

# 中国地质大学

## 大学生成长与发展 班级主题活动手册

中国地质大学学生工作处

二零一四年十月

# 说 明

为进一步加强班级建设，发挥班级的组织作用，营造良好的班级氛围，促进大学生的健康成长，提高学生的自我发展能力，学工处决定在全校各班级开展“成长与发展”主题活动。

本手册主要为指导各班级开展班会活动之用，内容包括职业生涯规划、心理健康教育规划和学业规划三部分。各班级可根据需要选择相应的主题执行开展。

本项工作尚在不断探索中，《手册》的策划和制作难免出现纰漏，还请广大同学和老师多提意见，以期不断改进。

## 联系人：

职业生涯规划系列：侯建湘、张华

（学工处 109 室，电话 67883308）

心理健康教育系列：候金波

（学工处 209 室，电话 67883243）

学业规划系列：顾刚

（学工处 207 室，电话 67883210）

# 目 录

## 第一部分 职业生涯规划系列

1. 认识自我（一）——我的职业兴趣·····1
2. 认识自我（二）——我的职业价值观·····4
3. 认识职业——生涯人物访谈·····7
4. 大家来找茬——简历制作·····10
5. 牛刀小试——模拟招聘·····11

## 第二部分 心理健康教育系列

1. 适应大学新生活·····12
2. 促进了解 增进情谊·····17
3. 增强自信 发掘潜力·····20
4. 寻找人际交往的金钥匙·····22
5. 相亲相爱一家人·····26
6. 如何适应大学的学习·····29
7. 了解我的心情·····32
8. 寻找生命的意义·····34

## 第三部分 学业规划系列

1. 什么是学业规划? ·····37
2. 做好学业规划的益处·····37
3. 怎样进行学业规划·····38
4. 《学业生涯规划书》主要内容·····41
5. 这些问题您应当尽快知道·····44
6. 下列表格你应当在认真填写·····45

# 第一部分 职业生涯规划系列

## 认识自我（一）——我的职业兴趣

一、**活动目标：**帮助同学们初步了解个人的职业兴趣，明确个人职业兴趣发展计划。

二、**活动建议开展时间：**大一上学期

三、**场地及时间要求：**有可移动桌椅及多媒体的教室，时间约 40 分钟。

四、**活动参与者：**全班学生 以 30 人以下为宜

五、**活动组织者：**班长

六、**活动前期准备**

准备介绍兴趣小岛的图片或者 PPT。

七、**活动程序**

1、由班长用 PPT 或图片介绍各个兴趣小岛的特征。

开场白为：恭喜你！你获得了一次免费度假游的机会，有机会去下列六个岛屿中的一个。唯一的要求是你必须要在这个岛上待满至少三个月的时间。请不要考虑其他因素，仅凭自己的兴趣按一、二、三的顺序挑出你最想前往的 3 个岛屿，并记录下来。岛屿的特征如下：

R：自然原始的岛屿。岛上自然生态保持得很好，有各种野生动物。居民以手工见长，自己种植花果蔬菜、修缮房屋、打造器物、制作工具，喜欢户外运动。

I：深思冥想的岛屿。有多处天文馆、科技博览馆及图书馆。居民喜好观察、学习，崇尚和追求真知，常有机会和来自各地的哲学家、科学家、心理学家等交换心得。

A：美丽浪漫的岛屿。充满了美术馆、音乐厅，街头雕塑和街边艺人，弥漫着浓厚的艺术文化气息。居民保留了传统的舞蹈、音乐与绘画，许多文艺界的朋友都喜欢来这里找寻灵感。

C: 现代、井然的岛屿。岛上建筑十分现代化，是进步的都市形态，以完善的户政管理、地政管理、金融管理见长。岛民个性冷静保守，处事有条不紊，善于组织规划，细心高效。

E: 显赫富庶的岛屿。居民善于企业经营和贸易，能言善道。经济高度发展，处处是高级饭店、俱乐部、高尔夫球场。来往者多是企业家、经理人、政治家、律师等。

S: 友善亲切的岛屿。居民个性温和、友善、乐于助人，社区均自成一个密切互动的服务网络，人们重视互助合作，重视教育，关怀他人，充满人文气息。

2、由班级成员做出自己的选择，按自己的第一选择的岛屿分组就座，分别为：R 岛屿组、I 岛屿组、A 岛屿组、C 岛屿组、E 岛屿组和 S 岛屿组。

3、小组成员讨论：自己为什么选择这个岛屿，看看大家有什么共同的兴趣爱好。

4、对照六个岛屿对应的六种职业兴趣类型的描述，看看是否与自己刚才的理解一致？

5、职业兴趣与所学的专业有什么关系？目前所学专业最可能从事哪些职业类型的工作？如何将个人的职业兴趣与所学专业的发展领域结合起来？

## 八、后续活动

在活动结束后，同学们可登录地大就业网网上测评([www.ddjy.cug.edu.cn](http://www.ddjy.cug.edu.cn))，进行职业兴趣测评，并与本次兴趣小岛的选择进行对比，进一步明确个人的职业兴趣。

	现实型 (R)	研究型 (I)	艺术型 (A)	社会型 (S)	企业型 (E)	传统型 (C)
<b>喜欢参与的活动以职业</b>	使用机器、工具及物件	探索及理解事情或物体	阅读、音乐、写作、艺术活动	帮助、教导、辅导, 或服务他人	游说或指挥他人	依照已有规定办事, 符合清楚的标准
<b>看重的价值观</b>	看重看得见的成就、金钱和奖励, 诚实	看重知识、学习、成就、独立	看重创意、表达自我、审美	看重社会公益、服务和理解	看重财富, 在社会上的成功, 冒险精神和责任感	看重准确、赚钱、节俭, 在商务或社会事务上的权利
<b>常常将自己看作</b>	重视实践的、保守的, 动手操作能力优于社交技巧的人	善于分析、有智慧, 有怀疑精神的, 学术技巧优于社交技巧的人	开放的, 富于想象力的, 高智能的, 创作技巧优于文书或办公室工作技巧的人	富有同情心的, 有耐心的, 社会交际技巧优于动手操作技巧的人	信心十足的, 喜欢交际的, 销售及游说能力优于科研能力的人	尽职的、踏实的, 在商业和生产方面的技能优于艺术创作技能的人
<b>在别人眼中的形象</b>	谦虚、坦诚, 独立的坚定的人	有智慧的、内向的, 独立的学者型人物	不平常的, 不重视常规的, 具有创作才能的, 敏感的人	乐于助人的, 令人愉快的, 喜欢与人相处, 富有耐心的人	有动力的, 精明的, 外向的, 有野心的人	谨慎的、循规蹈矩的, 有效率, 有秩序的人
<b>避免</b>	与他人的互动	游说他人, 或向他人推销商品	例行公事及清规戒律	机械操作及技术性的活动	科研的, 学术的, 或复杂的课题	缺乏清晰指导的工作

## 认识自我（二）——我的职业价值观

### 一、活动目的：

1. 激发学生思考自己的价值观念，学会抓住机会，不轻易放弃。
2. 帮助学生体验澄清自己的人生态度

### 二、活动建议开展时间：大一下学期或者大二上学期

### 三、场地及时间要求：有多媒体的教室，时间约半小时。

### 四、活动参与者：全班学生 以 30 人以下为宜

### 五、活动组织者：由两名同学分别充当拍卖师及助手

### 六、活动前期准备

- 1、活动道具：足够多的道具钱、不同颜色的硬纸板，拍卖槌。
- 2、准备进行拍卖的职业价值观列表（附后），并制作成 PPT。

### 七、活动程序

1、由充当拍卖师的同学宣布游戏规则：每个学生手中有 5000 元（道具钱），它代表了一个人一生的时间和精力。每个人可以根据自己对人生的理解随意竞拍下 PPT 上显示的东西。每样东西底价 500 元，每次出价都以 500 元为单位，价高者得到东西，有出价 5000 元的，立即成交。

2、由助手将道具钱发放到每位同学手上。

3、开始对 PPT 上的内容依次进行竞拍。

4、讨论与分享：

（1）你最高兴的是买到了哪一项？觉得遗憾的是没买到哪一项？

（2）你最希望买到的前三项是什么？

（3）有没有同学什么都没有买？为什么不买？

（4）你是否后悔自己刚才争取的东西太少？

（5）争取过来的东西是否是你最想要的？

（6）钱是否一定会带来快乐？

(7) 有没有一种东西比金钱更重要、或比金钱带来更大的满足感呢？

(8) 你是否甘愿为了金钱、名望而放弃一切呢？有没有除了比上面所说的这些更值得追寻的东西呢？

## 八、后续活动

在活动结束后，个人可登录地大就业网网上测评，进行职业价值观测评，并与本次大拍卖的结果进行对比，进一步明确个人的职业价值。详细使用指南请见《生涯启航——2013 新生职业规划引导手册》第四部分 CareerSky 大学生职业生涯规划系统简介。

## 附：拍卖清单

- 1、自由发挥，不受他人干扰
- 2、有新鲜感
- 3、有成功的感觉
- 4、为社会做贡献
- 5、同事关系融洽
- 6、挑战自己的智力
- 7、探索未知的领域
- 8、收入好
- 9、时间自由 不用坐班
- 10、让世界更美丽
- 11、让你周围的人羡慕你
- 12、让你觉得自己干得不错
- 13、让很多人都认识你
- 14、能尝试自己的新想法
- 15、领导很好相处
- 16、可以领导他人
- 17、可以结识很多知名人物
- 18、可以获得额外收入
- 19、经常引起社会各界的注意

- 20、经常可以去不同的地方工作
- 21、经常参加各种集会和活动
- 22、解决新问题
- 23、获得权利
- 24、获得美的感受
- 25、工作条件优越
- 26、工作轻松 无压力
- 27、工作内容经常变换
- 28、工作环境舒适
- 29、福利好
- 30、得到他人的认同与赞扬
- 31、成为团体的一份子
- 32、不需要调换岗位
- 33、不受别人差遣
- 34、不会下岗或失业
- 35、不会经常犯错误
- 36、不会经常被批评
- 37、别人认为你的工作很重要
- 38、被他人尊重
- 39、帮助他人
- 40、让其他的人需要你

注：如果人数比较多的话，可以适当增加拍卖的价值观的数量。

# 认识职业——生涯人物访谈

一、活动目的：通过与职场人士的会谈而获取关于行业、职业和单位信息，增进个人对行业、职业的认识。

二、活动建议开展时间：大三上学期

三、场地及时间要求：多媒体教室 分组进行 每组 5-8 分钟汇报

四、活动参与者：全班学生 以 30 人以下为宜

五、活动组织者：班长

六、活动前期准备

事先将班级同学按照个人职业兴趣进行分组，每组 5-8 人。

七、操作流程：

1、在活动前一至两个月向每个小组发放生涯人物访谈提纲，以便各小组确定访谈人选，联系并进行访谈。访谈提纲附后。

2、活动开始前一周要求每个小组将访谈报告制作成 PPT，并推举一名同学向全班同学汇报。

3、汇报展示。

4、讨论及总结。

## 附件：访谈提纲示例

### 访谈性质 A（针对就业）

问题 1：您是如何找到这份工作的？

问题 2：目前，行业内要求从事这份工作的人应该具备什么样的教育和培训背景？

问题 3：您认为做好这份工作应该具备哪些知识、技能和经验？

问题 4：您认为什么样的个人品质、性格和能力对做好这份工作来讲是重要的？

问题 5：这项工作需要的个人品质、性格和能力同别的工作要求的有什么不同吗？

- 问题 6: 行业内, 单位对刚进入该领域工作的员工一般会提供哪些培训?
- 问题 7: 在行业内, 先从什么样的工作岗位做起, 能学到最多的知识, 最有益于发展?
- 问题 8: 据您所知, 从事这种工作的人在单位或者行业内发展的前景怎样?
- 问题 9: 最近这个行业和工作因为科技进步、经济的全球化发生了变化了吗?
- 问题 10: 您如何看待该单位的组织文化和该领域的工作方式在将来的变化趋势?
- 问题 11: 男女工作者在这份工作上机会均等吗?
- 问题 12: 平常, 在工作方面, 您每天都做些什么?
- 问题 13: 您在做这份工作时, 什么是最成功的, 什么最有挑战性?
- 问题 14: 就您的工作而言, 您最喜欢什么? 最不喜欢什么?
- 问题 15: 从事这份工作实现了您的人生价值吗? 家庭对您现在的工作满意吗?
- 问题 16: 在您的工作领域里初级职位和略高级别职位的薪水一般是什么水平?
- 问题 17: 据您所知, 有什么职业杂志、行业网站或其它渠道能帮助我深入了解这个领域?
- 问题 18: 您的熟人中有谁能够成为我下次采访的对象吗? 可以说是您介绍的吗?

### **访谈性质 B (针对考研)**

- 问题 1: 您是通过保研还是考研来上研的? 这里考研的录取比例怎样?
- 问题 2: 这个专业保研的途径有几种, 本校和外校分别要什么条件, 各有什么程序?
- 问题 3: 这个专业考研考哪些课程? 录取分数一般是多少? 面试怎样进行的?

- 问题 4: 准备这个专业的考研时, 应重点复习哪些知识, 答题时要注意什么?
- 问题 5: 在考研的同学里, 有公费名额吗? 一般有多少?
- 问题 6: 这个专业在全国和这个学校是什么地位? 毕业生一般从事哪些工作?
- 问题 7: 目前这个专业的毕业生初次就业时, 单位给的待遇怎么样?
- 问题 8: 目前在这个专业里有一定工作年限的毕业生的收入一般是什么水平?
- 问题 9: 据您所知, 这个专业有博士点吗? 有哪些知名的学者招研究生?
- 问题 10: 这些学者在研的课题项目是什么?
- 问题 11: 哪些老板(导师)的研究生出成果多?
- 问题 12: 哪些老板(导师)对学生很关心?
- 问题 13: 您对现在的研究生生活满意吗? 每天都做些什么?
- 问题 14: 您这个专业要什么条件才能毕业?
- 问题 15: 在您这个专业学习, 需要在大学期间学好哪些课程?

注意: 1. 以上问题仅供参考, 各人提的问题要根据自己的具体情况进行设计, 通过生涯人物访谈, 是要从生涯人物那里获得对自己有用的信息。2. 设计的问题可以封闭式为主, 既节约时间, 又能得到需要的答案。3. 问题设计得要尽量口语化、易懂。

# 大家来找茬——简历制作

一、活动目的：通过简历展示，找出简历中不恰当的地方

二、活动建议开展时间：大三下学期

三、场地及时间要求：多媒体教室 时间以具体参加简历展示的同学而定 以每位同学 3-5 分钟为宜

四、活动参与者：全班学生 以 30 人以下为宜

五、活动指导者：企业人力资源代表、就业中心老师（毕业班辅导员、班主任或学务指导老师）

## 六、活动前期准备

1、事先让每位学生准备一份真实的求职简历

2、尽量邀请企业人力资源代表、就业中心老师、毕业校友、毕业班辅导员、班主任或学务指导老师参加，以便组成评委团。

3、事先确定参加简历展示的学生名单及人数。

## 七、操作流程：

1、活动开始前由企业人力资源代表（毕业班辅导员、班主任或学务指导老师）介绍简历制作的注意事项。

2、简历展示。由有意向的同学向全班展示自己的简历，展示过程中由企业人力资源代表（毕业班辅导员、班主任或学务指导老师）及全班同学提意见，并进行评分。

3、活动结束阶段。根据评分表评出优秀简历。并由优秀简历获得者与全班同学分享其简历制作的心得体会。

## 牛刀小试——模拟招聘

- 一、**活动目的：**帮助学生熟悉面试的流程，消除紧张心理
- 二、**活动建议开展时间：**大三下学期
- 三、**场地及时间要求：**方便进行一对多面试的会议室或教室
- 四、**活动参与者：**全班学生 以 30 人以下为宜
- 五、**活动指导者：**最好有企业人力资源代表、就业中心老师、毕业班辅导员、班主任或学务指导老师、参加并组成评委团

### 六、活动前期准备

1、事先准备一个本专业对口就业单位的介绍及招聘岗位的介绍，并准备一些常见的面试题目备用。（分一对一面试、无领导小组讨论、情景模拟等）

2、尽量邀请企业人力资源代表或者毕业校友、毕业班辅导员、班主任或学务指导老师参加，以便组成评委团。

3、事先确定参加模拟面试的学生名单及人数。

### 七、操作流程：

1、活动开始前由班长介绍企业背景、招聘职位及活动流程。

2、每位应聘者完成从进门、坐下、自我介绍、问答、退场等各个环节。评委进行评分。

3、由评委对应聘者表现进行点评。

4、根据评分表评出优胜者，并由每位参与者与全班同学分享其心得体会。

## 第二部分 心理健康教育系列

### 适应大学新生活

#### 一、活动目标：

通过面对面的直接沟通，促进班级成员相互认识，建立互信，初步形成班级集体意识，为个人和班级的协调发展打下基础。同时提高学生的沟通意识和能力。

二、活动场所：活动桌椅的教室。

三、活动指导者：班长

四、参加者：全班学生（35 人以内为宜）。

#### 五、活动注意：

- a) 指导者要努力营造一个鼓励表达的氛围，强调每个同学的参与；
- b) 活动过程中注意控制时间，保证活动顺利完成；
- c) 准备好录音机、手表、纸笔等道具。

#### 六、具体操作

在一间桌椅可以移动的大教室内，将桌椅移至四周或墙角，留出中间足够的活动空间。大一新生的一个班来自全国各地，入学第一天，大家还互不相识。晚上 7 点，活动的指导者（可以是辅导员或班主任）通知全班同学到齐。全班围圈而坐。指导者先说明一下活动的内容及意见，并对大家提出参与活动的要求与规则。

##### 1) 开场白

“各位同学，大家好。这是一个难得的机会我们这样聚在一起。从现在起，我们班里的 35 名同学将在一起度过四年的大学生活。全班 35 名学生来自不同的省市，我的同学都是些什么样的人？我能和他们成为朋友吗？别人是怎么规划这四年的学习生活。让我们怀着真诚地理解他人的心情，开始我们今晚的活动。”

但在此之前，我要先说明活动的要求：

- 1、请大家把注意力集中于此时此地；
- 2、真诚地表现你自己；
- 3、无条件地接纳他人，不要批评、评价或打断别人说话；
- 4、为别人保守秘密。

大家可以做到吗？”

## 2) 活动一：刮大风

请大家彼此观察一下，自己和周围人都有哪些特征，外部的、内部的都可以，一会我说道哪种特征，具备者必须立即起来换座位，如果还坐在现在的位置就被淘汰出局。听明白了就开始。请竖起耳朵，西北风刮呀刮呀，刮到穿牛仔裤的人，穿牛仔裤的人快站起来换位置（戴眼镜的、来自东北的、春天出生的……）现在，请看看你的左邻右舍有没有变化？你现在的感觉如何？（可以请几个同学分享一下自己此刻的感受）

## 3) 活动二：无家可归

现在请全体起立，手拉手围成一个大圈，体验一下内心的感受，谁愿意说一说你的感觉？（学生会说很温暖、很有力量、很神奇……指导者有意识地重复积极正面的话语）我们全班是一个大家庭，大家在一起团结就有力量。但是，一会我会要求大家变化，根据要求的人数重新组成家，看看谁找不到家。准备好了吗？现在开始，变，7个人~（此时看看除了几个七人拉手在一起之外，谁没有家，请他讲自己的感受，常常有学生会说很孤单、被抛弃、很凄凉等，指导者一方面表示理解他的感受，一方面请他在后面的练习中积极改变，就有机会找到家。可以改变不同的人多次）刚才的练习大家都投入，谁也不想找不到家，无家可归的人那种孤独、孤立的感受很不舒服，因为人是社会的人，我们渴望被他人接纳，与他人在一起交流分享，彼此关心和帮助。离开了集体，我们会失去安全感、踏实感和力量感。所以营造一个温暖的集体人人有责，在集体里我们可以获得力量、支持、关心、满足、归属和安全感。

## 4) 活动三：微笑握手

“下面要进行的是‘微笑握手’，请每位同学尽可能多地和同学握手，请目光注视他人，面带微笑，说一声‘你好’！现在开始！看谁在有限的时间握手最多？我们将评选出我们班的握手冠军！”这时，学生们开始在教室里自由走动，遇到同学就停下来握手，然后继续走动，尽可能争取有机会与每位同班同学握手。自由走动1~2分钟后，指导者宣布“暂停”！此刻，每位同学面对的人，或正握手的人就成了他今天的朋友。

#### 5) 活动四：滚雪球 2-4-8

握住手的人结成两人小组，找来椅子，面对面坐下，采用“剪刀、锥子、布”的形式开始随机确定先后发言顺序。然后相互自我介绍。规定的介绍内容至少包括：姓名、来自何地何校、有什么兴趣爱好等，每人3分钟，然后漫谈2分钟。

接着开始滚雪球，2人变成4人小组，原来的两个2人小组合并，开始“他者介绍”（当人数不是2或4的倍数时，可灵活调整，如3人组、5人组都可以）。即每个人将自己刚才认识的新朋友介绍给另外两个人。介绍的次序用“手心手背”的方式随机确定。每人2分钟。当4个人已经相识时，指导者让他们交流一下高中时代最快乐的事情，通过回忆的方式，让学生意识到自己的角色已经发生改变，克服角色突变带来的同一性混乱。同时调动愉快的情绪，克服离家后的寂寞感，通过交流找到许多共同语言，同学关系进一步密切。

接着指导者要求两个4人小组合并，成为8人小组，开始连环自我介绍，每人用一句话介绍自己，一句话中必须包括姓名、所属、个人特征。当小组决定从谁开始讲时，必须按照顺时针方向转。如A说“我是来自安徽合肥的性格比较内向的王平”。下一位同学B说“我是来自安徽合肥的性格比较内向的王平旁边的来自湖北襄樊的喜欢读书的刘霞”。以此类推，每个人都必须从A说起。这时，只见8人团体成员距离很近，表现出对他人介绍的极大兴趣。而且当有的成员一时记不起太多的信息，全体成员会一起帮助他。当最后第8个人介绍完毕，全组为他鼓掌。此时，指导者请每2个小组各出一个代表，把全组成员一一向班内其他小组成员介绍，并谈对

活动的感想。同学们一般对在短短几十分钟内，认识7~8位朋友感到高兴和新鲜。同时也会感到自己的用心和团体成员的帮助使自己做到以为自己做不到的事情，即在短时间记那么多的信息。一方面看到了自己的潜力，另一方面也很感谢成员的帮助，团体的凝聚力不断增强。

接着两个大组合并，围城两个大圈。一圈面朝外，另一圈包在外面，面朝里，里外成员面对面一一对应，开始“循环沟通”（指导者可以在每一次出一个沟通的话题，避免每次成员都从开场白开始讲起，不断重复会产生厌倦感。可以介绍自己进大学以后最大的惊喜、自己最好），里圈不动，外圈每隔2分钟挪动一位，不断结识新朋友，一直到回到原点，这样，里外圈都认识了。朋友从一个扩大到15个。然后请学生交流活动的感受。

### 6) 乐趣分享

地源探秘就是按来源地分东西南北中五组，每人用家乡话说一句，大家猜什么意思和来自哪里，活动生动有趣，气氛热烈。接下去，“乐趣分享”指按个人兴趣爱好分组，同类或接近的人在一组，如运动组、演艺组、读书组、电影组等，因为兴趣爱好相似，共同语言多，很容易交流。最后可以按生日等方式再重新分组，或报数重新分组。几轮下列，几乎每个人都基本上与班里其他人见过面，交谈过，完成了初步相识的任务，也建立了一定的信任感和对团队的接纳程度，每次分组活动结束后，每个组都要派代表在全部介绍小组交流的情况、感受和发现。

### 7) 大学生活三个“最”

最后一次分组，安排一个纸笔练习，“大学生活三个最”，请每个学生填写“进入大学后我最高兴的是……进入大学后我最担心的是……进入大学后我最期待的是……”填写完毕，指导者请每个成员在小组内谈自己来大学的感受以及今后学习生活的打算与计划。有的成员有明确的计划，有的人未好好考虑，交流过程中，相互启发。每位成员怀着对发言者的尊重，认真倾听、相互学习和探讨。每人2~3分钟左右，然后请每个小组派代表将大家的打算归纳

后在全班发言。各组有各组的精彩之处，让全班同学分享。

### 8) 团体总结

团体结束时，全班同学围坐一个大圈，就自己最想了解的问题向指导者提问，比如学制、上课时间、指导者的情况、学校的各种制度等。指导者一一回答，这既加强了师生之间的了解，增加了亲切感，也使学生在轻松愉快的气氛中增加了对学校生活的了解。

最后大家在指导者的带领下，跟着录音机，学唱“相亲相爱”。大家手拉着手一起唱这首歌，体会温暖大家庭的感觉。

## 促进了解 增进情谊

### 一、活动目的：

- 1、了解新同学，消除彼此的陌生感。
- 2、形成良好的班级氛围，让新同学更好的适应与融入新的班级

### 二、活动材料：剪刀若干、白纸若干、笔若干

### 三、内在逻辑：

（热身活动）认识到别人与自己是不同的

↓ 引出

（热身活动）需要交流才能认识彼此

↓ 引出

（主体活动）同学之间互相交流，互相认识

↓ 引出

（结束活动）小测试一下彼此的熟悉程度

### 四、活动流程：

由主持人做一个简短的开场白，说明此次主题班会的目的，以及活动方式。（5分钟）

#### 1、剪纸游戏（15分钟）

将打印有指导语的正方形白纸发给同学们，人手一份，让同学们按照指导语的步骤来剪纸，但是相互之间不能交流，也不能看别人是怎么剪的。自己是如何理解指导语的，就怎样剪。

（虽然是相同的指导语，但是大家剪出来的却是不同的形状，通过这一点，可以点出“每一个人对指导语的理解是不一样的”，继而说明，别人与我是不同的，我们不能以己度人。既然别人与我是不同的，那我该如何去认识别人，了解别人，或者是更进一步的去理解别人呢，这中间非常重要的一点就是“交流”，下面通过另外一个小游戏让大家来体会一下交流的重要性。）

## 2、我说你画（20分钟）

两人一组，先决定好谁来说，谁来画，将事先准备好的图纸发给“说”的同学，“画”的同学不能看原画，在画的过程中，“画”的同学不可以说话，仅仅是通过“说”的同学的描述来试图恢复原画，而“说”的同学也不能看你的拍档是如何画的。

（画出来的画可能与原画有很大的出入，也有可能与原画一模一样，询问大家在这样一种互动模式下心里的感受是什么，如果允许大家在合作过程中有交流，画出来的画还会是现在这样吗？）

通过刚才的两个游戏，同学们应该会体会到一点：别人与我是不同的，我们需要交流才可能在心灵之间搭建起一座桥梁，让别人了解我，我也能了解别人。接下来就把时间交给大家，让同学们运用“交流”去认识你的新同学、了解你的新同学。这个游戏叫“我是小记者”。

## 3、我是小记者（30分钟）

请大家假想一下，此刻你就是一名记者，你需要去采访你的同学，去了解有关他/她的一些信息，然后把你的采访对象介绍给大家认识，至于采访多少个同学，大家可以自由把握。

先给大家一点时间考虑一下，你打算问几个什么样的问题，或者是说，你打算从那几个方面来采访你的同学。

（当同学们在介绍自己的采访对象时，可以请助手在旁边记录，采访对象是谁，采集了哪些信息，比如说，张三，广州人，天平座，爱吃甜食，喜欢旅游，等等之类，留有另用。）

当介绍完之后，主持人可以询问这位同学，你对你的采访对象是一个什么印象，你觉得他/她是一个什么样的人，然后问采访对象，这位同学介绍的是否准确，有没有什么想要补充或是修正的。

## 4、寻人启事（15分钟）

现在我想在班上寻找一位同学，大家帮我找一找，他/她是谁。

（依据刚才助手记录的信息，念给大家听，发动大家一起来找一找这位同学是谁，通过这个游戏，一来测试一下大家对新同学的认识程度，二来加深对新同学的印象。）

## 五、活动结束：

由辅导员或班长总结陈词（5分钟）

今天跟大家一起做的这些游戏，是想帮助大家了解新同学，熟悉这样一个大家庭，当然，了解是需要一定的时间，来日方长，但是希望大家能够记下刚才我说过的一句话，别人与我是不同的，只有交流才能让自己去了解别人，让别人来了解我，最后祝愿大家能够珍惜彼此，珍惜这份情谊，相伴度过大学的四年美好时光。

## 附：剪纸指导语

- 1、把纸对折
- 2、再对折
- 3、剪掉右上角的一个角
- 4、再对折
- 5、剪掉左上角的一个角

# 增强自信 发掘潜力

## 一、活动背景

进入大学，同学们要面对新的环境、新的人际关系、新的学习方式以及新的奋斗目标等，这往往会给同学们的自我认识和定位带来的冲击，造成一些迷茫和困扰。而自卑就是面对“全新”考验时常见的表现之一。树立信心是我们主动适应环境变化的动机和力量。

## 二、活动目的

帮助同学们理性认识自我，准确定位，发现自身的优势，发掘自身的潜力，以便更好地适应大学生活，迎接大学生活中的机遇和挑战。

## 三、活动前期准备

- 1、准备此次班会所需物品彩笔、纸等。
- 2、精心布置活动现场。

## 四、活动内容及流程

**1. 开场白：**主持人介绍班会主题，介绍到场老师及嘉宾。强调希望通过班会活动，帮助同学们认识自我、发现优势，从而更好地适应大学生活。

### 2. 活动设计

#### (1) 热身活动—松鼠与大树

目的：促进相互之间的了解，形成团队；活跃氛围，激发成员参与活动的积极性。

操作：3人一组，两人双手拉成圈，将另一个人包围起来，圈中的人是“松鼠”，围圈的两个人是“大树”。当领导者喊“松鼠”时，所有的大树不动，松鼠换位到别的大树中；当领导者喊“大树”时，所有的松鼠不动，两个大树解体，重新和别的大树组合，包围

新的松鼠；当领导者喊“地震”时，所有的松鼠和大树变换角色，重新组合。这时候会多出一些“松鼠”无家可归，领导者可以让其分享感受或安排一些惩罚措施。

## **(2) 我真的很不错**

目的：帮助同学们回顾以往的成功经验，从而发现自身的优势，树立信心

操作：请分小组，每组人数不超过 5 人。

然后请同学们独立完成以下问题：

我对自己外表最满意的五个地方是\_\_\_\_\_

我上小学（及之前）的时候，我觉得最自豪的是事情是\_\_\_\_\_

我上中学的时候，我觉得最自豪的事情是\_\_\_\_\_

我上大学的时候，我觉得最自豪的事情是\_\_\_\_\_

今天我最高兴的事情是\_\_\_\_\_

在每个同学都完成后，请同学们按小组来进行分享，其他同学要注意倾听。

## **(3) 优点大轰炸**

目的：根据同学们对自己以往成功经历的描述，请小组的其他同学们帮助他（她）来寻找这些经历体现出来的优势。

操作：在分享完成功经历后，随便从一位同学开始，以他（她）为目标，请小组的其他同学从其经历中至少找出三个优点来，每位同学依次进行。请被赞美的这位同学自己记录同学们提到的优点。在小组其他同学都提出了优点之后，被赞美的同学需要进行总结，同学们提到了哪些优点？哪些是我以前就意识到的？哪些是我从来没有想到过的？

分享：请同学们谈一下，在这个过程中我有什么收获或是启发？

## **五. 活动总结方式**

自信源于成功体验，成功克服眼前的困难可以进一步增强自信。在全新的环境中，我们需要理性认识自我，正确评价自我，而不要以人之长比己之短，怨天尤人、自怨自艾。

# 寻找人际交往的金钥匙

## 一、活动背景

每个人都生活在人群中，都要与人打交道。交往是人生无法回避的生存方式。现代人生活在一个开放、互动的社会里，每个人都必须参与社会生活，人际交往是现代人不可或缺的生活内容。进入大学后，同学及师生之间交往趋于复杂化多元化，学习在大学里处理好人际交往问题对大学生生活至关重要。

## 二、活动目的

人与人之间的交往是每一个人在每一天都必须面对的问题，人际关系如果处理不当，会影响学生的学习生活和身心的健康发展。针对这一问题，本主题班会的目的，是启发学生正视自身的不足，认识人际交往的困难与挫折，以乐观、积极向上的心态面对人际交往。

## 三、活动前期准备

- 1、召集班委商议此次班会的具体活动细节并进行详细分工。
- 2、动员全体同学积极参与此次活动并准备相关材料。
- 3、购买此次班会所需物品。
- 4、精心布置活动现场。

## 四、活动内容及流程

1. **开场白：**主持人介绍班会主题，介绍到场老师及嘉宾。强调希望通过班会活动，帮助同学们能找到人际关系的金钥匙。

### 2. 活动设计

#### (1) 猜词语

**时间：**约 15 分钟

**步骤：**选取参加活动的同学，每次四人分两组进行，两人一组，由主

持人拿出词语（事先准备好）给甲和全体同学看并提示词性，甲用肢体语言向乙演示词语内容，乙领会后说出这个词语（可以选择跳过），在一分钟内哪组猜出的词语最多即获胜。

**讨论：**肢体语言的表达是语言表达的重要补充，体会人际交往中沟通与交流的重要性。

**总结：**话不说明，你不表达，别人只能通过自己的主观判断来认识你。如果通过丰富的沟通与表达方式，就可以更好的让对方明白和了解我们，减少人际关系中出现的麻烦和误解。

## （2）我说你画

**时间：**约 20 分钟

**步骤：**两人一组，一人为说者，一人为画者。主持人发给说者一张印有图案的纸，给画者一张白纸并且不能让画者看到图案。说者仅用语言的描述的方式将手中的图案尽可能详细的清楚的描述出来，画者根据说者的语言信息在白纸上画出图案。规定的时间一到，说者将图案给画者看，比较两者的差异

**讨论：**体会语言表达在人际互动中的重要作用，并了解语言信息在传输过程和接受过程中可能会发生误差或是偏差。

**总结：**语言在人际交往中具有重要的作用，利用得好，会为我们带来人际关系的和谐，利用得不好，也许会成为伤人的利器。

## （3）秘密大会串

**时间：**30 分钟

**步骤：**主持人请班会每位成员想一想目前最困扰自己的人际关系问题是什么，最想解决的人际关系问题是什么，然后写在小纸条上，不署名。写完折叠好，全部放在一起。全体写完后，主持者随机抽出一张，大声念纸上的内容，请全班同学思考，帮助提问题的人解决问题，全体共同出主意想办法，帮助别人也帮助自己。必要时可通过角色扮演方法来表现具体情境。讨论完一张小纸条，再讨论另一张，根据实际情况决定讨论的问题个数。最后，主持人引导班级成员思考怎样从他人经

验中学习成长。

**讨论：**如果你发现别的同学也和自己一样有同样的人际困扰，是否会感到心里会轻松一些，做的不好不要紧，善于学习才是重要的。

**总结：**很多时候人们往往只是从自己的观点和视角出发思考和解决问题，然而，人际交往是相互的，所以在人际交往中，不妨多听听别人的观点和看法，多几个角度思考问题，有利于找到解决问题的方法，获得双赢的人际关系。

#### **（4）戴高帽（备选活动）**

**时间：**约 20 分钟

**步骤：**全班同学一起，以击鼓传花的方式选择不同的成员依次站到主持人身边；其余同学自发说出圈中人值得欣赏之处，可以进行补充；赞美必须发自真心，不能脱离现实。

**讨论：**分享赞美别人和被别人赞美的感受。欣赏他人是否很重要？你在生活中是怎么做的？

**总结：**人们都需要赞美，因为赞美能够激励自信心和自尊心，也是人际交往的润滑剂。

#### **（5）勇于承担责任（备选活动）**

**时间：**约 15 分钟

**步骤：**选择出参加游戏的同学，成员相隔 50 公分，面对面站两排，每排 5 人，主持人喊一时，向右转；喊二时，向左转；喊三时，向后转；喊四时，向前跨一步；喊五时，不动。当有人做错时，做错的人要走出队列、站到大家面前先鞠一躬，举起右手高声说：“对不起，我错了！”

**讨论：**这个游戏说明什么问题？

**总结：**接受错误的事实是勇气的来源，勇敢承认错误是改正错误的基础。

### **五. 活动总结方式**

### 1. 同学自由发言后，主持人总结

谈谈你觉得哪些要素是人际交往的金钥匙？

### 2. 主持人小结

经过了一系列的活动，同学们都会有一些对人际交往的感触，肢体表达和语言表达都是重要的，换位思考和多听取别人的想法也是必要的，下面介绍一些日常生活、人际交往中的习惯礼貌用语，他们会为你的人际关系加分。（如果有多媒体，可以播放一段人际交往技巧的视频或是情景剧）

道歉的语言：对不起、实在抱歉、劳驾、过意不去、失礼了、打扰了、请原谅。

慰问的语言：辛苦了、受累了、麻烦了。

同情的语言：太忙了、你真不容易。

拜托的语言：关照、多蒙关照、拜托。

致谢的语言：多谢、非常感谢。

征询的语言：怎么样、不妨碍的话。

赞赏的语言：太好了、真棒、真了不起、太美了、真漂亮。

请对座在你身边的同学说说以上的话，或对班里你最想说的人去说说。

### 3. 辅导员小结

人际交往是一门学问，也是一门艺术，其中有许多奥妙和技巧。作为一名大学生，我们必须承认自己在交往方面还不够成熟，很多时候我们还不善于把握分寸和尺度。希望今天的班会能给大家带来一些启发和触动，最后送同学们四个字：

“谦”：能受苦乃为志士，肯吃亏并非痴人；

“和”：静坐常思己过，闲谈莫论人非；

“忍”：退一步天高地阔，让三分心平气和；

“让”：敬君子方显有德，远小人不算无能。

## 六、宣布主题班会圆满结束

# 相亲相爱一家人

## 一、活动背景及目的

大学新生刚来到一个新环境，和天南地北的同学组成一个班集体，并且在这个班集体中将一起度过四年的青春时光，可见班级对大学生的影响是不容忽视的，在班级体中有没有安全感和归属感，将在一定程度上影响着大学生的心理素质、学习情况和人际交往能力，本次主题班会的目的即在于增强班集体凝聚力，营造温暖如家的班级气氛，加强团队协作能力意识的培养和锻炼。为大学新生即将度过的四年大学生涯营造一个和谐的氛围做出一些努力。

## 二、活动前期准备

- 1、召集班委商议此次班会的具体事宜并进行详细分工。
- 2、动员全体同学积极参与此次活动并准备相关材料。
- 3、购买此次班会所需物品。
- 4、由相关负责同学布置会场。

## 三、活动内容及流程

1. **开场白：**主持人致开场白，介绍班会主题，介绍到场老师及嘉宾。

### 2. 活动设计

#### (1) 热身活动—子曰

##### 活动目的：

学生通过共同完成一项任务来提高凝聚力，并且训练其专注的能力；活跃团体气氛。

##### 活动说明：

同学们，今天我们一起来玩一个听起来很简单，实际上却不容易做到的游戏，叫“子曰”。规则很简单，就是当我说“子曰”之后，

会再说一个你们要做的动作，你们就要照做。如果我没有说“子曰”而直接说动作，那你们就不能做那个动作，否则就被淘汰出局。比如：  
第一次指令：子曰，全班站起来。（等全班站起来后再进入下一个步骤）

第二次指令：坐下。（这时坐下的人就出局）

第三次指令：子曰，右手抓右耳朵。（这时没抓耳朵的人就出局）

第四次指令：子曰，左手摸头。（这时左手没摸头的人就出局）

第五次指令：双手放下。（双手放下的人就出局）

主持人对于被淘汰的学生要保持关注并注意维持秩序。根据实际情况调整任务难度。

## **（2）主题活动—同舟共济**

### **准备工作：**

腾出的面积适当的空地；每小组一张大报纸，这在活动中代表大海中的一条船；按照8人一组把全班分成几个小组

### **目的：**

使学生充分体会团队合作的力量，让其依靠团队力量努力尝试，克服困难，以达成目的。学生在活动中能够自然地进行身体接触和配合，消除害羞和忸怩感。通过学生谈活动感受，认识团队合作的重要性，激励学生的自信心。

### **步骤：**

活动时，将报纸铺在地上，代表汪洋大海中的一条船。然后，让学生想方设法，使小组全体成员同时登上船，一个也不能少，必须同生死共命运。行动之前可以小组内充分讨论，拿出最佳方案。当成功的完成任务后，老师可以要求将报纸面积减半，继续进行游戏；完成后，报纸面积可以继续减半进行游戏。活动中学生齐心协力，集思广益，用人拉人、人背人、叠罗汉等各种办法完成游戏，体现团队的合作。随着难度的增加，成员的努力也会越来越加强，团队的凝聚力空前提高。

### **交流与分享：**

让学生分享成功的经验与感受，引导他们体验团队的力量。

每个小组的同学都很棒，都顺利的完成了这次游戏。下面先请每个小组内的同学讨论一下你们小组的这次游戏是怎样取得成功的？每个人为这次成功都做了什么？然后每个组推选一位发言人，让大家来分享你们的成功。

### **(3) 班级——我们共同的家园**

#### **步骤：**

准备一个城堡形状的空白纸，粘贴在活动室，准备好和班级成员人数相当的长方形卡片，分发给全班同学，引导同学们制定班级活动需要遵守的规则，或者是想要对班级所说的话，分别写在自己的卡片上，然后全班共同商讨，并把个人的卡片贴到城堡的周围，组成城墙，并号召大家共同遵守。共同宣读班级口号，以及分享对班级的期望和感情。

#### **目的：**

制定班级团体活动的规范，加强对班集体的团队意识与责任意识。

## **四、活动总结**

1、先请学生谈谈自己对刚才的主题活动的感悟。辅导员可做适当引导：自己在游戏中有什么作用？你从这次成功的游戏中或游戏的某次失败中想到些什么？

### **2、辅导员总结升华**

同学们，这次活动即将结束。但是，我相信，这次活动带给大家的一些收获你们不会忘记。在“同舟共济”的游戏中，你们让老师见识了你们团结合作的力量，你们的笑脸让老师看见了发自内心的自信。老师相信，你们是最棒的！

### **3、在《相亲相爱一家人》歌声中结束本次活动**

# 如何适应大学的学习

## 一、活动背景

学习是大学生活的主要内容，也是日后成功的基础。然而，大学的学习与高中时代的学习已经发生了显著的变化，因此刚入校的学生必须积极地调整自己的学习方式，以适应这种变化。

## 二、活动目的

- 1、了解大学的学习特点；
- 2、了解在适应大学学习的过程中所出现的问题以及解决方法；
- 3、思考自己如何来适应大学学习。

## 三、活动前期准备

- 1、召集班委商议此次班会的具体活动细节并进行详细分工。
- 2、动员全体同学积极参与此次活动并准备相关材料。
- 3、购买此次班会所需物品。
- 4、精心布置活动现场。

## 四、活动内容及流程

1、**开场白**：主持人介绍班会主题，介绍到场老师及嘉宾（需高年级同学参加：大二，大三的同学）。强调希望通过班会活动，帮助同学们能寻找到适应大学学习的金钥匙。

### 2、活动设计

#### （1）热身活动 007

**活动目的**：学生通过共同完成一项任务来提高凝聚力，并且训练其专注和快速反应的能力，为后续的头脑风暴活动做好准备；活跃团体气氛。

**活动说明**：

班级同学围坐一圈，随便从一个开始，他要大声喊“0”，接下来逆时针的下一位同学要喊“0”，再接下来逆时针的下一位同学要喊“7”。注意这个时候，是最关键的一个时候，喊完“7”以后，要马上用手指一位同学，并且大声叫出他的名字（你可以指任何一位在座的同学，包括你自己和你身边的两位同学）。被指并被叫到名字的那位同学要做一个007的标准姿势，双手交叉在胸前做成枪的手势，并大喊“砰”，而被指被叫到的同学左右两位同学要做一个双手上举的动作，并大叫“啊”，如果大家都没有错，被叫到的同学做完双手交叉在胸前的动作后，马上要喊“0”，然后开始下一次循环。

在解释完规则后，由主持人示范动作，并请大家一起商量如何惩罚出错的同学。然后开始正式的活动。活动可以重复进行几次，具体视时间而定。

## **(2) 头脑风暴 大学学习与高中学习的不同**

**活动目的：**通过头脑风暴法，让大家尽可能提出更多的不同，使同学们对大学学习的特征有更深刻的认识。

**活动说明：**主持人介绍头脑风暴的操作流程和原则。主要有三个原则，一是自由畅想，参加者不应该受任何条条框框限制，放松思想，自由地表达自己的想法，而不要担心自己的想法是否合理、是否可笑等；而是延迟评判，无论他人提到何种观点，主持人和其他成员都不对其观点进行评判，更不要对他人的观点进行批评；第三追求数量，请成员们围绕这一主题尽可能提出更多的想法，追求数量是首要任务，质量则是后期主持人在分类和总结阶段要做的工作。

**流程：**随便从某一位同学开始，提出自己的看法，一次提一点即可。然后到顺时针下一位，每一位同学提出的观点必须与其他人提到的有所不同。轮到某一位同学时，必须尽快提出观点，否则失去发言机会，直接到下一位同学。一直循环到没有人能提出新观点为止。过程中由一名记录员记录每一位同学提出的观点。整个过程中有多轮失去发言机会的同学给予一定的惩罚。

最后由主持人引导大家一起对所有的观点进行分类和总结。

### **(3) 把烦恼抛掉**

**活动目的：**通过团体的力量一起来探究学习中遇到的烦恼和困惑，并寻找解决办法。

#### **活动说明：**

请小组成员围坐一圈，中间准备一个装东西的盘子。每一位成员在纸上写下自己在大学学习过程中遇到的烦恼和困惑，不需署名，然后揉成一团，扔到中间的盘子里。然后由主持人每次选择一个纸团，展开，并念出问题，由大家一起来想办法解决这些问题或者烦恼。

主持人在成员们提供解决办法之后，可以视活动时间再选择其他的纸团来重复这一环节。在结束阶段，引导成员们思考，在交流之后，大家感觉到的学习压力还像之前那么大吗？是什么导致了这样的变化？其他人提供的解决方案对自己有没有启发？……

## **五. 活动总结方式**

- 1、大学学习的特点。
- 2、同学们面对的主要问题和困惑。
- 3、班级、宿舍等团体在帮助我们应对困难中的作用。

## **六、宣布主题班会圆满结束**

# 了解我的心情

## 一、目标

1、帮助成员正确理解情绪对个体社会生活和身心健康所具有的意义。

2、帮助成员检省自己的情绪，了解自己的主导情绪特点。

3、帮助成员掌握调节情绪的方法和技巧，学会管理情绪，构建愉悦心情。

## 二、活动前期准备

1、召集班委商议此次班会的具体活动细节并进行详细分工。

2、动员全体同学积极参与此次活动并准备相关材料。

3、购买此次班会所需物品。

4、精心布置活动现场。

## 三、活动内容及流程

### 1、幸福拍手歌。

方法：全体成员围成一圈，伴随音乐，在领导者的带领下共同演唱《幸福拍手歌》。

要求：大声歌唱，并且要配合歌词，做出相应的肢体动作。

然后要求成员带着快乐、幸福的心情与相邻的成员微笑、挥手致意，并作简单自我介绍。

### 2、纸笔练习。

方法：发给成员每人一张卡片，要求成员完成下列句子。

(1)最近让我感觉高兴的事情是\_\_\_\_\_。  
当时我的心情是\_\_\_\_\_，现在想起这些事，我的心情是\_\_\_\_\_。

(2)最近让我感觉不高兴的事情是\_\_\_\_\_。  
当时我的心情是\_\_\_\_\_，现在想起这些事，我

的心情是\_\_\_\_\_。

(3) 每当心情好的时候,我会觉得\_\_\_\_\_。

(4) 每当心情糟的时候,我会觉得\_\_\_\_\_。

(5) 我的心情总是\_\_\_\_\_。

接着引导成员间进行交流、讨论,帮助成员了解自己的主导情绪,感受到不同情绪体验对生活、行为、健康的影响,使其认识到积极情绪的重要。

### 3、情绪故事

领导者呈现生活中与情绪有关的小故事,启发成员思考。

(1) 面对疾病,不同情绪导致不同结果。

(2) 心理学实验中,相貌平平的女大学生经常被人赞美,心情愉悦,面带微笑,一段时间后,人们一致评价她比原来漂亮多了。

引导成员认识到自己才是情绪的主人,应该主动构建快乐心情。

### 4、镜中人

1. 成员两人一组,一人扮演照镜子的人,要做出各种快乐的表情。一人扮演镜中成像,要模仿对方的样子。一轮表演完成后,双方互换角色。

2. 分享讨论

(1) 扮演镜中人,模仿别人的表情时,自己是否也有情绪变化?

(2) 通过这个练习,你感悟到了什么?

## 四、结束

**目的:** 整理主题班会历程,进一步强化主题。

**内容:** 1、引导成员分享本次主题班会活动的收获和体会。

2、领导者小结,结束主题班会活动。领导者对成员表达祝愿,希望其每天都有好心情。

# 寻找生命的意义

## 一、活动背景

在这信息全球化的后现代社会里，过往单一、相对稳定的知识及信仰系统已转为多元、快速变迁的知识及信仰系统，一切充满不确定性。处于这个历史阶段的青少年，其生命的发展历程比前人充满着更多的机会与挑战。

## 二、活动目的

帮助学生认识生命的意义，进而尊重生命，热爱生命，丰富生命的内涵。

## 三、活动前期准备

- 1、召集班委商议此次班会的具体活动细节并进行详细分工。
- 2、动员全体同学积极参与此次活动并准备相关材料。
- 3、购买此次班会所需物品。
- 4、精心布置活动现场。

## 四、活动内容及流程

### 1、开场白：

主持人（建议由班长担任）介绍班会主题。强调希望通过班会活动，帮助同学们能加强对生命意义的反思，学习珍惜生命。

### 2、活动设计

#### （1）热身活动：盲人与拐杖

**操作：**1. 二人成一组，一人先蒙上眼睛，另一人为引导者，协助盲生，使他顺利进行活动。2. 引导者引领盲生走到桌前，指示他拿起面包片，涂上牛奶，放在嘴里吃。3. 现在二人互换角色，重复第二个动作。

**分享与讨论：**1. 在活动过程中有何感受？残障者有何不便？2. 要如

何珍惜现在拥有的健康?旨在引出生命话题。

**材料:** 眼罩 30 个、面包片若干、牛奶若干

## (2) 生命线

**时间:** 约 30 分钟

**步骤:** 每个同学在一张 A4 纸画出一条直线代表自己生命的轨迹,起点为 0,即出生的时刻,终点由同学们结合自己的身体状况和遗传条件确定出自己大概死亡的时间,然后标注出此刻的点,然后写出此刻之前生命中发生的最难忘的三件事和之后最想做的事,然后在同学中分组进行分享。

**材料:** A4 纸 30 张、彩笔若干

## (3) 假如生命只剩一个月

**时间:** 约 20 分钟

**步骤:** 主持人要求每名同学想像一个场景,自己到医院检查身体,医生发现自己身患绝症,只有一个月的生命,要求尽量达到真实的心情,然后写出在这种情况下自己最想做的三个事。写完后结合第一个活动,看看两次活动的结果有何不同,并在组内讨论。

**材料:** A4 纸 30 张、彩笔若干

## 五. 活动总结

### 1、同学自由发言

谈谈在活动中心情最波动的时刻?最难忘的时刻?最感动的时刻?

### 2、主持人小结

生命是一份最珍贵的礼物,我们每个人来到世界上都很不容易,每个人都是独特的,值得我们好好去珍惜。

**六、同唱一首歌:** 《真心英雄》,结束本次班会活动。

## 第三部分 学业规划系列

### 学业规划系列主题

班会主题	拟解决主要问题	形式
认识大学学习	了解大学学习的特点； 介绍大学学习基本方法； 大学自主学习能力的养成。	介绍、交流、讨论
关于大学选课	了解学分制； 如何选课及其注意事项。	介绍、交流、讨论
关于学习资源	学会利用资源的重要性； 如何发现校内外学习资源； 如何利用图书文献等资源。	介绍、交流、讨论
认识专业及学科	了解本专业、本学科现状； 了解本专业老师研究情况； 了解本专业发展及就业趋势	介绍、交流、讨论
关于辅修及双学位	是否要辅修（双学位）； 如何选辅修（双学位）专业； 如何学习辅修（双学位）？	介绍、交流、讨论
关于考级考证	要不要考级考证； 如何选择考级考证； 考级考证方法与技巧。	介绍、交流、讨论
关于学习辅导班	了解目前各类辅导班情况； 明确参加辅导班的目的；	介绍、交流、讨论
关于考研	为什么考研，考哪里研究生； 考什么？怎么准备？	介绍、交流、讨论

# 关于学业规划的基本知识

## 1. 什么是学业规划？

大学生学业规划，就是大学生根据自身情况，结合现有的条件和制约因素，为自己确立整个大学期间的学业目标，并为实现学业目标而确定行动方向、行动时间和行动方案的过程。具体来讲，是指大学生通过对自身特点(性格特点、能力特点等)和社会需要的深入分析和正确认识，确定自己的事业(职业)目标，进而确定学业发展方向，然后结合自己的实际情况(经济条件、工作生活现状、家庭情况等)制定学业发展计划。换言之，就是大学生通过解决学什么、怎么学、什么时候学、在什么地方学等问题，以确保自身顺利完成学业，为成功实现就业或开辟事业打好基础。主要是以专业知识为主的科学文化知识的学习，另外还包括思想道德品质、政治素质、组织管理能力、社交公关能力、科研创新能力等的学习。

大学生学业规划的核心是制定明确的学习目标和发展方向，激发学习动力和热情，确保顺利完成学业，为成功就业奠定良好的基础。

## 2. 做好学业规划的益处

### ①有助于大学新生较快适应大学生生活

新入学的大学生远离家乡、父母与亲人到异乡求学，面对生活环境、人际环境、学习内容和方式以及角色地位的变化，在对大学生活感到新鲜、充满好奇的同时，又感到盲然和无所适从，存在自信与自卑的内心冲突、渴望交往和自我封闭的矛盾、独立和依赖的矛盾、理想与现实的矛盾交织。通过学业规划，有助于大学生分析其个人兴趣与潜能，帮助其树立目标，科学合理安排学习和生活；有助于促使新生稳定度过适应期，以最短的时间找到适合自己成长

的行动方向;有助于学生积极主动地学习理论知识,掌握各种技能,提高专业素质和综合能力,为将来职业发展甚至人生发展积累和储备知识、能力和素质。

#### ②学业规划能增强大学生的自我约束和自我管理能力

没有学业规划,我们的时间和精力容易处于荒废和散乱之中,往往会被一些与学习无关的琐事套住,从而虚度了大学的美好时光。学业规划能让我们明白现在做的每一点都是实现未来目标的一部分,从而重视现在,把握现在,增强生活和学习的主动性,集中时间、精力和资源,专心致志于学业。

#### ③学业规划有助于大学生做好自我定位

有效的学业规划能引导我们发现自身的优势、劣势和潜在的资源优势,通过对比分析,找出自己感兴趣的领域,明确自己将来踏入社会的切入点。更重要的是能让我们明确自己的人生目标,即:“我能干什么”;“社会能让我干什么”;“我选择干什么”。从而使自己对自己有一个准确的定位。

#### ④学业规划能促使大学生不断积极向上和日臻自我完善

学业规划是我们努力的依据,也是对自我的鞭策。随着学业规划一个个具体目标的实现,我们就会越来越有成就感,我们的心态和思维方式也会向更加积极的方向转变,进而更有信心和勇气,去大胆尝试,去不断调整和修正前进的方向,以实现最终的学业目标。

#### ⑤有利于大学生提升综合素质与能力

大学阶段与中学阶段最大的不同在于,中学阶段学习生活围绕着应试教育的指挥棒在转,而大学阶段则更注重培养学生综合素质和能力。大学生除了学习生活以外,可利用业余时间参加学生会、团委等各种社团和协会活动,以及各种社会实践活动,包括三下乡、志愿者服务等。

### 3. 怎样进行学业规划

#### (1) 在学业规划中引入 SWOT 分析理念

SWOT 分析法又称为态势分析法，是由美国旧金山大学韦里克(H.Weihric)教授于 20 世纪 80 年代提出的，是一种能够较客观而准确地分析和研究一个单位现实情况分清利弊的方法。SWOT 是优势(Strengths)、劣势(Weaknesses)、机会(Opportunities)、威胁(Threats)四个词的缩写，其分析的基本步骤是先在以上四个维度上进行分析，然后通过矩阵式交叉分析，找出适合自身发展的基本策略。这一分析工具用在大学生学业规划上，每个大学生都是自身发展的决策者，SWOT 分析同样可以发挥指导作用。对于优势、劣势分析，在学业规划过程中就是对大学生个体自身的优势和劣势分析，对于机会和威胁分析，就是对学校社会环境以及各种可供选择的前景分析。

## (2) 五步骤做好大学学业规划

### ① 学业规划选定

首先，分析自己的兴趣爱好，认定自己想干什么。兴趣是理想产生的基础，兴趣与成功机率有着明显的正相关性。要择己所爱，选择自己喜欢的专业方向和研究领域进行钻研和学习。

其次，分析自己的能力、特长，确定自己能干什么。能力是人的综合素质在现实行动中的表现，是正确驾驭某种活动的实际本领、能量和熟练水平。能力是实现人的价值的一种有效方式，也是支配人生命运的一种主导性的积极力量。因为任何一种职业都要求从业者掌握一定的技能，具备一定的条件，所以结合自己的兴趣爱好，在认定自己想干什么的基础上确定已经具备的能力和应该培养的能力。

再次，分析未来，确定社会要求干什么。着眼将来、预测趋势，立足于社会不断发展变化的需求。避免盲目跟风，因为最热门的并非是最好的。选择社会需要又最适合发挥自身优势的专业方向和研究领域才是最好的。要把自己的兴趣爱好、能力特长同社会需要结合起来，把想干什么、能干什么、社会要求干什么有机地结合起来。几方面的结合点和链接处正是我们学业规划的关键所在。

## ②强化学业规划

当学业规划选定以后，很多大学生或者束之高阁或者虎头蛇尾，结果导致有了学业规划却不能实施或实施后不能持久，最终无法实现既定的学业。这些现象的出现是因为大学生在制定学业规划时缺少一个重要环节，即对学业规划的强化。强化学业规划就是规划执行者在执行之前充分运用想象，详细地罗列出达成学业规划的好处，从而培养出积极的心态，进而增强动力、产生更大的执行力，确保学业规划顺利完成。

## ③学业规划分解

学业总目标制定出以后，要能自上而下的分解，即制订学习计划。以本科四年为例，可以按照以下的思路进行：四年的总学习目标一年的学习目标一学期的学习目标一月的学习目标一周的学习目标一日的学习目标。使得学业规划落实到学习生活的每一天，确保学业的严格执行。

## ④学业规划评估与反馈

在实施过程中，要及时地对环境和条件做出评价和估计，对自己的执行情况做出评估。由于现实生活中种种不确定因素的存在，学业规划的设计必须具有一定的弹性，因此评估结果出来以后应进行反馈，以便自己及时反释修正学业目标，变更实施措施与计划。同时应做到定期评估与反馈：每年、每学期、每月、每日进行检查评估与反馈，进而分析原因与障碍，找出改进的方法与措施。

## ⑤激励与惩罚

激励措施能将人的潜能和积极性激发出来，惩罚可以防止惰性的产生。一定要制定出完成阶段目标后对自己的奖励和惩罚措施：完成后怎样奖励自己，完不成将怎样惩罚自己。

## 4. 《学业生涯规划书》主要内容

一份完整的《学业生涯规划书》的内容应该主要包括：序言，自我评估与环境评价，自我定位与志向目标，学业规划与具体分析，实施策略与方法，效果评估与反馈等部分。其中规划分析和具体实施部分要尽量详细。设计书样例见模板。

### ①序言

包括为什么要规划自己的学业生涯、即对规划学业生涯的必要性和作用的认识，以及规划学业生涯时自身应注意的问题等。

### ②自我评估与环境评价

也就是要全面了解自己认识自己。利用专业而科学的方法（如SWOT法等）进行自我兴趣爱好盘点、自我优势劣势盘点、自我优点缺点盘点、学习生活中成功经验和失败教训的盘点。有效的学业生涯规划必须是在充分且正确认识自身条件与相关环境的基础上进行的。要审视自己、了解自己，做好自我评估，包括自己的兴趣、特长、性格、学识、技能、智商、情商、思维方式、家庭条件等。即要弄清我在干什么，我想干什么、我能干什么、我该干什么、在未来的职业面前我会为之准备什么问题。

学业生涯规划还要充分认识与了解相关环境。特别是要了解本专业及未来行业的地位、形势以及发展趋势。

### ③自我定位

自我定位就是要为学业目标与自己的潜能以及主客观条件谋求最佳匹配。良好的定位是以自己的最佳才能、最优性格、最大兴趣、最有利的环境等信息为依据的。自我定位过程中要考虑性格、兴趣、特长、专业与学业发展及未来职业方向之间的匹配。

### ④志向目标

确立志向目标是在科学的自我定位基础上得出的发展性结论，是制定学业生涯规划的关键，通常目标有短期目标、中期目标、长期目标和人生目标之分。长期目标需要个人经过长期艰苦努力、不懈奋斗才有可能实现，确立长远目标时要立足现实、慎重选择、全面考虑，使之既有现实性又有前瞻性。短期目标则更具体，对人的影响也更直接，是长远目标的组成部分。

#### ⑤学业规划与具体分析

这一部分是针对长期短期指向目标而做出的学业生涯总体规划，以及对于总体规划的内容细化与具体分析。可从学业进展历程表和学业发展的灵活性或众多可变因素的分析入手，力求使学业生涯规划具体化、实际化、科学化、可行化。

#### ⑥实施策略与方法

就是要制定学业生涯目标的行动方案，要有具体的行为措施来保证。如果没有行动，学业目标就只能是一种梦想。在这一部分中要制定周详的行动方案，更需要注意如何去有效落实这一方案。可以从贯穿学业的知识体系及学业进展树状结构等方面进行实施策略分析，规划出保证每一阶段时间进展和学业进展的具体方法，以及如何解决每阶段碰到的困难和问题。

#### ⑦效果评估与反馈

整个学业生涯规划要在实施中检验其具体效果如何，及时诊断规划各个环节出现的问题并找出相应的对策，进而对规划进行调整与完善。在这一部分中要求规划者根据自身条件与现实环境推测和预计可能实现的效果与可能出现的问题，并且对该问题提出可行预案。并在真正实施的过程中要随时跟进效果的反馈。

具体示例：

## 个人学业规划报告

- 1 序言
- 2 自我评估与环境评价
  - 2.1 自我评估
    - 2.1.1 360 度评估[例]
    - 2.1.2 SWOT 分析[例]
    - 2.1.3 自我评估小结
  - 2.2 环境评价
    - 2.2.1 专业背景分析[重点]
    - 2.2.2 家庭及学校环境评价
    - 2.2.3 环境评价小结
- 3 学业生涯规划设计
  - 3.1 自我定位与志向目标
    - 3.1.1 自我定位概述
    - 3.1.2 学业目标基本说明
    - 3.1.3 学业目标量化指标
    - 3.1.4 学业目标发展前景
  - 3.2 学业规划与具体分析
    - 3.2.1 近一、二、三年学业进展规划[重点]
    - 3.2.2 毕业前学业规划
    - 3.2.3 终身学习规划
  - 3.3 实施策略与方法
    - 3.3.1 具体实施方案（细化至每年）[重点]
    - 3.3.2 问题解决方案
- 4 效果评估与反馈
  - 4.1 实施效果预测
  - 4.2 动态反馈与调整
  - 4.3 学业规划备选方案（概述）

## 5. 这些问题您应当尽快知道

你的性格特征、气质类型是什么？

你的爱好和特长分别是什么？

你所学的专业有哪些通识教育课程？

你所学的专业有哪些学科基础课程？

你所学的专业有哪些专业主干课程？

你所学的专业有哪些专业选修课程？

你知道学校还有哪些任选课程对你所学的专业有帮助？

这些课程在哪个学期开设？

你的数学、英语、物理、化学、文史等课程的基础好吗？

你所学的专业将来会从事什么工作？

你学了这个专业后能从事什么工作？

对于你所学的专业，你知道它的前景吗？

你想从事的工作需要具备哪些基本能力？

你想从事的工作所需要具备的基本能力从学校哪个部门（项目）

可以获得？

你在学习上遇到的困难能在哪里得到解决？

你所学的专业需要实验室吗？

你想怎样利用图书馆？实验室？

对于报考硕士研究生，你的主要困难是什么？

当你报考硕士研究生的时候，那时可能会有什么政策变化？

对于出国深造，应当具备哪些条件？

身边的同学在干什么？他们都有些什么打算？

6. 下列表格你应当在认真填写

A 学业规划简表

大学生涯总体目标		
专业学习、素质教育、社会实践、 学生组织及社团活动、体育锻炼、兴趣拓展等		
学 年 目 标	大一	
	大二	
	大三	
	大四	

B 第\_\_\_\_\_学期成长记录

学习绩点	班级排名	健康状况	经济状况
不及格门次	综合测评名次	担任学生干部情况	
科研训练		社会实践	
参加学生组织及社团活动		人际关系	
拓展性学习经历		奖 惩	
上一学期 未完成的任务			
异 动			
班主任 评 价			