

寒假实践活动回访母校心得体会(优秀5篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

寒假实践活动回访母校心得体会篇一

系部名称：经济与管理学院

班级：金融xx02班

姓名：张洋

实践时间□20xx年x月6日—xx日(共5天)

目录

(一)立足社会，勇于实践-1-

(二)施恩不记，受恩勿忘-1-

二、母校益阳市第一中学概况-2-

(一)文化底蕴厚重-2-

(二)办学条件优越-3-

(三)师资力量雄厚-3-

(四)助学机制齐全-3-

三、拜访校长及问候班主任-4-

四、宣传大学母校长沙理工大学-6-

五、与高三学生交流心得-7-

六、实践感想与体会-8-

附：宣讲底稿--

一、实践目的

(一)立足社会，勇于实践

社会实践是大学生在改革开放中走向社会的一个很重要的锻炼环节，也是教育与实践相结合的具体体现。当今社会的竞争是人才素质的竞争，随着人才被推向市场，大学生的自我优越感将逐渐消失，发展方向更加扑朔迷离。因此要适应时代的要求，作为大学生，我们不能闭门读书，而要敞开大门，走向社会。在实践中学习，在实践中提升，增强社会责任感，提高综合素质。为提高竞争力，建设祖国不懈努力。

(二)施恩不记，受恩勿忘

离开高中母校已有一年半，虽然每个假期都有回母校看望老师，但是都从未有组织有计划地回访母校。一日为师，终身为父。老师们曾经用半生的知识浇灌我们，如今，我们已经成长即将步入社会，最应该感谢的是一直教导我们的老师。

现在我已经是大二级的学生，在高考经验和大学学习经历方面的总结已经较为成熟，我认为，这个寒假正是我回访母校的好时机。我不仅可以用我的高考经验，和从学弟学妹那收集的经验为今年的考生答疑解惑，我还可以用我在大学里丰富多彩的生活经历唤起沉浸在书海的高三学子对大学生

活实践的渴望。曾经也有学长学姐这么热心的帮助过我，我也要这份帮助传递下去。

岁月悠悠，百年沧桑；桃仑教泽，源远流长

我的中学母校益阳市一中始建于192019年(光绪三十二年)，初名“信义中学堂”，迄今已有近百年历史。现为湖南省重点中学，省现代教育技术实验学校，省体育传统项目学校。母校益阳一中素以治校严谨，教学质量高，“学绍湘贤”而蜚声中外。百年历史，铸就了学校“勤谨，求实，团结，进取”的优良校风和“严、精、活、实”的教学特色。学校北依资水，西傍会龙，校园古木参天，绿瓦红墙，环境幽雅，书声琅琅，是益阳市基础教育的龙头学校。

(一)文化底蕴厚重

(二)办学条件优越

目前，学校拥有现代化的科教实验楼，多功能的图书馆，全省一流的体育馆、田径场、攀岩、文化广场，高标准的学生公寓。学校拥有现代化的教学设备和人性化的服务设施，教室都安装了空调，配备了“三机一幕”和电视监控系统、多媒体教学系统，校园建立了双向闭路电视系统和千兆网，建立了电脑办公、阅卷和管理网络，多媒体电教室、电脑室、语音室、实验室等设施齐全，在全省居先进行列。

(三)师资力量雄厚

益阳市一中的师资力量在全市所有中学中是最强的。早在80年代初，市教育局就从全市抽调了50多名最优秀教师集中到市一中教学。近xx年来，学校在全市重点中学中考录了近百名教学水平突出的教师到学校任教。市一中教师业务精湛，教学水平高，在全省十大名校联考命题中多次获得好评。学校被市教育局定为全市课程改革示范校。

(四) 助学机制齐全

学校实施了优生工程，加大了对优生的选拔力度、培养力度、奖励力度。选拔就是在全市中选优生；培养就是明确班级、教师定点培养；奖励，就是重奖成绩居年级前茅的学生。我校设立了“动感地带”杯奖学金，还有特困生救助机制。确保学生不因家庭贫困而中止学业，特优生能凭奖学金完成学业。

三、拜访校长及问候班主任

今年寒假，我有幸被学校挑选，成为回访高中母校益阳市第一中学赠送新年礼品的代表之一。我们的任务是将长沙理工大学的纪念贺礼送交到母校副校长张先珍女士的手中，与校长交流并表达我们的感谢。

寒假实践活动回访母校心得体会篇二

我的母校——某某中学是某某省素质教育的窗口学校，一直重视培养学生的创新精神和实践能力。近年来，有大批学生通过高考和高校自主招生考入全国大学。它建校于1951年，有丰富的办学经验和光荣的历史，先后获得“某某省重点中学”、“某某省示范性高中”等30余项、省级荣誉称号。现有学生4000余名，教职工356名，其中特级教师、省级骨干教师及省市学科带头人50余名；全国优秀教师、某某省优秀教师、某某省优秀班主任30余名，教师专业化发展成果突出，师资力量雄厚。

20xx年1月27日上午，我怀着复杂的心情重回母校，说复杂，是因为那心情里既充满着亲切与自豪，又包含着些许的忐忑——我是带着为学弟学妹们做些什么的任务回来的。

校园的气氛依旧是那么的清新优雅，象征着智慧的“金苹果”雕像依旧闪耀着光泽，矫健的白鸽依旧从容地在雄伟的

教学楼间飞翔。

很幸运我曾经就读于某某中这所名校，并且顺利地从这里考进了南京农业大学。作为从这里走出来的大学生，我在半年的大学生活中学到了很多。从高中时代的学习生活到高考志愿的选择再到大学的半年，我经历了高低起落，有经验有教训，有欢喜有悲伤，有顿悟也有迷茫；这些东西我都想和高中的学弟学妹分享。希望我的经验教训能让他们在成才的过程中少走弯路，也希望我的感受能引起他们自己的分析与思考。同时，在交流中，相信我也能对自己，对未来有一个更深入的思考。这些，都是我此次实践活动的目的。

我先去了高中时代班主任老师的办公室，她不顾繁忙，拉着我坐下来询问我的大学生活情况，这让我很是感动。我向她详细地介绍了自己现在的生活，谈到了大学的学习方式、生活方式以及人际关系等方面与中学时代的差异，并针对自己遇到的一些困难，如沟通能力有一定欠缺、时间安排不是很合理等，向老师寻求帮助。她认真而亲切地劝告我多与各种层次的人交往，并要学会舍弃一些不必要的东西，又鼓励我要把自己打造得更加自信，相信自己就是最棒的。这使我受益匪浅。

在得知了我的寒假实践活动计划之后，老师热心地帮我联系了教务处的袁老师，并帮我组织了部分自己班上高二的同学与我交流。我们商定了时间在28号的下午，利用自习时间进行交流。

之后我又去看望了高中时的各位任课老师，谈了很多，也收获了很多。然后，我来到了本届高三年级主任张老师的办公室听取他的建议。由于当时高三同学正在进行省级质检之前的紧张复习，考虑到同学们的时间和心理等等多方面的因素，张老师建议我只和个别学有余力的同学单独短时交流。我听从了他的建议，就利用两个大课间和午间自修的时间分3组向20位同学介绍了南农的情况，分发了宣传报和小礼物。各

位同学的热情都很高，询问了很多高考报志愿的情况。我一一为他们解答，并讲了自己在高考考场上得到的一些经验，告诉他们一定要从现在开始就调整好心态，改进方法，告诉他们只要坚持不懈，胜利终会来临。

27号回家后，我准备了一份针对现在高二同学学习和为高考做准备的发言提纲（见附稿）。28号下午，我又一次来到了三中，在教研活动室与30余位高二的同学进行交流。我首先做了自我介绍，并开了几个小玩笑以活跃气氛，之后进入了正题，我首先谈到了进入大学以来回想高中时代的一些感想，有经验，也有遗憾和教训；之后又告诉学弟学妹们一定要珍惜高中剩余的时光，为自己设想的将来做好从能力素质到心理状态的各方面准备；最后我和他们谈了谈各个大学和高考自主招生等情况，尽我所能将我了解的信息传递给了他们，以供他们参考。

在离开母校的时候我的心中充满了自豪，那里面有完成了任务的轻松感，也有为母校做出了贡献的成就感。我的这次实践活动，到此就算完成了。

通过这次活动，我很高兴能和高中的学弟学妹们分享了我的很多想法，并且得到了他们的积极回应。在交流过程中，同学们听得都很认真，还有部分同学边听边记笔记，让我感到十分荣幸。每次交流结束后，我都留下了自己的联系方式，部分同学主动找我谈了一下他们的学习状况，让我给他们提些意见。另外还有部分同学加了我的联系方式，建立了长久的联系，并在放假期间通过qq同我进行了一些学习方面的交流。此外，通过之后与班主任董老师的交流，我了解到这次活动同学们在之中得到了较高评价，她也和参与交流的部分同学谈过话，同学们都提到了自己的收获和感想。

先谈谈收获吧。

对于南京农业大学来说，我给母校的学弟学妹们简洁却也较

全面地介绍了南农，给了他们比较直观的印象，相信这对于他们以后高考填报志愿会有一定的影响；对母校来说，我过来人的身份向同学们介绍了自己当年的一些经验教训和体会，并分享了参加自主招生考试以及高考的过程和心得，还给他们未来对大学及专业的选择提供了一些参考，为那些学弟学妹们解答他们心中的困惑，自己心里高兴，他们自己也高兴；而对于我自身，从开始的找相关老师，到后来的写发言提纲，最后在同学们面前讲话，这些都锻炼了自己的社交能力、沟通能力以及在众人面前讲话的能力，学习到了一些为人处世方面的知识。不管是在前期准备工作中，还是在站上讲台的时候，我都学到了一些在大学课本上没有的东西。而这些东西又恰恰很重要，它将成为我在以后学习生活中的宝贵财富。因此，我认为这次寒假活动，对于我个人来说具有重要意义，它将是 我 生命中的一个里程碑。同时我也相信，以后再有类似的活动时，我会在现有的心理基础上做得更好。

再谈谈遗憾与不足。

这主要体现在时间的问题上。由于大学与高中、南方与北方放假的时间有差异，我只能在回家后的第二天，即此届高三同学正在准备质检，高二同学正在准备期末考试的时候回访母校，十分仓促。所以只和高三的同学进行了小范围短时间的交流，感觉过于简洁；再有，时间不足准备就不够充分，只讲了自己去年高考的情况，没有详细地查阅今年各高校招生的情况和高考录取政策的变化，对南农的了解也欠深入，比如有同学问到南农的最新排名以及某一专业的具体情况是，我就很难深入回答。除此以外，没有能与教务处的老师合作也是很大的遗憾。

寒假实践活动回访母校心得体会篇三

想法

我的母校是xx省xx县第一中学，我们这里是区所以走出大就是我们每个昌松（别称）一个共同的目标。对我们说，考上一个好大学确实是走出大最好的一条路。我们学校虽然是全县最好的一所中学，但是我们学校每年能够上大学的人却是不多，尤其是重点高校，就更是凤毛麟角了。今年我考上了xx大学，但是我们学校已经有八年没人考上xx大学了。我今年考上了，所以我想和我们学校考上名校的同学将自己学习心得和学弟学妹们交流一下。

联系同学

我首先想到了学长王，董。学长听说为学弟学妹们介绍自己的学习经验，学长很高兴，立刻答应。王学长还为我介绍了他做这个活动的经验。然后我有联系了我们一起毕业的几个同学他们也答应了。但有几个同学说是有时间就，这不免有点令人担忧。

联系到同学有王（交大□□□xx大学），董（哈尔滨工业大学），冯（中央财经），井□xx大学），张（中国海洋大学）

演讲内容

为了兼顾有些大学实践的要求及和母校校长老师的联系，我们最终商定讲两块内容：学习方法介绍和大学介绍。

学长建议

我的演讲提纲

1、会做的题要讲究速度

2、有难度的题

需要一定时间思考

百思不得其解

看答案

问老师

温馨提示：上认真听，对于有些题目自己做出的也请听一下，因为有时老师的思考方式与自己刚开始的是不同的，比较自己的方法还有个改进之处。

若是自己确定自己学的还可以，而老师讲的又仅是一些简单的知识点，就可以不去听讲，做一下资料。

下后可以利用间将一节学习进行一下简单的回顾。

1前填好资料

2上注意老师，总结的典型例题，在二轮复习三轮复习时会有一个考题的总结。

知识点的记忆，高考当中的一道题，往往是对名人名事的考察，这道题是很容易得分，也是很容易失分的。如果你能够记得比较好就可以拿分如果说你记得比较模糊，那么就非常容易失分，而这道题失分是非常可惜的。

4错题总结做错的题要专门写在一个本子上以备在考试之前方便查阅。

1背诵知识点只有牢牢掌握才可突破难题

2熟练掌握勒夏特列原理

花一定时间进行题目练习

温馨提示：对于难考题要进行逐步突破

不看书进行知识点总结，然后查书补充，构建知识框架，这样有助于知识点的记忆。可更好的对难题进行突破。

四、生物

1背诵，对于必修一和选修的知识我们最好采用背诵的方式，只要我们对他人，对知识点进行熟练的记忆，应该说高考题，它的难度不会太大，必修二和必修三的知识这些只是记忆的比较少，理解的比较多，有时理解了，但是做题还是有困难那就要在上时多听老师讲，然后模仿老师去做题。

2本一定要抓住，一定要对本当中的知识，熟练掌握一遍一遍的看本，可以为单位，每次看完知识点，然后做相应的习题，也可以对重点节进行重点复习举个例子，比如说，对于基因的那部分知识，是比较难的，在高考当中必然会有一道大题，有时也会有一道选择题，那么我们对这知识就可以划分出那个重点对它进行掌握。

二、演讲时现场发挥

问答环节：

第一个问题：学长你是怎么样自主招生加分的？

第二个问题：你的xx大学有什么感受？

答：我觉得当学习当然是第一重要的。当然有很多同学在晚上上自习的时候回上的十点半，十一点半，学习气氛非常好，除此之外我觉得更主要的是同学们的爱国之心，在无时无刻都提到着要报效祖国。还有我觉得对体育也非常重视的，让我们不仅塑造一个非常好的知识素养，而且让我们有一个非常好的体魄，为以后的工作打下良好的基础。

第三个问题：白天瞌睡怎么办？

答：良好的作息時間，必然是重要的，晚上睡覺必須在12點半到一點之間不能太晚，早晨要按時起床6：20起床，中午要睡午覺，應該說半個小時是最適合的，好像是有一個研究表明20分鐘到半小時之間，這是一個人的睡眠周期，人體睡眠是最良好的。可能會有許多同學說我晚上睡不著覺怎麼辦，給大家一個非常好的建議，就是在晚上睡覺之前喝一杯熱牛奶，一定要注意是熱牛奶，一定要熱才能夠起到安神的作用。

第四個問題：學長，我物理電磁學那部分知識完全不理解怎麼辦？

答：完全不理解，所剩時間又不多了，認真弄懂怕沒必要，你只需要簡單的掌握一下就可以了，因為在高考題當中這一道題往往是壓軸大題，對於這道題，你就算是學的比較好也未必能夠達到滿分有的時候能得個幾分就不錯了，而這幾分也是比较基礎的，你沒必要那樣去努力的去硬啃這些“硬骨頭”你有閒時間，還可以去做一些其他的題。

第五個問題：數學題該怎樣去做呢？

答：對數學題，如果抓基礎，對於只有80天的學生，或許已經不及了，那麼我們就應更加註重高考題型。多做高考套題，最好是全國卷，因為我們考試用的是全國二卷。做套題掌握一下出題規律。對於重點內容，重點復習。

三、總結

自己總結

對於這一次的實踐活動，一方面，把自己的復習經驗告訴了學弟學妹。無論對學弟學妹們是否有幫助，都是我學長的一片心意。希望能有更多的昌松子弟考上一流的大學。另一方面，我和同學聯系，共同完成了一事，相互協作，獲取經驗。同時在與學長的交流中學到了對一事有全面的考慮。還有對

于无法确定校方意见时做出两种情况的准备。了解不同高校对学生培养侧重点的不同。还有最重要的是，自己从听讲变到讲，站在自己曾经听讲的讲台上给与自己一样的同学讲，对于内向的我，确实是一个不小的挑战。但我成功了。

遇到的困难

本联系好的xx同学和张xx同学由于放假较晚，跟不上做这个宣讲会，临时找了刘玲同学替代。王学长在做活动的前一夜喝酒，喝醉了唱歌，嗓子哑了，我一个人做了两个班。

学弟学妹感受

甲：首先，很高兴且很荣幸可以听到同学的演讲，对于正在学习过程中动力不足，也充满困惑的我，如雪中送碳。

演讲过程中进行了方法与要点的着重论述，与老师不同，站在学生的视角，感同身受，更容易实施，也更容易让人接受。

同时，讲述我们与外界差距，从语言中开拓视野。

最后，希望同学可以再大方一些，好多同学羞于举手，但是心里还是有很多问题的，可以直接点出的，关于学校，适当用图片介绍，更加完美。

谢谢学长在假期中对学弟学妹们的帮助，留下联系方式的做法，点赞！

乙：那是一节自习

当别的同学依旧埋头苦学的时候，我竟再也看不进去那枯燥的数理化了……

自我介绍中，才知道了他是谁。是的，他是朱斌，我们一中

学子的偶像。

此时此刻，激动的心情，早已难以言表……浑身上下，都是振奋的热血！！

他没有我想象中的高大，英俊，潇洒。几乎就和我们一样，是那样的平凡，是那样的朴素。

当他认真的在为我们讲如何学习数理化的时候，我为之动容的不是他超人的学习方法，而是那份对于学习的态度。

学长的演讲依旧在继续着……而我，感受到的，只有后悔，后悔自己以前的所作所为，后悔自己，已经浪费了多少宝贵的时间。

从学长身上，我看到的，是踏实，是那份对于学习的执着，是那份自心底的自强不息…

天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物！学子们，都是将这种精神，融入到自己的生活中去，才有了国之栋梁！

当学长谈到自己的大学生活时，才明白，大学，不是盼望已久中的解脱，依旧要在刻苦学习中度过。

寒假实践活动回访母校心得体会篇四

我的母校——xx中学是xx省素质教育的窗口学校，一直重视培养学生的创新精神和实践能力。近年来，有大批学生通过高考和高校自主招生考入全国名牌大学。它建校于1951年，有丰富的办学经验和光荣的历史，先后获得“xx省重点中学”“xx省示范性高中”等30余项国家级、省级荣誉称号。现有学生4000余名，教职工356名，其中特级教师、省级骨干教

师及省市学科带头人50余名；全国优秀教师□xx省优秀教师□xx省优秀班主任30余名，教师专业化发展成果突出，师资力量雄厚。

20xx年1月27日上午，我怀着复杂的心情重回母校，说复杂，是因为那心情里既充满着亲切与自豪，又包含着些许的忐忑——我是带着为学弟学妹们做些什么的任务回来的。

校园的气氛依旧是那么的清新优雅，象征着智慧的“金苹果”雕像依旧闪耀着光泽，矫健的白鸽依旧从容地在雄伟的教学楼间飞翔。

很幸运我曾经就读于xx中这所名校，并且顺利地从这里考进了南京农业大学。作为从这里走出来的大学生，我在半年的大学生活中学到了很多。从高中时代的学习生活到高考志愿的选择再到大学的半年，我经历了高低起落，有经验有教训，有欢喜有悲伤，有顿悟也有迷茫；这些东西我都想和高中的学弟学妹分享。希望我的经验教训能让他们在成才的过程中少走弯路，也希望我的感受能引起他们自己的分析与思考。同时，在交流中，相信我也能对自己，对未来有一个更深入的思考。这些，都是我此次实践活动的目的。

我先去了高中时代班主任老师的办公室，她不顾繁忙，拉着我坐下来询问我的大学生活情况，这让我很是感动。我向她详细地介绍了自己现在的生活，谈到了大学的学习方式、生活方式以及人际关系等方面与中学时代的差异，并针对自己遇到的一些困难，如沟通能力有一定欠缺、时间安排不是很合理等，向老师寻求帮助。她认真而亲切地劝告我多与各种层次的人交往，并要学会舍弃一些不必要的东西，又鼓励我要把自己打造得更加自信，相信自己就是最棒的。这使我受益匪浅。

在得知了我的寒假实践活动计划之后，老师热心地帮我联系了教务处的袁老师，并帮我组织了部分自己班上高二的同学

与我交流。我们商定了时间在28号的下午，利用自习时间进行交流。

之后我又去看望了高中时的各位任课老师，谈了很多，也收获了很多。然后，我来到了本届高三年级主任张老师的办公室听取他的建议。由于当时高三同学正在进行省级质检之前的紧张复习，考虑到同学们的时间和心理等等多方面的因素，张老师建议我只和个别学有余力的同学单独短时交流。我听从了他的建议，就利用两个大课间和午间自修的时间分3组向20位同学介绍了南农的情况，分发了宣传报和小礼物。各位同学的热情都很高，询问了很多高考报志愿的情况。我一一为他们解答，并讲了自己的高考考场上得到的一些经验，告诉他们一定要从现在开始就调整好心态，改进方法，告诉他们只要坚持不懈，胜利终会来临。

27号回家后，我准备了一份针对现在高二同学学习和为高考做准备的发言提纲（见附稿）。28号下午，我又一次来到了三中，在教研活动室与30余位高二的同学进行交流。我首先做了自我介绍，并开了几个小玩笑以活跃气氛，之后进入了正题，我首先谈到了进入大学以来回想高中时代的一些感想，有经验，也有遗憾和教训；之后又告诉学弟学妹们一定要珍惜高中剩余的时光，为自己设想的将来做好从能力素质到心理状态的各方面准备；最后我和他们谈了谈各个大学和高考自主招生等情况，尽我所能将我了解的信息传递给了他们，以供他们参考。

在离开母校的时候我的心中充满了自豪，那里面有完成了任务的轻松感，也有为母校做出了贡献的成就感。我的这次实践活动，到此就算完成了。

通过这次活动，我很高兴能和高中的学弟学妹们分享了我的很多想法，并且得到了他们的积极回应。在交流过程中，同学们听得都很认真，还有部分同学边听边记笔记，让我感到十分荣幸。每次交流结束后，我都留下了自己的联系方式，

部分同学主动找我谈了一下他们的学习状况，让我给他们提些意见。另外还有部分同学加了qq建立了长久的联系，并在放假期间通过qq同我进行了一些学习方面的交流。此外，通过之后与班主任董老师的交流，我了解到这次活动为同学们之中得到了较高评价，她也和参与交流的部分同学谈过话，同学们都提到了自己的收获和感想。

先谈谈收获吧。

对于南京农业大学来说，我给母校的学弟学妹们简洁却也较全面地介绍了南农，给了他们比较直观的印象，相信这对于他们以后高考填报志愿会有一些影响；对母校来说，我以过来人的身份向同学们介绍了自己当年的一些经验教训和体会，并分享了参加自主招生考试以及高考的过程和心得，还给他们未来对大学及专业的选择提供了一些参考，为那些学弟学妹们解答他们心中的困惑，自己心里高兴，他们自己也高兴；而对于我自身，从开始的找相关老师，到后来的写发言提纲，最后在同学们面前讲话，这些都锻炼了自己的社交能力、沟通能力以及在众人面前讲话的能力，学习到了一些为人处世方面的知识。不管是在前期准备工作中，还是在站上讲台的时候，我都学到了一些在大学课本上没有的东西。而这些东西又恰恰很重要，它将成为我在以后学习生活中的宝贵财富。因此，我认为这次寒假活动，对于我个人来说具有重要意义，它将是是我生命中的一个里程碑。同时我也相信，以后再有类似的活动时，我会在现有的心理基础上做得更好。

再谈谈遗憾与不足。

这主要体现在时间的问题上。由于大学与高中、南方与北方放假的时间有差异，我只能在回家后的第二天，即此届高三同学正在准备质检，高二同学正在准备期末考试的时候回访母校，十分仓促。所以只和高三的同学进行了小范围短时间的交流，感觉过于简洁；再有，时间不足准备就不够充分，只讲了自己去年高考的情况，没有详细地查阅今年各高校招

生的情况和高考录取政策的变化，对南农的了解也欠深入，比如有同学问到南农的最新排名以及某一专业的具体情况是，我就很难深入回答。除此以外，没有能与教务处的老师合作也是很大的遗憾。

针对这些不足，我总结了一些经验：时间要选对，可以选在同学们考完试等待成绩的那几天，这样就减少了交流进行的阻力；不仅要和以前的老师联系好，还要积极主动地沟通教务处老师甚至校长，已获得更多的有利条件；准备发言内容时要更有针对性，了解什么是听众最想要的，才能使自己的发言更受欢迎。

我想，这次实践活动给我的东西真的是太多太多了，希望学校以后能多给我们一些这样的锻炼机会，我也会更加积极地争取这样的机会，以使自己的能力得到更大上的提升。

寒假实践活动回访母校心得体会篇五

猜你正在找大学生寒假回访母校社会实践报告的怎么写？那么就给你这篇范文参考。

（一）立足社会，勇于实践

社会实践是大学生在改革开放中走向社会的一个很重要的锻炼环节，也是教育与实践相结合的具体体现。当今社会的竞争是人才素质的竞争，随着人才被推向市场，大学生的自我优越感将逐渐消失，发展方向更加扑朔迷离。因此要适应时代的要求，作为大学生，我们不能闭门读书，而要敞开大门，走向社会。在实践中学习，在实践中提升，增强社会责任意识，提高综合素质。为提高竞争力，建设祖国不懈努力。

（二）施恩不记，受恩勿忘

离开高中母校已有一年半，虽然每个假期都有回母校看望老

师，但是都从未有组织有计划地回访母校。一日为师，终身为父。老师们曾经用半生的知识浇灌我们，如今，我们已经成长即将步入社会，最应该感谢的是一直教导我们的老师。

现在我已经是在大学二年级的学生，在高考经验和大学学习经历方面的总结已经较为成熟，我认为，这个寒假正是我回访母校的好时机。我不仅可以用我的高考经验，和从学弟学妹那收集的经验为今年的考生答疑解惑，我还可以用我在大学里丰富多彩的生活经历唤起沉浸在书海的高三学子对大学生生活实践的渴望。曾经也有学长学姐这么热心的帮助过我，我也要这份帮助传递下去。

岁月悠悠，百年沧桑；桃仑教泽，源远流长我的中学母校益阳市一中始建于1906年（光绪三十二年），初名信义中学堂，迄今已有近百年历史。现为湖南省重点中学，省现代教育技术实验学校，省体育传统项目学校。母校益阳一中素以治校严谨，教学质量高，学绍湘贤而蜚声中外。百年历史，铸就了学校勤谨，求实，团结，进取的优良校风和严、精、活、实的教学特色。学校北依资水，西傍会龙，校园古木参天，绿瓦红墙，环境幽雅，书声琅琅，是益阳市基础教育的龙头学校。

（一）文化底蕴厚重

益阳市一中1906年由挪威人创办，是湘北地区最早的一所完全中学，百年办学历史，形成了自己独特的办学风格和特色，积淀了深厚的文化底蕴，培育了万千计的杰出人才。如原文化部副部长、著名的马克思主义理论家、中国科学院院士周扬，中国第一任教育部长何伟，国际义人——被称为中国的辛德勒的何凤山博士。

（二）办学条件优越

目前，学校拥有现代化的科教实验楼，多功能的图书馆，全

省一流的体育馆、田径场、攀岩、文化广场，高标准的学生公寓。学校拥有现代化的教学设备和人性化的服务设施，教室都安装了空调，配备了三机一幕和电视监控系统、多媒体教学系统，校园建立了双向闭路电视系统和千兆网，建立了电脑办公、阅卷和管理网络，多媒体电教室、电脑室、语音室、实验室等设施齐全，在全省居先进行列。

（三）师资力量雄厚

益阳市一中的师资力量在全市所有中学中是最强的。早在80年代初，市教育局就从全市抽调了50多名最优秀教师集中到市一中教学。近10年来，学校在全市重点中学中考录了近百名教学水平突出的教师到学校任教。市一中教师业务精湛，教学水平高，在全省十大名校联考命题中多次获得好评。学校被市教育局定为全市课程改革示范校。

（四）助学机制齐全

学校实施了优生工程，加大了对优生的选拔力度、培养力度、奖励力度。选拔就是在全市中选优生；培养就是明确班级、教师定点培养；奖励，就是重奖成绩居年级前茅的学生。我校设立了动感地带杯奖学金，还有特困生救助机制。确保学生不因家庭贫困而中止学业，特优生能凭奖学金完成学业。

今年寒假，我有幸被学校挑选，成为回访高中母校益阳市第一中学赠送新年礼品的代表之一。我们的任务是将xx理工大学的纪念贺礼送交到母校副校长张先珍女士的手中，与校长交流并表达我们的感谢。

正月十五后，学校领导老师都陆续上班开始了新学期开学的准备工作。于是我选择了这个时间段拜访校长和老师。刚到副校长办公室，就看见副校长在与学生家长处理事情，于是我在门外等候。在门外等候的心情是无比激动的，以前副校长都是在台上给我们高三学子做高考的动员演讲，她激昂的

语调，振奋的词句都鼓舞着我们每一个人。她让我们从繁重的课业中解脱出来，审视自己的理想，科学自己的行为。时光飞逝，如今我已经是走出母校的大学生了。看到张副校长处理完事情，我走进了办公室，表明来意后，张副校长热情地接待了我。她要我传达她的谢意，并关切地询问了我在大学的情况。当我告诉她我在大学里认真学习，成绩名列前茅，并努力参加实践锻炼自己的时候，她欣慰的点了点头。我自豪的说：我们一中人各个都是学校的骄傲。拜访完张副校长之后，第二天我约上几个同学找到了高三班主任孙老师的办公室，没想到孙老师一眼就认出了我。他放下了手中的批改的试卷，像父亲一样与我亲切的交谈。我把大学生活里的一些经历和挫折与老师分享，说出了自己一些无助与困惑。孙老师微笑着不急不慢地为我解答困惑。他告诉我，大学就是半个社会，自己一个人在外面就要学会独立，尤其是女孩子要自己照顾好自己，学会独立思考处理问题。当然自信是成功的关键，不要盲目攀比。听完老师的教导我受益良多。得知我们此行的计划后，孙老师特意抽出了他的一节课，让我们在他现在带的高三班上做宣讲。他说，大学毕业后都要步入社会，走上工作岗位，现在就要多实践，为以后打下基础。他还鼓励我们多回母校开展这样的实践活动。

做好充分的准备后，我们一行人来到了教室里，孙老师向同学们简单介绍了一下后，我们受到了同学们的热烈欢迎。我们每个校友轮流上台发言，各自介绍自己大学的情况。下面的同学都合上了书本，放下了手中的笔，听得心驰神往。轮到我时，我热情地向他们介绍了我的大学母校xx理工大学的。这是一所以理工为主，工、理、文、管、经、法兼备的多学科的综合性大学，近年来发展迅速，吸引了大量本科一批优秀考生。学生宿舍设置齐全，学习气氛浓厚。因为我们宣讲的班级是文科班，所以我着重介绍了一下我们经济与管理学院和我的专业。目前，学院设有财务会计系、企业管理系、金融系、经济贸易系等。

爱好经济的同学可以有广泛的选择。同时，金融专业现在是

个热门专业，就业好，竞争大，最好是数学底子好对数学和经济感兴趣的同学进修，这样在学习中较为轻松，以后的就业竞争力也大。

接下来的环节是为高三同学答疑解惑，分享大学生生活心得。大家在这个环节一下子热闹起来了，纷纷踊跃举手提问，我们校友轮流回答问题。也许是高三同学课业压力大的原因，他们都很关心是不是到了大学由于生活学习没有了父母老师管，一切都很轻松自在这个问题。我根据我的所见所闻和我的经历给他们做了解答：大学并不是人生的终点，而是人生的起点，虽然离开了父母老师的管束，但是我们却要自己面对社会现实的残酷，只有通过努力提升自己的综合能力，将来才能有立足之地。一些同学本来生活得逍遥自己，但是毕业考研找工作面对现实压力时，只能后悔。我不希望你们后悔，我希望你们展露你们的才华，找到自己的位置。后来，我们又谈到了高考，他们是文科重点班的学生，高考压力普遍较大。我们告诉他们，高考只是人生中的一场小战役，不必太紧张，金子在哪都能发光，我们要做的是让自己问心无悔。

最后，我们各自总结了一下自己怎样应付高考紧张情绪的方法，填报志愿的经验，和刚到大学的注意事项。

这次做完回访母校的活动，收获体会颇多。最让自己满意的方面，是自己这一年多的经历和感想能够帮助到曾像我一样处于迷茫时期的高三学生。当自己曾经也面临这样的压力的时候，正是有回母校的学长学姐的精彩动员，才使我的内心倍受鼓舞。施恩不记，受恩勿忘。如今我已经有能力传递这份关怀，虽然力量微小，但这却是一份责任。我开始明白，只有在助人为乐时，才能感受到自己的价值。

一日为师，终身为父。如今已经成人成才的我们，是老师们尽心教导的结果。这次回母校，班主任仍然不忘对我们细心教导，为我们拨开云雾。都说老师如蜡烛，燃烧自己照亮别

人。这次实践活动后，我有深深的感触，我认为，我们不仅应学习老师的传授给我们的知识，我们更应该学习老师的奉献精神。

奉献精神是一种爱，是对付出而不求回报的爱。对个人而言，就是要在这份爱的召唤之下，把本职工作事业也当成一项精神去热爱和完成，从点点滴滴中寻找乐趣；努力做好每一件事、认真善待每一个人。作为大学生，我们就要热爱我们的专业，热爱我们即将从事的工作。

最后，通过这次回访母校的社会实践活动，自己的社交能力和与人沟通交流的能力都很很大的提升。从最初的拜访张副校长、班主任老师，到最后向高三同学进行宣讲为他们答疑解惑，这些都是对我自己当众发言胆量的考验对词语组织能力的考察。虽然在演讲时，自己会因为紧张而忘词，但是有几次自己都巧妙地化解了尴尬，这也是对应急处理问题的锻炼。再次回到校园，心态已和之前大不一样，没有了高考的压力，没有繁重的课业，心态自是比以前轻松。但是，站在教学楼窗口往远处眺望时，我深深的明白，我的世界再也不是唯一的一场高考，也不是眼前目之所及之风景。而是整个社会、整个世界；一份责任、一份信仰。

站在高考倒计时牌前，感慨万千。其实，我们虽然已经安安稳稳在大学里读书生活，但是，在日常学习中我们缺少了朝着一个明确目标的奋斗心态。即使在大学，我们也应该把每一天都当做是高考倒计时来过，珍惜每一天，奋斗每一天，让自己的大学四年都没有遗憾。像高考一样，成功地步入人生下一个阶段。不仅是高考考生，你我都需要一个胜利的v□