

一年级研学实践报告(精选5篇)

在当下社会，接触并使用报告的人越来越多，不同的报告内容同样也是不同的。报告的作用是帮助读者了解特定问题或情况，并提供解决方案或建议。下面我给大家整理了一些优秀的报告范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

一年级研学实践报告篇一

系部名称： 专业：

年级： 班级： 姓名： 学号：

超市化妆品柜台

身为大一新生，本次实习的目的着重在于体验社会，从而锻炼自己的社会适应力。而且，我从事的是服务行业，从中对我所学的专业也做了一次实质性的体验，学到了与顾客沟通交流的技巧，体验到了找工作的不易以及做工作的艰辛。丰富工作经验的同时自身价值也得到了一定程度的提高。广而言之，了解当前就业形势，熟悉就业环境，使将来的就业规划更明了。

xx年暑期八月一日至八月十五日，为期两周的时间，我在烟台“家家悦”超市塔山分店的化妆品柜台从事化妆品销售工作。

首先，通过招聘广告我联系到店主，面试后，店主接受了我的实习请求。

实习过程，采取倒班制，每天工作八小时，早晚班轮换制。由于我是新人，起初三天，有一个工作经验丰富的同事和我一起上班，教授我各种推销技巧以及各种注意事项，我在学习的同时，积极主动的熟悉各类化妆品的说明，牢记各项特性。我深信，过硬的专业知识是从事服务业的坚实基础。再

者，我便开始模仿同事的表情、语气以及面对问题敏锐的反应和解决问题的有序与从容，这是事故可信赖我们的前提，饱满的热情、满腹的自信、还有一份坚定的勇敢都是成功的诸多法宝。慢慢的，我开始主动上前推销，首先判断顾客的需求，小而言之，就是观察顾客的肤质从而做出准确的判断，哪类护肤品或者化妆品适合其肤质。从而进行推荐，引到其适用，耐心地最大程度的满足顾客需求。从价位、功效、质量及售后全方位服务。起初，我还不好意思主动向顾客推销，一次一次的尝试，不顾及太多所谓的面子，像对待朋友一样真诚的对待每一位顾客，就会自然很多，当然业绩也一步步攀升，同事的三天陪伴使我很快适应了工作。之后的工作也都还是比较顺利的。遇到有特殊要求的顾客，我也能及时采取其他措施维护到自己的柜台和老板。

其次，我发现与同事的相处以及与周边柜台销售员的相处也是我们工作的重要组成部分之一，人与人的相互适应、相互包容、相互理解促成我们良好的人际关系，使我们处在一个和谐的工作环境之中，工作质量自然就稳步上升。如此，不仅利于自己的工作利于他人的工作，更重要的是也有利于店主和顾客，营业额升高，顾客满意度上升。和谐的工作环境要靠我们自己去营造，现在到处充满着竞争，似乎身边少了许多人情味，功利之心人人皆有，但我觉得二者并不完全矛盾，我们应当权衡利弊适度改变一下心态，从而从容的面对当今的就业、从业形势。另外，我还是觉得这次实习时间有限，对于工作还存在很多疑问，例如：顾客的消费心理。我觉得这是很深奥的东西，不是简单的课本知识可以解释的。这必须是我们不断实践不断摸索的，通过丰富的经验，不断总结的。也应给算是一种学问了。更多的东西我还不能体味到，明年暑期我还会继续我的实习旅程。从这次实习结束我就要开始计划以后的实习规划，进而更好的丰富自我。挺高自身素质，做社会需要的有用之人！

由于是短期工，有没有太多经验，所以我的这次实习是无偿的，很感谢店主给了我这次实习的机会。同样，学校的实习

要求也对我起到了督促作用，多方的支持使我有了一次圆满的实习经历。通过这次实习，我接触到了一些不同形式的奖惩制度，例如：定量提成制，弹性提成制等等一些制度，这些制度都从不同的方面、不同程度激发我们的工作热情，不得不佩服商人们的智慧。还有，就是销售模式的不同也同样刺激了不同心理的消费者，例如：定量减价制、赠品制、代金券等等，也是很多销售方法，使我大开眼界。另外，在推销商品时，针对同一现象的不同说法，也会对销售结果造成很大影响，例如：对于需要美白产品的顾客，若是说“美白产品比较适合您”，对方很有可能只是听听你的意见而已，但若是说“您的皮肤保养的很好，如果用一下美白类的产品效果就更棒了，而且现在也是优惠期间有赠品的。”（赠品由我们自行赠予）。迎合顾客的心理是很关键的，也这恰恰能映射出一个优秀销售员的专业能力及专业素质。我们依然要不断摸索，即使是有丰富经验的“老”销售员，不断的学习才是不断进步的捷径。

这次实习是在销售这方面的服务业，同样，对于我将要从事的旅游类、酒店类服务业，大多数经验也是适用的。这次实习是我走出了自我封闭的世界，敢于接触更多新事物和形形色色的社会人，一步一步成熟，一点一点不再畏惧，不仅是长大而是一种成熟。这次实习，是我看到了社会的复杂，了解到为事的不易，更加坚定了我为自己的目标不断努力奋斗的決心与信心。我充分意识到只有不断充实自己，才能有强大的竞争力，是自己的能力立于他人之上，成为同行者中的佼佼者，亦是就业大潮中的宠儿。我会继续努力！努力实现自身价值的同时，将自己塑造成当代人才！

社会需要更多的人才来支撑，我作为一名大学生，毕业走上社会之后，就必须为社会的发展做出应有的贡献，这是毋庸置疑的。不断的前进中，我还是有着更多的认识，努力，继续努力下去，才是最重要的。相信随着时间的不断的推移，我还可以做的更好。努力不断的前进，我就可以做的更好！

一年级研学实践报告篇二

年级__大一__班级：_____姓名：_____学号：_____

西安市东城一中

实践报告标题：重返母校

感恩的心，追梦的情

——“感恩母校行”寒假社会实践活动个人总结

- 1、给高中母校的学校领导和班主任拜年；2月9日——2月10日。
- 2、利用寒假到母校与高三学生开展座谈会。2月10日—2月12
- 3、进一步了解学生有关信息。2月12日—2月12日

通过认真的零距离调查以及总结活动顺利的开展，大学生一年级社会实践报告。终于给“感恩母校行”的实践活动画上了一个完美的句号，回想这一过程中的点点滴滴，至今仍久久不能平静，毕竟我收获了太多的真情，感受到了无数进取的力量。

为弘扬中华民族光荣传统美德，学会知恩、感恩、报恩，我自愿于我在xx年寒假期间重返中学母校弘扬光荣美德，从中我不仅发挥了自身优势，锻炼了自己的能力，这个寒假因为这个实践活动而充实而有意义。

西安市东城第一中学是灞桥区基础教育的名校，西安市市级重点中学。地处陕西省西安市灞桥区。坐落于西安市政治、经济、文化中心纺织城的四棉，与城区内闻名中外的东坡赤壁互为呼应。四棉中学创建于196x年，文化底蕴深厚，承载着文人学士报国济世的理想。占地100多亩的新老校区布局整

齐，设施完善，风景宜人，是一座标准高级中学。校园环境优美，文化底蕴深厚。

认真准备的座谈会和高三学生的座谈会如期开始了，首先我向同学们介绍了长沙民政职业技术学院今年在我校和全省的录取情况，接着介绍了长沙民政职业技术学院的文化、背景、艺术，同学们对我校充满期盼和向往。通过宣传，许多同学对我校有了细致深刻的了解，同学们积极提问，包括我校的具体情况是怎么样的，大学生活是是么样的，还有如何才能考上理想大学等等，我一一谈了自己的理解和介绍了自己的经验。

随后我结合自己两年的高考经验，和同学们探讨了“如何做一名高考成功者”，分别从认清你自己，心理调节和自愿的合理填报这三个方面为同学们做了细致的阐述，帮助同学不要犯我自己以前的错误，告诉他们我自己高考的经验和心得，此次活动受到了意想不到的效果和反响，现场气氛非常活跃，同学们听得专心致志，踊跃提问。

这次活动真可谓是益处多多，使高三的同学们了解了交大城市学院，熟悉了交大城市学院。同时广泛宣传我校，进一步扩大我校知名度，吸引优秀学生报考我校，还使高三学生知道了如何才能做一名高考成功者，并鼓励他们努力学习，欢迎他们报考我校，而且当我看到那些朝气蓬勃为了追梦正不懈努力着的高三学子时，让我不禁回忆起自己那些岁月里的点点滴滴，那时，我也像他们一样哭过，笑过，迷茫过，努力过，一路上正是因为有恩师，挚友，亲人的鼓励和支持才给了我不断前行的勇气和动力。

感谢所有的人，感恩所有的事。

感谢我的老师，有她的全力帮助这次活动才能圆满举行；

感谢我的父母，有他们做我的后盾我才能有信心把这次实践

活动办好；

感谢我的母校市二中，在那里我成长过，我付出过，收获了快乐和幸福；

感谢我的母校武汉理工大学给我这次事件的机会，我会一如既往继续努力，在这里抒写自己无悔的青春！

古语云“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，这次寒假实践令我受益匪浅，希望今后还会有更多的机会，和更多的朋友一起加入到丰富多彩的大学生寒假社会实践来！

“情系交大城市学院，重返母校”

路过高考，我们终于在大学找到了属于自己的一席之地，对于母校，我们是她辛勤培育的结晶，在大学的荣耀都是母校的功劳；对于我们，母校是我们追逐梦想的列车，有追梦路上的起点一直开到终点。

20xx年冬天，带着学校为实践团队准备的宣传资料，满怀兴奋，我们踏上了母校回访之行，坐在曾经坐过三年的客车来到了我的母校：西安市东城第一中学。

来到母校，看到曾经熟悉的校园，一草一木，令我们感慨万千。看着黑板上写着“距高考仅有天”的倒计时，想起那时在母校的一片片回忆，黑板，粉笔，课桌，操场，教室。在这校园的每一个角落点点滴滴都存放着一段记忆，一份特殊的情感。多少次上学经过的校园的“绿色通道”，还和记忆里的一样，静静等待归来的学子，只是这一次再踏入校园的感觉却焕然一新；我这次来母校肩负着不同的使命，没有备考的紧张感，没有竞争的激烈感，有的只是一份作为学姐的责任感，一份作为过来人的使命感，为还在奋战高考中的学弟学妹们指引方向，传达经验，同时也为现在的我的大学做了下宣传。

看着课桌上如山高的复习材料，看着黑板上密密麻麻的公示板书，仿佛又回到了那个无硝烟的战争年代。我们都是由那个年代一步一步走过来的，辉煌的成就与荣耀背后承载着多少辛酸的眼泪，多少勤苦的汗水，多少挑灯的不眠夜，多少黎明的读书声。每每想到这里，心中顿生百感交集。如今我们再回到这里，已然是不同的姿态。

在课间找到了我的班主任，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曾教过我的黎老师，并帮我组织了部分自己班上高一的同学与我交流。和他聊了好多，毕竟也是三年不见了。我曾在四棉中学读书三年，时光匆匆，转眼又将是。饱含着对母校的满腔私念，我们重温了当年老师的亲切和蔼，老师讲了四棉最近的状况，而我讲了在大学半年里的收获等。总的来说，这一次的实践活动很成功，我们自己也获益良多。我先去了高中时代班主任老师的办公室，他不顾繁忙，拉着我坐下来询问我的大学生活情况，这让我很是感动。我向他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。他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。

(学校的介绍之类的) 西安交通大学城市学院是200x年5月经国家教育部批准设立的全日制本科层次的独立学院。学院依托西安交通大学百年名校雄厚的师资力量、规范而严格的教学管理优势，根据现代科学技术发展趋势和地方经济社会发展需求设置专业。西安交通大学对城市学院的教学组织和管理负责，任课教师和管理干部主要从西安交通大学选聘，确保教学质量和办学方向。学院依托西安交通大学百年名校雄厚的师资力量、规范而严格的教学管理优势，根据现代科学技术发展趋势和地方经济社会发展需求设置专业。任课教师和管理干部主要从西安交通大学选聘，确保教学质量和办学方

向。学院现设有电气与信息工程、计算机、经济、管理、机械工程、外语、艺术设计、护理等8个系、4个基础课教研室、26个本科专业。学院建设有物理、电路、电子、机械、计算机、经管及艺术设计等实验室60个；建设有经管类、信息类、计算机类实习实训基地30余个。学院面向全国招生，目前有全日制本科学生8749名。

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。

作为他们的学姐，我以过来人的身份，向学弟学妹们详尽细致地介绍了自己当年的一些经验教训和心得体会，这些宝贵的切身感受为将来他们对大学以及专业的选择提供了一些参考。给予了学弟学妹们这样切实的帮助，让我感到很高兴，也相当于报答了母校的培育之恩了。

我收获了许多书本上不可能得到的宝贵经验。在为这活动精心准备的同时，我进一步了解了西安交通大学城市学院。其中包括城市学院的历史、院系设置、社团文招生政策、对外交流等多方面内容。这对于我更好地适应大学生活以及将来更好地发展提供了很大的帮助。另外，从开始的联系老师，到后来的回家联系老师到我的母校，和最后的在同学们面前的讲话，这些都极大地锻炼了自己在交际、组织、应变等方面的能力，同时也锻炼了胆量。相信以后如果再有类似的活动时，能在现有的基础上做得更好。

这次实践活动在母校同学中反映也十分好。我们觉得这样的实践活动是相当有意义的，无论是对于我们自己还是对于那些辛苦备战儿无暇了解相关知识的学弟学妹都可以得到很多

的收获。所以，希望这样的活动可以像接力赛一样一届届地传递下去。

时间要选对，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现任的班主任，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，这次社会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。

一年级研学实践报告篇三

年级__大一__ 班级：_____ 姓名：_____ 学号：_____

实践单位：西安市东城一中

实践时间：

实践报告标题：重返母校

实践报告正文

感恩的心，追梦的情

——“感恩母校行”寒假社会实践活动个人总结

一、活动流程安排：

- 1、给高中母校的学校领导和班主任拜年；2月9日——2月10日。
- 2、利用寒假到母校与高三学生开展座谈会。2月10日—2月12
- 3、进一步了解学生有关信息。2月12日—2月12日

二、活动具体开展情况：

通过认真的零距离调查以及总结活动顺利的开展，大学生一年级社会实践报告。终于给“感恩母校行”的实践活动画上了一个完美的句号，回想这一过程中的点点滴滴，至今仍久久不能平静，毕竟我收获了太多的真情，感受到了无数进取的力量。

一、实践目的：为弘扬中华民族光荣传统美德，学会知恩、感恩、报恩，我自愿于我在xx年寒假期间重返中学母校弘扬光荣美德，从中我不仅发挥了自身优势，锻炼了自己的能力，这个寒假因为这个实践活动而充实而有意义。

二、背景文化：西安市东城第一中学是灞桥区基础教育的名校，西安市市级重点中学。地处陕西省西安市灞桥区。坐落于西安市政治、经济、文化中心纺织城的四棉，与城区内闻名中外的东坡赤壁互为呼应。四棉中学创建于196x年，文化底蕴深厚，承载着文人学士报国济世的理想。占地100多亩的新老校区布局整齐，设施完善，风景宜人，是一座标准高级中学。校园环境优美，文化底蕴深厚。

三、调查的展开：认真准备的座谈会和高三学生的座谈会如期开始了，首先我向同学们介绍了长沙民政职业技术学院今年在我校和全省的录取情况，接着介绍了长沙民政职业技术学院的文化、背景、艺术，同学们对我校充满期盼和向往。通过宣传，许多同学对我校有了细致深刻的了解，同学们积极提问，包括我校的具体情况是怎么样的，大学生活是是么样的，还有如何才能考上理想大学等等，我一一谈了自己的理解和介绍了自己的经验。

随后我结合自己两年的高考经验，和同学们探讨了“如何做一名高考成功者”，分别从认清你自己，心理调节和自愿的合理填报这三个方面为同学们做了细致的阐述，帮助同学不要犯我自己以前的错误，告诉他们我自己高考的经验和心得，

此次活动受到了意想不到的效果和反响，现场气氛非常活跃，同学们听得专心致志，踊跃提问。

四、个人总结：

这次活动真可谓是益处多多，使高三的同学们了解了交大城市学院，熟悉了交大城市学院。同时广泛宣传我校，进一步扩大我校知名度，吸引优秀学生报考我校，还使高三学生知道了如何才能做一名高考成功者，并鼓励他们努力学习，欢迎他们报考我校，而且当我看到那些朝气蓬勃为了追梦正不懈努力着的高三学子时，让我不禁回忆起自己那些岁月里的点点滴滴，那时，我也像他们一样哭过，笑过，迷茫过，努力过，一路上正是因为有恩师，挚友，亲人的鼓励和支持才给了我不断前行的勇气和动力。

感谢所有的人，感恩所有的事。

感谢我的老师，有她的全力帮助这次活动才能圆满举行；

感谢我的父母，有他们做我的后盾我才能有信心把这次实践活动办好；

感谢我的母校市二中，在那里我成长过，我付出过，收获了快乐和幸福；

感谢我的母校武汉大学给给我这次事件的机会，我会一如既往继续努力，在这里抒写自己无悔的青春！

古语云“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，这次寒假实践令我受益匪浅，希望今后还会有更多的机会，和更多的朋友一起加入到丰富多彩的大学生寒假社会实践来！

五、个人体会：

“情系交大城市学院，重返母校”

路过高考，我们终于在大学找到了属于自己的一席之地，对于母校，我们是她辛勤培育的结晶，在大学的荣耀都是母校的功劳；对于我们，母校是我们追逐梦想的列车，有追梦路上的起点一直开到终点。

20xx年冬天，带着学校为实践团队准备的宣传资料，满怀兴奋，我们踏上了母校回访之行，坐在曾经坐过三年的客车来到了我的母校：西安市东城第一中学。

来到母校，看到曾经熟悉的校园，一草一木，令我们感慨万千。看着黑板上写着“距高考仅有天”的倒计时，想起那时在母校的一片片回忆，黑板，粉笔，课桌，操场，教室。在这校园的每一个角落点点滴滴都存放着一段记忆，一份特殊的情感。多少次上学经过的校园的“绿色通道”，还和记忆里的一样，静静等待归来的学子，只是这一次再踏入校园的感觉却焕然一新；我这次来母校肩负着不同的使命，没有备考的紧张感，没有竞争的激烈感，有的只是一份作为学姐的责任感，一份作为过来人的使命感，为还在奋战高考中的学弟学妹们指引方向，传达经验，同时也为现在的我的大学做了下宣传。

看着课桌上如山高的复习材料，看着黑板上密密麻麻的公示板书，仿佛又回到了那个无硝烟的战争年代。我们都是由那个年代一步一步走过来的，辉煌的成就与荣耀背后承载着多少辛酸的眼泪，多少勤苦的汗水，多少挑灯的不眠夜，多少黎明的读书声。每每想到这里，心中顿生百感交集。如今我们再回到这里，已然是不同的姿态。

在课间找到了我的班主任，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曾教过我的黎老师，并帮我组织了部分自己班上高二的同学与我交流。和他聊了好多，毕竟也是三年不见了。我曾在四棉中学读书三年，时光匆匆，

转眼又将是。饱含着对母校的满腔私念，我们重温了当年老师的亲切和蔼，老师讲了四棉最近的状况，而我讲了在大学半年里的收获等。总的来说，这一次的实践活动很成功，我们自己也获益良多。我先去了高中时代班主任老师的办公室，他不顾繁忙，拉着我坐下来询问我的大学生活情况，这让我很是感动。我向他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。他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。

总结起来可以概述为以下三点：

第一，关于我的大学(学校的介绍之类的)西安交通大学城市学院是200x年5月经国家教育部批准设立的全日制本科层次的独立学院。学院依托西安交通大学百年名校雄厚的师资力量、规范而严格的教学管理优势，根据现代科学技术发展趋势和地方经济社会发展需求设置专业。西安交通大学对城市学院的教学组织和管理负责，任课教师和管理干部主要从西安交通大学选聘，确保教学质量和办学方向。学院依托西安交通大学百年名校雄厚的师资力量、规范而严格的教学管理优势，根据现代科学技术发展趋势和地方经济社会发展需求设置专业。任课教师和管理干部主要从西安交通大学选聘，确保教学质量和办学方向。学院现设有电气与信息工程、计算机、经济、管理、机械工程、外语、艺术设计、护理等8个系、4个基础课教研室、26个本科专业。学院建设有物理、电路、电子、机械、计算机、经管及艺术设计等实验室60个；建设有经管类、信息类、计算机类实习实训基地30余个。学院面向全国招生，目前有全日制本科学生8749名。

第二，从我们母校来讲，我与母校的学弟学妹们进行了零距离的交流。

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。

作为他们的学姐，我以过来人的身份，向学弟学妹们详尽细致地介绍了自己当年的一些经验教训和心得体会，这些宝贵的切身感受为将来他们对大学以及专业的选择提供了一些参考。给予了学弟学妹们这样切实的帮助，让我感到很高兴，也相当于报答了母校的培育之恩了。

第三，从我自身来讲，我收获了许多书本上不可能得到的宝贵经验。在为这活动精心准备的同时，我进一步了解了西安交通大学城市学院。其中包括城市学院的历史、院系设置、社团文招生政策、对外交流等多方面内容。这对于我更好地适应大学生活以及将来更好地发展提供了很大的帮助。另外，从开始的联系老师，到后来的回家联系老师到我的母校，和最后的在同学们面前的讲话，这些都极大地锻炼了自己在交际、组织、应变等方面的能力，同时也锻炼了胆量。相信以后如果再有类似的活动时，能在现有的基础上做得更好。

这次实践活动在母校同学中反映也十分好。我们觉得这样的实践活动是相当有意义的，无论是对于我们自己还是对于那些辛苦备战儿无暇了解相关知识的学弟学妹都可以得到很多的收获。所以，希望这样的活动可以像接力赛一样一届届地传递下去。

我总结了一些经验：时间要选对，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现任的班主任，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，这次社会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。

一年级研学实践报告篇四

- 1、给高中母校的学校领导和班主任拜年；2月9日——2月10日。
- 2、利用寒假到母校与高三学生开展座谈会。2月10日—2月11日
- 3、进一步了解学生有关信息。2月11日—2月11日

通过认真的零距离调查以及总结活动顺利的开展，大学生一年级社会实践报告。终于给“感恩母校行”的实践活动画上了一个完美的句号，回想这一过程中的点点滴滴，至今仍久久不能平静，毕竟我收获了太多的真情，感受到了无数进取的力量。

一、实践目的：为弘扬中华民族光荣传统美德，学会知恩、感恩、报恩，我自愿于我在xx年寒假期间重返中学母校弘扬光荣美德，从中我不仅发挥了自身优势，锻炼了自己的能力，这个寒假因为这个实践活动而充实而有意义。

二、背景文化：西安市东城第一中学是灞桥区基础教育的名校，西安市市级重点中学。地处陕西省西安市灞桥区。坐落于西安市政治、经济、文化中心纺织城的四棉，与城区内闻名中外的东坡赤壁互为呼应。四棉中学创建于1964年，文化底蕴深厚，承载着文人学士报国济世的理想。占地100多亩的新老校区布局整齐，设施完善，风景宜人，是一座标准高级中学。校园环境优美，文化底蕴深厚。

三、调查的展开：认真准备的座谈会和高三学生的座谈会如期开始了，首先我向同学们介绍了长沙民政职业技术学院今年在我校和全省的录取情况，接着介绍了长沙民政职业技术

学院的文化、背景、艺术，同学们对我校充满期盼和向往。通过宣传，许多同学对我校有了细致深刻的了解，同学们积极提问，包括我校的具体情况是怎么样的，大学生活是是么样的，还有如何才能考上理想大学等等，我一一谈了自己的理解和介绍了自己的经验。

随后我结合自己两年的高考经验，和同学们探讨了“如何做一名高考成功者”，分别从认清你自己，心理调节和自愿的合理填报这三个方面为同学们做了细致的阐述，帮助同学不要犯我自己以前的错误，告诉他们我自己高考的经验和心得，此次活动受到了意想不到的效果和反响，现场气氛非常活跃，同学们听得专心致志，踊跃提问。

四、个人总结：

这次活动真可谓是益处多多，使高三的同学们了解了交大城市学院，熟悉了交大城市学院。同时广泛宣传我校，进一步扩大我校知名度，吸引优秀学生报考我校，还使高三学生知道了如何才能做一名高考成功者，并鼓励他们努力学习，欢迎他们报考我校，而且当我看到那些朝气蓬勃为了追梦正不懈努力着的高三学子时，让我不禁回忆起自己那些岁月里的点点滴滴，那时，我也像他们一样哭过，笑过，迷茫过，努力过，一路上正是因为有恩师，挚友，亲人的鼓励和支持才给了我不断前行的勇气和动力。

感谢所有的人，感恩所有的事。感谢我的老师，有她的全力帮助这次活动才能圆满举行；感谢我的父母，有他们做我的后盾我才能有信心把这次实践活动办好；感谢我的可爱的学弟学妹们，是他们的热情和好学的精神，让这次活动精彩纷呈，让我感受到年轻的激情，梦想的力量；感谢我的母校市二中，在那里我成长过，我付出过，收获了快乐和幸福；感谢我的母校武汉理工大学给给我这次事件的机会，我会一如既往继续努力，在这里抒写自己无悔的青春！

古语云“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，这次寒假实践令我受益匪浅，希望今后还会有更多的机会，和更多的朋友一起加入到丰富多彩的大学生寒假社会实践来！

一年级研学实践报告篇五

年级__大一__班级：_____姓名：_____学号：_____

西安市东城一中

实践报告标题：重返母校

感恩的心，追梦的情

——“感恩母校行”寒假社会实践活动个人总结

- 1、给高中母校的学校领导和班主任拜年；2月9日——2月10日。
- 2、利用寒假到母校与高三学生开展座谈会。2月10日—2月12
- 3、进一步了解学生有关信息。2月12日—2月12日

通过认真的零距离调查以及总结活动顺利的开展，大学生一年级社会实践报告。终于给“感恩母校行”的实践活动画上了一个完美的句号，回想这一过程中的点点滴滴，至今仍久久不能平静，毕竟我收获了太多的真情，感受到了无数进取的力量。

为弘扬中华民族光荣传统美德，学会知恩、感恩、报恩，我自愿于我在xx年寒假期间重返中学母校弘扬光荣美德，从中我不仅发挥了自身优势，锻炼了自己的能力，这个寒假因为这个实践活动而充实而有意义。

西安市东城第一中学是灞桥区基础教育的名校，西安市市级

重点中学。地处陕西省西安市灞桥区。坐落于西安市政治、经济、文化中心纺织城的四棉，与城区内闻名中外的东坡赤壁互为呼应。四棉中学创建于196x年，文化底蕴深厚，承载着文人学士报国济世的理想。占地100多亩的新老校区布局整齐，设施完善，风景宜人，是一座标准高级中学。校园环境优美，文化底蕴深厚。

认真准备的座谈会和高三学生的座谈会如期开始了，首先我向同学们介绍了长沙民政职业技术学院今年在我校和全省的录取情况，接着介绍了长沙民政职业技术学院的文化、背景、艺术，同学们对我校充满期盼和向往。通过宣传，许多同学对我校有了细致深刻的了解，同学们积极提问，包括我校的具体情况是怎么样的，大学生活是是么样的，还有如何才能考上理想大学等等，我一一谈了自己的理解和介绍了自己的经验。

随后我结合自己两年的高考经验，和同学们探讨了“如何做一名高考成功者”，分别从认清你自己，心理调节和自愿的合理填报这三个方面为同学们做了细致的阐述，帮助同学不要犯我自己以前的错误，告诉他们我自己高考的经验和心得，此次活动受到了意想不到的效果和反响，现场气氛非常活跃，同学们听得专心致志，踊跃提问。

这次活动真可谓是益处多多，使高三的同学们了解了交大城市学院，熟悉了交大城市学院。同时广泛宣传我校，进一步扩大我校知名度，吸引优秀学生报考我校，还使高三学生知道了如何才能做一名高考成功者，并鼓励他们努力学习，欢迎他们报考我校，而且当我看到那些朝气蓬勃为了追梦正不懈努力着的高三学子时，让我不禁回忆起自己那些岁月里的点点滴滴，那时，我也像他们一样哭过，笑过，迷茫过，努力过，一路上正是因为有恩师，挚友，亲人的鼓励和支持才给了我不断前行的勇气和动力。

感谢所有的人，感恩所有的事。

感谢我的老师，有她的全力帮助这次活动才能圆满举行；

感谢我的父母，有他们做我的后盾我才能有信心把这次实践活动办好；

感谢我的母校市二中，在那里我成长过，我付出过，收获了快乐和幸福；

感谢我的母校武汉理工大学给我这次事件的机会，我会一如既往继续努力，在这里抒写自己无悔的青春！

古语云“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，这次寒假实践令我受益匪浅，希望今后还会有更多的机会，和更多的朋友一起加入到丰富多彩的大学生寒假社会实践来！

“情系交大城市学院，重返母校”

路过高考，我们终于在大学找到了属于自己的一席之地，对于母校，我们是她辛勤培育的结晶，在大学的荣耀都是母校的功劳；对于我们，母校是我们追逐梦想的列车，有追梦路上的起点一直开到终点。

20xx年冬天，带着学校为实践团队准备的宣传资料，满怀兴奋，我们踏上了母校回访之行，坐在曾经坐过三年的客车来到了我的母校：西安市东城第一中学。

来到母校，看到曾经熟悉的校园，一草一木，令我们感慨万千。看着黑板上写着“距高考仅有天”的倒计时，想起那时在母校的一片片回忆，黑板，粉笔，课桌，操场，教室。在这校园的每一个角落点点滴滴都存放着一段记忆，一份特殊的情感。多少次上学经过的校园的“绿色通道”，还和记忆里的一样，静静等待归来的学子，只是这一次再踏入校园的感觉却焕然一新；我这次来母校肩负着不同的使命，没有备考的紧张感，没有竞争的激烈感，有的只是一份作为学姐的责

任感，一份作为过来人的使命感，为还在奋战高考中的学弟学妹们指引方向，传达经验，同时也为现在的我的大学做了下宣传。

看着课桌上如山高的复习材料，看着黑板上密密麻麻的公示板书，仿佛又回到了那个无硝烟的战争年代。我们都是由那个年代一步一步走过来的，辉煌的成就与荣耀背后承载着多少辛酸的眼泪，多少勤苦的汗水，多少挑灯的不眠夜，多少黎明的读书声。每每想到这里，心中顿生百感交集。如今我们再回到这里，已然是不同的姿态。

在课间找到了我的班主任，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曾教过我的黎老师，并帮我组织了部分自己班上高一的同学与我交流。和他聊了好多，毕竟也是三年不见了。我曾在四棉中学读书三年，时光匆匆，转眼又将是。饱含着对母校的满腔私念，我们重温了当年老师的亲切和蔼，老师讲了四棉最近的状况，而我讲了在大学半年里的收获等。总的来说，这一次的实践活动很成功，我们自己也获益良多。我先去了高中时代班主任老师的'办公室，他不顾繁忙，拉着我坐下来询问我的大学生生活情况，这让我很是感动。我向他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。他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。

(学校的介绍之类的) 西安交通大学城市学院是200x年5月经国家教育部批准设立的全日制本科层次的独立学院。学院依托西安交通大学百年名校雄厚的师资力量、规范而严格的教学管理优势，根据现代科学技术发展趋势和地方经济社会发展需求设置专业。西安交通大学对城市学院的教学组织和管理负责，任课教师和管理干部主要从西安交通大学选聘，确保

教学质量和办学方向。学院依托西安交通大学百年名校雄厚的师资力量、规范而严格的教学管理优势，根据现代科学技术发展趋势和地方经济社会发展需求设置专业。任课教师和管理干部主要从西安交通大学选聘，确保教学质量和办学方向。学院现设有电气与信息工程、计算机、经济、管理、机械工程、外语、艺术设计、护理等8个系、4个基础课教研室、26个本科专业。学院建设有物理、电路、电子、机械、计算机、经管及艺术设计等实验室60个；建设有经管类、信息类、计算机类实习实训基地30余个。学院面向全国招生，目前有全日制本科学生8749名。

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。

作为他们的学姐，我以过来人的身份，向学弟学妹们详尽细致地介绍了自己当年的一些经验教训和心得体会，这些宝贵的切身感受为将来他们对大学以及专业的选择提供了一些参考。给予了学弟学妹们这样切实的帮助，让我感到很高兴，也相当于报答了母校的培育之恩了。

我收获了许多书本上不可能得到的宝贵经验。在为这活动精心准备的同时，我进一步了解了西安交通大学城市学院。其中包括城市学院的历史、院系设置、社团文招生政策、对外交流等多方面内容。这对于我更好地适应大学生活以及将来更好地发展提供了很大的帮助。另外，从开始的联系老师，到后来的回家联系老师到我的母校，和最后的在同学们面前的讲话，这些都极大地锻炼了自己在交际、组织、应变等方面的能力，同时也锻炼了胆量。相信以后如果再有类似的活动时，能在现有的基础上做得更好。

这次实践活动在母校同学中反映也十分好。我们觉得这样的实践活动是相当有意义的，无论是对于我们自己还是对于那些辛苦备战儿无暇了解相关知识的学弟学妹都可以得到很多的收获。所以，希望这样的活动可以像接力赛一样一届届地传递下去。

时间要选对，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现任的班主任，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，这次社会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。