打造城市文化标签，推动地方公共文化服务体系建设方面的意义。发挥民间美术资源对现代高科技的互补价值，探讨民间美术在城市文化建设方面的功能和价值。

在本次的社会实践活动中，我还负责本次社会实践的宣传工作，在社会实践过程中，认真记录社会实践过程，及时的通过镜头记录队员们社会实践的精彩瞬间。同时根据学校的社会实践的宣传要求，我认真梳理社会实践过程，在活动结束后，即使整理编写活动的新闻稿件，及时向团中央，团省委的“三下乡”社会实践活动报道媒体投稿，教育部中国大学生在线，中国青年网先后三次采用，《潍院学子三下乡七色花志愿者践行中国梦》稿件受到众多网友的赞许，本次的社会实践活动获得良好的宣传报告效果。

在本次的社会实践同学们冒着高温酷暑行走在我们的实践基地同学们认真感受着潍坊这座城市的文化。在此次的社会实践活动过程中，每一位同学都感受颇多，我们被潍坊的民间美术所吸引，被潍坊的历史文化所吸引。暑期“三下乡”社会实践是锻炼自己并将在学校所学知识运用到实践中的重要途径。我和同学们发挥团队精神，认真仔细听取老师的讲解，发挥务实精神，实地走访，拒绝形式化，拒绝走过场。在实践中，我们每一位志愿者都在锻炼中学习。对我而言，能有这样的实践的机会来之不易，我十分珍惜。潍坊学院美术学院暑期三下乡活动开展顺利，实践团圆满完成了实践任务。实践活动的顺利开展增强了大学生的社会责任感和服务基层社会的思想意识，提高了我们的社会适应能力及实践能力，今后“七色花”暑假“三下乡”实践团一定会发扬不怕苦不怕难的志愿者精神，更加坚定的向增长才干、服务基层、服务社会的方向前进。相信在今后的生活学习中，我和我的同学们一定会多学习，多贡献，做一名优秀的当代大学生，彰显青春风采！

**暑期三下乡社会实践含金量篇四**

20\_年\_月\_日上午，\_学院\_名学生在学院团总支书记等几位老师的带领下前往\_市\_县\_乡，参加三下乡社会实践活动以及“关爱留守儿童成长，推进农村文明建设”

首先，我们到达\_县\_乡\_小学，受到了当地领导的热烈欢迎和热情接待，并召开简短见面会。在会议上，\_县\_乡乡长也作了重要讲话，介绍了\_县的总体概况，并分别谈了农业、工业、教育等各项事业运转情况及经济状况。

乡长对我们寄予厚望说：青年充满朝气活力，青年富有豪情壮志，所以青年应珍惜把握这次机会，发扬艰苦奋斗的精神。勇于到基层参加实践、体验生活，以实际行动实践这次人生成长中不可多得的机遇。这一席话，同学们深受鼓舞。

然后，我们深入农户，开展有关农村存在的一些问题的调查，并形成调查报告，我们先去探望了那些伟大的解放军战士\_等。他们把那些埋藏在心灵深处多年的感人肺腑战斗故事都给我们津津有味的讲了一遍，我们大家都听得很认真，并力争从思想上、行动上积极向党组织靠拢，成为时代发展的强头兵，精神文明的带头人，进而来缅怀已逝的英雄。

随之，我们又探望了一位孤寡老人，参观了老人的住所，在解说员带领下，我们了解了\_事件的整个过程。在\_事件中参战部队不怕疲劳、不怕伤亡，英勇善战，抒写了一篇军民一致对敌的辉煌历史，涌现了一大批值得人民永远怀念的英勇将士，他们的英勇事迹将会影响着我们，感染着我们，激励着我们。通过走访农村家庭，我们发现有几位学生家庭生活特别艰苦，经济困难，但是他们对子女的那份爱，那份对孩子未来的成长的期盼，却非常的关心和迫切。

他们都希望自己的子女能够上一流的学校，享受一流的教育，然而，经济的困难，生活的所迫，使得这些家庭显得那样的心有余而力不足。爱子之心，人皆有之。当我们感受到这份天下父母心，是那么的伟大，而又那么的艰涩。我们为这份爱子之心所感动，我们服务团全体队员都纷纷拿出自己的零花钱，在我们临走的时候，还给他们送去了\_版挂面和油盐，蔬菜等生活用品。

最后，我们到\_县\_乡\_小学授课，给他们带去了慰问礼品，带去了我们自编自演的诸多文艺节目。我们热心真情的表演，表达了我们最真挚的祝福;我们给小孩整理衣妆、梳头、和他们唠家常，让他们切实感受到我们诚心的关怀和问候，他们舒心的微笑让我们内心感到温暖。我们的青春活力给他们带来了无限生机，我们的热情照顾让他们感受了温暖的爱心。

快乐的时光总是如此短暂，离别时他们个个脸上那两行浑浊的热泪，将成为我们心中永远的牵挂，经历了这种场面，才深知人间真情是何等的难割难舍。离别的情绪已在空中弥散，因为这次实践之旅即将画上圆满的句号。

离别的前一天上午，双方共同举行了闭幕式，闭幕式上县委领导、镇政府领导和校领导分别道了谢、送了祝福。闭幕式后，我们举行了联欢会。联欢会是我们离开\_小学之前的最后一个活动，也是我们此次三下乡活动中难度最大的活动之一。我们把联欢会的重点确立在“联”字上，就是怎样才能把\_小学同学带动起来，让现场气氛活跃，美妙的歌声，感人至深。

同学们精彩的手语表演《感恩的心》使我们不再惋惜温柔的浪漫，也暂时驱散了萦绕在心头的愁绪。也许我们的表演并不专业，但带来的是一份质朴而感人的情绪;也许我们的歌声并不动听，但传递的是一个集体团结的声音，是对理想的追求，也是对纯洁友谊的歌颂，更是对美好未来的期待。最后，我们共同用“同一首歌”唱想那恒久不变的“祝福”，“奉献”自己的微薄之力“让世界充满爱”。有了送别的凄凉，才有相逢的喜悦。歌声有止境，祝福却永恒。

通过这次活动，我们不但了解了\_县的风土人情，更重要的是我们学到了许多人生感悟，丰富了我们的人生阅历，提高了我们认知社会的能力，教育了我们思索人生价值，增强了我们奉献爱心、播撒温暖，为社会公益事业献一份力量的信念。我们牢记了““关爱留守儿童成长，推进农村文明建设”的内涵，把其具体要求体现在了学习和实践中，并用实际行动实践了“\_”的重要思想，顺应了党服务社会，走向农村的号召。进而全面提高了同学们的综合素质，打牢了人生成长进步的根基。

**暑期三下乡社会实践含金量篇五**

“就业是民生之本”，大学生就业是我国就业问题中带有战略性的核心问题。下面是小编为大家搜索整理的一篇关于大学生就业情况的调研报告范文，供参考阅读，希望您喜欢!

据了解，“低工资”就业实际上是大学生毕业后、就业前的一种待业状态，是以单位给毕业生提供积累经验的机会，而毕业生则以低报酬工作为交换条件。这种“低工资”就业只为找工作时多一些实践经验。

工资会随能力的提升而提高。某软件公司负责人王小姐认为，现在企业招人虽对学历有一定要求，但最看重的还是人的能力和综合素质。大学生刚开始工作，工资可能会低些，但随着就业者个人能力的提升，其工资也会慢慢提高。她建议大学生心态要平和，找工作高薪并不是第一要素。

就业不要只看眼前的工资待遇，不断提高能力才是金饭碗。以前，很多企业招聘只针对有工作经验的人，对应届大学生一律免谈。随着用人观念的逐渐改善，近一两年，很多企业直接招收应届毕业生，他们愿意出钱培训大学生，使其很快成为企业的骨干力量。一般来说，大学生成为骨干力量后，工资自然会提高。企业为了储备人才，一般先与大学生签订几年的工作合同，这不仅保障了人员的稳定性，对企业发展也很有好处，同时用人成本也相对较低。因此专家希望大学生能够认清自己，改变就业观念，不要只把眼光盯到工资上，要不断提高自己的能力，提高能力才是金饭碗。

大学生就业：路在何方

大量事实证明，大学毕业生在求职时如果没有明确的目标和方向，甚至连自己的性格与特长都不了解，职业选择将非常盲目，甚至会影响到之后工作道路的发展。对此，专家建议：在校大学生要增强职业生涯规划的自主意识。

1.职业道路早规划，目标坚定不放弃。“迷茫”是目前大学生使用最为频繁的词语之一。之所以迷茫，是因为看不清未来，看不清未来就会把握不住现在。实际上，大学生看不清未来的原因并不一定是因为没有目标、没有规划，也可能是由于目标过多以致无所适从，规划太多而无法实现，因此也就更容易放弃目标，追热门、随大流。因此对目标的坚持和对规划的实施是成功的关键，坚信无论是职业规划还是求职择业，“适合自己的就是最好的”。

2.兴趣广泛应保持，机遇来临有保障。由于对所学专业缺乏了解，许多学生进入大学时都会面临一个问题：对专业不感兴趣或不满意，由此而产生厌学、倦怠的情绪。实际上在大学里有很多方式可以让你兼顾兴趣与专业，如双学位、各类培训认证等，但是在挑选业余学习的专业时，应把握一个原则：那就是从自身发展的需要出发。要么从个人兴趣爱好出发，既满足求知欲，又从中获得乐趣;要么与本专业结合，成为复合型人才，增强就业竞争力。当然，在多个专业的学习中不能顾此失彼，更不能本末倒置。

3.社会活动经验多，面试应考不心慌。对于应届毕业生来说，找工作最大的瓶颈在于社会经验的缺乏。虽然在校生要获得企业实习机会并不容易，但从大多数成功者的经历看，至少有两方面资源是大部分学生可以利用的：一是有针对性地参加社团活动来锻炼自己沟通交流、团队合作等能力，社团活动可以说是对真实工作场景的一种模拟;二是争取各种校内服务的机会及校外的实习、兼职机会，可以帮助我们培养坚持不懈、吃苦耐劳的职业精神，了解尽职、责任等职场的基本准则。

4.实习练就真本领，应聘免了试用期。就漫长的职业生涯而言，大学4年无疑是一个黄金的职业准备期，在这4年里，应该让自己具备一个职业人所拥有的专业技能、社会技能、职业素养……这样我们在从学生到职业人的转变中才能做到“无缝接轨”。正是充分地利用了大学阶段的实习机会，从而免去了正式工作后的见习期。企业也节省了大量的培训时间和精力。这对于个人和企业是一个双赢的过程。

5.特殊才能做后盾，求职更有竞争力。对于一个班或一个专业的学生来说，大家读一样的专业、学同样的课程，看起来彼此没有太大的差别，然而一旦面临竞争，差别就显现出来了。目前就业形势比较紧张，只有身上有“亮点”的学生才更容易被注意，才更有可能被用人单位选中，也才会有更广阔的职业发展空间。因此，发掘并增强就业竞争力应从发现自己与其他人的不同之处入手，发挥自身特长，并不断强化，有可能会得到意想不到的收获。

就业现状：就业准备三部曲

随着高校的扩招，原来的精英教育变成了大众教育。大学生必须转变观念，大众化教育意味着可以做普通的职业。面对就业难，大学生们要做些什么呢?

第一部曲：面对现实，正确对待就业形势，正确对待自己。

择业和就业，是初出校门的学生在人生道路上一个重要转折点，对于学生应具备的正确择业和就业思想，可以归纳为4句话，这就是：认清形势闯市场，从容自信显特长，广开渠道看信息，实事求是快上岗。

认清形势包括三个方面：一是国家的就业政策，二是全国的就业形势，三是本地区的就业信息。面对矛盾重重又竞争激烈的人才市场，基本观点是，只能树立一个“闯”字，积极参与竞争，而不是 “等”，更不能消极对待。关键是要把握好自己的择业方向和竞争技巧，敢于竞争，善于竞争，并在竞争中获胜。

在近几年的人才市场竞争中，有个明显的特征，就是用人单位特别注重人才的实际经验和特长。每个人各有所长、各有所短，问题在于你如何正确地认识自己，善于扬长避短，在关键时刻和重要场合发挥一技之长，获得用人单位的好感和信赖，这是择业和就业工作中的一个不可忽视的技巧。

在人才市场竞争中，单靠一个人的智慧和信息“以一变应万变”往往是不够的，所以，要想方设法利用各种媒体，包括学校、老师和家长，亲朋和同学，广搜就业信息，这是就业者一个重要的手段和方法。

第二部曲：充分做好择业和就业之前的心理准备。

大学生的就业心理准备应该实现以下4种转换，克服不良心态。

其一，实现由学生身份到上岗工作的转换。在“不包分配，自主择业，双向选择和竞争上岗”的大环境中，应克服“听天由命”或等待学校推荐工作的消极心态。学习是为了致用，如果说学习是手段，从事工作是人的本能，也是目的。

其二，在经济上实现由消费者到生产者的转换。克服长期依靠家庭提供经济援助的依赖心理，凭自己所学的知识和诚实劳动，立足于自力更生，自食其力。

其三，在择业姿态上，实现由一个普通参与者到竞争者的转换。大学毕业生都是第一次进行择业和就业，经不起挫折，悲伤失望，往往是择业不顺的主要障碍。要克服懦弱、自卑的被动心态。

其四，实现由“天之骄子”到“普通劳动者”的心态转换。放下知识分子的架子，正确理解自己与用人单位的“双向选择”，主动求职。不论从事体力劳动还是脑力劳动，首先必须是一个劳动者，而劳动岗位需要自己去争取。

最后总的来说，择业者应该具备主动、积极、从容、自信和百折不挠、面对现实的平和心态，坚信“天生我才必有用”。

第三部曲：主动出击，准备简历和面试。

机会总是被那些勇于表现、争取的人得到。不管单位招不招人，先去毛遂自荐要求试用;写信给单位老总或负责人自荐;直接发送求职信到企业网站招聘信箱……大学毕业生在找工作时，选择主动出击，到用人单位去展示实力，至少得到的机会比等着天上掉馅饼的机会大。

据市人才市场的有关负责人说，在如今整体供大于求的就业形势下，积极勇敢的心态是大学生找工作脱颖而出的一个制胜法宝。在择业前，要推荐自己，有必要准备相应的文字材料，简历要真实可信，文字朴实，言简意赅，页面工整规范。面试中也要大方得体，机灵应对，不卑不亢。

**暑期三下乡社会实践含金量篇六**

早在我还是一名大一新生的时候我就听说学校鼓励大学生去乡村里面支教，去帮助农民做一些力所能及的事情，这样一方面可以锻炼大学生的社会实践能力以及社会生存能力，还可以帮助加快城乡差距的缩小，提高乡村小孩的科学文化素质，为新中国的发展是有一定的积极意义的，这也是当今社会对大学生的一些小小的要求和期盼。

当我的一位同学问我想不想去三下乡去的时候，我果断说我去，不管去哪里，因为我怀的是一种体验生活的感觉。所以我早早报了队，就为了可以体验一下生活，感受一下其他地方的特色和不同，为我以后的人生之路可以做一些很好的铺垫和准备。

尽管三下乡之前我们经历了残酷的军训生活，可是这反而是一种好的事情，军训让我们学会了再大的苦都是浮云，有什么还比军训更苦呢。在军训结束后我们仅仅休息了一天便开始启程前往赤水。之前我对这个地方是十分茫然的。当我们经历了长达5个小时的车程是，我们每一个人都变得十分憔悴，那个路不是一般弯，是相当的弯，导致我们在车上就上吐下泻，甭提有多么痛苦了。可是当我们到达目的地是，每一个成员都显得异常兴奋，可能是想到自己可以休息一下，躺在床上就无比的幸福啊。

可是因为任务紧时间还短，所以在经过短暂的休整后，有的人便去找政府的人说一些事情，做一些前期的准备工作和调查，而其余一些人就去了解一些这个地方周围的环境，为以后出行和做活动服务，方便。在第一天的晚上，我们开了一个很长很长的会议，主要围绕我们今后几天的活动而开展的，人物分配很是详细和具体，每一个人也都有他自己的人物和负责的方面，第一天就这样过去了，正式的活动还在今后几天。

一个活动往往有一个比较正式的开幕仪式，当然我们的也不例外，我们在政府借了一个小家就开始了，兴奋地是竟然是副镇长来致词，而接下来便是在外面的一个外场宣传，为我们的支教招生，令我们没有想到的是这里的人竟然这么热情，报名的异常多，这也是对我们的一种信任，所以我们每一人都倍感压力很大，为的是不让这里的家长和小孩失望，希望我们可以教给他们一些真正的有用的东西。

最令我们记忆深刻的还是我们几个人去看一个留守儿童，他的父母外出打工，在他5个月大的时候就离开她去浙江打工了，照顾她的是一位年事已高的老奶奶，腿脚都不是很方便。我们由于只有一个地址，所以我们便一路问，为了表示我们的一份心，我们便买了一桶油和一袋米。可是他们家住的真的是太远太偏僻了，我们拿着“装备”一直走，开始的路还好点，当走到深山中的时候是，那已经不是路了，到处是树和山路，而那位人家住在山的顶端，周围没有一户人家，周围也全是山和树。当我们终于找到时，那位小女孩竟然不在，她奶奶说她去割草了，为了他们家的牛和羊，还带的一位比他小的妹妹。我们不禁惊叹，好无奈，我们便开始帮助奶奶干一些活，可是还是有一些我们做不到，因为从来没有做过。过了一会，那位小女孩回来了，她看到我们十分高兴，我们开始和她交流，并且我们中午饭还在那里吃了，真正的吃了一顿深山中的“大餐”。在离别时我们十分不舍，真的好想带这个小女孩去大城市去读书，给她许多人都很不屑的学习环境，可是一切都是那么的无奈和苍白``````````

支教才是我们最为重要的活动，大学生教一群小学生还是绰绰有余的，可是令我们头疼的事他们不是那么的乖，太吵了，太乱了，叫得声音太刺耳，听得就头疼。可是每当你生气的时候，看到他们那张天真无辜可爱的脸，你也就不是那么的气愤了。谁让他们是一群比你小很多的孩子呢。在支教的这几天，我真正当了一回全能老师，不仅教数学和英语，就连语文我都教他们，感觉自己好有才呀!

三下乡马上就要结束了，真的很怀念这几天的生活，大家一起吃饭，一起出去办事，所有都是集体行动，这是对于集体的一种忠诚和信赖。一次军训已经让我明白了很多东西，给我许多的启示，苦和累在我面前算什么，我也只是轻轻说那只是浮云。而这次的三下乡更加让我懂得了什么叫友谊，什么事社会，怎样在社会中生存，怎样与人交流，怎样做一个合格的大学生，怎样为新中国的发展做一些力所能及的事情。真的舍不得那些小孩，尽管才教了他们4天，可是感情真的很浓厚。真的好希望那个留守儿童将来可以有一好的学习环境，真的真的好希望我们还可以为人再做些什么````````````

尽管要回了，但是这次的三下乡我是不会忘记的，它会在我的人生路上留下它应有的足迹，而我的脑中也会为它永远留一个位置!

**暑期三下乡社会实践含金量篇七**

怀着一份忐忑又激动的心情，这一天终于开始了，一大早我就已经做好一切准备，兴致勃勃地等待着出发。.

中午开完例会后，队长带领我们在校训石前合影留念，标志着我们三下乡暑期社会实践活动的正式开始。根据大家不同的优势，队长分成了3对，由个小组组长负责各队员的具体工作安排.督促与管理。大学下午2点半，我们从北大门出发了。天气似乎很聒噪，但丝毫没有组织我们的队伍浩浩荡荡的前进。我们乘坐755到关山大道关南小区转715抵达古琴台，又乘坐电7到植物园，最后乘坐5301抵达了目的地，此时已经大约5点半了。等我们安顿下来的时候已经7点了。我和杨灵逸随便打扫了下房间，拼接了张简易床，就匆匆跳下楼吃饭了。

或许由于舟车劳顿，晚上开完会，躺床上就睡着了。

先谈一下今天的天气吧，它依旧是那么的热，让人有种在太阳下晒下，哪怕就只是一小会儿，都会化了的错觉。

这一天清早，我早早地起来，或许有先见之明吧，我檫足了防晒霜，戴上遮阳帽，8点我们就出发了。第一站——畜牧水产局，和高书记谈妥之后，便坐车向东庄大队进发。大约8点45，我们到达了目的地，趁热打铁，有熊队长带我们开始走访农户，协助我们展开调查。随着泥土的淳朴气息里夹杂了一股粪便的味道，我知道我们到了。由于这个时间点，刚好有农户在地里干活，我和杨灵逸一组，随即深入到田间做调查。中午订了盒饭，吃完后继续工作。一整天下来，大家都很给力，农户也很热情地配合我们。

晚上回到宿地，累得像小猪一样，呼呼地倒头睡着了。

经过昨天一整天的折腾，早上明显起得晚了许多，但依旧8点在老地方集合。庆幸的是今天由熊队长开车来接我们，大家一路有说有笑，很快就到了。

按照昨天的安排，我们分批行动，闻博拿了地图，带着我和熊雪珂在三叉路口右转开始始调查，走访到农户家里做调查。这个村里十家就有九家养了狗，一路上我心惊胆战的。还真是冤家路窄，没走几步，就碰上了。值得一提的是，一上午下来，我们小组做的问卷最多。

中午我们安顿在农户的一简易小卖部，一桶面一瓶水就是我们的午餐。因为太累，所以我吃的特香。没休息多久，就又开始工作了。农户分布太松散，天气又这么热，下午5点多的时候，我就已经饿得走不动了。幸好好心的农户送了我们2个西瓜。不管三七二十一，找了个干净的地儿，切开就狼吞虎咽地开吃了。

今天是活动的第四天了，虽然每天都很累，但收获其实是很大的。

我们仍旧一家家地做着调查，走访了养鱼的、养猪的农户，他们热情地回答我们的问题，招待我们。实践中获取的经验乐趣远比理论上的更有成就感，虽然很累，但我心里却是上收获的喜悦呀!农村草很多，蚊子也一大堆，把蚊子养胖了,我也算是功德一件呀。

**暑期三下乡社会实践含金量篇八**

大一大二的时候就想参加暑期三下乡活动，因为种种原因，而失去参加这个活动的机会，还好在大学的最后一次机会，我抓住了它。并在这个火热的八月实现了我的梦。参加暑期三下乡这个活动，让我成长了很多。从前期的准备到后期的开展的过程中，我都努力认识自己的不足，改正我的缺点。争取向优秀的队员靠齐，虽说我现在他们还有一定的差距，相信经过我的不懈努力一定会成为和他们一样优秀的队员。八月十五的这一天，我带着对三下乡所有的期待，从学校里出发了。现在想想当时的心情那是相当的激动。我知道三下乡我们肯定会遇到许多令我们头痛的事情，也会非常的苦。但我想说的是在我竞选的那刻开始我已经做好了吃苦的准备。也做了吃苦的决心。我想作为我们当代二十一世纪的大学生，我想说;不管我们富有与否，我们都没有经历苦的日子。

毕竟我们没有出生在哪个艰苦的年代。有人说过 一个人只有经历过磨难，才能成大器。三下乡正好给了我这个机会，去体验，去感受。在出发的时候我看过这几天的天气预报，预计这几天不会有什么好的天气，不出意外情况，应该是天气晴朗，万里无云，天天三十八度这种类型。想想下乡去没有电扇，怎么挨得过，说实在的心里还是有一点点后怕。毕竟现在我的身上还长了痱子。不过既然是吃苦我无论如何都要坚持下来。初到的第一天我就发生了点小的意外，只是我所未预料的。本来我平时就不敢在碎石扎堆的公路上穿着拖鞋行走。我出去的时候还给杜单说;我这样出去怕会踢到我的脚哦，果不其然我真的把我的脚与一块石头来了个亲密的接触，当时那个悲壮啊!鲜血直直的冒了出来，最后在覃岭的帮助下，我们来到当地的一个小诊所，巧的是阿姨是我们川北医学院的校友，她当时看到我们还挺兴奋的，走的时候还硬是不收我们的钱，最后还是在我生拉硬拽的情况下才收的。第一天我就出意外。当然也成为了当晚全队批评的对象，呵呵，在此真的好感谢我的队友对我的亲切关怀，特别是覃玲同学真的好感谢你。未来的几天都进行的很顺利。

记得我们第一天的义诊，由于那天是赶集日，来的人那就不用说了，看到那么多的老太太，老大爷前来询问，检查，我想我们的活动算是成功了吧!这一天我被安排在负责裂隙灯的协助工作。任务不是很重，还可学到许多眼科知识，心里挺美的。中途听他们说;外面做调查的同学太辛苦了，于是我就和他们换了一下工作，也开始做起调查的工作，一做才知道做调查的辛苦。因为很多老年人不仅眼睛有问题，而且耳朵还不好，更严重的是他们的地方方言还很重，和他们交流还是有一定的难度。我每做一份调查我就必须用我最大的声音去和他们交谈，有时候还要将同样的话重复很多便。到中午吃饭的时候，我就发觉我的嗓子快要冒烟了。虽说义诊挺累的，但收获还是挺多的。终于等到下乡走访了。以前就听同学们说下乡走访的乐趣。我呢对下乡走访充满了期待。这一次我一共下乡走访了两次，在我走访的过程我我真的快要爱上当地的村民了。他们实在是太热情太可爱了。我们每到一处地方，都受到他们热情地，他们搬凳子，开电扇，端茶递水。其中最让我感动的是，他们看到我们几乎都说;你们下乡来了啊，这么大的太阳，你们热不啊。这说明什么?说明他们已经认识我们，接受了我们。虽说我也被有些人误以为我们是骗子，但在我们细心的讲解下，他们还是接受了我们的调查。在第二天的走访中，当地的村民主动要求用车送我们回来，并且在沿路返回的路上，很多村民主动和我们打招呼。我们当时那个感动啊!

时间过得还真快的，我们的三下乡也快接近尾声了，在最后的上午我们走访了当地的敬老院。看着他们我心里还是挺酸的想象着一个月三十元的零用钱。实在是想不出他们是如何用下来的，真的想给他们多一点的帮助，晚上的文娱节目如期而至，开始我们都有点失望，都快要七点了，居然没有人来看我们的表演，我们当时的心挺寒的。最后在队长的带领下，我们一行二十几人来到碾娅镇进行宣传，邀请。在大家的努力下，我们的官职来的还挺多的，整场晚会可谓高潮迭起，精彩不断，我想这与我们同学们艰苦排练是分不开的，我呢作为其中的一员，算是献出了我的个人舞台处子秀吧!

暑期三下乡社会实践活动让我收获了很多，不仅仅是个人专业的提升。个人办事能力的提高，最重要的是我收获了许多难得的友谊。三下乡初期大家都还不是很熟悉平时也只是和认识的同学交流，几天相处下来大家成为无话不说的好朋友。大家还记得饭桶族吗?哪些相互夹菜，相互分任务吃饭的日子。至今我还记忆犹新。大家一起排节目，一起做调查，一起搭舞台的日子，至今历历在目。在我们一起共事的日子里，我们留下了太多的回忆，真的好难忘，好留念。25个人聚在一起，为了一个共同的目标而奋斗。在于大家相处的过程中，我也更加懂得如何去和别人相处，如何更好的与人交流。如何相互理解，相互体谅，相互协助。

在这次暑期三下乡活动中我还收获了我的另一份礼物。我们这次活动所做的社会实践是关于我们专业的，所做的关于眼睛方面的更是我们所熟悉的，第一次将我们的专业用于实践，我们开始还是有点不适应。不过在我们老师的指导下，也慢慢逐渐开始的适应了，能够较为熟练的用我们的专业去服务群众，虽然在别人眼里这或许没有什么。但我相信在今后的日子里。通过对专业知识的一点一点的积累，一定会更好的为人民服务。

**暑期三下乡社会实践含金量篇九**

20xx年7月17日至7月19日，我随中国地质大学长城学院管理科学与工程系三下乡的队伍来到了保定满城县龙居村进行社会实践。这对于从小在城市中生活的我来说，是一次难得的经历。短短的三天时间，我感受了浓厚的乡村生活气息，丰富了生活经验，也产生了很多感想。

进入村后，一条平坦的五米宽左右的道路夹在两山之间，把我们送到了老乡家。沿路上柿子树，苹果树，李子树，桃树，核桃树等应有尽有，使我对大自然倍感新奇。进了农家以后，我发现老乡还养了蜜蜂，猪，鸡，这一切都是城市所缺失的乐趣。另外我还深切的感受到村里的治安情况相当好，家家民风淳朴，邻里关系和谐，使我毫不夸张感受到了夜不闭户的美好生活。

其实真正身体力行地接触百姓是通过入户的问卷调查，我们打开与村里百姓沟通的窗口。他们朴实认真地回答我们的问题，从他们的答话中我不仅认识到了他们的热情好客和朴实的心，还被他们努力地改变自己境遇的精神所感动。

下面是我的几点具体的体会：

法律知识：

我们这次文件调查的主题就是有关农民对法律的了解的问题。希望从我们大学生本专业的角度了解当地农民生活的方方面面，利用收集到的材料力争以法律为出发点，总结经验，找到问题的解决方法。从调查中显示82%的农民不关心法律，88%的农民没有遇到过法律方面的纠纷。分析其原因，在我看来并不乐观。目前，我国农业正处在由自给自足的自然经济向社会主义市场经济的转变和从传统农业向现代农业的转变过程中，农村经济还相当薄弱，远远落后于市场经济的需要。在此状况下，人们过着较封闭的自给自足的生活，对法律需求不高，对法律调节社会生活的要求不高、不迫切。大多数农民对法律不了解，法制教育匮乏也是必然的。法制教育的匮乏源于农民文化知识的匮乏，农民文化知识的匮乏源于农民文化水平的低下(目前，占全国90%以上的文肓和半文盲在农村，农村九年制义务教育在大多数农村仍无法真正落实)，农民文化水平低下源于农村经济的落后。如此循环看来，农村法治就缺乏茁壮成长的土壤，缺乏法治社会所要求的市场经济基础。农民对纠纷的解决途径往往普遍选择村干部调解或和解的方式。农民的低收入和贫困阻碍了农民选择成本较高的诉讼程序，使人们对诉讼望而却步。长此下去，法律的、法治的建设会受到严重的损害，人们对社会关系的调整就只能“回归”到人治的老路上去。

农民生活：

深入农民家庭，享受田园快乐的同时切身体验真实的农民生活。短短的三天，使我对田园生活留下深刻的印象，鸡鸣犬吠的清晨，空气格外清新。早晨是寂静的，极目远眺四周绿色的群山，美景尽收眼中。白天除了集体活动外，大家还聊天南地北，开阔了眼界。晚上，我们在屋顶上一起乘凉，看星星。院子里成天充满了我们的欢声笑语。

经济收入：

龙居村不是一个很大的村子，不足百余户人家，村民普遍种植果树，村民每年平均收入3800元左右。生活在附近乡村中属中等水平。在这个村中农民的收入大致来自三方面：家中的青壮年劳力外出务工为家中的主要收入，妇女则以果树的管理为主，也是家庭收入的一部分。除此之外，妇女在农闲照顾整个家的同时为附近村里的手工业家工厂做一些半成品加工，从而贴补家用。这些的收入使村民过着安定的生活。在与老乡们的闲聊中我得知这些收入主要用于了孩子的教育投资。那教育的情况又是怎样的呢?

孩子教育：

在与孩子们的接触和对学校的参观过程中，我对此深有感触。学校并不算大，但已能保证31小学生的学习。还算明亮的教室和尚未残缺的课桌，与偏远山区相比，以令孩子们满足。但与我生活的城市中的小学已有着天壤之别。这的学习环境并不能用一个\"好\"字来形容。但孩子们那对学习特有的热情和认真把我深深的感动了，他们有对知识的深切渴望。在和孩子们的交流中我了解到，他们都很想成为大学生成为科学家，对外面未知的世界充满了好奇和憧憬。改革开放20年来，人们的思想有了极大的进步，越来越多的人已经意识到了教育的重要性。让我们来看一组调查结果,在我们调查的家庭中有80%的家庭将孩子的教育费用作为自己未来几年内的最重要支出。绝大部分的家长非常希望孩子能上到大学.我依然清楚地记得乡亲们朴实的话语,搞调查时,当问及孩子们的学习情况时,他们总说:我的孩子都很想上学.其实我们这么辛苦,就希望他们多学点东西。孩子们是渴望知识的，村里也是需要人才和技术的。但客观现实表明：许多家庭都被经济条件和教学条件左右为难着，家庭条件稍不好的孩子就会失去读高中的机会。教育，是个沉重的话题。改革开放以来,农村经济虽然飞速发展,但离发达地区还有很大一段距离,经济的落后阻碍了教育发展的速度,而教育的落后又反作用于经济,成为制约经济发展的重要因素，最终还得抓住\"教育是基础,经济是关键\"才能从根本上解决教育中存在的问题。

在农村的这段期间，我也意识到其中存在的一些问题，如：农民收入中的较大一部分是外出务工收入，农业收入相比来说比重降低了;由于大批青壮年劳力外出务工，留在村中的大部分为老人，妇女和儿童，客观上造成农业所需劳动力不足，延缓了农业的发展;外出务工人员大部分为自发外出，依靠自身关系网外出务工，维权意识淡薄，易上当受骗，权益得不到保障，造成出力不得收入状况出现。这其中有很多是当今政策尚未涉及到的，仍需在今后加大国家立法，严格执法的力度。作为一个管理专业的学生，思考以上问题，我觉得自己责任重大，虽然现在不能协助国家解决实际问题，但现在可充分利用大好时光，好好学习专业知识，以便在今后做到学以致用，贡献自己的一份力量.

大学生\"三下乡\"，有利于了解国情。我们出生在改革开放的浪潮中,成长在邓小平理论不断发展的年代，对社会主义初级阶段的认识，对改革开放的认识，单从课堂上是难以得到的.因此我们必须走向社会，深入农村，了解占全国人口80%的农民的现状，了解他们的所思所想，才能真正在实践中深化对三个代表的理解，深化对八荣八耻的理解。

大学生\"三下乡\"，有利于体察民情。淳厚民情和朴素民风中的情感滋养，难以尽得于书本;贫困母亲脸上的愁容和失学儿童眼中的渴望所激发的力量，难以取之于校园。走出象牙之塔，融入坚实的土地，贴近农民的心，才会真切感受到耕耘的艰辛，收获的喜悦，才会真正把成长的根深深植入祖国的沃土。

大学生\"三下乡\"，有利于增长才干。坚持学习书本知识与投身社会实践的统一，走理论与实践相结合的道路，历来是青年锻炼成长的有效途径。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磨练意志，砥砺品格，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。

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。

我们通过大学学习后，要想尽快的成为现代化建设的有用人才，适应社会的需要，就要在学习期间，积极参加社会实践活动，认识社会，认识自己的社会位置，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准备。

**暑期三下乡社会实践含金量篇十**

从这次的暑假实践活动中，我学到了很多的知识，获得了一次与社会交流的经验，也很愉快的度过了一段充实的假期。通过实践，了解社会，为以后更好的步入社会打下基础。

首先，谈一谈我的人经历。我是一名列车员，当班列车是临时加班车l796次列车，是由深圳开往武昌方向去的，是沈阳铁路局调配过来的绿皮车。车上条件很差，但我们还是很努力的适应，并且每天的工作时间超过一十五个小时，可以说我们是列车上最累的人，由于我们都执着那份冲向理想彼岸的信念和拥有阳光的心态，始终保持着微笑，在苦中作乐完成了一次和谐之旅。

其次，从这次实践活动中，我也了解到中国铁路事业的发展与民生大计的关系，中国铁路事业怎样才能更好的服务社会的发展，中国铁路事业的发展与“又好又快”的科学发展观怎样才能紧密联系。我认为可以从以下几个方面贯彻落实：一、科学的管理。管理的方式就是一种制度，是一只无形的手进行调配。管理是任何一个公司企业健康成长的核心。只有优秀的领导者、管理者进行科学的分工，提高工作者与工作之间的默契，才能有条不紊地完成各项工作，才能确保铁路的高速发展。如果中国铁道部不断地优化管理、诚信管理、严明管理，建立铁道部工作深入小组与广大群众交流的平台，面对面通过透明研讨，我想中国铁路事业的发展将大提速。二、加强工作者的职业道德素质培训和考核。只有在工作者自身方面加强职业道德素质，才有可能更好的服务旅客。人能影响人，人也可以在一定程度上改变人。

如工作者语言文明、工作热情、服务周到，我想广大旅客也会耳濡目染、潜移默化的受影响。这样就才可以更和谐发展。三、保质保量，和谐发展。任何产品只有做出来有好的质量，才能让消费者满意，因此，保证专业的技术质量，保证铁路运输的质量，中国铁路才能更加稳步发展。四、做透明开放的宣传。只有中国铁道部加大火车知识和售票情况的宣传，我想在客流高峰期，不法分子倒票的情况将会有新的突破、火车上的安全隐患、旅客的投诉意见、火车运输上带来的不便利的事例将大打折扣。

然后，中国铁道部应加强人文关怀。关爱旅客，关爱社会，就是关爱铁路的大发展。然而我们的眼神总是不停地目视前方，没有更好的关爱边缘生活的弱势群体，总是在最拥挤的列车上留下他们的身影。中国铁路的高速发展在建设文化上有了巨大进步，而在文化建设上的进步不显著。因此，在高速发展的今天，必须要加深文化内涵，以人为本，和谐创新。

最后，我很感激这次社会实践活动给我带来的深远意义，通过与形形色色的人交流，让我更加清醒的认识自己，认识社会。我想只有从现在，从身边的小事做起，规划好自己的人生，修正思想，努力学习，以后更好服务社会的发展。

**暑期三下乡社会实践含金量篇十一**

觉得这次暑期社会实践是在进入大学后做的最有意义的一件事。

一直想找一个这样的机会出去走走，这次真的是收获颇多，实践的过程是每个人的必经之路，在这个路上，你不在是个孩子，会锻炼、会成长、跌跌撞撞、且歌且行。

青春的光阴留给我们更多的是奋进的号角与激昂的乐谱，也许每天拖着疲惫不堪的身子回来，也许每天都要为了完成当天的任务而焦头烂额，也许每天都要为了明日的采访做着准备，也许每天都要走到脚疼的山路，但我们是快乐的。

不再是“不为浮云遮眼之势，更在一览众山之躯”。

我们在家访的过程中收获着不一样的感动，在帮助互进中收获了真挚的友谊，在走过的每一个地方得到了很多的触动，接触过的每一个人都让我们懂得了不少道理。我们真的是成长了不少。

在没有去小南沟之前，我们都知道，在这个世界上自己比很多人都幸福得很多，但是我们不会有很深的感触，我们虽知道这些，但每天还是在抱怨和不满。

去了小南沟，当我们每天走十几公里的山路，采访完每一个孩子，团队里的每一个人都会有很多很多感触，突然觉得世界那么美好，自己是那么幸福，觉得都长大了不少。

记得在进入“拍卖愿望”不久，我们有一次活动就是为环县小南沟乡粉子山小学捐体育器材去义卖师大纪念品，记得刚开始我们都觉得在天桥上去叫卖真的不好意思，大家都没有叫喊之类的，后来发现成果真的不是太显著，大家都渐渐尝试着去喊着卖，后来就越来越胆大了，真的是收获不少。

觉得跟这次我们刚到环县一样，因为活动经费不够，我们就开始拉赞助，跟着学姐学长拉了差不多一天多的赞助，看着可能对于锻炼自身效果不大，可是慢慢会发现自身能力提高了不少，比如与人沟通的能力、说话的技巧，心里承受能力、能不能受挫折的心态等，都会有所提高。

在家访中，每个孩子的家离学校都很远，每天有十几公里的路，晚上回到宿舍浑身都觉得疼。但是团队里没有一个人在抱怨，都是很努力很努力的在走。

一个人在影响着一个人，满满的正能量，我们实践，我们快乐。

每次采访完一个主人公，主人公的介绍词真的是难倒了我们，前两个介绍词是学长学姐们写的，没有感觉到这写起来会那么费功夫，可能就像俗话说的，“站着说话不腰疼”吧。

后来他们为了锻炼我们，就让我们去完成，写的每一个真的是修改了好多次才满意，但是谁都不会去说，我不会写，我写不了之类的话。都在很用心地去写，每个人都在认真地思考着。

写了很多遍过去，觉得大家在这一方面的能力肯定是提高了不少的。在这次实践中，环县人的热情以及淳朴，也在无时无刻感动着我们，去了四所小学，每一所小学的人都是特别热情的接待我们，真的是很感动。

这个团队中，在每个人的身上都学到了不少东西，在这个团队中都关心着对方，真正做到了团结，奋进,有激动，有感动，有触动。我们付出着，我们收获着，我们快乐着。

**暑期三下乡社会实践含金量篇十二**

这次历时半个月的新野陕西之行终于告一段落，但是在这半个月的时间里，我们经历的太多太多，无论从精神上，还是在物质上都饱受艰辛，历尽苦难，也算是一次具有极大的锻炼意义的西行支教历程。也许我们做得还不够，但是我们已经尽力了，而且在作这次总结之前我要衷心祝福这些勇敢的队员们，在今后的生活、学习旅程中事事顺心，天天开心。

这次陕西队的队员组成也是新野本次暑假“三下乡”活动中专业性，个人素质最为突出的队伍之一。这些队员分别是：法学院社会工作专业大四学生黄庆委，他是新野协会的创始人兼首任会长，拥有丰富的下乡经验，也具有良好的人缘关系，能够及时解决队伍遇到的困难和挑战;信息学院大二学生徐亮，新野副会长，本次陕西队队监，他参加过新野协会的多次下乡活动，并且具有良好的个人能力和丰富的实践经验，为本次活动顺利开展做出了巨大的贡献;信息学院大二学生许传庚，担负着本次活动的重要角色——后勤工作，兢兢业业，真正保证了队员的饮食住宿安全，使队员们能够全身心投入到工作当中，保证了本次活动的圆满完成，实在是功不可没;控制学院孙洪刚担负着本次陕西队的全队安全工作，时时刻刻将安全工作记于心间，虽然是一名女队员，又经受感冒的困扰，但是它的那种巾帼不让须眉的精神时刻鼓舞着每一名队员;本次活动的财物由控制学院的张优敏和信息学院的于晶晶负责，做到了帐目清晰，量入为出，把每一笔钱都花到真正需要的地方，使得队员们安心投入工作，少了后顾之忧;支教工作由文学院的高倩和材料学院的刘波以及控制学院的李冲负责，由于执教是本次活动的重中之重，因此工作量大，任务重，时间紧，但是在他们的努力下，本次支教工作取得了良好的效果，受到了当地学生和家长的认可和赞扬，这一点，我们必须记住他们的功绩;文艺工作由郝家伟负责，经过精心的准备，最终为当地村民奉献了一场优美精彩的晚会，受到了村民的广泛称赞，也激发了当地孩子们对文艺事业的爱好，正是郝家伟同学的精心负责和热情工作才换来了今天的成果;活动的宣传工作由信息学院的刘明杰和法学院的冯元同学负责，他们通过办板报，广播以及口头宣传的方式，有力地宣传了本次活动，使我们的活动主旨在村民当中得到了深入的传播，也使得当地的村民和政府能够积极配合我们的工作，保证了工作的顺利进行。本次队伍中有一名特殊的队员——外院的程瑞勇老师，他自始至终都通过自己的一举一行影响着每一个人，他应该说是我们中最为优秀的队员之一，拥有谦逊善良的人格，又有着严师慈父般的举止，因为他的加入才使我们这次的支教活动展开的更具特色，更有水平。俗话说：“众人拾柴火焰高”，的确，如果没有大家的辛勤努力，顽强拼搏，就没有我们最终的成绩。

本次活动由于及早的进行了先期的准备工作，因此准备工作做得相对充实，但是由于对现实条件的过好估计的缘故，我们的准备工作还有一系列的缺点和不足，现总结如下，期待着大家引以为戒。

准备的东西无法和当地的实际很好的结合，这说明我们还没有做到出发前的精心准备，没有做到做好每一个细节，有人说，杀鸡焉用牛刀?但我们要说，下乡支教的准备工作必须要做到完备无缺，做好各种应急准备，以防突发事件的导致我们的措手不及。而且还应该做到将实际相的更艰巨一些，以防掉以轻心，忽视了一些客观因素，做到知己知彼，才会百战百胜嘛!

远行的队伍还要做好与当地部门的密切联系，找好当地的接洽人，做好行程安排，包括路线，车票以及途中的食宿、安全等相关问题。提前了解当地的气候环境，习俗等，做到胸有成竹而去，得心应手工作，最终满载而归。

这次下乡也取得了一些成果，例如很好的了解了当地的相关情况，和当地村委签订了共建协议，得到了当地的村民以及政府的支持和帮助，还打通了和当地的媒体的关系，这也是我们进入一个和地区的有利条件，本次活动就受到了当地媒体的广泛关注。

最终，离别的日子依然在孩子们的泪水中来临，每一个队员都放不下那些乖巧好学的孩子们，也放不下那些为我们送水，让我们吃饭的父老乡亲们，他们才是我们最为可爱的人。看到孩子们送我们的鸡蛋和鸭蛋礼物，我们真的被这种浓浓的真情所打动，我想我们会再来的，因为这里有让我们牵绊的情怀。

**暑期三下乡社会实践含金量篇十三**

随着校车的一路飞驰，在多次坎坷之后，宏大的队伍很快来到了目的地，我们三下乡的成员各自根据自己的分工工作起来，台州职业技术学院院.电子电气工程系“三下乡”维修社会实践正式拉开帷幕。

刚开始一会儿，就有很多的村民上来寻问，并把他们已坏了很久的东西拿来，以期待的眼光注视着周围的一切。由于我们内部有着明确的分工，所送来的东西一件一件的被登记，然后被送到维修人员的手里，在一栈茶的功夫下，一件正常的电器从新出现，村民更是觉得高兴。

中午的太阳很高很高，我们服务队的成员被阳光晒的身上已是油黑一片，但为了给村民服务，他们依然耸立在火辣的阳光下。当地的村民也非常好客，对我们的服务也非常满意，更是给了我们一片好评。他们也为我们的服务队送上一杯杯带着热情，带着鼓励的清水。当时真是情感一片。

“三下乡”是我们学校服务村民的一项特殊活动，在本次“三下乡”中，虽然时间不长，但我们从中得到很多体会。我们得到不仅仅是我们维修成功后的一份喜悦，更多的是来自心灵的一种感受，来自村民的一片热情。因为那是他们对我们工作，对我们服务的一种认可。当然对于自己来说，更是自己对知识运用到实践、能力提高的一种体现。

当然我们在学习中更多的是一种理论，在学校真正实践的东西并不是很多，然而“三下乡”这样的活动对我们说恰是一种实践，也是一种锻炼。不过在这过程中，我们也遇到了很多问题，有句话这样说的“世上没有完美的事情”。在我们所搞的这些活动中，我们也遇到些让人头疼的时候，毕竟我们所学的知识有限，对村民的一些产品，我们也只能望洋兴叹、爱莫能助。有时感到的也是一种无奈，这也正是我们今后努力学习的动力。总之，我们这次三下乡活动还不错，我们所取得每一个人都有很深的体会。

美好而充实的时光总是过得飞快，转眼间为期七天的三下乡实践活动已圆满地画上了句号。尽管在这支队伍中，我扮演的只是一个微不足道的角色，却又很多很多的感受，很多很多的收获。我们这支队伍分成宣传组、调研组、支教组、文艺组及后勤组五个小组。宣传组主要是负责做好三下乡的宣传工作，比如活动的布场和画海报等;调研组是调查研究当地的各项问题;支教组就是负责教书，每天都会和学生在一起;文艺组是排练节目，文艺汇演就是由他们负责的;后勤组则负责我们的起居饮食，有谁生病了，也是由后勤组的悉心照料。我是属于后勤组的，早上起的最早，晚上睡的也最迟，虽然比较辛苦，却乐在其中。每天白天给同学们做饭烧菜以后，我们晚上在睡觉前还要考虑明天吃什么好，我们尽量让每天的伙食有所改变，就算菜吧改变烧法也会发生一点点变动。在每次买菜的时候还要考虑价格。印象最深刻的是第一次的做饭糊的一塌糊涂，包水饺，值得骄傲的是我烧的油焖茄子，手撕包菜等。

收获最多的是我在三下乡中认识了很多的同学交到了很多朋友，还有一起和老师生活，老师们特别的关心我们，老师经常在饭做少了的时候，让同学们先吃，经常自己却吃一点点而已。作为后勤的我想到真的很尴尬。老师们的爱我会深深的记在心里。

最后一天去的本来是打算去神仙居游玩的，我们后勤起的很早，做了早餐。结果雨一直下，绵绵的雨帘阻挡了我们的去路。结果有些同学或许有不开心，或许有怨恨老师的阻止。不过过后想想老师也是为我们的安全着想。

上面是在后勤工作中的一些体会，觉得自己学到了很多，不仅是把自己之前学到的厨师知识运用到实际中，也提高了自己的后勤文化。同时，在工作的过程中，也暴露了我平时没注意到的缺点，就是我经常按照自己的想法做一个菜，有些事情考虑不够周到，不会考虑别人的口味，很多细节没有注意到等等。

在此，我感觉在今后的学习生活中，都有很大的帮助，我们能够更合理的安排一些事情，在以后的工作中，我们能够更认真的工作，能够更有目的的学习，我希望我们的明天会因而更美好，更辉煌。

**暑期三下乡社会实践含金量篇十四**

应总理发出了“同在蓝天下，共同成长进步”的号召，这个暑期我进行了一个以关爱留守儿童为主题的暑期社会实践活动，于今年7月份在盐城市阜宁县阜宁附小开展了为期2天的以“关爱留守儿童、共担社会责任”为主要内容的暑期社会实践活动。这这次的走访中，那些孩子给了我们相当大的震撼，无论从学习上还是从生活上来说我们都受益匪浅，留守儿童大多是隔代监护即由孩子的爷爷、奶奶或外公、外婆进行看护，但在走访中我们发现这种方式存在着一些问题:

一、学习方面，留守儿童的学习两极分化现象较为严重。

有些留守儿童知道家里供其读书不易，同时也体谅到父母的辛劳，因而发奋学习，成绩很是优异，走访中可以看到墙上贴满了奖状;但是有的留守儿童由于在留守期间是和年迈的祖父母、外祖父母或其他亲友生活在一起的，生性调皮贪玩，由于监护人文化水平低，没有能力辅导孩子的学习，重养轻教，致使孩子在学习时得不到有效的督促和引导，导制他们在学习上自觉性差，纪律不强，没有良好的学习习惯，被动地学习，学习成绩较差。

二、性格方面。

在走访中发现不少留守儿童较内向，逆反心理较重。有些孩子很好交流但是也有孩子沉默寡言，由于他们很小的时候父母就外出打工，孩子的人际交流能力没有得到有效培训，而祖(外)父母多数情况下也缺乏这方面的技能，因此，当这些孩子长大后，人际交流的能力并没有得到同步发展，很难和别人沟通。在这次社会实践中，我们看到了留守儿童对于生活执着的追求，看到了他们为改变命运做出的努力，一个喜欢写小说的留守儿童在回答为什么喜欢写小说时这样说道:“现实世界过于残酷，只有在小说中才能有完美的结局”这是何等的震撼人心，一个十多岁的孩子却说出如同饱经世事的中年人所说的话，让我们深思，让我们感慨。

或许在自己父母亲眼里，还没有走出大学校门的我们仍然是一群孩子。但是面对着农村儿童，我们俨然看到了我们那逝去的童趣。走了，或许再也不会来这里，或于我们的命运再也不会相交，但这片土地，这群孩子，这片空气都将成为我生命中最珍贵的记忆! “艰辛知人生，实践长才干”。通过关爱留守儿童的社会实践活动，使我们逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干。“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”，已经不适应现代社会的发展趋势。我们应当在社会实践活动中认清自己的位置，对自己有一个准确的定位。只有真正的理解社会实践的意义，在社会实践中获得知识与能力，才能在今后遇到挫折与挑战时，用自己在实践得到检验的知识与能力去解决它，克服它。社会实践使大学生找到了理论与实践的最佳结合点，而那些只重视理论学习，忽视实践环节的人，是不可能有长远发展的。

作为新时代大学生，我们不仅要好好学习掌握现代化的知识，而且还要多参加社会实践，在实践中运用知识、更好的掌握知识;在实践中了解社会发展，才能锻炼自己、发展自己，使自己将来能更好地投身于社会、服务于社会。只有到实践中去、到基层中去，把个人的命运同社会、同国家的命运联系起来，才是大学生成长成才的正确之路。

**暑期三下乡社会实践含金量篇十五**

社会实践活动，更好地服务社会、服务人民、服务社会发展，在那片广阔的天地里，我们的人生价值才将真正得到体现。

近年来，关爱留守儿童一直是一个热门的话题。由于长期缺乏亲情的关爱，留守儿童的健康成长已经成为当前社会一个不容忽视的问题，他们是最需要受到关注的一个群体。为弘扬中华民族传统美德，体现当代大学生的热心、爱心以及对弱势群体的关心。 7月13日，我们关爱留守儿童活动团也来到兰考县，发放关于儿童心理问题的宣传手册，进行针对留守儿童的问卷调查，热情接受群众咨询。在对留守儿童的调查实践过程中，我们感受到了村里的建设，也从孩子，农民，村干部的质朴中，我们感受到那份城市人中少有的简单。经过我们的采访，知道了村里就业的艰辛，孩子受教育的困难以及父母外出打工无人陪伴的孤单。在同情的同时，我们更多了一份责任，所以，我们要为孩子们有为更好的生活而努力。或许，我们的实践不能反应村里的每个角落，但是我们每个人都希望，我们的实践能够受到更多人的关注，更多人注意到在大城市的周围，来关爱这些留守儿童，哪怕只是一个微笑，也能为他的心房增添一丝丝温暖。

在与孩子们的接触与交流中，我了解到由于他们缺少父母的关爱与教导，时常想念他们的爸爸妈妈，以致有些孩子形成了孤僻的性格，心中不免一阵心痛。但是俗话说“穷人的孩子早当家”，他们中的绝大多数在这种情况下仍然能够努力学习，为了梦想而奋斗，我不禁又感到欣慰，为他们感到高兴。的确，只有自己亲身经历过才会体验到书本上没有的知识与感受，这让我更加理解了“纸上来的终觉浅，绝知此事要躬行”这句诗的含义。 暑期社会实践活动为我们提供了一个走出校园、踏上社会，展现自我绚丽的舞台，也是一次能让我们能投身社会、体验生活、服务人民的绝好机会。

模拟法庭活动也是本次实践的一大亮点。在前期排练过程中，同学们积极参与，做好了庭审前的准备工作，进行了细致的工作分配。为使得整个模拟法庭的程序合理现场逼真，保证法庭审理的庄严圣神，在正式庭审前同学们进行了多次排练。从活动开始书记员宣读法庭纪律、审判员入席开庭工作准备就绪，到开始审理、举证、法庭辩论，至最后合议庭对本案进行议论，就本案的性质、适用的法律、是非责任做出结论、审判长宣读判决，各环节紧紧相扣。14日，我们普法团的志愿者们在兰考南湖广场进行了模拟法庭的演出。我在本次演出中扮演审判员的角色，活动当天温度高达37度，烈日炎炎下，我们全身都被汗水浸透了，但看着现场的群众们、同学们都被法庭气氛深深的吸引着，我也自觉地继坐正身子，继续为观众带去认真严肃的演出。

模拟法庭的成功开庭，不仅向群众们普及了法律知识，增强了他们的法律意识，提高了他们用法律武器维护自己合法权益的意识，而且通过活动的开展深化了群众们对社会主义核心价值观中法治二字的理解。

这几天的下乡实践，让我们充分感受到了兰考人民的热情与善良，公交司机、饭店老板、村民们的热情与好心让我们犹记于心，再次让我们体会了兰考人民的淳朴。通过本次社会实践活动，一方面，我们锻炼了自己的能力，在实践中成长;另一方面，我们为社会做出了自己的贡献;但在实践过程中，我们也表现出了经不足，处理问题不够成熟、书本知识与实际结合不够紧密等问题。我们回到学校后会更加要珍惜在校学习的时光，努力掌握更多的知识，并不断深入到实践中，检验自己的知识，锻炼自己的能力，为今后更好地服务社会打下坚实的基础。

**暑期三下乡社会实践含金量篇十六**

如果说明天就像盒子里的巧克力糖，什么滋味都有，让人充满期待与憧憬，那么昨天就是制作巧克力糖的金色时代，让人留恋与回味。而今年的七月，别样的七月，却让我情有独钟，让我走上讲台，真正的考验我的各方面能力。

这一次的三下乡社会实践活动，也许我自己也不明白自己的心态已经改变了什么，但是我知道这是对我心境的一个升华的过程。它让我成熟了许多，明白了许多。总的来说可以用“三学二乐一追求”来概括。

三学:学到课本上永远学不到的知识;学到如何做好班主任的技巧;学会如何写好一份教案。

有人说大学生就像是张白纸，需要自己在上面描绘优秀的风景，找对位置发挥自己的潜能。在大学虽然有很多可以锻炼一个人的能力的平台，但并不能说明自己同样能在讲台上挥洒自如，让每一位学生都能听明白你说的话。这一次的社会实践活动让我真正地面对几十位学生，开始我人生中第一次讲课。还没上课之前我已经把教案备得滚瓜烂熟了，几乎可以倒背如流了。但是上到讲台讲课后，发现之前准备的东西有很多用不上场的，后来才发现原来我只根据我的水平来写教案，根本就没有立足学生的角度来思考。没有充分地调动学生的积极性，导致第一节课上得有点被动。 这次社会实践活动我终于可以当一回班主任了。十天的班主任真的让我见识很多。以前学教育学这门课程也学过如何当好班主任，但那只是理论的东西。现在终于有机会实践了。从我知道我要当班主任的那一刻起，我每时每刻都在想我应该如何组织一次班会，又如何使这一班学生团结起来，能在好的学习氛围中学到一点东西呢?但是自从我接触这一班学生，经常和他们聊天后，发现凡是我布置的任务他们都很乐意去做。不过也许因为我和他们混得太熟了，有时上课有点困难控制他们过度的活跃。

俗话说得好:没有经历风雨怎见彩虹?十天虽然很短暂，但它让我学会凡事要全面分析问题，要理智。虽然现在还不是真正地踏入社会，还不是真正的投入工作，但是经历了这十天的生活，我明白了其实事情并不是你想象中那么困难，只要你用真诚的心去做，一切皆有可能的!

二乐

一乐:与队友乐在一起

我们天智梦社会实践队30位队员，虽然大家来自不同的地方，也有不同的学校，但是大家都肩负着相同的使命，有着共同的目标，队员相互关心，相互鼓励。在每一次开总结会的时候大家都乐意同大家分享上课的快乐!有什么困难的话还一起解决。在我印象中最深的是我们吴川吉兆湾时大家一起烧烤，一起欣赏海上美丽的星空，那种美好的幸福的滋味。特别是我的三位舍友，每天都充满着欢笑，总有一家的气息萦绕在我的身边，温暖着我，给我动力让我前进。

二乐:交到一群新朋友

我的一位师长告诉我交朋友就要学会忘年交。交不同群体的朋友，这样你会收获不同的人生价值观。十天的社会实践活动让我见到一群可爱的真诚纯朴的朋友。这是一群有着强烈的求知欲的朋友，一群懂得如何尊重别人又懂得安慰别人的朋友。现在虽然我们已经分别了，但是以前经历的种种片段还时不时涌上心头，回忆着我们上课的地方，回忆着他们真诚的话语，回忆着留存下来的相片，那一份感动，那一份心意，永远存留于我的心中。这是一份永不凋零的记忆!一追求:梦想之路

当还在为未来之路还迷茫的时候，我选择了去参加三下乡活动。站在三尺讲台前，面对一班眼里闪烁着智慧之光的孩子们，我终于找到了未来之路:我要当一名好教师。我要把自己学会的东西传授给他们，与孩子们一起学习，一起进步。

十天的社会实践活动给了我一个与孩子们一起分享我会的东西的平台，让我感到前所未有的成就感，与欣慰。每天下午当我教会他们做中国剪纸，看到他们每一个人真心仔细做成的作品，再看到他们脸上露出开心的笑容时，我明白了能把自己学会的东西传授给他们，那是多么幸福的事情。

现在我终于不再那么迷茫了，我要在人生的白纸上，张扬宝贵的青春，燃烧沸腾的热血，撰写精彩的人生。相信未来之路会走得更加畅通，更加有意义!

**暑期三下乡社会实践含金量篇十七**

xx年暑假，我参加了暑期社会实践。抱着贴近社会、锻炼自己的愿望，也希望为家乡奉献一份力，我积极争取成为了校青协赴宜昌社会实践小分队的一员，并进行了为期8天的走访和调研。希望通过自己的努力，能够运用所学，为百姓贡献一份力量。或许是蚍蜉撼大树，但相信只要坚定意志，真心投入，总会收到可观的效果。

经过这次三下乡，我个人认为，社会实践给我们这些生活在象牙塔的大学生提供了广泛接触基层、了解基层的机会。这次实践，让我长了不少见识，增强了敢说敢做的能力，在个人品质上也得到了很好的培养。同时，也磨练了我的毅力，增强了我的沟通能力和团队合作能力。社会需要的是真正的实干型人才，那么我们就应该努力让自己符合社会的需求。

八天，我们走访和调查了120多户农家，交流中了解其生活现状，倾听其心声。发放问卷，拜访当地政府，收集许多有效资料。这个过程中也遇到了很多问题和挫折，或热情的招待，或冷淡的排斥。但我们始终没有气馁，即使天降大雨、道路泥泞也阻挡不住我们前行的脚步。翻山越岭走过千江坪、树坪、高峰垭等十几个村，将真心投入这一事业中，使对沙镇溪有了更深入的了解。

那些调研的日子早已远去，可回眸，依然历历在目，感触颇深。实践中让我体会了很多东西。

第一、要善于沟通。沟通的学问很深，可谓一门需要长期锻炼的技术，也是一门艺术，无论和队友还是和团队之外的人，它需要技巧和礼貌，需要聆听和回应。和谐融洽的气氛往往可以令事半功倍。让人感受到我们的真诚才能很好的交流与合作。

第二、要保持自信的心态，克服胆怯心理。作为唯一本地队员，我担负着和农家接洽的任务，要简单明了的让他们明白我们所为何事。我一直害怕 在公共场合出趟，这个任务于我是一种挑战。然经历此行后，自信明显提升，遇事不再是唯唯诺诺。自信、积极向上的姿态不仅可以激励自己，也可以感染他人。一个人的自信做成一件件小事，一个团队的自信则做成一件件大事。

第三、要善于总结。古人一日三省，不思不足以知得失。每一次的总结为接下来的行动提供有效性的借鉴和指导，避免资源浪费，行动冗杂，也提高了行事效率。

第四、要有团队合作精神。俗称：“众人划桨推大船。”个人力量有限，个人能力也有差异，能力再强的人也会有他不可达到的领域。合作时，把众人的价值和能量充分合理挖掘出来，那么，团队的力量就能扩大无限倍。优秀的团队不需要很多优秀的人，但需要发挥每个人的优秀之处。

第五、做事情要有计划、有条理，循序渐进，有条不紊。计划不仅是实际行动方案，还要有预见性。未来有太多的不确定性。有预见性的计划清晰明了，在突发和变故来临时不会措手不及。

第六、要有良好的身体素质。这是实践顺利进行的基本要求，于个人，影响自己行动能力，于团队，不会让团队行动脱节。此次我深有体会，当走过乡间小路，翻山越岭远眺峰群时，当攀上峰顶，踩着云彩俯瞰大地时，感慨我们之前有过的体能训练等素质拓展。

第一、城乡差距之大。据中国统计年鉴xx年统计数据显示，xx年，我国城镇农村居民的可支配收入差距高达4倍以上。而xx年沙镇溪镇人均纯收入1916元。许多家庭只能基本解决温饱问题，低保户数量也比较庞大。有的村民看着城镇的繁华也不禁举债换新家居。城市的发展之快，是否真的拉动了乡村的前进?

第二、官民差别之大。记某一村委书记以少量田地少量收入建起豪华洋房，西装革履，家居潮流，而许多村民虽有大片柑橘园却任然寄住于飘摇土屋中，衣衫褴褛，生活拮据。这样是否真的可以以先富致后富?看他大气的言语，感受不到为民致富的诚意，那么做官所为何?

第三、政策对策差别之大。相关部门介绍到，在发展上，安排有技术人员指导，也有技术方面的讲座。但是，也存在很多问题，比如先进政策与农民落后思想的冲击，产生误会以至于农民感受不到政府的好;再如指导的形式虚化，没有落实，使农民有种愚弄的感觉，对政府更是有了抵触情绪。这样几乎等同于农民自己摸索着前进，要改变现状前景不佳。必须解决好政府与农民之间的矛盾才能推进更快的发展。

第四、投入收入差别之大。无论是柑橘、茶叶等种植户还是生猪养殖户，因化肥农药、饲料价格之高，柑橘等产品收购价格之低，净收入无几。纯朴农民也颇为无奈，想弃田打工，却不忍抛弃多年心血，年复一年地轮回这个高投入低收入的状况。他们的热忱和真诚又该以何为报?

“纸上得来终觉浅，觉知此事要躬行。”社会实践是一笔财富，一份付出，一分收获。让我得到锤炼、启发，让我多了一份生活体验，实践经验和组织活动能力，所带给我的是在书本上无法得到的知识。

此行，体会到了实践的快乐，也感到了所学知识的不足。在今后必须继续更加努力学习，学好专业知识，全面发展自己，在实践中长知识求发展。在今后还将面对更多问题，将承担更大责任，要认清自己的位置发现自己的不足，对自身价值有客观评价，不断突破，才能不断进步，并在其中更加成熟和真正走入社会。

**暑期三下乡社会实践含金量篇十八**

--点亮希望火种开启幸福之门

为进一步落实我校《关于组织开展20xx年暑期文化、科技、卫生“三下乡”社会实践活动的意见》的文件精神，为构建设社会主义和谐社会、建设社会主义新农村贡献一份力量，也为丰富大学生的假期生活和社会实践经验，按照校团委的统一部署，xx大学爱心社于7月8日至7月19日在新乡、商丘开展了暑期支教实践，帮助扶持河南教育。

积极筹备无微不至

为了保证支教活动的有序进行，xx大学爱心社邀请前支教团队优秀骨干队员为支教志愿者讲述经验。在学习交流中，学长们从他们的教育方法到怎样与学生相处，从对支教环境的描述到如何适应当地的生活环境，从对那些调皮学生的无奈到最后分离时的啜泣，他们用诙谐幽默的语言将支教的美好回忆和感动讲述给志愿者，让志愿者对支教有更深层的了解，坚定志愿者们走进支教的步伐。

交流会结束，志愿者经常把备课时遇到的问题拿出来讨论，队友之间总能商议出一个解决问题的好方法。志愿者本身就是通过严格筛选，层层选拔出的优秀人员。交流会这个平台，使支教团队的实力变得更强大了。

朝阳背影脚踏实地

7月5日，早上六点一刻。xx大学爱心社支教团队集聚于我校东门国旗下，伴着灰蒙蒙的天，志愿者们踏上了支教的道路。第一站是火车站西广场，以初生的红日为景，大家在街边买早饭，不耽误一时一刻，所有人的早饭都边走边吃。火车站，川流不息的人群中，这个团队是如此特殊，尽管人数众多，举足间都能体现出团队的意蕴。

下午1点，我们到达支教地点。短暂的会议之后，志愿者开始打扫卫生，安排住宿。条件限制，男生只能睡办公桌，女生则是睡着5个床的大通铺。我们的床只有一遍遍地浇水擦拭，才能把蜘蛛网和层层的灰尘清理干净。我们没有褥子，只有把纸箱撕开铺在我们自带的床单下。这里条件艰苦，但看着大家一起忙前忙后，让人觉得乐融融的生活开始了。

下车伊始慷慨激昂

得益于前期的学校宣传和进村宣传，支教报名火热进行。村民和孩子积极的态度让我们觉得这是一个好的开始。招生过程中，志愿者各司其职。发表，填表，注意事项，志愿者耐心地为每一位家长讲解相关问题。

报名结束，我们和孩子们一起在学校做游戏。其间，一个孩子的脚不小心受伤，我们的支教老师刘艺为孩子清理伤口，亲自为伤口撒了药粉。待孩子休息好，我们把孩子们送出校门，给孩子说了再见。

8日上午七点五十，校门正式打开。孩子们冲进了校门，骑车的学生通过老师的指引把车子放到制定地点，剩下的则是拥在升旗台的黑板前查看自己的分班。经过老师的指引，孩子们顺利到达自己的教室。各班班主任进班点名，孩子们充满朝气地答道，使我们内心的激情像火一样燃烧。

第一节课间，四个班的学生聚集在国旗下，进行开学典礼。寨门张天时小学张校长在同学们面前发表讲话，同时替孩子家长向郑大学子致谢。志愿者在学生面前进行宣誓，全体队员士气振奋，激情昂扬。他们承诺传播先进文化，为建设团结互助、平等友爱、共同进步的美好社会贡献力量。

诲人不倦持之以恒

来到这里好几天了，这里的一切对志愿者不再陌生。课堂上，可以听见他们互相交谈，互相了解，互相学习的声音;太阳下，可以看到他们一起上体育课，一起流汗，一起休息的身影;树荫下，还可以看到他们在一起跳舞并快乐着。

他们在这里相识，他们在一切可能的时间里尝试去了解孩子，接近孩子。他们们小心观察学生的一言一行，从平时的生活、学习中去了解学生，发现学生的不足，然后去帮助学生。他们希望在这最短的时间里，帮助这里的孩子树立起自信，确立好自己的远大目标，然后引导孩子一步一步实现自己的目标，自己的梦想，并永不放弃!

爱在支教今时往昔

支教最后一天的师生联欢会，我们邀请家长观看表演。虽然下着大雨，但家长还是应邀到来了。联欢会正式开始，老师、同学轮番上阵尽其所能。学生合唱《虫儿飞》《奔跑》博得一片掌声，小班的《弟子规》朗朗上口，《江南style》的舞步，让在场的家长、学生捧腹大笑。联欢会最后，雨停了。全体支教老师，面对全校学生唱《再见》。还没唱到副歌部分，学生们却已经泪流满面了。几步的距离，老师奔向学生抱着他们，为他们擦眼泪，学生一拥而上搂住老师。联欢会在一片哭声中结束。老师们站在学校门口，不是第一次送孩子出校门，但看着学生们离去的背影，一切就这样结束了吗?

回到办公室，还来不及收拾乱糟糟的心情，听到校门口学生的呐喊。全体老师都出去见我们的孩子们，和一群群的孩子讲话，他们是哭着回来的。师生情，短短两周的相处，让他们彼此守护。孩子一张张面孔在支教老师生命中留下的烙印，根深蒂固，不可磨灭。而孩子为数不多的牵挂之人中，又多了老师的名字。我们收获了笑脸，孩子收获了知识。来时的宣誓，我们做到了!

晚上6点，全体支教老师在办公室开总结大会。每个人都要谈自己的感想，收获。几乎所有人提到，除了收获孩子们，还有这些一起生活的队友。会议持续了四个小时，大家畅所欲言。北航的四个队友在此次总结大会上扮演了特别的角色，谁说分别就再也见不到。北航教会我们，也许不曾想起，但是从未忘记。

会议期间被打断过两次。第一次，是听到孩子们在门外齐声唱《奔跑》。虽然这是大班孩子的歌，但中班孩子也会唱。听到这么亲切的调子。中班班主任和任课老师冲了出去。第二次，是从外面回来的副队长。他说外面下着雨，门口用胶带贴着一袋石头。是孩子们精心挑的。墙上还贴了好多纸条，纸条上面都是话。石头，代表最坚硬的东西，永存。像支教的时光留下的烙印，永存。

这次活动使大学生深入生活、深入基层，切实关注贫困、边远地区的教育现状。志愿者将专业知识的学习与实践锻炼相结合，服务人民、服务社会、甘于奉献，在实践中勤于学习，提高了能力，为将来就业做好准备。

更重要的是，它能够在一定程度上帮助当地村民提高素质，改善生活环境，还可以让成长中的孩子们了解到外面世界的美好，开阔眼界的同时，使他们感受到外界的关心，燃起他们学习的希望!

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找