

# 2023年大学生复学心得体会 大学生返校复学心得体会(模板8篇)

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 大学生复学心得体会篇一

随着疫情形势逐渐好转，大学生们终于迎来了返校复学的机会。这意味着长达几个月的线上学习生活将告一段落，而回到校园的心情自然是兴奋而期待的。近期，我也有幸体验到了返校复学的过程，并深刻地感受到了其中的变化与成长。在这次返校复学的过程中，我有三个挺深刻的心得体会：时间管理的重要性，锻炼意志力的必要性，以及珍惜大学生活的珍贵性。

首先，我深刻体会到了时间管理的重要性。长时间的线上学习让我对时间的概念产生了一些模糊，而返校复学让我意识到了时间的宝贵。面对一天丰富多样的活动，课程、社团、社交等等，如果没有良好的时间管理能力，很容易感到忙得不可开交。我试着制定了一个详细的时间表，并严格按照这个时间表进行学习和活动安排。结果，我发现自己的学习效率明显提高了，也有更多的时间参与其他活动。而这正是时间管理的好处所在，合理安排时间，不仅可以提升工作效率，还可以拥有更多的自由时间，用来开展自己喜欢的活动。

其次，锻炼意志力是返校复学过程中必不可少的一部分。长时间的居家学习让我意志力有些松懈，对学业的投入度也下降了不少。而回到校园，面对紧张的学习和各种活动，我重新发现了锻炼意志力的重要性。每天都有大量的任务需要完

成，而要做到按时完成，必然需要发扬毅力和坚韧不拔的精神。我时常提醒自己，要有毅力，持之以恒地坚持下去。正是这种坚持和努力，让我逐渐感受到了成长的快乐和满足感。锻炼意志力不仅可以让我们更好地应对生活中的挑战，还可以培养出坚韧不拔的品质，为未来的发展打下坚实的基础。

最后，返校复学让我深刻体味到大学生活的珍贵性。长期居家学习的日子里，我时常感到枯燥和无趣，对大学生活充满了向往。而当我真正回到校园，看到熟悉的同学、老师和校园景色时，我才真正体会到了大学生活的美好。大学生活是一段充实而有意义的时光，它不仅仅是为了学习和考试，更是为了锻炼自己的能力，建立人脉关系，丰富自己的人生经历。通过实践和磨砺，我慢慢明白了大学生活的意义和价值。因此，我会珍惜这段宝贵的时光，充分利用各种机会，尽情地享受大学生活带给我的乐趣和收获。

总之，返校复学是大学生们期待已久的时刻，也是一次很有意义的成长经历。通过这次返校复学，我深刻体会到了时间管理的重要性，锻炼意志力的必要性，以及珍惜大学生活的珍贵性。相信在这样的经历中，我会逐渐成长，收获更多。我相信，将来的日子里，我会继续发挥所学知识和锻炼的能力，努力创造更加美好的未来。

## 大学生复学心得体会篇二

2020年因新冠肺炎疫情爆发，许多学生的学习计划被打乱了。随着疫情的缓解，许多大学开始逐渐复学。但是，复学也意味着面临更大的病毒感染风险。因此，防疫意识是我们回到校园的关键。我们必须认识到疾病会通过接触和传染方式在人们之间传播，因此我们需要采取各种措施来防止感染。

### 段落二：校园防疫准备

在学校复学前，学校会采取各种措施来确保学生的安全和健

康，包括消毒，体温检测和入口处的登记。校方通常会在各种场所、如图书馆、教室等进行消杀，宿舍的窗户也会加强通风。此外，学校还向学生颁发口罩和消毒液，以增加个人防护措施。

### 段落三：如何自我防疫

学校采取了各种措施，但自我防疫至关重要。每个人都应该了解如何做到防疫。首先，戴口罩是我们最基本的防护措施之一。当我们在公共场所时，最好戴上口罩，保护自己和他人。其次，勤洗手也是预防疾病传播的好习惯。最好在开始和结束吃饭，使用洗手液和清水洗手。此外，当您用餐时，最好避免和其他人共享餐具和餐盘。

### 段落四：教室防疫

教室是公共场所，也是可能传播疾病的地方，因此我们也应该采取措施来防止感染。在教室内，我们应该尽量远离他人，保持一定的距离，避免近距离交流。同时，始终佩戴口罩。如果有食品或饮料，应视情况而定，避免和他人共享。最后，我们要保持教室整洁，尽量保持教室的通风，这样可以减少病毒在空气中的存留时间。

### 段落五：心态调整

归校在外的学生会面临更多的心理压力和疑虑，例如，与他人接触可能导致感染等。因此，我们要调整好自己的心态，保持乐观的态度。我们可以与同学们分享感受，减轻彼此的压力并增强可靠的信息来源。在行动上，我们应准确理解防疫政策和规定，并按照相关规定执行。

总之，防疫是我们回到学校的基本前提。我们需要做好自身防护，同时也要关注学校的洁净和消毒。重要的是，要注意调整好心态，维持积极心态，增强免疫力，一起共同抵御疾

病的侵袭。

## 大学生复学心得体会篇三

自从从象牙塔进入五彩缤纷的社会之后，我才发现社会真的很大，不一样的地方、不一样的人、不一样的事情、不一样的思想，世间万象进入了我的世界。我看到的“世间万象”大多是富有的家庭、别墅、豪车、美女、奢侈品，好像每个人都在追求这些，而我自己什么都没有，我总是不停地努力，甚至忘记了吃饭，忘记了睡觉，最后自己还是一无所有，于是我不停地工作再工作，结果努力的成果与欲望的比例趋近无穷小。我开始困惑，开始纠结，开始愤懑，开始讨厌这个世界、讨厌父母、讨厌朋友、最后讨厌自己，甚至觉得自己是一个虚无的存在。

最近有机会从繁忙的工作中抽身读了一些儒学，原本我对儒学之类的书并不感兴趣，觉得深奥难懂，并且是天方夜谭，现在发现，儒学是伴随我们一生成长的明灯。其中最让我感受之深的是《礼记·大学》，很多人说《大学》带有理想主义色彩，但是我看了之后，觉得它向我展示的是人生进修的阶梯，我从中受益匪浅。

《大学》中说“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。”“古之欲明明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意；欲诚其意者，先致其知；致知在格物。”这是《大学》的三纲八目，是《大学》的核心。

“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。”是《大学》的三纲，意思是说“大学的宗旨在于弘扬光明正大的品德，在于使人弃旧图新，在于使人达到最完善的境界。”古有八岁入小学，学习“洒扫应对进退、礼乐射御书数”，十五岁入大学学习“穷理正心，修己治人”，这句话让我明白，小时候学习的知识和技艺比较简单和纯粹，算到当今时代，也

顶多算到大学毕业，学习的终究是能够存活于世的最基本的本领。进入社会后，要学习的则是大学之道，穷理正心，修己治人，说到这里，我才明白，工作之后，我的努力早已偏离了方向，而是在舍本求末，哪怕就是得到了别墅、豪车、奢侈品，对自己来说也不过是活在腐朽上的寄生虫；在别人看来，也只不过称你一声“奢侈的有钱人”而已，对他们毫无意义。

“古之欲明明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意；欲诚其意者，先致其知；致知在格物。”意思是说古代那些要想在天下弘扬光明正大品德的人，先要治理好自己的国家；要想治理好自己的国家，先要管理好自己的家庭和家族；要想管理好自己的家庭和家族，先要修养自身的品性；要想修养自身的品性，先要端正自己的心思；要想端正自己的心思，先要使自己的意念真诚；要想使自己的意念真诚，先要使自己获得知识；获得知识的途径在于认识、研究万事万物。这是《大学》的八目，总结起来就是“格物、致知、诚意、正心；修身、齐家、治国、平天下”。对照这几条人生进修的阶梯，我发现，毕业后，我不仅没有继续要求自己进步，反而退到了最原始的状态，就连小时候那最简单，最纯粹，最容易做到的事情，都做不到了。困惑、纠结、愤懑则是必然要出现的心理状态。

《礼记·大学》，为我打开了一扇重新了解自己，审视自己的心门，我经过自我反省，认为自己选错了追求的方向，人生的目标应该是让自己内心充实，让父母开心，让身边的同事朋友开心，让全天下的百姓开心，而不是过分关注于自己眼前的一亩三分地，反思后，我决定做一个全新的自己，以“格物、致知、诚意、正心；修身、齐家、治国、平天下”作为自己的人生进修旅程，穷则独善其身，达则兼济天下！

## 大学生复学心得体会篇四

随着疫情逐渐得到控制，大部分大学生陆续返校复学。这段时间的返校复学经历对我们来说是非常特殊而难忘的。作为一名大学生，我深刻体会到了返校复学的重要性、困难和改变。下面我将从心态调整、学习态度、日常生活等方面，分享一些我对大学生返校复学的心得体会。

首先，心态调整至关重要。在长时间的居家学习后，返校复学可能会让我们有些恍惚和不适应。因此，我们需要尽快调整自己的心态，以积极的心态面对新的学习和生活环境。我发现，只要保持乐观和积极的态度，适应新的学习和生活方式就会变得更加容易。返校后，我没有对自己施加太大压力，而是从一点一滴的进步中慢慢调整自己的心态。只要保持正能量、相信自己，我们就能够克服困难，迎接新的挑战。

其次，返校复学需要调整学习态度。在返校复学后，我们需要对学习重新充满激情和动力。长时间的远程学习可能让我们产生了一些学习上的困倦和疲惫。为了重新调整学习状态，我们可以尝试一些新的学习方式和方法。例如参加一些学习小组、参加学术活动或者与老师同学多交流等。通过与他人合作、交流学习，我们可以更加深入地理解知识，并且激发学习的热情。同时，我们也要相信自己，相信自己有能力完成学业任务，不断提高自己的学习能力。

此外，返校复学后我们还需要调整和规划好自己的日常生活。由于长期居家学习，我们可能已经养成了一些不良的生活习惯。所以，返校后，我们需要重新规划自己的作息时间，合理安排自己的日常生活，恢复秩序。一个好的生活习惯不仅可以提高我们的学习效率，还能够改善我们的身心健康。比如定时锻炼身体、规律饮食和充足的睡眠等。只有保持良好的生活习惯，我们才能更好地适应学习和生活的要求，更好地发挥自己的潜力。

最后，返校复学后，我们还应该和同学们加强沟通交流。长时间的远程学习可能导致我们与同学之间的交流减少，甚至失去联系。这个时候，我们应该主动加强与同学的沟通和交流，重新建立联系。与同学一起学习、讨论问题、分享经验，不仅可以提高我们的学习效果，还可以增进我们之间的友情和团结。同时，我们也可以互相鼓励和帮助，在学习和生活上共同成长。只有与同学们保持良好的关系，我们才能更好地适应大学生活，获得更多的帮助和支持。

总之，大学生返校复学是一个重要的转折点，标志着我们重新投入到学习和生活中。在这个过程中，我们需要调整自己的心态，重新燃起学习的激情；调整学习态度，尝试新的学习方式和方法；调整生活习惯，建立良好的生活规律；加强与同学之间的沟通和交流。只有这样，我们才能更好地适应大学生活，发展自己的潜力，为未来的发展打下坚实的基础。让我们珍惜返校复学的机会，努力拼搏，不断进步，为自己的未来奠定更加稳固的基石。

## 大学生复学心得体会篇五

我知道我所学专业毕业时应具备的素质。数控技术专业培养与社会建设需求相适应的掌握从事机械制造与自动化专业方向的工作所需要的文化基础知识，专业技术知识和操作能力，有健康体魄的，具有全面素质和综合职业能力的，直接在生产、服务、技术和管理第一线工作的为祖国社会主义现代化建设服务的实用型专业人才和劳动者。掌握机械工程和电工与电子学的基本知识；掌握机械制造工艺、工装、机床及刀具等基本知识。

掌握机械制造过程中电气、液压、数字控制的基本知识；掌握1~2种主要机械加工设备及普通数控机床的操作；具有实施机械制造工艺及设计一般工艺装备的能力；具有实施机械制造工艺及设计一般工艺装备的能力；具有常用机械加工设备的安装、调试、维护和改装的基本能力以及机械加工质量分

析的能力；具有某类机械制造的相关知识和能力；具有计算具有一定的创新意识和能力；机操作及使用本专业cad/cam应用软件的能力；具有车间生产和技术管理的初步能力；具有一定的创新意识和能力。

记得张雨生唱过《我的未来不是梦》这首歌，歌中这样写道：“因为我不在乎别人怎么说，我从来没有忘记我对自己的承诺，对爱的执著，我知道我的未来不是梦，我认真的过每一分钟，我的未来不是梦，我的心跟着希望在动，我的未来不是梦，我认真的过每一分钟，我的未来不是梦，我的心跟着希望在动跟着希望在动。”我们都知道未来不是梦，她掌握我们在自己的手中。但是，想想自己走过的岁月，我觉得自己在这方面做得不够。我们都是应试教育中成长的，在上大学以前一直都是在老师和家长的监督下学习的，所有的一切都是按部就班的做。

自己没有好好想过将来要干什么，就连自己为什么要上大学，为什么要选自己现在所学的专业都不知道。可是上了大学之后，就没人再来监督你了，学习的自觉性都靠自己。这个时候自己以前的惰性就暴露出来了。想想自己进入大学以来都干了什么，感觉什么都没做。我知道工欲善其事必先利其器，欲行千里，先立其志，否则，漫无目的浑浑噩噩的得过且过，岂不延误时机，浪费年华。真的好后悔自己刚进入大学的时候没给自己的大学生活一个完整的计划。不过我知道，世上没有后悔的药可吃。我不能一直停留在过去，我一定要向前看。

在生活中，我时时刻刻以品德至上来要求自身。无论何时何地，我都奉行严于律己，宽以待人的信条，并切实地遵行它：待人热情诚恳，讲求诚信；日常友爱同学，尊师重道，乐于助人；与同学发生矛盾、误会时，能最先从自身身上找原由，并主动与对方实行沟通。回顾四年，我很高兴在同学有难处的时候能够帮助他们，相对的，在我有难处的时候同学也无私地向我伸出了援手；尊师重道，使我学到了许多知识，也

与许多老师成为了良师益友；时常自我反省，宽容他人，使我多了许多的朋友。

水无点滴量的积累，难成大河。人无点滴量的积累，难成大气候。没有兢兢业业的辛苦付出，哪里来甘甜欢畅的成功喜悦？没有勤勤恳恳的刻苦钻研，哪里来震撼人心的累累硕果？只有付出，才能有收获。泰山不拒细壤，故能成其高；江海不择细流，故能就其深。一屋不扫，何以扫天下。只有从小事做起，任劳任怨，不断努力，才能换来最后的笑容。我一直把这句话作为我的座右铭，“我自信，我努力，我成功。”

## 大学生复学心得体会篇六

大学是个小社会，里面的生活丰富多彩，有友好的朋友、和蔼的学长、展示的平台、改善命运的机会，更有激烈的竞争。初到大学，学长们的热情接待，让我感受到了家一样的温暖。他们帮我办理入学手续，帮我提行李，待我就像亲弟一样。这比我想像的更加的好，看来来这里是一个明智的选择！

校园坐落于山上，一进校门给我印象最深的就是：陡坡！这就在预示我们今后坚苦的日子！再进一看学校被山包围着，除了校门口是一条马路！接下来的几天就是在学校转悠，熟悉一下学校的环境！令我吃惊的是这里基本上到处都是坡，这使我对以后的生活产生了更加艰辛的想法！

每一届都会有学生会，而且还是自己去竞选的！高中是对加入学生会的想法没有实现，这次千载难逢的机会让我遇上了，因此我抱着尝试的态度去应聘，经过一番又一番的面试，我被选为新闻部的一员。又经过一个月的实习，终于上天不负有心人我正式成为了新闻部的成员！接下来我又竞聘了我班的副班长和电子爱好者协会的技术部部长！这些职务让我的大学生活过的充实，有意义，也使我交到了许多的朋友！开学不久我班和新闻班一起举办了一次联谊晚会，那次晚会邀

请了许多学长，也邀请了老师。这次晚会丰富了我们的大学生活，增进了彼此之间的友谊，也锻炼了我们的交流能力，同时也使我们认识了更多的朋友！今后的日子里，这些朋友让我更加感受到了大学生活的美好，也让我的生活圈渐渐扩大，打开了我的心灵之窗！

大学活动也是一个展现自己的平台！校运会上的激烈竞争，使得辉煌的记录被一次次的打破！你看，赛场上的拼搏，观看者的呐喊，加油稿的宣读使得赛场上的气氛更加的活跃，只有亲身感受的人才能真正体会其中的喜悦！还有学校或系里举办的知识竞赛、诗歌朗诵、书法展览…都在为我们提供展现自己的平台！当然每个人都有不同的生活圈，性格也有差异，文化也存在差异！因此参加活动与否也因之而定！有的人对于任何有益的活动都积极参加，而有些人对于任何活动都不感兴趣，甚至感到厌烦！这是把自己孤立起来，也是把自己往绝路上逼！正因为这样有许多人都沉迷于网络游戏之中，整天对着电脑，甚至有的为了玩游戏而逃课！久而久之，既荒废了学业，也把青春白白浪费，读完大学后什么也没有学到！因此，为了避免以上现象的发生，我们应该要自己控制自己，提高自己的自控力，更应该积极去参加各项有益的活动，从而“推销”自己，进而提高自己的交际能力！

大学中还有许多改善自己命运的机会，这里有知识渊博的图书馆，考取证书的大课堂，锻炼自己的大舞台！图书馆有各国各类有名的书籍，俗话说的好“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉”，书中的知识是学不完也是学不尽的！面对这么多的书，我们应该剔除糟粕，取其精华！大学证书是我们走进工作门槛的通行证，也是打开社会大门不可缺少的钥匙，更是证明自己才能的途径之一！

## 大学生复学心得体会篇七

随着新冠疫情的逐渐好转，大学生们终于迎来了复学的时刻。这一年来的网课，给我们带来了不少的困惑和挑战，而返校

复学也让我们感受到了许多新的体会和感悟。以下是我对返校复学的心得体会。

首先，在返校复学过程中，我们深刻体会到了教育资源的宝贵。相比于网课，回到校园里，我们可以亲自与老师进行面对面的交流和互动。老师们耐心解答我们的问题，帮助我们理解知识的要点和难点。同时，回到校园使得我们能够使用更全面的学习资源，例如图书馆、实验室等。这些资源都无疑会提高我们的学习效果和质最。

其次，返校复学也为我们提供了更多的社交机会。在网课期间，我们很难和同学们面对面交流，与他们建立联系。而返校后，我们可以和同学们一起上课、一起吃饭、一起讨论问题。这样的社交环境不仅能够增加我们的人际交往能力，还可以培养我们的团队合作精神。通过和同学们的互动，我们可以相互学习，相互进步，形成共同奋斗的氛围。

另外，返校复学也让我们重新感受到了学校的魅力和各类活动的丰富多彩。学校是一个知识的殿堂，也是各种社团、组织活动的聚集地。返校后，我们可以参加各种学术讲座、比赛、社团活动等。这些活动不仅丰富了我们的校园生活，还可以提高我们的综合素质和能力。更重要的是，这些活动让我们有机会结识各种不同背景的朋友，扩展我们的社交圈子。

此外，返校复学也让我们更加珍惜时间和机会。在网课期间，我们经常会因为环境、时间等各种原因而分心或懒散，导致学习效果不佳。而返校复学后，我们会更加明白每一刻的珍贵和宝贵。我们要把握每一分每一秒，充实自己，提高自身素质和能力。同时，要珍惜每一次参加活动的机会，积极参与学校组织的各类活动，让自己的大学生活更加充实和有意义。

最后，返校复学也让我们更加关注自己的身心健康。长时间的网课让我们长时间呆在电子屏幕前，缺乏运动和户外活动。

而返校后，我们可以参加丰富多样的体育锻炼和运动项目，为我们的身心健康注入新的活力。我们可以组织篮球比赛、足球比赛，参加晨跑、游泳等活动。这些锻炼不仅可以增强我们的体质，还可以减少压力，提高学习效果。

总之，返校复学给我们带来了许多新的体会和感悟。我们深刻体会到了教育资源的宝贵，获得了更多的社交机会，参加了丰富多彩的活动，珍惜了时间和机会，关注了自己的身心健康。希望我们能够在返校复学的道路上不断成长和进步，为自己的大学生活增添更多的精彩和意义。

## 大学生复学心得体会篇八

在人们越来越重视发展的今天，很多事项都需要使用申请书，申请书不同于其他书信，是一种专用书信。那么申请书应该怎么写才合适呢？下面是小编为大家整理的大学生复学申请书，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

尊敬的院领导：

你们好！

我来自材料与光电物理学院10级物理学一班，于xx年6月1日正式休学，休期为一年，而今期限已满，我希望能够于这一学期开学正式复学，希望院领导批准。

大一下学期时，为了能够寻找到自己的人生方向和开拓自己的视野和格局，我决定休学一年，离开学校，进入更加广阔的舞台以确定自己的人生坐标。总的来说，我对自己这一年的经历是比较满意的。这一年我去过很多地方，遇到了各种类型的人，也做了不少的事情。在这期间虽然会有很多迷茫，但总是会有一些人一些事给我启迪，都会有云开雾散见青天的时刻。我这一年的主要经历大致如下：

xx年暑假，我参加了再东教育的演说班暑假训练营，开始比较系统的学习演说，地点是在南岳衡山。在衡山呆了21天，在这期间，我成长了很多，尤其是心性上的成长。因为那里不只是教演说的智慧，还会教很多古老的智慧和做人的道理，大大的扩大了我的格局。那些智慧不分东方西方，对我灵性方面的成长和觉醒会起到很大的作用。而且衡山是佛道圣地，我会经常向那里的法师请教很多问题，虽然我听不懂那些玄奥的义理，但也受益匪浅。

xx年九月，我开始了接下来三个多月的感恩励志演讲活动。九月初我去了广东肇庆，准备在那里开始，因为我的一个队友是那儿的。但那是一次失败的尝试，因为那里的大多数学校已经做过这样的演讲活动，校方不太愿意再进行一次。于是我回到家乡耒阳。我们的演讲在家乡受到了很大的欢迎。那忙碌的三个月，我们“大爱无疆”团队总共做了四十多场演讲，在我家乡大部分的初中和完小都举行这样的演讲活动。学校方面大多积极的配合。我们在耒阳的演讲基本上都很顺利，对家乡的教育事业也起到了一点点推动作用。虽然这种演讲不能从根本上改变那些孩子，但至少对他们的心灵起到了积极的影响。看到他们在那一刻成长了，虽然演讲完之后自己很累，但那是我最幸福的时刻。我有幸能在那段时间走遍家乡的山山水水，对那片土地更加的热爱了。演讲活动持续到了xx年十二月中旬。

xx年的寒假，我随同再东教育一起去广东的阳江大海边，在那里参加他们的寒假集训营（我是复训）。那一次对我来说是一次智慧上沉淀和心性上的洗礼。与那些充满阳光和梦想的青年在一起，自己也变得更加有活力有热情。在那里，我深刻的感悟到了生命的本身即是富足的，富足是一种心境。在东哥（我们的主讲老师）的不断的引导和激发下，我更加确定了我的人生方向：经过我一生的修炼，逐渐让自己接近并成为释迦摩尼，苏格拉底，孔子，老子，甘地，特蕾莎修女这样的圣人和教育家。我坚信人能弘道，非道宏人。抱着

这个信念，我开始了xx年上半年的活动。

xx年二月，长沙的寒假集训结束后，我独自带着一大箱子书前往湖北汉川大般若佛学院，开始进修佛学。因为在我阅读了那么多中外的各种哲学智慧之后，我发现最究竟圆满的人生智慧是在佛教里面。在我看来，世界没有宗教，只有不同的教育。但那个时候我想学的东西太多，心也比较浮躁，无法静下心来研习，所以我在佛学院只进修了17天。但每当向那些有修为的法师请教时，我仿佛进入了一个广阔无边与不可思议的智慧的海洋。那里的老师告诉我要修慈悲之心，诸恶莫作，诸善奉行。修学一定要脚踏实地，只有深入经藏才能智慧如海。这些教益对我今天的修学和生活依然起到了很大的作用。

此致

敬礼！

申请人□xxx

20xx年xx月xx日