

# 2023年中国海洋大学体育学院研究生 中国海洋大学自荐信(精选5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 中国海洋大学体育学院研究生篇一

当“海纳百川，取则行远”这则简约有力的校训映入了我的眼帘时，我的心中像是产生了某种共鸣，竟颇有些邂逅知音的感觉，内心的一些感动与感慨——包括内心深处的一些——都像清晨七八点钟的太阳草叶一样舒展开了。

若是用这句话来诠释这个少年的奋斗历程，的确有些自命不凡之嫌。但因为迄今为止，我所获得的那一点微薄的成绩，以及所有从挫折与摔打中汲取的养分，都是以一种与这句话有着相近意义的精神为动力而取得的，所以暂且把它认为是我所奉行的一种努力方式，以及我所追求的目标吧。

读万卷书，行万里路，才能纳百川；取百川之精华，知明而行无过，方能行远。

我认为，书，不仅仅指知识，社会与人生也是本耐人寻味的大书；路，不仅仅指阅历，少年的奋斗历程，也是一段艰难的长征。身为一名成长中的中学生，我进行的是从一个贪玩的孩童到一个发奋的学子的艰难转型，以及融入社会的痛苦蜕变，在这里面，有折磨，有挣扎，更多的是收获。成长是一个充满坎坷的过程，有成功，当然也会有失败，我相信，比起包装过自己的人，大学与社会更需要的是磨砺过自己的人，于是在展示自己过去的成就时，也需要展示自己的伤口。小学与初中，无忧无虑的时光。当握着心爱的毛笔在宣纸上

挥洒的时候(shihou)[]当捧着书本热心又带着几分骄傲为同学们辅导的时候，当组织同学们在敬老院与电视台积极参与社会活动的时候，当自己的文字被印成铅字的时候，当尚未中考就已被xxx协议录取的时候，??。一切过去的美好，恍如隔世，又像是命运的安排，我好像是被一条成功之路选择了，混混沌沌地走下去。

接着在一只脚踏入社会的高中，这条路变得拥挤——于是，雕琢自己的时候已到。还未适应高中的生活，磨练便已经被铺开。学业和人际关系，像两条湍急的大河一般横在我前进的道路上。当精心排练的话剧被我认为朋友的人贬低的时候，当学业水平测试前被人说成“凭你还给人补理科”的时候，当被同学奚落后含着泪独自写着大家的调查报告的时候，当向人倾诉投稿失败时被贬为“你这水平还‘新概念’呢”的时候，我终于明白不是世界上的所有人都是善良与可爱的，世界上不仅仅有真善美，而人性中的嫉妒、自私与冷漠等等丑恶的东西也是我们必须面对的。我需要的，不仅仅是面对困难的勇气与坚持学习的毅力，还有一种择友的洞察力，对社会的认识，以及一个宽广的胸怀。终于，我找到了真正的朋友们，我们的校园dv[]我们一起的义工经历，既是真正友谊的见证，又是我成长的路标。

可以说，我是一个相信命运的人，仿佛看得见命运为我设计的轨迹。它让我生在这个有“孔孟之乡、礼仪之邦”之称而又生活节奏缓慢、舒适而安逸的小城市，让我生来便带着需要克服的懦弱性格，让我在奋斗的历程中遭遇困难，经受折磨，然后用安逸的生活诱惑我自甘平庸。但是，我绝不不是一个屈服于命运的人。命运，说到底就是一些运气，没有好运铺成的现成的道路，只有凭自己坚定的走下去。

当小语种考试的捷径摆在我的面前时，我没有去选择它，因为我知道，我需要勇气，我不能畏惧高考；当努力过却仍然考试失利时，我不去沮丧，因为我深知，如果我尽全力地追求，整个世界都会协同起来，那时，失败也是上升阶梯；当

我被别人贬低、挑衅的时候，我不去愤怒，因为我明白，今日的痛苦与屈辱，早晚会变成人生的财富；当我预料到人生道路上潜在的意外与险恶时，我不去退缩，因为我相信：人可以被摧残，但不能被打倒！

在未来的大学中，我将继续磨练自己，努力学习知识、认识社会，并用学到的知识贡献社会，我将在这新的起点上不懈奋斗，孜孜以求，充分提高自己、展现自己。

学校门的时候，将是我人生的拐点，是我人生新的起点。而在此时，在选择方向的时候，我郑重地向海洋大学递交申请。

“海纳百川，取则行远”，只愿这句让我心生共鸣的校训，来自于一所能与我产生更多共鸣的大学。只愿在几个月后，我能如愿以偿地踏入这座美丽的城市里的美丽大学的校门，开始我所向往的，充满挑战与激情的大学时光。只愿在那里，我能将自己磨练成一个我想要成为的人，一个有能力回报家庭、回报母校、回报社会的有用的人才。

海纳百川，取则行远，前路漫漫，吾将上下而求索。

## 中国海洋大学体育学院研究生篇二

尊敬的招生办领导、老师们：

您们好！我叫，是×××省×××市×××中学高三理科文科班的一名男生女生，非常感谢您们在百忙之中看我的陈述材料。

今天，我怀着对贵校的敬仰与向往，写下了这封自荐信。作为一名高中生，我对中国海洋大学的向往由来已久，（此处可写报考学校的治学精神和教学传统，可去学校官网查看），中国海洋大学悠久的历史，深厚的文化底蕴，丰富的教学资源，良好的学术氛围，强烈的时代气息，无不深深吸引着我。

我将选择贵校为第一志愿，非常渴望能在7月拿到贵校的录取通知书，成为一名光荣的中国海洋大学生，成为一名对社会、对祖国有用的人才。

我从来没有被迫读过书，对知识的渴求皆兴趣使然。自从记忆抽芽，浩瀚的知识所闪耀的人类智慧的光辉就让我迷醉。作为一名理科文科生，养成了行事条理分明的个性，亦是一个做事果断、有主见、有分寸的人。无论在学习上，还是在生活中，我都努力达到事半功倍的效果。充分发挥自己的潜力。我常常用更少的时间就能学会别人在标准学习时间内才能获取的知识，经常花费别人的一部分时间完成和别人同样的作业任务。在高中历次的期中、期末考试中，我的成绩大多领先，这些都源自我科学的学习方法和良好的学习习惯。从小学到初中，成绩名列前茅。中考以总分××的成绩进入××实验中学。在高中我的成绩一直在年级中名列前茅（此处可简单写一下自己高中取得的有代表性的成绩）。

我的理想是成为一名有思想、有道德、有文化、有纪律的高素质人才，将来能在所从事的领域为祖国的发展贡献自己的力量。因而我在校外参加过美术、语言、声乐、舞蹈、篮球、乒乓球、游泳（根据自身实际情况填写）等各项训练，在学校积极参加各类社团活动，厚积博学地为将来大有作为打下坚实的基础。（此处可简单写一下自己取得的有代表性的成绩）

敬礼！

申请人：

**中国海洋大学体育学院研究生篇三**

尊敬的招生处老师：

您好！

我叫xxx女（17岁、1.66米），是山东省聊城市第一中学（省级重点、规范化中学）高三四班学生。首先向工作繁忙的老师致以诚挚问候，恳求您审阅我的申请资料。

我出身于书香门第，爷爷、奶奶都是老中医，父亲中文本科毕业，母亲从事财会工作。长辈们的言传身教潜移默化中影响着我，长辈们的爱陪伴我成长。正如长辈们所期望的，如今即将18岁的我，天资聪颖，知书达礼，爱好广泛，偏好理工，才华横溢的有教养的女孩。

我从小就有一股不服输的倔劲，凡事都要打破砂锅问到底。在小学升初中的考试中，我以全校第一、全县第三的成绩考入聊城市重点初中。从小学开始就担任班长，组织和领导能力得到充分锻炼；协助老师做好班级服务的工作，每个学年都被评为学校“三好学生”。在20xx年以优异的成绩升入山东省名校——聊城一中。虽然精英云集，我仍然担任团支部书记；虽然时间紧迫，能够关心爱护同学，由于家距学校近，高中三年里我经常给生病的同学带药带食品，主动帮他们解决困难，与伙伴们结下了深厚的友谊。我还担任探究小组的组长，同学们提交的难题我们都会耐心的讲解，遇到较难的问题就组织大家一起探讨、攻克。所以紧张、充实的高中生活更加培养了我专研、探究的创新能力和实践能力，被老师和同学们成为“女汉子”。20xx年9月，我获得了全国高中英语大赛竞赛一等奖。

热爱文艺活动，是校广播站有名的“小喇叭”；受过专业培训，钢琴演奏是我的“绝活”，每次联欢会都少不了我的精彩演奏。曾获得山东省少年儿童才艺大奖赛聊城片钢琴一等奖、聊城市首届青少年艺术节钢琴初中组金奖，2011年顺利通过全国社会艺术水平钢琴10级认证。若不是成绩相对稳定，我也许就去追求艺术梦了。

积极参与课外探究活动□20xx年寒假期间，我利用探亲机会，深入农村和城镇，调查燃放烟花爆竹对大气环境造成的影响，写出了调查报告《环保与风俗》，被聊城晚报刊登。热心于公益活动□20xx年6月6——8日参加为高考考生义务服务的志愿者活动。

光阴似箭，转眼间，高三就要毕业了，中学生的生涯即将成为我历史。进入“211工程”特别是“985工程”大学校园，几乎是每个高三学子的梦想。

中国海洋大学不仅是“211工程”而且是“985工程”的佼佼者。学校科技成果丰硕，科技创新能力强。有以海洋和水产学科等国家级特色专业12个、联合国教科文组织中国海洋生物工程中心、由教育部和国家海洋局共建的中国海洋发展研究中心设在本校。学校践行“海纳百川，取则行远”、遵循“通识为体，专业为用”的本科教育理念，造就了国家海洋事业的领军人才和骨干力量。中国第一次南极考察的75位科学家中一半以上是学校毕业生，第一个南北两极都登上的科学家是校友赵进平。

21世纪是海洋的世纪。中国海洋大学，培植着海洋的希望！中国海洋大学，通向辉煌未来的桥梁！如果我有幸进成为海大的学子，将是我人生的高起点。

我决心从升入海大开始，把大学的生活规划分为几个方面：

树立正确的世界观、人生观、价值观，践行社会主义核心价值观，“倡导富强、民主、文明、和谐，倡导自由、平等、公正、法治，倡导爱国、敬业、诚信、友善，积极培育社会主义核心价值观”从我做起，从小事做起，时刻注意言行举止，与祖国同行、与时代同行、与梦想同行，志存高远、奋发向上，使自己成长为德智体美全面发展的高素质型人才，为实现中华民族伟大复兴而建功立业。

大学阶段是人们求学的黄金时期，更是人们求知的转型期。大学教育是通才基础上的专才教育，现代大学教育的核心任务，就是要提高学习力、创新力。

学习专业知识，并增加专业以外的知识储备，为了进入社会而准备。培养具有宽厚扎实的本专业理论基础和从事本专业业务工作的能力。

“文武之道，一张一弛”，学习之余参加一些文体活动，缓解紧张的学习，放松心情，提高效率。跑步、做操、打乒乓球、游泳等等都有助于增强体质，都是积极的休息。同时学习一些新的、安全的、方便的体育项目，为参加工作以后的锻炼身体提供可能性，为一生打好身体基础。

学会理财。形成节俭的习惯；消费要做好计划和安排，避免随意性、无意义的开支；从自身实际出发，不盲目攀比。

培养社交能力，适应新环境，就要学会与他人交往，与同学们打成一片，从他人那里获得更多的信息、知识、方法、经验乃至教训，避免走弯路。

积极投身校园文化活动之中，大一、大二，可以去参加一些校园活动，比如学生会、社会团体、体育团体等等，锻炼处世能力，让自己适应大学这个小社会。

进一步培养适应社会的能力。大三、大四到社会上锻炼自己，做家教、打工或者参与商业经营，适应大社会（同时减轻家庭的负担）。外面的世界很精彩、外面的世界不一定很无奈，但外面的世界比学校复杂，各色各样的人更多。通过社会活动完善自己的鉴别能力、丰富自己的社会性格。

“少年强则国强”，我将野蛮体魄，文明精神，作为一个强于欧美的“90”后，进而服务于国家、奉献于时代。

江山代有才人出，各领风骚数百年！

我的青春我做主！

此致

敬礼！

祝海大全体老师身体健康、工作顺利、阖家幸福！

山东省聊城一中学生 xxx

## 中国海洋大学体育学院研究生篇四

兹有\_中国海洋大学\_学校\_\_\_\_\_专业\_\_\_\_\_同学  
于\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日至\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日在\_\_\_\_\_实习 该同学的实习  
职位是\_\_\_\_\_ 该学生实习期间工作认真,在工作中遇到不懂的地方,能够虚心向富有经验的前辈请教,善于思考,并能够举一反三.对于别人提出的工作建议,可以虚心听取.在时间紧迫的情况下,加班加点完成任务.能够将在学校所学的知识灵活应用到具体的工作中去,保质保量完成工作任务.同时,该学生严格遵守我公司的各项规章制度.实习时间,服从实习安排,完成实习任务.尊敬实习单位人员.并能与公司同事和睦相处,与其一同工作的`员工都对该学生的表现予以肯定。

特此证明。

\_\_\_\_\_ (实习单位盖章)

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

兹有\_中国海洋大学\_学校\_\_\_\_\_同学于\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_



日至\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日在\_\_\_\_\_公司\_\_\_\_\_部门实习。期间，工作积极，成绩突出。

该同学不断加强专业知识和理论知识的学习，工作中，严格要求自己，关心集体，较好地完成了各项工作，现已结束。

特此证明。

实习单位（实习单位盖章）

实习证明谨证明\_\_\_\_\_先生/小姐在\_\_\_\_年\_\_月\_\_日至\_\_\_\_年\_\_月\_\_日期间于本公司担任\_\_\_\_\_职位. \_\_\_\_\_先生/小姐在本公司负责\_\_\_\_\_工作. \_\_\_\_\_先生/女士在本公司服务期间, (请简述实习生在实习期间的培训内容及其工作表现)

公司负责人姓名\_\_\_\_\_及公司盖印

日期

姓 名

性 别

学 号

学 院

中国海洋大学

专业名称

实习单位

单位地址

联系人

电话

单

位

对

学

生

实

习

的

评

价

评价人： (单位盖章)

年 月 日

## 中国海洋大学体育学院研究生篇五

尊敬的中国海洋大学的老师：

您好！感谢您在百忙之中审阅我的个人陈述。

我叫\*\*\*，来自山东省\*\*中学（省级重点中学、省教学示范学校、省规范化学校），非常渴望通过贵校的自主选拔实现我的梦想。

我性格沉稳，学习努力，成绩优秀，取得了化学、英语、生物等学科的竞赛奖，在20xx海峡两岸高中学生辩论比赛中获得了“优秀辩手”荣誉称号。学习之余我喜欢绘画，曾在《龙人杯》第七届全国少年儿童艺术节书法摄影大赛中获银奖。音乐方面也毫不逊色，我从小学三年级开始学习萨克斯，在全国音乐考级中通过了十级。我为人谦和，和班级同学关系融洽，同学们有困难时我都尽全力帮助，多次被评为校“三好学生”。高中的学习时间很紧张，尽管如此，我还是尽量利用休息时间去养老院和老爷爷、老奶奶们聊天，给老人捶捶背、讲笑话、吹萨克斯等等。每年学校都要组织自主招生考试，每次我都牺牲自己的休息时间积极充当志愿者，为参加考试的学生及家长提供优质服务，多次被评为优秀“和谐校园志愿者”。我们一家很喜欢旅游，很小的时候我就去过青岛，知道那里有一个美丽的海洋大学，留下了深刻的印象。随着年龄的增长，每当我看到波涛汹涌的大海时，就会不由自主地想起这所高校。我愿意为了海洋事业全力以赴，而中国海洋大学的特色就是海洋科学和水产科学，倘若如愿，正可圆我的海洋梦！海大校风严谨，师资力量雄厚，“海纳百川，取之行远”的校训令我难忘。我相信：海大，是我责无旁贷的选择！我将以海洋环境科学事业作为我奋斗的目标，脚踏实地，勇攀高峰！

此致

敬礼

自荐人：\*\*\*

20xx年3月17日