



陕西科技大学

SHAANXI UNIVERSITY OF SCIENCE & TECHNOLOGY

招生宣传协会

THE ASSOCIATION OF ENROLLMENT PROPAGANDA

2025—2026 学年

大学生寒假社会实践活动报告（论文）

题目： 情系母校，逐梦科大

回 访 地 区： 山西省晋中市

组 别： W159

团队学生姓名： 张馨之

团队走访学校： 灵石一中

2026 年 1 月 30 日

目录

摘要 I

Abstract II

一、 引言 1

二、 实践准备：精心筹划，精准对接 1

2.1 吃透校情，凝练特色 2

2.2 结合自身体验，准备宣讲素材 2

2.3 联系母校，确定方案 2

三、 实践过程：分享与共鸣 2

3.1 初识科大：从“三创两迁”到轻工强国..... 2

3.2 专业聚焦：经管与国贸的魅力 2

3.3 经验传递：心态与方法 3

四、 实践成果与反馈 3

4.1 数据反馈 3

4.2 质性反馈 3

五、 实践心得与反思 3

5.1 深化了知校爱校的情感 3

5.2 提升了沟通与应变能力 4

5.3 连接了高中与大学的教育断层 4

5.4 存在的不足 4

六、 结语 4

参考文献 4

情系母校，逐梦科大

——基于国际经济与贸易专业大一新生的视角

摘要：为积极响应陕西科技大学 2026 年“我为科大代言，回访母校宣讲”寒假社会实践活动号召，作为一名经济与管理学院国际经济与贸易专业的大一新生，笔者于 2026 年 1 月返回高中母校灵石县第一中学校，开展了以“情系母校，逐梦科大”为主题的回访社会实践活动。本次活动通过主题宣讲、座谈交流、问卷调研等形式，向高中学子全方位展示了陕西科技大学的办学特色、校园文化及自己的高考备考经验。本报告旨在记录实践过程，分析活动成效，反思实践心得，探讨新时代大学生连接高校与高中、服务社会成长的路径与价值。

关键词：回访母校；社会实践；陕西科技大学；灵石一中；大学宣传

Abstract: In active response to the call of the Shaanxi University of Science and Technology (SUST) 2026 winter social practice activity themed "Speak for SUST, Visit Alma Mater for Publicity", the author, a freshman majoring in International Economics and Trade at the School of Economics and Management, returned to his high school alma mater, Lingshi No. 1 Middle School, in January 2026, carrying out a social practice activity themed "Feelings for Alma Mater, Dreaming of SUST". Through thematic presentations, seminar exchanges, and questionnaire surveys, this activity comprehensively showcased the educational characteristics and campus culture of SUST to high school students, as well as shared the author's personal experience in preparing for the college entrance examination. This report aims to document the practice process, analyze the effectiveness of the activities, reflect on practical insights, and explore the pathways and values for college students in the new era to connect higher education institutions with high schools and contribute to social growth.

Keywords: Alma Mater Visit; Social Practice; Shaanxi University of Science and Technology; Lingshi No. 1 Middle School; University Publicity

一、引言

社会实践是当代大学生走出校园、接触社会、增长才干的重要途径，也是高校落实“立德树人”根本任务的关键环节。2026 年 1 月，陕西科技大学启动了以“奋进轻工强国，青春挺膺担当”为主题的大学生寒假“返家乡”社会实践活动，其中“我为科大代言，回访母校宣讲”专题吸引了 1500 名志愿者参与，创下历史新高。作为其中的一员，我深知此次回访不仅是一次简单的行程，更是一份责任——搭建起高中母校与大学之间的桥梁。

我的母校灵石县第一中学校（以下简称“灵石一中”）始建于 1952 年，是山西省示范高中，2006 年迁入静升新区，办学条件全省一流。七十余年来，母校培养了数以万计的优秀学子，正如母校的办学理念“追求卓越，惟精惟一”所倡导的那样，这里是我梦想起航的地方。半年的大学生活让我完成了从高中生到大学生的身份转变，怀揣着对母校的感恩之情以及对陕西科技大学的自豪感，我于 2026 年 1 月 22 日回到了熟悉的校园，开展为期一天的社会实践活动。

二、实践准备：精心筹划，精准对接

为了确保活动取得实效而非流于形式，我在出发前进行了周密的准备，主要分为资料储备、物资申领、内容打磨与母校对接四个环节。

1. 吃透校情，凝练特色

作为宣讲者，首先要对自己的大学有全面深入的了解。通过参加学校招生办组织的专项培训，我系统学习了陕西科技大学的校史校情。我了解到，陕科大这所 1978 年确定的全国 88 所重点院校之一，如今已是陕西省“国内一流大学建设高校”。针对我所就读的经济与管理学院，我重点梳理了其发展脉络：学院始建于 1983 年，历经“管理小组”到“管理学院”，2015 年正式更名为经济与管理学院，2023 年加挂“亚欧贸易与数字经济学院”，现已发展成为西部地区重要的轻工行业管理人才培养基地。特别是针对我所在的国际经济与贸易专业，我着重记忆了该专业入选陕西省“一流本科专业”建设点、拥有金融硕士（MF）专业学位授予权等亮点，以便在宣讲中突出专业优势。

2. 结合自身体验，准备宣讲素材

为了让宣讲更接地气，我将官方宣传材料与个人半年来在陕科大学习生活的真实感悟相结合。我拍摄了图书馆、人文楼、实训楼以及宿舍生活区的照片，制作了精美的 PPT。同时，针对高三学子最关心的分数线问题，我整理了近三年陕科大在山西省的录取数据，并结合自己高考备考的经验，准备了语文、英语等科目的复习技巧。

3. 联系母校，确定方案

我提前一周通过班主任与灵石一中高三年级组取得了联系。考虑到高三复习时间紧张，最终将活动形式确定为“进班宣讲+课间座谈”。母校对此类回访活动非常支持，灵石一中注重学生的德育体系创新和“目标引领，问题导向”的高效课堂建设，往届优秀毕业生的反哺也是其德育工作的重要组成部分。

三、实践过程：分享与共鸣

2026 年 1 月 22 日，正值高三学子备战期末的关键时期。走进熟悉的校门，看到教学楼里悬挂的“立潮头进而有为，搏沧浪奋楫争先”的标语，我仿佛看到了当年奋斗的自己。按照计划，我分别在高三年级 361 班和 364 班进行了两场宣讲，并利用大课间在连廊处设置了咨询点。

1. 初识科大：从“三创两迁”到轻工强国

宣讲伊始，我播放了陕西科技大学的官方宣传短片。当画面中出现西安未央湖畔的秀丽风光和现代化的教学楼时，学弟学妹们发出阵阵惊叹。我以学校独特的“三创两迁”精神为切入点，讲述了陕科大从北京轻工业学院西迁咸阳再到西安未央的奋斗历程。不同于单纯的成绩介绍，我重点展示了学校作为“轻工强国”人才摇篮的一面：从造纸、皮革、食品等传统优势学科，到如今人工智能、数字经济的蓬勃发展。当我提到陕科大在“挑战杯”、“互联网+”等赛事中斩获佳绩，以及经管学院学生在全国“三创赛”中斩获国家级一等奖时，不少同学表现出了浓厚的兴趣。

2. 专业聚焦：经管与国贸的魅力

作为经济与管理学院的学生，我详细介绍了学院“本、硕、博完整的人才培养体系”。当听到学院拥有轻工技术经济与管理二级学科博士点时，一位立志考研的同学追问道：“文科生也能读博吗？”我解释道，经管学院拥有经济学和管理学两大学科，工商管理还是省级

重点学科，只要努力，平台足够广阔。

针对国际经济与贸易专业，我结合当前“一带一路”背景，介绍了专业的核心课程——外贸函电、国际结算、海关通关实务等。我分享了自己上学期参与的“丝绸之路经济带”贸易模拟沙盘活动，让高中生们感受到国际贸易并非枯燥的理论，而是充满实战乐趣的学科。同时，我特别提到了经管学院加挂“亚欧贸易与数字经济学院”这一新动向，这预示着未来专业将更紧密结合数字经济，就业前景广阔。

3. 经验传递：心态与方法

班主任特意嘱咐我多讲讲备考心态，灵石一中对精细化管理要求极高，学生们每天的时间安排非常紧凑。我结合自己曾经遇到的瓶颈期，分享了如何利用错题本进行时间管理，以及如何通过学校的“体心课”（体育与心理结合课）调节压力——这一做法在灵石一中已常态化开展，引起了在场同学的共鸣。关于志愿填报，我以陕科大为例，解释了“分数优先、遵循志愿”的原则，并鼓励大家关注专业内涵而非仅仅看校名。

四、 实践成果与反馈

本次回访活动覆盖了灵石一中高三年级两个班级约 110 名学生，课间咨询接待学生约 50 人次。活动结束后，我收集了部分同学的反馈问卷，并建立了线上咨询群。

1. 数据反馈

回收的有效问卷显示，在听过宣讲后，对陕西科技大学“有所了解”和“非常了解”的比例从宣讲前的 15% 上升至 82%。约有 20% 的同学表示会将陕科大作为高考志愿的备选之一，特别是对计算机、电气及其自动化以及经管类专业关注度较高。

2. 质性反馈

母校老师评价：我的班主任张老师表示：“毕业生的回访是对在校生最好的激励。看到你从灵石一中走向陕西科技大学，并且在大学里找到了自己的方向，这就是对‘追求卓越’校训的最好诠释。”

学弟学妹反响：“以前只知道陕科大是重点，但没想到它在轻工和经管融合方面这么有特色。学姐说的‘亚欧贸易与数字经济’这个概念很新，我打算寒假再详细查查资料。”

五、 实践心得与反思

此次寒假回访母校社会实践活动，对我而言是一次全方位的历练，其意义超越了活动本身。

1. 深化了知校爱校的情感

准备宣讲材料的过程，实际上是一次深刻的校史学习过程。为了更好地介绍专业，我主动查阅了学院官网，了解到经管学院拥有“陕西轻工产业发展战略研究中心”等多个智库平台。这种从“被动的受教育者”到“主动的宣传者”身份的转变，让我对学校的认同感和归属感油然而生。

2. 提升了沟通与应变能力

面对高中生关于“录取位次”、“宿舍条件”、“转专业政策”等五花八门的问题，我需要迅速

调动已知信息并给出合理答复。这锻炼了我的逻辑思维能力和临场应变能力。当遇到暂时答不上来的问题时，我学会了坦诚相告并记录在案，活动后通过官方渠道查询再反馈给学生，这种严谨的态度也是社会实践教给我的重要一课。

3. 连接了高中与大学的教育断层

在交流中我发现，很多高中生对大学专业的认知停留在“学经济就是算账”、“学工科就是下车间”的浅层阶段。作为一名国贸专业的学生，我有责任普及经济学常识，打破信息壁垒。本次实践让我意识到，大学生回访母校不仅是“感恩之旅”，更是一场生动的“生涯规划课”和“专业启蒙课”，这正好契合了灵石一中“为学生终身发展奠基”的教育理念。

4. 存在的不足

反思本次活动，仍存在一些不足之处：一是时间安排略显仓促，进班交流只有 40 分钟，对于专业内涵的挖掘不够深入；二是物资携带有限，虽然学校招生办发放了精美的招生简章和文创产品，但数量不足以覆盖整个年级；三是缺乏后续跟踪机制，对于有意向报考的学生，未能建立长期稳定的沟通渠道。

六、 结语

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”2026 年的这个冬天，因为这次回访而变得意义非凡。站在灵石一中这片培育我三年的热土上，我以陕西科技大学大一新生的身份，完成了一场关于梦想、奋斗与传承的对话。

回访母校，不仅是对过往拼搏岁月的致敬，更是对未来可能的开启。我向学弟学妹们描绘了西安未央湖畔的学术殿堂，也向他们展示了经济与管理学院“经世济民，管乾理坤”的胸怀。作为陕西科技大学 1500 名回访使者中的一员，我深知个人的力量虽小，但星火可以燎原。未来，我将继续秉承“至诚至博”的校训，在国贸专业的学习中精进不休，也期待今年九月，能在陕西科技大学的校园里，与更多灵石一中的学弟学妹相遇，共同书写“三创两迁”精神的新篇章。

参考文献：

1. 陕西科技大学经济与管理学院. 学院简介[EB/OL]. (2024-07-02).
2. 陕西科技大学. 1500 人招生宣讲团出征！——陕西科技大学 2026 年寒假回访母校社会实践活动正式启动[EB/OL]. (2026-01-07).
3. 晋中日报. 立潮头进而有为 搏沧浪奋楫争先——记 2024 “全国教育系统先进集体”灵石县第一中学校[EB/OL]. (2024-09-18).
4. 陕西科技大学本科招生信息网. 经济与管理学院(亚欧贸易与数字经济学院)[EB/OL]. (2025-06-16).
5. 百度百科. 灵石县第一中学[EB/OL]. (2025-06-21).
6. 灵石县人民政府. 灵石县第一中学单位简介[EB/OL].

中学回访及宣传活动信息反馈表

团队成员	张馨之 经济与管理学院 202508020426			
姓名、学院	武佳源 经济与管理学院 202508080230			
及学号	张蓉希 设计与艺术学院 202510010107			
中学信息	中学名称	联系人	职务	联系电话
	灵石一中	江中保	部长	18434760888
	通讯地址：灵石一中			
	邮编：031300			
活动情况 (宣传团 队填写)	本次回访活动形式多样、内容丰富，通过集中宣讲、现场答疑等方式，全面展示了陕西科技大学的办学特色和校园文化。活动现场气氛热烈，学生参与积极，取得了良好的宣传效果。			
对我校招生宣传工作的意见及建议（中学填写）	1. 建议贵校在宣讲中进一步突出优势学科、特色专业的具体发展方向，可结合典型案例或毕业生发展路径进行说明，以增强说服力。 2. 建议建立高校与中学之间的长效沟通渠道，例如定期组织线上宣讲、寒暑假回访活动，或增强双向交流。 单位盖章  2026年1月27日			

注：一所高中一张表格

活动完成简述表

组别	W159 组		完成时间	2026.1.27
走访中学	灵石一中			
团队成员信息	姓名	张馨之	武佳源	张蓉希
	班级	会计 254	国贸 252	工设 251
对接人 1	江中保		对接人 2	(中学老师)
对接人职务	部长		对接人职务	
对接人电话	18434760888		对接人电话	
活动情况简述(比较细致的活动流程、该团队对该活动的建议、该中学对该活动反馈、该团队的收获) 活动流程: 1. 集中宣讲: 在学校高一 671, 672 两个班级, 通过 PPT 和视频介绍陕西科技大学的发展历程、学科优势、校园文化和“三创两迁”精神等。 2. 分科交流: 按文理科分小组进行深入交流, 团队三位成员分别结合自身专业(会计、国贸、工设)分享大学学习体验和专业选择心得。 3. 一对一答疑: 在活动现场设立咨询台, 解答学生关于高考备考、志愿填报、大学生活等个性化问题。 4. 材料发放与线上延续: 发放宣传资料 200 余份, 并分享个人联系方式, 持续为学弟学妹提供答疑指导。 团队建议: 1. 增加对回访团队成员的培训, 特别是关于招生政策、专业特色的系统解读。 2. 建议建立“中学回访活动资料库”, 汇集各团队经验分享和活动反				

馈，供后续团队参考借鉴。

中学反馈：

灵石一中江中保部长表示，活动组织有序、内容务实，有效激发了学生的学习动力和对大学生活的向往，希望未来能建立长期合作关系，定期开展此类交流活动。

团队收获：

1. 提升了团队协作、公开演讲和现场应变能力。
2. 深化了对母校和陕科大的认同感与责任感。
3. 锻炼了组织策划与沟通协调的综合实践能力。

注：每所学校需填写一份表格，以 word 形式和照片打包一同发至邮箱。（把表格写在一个 word 中）活动情况简述中，请写下一至三点建议或意见。

陕西科技大学大学生社会实践登记表

姓名	张馨之	性别	女	民族	汉	出生年月	2007.03
所在学院	经济与管理学院	班级	会计 254		政治面貌	共青团员	
家庭地址	山西省晋中市灵石县翠峰镇畅青苑小区				邮政编码	031300	
社会实践活动主要内容	本次社会实践活动以“回访高中母校，宣传陕西科技大学”为主题，我与团队成员前往高中母校，开展了系列宣讲与交流活动。主要包括： 1. 校园文化宣讲：向高中学生介绍陕西科技大学的地理位置、三创两迁、办学特色、专业设置、师资力量、校园生活及就业前景等内容，展示了我校的良好形象与育人成果。 2. 学习经验分享：结合自身大学学习与成长经历，分享高中阶段的学习方法、备考策略及心态调整经验，帮助学弟学妹树立目标、增强信心。 3. 互动交流环节：设置现场问答，解答学生们关于大学生活、专业选择、志愿填报等方面的疑问，增强宣讲的针对性与实效性。 4. 资料发放与展示：发放陕西科技大学招生宣传页、校园笔记本等材料，通过图文、视频等形式多角度呈现校园风貌。 通过此次活动，我不仅锻炼了组织协调与表达沟通能力，也增强了对母校与陕科大的归属感与责任感。 学生签名：张馨之 2026年1月27日						
接收单位评语	该生在本次母校回访活动中表现突出，沟通能力强，宣讲富有感染力，有效传播了大学校园文化，实践成果显著。 单位盖章： 2026年1月27日						

1. 评语须由实践单位或部门填写并加盖公章；
2. 此表请盖章后扫描，附在实践报告或调研报告最后。



张馨之



陕西科技大学|经济与管理学院（亚欧贸易与数字经济学院）|会计254

#2026年陕西科技大学寒假社会实践打卡#

【Suster易起社会实践】...

易友83509818 陕西科技大学

03-01 22:05:58

#2026年陕西科技大学寒假社会实践打卡#

【Suster易起社会实践】...

易友83509818 陕西科技大学

03-01 22:04:20

#2026年陕西科技大学寒假社会实践打卡#

【Suster易起社会实践】...

易友83509818 陕西科技大学

03-01 22:03:15

#2026年陕西科技大学寒假社会实践打卡#

【Suster易起社会实践】...

易友83509818 陕西科技大学

03-01 22:01:34

#2026年陕西科技大学寒假社会实践打卡#

【Suster易起社会实践】...

易友83509818 陕西科技大学

03-01 22:00:24