

总第十四期 2014年3月



雪绒花 心灵家园

——雪绒花使者特刊 (2)



北京师范大学
BEIJING NORMAL UNIVERSITY

学生心理咨询与服务中心



马克思主义学院2013级硕士
秋水共长天一色活动



地遥学院2010级景山行，地理情，欢乐心活动



生命科学学院2012级
信任，团结，互助活动



心理学院2012级
心理能力大闯关活动



信息科学与技术学院2011级
生日会活动



励耘学院2012级
未来在你自己手中活动



教育学部2011级和未来有约活动

2013/11/2



法学院2012级硕士
心理学在身边活动

目录 Contents

北京师范大学“雪绒花”心理素质提升支持基金项目 / 1

- 1、各院系项目活动创意精选 / 1
- 2、基金项目申请优秀策划书示例 / 7
- 3、基金项目活动总结与展示节选 / 10

附： / 39

北京师范大学“雪绒花”心理素质提升支持基金简介 / 39



“雪绒花使者”特刊

主办单位：北京师范大学
学生心理咨询与服务中心

主 编：乔志宏 胡志峰

执行编辑：申子姣 梁 钰





北京师范大学“雪绒花”心理素质提升支持基金项目

2013年秋季的“雪绒花”心理素质提升支持基金项目已于2013年12月30日圆满结束。立项期间，共收到来自17个部院系的雪绒花使者提交的40项基金申请，其中硕博士班级申请共9项，本科生班级申请共31项，初审通过27个项目。最终，15个院系共22个项目参加了最终评选，成功结项，共计审批7876元作为提升基金。

让我们共同来分享来自各个院系雪绒花使者们的优秀创意，感受大家的智慧，与在心理素质提升之路上的闪光点。

一起来看看其他院系和班级的活动创意分享吧！

1、各院系项目活动创意精选

心理学院 2012 级

外场活动：活动共有4个心理学小游戏，分别是错觉图大考验、注意力大考验、智力大考验和记忆力大考验，参与者闯关成功后有组织者会给他讲解背后的心理学知识并发奖品。闯关成功会赠送明信片和小礼物。

以下是游戏内容和心理学知识讲解（以下仅为知识概要）：

一、**错觉图大考验**：给参加的人一些错觉图，让其找出里面有的内容。连续答对3张的参赛者进入下一关。

知识点概要：知觉是脑对直接作用于感觉器官的事物的整体反应。是大脑对感觉信息进行组织和解释的过程。

少妇老奶奶图体现了知觉的选择性。对象和背景可以相互转换。

二、**注意力大考验**：准备六瓶矿泉水，去标签后贴上贴纸，写上歌曲名字，然后摆在参与者周围的地面上。参与者站在中间，手持乒乓球拍，用拍维持平衡，使乒乓球不落下，并听两到三首歌，按

顺序把相对应的矿泉水瓶拿起（拿起站直后由工作人员将拿到的物品从参与者手中接走）即算成功。

知识点概要：

1. 注意力分为随意注意（有意注意）和不随意注意（无意注意），人本身的状态和刺激物本身的特征会影响到无意注意。

2. 本题是在考验大家的分配性注意，影响你活动的效果的因素是你对这几种活动的熟练或自动化程度和活动的性质。动作技能容易分配，智力活动较难分配。

本游戏考验大家的分配性注意。

3. 简单介绍双加工理论和stroop效应。

三、**智力大考验**：让参与者随机抽取3道关于智力知识的题目，其中包括有关智力的常识概念题和智力测验题，全部答对才算过关。例如：有两位盲人，他们都各自买了两对黑袜和两对白袜，八对袜子的布质、大小完全相同，而每对袜子都有一张商标纸连着。两位盲人不小心将八对袜子混在一起。他们每人怎样才能取回黑袜和白袜各两对呢？

知识点概要：智力：是一种一般性的综合认知能力，包括学习能力、适应能力和抽象思维能力。包括流体智力和晶体智力

流体智力：潜在的智力，是洞察复杂关系和解决新问题中所变现出来的的能力。与人神经生理结构和功能有关（遗传有关）。

—例如，加工速度和推理能力等。

晶体智力：指获得语言、数学等知识的能力。主要由后天教育和经验决定。

—例如，掌握知识、词汇、计算等方面的能力

流体智力发展趋势：先增加后降低，20 岁后达到顶峰，30 岁后降低

晶体智力发展趋势：一生中都在发展，到 25 岁后，发展的速度渐趋平缓

目前的智力测验量表主要是测推理能力等高级认知能力，测验结果虽能在一定程度上预测个体学业的成绩，但并不能预测其将来成就的大小。

本实验选取了一些经典智力题考察智力的不同方面。

四、记忆力大考验：一张卡片上写类似下面表格中的一些词语

孙悟空	湖南	苹果	电视
杨玉环	太空	梨	钢笔
宋江	东方明珠	橘子	卷尺
...

然后在另一张大一些的纸上写上卡片上的词语和其他一些不是卡片上的词语，工作人员在给参加游戏者再看卡片 30 秒后收走卡片，让其在纸上找出在卡片上看到过的词语。找对一个加 5 分，找错（即所选的词语没有在卡片上出现过）倒扣 10 分。

2. 强记数字

参赛者随机抽取纸条，上面写了 20 个数字，给每个参赛者 20 秒时间，之后收走纸条，让参赛

者按顺序默写所看到的数字。对一个得 3 分，写错不扣分。

达到 70 分就过关。

知识点概要：记忆是在头脑中积累和保存个体经验的心理过程。是人脑对外界输入信息进行编码、储存和提取的过程。

记忆分为编码、储存和提取三个阶段。可以根据这三个阶段的特点提高记忆力。

记忆分为内隐记忆和外显记忆，短时记忆、工作记忆和长时记忆。

介绍记忆消退的正确理论是干扰论。

本游戏考察的是短时记忆和内隐记忆。

经济与工商管理学院 2012 级

1. 将北京师范大学的大学生与凤凰高中的学生建立以信件为基础的友好关系，互解心结和烦恼。

2. 邀请讲师举办以“慢生活，写信，品味人生”等为主题的讲座，在举办讲座的同时招募北师大参与活动的志愿者。

教育学部 2011 级

1. 航前体检：带同学去心理咨询中心进行霍兰德职业倾向测评或其他有助于自我认知和人生规划的测试。

2. 航线导游：邀请教育学部不同专业毕业且已就业的校友返校，为同学开办沙龙，一起探讨学教育学的学生在就业市场中的地位与现实情况。

3. 牵手起航：运用团体辅导和戏剧工作坊的形式，每次召集 10-15 名学生，每名学生编写人生脚本，然后由其挑选演员，由各位参与者一起帮助他做一次人生彩排，随后对这个过程进行讨论。

历史学院 2011 级

人生规划系列拓展活动，本次活动分免费师范生与非免费师范生两部分进行：



一、免费师范生：将组织本班免费师范生参观一所市属重点中学，走进课堂并与学校相关科任教师进行座谈交流，解决免费师范生一些较为关注的问题。

二、非免费师范生：将邀请历史学院 2010 级部分学生分享他们大三时学习与生活的经验以及对未来人生规划的情况，解答同学们的疑惑，帮助大家更好地设计自己今后的发展道路。

历史学院 2012 级

以班级为单位举行成人礼。

1：播放由本院系老师、同学、家长共同构成的成长寄语视频。

2：发放信封，信纸，写下每个同学的人生愿望。收归院内，统一保存，2016 年毕业之际再发放给各位同学。

3：进行简化的古代成人礼仪式，男生行“加冠礼”，女生行“开笄礼”。

4：进行成人礼宣誓。

心理学院 2010 级和 2013 级

1. 集体游览北海公园，感受秋冬的清静与古朴建筑融合给人带来的视觉冲击和心灵的洗涤；

2. 开展富有心理学院特色的班级团队建设活动，包括新老生经验交流等；

3. 开展趣味性强的素质拓展活动；

4. 分别拍摄班级趣味合影和正式合影，收藏集体出游的美好记忆。

活动摄影比赛，拍摄出这次出行最令你难忘的画面，总结班会上进行分享

化学学院 2012 级

活动一：以班级举办的秋游活动（北京灵溪风景区）为契机，顺带开展一些素质拓展的小游戏（无敌风火轮，解套）。让大家在欣赏风景，陶冶性情

的同时，通过户外拓展、团体训练等活动，增强同学们的合作意识和探究能力，在活动中加强彼此信任、分享乐趣。

活动二：开展主题为“我要成为这样的自己”明信片活动，由班委设计明信片，准备好邮票后分发给同学，让同学们把自己对未来的希冀写在明信片上，我们统一密封后，等到毕业前寄回给各位同学。

活动三：借由人人，微博等新媒体，定期发布一些心理健康小贴士，帮助同学们树立心理健康、预防心理疾病等意识。

励耘学院 2012 级

一、香山老年公寓之行

全班同学在老师带领下，前往香山老年公寓，为那里的老年人进行志愿服务，帮他们打扫卫生，与其聊天畅谈。雪绒花使者会提醒大家多与老年人们交流，听听他们的故事和想法；也鼓励大家和老年人分享自己的有趣生活。

二、“香山之行”交流会

从香山返校后，择时开展一次交流会。在交流会上，由雪绒花使者主持，鼓励大家踊跃发言，分享自己的感受和经历，并谈谈自己对于珍惜光阴的看法。

三、给未来的自己写封信

在交流会现场，雪绒花使者向大家分发准备好的信封和信纸，每位同学写下对未来的自己有什么想说的话和期盼，并分别写下自己这个学期要达到的目标，这一年要达到的目标和整个大学要达到的目标。封好后交给孙秀英老师代为保管。在学期末结束时，由孙老师发回各位同学，看看自己是否完成自己设定的目标，同时分享一下对于看到几个月前自己写给自己的信有什么感悟。

信息科学与技术学院 2011 级

统计全班每个同学的出生日期，确定大学入学

的第一个生日日期；抽签分组，每两个同学一组，互相准备礼物；一段时间后，大家统一补赠交换礼物，并且回忆入学以来过的第一个生日的情形，补赠交换礼物现场穿插一些小游戏，使整个活动在欢乐的氛围中进行。

信息科学与技术学院 2012 级

首先，以抽签方式将 5 个男生寝和 5 个女生寝进行一加一配对分好 5 个小组，5 个小组一同到朝阳公园进行一天游玩，游玩分为集体游和自由游。

集体游：一开始选择活动范围较大的场地，全班一同做游戏，游戏包括“贴膏药”，“猜猜我是谁”。

自由游：每个小组自助游玩，选择自己喜欢的地方进行聚餐，游玩，做游戏，随时以照片的形式记录活动进展

最后召开一次集体交流会，会上每个小组播放本组制作的游玩视频和感想，以各分组选出一个代表投票的方式选出最温馨小组，以颁奖方式给予鼓励和支持，之后让同学谈谈参加活动后的感受，然后让班主任老师进行最终点评。

数学科学学院 2012 级

一、提前扑克牌分组，组长带领组员游览景山公园，了解景山公园的缘起建成和破败历程，重点参观“三门、三殿、一楼、一庙、五峰亭”，并了解其相应的文化背景、历史小故事。此参观主要目的是在紧张学习生活中放松心情。活动时间为两个小时。

二、素拓小活动：

- 在已有的小组基础上取队名，想口号；
- 解手链：所有的队员手牵手结成了一张网，在不松开的前提下解开变成一个圆；
- 无敌风火轮：利用报纸和胶带制作一个可以容纳全体团队成员的报纸圈围住全体成员，比赛往前跑；

数科具体科目游戏蹲（类似南瓜蹲）。

三、互动游戏——“瞎子”背“瘸子”

人数：每队三组，每组两人，其余人员做好自己所在队成绩记录及监督其余各队。

道具：布条 鲜花 饮料瓶（20） 汽球（每组 20 个）

游戏方法：

- 1、各队选六名队员，三男三女。
- 2、男生背女生，男生当“瞎子”，用布条蒙住眼睛，女生扮“瘸子”。
- 3、“瘸子”为“瞎子”指引路，绕过路障，达到终点，最早到达者，为赢。
- 4、路障设置可摆放饮料瓶，须绕行；汽球，须踩破；鲜花，须拾起，递给女生等。
- 5、距离设置为 30 米，用时最少队为胜。

四、夹传气球

道具：每队气球六只

比赛方法：

1、所有人员参与，每队分成三组，每组三人，每组女生必须有参加且一组内不能全部为女生，其余人员监督其他队比赛。

2、各组首尾两人背对背，中间一人方向随意。将气球置于中间一人胸前和背后，首尾两人将气球夹紧但气球不能被挤破。

3、裁判喊开始后第一组开始夹气球横向向终点走，必须保持首尾两人背对方向到达终点。

4、到达终点后以同样的方式原路返回，击掌后下一组开始传递。

五、六人七足

道具：每队绳子 5 根。

比赛方法：

1、每队分成两组，每组六人，其余人员监督其他各队比赛

2、裁判喊开始口令以后，各队第一组用绳子把腿绑好并向终点走，到达终点后原路返回起点，解开绳子交给第二组。



3、第二组重复第一组。用时最短的队获胜。

4、比赛过程中开绳一次扣 10 秒钟。未按要求比赛的组扣时间 10 秒钟。

六、自由讨论：分组讨论活动经验及心得体会。

七、代表发言：每组推举一名代表发言，将组内讨论的结果和大家分享，注意内容尽量不要和之前的发言重复。活动负责人可适当引导同学讨论与思考。

资源学院 2010 级

针对毕业班同学在面对升学、择业、出国深造等问题时焦急、慌乱的心理状态，邀请心理咨询辅导和个人成长规划方面的专业老师进行讲座、拓展活动等，帮助毕业生调整心理状态、科学进行成长规划。

生命科学学院 2012 级

1、前期准备工作：利用各种渠道对活动进行宣传，购买活动所需物品。

2、活动阶段 I：对新生进行室内素质拓展活动，帮助新生适应大学生活。

3、活动阶段 II：进行室外素质拓展活动，主要参与人员为大一、大二学生。

4、活动后期总结：对活动进行总结反思，汇总新闻稿照片等。

地理学与遥感科学学院 2010 级

1、“地理情”地遥新生老生联谊会

为拉近新生老生的距离和减少新生的紧张感，联谊会以小组座谈形式进行，每小组由新生和老生共 8 人组成。联谊会大概举办半小时，主要内容是小组成员的自我介绍和老生帮助新生解答在生活、学习中的各种困惑，认识和了解彼此，建立新的友谊。

2、“京师行”师大游园会

游园会同样分小组进行。由大四的师兄师姐按照设计好的路线带领大一的师兄师妹游览师大校园，并在游览的同时进行相关的校史讲解和师大校园知识的趣味竞答活动，抢答成功的师弟师妹们可以获得师大明信片和书签等纪念品。

3、“笔尖上的师大”

在参观师大校园之后，举办手绘师大地图比赛，以小组形式进行绘图和评图比拼。每小组又分为绘图组和评图组，绘图组和评图组均要求有新生和老生。绘图组中，新生在老生的帮助和指导下手绘所游览的师大路线及沿途景点，发挥团队的创意，可选择某一特定景点突出表现，表达对路线及景点的理解与感悟，以小组为单位参评。评图组中，由老生带领新生按照评分规则对所有绘图作品进行评价打分，最后综合所有小组意见评优并颁发相关奖项的奖品。优秀作品将被呈现到展板上在学院及学校展示。新生老生在活动中能进行相关专业知识与校园生活感悟的交流与分享。

地理学与遥感科学学院 2012 级

主要由 4 个游戏组成。

1、学生分为四个小组，每组分配报纸、剪刀、鸡蛋、塑料袋，胶带，组员想办法使鸡蛋从 5 层楼扔下来但是完好无损。

2、24 个人分为三组，每组分发数量不限的报纸，小组成员用报纸做一个大圆环，小组成员站在圆环内想办法前进，到达目的地。

3、学生分组，每组 10 人，想办法使每小组所有成员站在一张报纸上，只允许 1 个人处于悬空状态（如背着、抱着）。

4、两人一组握手，感受对方。之后所有人带眼罩蒙眼睛，凭借之前的感觉找到对方。

法学院 2012 级硕士

(1) 班级踏青

八达岭长城进行秋季“放松心情”班级踏青活动，活动中可以做趣味心理游戏、大家进行自由交流学习生活中遇到的问题等，在游玩中沟通感情、放松自我，增进彼此的交流。踏青结束后，总结心理活动建设的必要性，同时为心理影片赏析做必要准备。

(2) 电影赏析

心理影片电影赏析，电影放映结束后，同学进行讨论，共同学习心理学知识，从而更能深刻了解影片主旨。电影赏析结束后，自愿结成小组进行心理剧表演准备。

(3) 心理剧表演

自愿结成小组进行心理剧表演。各个小组自愿选择主题进行表演汇演，将学到的心理学知识应用其中，寓学习于娱乐之中。最后选出优胜小组奖励心理辅导图书，鼓励大家更多利用课余时间研究心理学知识。

马克思主义学院 2013 级硕士

一、“沙盘代表我的心”。这一活动拟带领同学们亲身体验沙盘游戏，在游戏过程中充分表达情感、倾诉心声，我们将邀请首批国家认证的沙盘游戏咨询师郑凯老师对同学们进行适当的分析和指导，帮助大家更好的认识自己，提升自己。

二、“秋水共长天一色”香山公园主题出游。购买一些活动器材，开展团队建设，旨在让同学们在团体出游的过程中互帮互助，培养团队精神，增强凝聚力和责任感。

三、“微电影，微心灵”。本次活动拟选取几部不同类型的微电影，包括励志、友情、爱情、亲情等各个方面，邀请同学们参加，可以采取座谈会的形式，每一部电影结束以后，同学们可以充分发表自己的看法以及感悟，与他人交流，使电影对同学们的引导作用达到最大化。

减灾与应急管理研究所 2012 级硕士

1、班级同学分享暑期的精彩生活，增进互相了解；

2、由学院教学副院长向大家介绍论文开题、硕博连读、出国深造等方面信息，使研二同学了解本院研究生毕业后的不同选择，并根据不同方向提供当前相应规划建议；

3、邀请高年级同学分享研究生生活经历，提供可参考的资源，并参与互动；

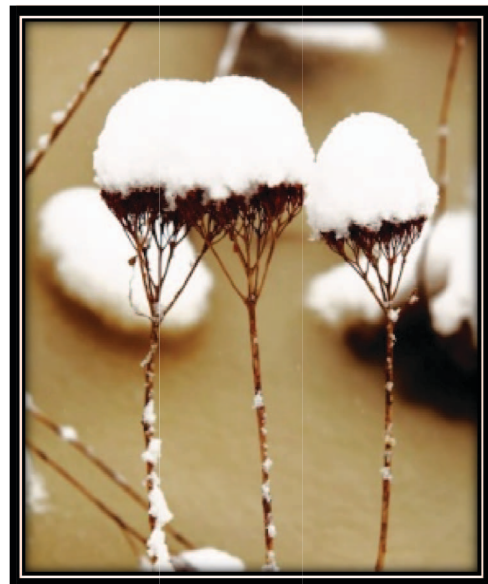
为班级 10 月份过生日的同学庆祝，增强团队凝聚力。

历史学院 2013 级硕士

以寝室组合的形式提前做好团队分组，根据分组，各个团队提前协商准备好以“我眼中的研究生生活”为主题时限为 5—10 分钟的展示活动，可以为短剧、PPT、视频、歌曲等多种形式，根据展示内容和形式等进行现场评比。

有了优秀的创意，有了项目基金的支持，还要有出色的申请书和项目书，才更容易争取到实施的机会。

一起来看看优秀的项目活动策划书吧！



2. 基金项目申请优秀策划书示例

北京师范大学“雪绒花”心理素质提升支持基金申请表（一）
（供班级独立申办活动使用）

部 院 系	化学学院		班级名称		2011 级 1 班	
团队信息	师范/非师范		负责人 1	李京哲	电话	*****
	预计参与人数 <u>100</u>		负责人 2	李春香	电话	*****
	指导老师	李敏锋	负责人 2		电话	
活动名称	化学一一，心心相依					
活动目的	宣传普及心理健康知识的同时为学生搭建起锻炼心理品质、提高心理素质的平台；旨在促进社团间的合作与交流、激发团队的凝聚力、培养同学们集体合作的意识和应急处置突发事件能力、以全面提高同学们的综合素质。					
活动主要内容	<p>（一）我的青春不迷惘</p> <p>（1）活动简介： 毕业季的歌声和相片还久久萦绕在心头，新的学期已经悄悄的开始了，我的未来将何去何从？我和我的那个他是否还要坚持同行？我的大学生活使我得到了什么，失去了什么？褪去了种种青涩，我们迎来了大三，可心头却依然不能平静。我们班级希望组织一场讲座，将请我校心理咨询中心 X 老师（正在联系点，还未确定老师）给同学们讲述一些现在高校同学、特别是已经升入大三的我们十分关注的问题。旨在丰富同学们的课余生活的同时让同学们更加关注自己和他人的心理健康，找到内心真实的自我。</p> <p>2) 活动整体安排：</p> <p>1. 宣传工作：广泛宣传，以海报形式，同时利用好蛋蛋、师悦、人人等宣传形式；做好提示板。</p> <p>2. 问题搜集：通过网络等各种渠道搜集同学们关心的、生活中频繁出现的有关大家心理健康的问题。</p> <p>3. 确定主题：联系主讲人，确定主讲的主题、时间、场地等问题。</p> <p>4. 赠送礼物：由本班心理委员向教授送上礼物，献上一份 1 班的谢意！</p> <p>（二）朋友一生一起走——户外素质拓展</p> <p>（1）活动简介：随着学习、工作、情感等各方面的压力不断加大，心理健康问题在大学生中逐渐突出，已经成为大学生生活中不可忽视的一部分。户外活动素质拓展活动旨在释放大学生身心压力以及提高大学生的心理素质，创造一个美好的未来。</p> <p>（2）活动地点：北京师范大学西操场</p> <p>（3）活动流程：14:30-14:55 负责人准备道具 15:00 集合完毕</p>					

1. 15:00-15:20 Hey, 是你!

目的: 打破距离感, 训练反应能力, 增添同学们的活动积极性。

将同学们分为 10 人一队, 20 人一组。每一组的同学为一个游戏单元, 两个人负责在两队间拉起一个大布, 两队分别藏在布后, 每次由一队派出一个人坐在步前, 瞬间扯开布, 先说出对方名字的为胜利, 失败的人加入胜利的一队, 直至一队剩下一个人。

2. 15:25-15:45 松鼠和大树

目的: 通过寻找来调动身体的积极性, 活跃气氛, 打破彼此之间的陌生感, 训练注意力和反应能力。

活动说明: 所有人围成一圈站好, 每三个人一组。三个人中, 两个同学面对面站着, 伸出双手搭成一个圆圈, 扮演大树; 另一个扮演松鼠, 站在圆圈中间; 站在圈外的人是迷路的小猴子, 想找一个松鼠的窝避避雨。当组织者喊“松鼠”时, 松鼠不动, 大树必须离开原来的位置, 形成新的组合, 寻找新的大树。当组织者喊“下雨”时, 所有的松鼠和大树都要寻求新的组合和新的地方, 扮演大树或者松鼠。小猴子每次都要尽快跑进去, 扮演大树和者松鼠, 别让自己落单。几轮过后, 询问大家: 是否有人收留“迷路的小松鼠”, 即让落单的人也有大树依靠。

3. 15:50-16:05 U型排年龄

目的: 帮助大家更深入层次的了解彼此。

游戏方法: 将自己的组员按年龄从此小到大排成 U 型, 并且期间不能用言语表达, 只能用肢体语言表达, 时间用时短的获胜。

4. 16:05-16:20 零食时间

5. 16:20-16:40 解开千千结

目的: 感受团队协作的重要性。

游戏方法: 1、站大圈(10 人为一组) 你的右手拉右边朋友的左手, 你的左手拉左边朋友的右手。(记住左右的朋友) 2、松开手, 在圈内自由走动, 指导者叫停, 成员定格, 位置不动, 伸手牵自己先前拉的“左手”和“右手”, 从而形成许多结, 见到对面的朋友微笑点头。 3、不能松手, 但可以钻、可以绕, 队员间善于观察, 共同想办法解决困难, 恢复到起始的状态。

6. 16:45-17:00 雨点变奏曲

目的: 帮助队员释放压抑情绪, 体会集体活动的快乐。

做法: 1、起风: 快速搓手, 鼓嘴吹气。 2、下小雨: 变搓手为右手食指和中指轻轻拍左手手心, 嘴里发出“滴答滴答”的声音。 3、中雨: 用右手四个指头慢拍左手手心, 嘴里发出“嗒、嗒”的声音。 4、下大雨: 双手快速拍, 嘴里发出“啪、啪”的声音。 5、暴雨: 双手快速拍, 跺脚。 6、雷阵雨: 双手快速拍, 跺脚, 同时吼叫(“轰隆隆”)。

(三) 美丽的心灵, 我们的指尖一起舞蹈

1. 活动背景: 通过大家一起学习相关歌曲手语操, 净化大家的心灵, 忘却内心的烦恼, 威力大家的大学生活共同留下美好的回忆。

	<p>2. 具体的活动流程:</p> <p>1. 相关负责人员提前通过网络以及与手语社的交流学习 1-2 首美丽心灵歌曲的手语操;</p> <p>2. 集合大家, 活动开始之前, 每人抽取一张写有同学名字的纸条并在纸条上写上该同学的优点, 以及自己对于之前活动的感悟或者对于该同学想要说的话;</p> <p>3. 组织大家学习手语操;</p> <p>4. 同学们集体表演手语操, 并在活动结束后将纸条交给写着名字的那位同学, 感受来自他人的温暖。</p>
活动 进展 安排	<p>10月23日晚上 19:00-21:00, 举办讲座</p> <p>11月3日 15:00-17:00, 进行室外素拓</p> <p>11月3日晚上 18:30-20:30, 进行手语操学习活动</p>
安全措施	<p>讲座和手语操学习活动都是在室内, 所以基本上没有安全隐患; 室外素质拓展活动是在北京师范大学的西操场, 由于是周日, 我们会在一定的区域内标明我们有活动, 并有一定的人员专门负责安全。</p>
活动预算	<ul style="list-style-type: none"> ● 讲座活动: 给老师买礼物 100 元/件; 小礼品 5 (元/件) *10 (件) 共 50 元; ● 素拓活动: 买奖品笔记本 3*20=60 元; 笔等 40 元; 买水果、糖果等共 100 元; ● 手语操活动: 手语操精美视频光盘及小礼物、贺卡共 100 元。 ● 宣传经费: 海报纸及水绘笔 50 元 <p>总计 500 元</p>
部院系所 团委意见	<p>(签章): _____ 年 月 日</p>
学生心理咨 询与 服务中心 审批意见	<p>同意经费申请 _____ 佰 _____ 拾 _____ 圆, 小写 _____ 元。</p> <p>(签章): _____ 年 月 日</p>
是否同意结 项	<p>(签章) _____ 年 月 日</p>

顺利申请到基金项目支持之后, 需要按申请完成, 并在活动过程中拍摄照片或 dv, 撰写新闻稿并及时上传至相关的学生活动网站, 最后进行活动总结分享展示, 下面就给大家列出一些有益的总结节选, 供大家吸取经验。



3. 基金项目活动总结与展示节选

“心理学在身边”心理素质提升系列活动活动总结

法学院 2012 级硕士



这学期的活动目标是以下 3 点：

1、增强同学们的集体荣誉感、增强集体凝聚力。

2、学生以学为本，力求班级整体成绩更上一层楼；同时丰富课余文化生活。

3、在班委工作基础之上，树立班级形象、争创院级、校级先进班级

在征求班级成员的集体意见之后，这学期准备开展如下活动：

1. 放飞理想走进大自然，出游京东大峡谷风景区；
2. 全班集体观看心理励志影片，生活多美好；
3. 自编自导自演心理剧，屌丝读研记；

活动一：2013 年 10 月 30 日“放飞理想，走进大自然”，出游京东大峡谷风景区

本次活动共两天，第一天傍晚到达京东大峡谷风景区农家院，大家团结合作，自己做了一顿丰盛

的晚餐。既锻炼了动手能力，又让大家感受到了班级凝聚力——集体的温暖和力量。原来享受自己的劳动成果是这么快乐的一件事。

晚饭后，大家围坐玩起了具有紧密分工和合作的集体游戏。使大家充分意识到合作的重要性。之后又唱歌跳舞，做起游戏，一阵阵的笑声和掌声将整个篝火晚会推向高潮。

第二天一早大家便兴致勃勃来到京东大峡谷风景区，京东大峡谷谷窈窕峡长蜿蜒曲折，峪谷两壁陡峭奇耸，峰峦叠嶂，峰峦怪事嶙峋，大家都感叹这儿新、奇、险。登梯走桥时可从险中观景，游人追求险中景，甘愿“铤而走险”，不临险境，便不能领略险中景的妙趣，险中景给游人增添了力量。大家在如此美妙的景色中合影，谈笑，在互相帮助下征服了这儿的奇山峻岭，湍流瀑布。

回学校的汽车上，每个人都依依不舍，都觉得这次的活动非常有意义。为我们提供了一个很好的平台让大家去疏散压力，放眼大自然。拉近了大家的距离；也让我们在紧张的学习生活之余得到了放松，感受到了集体如家般的温暖和团支部的凝聚力；还让大家近距离贴近自然，触发自己那颗年轻的心灵。

活动二：2013 年 10 月 27 日集体观看心理影片《生活多美好》

这是一部适用于每一个普通人的励志片，没有顽强意志，没有冲破逆境，没有丰功伟绩，只是一个“失败者”的人生经历，却能让每一个在这段经

历中体会到自己人生的美好。

同学纷纷表示，自己和影片的主角已经产生很强的共鸣，每个人心中都有过那个“到了一个永远也逾越不过去的坎儿”的感觉，虽然当时没有像乔治那样几乎做出极端选择，可也不记得究竟是怎么走过来的了，或许那时也有一个守护天使，在以自己的方式帮助着自己……

影片中的故事很好的给我们诠释了：只有你真诚地对待生活，生活才会真诚地对待你。让我们一同将自己的生活变得更加美好。或许，我们的生活本就非常美好。

活动三：2013年12月01日心理剧表演， 屌丝读研记；

在上次活动中，大家集体观看了影片生活多美好后，同学们对此影片感想颇多，经常会时不时的一起回味，讨论人生的意义。尤其是在刚刚忙过的司法考试和研究生开题，在这些曾经认为很难过的坎已然成为过去式时，同学们纷纷建议以此为主题开展一场自编自导自演，以同学紧密生活为主题的内部活动心理剧《屌丝读研记》。

内容主线基本与生活多美好保持一致，但同学们把这场心理剧设计成与我们自己切身相关的生活中来。男主角是一个刚刚进入北师大法硕专业读书的学生，刚入学时意气风发，充满理想。然后经过研一一年的学习，主人公的人生初显迷茫，学业压力倍增，心情持续低迷。而且在一次同学聚会中，

看到那些做生意和拼爹族的同学在自己面前肆意炫耀和吹捧时，对比自己可能几年后毕业时仍要面对就业的压力，外表光彩的同学让主角产生信仰危机，顿感生活绝望。不由着这种压力迫使自己对感情也变的敏感和脆弱。在经过和自己女朋友一场大吵大闹之后，选择了自杀。

这时一个天使的出现，帮助主角浴火重生。从第三方的角度重新认识生活，把主角从悲观世界中拉了回来。

大家对这场自编自导自演的内部心理剧参与性很高。通过这次活动，同学们都积极着告诫自己，人生是多么的美好，应该珍惜现在的生活。

通过“心理学在身边”心理素质提升系列活动，使大家对心理学产生浓厚兴趣。在轻松的氛围中感受心理学对人心灵的影响。通过踏青活动，感受大自然的魅力；通过影片赏析，深入理解影片中蕴含的心理学知识；最后通过心理剧表演，让大家参与其中，从而更可以理解“心理学在身边”的主旨。



“爱，因为在心中”活动总结

马克思主义学院 2013 级硕士

10月13日下午三点到六点，我们有幸邀请到了著名的国家首批认证沙盘游戏治疗师——郑凯老师，

在心理咨询室开展了我们策划已久的心理学上著名的沙盘游戏。游戏分为两个环节。第一个环节：

参与者将按照顺时针的顺序依次在旁边的柜子里按规则拿出自己想摆出的物件，也可以对沙子或者物件做出一个动作，比如推倒、移动等，十个人进行五轮。第二个环节，郑凯老师带着大家对于刚才的整个环节进行讨论，大家可以分享自己的想法，同时也可以对于其他参与者提出疑问。郑凯老师也会提问一些问题，当然参与者保留回答与不回答的权利，这是建立在自愿的基础上的。这次活动让我们对于沙盘本身有了更深的认识与了解。其次，这也是了解自己的一个很好的机会，我们可以根据自己摆出的图案来了解自己内心深处的另一个自己，不失为一个简单又有效的好方法。最后，沙盘游戏也不仅仅只是一个简单的游戏而已，它可以帮助我们及时了解学生们潜在的内心想法或者心理状态，及时发现问题并解决问题，保证学生们都能够健康快乐地成长，度过美好的青春时光。

2013年10月19日，我班26名同学在北京师范大学东门集合坐22路公交车到护国寺下车，我们途经护国寺小吃街、梅兰芳纪念馆、庆王府等景点到达了北京师范大学辅仁校区。

2013年11月21日晚8点到十点期间雪绒花使



者于主楼四楼403举行了放映微电影活动，这次活动的主题是“微电影，微心灵”，播放了以爱情，青春为主题的五部微电影，包括《流浪33天》，《最美的记忆》等。这次播放的五部微电影，有励志的，激发了同学们追求梦想的勇气，有关于爱情的，引发了同学们爱情的讨论与深思。不管是什么电影，反正，都为大家带来了开心与快乐的同时也为大家带来了满满的正能量，使大家感受到了雪绒花使者这个大家庭的温暖，我们举办这次活动的目的也就达到了。

同学们在活动过程中加深了同学之间的友谊、放松了紧绷已久的心情，得到了我们想要的效果。我们马克思主义学院都是研究生，而且只有三个专

业，人数少。虽然活动热闹程度不如别的院系，但是马克思主义学院的同学差不多是全员参与到我们的活动中，使每位同学在活动中感受到马克思主义学院小家庭的温暖。我们作为雪绒花使者在以后的生活中会一如既往地以负责人的态度为同学们服务。相信在我们的服务下，马院的同学会以更好的精神状态度过研究生生活。





多彩生活，从规划开始

减灾与应急管理研究院 2012 级硕士

2013 年 10 月 11 日晚 6:00，在教二 114 减灾 12 硕班级举行了本学期第一次班级活动，本次活动主要针对已步入研二的硕士同学，旨在帮助同学们更好的规划自己的生活，明确自己的学业阶段和努力方向；凝聚班级同学，增进同学之间了解，增强团队精神。本次活动，除邀请到 12 级硕班主任陈蓉蓉老师外，还邀请到了减灾院教学副院长孟耀斌老师和 11 博周洋师兄。

本次活动主要内容包括：

1、班级同学分享暑期的精彩生活，增进互相了解。本班四位同学分别讲述了他们在暑期参与的一些社会实践活动。四位同学的分享使大家开阔了视野，增长了见识，促进了同学们的共同进步。

2、邀请教学副院长介绍本院学生毕业后的多种选择，并提出响应规划建议。在本次活动中，他向大家介绍论文开题、硕博连读、出国深造等方面信息，使研二同学了解到本院研究生毕业后的不同选择，根据规划建议，结合自身实际情况，切实规划自己的研究生生活。此环节为同学们拨开迷雾，使同学们更清晰地认识自己，规划生活。

3、邀请高年级同学分享研究生生活经历，提

供可参考的资源，并参与互动。周洋师兄作为一名得过国奖的博士师兄，向我们讲述了他的科研之路和研究生生活经历。同学们根据感兴趣的问题进行深入探讨，从中收获了不少。

4、为班级 10 月份过生日的同学庆祝，增强团队凝聚力。老师和同学们共同为班内 10 月份过生日的同学送出了生日祝福，每一位寿星都许下了美好的愿望，大家一起吃下了注满美好愿望的生日蛋糕。

本次活动前期，我们分别进行了活动策划、邀请嘉宾、采购现场食品、准备 PPT 等活动；活动进行中，主持人按计划进行活动，现场安排学生干部维护安全秩序；活动后期，汇总照片，撰写新闻稿，并进行总结。在本次活动中，我们尽量节俭，避免不必要的浪费。

在此次活动中，同学们分享社会实践体会，获得不同选择下的规划建议，为创造多彩的研究生生活提供有利条件。不仅如此，这次活动也促进了同学之间，同学和老师之间的情感交流，促进了 12 硕班级中每位同学的成长！同学们认为参加此次活动收获良多、获益匪浅！



“雪绒花基金——研究生心理素质提升活动”总结

历史学院 2013 级硕士

2013 年 11——12 月，历史学院雪绒花使者在心理健康咨询与服务中心“雪绒花使者基金”和历史学院团委的支持下，开展了“拉近心的距离——

人际关系团体辅导训练”系列活动。下面我主要从活动过程、活动收获与活动反思两个方面进行总结。

一、活动过程



在活动前期策划部分，除了由历史学院雪绒花使者刘惠、史文灿、张文博三位同学主要负责，另咨询了北京师范大学研究生心理讲师团赵慕一、余发碧两位同学。根据她们的建议，活动主要分两次开展。

第一次活动主要是以团队建设活动和心理游戏环节为主的室内心理素质拓展活动。

第二次活动主要是以团体辅导形式为主，它以“宿舍关系”为主题，通过体验心理学方法，增加理解人际关系的新视角，而这类活动也是讲师团心理工作坊的主要活动内容，因此本次活动特别邀请了心理讲师团团长赵慕一为我们指导。

二、活动收获与反思

这两次心理素质提升活动无论是从雪绒花使者还是同学们来说都是受益匪浅的。

首先，从雪绒花使者来讲，其一，活动的成功举办、活动参与度之高，活动效果明显这本身就是一种收获。其二，通过活动的组织，进一步提升了雪绒花使者为同学们服务的能力和水平，特别是对新任使者史文灿和张文博两位同学来讲，活动的组织和开展对他们也是一种成长体验。

其次，活动对历史学院的同学们来讲也是很有益处的。其一，使他们体验到了专业的心理学方法，增强了他们对心理问题的关注程度，在一定程度上有助于他们在实际生活中解决心理问题的能力，这也是我们开展活动的初衷。其二，同学们在参与我

们的活动过程中，释放了由于日常学习和生活带来的压力，甚至有一位同学说：“这是她开学以来过得最开心的一天”，这对我们来说也是活动意义之所在。

但是相比较收获而言，还是有很多值得我们反思的问题：

第一，活动策划不明确。虽然早有相关想法，但实际上在提交申请之时很多东西都只处于模糊状态，总体策划不明确，也正因如此，才导致我们的策划一改再改，在活动展开过程中屡屡遇到问题。

第二，缺乏专业的心理学知识。实际上是一种缺乏自信的表现，在活动开展时不能很好地将专业性的知识应用到活动实践中，这也是我们在开展相关心理活动时遇到的最大问题。

第三，活动参与度还有待提高。雪绒花使者办活动的一贯宗旨就是：一定要有意义，然而尽管如此，由于受各种因素的影响，活动参与还未达到最好的程度，因此还要加强活动宣传力度，争取为更多的人做好活动！

此次“心理素质提升活动”的开展，可谓受益良多，于此再次感谢心理健康与咨询中心和历史学院团委对我们活动开展的大力支持。也相信，在活动开展过程中遇到的问题和收获都会为我们进一步开展活动做好铺垫，我们的活动也会越办越好，雪绒花使者也可以为更多的同学服务。



“心灵部落”系列活动总结

外文学院 2012 级、2013 级

活动一、“北师故事”采访活动

活动内容:将大一新生的对于大学生活的困惑向学长、老师等进行询问最后制成视频进行播放。

活动参与者 (略):

活动过程:

1、 策划阶段, 规划活动的进行时间, 具体步骤, 活动意义等。

2、 准备阶段

- 向全体新生征集他们关心的有关于北师的一系列问题, 包括学习、社会工作等等。

- 其次, 在向相关的老师和学长发出邀请。

- 购买礼物

3、 由大一新生进行采访活动。分为三个小组, 分别采访老师、学长和校园中的人。每个人的任务有:

1、 事先与嘉宾联系, 确定采访的时间、地点以及问题将会涉及的方向, 并取得他们的同意。

2、 进行拍摄, 并向嘉宾赠送礼物。

3、 将视频进行汇总

在与学长与学姐的沟通中, 开始了解每个师兄师姐的经历, 每个师兄师姐与北师的故事, 每个师兄师姐的绚烂多彩的理想抱负。在和老爷爷老奶奶的沟通采访中, 明白每一个人都和北师有着不同的故事。

4、 视频剪辑

5、 最后播放, 12 月 9 日到 12 月 13 日在外文学院 13 级新生专业课课间期间播放。

活动意义:

在这一次的采访活动

中, 不仅使采访者自身得到一定的启发, 明白了在一个采访中最应该做的是尊重采访人, 需要提前与受访者沟通, 需要理解和捕捉受访者的感受并且随机应变。

更重要的是使同学们了解到北京师范大学, 了解外国语学院, 为刚刚踏入大学生活迷惘的我们解疑答惑, 为新生的未来学习和生活提供更好经验建议, 为拉近老师与同学的距离搭建一座桥梁。这一活动得到了同学的欢迎, 希望能够将这样的活动持续下去。

同时, 通过与生活在师大的人的聊天, 知道他们对师大的看法, 增进新生对师大的感情。

活动反思:

截止 12 月 12 日, 活动圆满结束了。在活动过程中, 同学们紧锣密鼓, 不拖泥带水, 各个小组的人员都在截止日期之前完成了任务。同时, 在采访中注意礼节、礼貌, 也获得了老师和学长们的肯定和支持。

但是, 同时也存在一些问题,

1. 播放的时间上, 如果能够在全体新生一同上课的时间播放, 将会得到更好的效果。目前, 在各班的单独放映的形式可以改变。

2. 在问题征集阶段, 时间还可以充裕一些, 充分地征求新生的意见能够使最后的播放更能引起同学们的共鸣。

3. 由于时间有限, 最后播放的视频截掉了很好好的片段, 例如对于晨练老人的采访等等。

4. 由于是首次进行这种活动, 形式比较中规中矩, 形式、问题都可以朝更新颖的



方向发展。比如增加花絮等。

这次采访活动，解答新生们的疑问，帮助他们更好的适应大学生活，为新生与师长之间构造一个桥梁，增加了互动，是很有意义的，也使新生真正地获得了帮助。这样的活动以后可以在以后持续下去，继续为新生服务。

活动二、“心灵读书会，交流你我他”

作为外文学院雪绒花基金活动有机的组成部分，读书会活动已经成功举办了一季。本季读书会作为第二季读书会，我们已经有了前一次办读书会的经验。在第一季基础上，我们力求创新，以期望我们的读书会可以更好的丰富同学们的日常生活，提高大家的读书意识，提高大家的人文和科学素养，同时，也希望大家以积极健康的心态开心度过自己的大学生活。

（一）活动举办的具体过程

1. 意见征集

首先，我们主要面向 2012 和 2013 级本科生征集大家喜欢的书目，然后把这些购置的图书放在外文学院生活指导室供大家借阅。这些书可以是大家比较喜欢但是校图书馆已经外借的书目，还有一些大家认为营养较高的书目。我们以群邮件的方式进行图书征集的宣传，同时，在群邮件中，我们留下了负责人的姓名和联系方式，感兴趣的同学可以加入我们的读书交流会，把自己的读书过程中的看法以及想法与我们交流。

2. 书籍购买与宣传

最后，我们根据大家的意见，购买了六本书，包括《逃离》，《追风筝的人》，《了不起的盖茨比》，《精神分析导论，引论》等。然后我们把每一本书的简介以群消息的形式在年级 qq 群进行宣传。每天一条书目简介，在每天晚 10 点的时候进行信息发送，因为这个时候大家的上线率较高，可以保证信息的时效性。这些书我们放在了生活指导室。在一周后我们进行反馈，本次购买的六本书已经全部借出，我们的宣传已经起到了效果。

3. 读书会的举办

在本次活动举办的中期，我们决定举办读书会，与会者为心灵部落成员以及其他读书爱好者。2013 年 11 月 20 日晚九点，外文学院“心灵部落”雪绒花使者社团在后主楼生活指导室召开“心灵读书会，交流你我他”主题读书会。读书会由心灵部落的社长林秋文主持，大家分享了自己的读书体会，同时也对当前大学生的读书问题表达了自己的看法。最后，社长林秋文进行了总结发言。

（二）活动的意义与反思

1. 活动的意义

通过本次“心灵读书会，交流你我他”活动的举办，我们相信一定会有更多的同学爱上读书。大家共同读书交流，交换自己的读书感悟，从而分享积极、阳光的观点，以乐观健康的心态拥抱自己的大学生活。大家在读书中分享了作者的观点，在交流中分享了自己的观点同时也吸收了他人的观点，使自己的思想更上一个台阶。读书，让我们提高了自己的科学和人文素养。

2. 活动的反思

在本次读书会中，尽管有很多同学积极响应我们的读书会，但是还是有一大批同学对读书会不敢兴趣，认为读书枯燥无趣。针对这种情况，一方面，我们要加强宣传力度，改变部分同学的错误观念；另一方面，我们应该探索，创新读书会的形式，让读书会变得更加有趣。希望心灵部落读书会更够不断推陈出新，越办越好！

活动三、素质拓展活动

2013 年 11 月 2 日北京师范大学外文学院在篮球场举办了一次素质拓展活动，现总结如下：

一、活动主题和目的

本次外文学院素质拓展活动是由外文学院心灵部落组织。心灵部落是由各年级各班的雪绒花使者组成，关注同学们的身心健康发展，希望能为同学们组织各种活动来促进同学们的身心健康发展。因此开展此次素质拓展活动是希望同学们能够提

高交流沟通能力，释放压力，以团队的方式进行活动，增强集体意识，激发、调整、强化、升华参与者的思想、心理、身体、品德素质。从结果上看，此次活动较好的实现了这个目标。

二、活动进程

10月31号开始向外文学院的大一、大二学生通过QQ群消息和群邮件进行宣传，主要由郭冰鑫、陈雨婷负责。

11月2日下午两点素质拓展活动正式在篮球场展开。共组织四个活动：大球小球，群口相声（数青蛙），生日排序，抢凳子。流程包括：主持人介绍活动主要情况并分发任务书，裁判宣布比赛规则，进行活动，主持人颁奖，合影留念等过程。

现场的工作人员（略）：

本次比赛过程较完整，气氛比较活跃，参赛同学都很积极，不仅释放了压力也增强了集体意识。

三、活动的不足之处

1、可能是和之前学生会举办的新生嘉年华活动在时间上挨得比较近，来参加活动的同学人数有点少，给活动的顺利开展增加了一些难度。

2、宣传渠道不够丰富，仅限于QQ消息和群邮件，导致一些很少用QQ的同学不了解这次活动。

四、活动意义

素质拓展活动是一种可以增强集体意识的活动，通过举办这次活动，不仅丰富了大学生活，也使参与者在自信心、责任感、适应性、创新能力、群体合作精神等方面得到增强。从这个层面上看，这次活动是成功的，希望素质拓展活动能够越办越好。

活动四、微电影大赛

外文学院心灵部落的微电影大赛终于在12月13日落下了帷幕，活动圆满成功。本次微电影大赛历时一个月，总共经历了四个阶段，从最初的招募、选角、拍摄到最后的剪辑、播映，参与活动的同学们从大一到大三、从外文到政管、环境学院，其它院系同学的加盟让我们的活动又拥有了新的力量，更加多姿多彩。同学们一个月的辛勤汗水在展播中

得到了回报，前来观看的同学们数次给予掌声表达他们的喜爱之情。

活动举办过程中，不可避免的遇到了许多问题，最开始男演员不足，导演稀缺，到后来演员过剩，我们一直在想各种办法解决问题，使活动照常进行。男演员到别的院系寻找，导演到院学生会媒体部招募，在女演员多的情况下，安排了试镜，让编导们来挑选自己的主角。拍摄过程中，一切都进行得很顺利，但是辛苦了各位导演和演员们四处奔波，选景拍摄，我看到影片《always online》还特地找了校医院、公寓、什刹海等地方，大家真的很用心，很努力。影片拍摄结束后，需要开始剪辑过程了，但是这是一个技术活，我们只好四处找人，同时让各位编导们先自己学着，幸而最后大家的剧都做得很好，不得不说让人惊艳。

本次微电影大赛到场的评委有三名，分别是张利发、刘璐、李浩廷。张利发是我们11级英语系的师兄，刘璐和李浩廷则是我们请来的影视学专业学生，曾拍摄过多部微电影，有丰富的经验。而本次参赛的作品共有五个，由日语系罗懿编导的《我们的情书》，是一部清新文艺的爱情片，得到了观众的好评，在大赛中成功斩获第一名。由13级新生贾虹源编导的《厄运的根源》凭借其精湛的拍摄技术和剪辑技巧，获得了第二名。由11级师姐张林和13级师妹何史熹共同指导的《love actually》集爱情和悬疑于一身，讲述了一段凄美的异国恋，最终获得了第三名。13级师妹陈妍如编导的《记忆碎片》有政管同学倾情加盟，情节跌宕起伏，获得了最佳人气



奖，13级师妹孟圆导演的《always online》将主题放到了友谊和失独现象上，构思新颖独到，获得了最佳情节奖。参赛电影集齐了文艺、小清新、剧情、偶像、爱情、悬疑、恐怖、等各种类型，给现场评委和观众带来了不少乐趣，引起了大家的共鸣。微电影播放结束后，我们进行了评委打分和现场观众投票。紧张的计票工作同时，精彩的花絮引起场

上阵阵笑声。最后，颁奖并合影留念。活动中间出了一些小状况，耽误了一些时间，不过还好最后解决了，也算是一个经验教训吧，我们的这次活动还有一点不足，就是在我们评选制度上不太正规，存在过多主观因素，奖项设置也不完善，有待改进。但是，总而言之，本次微电影大赛还是圆满完成了，期待下一年能够更完善，有更多的参与者。



“还有我在呢”活动总结

历史学院 2012 级

我们的活动就是给班里的每位同学都写一封明信片，并且坚持到了今天，班里同学大部分收到过我们俩的明信片了。上面没有邮票，只有收件邮箱，收件姓名，没有我们俩的署名。只有默默的祝福和问候，我们将明信片交给生活委员，让生活委员假装匿名明信片的模样。

从 2013 年 10 月 10 日起，班里同学就开始收到了我们的明信片。如果说在这份活动中我们自己有什么收获的话，那大概就是看到同学们收到明信片时幸福和诧异的表情了。我没有想到很多人真的因为收到了明信片而变得那么开心，有的同学在下课的时候在一整个班里转着问：“这是谁写的明信片啊？”当然也问到了我和刘培宁。但是我和刘培宁摇摇头说，不是我们俩写的。有的同学还趁我睡着，翻开我的笔记本核对我的笔记。等我醒来的时候，桌上放着小纸条，那名同学写道：“谢谢你，雪绒花，谢谢你给我的温暖。”不由的，我的心里也会为之一暖。还有的同学没有把照片晒在了网上，把我们的祝福专递给了别人，这让我自己也很感动。还有一次，我收到了一名同学的短信，短信里他问是不是我写的明信片给她。我没有否认，让我没想

到的是，他约我出去吃了一顿饭，吃饭的时候他和我谈了很多，我们谈到了大学的生活，未来的困惑，学习上的一些想法，那顿饭吃了一个晚上，我们聊了一个晚上。连我们自己都觉得不可思议，因为我们平时根本的生活根本没有交集，但是就是由于这张小小的明信片，让我们聚在了一起敞开心扉的聊聊天，说说我们的快乐和迷惑。

我相信雪绒花不该是一个摆设，雪绒花组织的活动也不该是一群熟人在一起的自娱自乐。每个班级里都会有很多“边缘”人物，我们的职责不该是把“核心”人员一次又一次的组织在一起，去报告我们去做了什么活动，其实这些同学在日常的生活里并不缺少关注。我相信我们的职责是给予那些“边缘”的同学温暖和关怀，告诉他们他们其实是这个集体中的一员，我们雪绒花和他们在一起。我相信我们的活动做到了，我们给了让所有的同学都参与了进来，有一名同学还自动提出要加入到我们写明信片的队伍里来，因为他觉得这份温暖应该传递下去。

每周匿名的明信片还在被生活委员派送着，每位同学接到明信片的时候都会安静几秒钟，认真地

去看明信片上的祝福。可能我们的活动是微不足道的，但是确实每一个同学都收到了我们的明信片，我们的祝福也会因此传递下去。在这个活动里，可能没有什么同学给我和刘培宁反馈，也没有人告诉

我们俩通过我们的明信片他们收获了什么。但是我相信这个活动的目的达到了。

因为我们告诉了班里每一个同学，每一个人：“还有我在呢。”



“心理能力闯关大赛”活动总结

心理学院 2012 级



本学期雪绒花使者们想挑战新的项目，期望揭开心理学神秘的面纱让它走下神坛，走到同学们的身边。经过两次开会讨论后，我们最终决定举办“心理能力闯关大赛”的外场，主要目的是全校同学普及心理学的基本知识，让他们与心理学“亲密接触”，激发他们对心理学的兴趣和热爱。

上一周我们主要在蛋蛋网、人人网和心理学院 2013 级新生群中进行宣传，以趣味的游戏内容和丰厚的奖品作为宣传点，吸引同学们关注我们的外场。

11.2 日上午 9:00，雪绒花使者开始在邱季端南门准备物资，当把海报、道具和礼品摆好后，虽然活动没有正式开始，桌子前已经围了很多感兴趣的同学询问比赛规则和奖品情况。今天共有四个外场活动，我们活动外场吸引的人数是最多的，从刚开始到结束，始终围着满满的、对心理学感兴趣的

同学们。我们活动共有四个环节，从第一个环节到第四个环节，每个环节的参与度都非常高。我们精彩的活动内容和专业细致地知识讲解让同学们由衷地感叹这场活动十分有意义，纷纷问我们主办方是哪个社团的，我们指着身上佩戴着的雪绒花使者徽章，自豪地说，我们是心理学院 12 级雪绒花使者。

本次活动总体来说非常的成功，原因总结如下：

一、环节设计合理、有趣。错觉图大考验、注意力测验、记忆测验和智力测验难度中等，富有挑战感，既隐藏深奥的心理学知识，又不单调无聊，充分体现了闯关游戏的特点。

二、奖品丰厚。本次活动的奖品种类有明信片、书签、笔记本、巧克力棒，不设置顺序关卡，采取叠加式赠送奖品方式，十分吸引同学。闯过一关就可以得到巧克力棒一个，闯过两关可以得到巧克力棒+明信片，闯过三关可以得到巧克力棒+明信片+书签，通关后获得巧克力棒+明信片+书签+笔记本。参与越多，奖品越多。

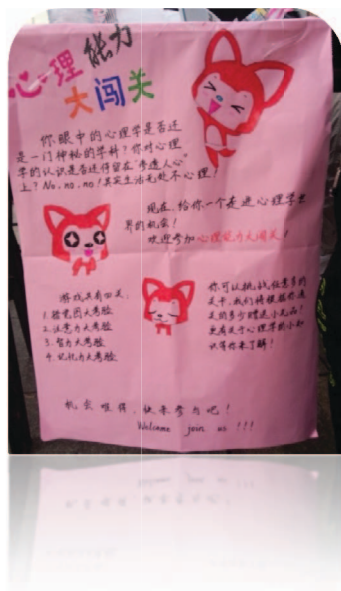
三、海报、宣传折页、道具设计吸引人。海报用可爱的阿狸作为我们活动的形象大使吸引着来往的同学们；雪绒花的宣传折页上印有关于此次活动的心理学小知识，免费赠送给对心理学感兴趣的同学们翻阅；彩色打印的精美的错觉图，一摆出就吸引了很多人投入错觉图大考验中；注意力大考验的

颠乒乓球趣味十足，同学们在运动中分配部分注意力去辨别歌曲，具有挑战性并且十分吸引人。

四、雪绒花使者们细心热心的指导。本次活动持续3个多小时，活动期间热情的同学们将外场围的水泄不通。雪绒花使者没有休息的时间，一直保持热情高涨的状态为同学们提供细心而热情的游戏指导，耐心地回答同学们关于心理学的疑问，让每个同学都感受到雪绒花使者的专业。

然而本次活动也有部分不足，总结如下：

一、对人数预估有误，礼品不够。原本打算活动持续到下午3:30，对参与人数预估在100人左右。然而没有想到这次活动效果如此之好，虽然当天有四个外场，但几乎所有的人都集中在我们的外场。刚过中午100份礼品全部送完，还有很多同学来询问我们的活动，但是由于礼品没有了。活动不得不结束。



二、实施过程中某些环节没有控制难度，导致一等奖二等奖马上送完。刚开始时雪绒花使者们没有提高难度，只要是同学认真参与我们就给他们通关标签、比如我作为错

觉图的负责人，原本同学犯错后本关不予通过，但是我会允许参与者犯一两次小错误，给予他们机会重新选择，参与者会比较容易闯关成功。其他环节也存在这个问题。这导致活动难度降低，通关者人数大大增多，一等奖的笔记本大约一个小时内全部送出，二等奖的书签也在两个小时内全部送出。不过好的一点是活动本身非常吸引人，即使最后的奖品只有巧克力棒和明信片，参与的人依然很多。

总体来说，本次活动为全校同学普及了心理学小知识，提高了参与者对心理学的兴趣、宣传了雪绒花使者，是一次非常成功的外场活动。雪绒花使者们也从这次活动中学到了很多，比如闯关环节设计、游戏的主持、心理学基本知识的讲解等知识。



心理学院2012级雪绒花使者期待下学期给北师大大学生带来更精彩的活动。

心理学院2012级雪绒花使者期待下学期给北师大大学生带来更精彩的活动。

心理学院2012级雪绒花使者期待下学期给北师大大学生带来更精彩的活动。

“新老生·心相连，我们都是一家人”活动总结

心理学院2010级、2013级

2013年10月27日起，心理学院2013级1、2班联合部分师兄师姐们共同开展了“新老生·心相连，我们都是一家人”系列活动。本次活动在雪绒

花使者负责人的组织，以及班主任申子姣老师的指导下，以“心院是一家”为核心内容，旨在营造学院温馨氛围，帮助同学们寻找方向，摆脱孤单。活



动共分为三部分。

活动一 新老生经验交流会

10月27日，我们召开了启动活动“新老生经验交流会”。本次交流会邀请了史佳鑫师姐、费蕾思师姐、诸海婷师姐、王露师姐以及张菁晨师姐为同学们讲解大学学习生活中的种种问题。

1、在做工作时会锻炼自己的很多能力，学心理可以让自己去影响他人

2、如果你明天就毕业了，你希望自己用怎样的词语形容自己的四年是怎样过的？你现在准备怎样做来达到这个目标？

3、做好学生工作的方法：

A. 主动性，有做主人公的意识；

B. 你能从活动中收获什么取决于你为这个组织做了什么；

C. 脚踏实地做实事；

D. 学会换位思考，做事情要灵活，从自己做的事情所服务的对象方面考虑自己应该怎样开展工作，才能收效最大？

关于考研的经交流

1、敢于说英语，不要担心对方听不懂，

2、科研（额外加分），社会工作（较少），学习成绩80%，30门左右的专业课，必修课务必学好，选修课可以咨询一下师姐师哥怎样取得高分（仅供参考）

3、多参加一些活动锻炼各方面的能力，并带来加分

4、人只有在竞争的环境下才能展现出最好的自己

关于出国留学的经验交流：

1、多读书、多思考、多运动

2、让自己成为一个通才，通过多做研究，找到自己真正喜欢的东西

3、出国前想好自己的研究方向、学好自己的英语

4、出国之前需要有成绩，GRE，

关于社团

1、加入社团更重要的是收获情感、友谊，既然选择了加入，就要认真做好

2、全面发展，平衡学习与工作的关系

3、参加不同的活动，认识不同的人，发现别人的闪光点，通过比较全面认识自己的优缺点

关于大一生活的三“R”经验：

Read :

A. 多读书，不仅是专业类书籍，各方面都要去涉猎，思考自己对其是否有兴趣，初步确定自己将来的发展方向，从“知道自己不喜欢什么”到“知道自己喜欢什么；。

B. 读自己，认识自己的优势与不足。

Relationship:宿舍关系，社团关系，

Realization:实现自己的自我价值

活动二 国王与天使

10月28日起开始了长达一个月的“国王与天使”活动。在活动中，每位同学既是另一位同学的天使，来帮助那位同学，还是又一位同学的国王，受到自己天使的照顾。或是送上礼物，或是一起锻炼，或是一起自习，大家都感受到了朋辈关心、朋辈互助的温暖。

在活动中，大家采取默默关心的方式，尽量不使国王发现自己，通过点点滴滴的关怀，将温暖传递至别人。活动过程中，同学们先后在群邮“国王与天使”讨论帖里分享了自己的感受与收获，不仅仅有如何送礼物给异性，接受同寝室同学的关心的趣事分享，更有对“付出与收获，去收获易，去付出难”等深刻的理解。面对如何将这份付出的心延续的问题，在师兄师姐们的启发下，同学们提出了在日常生活中继续关心身边每一个同学的倡议。

活动结束后，大家纷纷发表活动感想。“先得学会做一个有心的天使，才能够成为真正成功的国王。你一定要体贴别人，在细小的事情上照顾他人。这种细节上的注意被称为敏锐或体贴。所有的

有心人都知道，如何小心的经营，去赢得他人的好感和支持。”这次活动又一次拉近了同学们之间的关系。在本次活动中，同学们获得了更多的友谊，获得了又一次的成长。大家学会了如何为他人着想，如何付出热情，如何感恩他人，如何传递爱。

活动三 “心电心” 心理电影观看与讨论会

2013年12月6日晚8点，同学们一起观看了电影《死亡实验》。

首先，雪绒花使者作简短的开场讲话，欢迎同学们的到来，并对于影片做了介绍：这是一部有些压抑的影片。主题阴暗直接，直指人性的黑暗与丑陋。本片取材于斯坦福大学心理学教授津巴多所做的著名实验——斯坦福监狱实验。20个实验者，12个人扮演狱警，8个人扮演囚犯。实验组织者希望看到的是狱警和犯人斗智斗勇，在极端环境下人性的本能反应，以此作为一个实验报告加以研究。只是谁也不会想到这场实验会让他们陷入人性的无底深渊无法自拔。然而，这个实验本身就是令人发指的。在极端环境下每个人都可能会有超出常理的反应，而导致不可估量的结果。

随后，大家一同观看影片《死亡实验》。

最后，雪绒花使者就影片内容发表了感想，以及留下了供同学们自由思考的问题：

1. 实验规则是禁止使用暴力，而77号囚犯利用该规则故意挑衅狱警，如果他不挑衅的话，实验还会朝着悲剧方向发展吗？

2. 为何好人会做出恶行（路西法效应）？人性本善还是恶？善和恶的界限在哪里？我们有能力控制自己吗？

3. 影片的结尾，和法赫德（No. 77）同住一间牢房的犯人 No. 17 从后座上探身过来问：“你还认为我们比猴子进化得好么？”短暂的沉默，法赫德没有回头：“是的，至少我们有改变的能力。”你如何看待这句话？

总结：

本次雪绒花系列活动，让初到大学、刚刚进入心理学院大家庭的新生感受到了来自同学和师兄师姐的关心和温暖。大家普遍反映，经过这一系列活动，拉近了大家之间的感情，增强了班级、学院内部的凝聚力，在帮助大家摆脱孤独感、焦虑感上起到了非常有效的作用。

雪绒花使者初次举办班级活动，经验上难免有欠缺，组织上也存在一些不足，接受同学们信息反馈方面的工作还有待加强。但是通过举办这一系列活动，雪绒花使者更好地了解了同学们的问题，并且探索了帮助大家解决问题的方法，以后的生活中，雪绒花使者将充分发挥自己的作用，更好地为同学们服务。



“等信，等你，等待美好” 大学生笔友活动总结

经济与工商管理学院 2012 级金融班



活动简介

2013 年 10 月至 2013 年 12 月，经济与工商管理学院 2012 级金融班雪绒花使者联合“师湘情”暑期实践团队以及北师大创行（Enactus）社团，在“雪绒花”心理素质提升支持基金以及经济与工商管理学院分团委的支持下，“等信，等你，等待美好”大学生笔友活动志愿者招募顺利进行。

“等信，等你，等待美好”大学生笔友活动通过在校内招募大学生志愿者，与湖南省凤凰县凤凰高中高二 322 和 325 班级近 150 名学生进行一对一信件往来。通过一对一的信件倾诉与交流，为高中生进行基础心理辅导，包括鼓励，解决困扰，倾听，满足好奇心等，同时也为大学生志愿者提供心理上的满足感和生活中的交流对象，实现参与双方在积极心态上的共赢。

讲座开展过程

在 2013 年 12 月 11 日 19 时至 21 时，“等信，等你，等待美好”活动的系列讲座“信的故事”——陆晓娅老师讲座在后主楼 1620 顺利举行。陆晓娅老师邀请到美新路基金会的总干事王琰老师作

为嘉宾。首先陆老师为参与讲座同学分享了电影“Mary and Max”（《玛丽和马克思》）的精彩片段，并由电影提出问题，引发同学们思考。讲座主题围绕“书信”，“自信”，和“信任”三个关键词，给同学们带来对生命和生活的深思。讲座的最后，陆老师又与参与到活动中的志愿者进行经验的交流与分享。电影分享结束后，由活动负责人为同学们讲述“等信，等你，等待美好”活动的起源与意义，并鼓励同学们积极参与到志愿活动中来。王琰老师也介绍了新美路公益项目“大朋友项目”，鼓励大家与孩子通信。在讲座过程中，不仅有动画片中的童趣与欢乐，更有着同学们对自己人生的反省和思考。

活动收获

参与到讲座中的同学们反馈，陆老师是个有趣的老奶奶，在讲座中也是收获颇丰。希望自己也能够通过写信的方式来倾诉和交流，并且也学会了如何与他人有正能量沟通的方式。不少同学在讲座结束后，找到活动负责人，希望参与到“等信，等你，等待美好”大学生笔友活动中来。

参加活动的志愿者和凤凰的同学们也多次向主办方通过邮件和 qq 留言反馈给主办方自己的欣喜和感动。有志愿者回复说：在上个月的 28 号，我收到了来自凤凰的笔友的回信。当时心中真是感慨万千呀，因为严格意义上讲，那是我收到的第一封信，太神奇了！那个妹妹很乐观向上，努力奋斗，跟她聊天，倾听她的烦恼，分享我们各自的快乐，就像看到三年前的自己一样。其实这封信我已经在 29 号的时候寄出去了，只是因为最近事情有些多而没来得及写自己的感受。这真是极好的活动，在这里我收获了很多，有了自己的第一个笔友，一个

可爱的知心朋友，太好啦！。也有凤凰学生反馈说：师姐，我们收到信了，太棒了！“

本次笔友活动以及讲座为同学们提供了良好的平台，用一种特殊的方式——写信，来达到助人和自助的目的。在忙碌的生活下，找到了一个释放压力的窗口，并收获满满的正能量！

反思

总的来说，这次笔友和讲座活动都是效果显的。笔友活动的志愿者和高中生都有较好的反馈。讲座也使志愿者的人数有两位数的增加，并让大家对于写信中找到自己生活的倾诉方式，建立信任和自信，对生活充满美好的希望。

但是也有不足，首先，不能对每个志愿者和学生之间的联系进行监管，一切互动凭借大家的热情和自律。就像陆老师提到的，如何去有效的与需要帮助的同学沟通，是有技巧的。志愿者们要学会根据对方的烦恼问对方问题，从而形成探讨而不是直接建议，真正让受助者从内心认可自己，从内心

构建自己。其次，没有给每一个志愿者提供一份成长档案的资料库，只有为其提供的一份志愿证明。最后，希望有更多的人来关注这个项目，能够有更多的回声。在项目的未来发展中，我们应该向美新路基金会的大朋友项目中学习项目运行和对志愿者有效培训管理的方法。如果运行的有效，将有可能在未来形成巨大笔友平台的潜力，进而使之成为一个大学对高中的固定交流项目，以写信的方式为更多的人提供帮助和心理支持。



“宿舍文化节” 活动总结

经济管理学院 2012 级经济班

在此次活动中有成绩也有不足，我们应该发扬优点，同时总结活动过程中出现的一些问题，特别是细节问题。虽然按计划完成了此次的活动，但在工作中也出现了一些不足之处，例如工作分配不是十分均匀。鉴于此次活动反响良好，今后应当多开展类似的活动，使同学们更深的了解彼此，促进同学之间的交流，从而增强班级凝聚力；并要尽量将工作合理分配，提高大家的办事效率。班级活动

是进行教育、教学的单位，只有营造一种活泼、和谐的班级氛围，彰显我们学生的主体地位，才能充分调动我们的积极参与意识，培养大家的创新精神形式多样，趣味性强，有了显示自己才华的机会，参与意识日益加强，自理自治能力在潜移默化中逐渐形成，培养了我们的竞争意识、合作精神、自理能力、交往能力和耐受挫折的能力，充分体现了学生的主体地位，发掘了学生的创新精神。



“將愛進行到底……” 活動總結

化學學院 2011 級

【活動內容】

1. 建立雪絨花心理諮詢平台；
2. 主要負責人大家自編自導自演關於寢室關係的微電影《不能說的秘密》；
3. 在年級開展雙十一特別活動，包括領養願望、觀看微電影等；
4. 組織同學們去園博園開展大型公益活動；
5. 組織大家參加師英愛心社舉辦去大興支教。

【活動總結】

《心理諮詢平台》活動總結

自上学期即 2013 年 3 月份建立雪絨花使者在師翼班建立雪絨花心理諮詢平台以來，雪絨花使者總是會收到一些同學的困惑，在和當事人積極溝通後，會為當事人聯繫雪絨花心理諮詢中心的老師為有問題的同學們提供有效的幫助。在平台建立的這段時間以來，雪絨花使者發現同學們的在“寢室關係”和“自助和他助”等方面問題較多，於是這學期的活動主要從這些方面下手，開展心理活動，為同學們提供幫助。

《微電影和班會》活動總結

在 2013 年 11 月 10 號，化學學院 2011 級的 68 名同學匯聚化學樓 301，來參加有雪絨花使者主辦的雙十一特別班會活動。

在晚會的一開始，同學們匯觀看由先前雪絨花使者在班級里組織拍攝剪輯製片的微電影——《不能說的秘密》。該電影主要以主人公丹丹（雪絨花使者扮演）在寢室中想和大家搞好關係為線索，展開的故事情節。微電影中，丹丹好心辦壞事，最初的想法是想幫助舍友並且和舍友搞好關係，結果却

南轅北轍，越幫越忙。同學們在微電影開始的輕鬆活躍的氣氛中度过，後來又引人深思。在接下來的活動中，百變大咖秀的活動，讓同學們認識了班級新加入的小伙伴——交換生等，同學們相互交流，好不熱鬧。最後進入晚會的高潮——領養願望。在晚會前的幾天里，負責人將組織同學們將自己的願望寫在小紙條上，然後領養一個其他同學的願望。在晚會上，每一個小伙伴開始找尋自己的禮物，並且將自己的禮物送出。教室裡熱鬧非凡，大家其樂融融，溫暖了整個冬天。

此次雙十一特別晚會，讓同學們不僅增進彼此的友誼，体会到分享的快乐，更重要的是在開始的微電影里，同學們看到自己和寢室室友之間的問題，在接下來的認識和分享里，讓同學們深刻体会到怎樣更好的和周圍的人相處，尤其是我們朝夕相處的室友，晚會取得圓滿成功。

《園博園之行》活動總結

在園博園閉園前一天，負責人組織同學們去園博園參加“用心選擇 健康生活”的大型簽名活動，在簽名現場，“真假”志願者們為來往的友人講解用心選擇，健康生活的相關知識，其中包括與化學息息相關的知識，例如怎麼分類回收垃圾、怎麼從垃圾場變園博等，也包括心理知識，比如怎麼選擇才能更好的生活等。

在活動一開始，人們只是好奇這個活動是幹什麼的於是來圍觀，在聽完志願者們的介紹此次活動的目的後，人們參與的積極性高漲，在聽志願者們介紹完關於“用心選擇，健康生活”的相關知識後，都在海報橫幅上留下自己的名字，並且承諾“用心選擇，健康生活”。在活動現場，剛好遇上《北京

青年》的记者，在询问完此次活动的目的后，为我们拍照，并且用我们的照片发在了第二天的《北京青年》报的头条上，作为园博园闭前的照片。

此次活动中，来自全校的在蛋蛋网上看到的相关消息的参加此次活动的同学们，我们不仅从此次活动中收获到专业知识，更大的收货是：帮助他人原来可以这么快乐。

《大兴支教》活动总结

在和北师大师英爱心社协调后，负责人在年级中招募愿意去大兴支教的同学们，在为期三周的时间里，每周三和周五，同学们分批去大兴支教。其大兴路途遥远，多为北京的边缘之地，来去的车程近5个小时，同学们没有说苦和累的，都愿意用自己渺小的力量为那些孩子们带去知识和快乐。

同学们支教的内容多为素质拓展，支教的对象是初二和初三的孩子。在初中分水岭的年级里，孩子们对于诸多的问题都有疑惑，于是同学们准备各种主题的素质拓展活动，例如怎么减压、怎么沟通相处等。虽然每次都很辛苦，但是看到孩子们热情的参与和纯真的笑脸，同学们每次在回来的路上都是幸福满满的分享。

在年级里组织开展这样一个活动，使得同学们更深刻的体会到作为一名老师的价值和为他人带去快乐的幸福感。在雪绒花心理咨询平台上，总是会看到同学们问如何才能让自己真正的快乐起来，我想帮助别人，尤其是利用自己所学到的，为一些比较偏远的孩子们带去快乐，这才是最大的幸福。

《将爱进行到底……》的活动总结

2013年10月开始到2013年12月结束的《将爱进行到底……》系列活动，在每个化学学院2011级的人心中留下了难以抹去的记忆。

我们的此次活动主要分为两个部分“自助”和“他助”。在自助部分，通过建立雪绒花心理咨询平台等，为大家提供一个可以为自己解决心理问题

的地方，作为班级的雪绒花使者，做好同学们和雪绒花心理咨询中心的有效沟通。在他助部分，我们此次活动主要分为几个模块，有雪绒花使者助同学们，有同学们给予的支教孩子和园博园上一个个陌生人的帮助，让同学们在帮助别人的过程中感受到快乐，体现自己的人生价值，真正做到“带爱回家”。在活动形式上，可谓是多样化，我们有根据同学们的问题自编自导自演的微电影《不能说的秘密》，有领养愿望的主题班会，有去园博园开展的大型公益签名活动——用心选择 健康生活，有和师英爱心社合作开展的去大兴支教的素质拓展活动等。此次活动在多种多样的活动形式中，让同学们不会感到乏味没有新意，在一定程度上保证了同学们参与的积极性。其次，由于大家都是大三的学生，在时间上很难集中在一起，所以此次丰富的活动满足了所有人的时间，为每个同学在时间上提供便利。

此次雪绒花系列活动，在上学期开展的基础上，有针对性的开展具体大家都有问题的部分。如果说上次的活动是初级的话，就好比是小学生还在入门阶段，那么这次活动就好比是初中生，在上次活动中，最重要的是雪绒花使者带着大家去做什么，怎么做。但是在这个活动中，是雪绒花使者让同学们变成一个个“雪绒花使者”，去做雪绒花使者做的事，不仅发展壮大雪绒花使者的队伍，而且让同学们在做雪绒花使者的过程中，体会到真正的快乐。



雪绒花活动总结

教育学部 2011 级教育教管班

本次活动本计划以以下三个活动为主：

1. 航前体检：带同学去心理咨询中心进行霍兰德职业倾向测评或其他有助于自我认知和人生规划的测试。

2. 航线导游：邀请教育学部不同专业毕业且已就业的校友返校，为同学开办沙龙，一起探讨学教育学的学生在就业市场中的地位与现实情况。

3. 牵手起航：运用团体辅导和戏剧工作坊的形式，每次召集 10-15 名学生，每名学生编写人生脚本，然后由其挑选演员，由各位参与者一起帮助他做一次人生彩排，随后对这个过程进行讨论。

以期能够帮助学业繁忙的同学进行人生规划。但是在我们实际开展的过程中却发现，很多活动是我们作为班委力所不能及的，需要借助其他组织的协作力量才能够达成。并且，根据同学们的现状，我们认为要进行人生规划首先要进行自我认知，因此在修正后，我们将本次活动重新定位为自我体验，并以此设计了“教育开讲”“雪绒花饺子”“和未来相遇”这三个活动。

总体而言活动均得到顺利开展，但也存在着组织效率不高等通病，具体而言，各项活动的总结如下：

活动一、教育开讲活动

“开讲啦——青春走马，励志开讲”第一讲于 2013 年 12 月 3 日在英东 129 顺利开展，并圆满举行。此次活动的主题是“青春记忆——我的成长历程”。

一、继续沿用经验：

(一) 第一次主讲人：施玉茹（班主任）唐川北（班级学委）。二位主讲人，通过自己的学习以



及成长经历，让我们重新体会到成长的过程中，我们都曾经面临的各种问题。

(二) 他们从小乡村到大都市的奋斗历程，让我们所有人感到充满温暖和正能量。

(三) 而且二位主讲人还通过自己的学习经历给在场的所有同学提供了一些建议，例如川北同学组建的每日健身小组，已经聚集了很多的同学一起跑步健身，施玉茹老师也从同学关系等方面给予了一些自己的建议。

二、需要改进的方面！

(一) 此次场地有一点问题，使得开场活动晚了 30 分钟。

(二) 同学们的提问热情高涨，两位主讲人之间的提问环节耗时很多。

(三) 换场的时候，中间串场突然，以后可以在中间穿插节目！

此次活动中虽然还是出了一些状况，但是还是超乎了我们的想象，无论是主讲人还是在场的同学们都给与了很高的评价！我们三位雪绒花使者，会再接再厉，希望可以帮助更多的同学走上 11 开讲啦的讲台，并且协助各位完美的发挥！新的宣讲，心的翱翔！

活动二、“爱的味道”

教育学部 2011 级教育教管班雪绒花活动——爱的味道活动于 2013 年 11 月 16 日顺利举行。本次活动从策划阶段到具体实行阶段都得到了班级同学们的广泛关注和支持。以下是本次活动的具体经验和不足。

一、经验总结

1. 前期宣传

形式：班级 QQ 群、飞信群。

内容：通知活动时间地点，征集班级同学需要、建议、创意。通过这种形式不仅取得了良好的宣传效果，并且得到了同学们很多有创意的想法，对于本次活动的精彩开展做出了一定贡献。

2. 活动期间

参与度：本次活动参与度为 40 人，占班级总人数的 80%。

现场氛围：大家积极主动的参与饺子的制作过程，互相学习，发挥创造力，班级同学共同努力为大家呈现了一场视觉和味觉的饺子盛宴。在饺子制作的过程中，我们进行了“饺子选美初赛”，造型各异的饺子以及各个同学的幽默代言，使得这次活动达到了一个高潮。大家不断传来笑声和掌声。

3. 活动后期

活动结束后，大家都在便签纸上写下了此次活动的感受，每个人都是极具简短的话，但是却道出了大家对于此次活动的赞赏。并且在后期我们准备了“饺子选美决赛”，大家自己和饺子的合影传到班级人人主页“他她它”，班级同学投票，使得活动的缓缓温情得到了进一步升华。

二、不足与改进

1. 前期准备

因为前期沟通问题，场地出现问题，我们连续两次推迟了活动的举办。改进：提前批好场地，再发通知。

2. 活动中期

因为时间有限，没有把同学们建议的互动全部

实行。

改进：在下次的活动中将会着重考虑这些同学的建议和创意。

由于举办时间是在晚上，而且大家都不是很会包饺子，导致拖延的时间太久了。很多同学提早就饿了。

改进：提前准备一些零食，可以让同学们先吃一点东西。

3. 活动后期

由于现场条件的限制，很多同学没有留下自己的作品照片，大家还是有一点遗憾的。

改进：准备专门摄影设备，配备专业摄影人员。

三、结语

本次活动虽然没有以往活动那么强调“心理知识”，但是却为同学们建立了一个轻松亲切的沟通平台，从现场同学们的反应来看，我们知道这个活动还是非常成功的。这一次活动不但给同学们带来了入冬之后的一缕暖流，更为各个同学宣泄学业压力和减轻未来规划焦虑提供了很好的机会。最让我们感到欣慰的是：

大家对于“雪绒花使者”以及“雪绒花活动”的评价也越来越高。我们希望可以办出更加精品的活动，同时注意争取在老活动上出新彩。

活动三、“和未来有约”

本次雪绒花使者活动以团体辅导的形式开展，其专业性与独特性都较强，在之前没有以这样的形式开展过雪绒花使者活动。这不仅是对我们的一次考验，对于同学们来说也是一场冒险——他们有能力带领团体吗？

这次团体活动被定位为封闭式的成长团体，以帮助参与者进行自我认知、获得团体支持、形成初步的人生理解与规划为目标，每次活动开展 1 个小时，共设计了 3 次活动。开展之后，我们发现既有成功的经验，也有失败的教训。

总地来说，成功之处在于：

1. 引导者的理论与实践经验发挥了较大的



作用，參與者都對引導者的專業性給予了肯定，並沒有出現明顯的阻撓或中途退出現象。

2. 參與者都感到有獨特的體驗，在這個過程中大家進行了情感的抒發與宣洩，有不少動人的時刻與情節。

3. 參與者開始思考自己的人生定位，開始探尋自己生命的價值與意義。

4. 能夠利用有限的資源與環境，將兩次團體活動順利地开展。

但還需要的改進的地方有：

1. 在宣傳方面：由於本次活動處於試水階段，沒有進行大規模的宣傳，導致參與者較少，有時候部分參與者有其他事項不能參加，導致團體活動人數不夠，無法達到活動團體的功能。因此，可以考慮下一次開展活動的時候以多種方式進行宣傳。

2. 在條件方面：由於雪絨花使者的班委身份，我們單槍匹馬，有時候難以獲得較多的資源支持，在活動場地方面受到了一定程度上的限制。因此，在下次開展的時候，可以考慮依托社團或其他組織的方式。

3. 在組織方面：由於雪絨花使者內部溝通不利，導致了中途一次取消，第二次活動延時的情況出現。因此在下次開展的時候，要將責任和工作落實到個人。

綜上，本次雪絨花活動儘管有許多不足之處，但也不乏亮點，為我們今後開展類似的活動，豐富團體活動的形式，增強雪絨花使者的專業化水平都打下了基礎。



“素質拓展” 活動總結

化學學院 2012 級 1 班

為了保證秋遊活動順利開展在秋遊活動前，我認真搜索和參考了素質拓展活動的有關資料，仔細考慮了活動內容和形式，最後決定開展材料簡單，可實施性強的，效果良好的無敵風火輪，口口相傳以及解套遊戲。活動過程中，我和幾位班委一起組織大家積極參與，通過無敵風火輪和解套遊戲，同學們真正体会到了大家一起攜手努力，為解決共同的問題而出謀劃策，大大增強了同學們的團隊意識和協作能力；口口相傳則為班級提供了一個良好的平台，促進班級內部同學的交流和友誼，很多同學因此而更加熟悉對方，不再像過去一樣因為陌生而

淡漠，反而談笑歡樂，增強了班級凝聚力。其次，本次秋遊不再是簡單地自帶糧食，而是班委準備好食材，讓同學們自己探索，動起手來生火，烤肉，增強了同學們的動手能力和生存技能，同學們都積極參與，分工協作，最後大家都收獲到了成功的果實。

但是活動還存在一定缺陷，比如秋遊活動開始組織不太好，響應的同學並不多，以後在宣傳上的功夫還是要加強，此外，光棍節表演活動的準備工作給部分同學帶來一定負擔，以後應該思考更簡便的形式。

“未来，在你自己手中”活动总结

励耘学院 2012 级理科试验班

本次活动主要是分为两个部分，第一部分是组织班级同学到香山老年公寓进行志愿活动以及与老人们交流对人生的感悟；第二部分是举办主题班会，让同学们分享自己的感悟与体会，并在最后写下对未来自己的期许，将信封交由班主任保管，在合适的时间再组织同学们一起拆开信封。

本次活动最终圆满结束，我们相信每一位同学都在本次活动中有不同的收获。做一位仰望星空与

脚踏实地相结合的大学生，不要放弃自己心中的梦想，也不要只顾着一路忙碌却不知道自己的想要的未来是什么样子。我们相信，当同学们彷徨迷茫时，雪绒花使者就会尽最大的努力去帮助同学们，做同学们最好的小伙伴，服务于同学们，这才是我们举办每一次活动的真正意义所在。



“生日会”活动总结

信息科学与技术学院 2011 级、2013 级

该活动中，雪绒花使者发挥了重要的作用。在活动前对活动如何举办更合理和以何种举办形式

更能满足大家的在紧张生活中部分心理需求做了一定的讨论和分析，在活动筹备和举办过程中也发

挥了积极的组织作用。同时也团结了其他学生，共同组织此次活动。

这次活动的举办对我们产生了积极的作用。通过活动中的生日礼物互换，两个班级的学生不仅进一步加强了互相之间的了解和情感的深化，比如说对于大部分同学的生日又有了更详细具体的了解；还让大家感受到集体的温暖，来自信科大家庭的关爱。而通过活动中曲目表演，大家对于相互之间的才能又有了进一步的认识，提高了相互之间的欣赏度，推动彼此之间的人际关系向更好的方向发展。活动中的小游戏环节活跃现场气氛的同时，奚琦老师的参与让大家对奚琦老师有了新的认识，拉近了

师生之间的距离。整个活动为大家在课程作业、代码编写、实验操作、社团活动等紧凑的生活中提供了放松的机会，活动轻松愉快的氛围也让大家沉浸在欢乐中。通过活动形成的进一步对同学和对集体的认识能够帮助大家在今后的生活中建立更加融洽的同学关系，更加热爱集体，为集体的发展献一份小力量，有利于个人的自我认同感的形成。同时，在同学关系和集体关系中良好的自我认同感为健康的心理打下良好的基础，从而以一种乐观积极的态度对待今后的学习和生活，以良好的心态面对各种压力，保持快乐。



“与你同行”活动总结

数学科学学院 2012 级师范班

活动实施

1、组织工作有力

本活动属于全班同学共同参与的大型活动，联系和组织工作较为繁琐。有关负责人团结协作，克服种种困难，分阶段、有步骤地开展活动。具体分工如下：

- (1) 心理委员负责统筹，负责人协助。
- (2) 班委和雪绒花使者经多次讨论，结合班

级实际和可操作性，积极发挥自身的创造性，设计了一个名为“与你同行”的心理成长游戏，并邀请到了 12 级，13 级的其他班级同学，他们都接受过有关素质拓展教练的培训，与各班负责人一同组织游戏。

(3) 各班负责人在活动前一周完成了活动相关道具的采购工作。

2、宣传充分到位

11月1-10日，班内负责人采取多样化的方式对活动进行宣传，如传单、飞信通知、班级QQ群等，并号召同学们积极参与。

3、内容新颖有趣

考虑到体验式的游戏比枯燥的说教更能打动和启发参与者，活动的内容定为几个心理成长游戏。

游戏结束后，同学们围成一圈，畅谈旅途经验和感悟，并向队友道谢。

活动效果

经过这个游戏，同学们进行有效的沟通与合作的能力得到提高，学习到了帮助他人或赢得信任的合理方法，意识到生命和我们所拥有的一切的可贵

性，并真诚地感谢帮助过自己的人重要性，体验换位思考带来的和谐效果。与此同时，同学们又一次增强了自己的责任感和爱心，作为师范院校的学生，这些良好的心理素质和行为方法，必将使所有参与活动的同学对外界有更积极的态度，对今后的学习和工作起到有益的影响。

另外，本次活动从人员的参与度，现场活跃的气氛，后期积极的反馈中可以看出，活动在同学间产生了积极的影响，同时还为今后的类似活动积累了经验。希望通过这样的心理素质提升活动，让更多的同学参与进来，受到感染和熏陶，提升心理素质。



“游览景山公园”活动总结

数学科学学院 2012 级非师二班

活动当天的具体实施

在此不详细叙述游戏规则了，重点放在活动大家的反映和反思。

来到景山公园，买票，入园，在进园后不久的一大片空地上，铺开蓝色的塑料布，解决了大家的午餐。午餐过后，大家都做成一个圈，用扑克牌抽出各组的组长后，开始了属于素拓的简单旅程。在组长的带领下，大家起了响亮的口号和帅气的组名，先进行的活动是解手链，所有的队员手牵手结成了一张网，在不松手的前提下解开变成一个圆，尽管男男女女之间有一些小羞涩，但确实一定程度上通过身体的接触缩短了彼此之间的距离，最快的组没人有精美小礼品。之后进行了数科具体科目游戏蹲（类似南瓜蹲）的活动，蹲错了的同学被惩罚真心话大冒险。最后，大家解散开始爬景山，最迟到山顶的5位同学被奖赏了榴莲糖作为惩罚。

其实在这个阶段，才是有很多的变数，在一定程度上考验的是组织者的随机应变能力，要根据大家对具体活动安排的安排随机调整活动顺序或者进行删改，这在一定程度上也提高了组织者的洞察力和判断力。

对大家来说，活动本身的对大家彼此的熟悉都是很有帮助，而且离开校园开阔的自然环境，顺其自然的可以感受天地开阔。

活动的结束后的反思

1. 对素拓具体活动本身，有的活动确实不适合作为花费大家很多时间参与的素拓活动，所以，具体活动的选择一定要让有经验的人来指导，否则会让大家觉得很失望，毕竟，数科课外活动时间都是挤出来的，所以一定要让大家尽兴。

2. 注意活动安全，公交外出，提前提醒晕车的同学提前吃晕车药，在路上注意安全，最重要的保

障要强调好；在游览过程中，特别是在走阶梯的时候注意脚下；活动结束后，确保每一位同学安全回到学校。

3. 游戏的评判做到公平公正，惩罚有度，否则，

有失公允。

- 4. 物资准备花费的金钱尽量缩减，勤俭节约。
- 5. 做好总结工作，为下一次申请活动积累经验。



“美丽资源之心理沙龙”活动总结

资源学院 2012 级

活动内容

1、先玩一局狼人游戏，使大家很好的融入到这个氛围中来。在进行的过程中大家欢声笑语不断，激烈的讨论也是此起彼伏。显然大家都很喜欢这个环节。

2、为了增加趣味性，我们还进行了“你的女汉子指数”，“你的恋爱类型”等有趣的心理测试。其实测试的结果也许会有出入，但是那并不重要，因为通过这个环节通过阅读与做题让大家刚刚浮

躁的心情稍微平静了下来。同时也丰富了本次活动。

3、最后的一个环节是一起观看电影《蓝色大门》这部电影诠释了在校园里的一段纯洁的爱情故事，给人的感觉像“闭上眼睛，自己就沐浴在春光的和煦之中。在一扇蓝色大门打开，从中就走出了自己的他（她）。”同学们在看电影的过程中都流连忘返，感触颇深。

4、请不同年级和不同寝室的同學上前对刚才所看的电影进行点评，说一说自己的看法和感悟。



并且作为奖励，赠送给上来分享的同学每人有一本心理方面的书籍。

5、团委老师讲话，雪绒花使者讲述活动感悟，大家上前集体合影留念。

活动总结

这次活动的优点：

1、准备时间比较早，准备的内容充分，类型比上次班里的活动更加丰富。加入了看电影和图书分享活动等。

2、雪绒花使者提前到场将现场布置好，这样等同学们到场的时候有视觉冲击，起到了不错的效果。

3、通知大家及时，确保所有人都已知晓活动的时间地点，同学参与的比例高。

4、进行了认真的宣传工作，有目的地进行了现场拍照。

5、活动过程中，可能出现了一些纪律问题，看电影时出现了嘈杂的声音，但是学生干部及时作出了维持，使得现场活动有秩序的进行。

6、两个年级首次共同举办一场雪绒花的活动，通过一些游戏以及测试的方式，增进了本来不是很

熟悉的两个年级的交流与沟通，低年级的同学带来了更多的青春与活力，而高年级的同学又可以将他们宝贵的经验传授给低年级的同学，使得活动达到了双赢的目的。

这次活动的缺点：

1、因为对负责本教室的楼管办公室不太熟悉，所以在使用多媒体的时候出现了一些问题。

2、因为办活动的经验不是很足，所以形式虽然有所丰富，但是还是有些单调，不足以体现新意。

3、在前期准备的时候没有根据游戏的需要将桌椅摆放好，在游戏进行中会出现一些不必要的麻烦。

4、在活动结束的时候没有能够很好的提醒和检查现场东西的情况，导致有同学将随身物品遗忘在了活动现场。

活动感悟

这是一次很成功的雪绒花心理沙龙活动，通过各种形式的活动内容，使得大家收获了许多许多的欢声笑语，忘掉了心里的烦恼。当然，这是我们作为雪绒花使者最愿意看到的，我们的目标就是为了缓解大家的心理压力，多一些沟通交流的机会。而且通过今天的活动，不仅仅是本班同学之间的交流，更是一次年级与年级的对话，学生与老师的全面沟通。不仅有助于增进彼此的友谊，更能使得大家相互之间多了几分了解。当然，由于第一次申请雪绒花基金，我们的活动看起来还是比较简单，并没有像预想的那样可以举办的有特色有看头。所以这是我们需要急需改进的地方，我们在今后举办活动之前一定要更加的开动脑筋，想出更多有趣有意义的方案来，要我们学院的雪绒花活动也成为一种恒久的特色活动，让更多人参与进来感受雪绒花活动带给他们的美好。作为雪绒花使者，我们对今后的活动有很强的信心，一定会越来越好！请大家拭目以待。



“团结 合作 友谊 拼搏”主题户外素质拓展系列活动总结

生命科学学院 2011 级、2013 级

一、活动过程

活动一：

此次活动共分为 2 个环节。

1. 活动前期准备：由班长和生活委员收集五个代表景点（地点）的照片（具有一定代表性）。统计参加本次活动的大三同学，将同学分为 6 个队，每队选出一名队长，并准备一部相机或高像素手机。

2. 参观郭守敬纪念馆：9：30-10:00 大家在小组长的带领下抵达积水潭的郭守敬纪念馆，参观郭守敬纪念馆，了解有关历史知识，10:00 进行合影。

3. 北海之行：在裁判的指示下，各组同时出发，沿途根据照片和路线图寻找到景点并且小组进行合影，作为凭证。根据大家抵达北海公园的先后顺序和找到景点的数量，第一组到的为 20 分，第二组、第三组为 15 分，其余为 10 分；景点合影数一个计 10 分，根据总分，一等奖一组，二等奖两组，其余组为优秀奖，分发奖品。

活动二：

此次活动共分为 6 个环节。

1. 排序分队：组织人员把参加活动的成员用报序号的方式分为 3 队，每队配置一名大二雪绒花使者作为领队。

2. 队员交流：在不告知下面游戏内容的情况下，每队有 5min 的时间，新老生相互认识。

3. 根据各队的比赛成绩，最终成绩排名为：1:1

队，师姐最美队和白雪公主护卫队。主持人为各队颁发相应奖品，合影留念。

二、活动中存在的不足与反思

1. 活动参与人员的年级划分明显，比如“团结合作 友谊 拼搏”活动，参与人员主要是大一大二学生，而大三的学生很少；“北海之行，解压之旅”的参与人员主要是大三学生。所以在以后举办活动时要充分考虑到各个年级本科生的兴趣侧重点，尽量满足每个年级同学的需求，尽量扩大活动人员的参与范围。

2. “团结合作 友谊 拼搏”活动举办的当天，户外天气较冷，多数人不愿意出来参加活动，以后在举行活动的时候要提前查好天气预报，尽量选择风和日丽的日子。

三、大家的收获

通过此次户外素质拓展活动，大三的本科生通过户外之行，充分缓解了大学学习生活中的压力，同时在活动过程中培养了团队合作意识，增强了集体凝聚力，也了解了一些历史文化知识；大一本科生更充分地认识了周围的同学，同时认识了部分大二学长，了解了更多的大学生活，缓解了初入大学的压力，同时通过户外游戏，培养了同学们克服困难的毅力和积极向上的人生态度，培养了同学们敢于挑战自我极限的勇气和精诚合作的团队意识，取得了活动的预期效果。



“信任·团结·互助——我们的和谐2班”活动总结

生命科学学院 2012 级 2 班



活动主要有两个游戏。在完成分组、选组长、确定组名等一系列流程后，组成 4 个小组，开始第一个游戏——站起来吧，小伙伴！游戏主要内容为小组人员全部坐下，用最快的速度使大家同时站起来。在大家的共同探索下，出现两两配对、围成圆圈、正反交错等多种方法。最终确定最佳办法——大家围成一个圆圈，正反交错，手臂弯着手臂，共同发力站起。并且全班所有同学共同参与，一起站了起来。

第二个游戏名为“跟我走吧，小伙伴”，即将全体同学分为两组，一组为“哑巴”，一组为“瞎子”，共同扶助，一起走上阶梯，下阶梯，躲避障碍等任务。

11 月 6 日下午，同学们对本次活动展开了简单的交流会。首先观看了 4 号活动的照片展示，并回忆了当时的场景，其次，针对本次活动出现的问题提出一些看法，如第一个游戏“站起来吧，小伙伴”的最后一种方法没有奏效，可能原因是主持人没有讲清楚发力方式，游戏过程中，由于大家速度较快，很难对每个小组的胜负进行判断等。接下来，大家以小组为单位，通过讨论，填写了关于此次活动的反馈调查表。最后，辅导员刘晟老师对本次活动进行了简要总结，并对同学们进行了鼓励。至此，活动圆满结束。

本次活动充分调动了同学们的积极性，增进同学们的相互了解和友谊，使大家在紧张的学习生活中得以放松身心，并且收获颇丰。总的来说，本次

活动进行得较为成功，前期活动准备、后期活动总结工作都较为完善。但是，依然存在一些不足的地方。

在活动方面，应该注意充分考虑活动现场可能发生的状况。比

如，在“跟我走吧，小伙伴”这一活动中，最好能够提前设置路线，并把路线标出来。现场出现的状况是，由于步长等差异，大家盲行的速度不同。作为指导者，只顾及到引导走得快的同学走正确的路线，却没有顾及到后边的同学，所以有的同学没有越过排球网障碍，而是从旁边直接过去，没有达到预期的效果。在越过排球网障碍时，没有提前讲明规则，有的同学帮助对方将网提起，取消了设置的障碍，也没有达到预期的效果。再比如，由于是在户外，现场可能需要话筒，否则有的同学听不到主持人的声音；活动第一个游戏“站起来吧，小伙伴”需要大家共同坐下，再站起来，操场上不干净，同学们的衣服可能弄脏，不好处理，有的同学穿的鞋也不合适，需要通知时通知全面；对活动时间没有较好地进行估计，以后应该注意；在交流会时，由于没有提前联系好教室，导致流程稍有变动等。

总之，本次活动需要注意的地方有：在活动之前需考虑活动现场可能发生的状况，并进行合理的预期；准备好应急预案，防止可能出现的突发情况；在通知时需要向同学们通知全面，包括有哪些衣物上的需求等。

通过活动后的交流会，我们了解了同学们对本次活动的看法：

经过雪绒花使者的总结，与指导老师的交流，我们认为本次活动值得借鉴的地方有以下几点：在活动前期，对本次活动主题有明确的确定，并制作



尽可能详细的策划；在活动前期，将所有现场需要的材料、设备等提前准备好；

设置有新意的活动，增加同学们的参与度和积极性；设置与同学们息息相关的奖品，以增强同学们对活动的积极性；进行全面的安全预案，积极联系指导老师；在活动后进行简单的交流会或收集同学们在本次活动中的收获，对本次活动的看法等等，以此增加同学们与雪绒花使者们之间的有效交流，积极收集同学们的反馈，并对活动进行反思；积极与辅导老师交流，使活动流程更加完善。

本次活动已经圆满结束，既有优点，也还存在

一些不足之处。在以后的活动中，我们会及时收集同学们感兴趣的活动的形式，继承以上经验，同时积极对不足之处进行调整。我们相信，以后的活动会举办的更加有意义，更加完善。

目前，生科院本科生 2012 级 2 班的全体雪绒花使者们也正在积极收集同学们对活动的意见和建议，讨论以后的活动主题，为增强班集体的凝聚力，创建和谐、温馨、充满家文化的班级大家庭而努力，正如我们的活动所言：共建信任·团结·互助——我们的和谐 2 班！



“心连心”素质拓展活动总结

地理学与遥感科学学院 2012 级师范班

从现场气氛的活跃，同学们积极的总结反馈来看，本次素质拓展活动开展得较为成功，活动在同学间产生了积极的影响，同学们对游戏的隐含意义有所领悟，基本达到了我们雪绒花使者的预期目的。当然也存在着不足。第一，活动没有能够协调所有人的时间，部分同学如几位男生在当天有课而不能参与。第二，雪绒花使者的经验有限，对游戏的内

涵挖掘有所欠缺。若能邀请到心理咨询中心的老师或者专门教授学生素质拓展活动的陈飞星老师，活动效果会更好。希望今后能有机会组织更加多样的心理活动，使雪绒花使者能发挥更大的作用，让班上每一位同学都在活动中有所收获，拥有阳光乐观的心态。



“景山行，地理情，欢乐心”活动总结

地理学与遥感科学学院 2010 级和 2013 级本科生班



一、活动内容

- 1、“地理情”地遥新生老生联谊会
- 2、“景山行”景山公园定向越野比赛
- 3、“我走过的景山”绘制景山公园地图比赛
- 4、“贴饼子”游戏

二、活动开展

三、活动效果

本次活动组织工作有力，10 级、13 级的老生新生们积极参与，活动取得了圆满成功。

景山公园定向越野比赛中，各个小组新生老生们在对照片进行了紧张的商讨后，满怀期待与信心朝着不同的方向跑去。山上小路岔路有很多，出现不同意见在所难免，但同学们未因意见不和而造成分歧，更未因此而“兵分几路”单独行动，所有同学都认真地商议下一步该往哪里走，共同朝着目标向前。经过共同努力，同学们顺利地找到了一个个景点并拍照纪念下那些快乐的瞬间。其间有过沮丧，有过抱怨，但那份齐心协力之后终于取得成功的喜悦，却是真真实实地洋溢在每位同学的脸上。每位同学都从寻找中获得了快乐，在交流中增进了友谊，

在活动中感受到了团结的力量。

四、活动反思

1、总体而言，本次活动内容丰富有趣，活动在同学们中得到很好的反响，增强了同学们的沟通交流能力，增进了彼此的信任和友谊，这对同学们的心理健康起到了较好的促进作用，活动达到了预期目标。

2、本次活动中，13 级与 10 级雪绒花使者密切配合，相互合作，提高了沟通和组织能力，为今后雪绒花相关活动的开展积累了一定的经验。

3、但存在不足：由于是第一次组织“跨年级、多班级”的雪绒花心理拓展活动，活动联系和组织工作较为繁琐，13 级雪绒花使者活动对流程安排考虑不太到位，活动方案几次更改，活动进行中也由于比赛规则不尽完善、时间安排不尽合理等出现了一些问题。

在下次活动中雪绒花使者们需要更加团结协作，分阶段、有步骤地开展活动，认真分析，周全考虑。



附：

北京师范大学“雪绒花”心理素质提升支持基金简介

为进一步增强心理建设在班级精神文明建设中的作用，通过集体活动、朋辈互助等形式提升学生的心理素质水平，自 2013 年起，学校学生心理咨询与服务中心设立了“雪绒花”心理素质提升支持基金（以下简称“雪绒花基金”），支持雪绒花使者结合本班、本年级同学实际，开展心理健康和心理素质建设活动。申报的具体要求及流程如下：

一、申报要求

1、申请对象：

本基金支持雪绒花使者组织、开展心理健康活动。由各院系本科生雪绒花使者提出活动和资金申请，可以在本班或本年级内开展活动，也可以跨班级、年级及跨院系联合进行。鼓励新生雪绒花使者在有经验的使者指导下积极参与。

2、申请内容：

雪绒花使者要结合院系专业特色或本班学生实际需求，选取具有心理健康教育特点的具体内容与形式。活动的主题不限，重点是让同学在活动和实践中对自我有更高的接纳，对外界有更积极的态度，心理素质得到提升。

3、活动形式：

为鼓励雪绒花使者积极发挥自身的创造性，参与的积极性，“雪绒花”基金申请不限特定活动形式，可以采用座谈、讲座、心理拓展活动、趣味运动会、知识竞赛、艺术体验、宣传活动等多种形式开展活动，鼓励创新。

4、资助标准：

获批准后的活动经费支持额度为 300—500 元，特别优秀的活动将给予重点支持，被评为优秀项目的活动在下期申请中予以特别支持。

二、活动实施与总结

1、活动实施。

项目负责人在接到立项通知后，按照申请内容开展活动。活动内容、形式及时间安排应严格按照申请表中所列标准进行，于学期末前完成相应活动。

2、活动总结

活动结束后，各项目负责人须上交以下材料，方可报销费用：

(1)、新闻稿截图：已发布在校内宣传网站上的，冠名“雪绒花基金支持项目”的活动新闻稿截图，网站可包括学校或各分团委宣传网站、学生心理咨询与服务中心官方网站（可提前投稿至 xueronghuajijin@163.com 申请发布）

(2)、活动总结：1000 字以上，包含活动开展过程，活动收获与反思等内容

(3)、活动影像：5—10 张能准确反映活动内容的照片（心理剧相关活动必须提交相关剧目视频资料），照片和视频资料须以相应内容命名

(4)、用于交流展示的视频或 ppt，交流时间为每个项目 3 分钟。

3、活动交流

学生心理咨询与服务中心将根据各活动开展情况，于学期末组织各项目负责人和参与者开展相关交流活动，并根据交流情况及活动总结材料，评选出 3—5 项优秀项目，项目负责人雪绒花使者颁发荣誉证书，并在下一学期的基金申请时重点支持。



活动预告

本学期的“雪绒花”心理素质提升基金项目的申请活动也马上就要开始啦！大一的新使者们也可以在本学期参与基金的申请哦！有任何不太明白的问题可以咨询本院系的师兄师姐，也可以联系雪绒花使者社团的成员；可以发邮件（xueronghuajijin@163.com），也可以加入我们的QQ群（207090967）哦！欢迎大家积极踊跃的申请。

同时，本学期也为大一新报名的使者们开设了“雪绒花大讲堂”的相关课程哦。同学们可以在课程中得到老师们的指导，为今后活动的开展打下基础。希望大家能够享受其中啦！

还有，本学期新鲜创办的使者沙龙，将开展一系列使者们的讨论活动，交流经验，分享感受。在愉快的氛围中交到更多的朋友，欢迎使者们积极踊跃参加啦！

更多活动详情请关注学生心理咨询与服务中⼼网站（<http://xueronghua.bnu.edu.cn>）和官方微博“雪绒花—心理”，及时了解相关动态！



雪绒花微博二维码
“北师雪绒花心理”



雪绒花微信二维码
“雪绒花-心理”



雪绒花心理服务

Edelweiss Psychological Service

北京师范大学学生心理咨询与服务中心

地 址：北京市新街口外大街19号学16楼南侧2层

北京师范大学学生心理咨询与服务中心

邮 编：100875 联系电话：010 58808136

雪绒花心理帮助热线：010 58800764 58800525