

总第十五期
2014年9月

雪绒花 心灵家园

——雪绒花使者特刊(3)



北京师范大学
BEIJING NORMAL UNIVERSITY

学生心理咨询与服务中心



班级代表合影



我们的微笑像花儿绽开



讲堂素拓活动



站在中轴线



525开幕式合影



植物园之行



北海少年游合照



集体合照

目录

Contents

第一篇

北京师范大学“雪绒花”心理素质提升支持基金项目 / 1

- 1、北京师范大学“雪绒花”心理素质提升支持基金简介 / 1
- 2、各院系项目活动创意分享 / 2
- 3、基金项目活动总结与展示 / 8

第二篇

北京师范大学“雪绒花大讲堂” / 24

- 1、2013-2014学年 雪绒花大讲堂课程安排 / 24
- 2、十佳学员学习总结 / 24

第三篇

雪绒花使者特色活动 / 40

- 1、“5 25”大学生心理健康节 / 40
- 2、雪绒花使者沙龙 / 43

“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 王佳颖



第一篇

北京师范大学“雪绒花”心理素质提升支持基金项目

2014年春季的“雪绒花”心理素质提升支持基金项目已于2014年6月7日圆满结束。立项期间，共收到来自19个本科生部院系的雪绒花使者提交的54项基金申请，初审通过33个项目。最终，15个院系共26个项目参加了最终评选，成功结项，共计审批8089元作为提升基金。整个春季雪绒花基金项目的规模都有所扩大。

刚成为准雪绒花使者的同学们肯定还不太了解什么是“雪绒花”心理素质提升支持基金吧，下面我们就一起来看看基金的简介。

1、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，重点是让同学们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、活动时间：

每年3月-6月，9月-12月共2期。每学期初进行申请，中心将根据院系上报的活动内容进行评审，择优立项，学期中开展予以立项的活动，学期末进行汇报总结与交流。

5、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 xueronghuaajijin@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

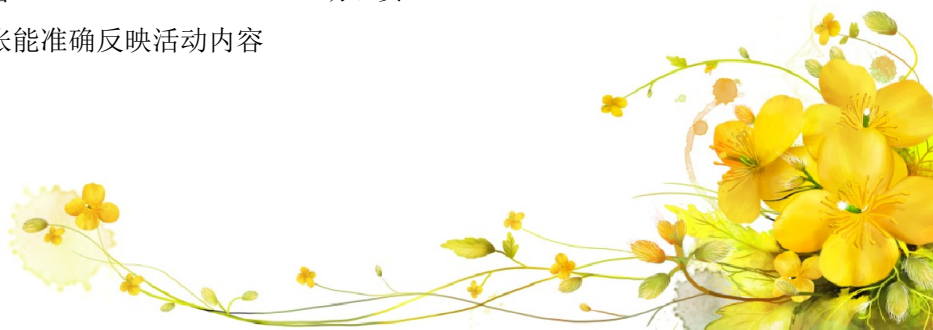
(4)、项目汇报：用于交流展示的视频或 ppt，交流时间为每个项目 3 分钟。

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。

三、经费报销

学生心理咨询与服务中心对各项申请活动的完成及汇报情况进行评估，根据评估结果决定是否全额资助、减少资助或增加资助；各项目负责人在收到资助额度通知后，填写《“雪绒花”心理素质提升基金活动决算表》，并凭发票和决算表报销活动经费。



2. 各院系项目活动创意分享

文学院 2013 级

【“熊”出没】——小熊缝制活动

一、【抱抱熊出没】

a、抱抱方式：制作人缝制一个小熊送给熟识的朋友，或给忙碌的 ta 一份贴心的关怀，或给近期情绪低落的 ta 一个温暖的拥抱。这些心意都可以通过小熊的不同形态来体现。

b、抱抱要求：

①缝制“抱抱熊”一个。附上一封满溢爱心的抱抱信。（信上注明接收者宿舍号）

②最后须提交两件实物和一张照片。照片是制作人和两件实物的合照。

③匿名关怀作品只送达接收人，不参加评选活动。

④实名作品后续：接收者写几句话或一首短诗或一篇短文来表达对于制作者的感谢。制作者和接收者拍摄一张展现温馨友谊的创意照片，需有“抱抱熊”出境。照片在接收到小熊的一周内提交。（可在缝制过程中录制短视频，与照片一起提交。）

二、【Hello 熊出没】

a、Hello 方式：制作人缝制一个小熊送给不认识的又希望与之交朋友的同学。说一声 Hello，破冰之旅立刻开启。

b、Hello 要求：

①缝制“Hello 熊”一个。附上一封真诚的 Hello 信。（信上注明接收者宿舍号。）

②最后须提交两件实物和一张照片。照片是制作人和两件实物的合照。

③作品后续：制作者和接收者拍摄一张展现新朋友间友谊的创意照片，需有“Hello 熊”出境。照片在接收到小熊的一周内提交。（可在缝制过程中录制短视频，与照片一起提交。）

三、【亲亲熊出没】

a、亲亲方式：制作人缝制一个小熊代表不在自己身边的家人或朋友。在缝制的过程中，回忆和他们曾经共度的美好时光，重温彼此带给对方的温暖，在感受爱中，领悟爱，珍惜爱，鼓励自己好好生活。

b、亲亲要求：

①缝制“亲亲熊”一个。写一封暖暖的“亲亲信”送给自己。

②希望参与评选的同学须提交两件实物和一张照片。照片是制作人和两件实物的合照。（可在缝制过程中录制短视频，与照片一起提交。）

环境学院 2012 级、2013 级

“国王与天使”

① 前期准备阶段：调查同学的基本信息、喜好以及对活动的期望与建议；准备活动所需物资

② 启动仪式：心理游戏热身；讲解活动内容

并讨论答疑；“天使”抽取各自的“国王”

③ 活动举办阶段：

✦ “天使”以各种形式关注国王情况并表达关心，每周至少给自己的国王写一封信，但都要匿名进行（鼓励单独设 QQ、飞信号等方便匿名联系）；

✦ 鼓励“国王”以人人、微博等形式“晒”收到的礼物和心情；

✦ 在人人上开公共主页，由雪绒花使者负责更新，实时反映活动进展并转发各“国王”反馈（包括文字和图片），活动完据此做出集锦。

④ 活动总结阶段：闭幕仪式（争取与班级活动联合）国王对“天使”的身份进行猜测，公开各“天使”的身份后评选“最佳默契 KA 组合”，“温暖天使”；国王向自己的“天使”回信表示感谢。

艺术与传媒学院 2013 级

一、书法与舞蹈

活动安排：

1、请书法系同学用不同字体写下“天地人和”。
2、大家发挥想象，用肢体表现出不同字体特征，在舞动的肢体中领略不同的精神内涵，释放自我。

3、在唐怡老师以及部分舞蹈专业同学的带动下，家通过各种肢体关节的扭曲舒展，表现每个人心中对美的不同的领悟和追求。

二、音乐与舞蹈

活动安排：

1、请音乐系钢琴，声乐，民乐的同学各自来一段不同风格的精彩演奏。

2、在唐怡老师以及部分舞蹈专业同学的动作示范的带动下，大家在音乐的节奏下，利用一些日常生活小道具，自由展现对音乐的不同理解，没有对错，只有释放和欢乐。

3、大家可通过拍手，跺脚，拍肩膀等制造出各种不同的声音和节奏，像非洲黑人舞蹈一样，即兴表演各种欢快动作。

大家运用所能达到的肢体语言和舞蹈语汇，表现自己的表演及创造潜能。跟着音乐，做动作和玩接龙游戏，随音乐创造出既简单又有新意的动作。

三、美术与舞蹈

活动安排：

1、请美术专业的部分同学即兴创作些小的具有跳跃感的图画，哪怕只是些颜色。

2、大家发挥想象，用肢体尽量表现出不同的图案，在舞动的肢体中领略不同的精神内涵，释放自我。

3、在唐怡老师以及部分舞蹈专业同学的带动下，通过各种肢体关节的收缩舒展，表现每个人心中对美的不同的领悟和追求。

在整个教学互动过程中，会尊重学生个体，提高学生参与动作实践的能力。从增强同学们的自信开始，舞蹈动作不要求是最美的，但精神面貌应是表现的最好的。

化学学院 2012 级

（一）风筝 DIY

（1）活动目的：随着时间的流逝我们越来越成熟，学习、生活中的压力不断增大，烦恼不断增多，生活中缺乏了童年时的那份简单与快乐。通过做风筝，让同学们再次回到童年，再次去感受童年的那份简单与快乐，放松现在的心情，忘却现有的烦恼，做风筝的同时也增加了同学之间的感情交流，让班级变得更加有爱。

（2）活动流程：

1、相关负责人员先买好制作风筝的材料（包括风筝线，风筝布，竹条，胶带等），上网搜索做风筝的方法并学习。

2、集合全班同学，由相关负责人员讲解怎么做风筝。

3、全班同学自行分成 10 个小组制作 10 个风筝。

4、每个同学在风筝上写下自己的愿望以及自

己的签名。

（二）朝阳公园踏青

（1）活动目的：春天已经来临，同学们一起走出寝室，走出校园去拥抱春天，在品味大自然的美好的同时晒掉那些不愉快的心情，释放学习和生活中的压力，同时通过开展素拓活动来增强同学们的团队合作意识，增强班级凝聚力，提高同学们的心理素质。

（2）活动流程：

1、放飞风筝

同学们放飞之前班级组织制作的风筝，看着风筝带着各自的愿望，梦想越飞越高，越飞越远，最后同学们都把风筝带回来留作纪念。

2、野餐和休息

负责人将先前准备好的野餐布，零食，扑克牌以及棋类等活动用具布置好，同学们一起坐在野餐布上吃东西，玩棋牌，睡觉等等，想逛朝阳公园的同学可以向相关负责人说明并组队去逛逛，但必须在规定时间内回来。

3、进行素质拓展游戏

先通过报数将班级人员分成四组。

A、解开千千结

游戏目的：感受团队合作的魅力，提高同学们的团队合作的能力，同时用游戏告诉同学们在生活中我们会遇到各种复杂的结，只要我们团结合作一定能解开结。

游戏过程：每组成员手拉手围站成一个圆圈，记住自己左右手各相握的人。大家放开手，随意走动，负责人叫停，同学们停止走动，在原地找到原来左右手相握的人分别握住，形成一个大大的结，在不松手的情况下解开这个结，回到原来的状态。然后合并成两组再进行这个游戏。

B、盲人方阵

游戏目的：锻炼大家的团队合作能力以及增强班级人员之间的信任感。

游戏过程：让每组成员被蒙上眼睛，在十分钟

内，将一根绳子拉成一个正方形，并且所有队员都要均分在四条边上。

C、坐地起身

游戏目的：这个任务体现的是团队队员之间的配合，该项目主要让大家明白合作的重要性。

游戏过程：每组人员围成一圈，背对背地坐在地上，在不用手撑地的情况下站起来，之后两组合并再次进行这个游戏。

4、寻找温馨的一瞬间

目的：让同学寻找和发现身边的温馨的情景，感受来自同学朋友的这份爱。

每个人从这次活动自己拍的照片中挑出一张认为最温馨的照片，传到微信群里，全班同学进行评比，挑出一二三等獎并进行奖励，同时给素拓游戏中表现最出色的队伍颁奖。

5、同学们一起交流参加完此次活动的感受

（三）每日一语

（1）活动目的：随着年龄的增长，学习、生活等方面的压力越来越大，雪绒花使者通过 qq 平台发励志语句来提醒我们再忙再累也别忘了最初的梦想，乐观地去面对和处理每一件事情。

（2）活动流程：

1、雪绒花使者在 qq 上创建一个公共账号。

2、将公共账号发布在微信群里，组织所有的同学加这个账号为 qq 好友。

3、每天清晨雪绒花使者在这个账号上发布一条和心理方面有关的语句以及在每个同学生日当天送上生日祝福。

生命科学学院 2011 级

“移动图书馆”

本班各个宿舍通过讨论，推荐两本适合本科生阅读、有利于大学生成长的书籍，中英文均可以；班级雪绒花使者按照每个宿舍一本的标准进行筛选，购买相关书目并成立小型班级“移动图书馆”，同时下发到每个宿舍，宿舍内成员进行阅读；一个

月后，举办班级读书交流会，每人上交读书感悟，同时各个宿舍可交换书籍继续继续阅读，形成长期读书交流活动，相关书籍在毕业后可赠给大一的班级。

数学科学学院 2013 级

1、感受爱

以主题班会形式展开，通过一系列富含爱的小活动，使同学们充分感受爱，并学会温柔大方地以同样的爱回馈给对方。

2、传播爱

在北海公园分组进行志愿活动，可以做引路，对具体景点向游客进行介绍，提醒大家注意远离水源和注意脚下台阶等等。

3、放飞爱

志愿活动结束后，可以在北海公园中就地进行交流讨论，可进行几个小活动增进同学之间的友谊。

文学院 2012 级

心理剧排演

以班级为单位组织心理短剧的排演，并请同学交流感想。（将联系心协心理剧部门对我们的心理剧排演工作进行指导与帮助）

以小组为单位，排演心理短剧，鼓励道具自备。每班依据实际情况准备 2-3 个左右的心理短剧，暂定以班级为单位举行活动。入场时用抽签选座位的方式打乱以班级、寝室为单位的座位顺序，加强同学之间的了解与交流。团建活动以心理短剧表演为主要形式团建，其间穿插一些有关合作的小游戏以缓和现场气氛，提高所有人的参与感，培养大家的默契和配合度，要求全体同学参与。

文学院 2013 级

一、心灵影片赏析：

1、集中带领同学在教室观看心灵电影《剪刀

手爱德华》。

2、观影后，由雪绒花使者主持心灵电影交流会，鼓励同学们畅所欲言，结合自身生活体验，分享观影感受。

3、邀请胡志峰老师对影片进行点评与升华。

4、同学们就生活中的问题结合影片向老师提问，获得解决疑惑的方法途径。

5、向同学们征集心理角度的影评，并有奖评选。

二、心理拓展活动：

（一）热身活动——【大树与松鼠】缓解队员之间的陌生感，使他们兴奋、紧张起来。

（二）幽默与愉快——【同心圆】帮助队员在团队中找到愉快感，释放和排解心理压力。

（三）协作中竞技——【风火轮】培养学员团结一致，密切合作，克服困难的团队精神；培养计划、组织、协调能力；增强同学间的信任、理解。

（四）内心交流——【心语互听】增进同学之间的友谊，拉近距离，营造互助互爱的气氛。

三、心灵讲座

请“每月‘爱你’工作坊”的陈祉妍博士为班级同学进行大学生之间如何处理恋爱关系的讲座，并于讲座后进行同学与老师的互动交流。

物理学系 2013 级

日历制作

以日历的形式，向大家宣传一些减压小知识，推荐减压的小电影以及物理上的学习技巧。

心理学院 2013 级

（一）“认识我自己”学生团体辅导活动

（1）活动简介

“自己”永远是一个人最亲密的伙伴，失去自己就是失去了生命的方向与意义。在生命的旅途上，我们如何去破解生活中的难题，怎样做出正确的生活选择？大学是人生的十字路口，是我们完成自我、

踏出事业第一步的地方，对于自己也许会有更多的迷茫。我们年级 1、2 班的同学希望举办一次学生团体心理辅导活动，通过这次活动，帮助同学们认识自我，规划人生。

（2）活动具体安排

活动组织：由两个班级班委及雪绒花使者牵头组织，成立专用 QQ 群，随时讨论具体事宜。

活动宣传：以海报、群邮件形式通知同学，并积极调动同学情绪。

联系辅导员：联系心理咨询服务中心，与讲师商讨团体辅导的内容、场地与日期安排等问题。

收集反馈与问题：在辅导中与前，与同学们沟通交流，讨论在辅导中遇到的反馈与问题。

（二）舍心沙象—宿舍沙盘游戏治疗

（1）活动简介

沙盘游戏是一种以荣格心理学理论为依据的心理治疗方法，可以缓解紧张与焦虑，维护与发展个人人格，培养艺术能力，提高生活质量。我们学校心理学发展上有着深厚的基础，我们可以利用现有优势，充分发挥，造福于自身。我们打算举办一次宿舍沙盘游戏治疗活动，以此增加宿舍内部的团结与稳定，化解矛盾；增进学生个体对自身的了解，发掘潜质，帮助学生正确自我定位。

（2）具体安排

活动组织：由两个班级班委及雪绒花使者牵头组织，成立专用 QQ 群，随时讨论具体事宜。

活动宣传：以海报、群邮件形式通知同学，并积极调动同学情绪。

联系辅导员：联系心理咨询服务中心，与讲师商讨团体辅导的内容、场地与日期安排等问题。

申请场地：在和老师协调好时间后，向学院申请使用箱庭辅导室。

收集反馈与问题：在辅导之中与之后，与同学们沟通交流，讨论在辅导中遇到的反馈与问题。

（三）“恋爱心理学”茶话会

（1）活动介绍

恋爱是人生中重要的一环，关系着一个人乃至一个群体的未来与幸福。无论学生现在有没有男女朋友，将来是否打算，在大学恋爱都是再重要不过的事。时代在发展，社会在进步，有些陈旧的恋爱观已经呈现式微的迹象，而又有许多新的元素加进恋爱观来。身为大学生的我们应当如何取舍？哪些是对的恋爱观，哪些又该舍弃呢？针对这些疑问，我们准备组织一次“恋爱”茶话会活动。

(2) 活动过程

1. 宣传：在群邮件中发布消息。

2. 收集问题：在群邮件中收集同学们对恋爱方面的提问，以及对这些问题的普遍看法。请有经验的同学交流自己的恋爱经验与体会，或者其他同学发表对恋爱观的新理解。

3. 茶话会：延请老师，与同学们亲切交流自己的恋爱经验；讨论当下中国流行的恋爱价值观，并权衡其利弊。制作精美且有寓意的小礼物送给老师。

(3) 活动准备

1. 场地准备：批教室。打扫教室卫生，布置桌椅，装饰气氛。

2. 宣传、拍照：在群邮件等交流平台上进行宣传；传达、反馈同学们提出的问题；茶话会当天拍照留念；事后剪辑总结视频或照片。

3. 采购：采购茶话会当天所用的食物、饮料、小礼品的原料。

4. 安全措施：专人管理报名，点到，活动后整理教室等事宜。

(四) 我爱我巢——宿舍文化评比活动

(1) 活动简介

宿舍是大学四年同学们最熟悉的地方之一，一个好的宿舍是有生命的团结体，是彰显自主的文化与精神的有机体。一个好的宿舍文化可以凝聚成员的力量，塑造成员的精神，引导成员的方向。雪绒花使者在关心同学心理健康的时候，也希望宿舍发挥其应有的效应。我们打算就宿舍文化方面举行一次评比活动，为同学们留下美好回忆的同时，为班

级建设做出贡献。

(2) 活动事项

1. 活动时间：2014 年 4、5 月份。

2. 活动流程：

①宣传阶段 在班级群邮件中进行宣传与讨论，讲解规则，收集意见与建议。

②活动阶段 各宿舍进行活动。

③后活动阶段 将各宿舍的资料收集起来刻录成光盘，作为记录；收集反馈建议；开办总结交流会，跟进活动成果，继续团结同学，改进宿舍文化。

3. 活动规则：

各宿舍推出自己的宿舍文化，包括舍规，舍徽，舍歌，格言等，录制社歌视频及宿舍美丽瞬间；建立积分制，评比宿舍风气，包括整洁程度，学习氛围，健身锻炼，健康作息等。在群邮件，qq 群中交流以上内容，并且评出奖级。设学霸宿舍奖两名，健体宿舍奖两名，卫生宿舍奖两名，其余奖项若干。评比结束后将视频内容刻录成光盘，留下美好的回忆。

有了好的活动创意，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。下面我们一起来看看优秀的活动总结汲取经验吧~



3. 基金项目活动总结与展示

“自爱自强，我知我心”活动总结

心理学院 2013 级本科生

2014年4月18日起，心理学院2013级1、2、3班联合开展了“自爱自强，我知我心”系列活动。本次活动在雪绒花使者负责人的组织下，在申子姣老师的指导下，以“关爱自己，关爱集体”为核心内容，旨在营造学院温馨氛围，帮助同学们进一步适应大学生活，走出迷茫。活动共分为四次，我们将活动情况总结如下：

1. 农场素拓

4月18日，心理学院13级近20名同学在户外顺利进行了一次团体辅导。这次团体辅导主要由本科3班雪绒花使者带领，地点是回龙观上水庄园，在整个活动期间，进行了草莓分配，小组竞技等紧张有序的活动，同时体验手工劳动者的艰辛，培养学生吃苦耐劳的精神及个人责任意识，使同学们深切体会到了社会实践的重要性，与他人合作的优越性。并且在活动中增进同学之间的友谊，有助于其健康发展。

收获：同学们体验到了亲手劳动的乐趣和劳动成果的不易，有利于更加珍惜现在拥有的美好生活。

不足：大家经验不足，而且有些心急，在竞赛环节造成一些不必要的损失，这是因为之前计划的设定没有考虑周全，只考虑大家的乐趣。

2. 箱庭辅导

本学期4月10日到5月6日近一个月的时间里，在王瑞敏老师和李爽老师的指导下，研究生王斌彬师兄的带领下，雪绒花使者的协助下，心理学院13级本科三班7个宿舍顺利完成宿舍团体辅导。本次宿舍团体辅导主要使用箱庭疗法，通过趣味生动的沙盘游戏，宿舍成员相互配合，共同协作，在沙盘构造活动中发现自我，增进了宿舍成员间的感情。

收获：使得同一宿舍的舍友之间的了解加深，同时也促进了舍友之间的默契程度。

不足：由于时间和资源限制，每个宿舍只做了一次。箱庭辅导做多次会产生更大的效果，会使大家对自己和对舍友的了解更加深入。

3. “我的大一生活”茶话会

2014年5月11日晚，心理学院2013级的同学们进行了分享大学生活的茶话会。我们把论坛分成“学业、友情、爱情、社团活动、休闲娱乐”5个小版块，由5位雪绒花使者分别主持一个版块。

大家交流和分享了学习上的心得体会，特别是为即将到来的四级考试献计献策。接着大家又谈了如何处理与故乡老朋友和大学新朋友的友谊关系，之后也有同学慷慨分享了关于异地恋和大学恋爱的一些感悟。大家也讨论了关于社团的去留问题。最后，我们以分享休闲娱乐的生活结束了整晚长达2小时的分享。

会后，大家都觉得经过交流，自己获得了更多的勇气与能力来面对大学生活。

收获：这是一次内容十分丰富的茶话会，从筹备之初就广泛征集意见，综合考虑后，全面地选择了几个重要部分。事实证明，活动进行得很顺利，所有参加的同学，不管在哪方面有疑惑或者经验，都与大家进行了积极的交流，得到了意见或者感悟，有利于丰富多彩健康积极的大学生活的构建。

不足：内容略多，没能进行深入交流，让每个人都发表自己的意见。围绕一些板块，如学习和爱情，争论比较多，没能得出一致意见。后半部分略显乏味，于是过早进入了最后的休闲娱乐板块，没能充分利用时间。

4. “我与我的宿舍”宿舍建设活动

2014年5月8日晚，心理学院2013级的同学们聚在一起举行了宿舍文化建设活动。本次活动是承接上学期的宿舍团体辅导活动。首先是宿舍文化展示活动，每个班都选出了两个宿舍展示了舍歌、舍徽、舍规，无论是展示宿舍，还是观看宿舍，都觉得深有感触。

展示过后，在雪绒花使者的带领下，同学们依照宿舍分组进行了“我的宿舍我的国”的体验游戏。游戏后，同学们做了总结，大家不仅意识到了宿舍内部要团结、要忍让、要并肩作战，而且意识到宿舍与宿舍之间同样需要交流和沟通。

本次活动，在促进宿舍友谊取得了预期效果，此外，也达到了打破“宿舍小团体”现象的目的。

收获：宿舍成员之间通过合作完成任务，共同体验欢乐，深入交流沟通，增进了友谊，增强了宿舍的凝聚力，进而促进了班级的和谐建设。

不足：宿舍展示活动有一些混乱，没能提前严格计划好，但最终在各个宿舍的积极配合下顺利完成。

本次“自爱自强，我知我心”大型系列活动充分调动了同学们的积极性，增进了同学之间的相互了解，从多角度获得了对大学生生活的理解，更有能量走进未来三年的大学生活。但是，本次系列活动的4个小活动的关联性不是特别紧密，寻求的专业帮助还是不够。希望在下次举办活动的时候，可以避免这些缺憾。



“全室爱，诠释爱” ——地遥学院 2013 级寝室文化活动活动总结

地理学与遥感科学学院 2013 级本科生班

为进一步加强地理学与遥感科学学院 2013 级学生的文明修养，丰富大学生寝室文化生活，营造健康、活泼、文明的生活氛围，地遥学院 2013 级本科生班开展了以“全室爱，诠释爱”为主题的系列寝室文化活动。

经过老师同学们的精心筹备，“全室爱，诠释爱”系列寝室文化活动取得圆满成功。现将活动情况总结如下：

一、**活动时间**：2014 年 4 月 26 日—5 月 25 日

二、**活动地点**：北京师范大学校内

三、**活动内容**：

1. “爱让我们飞得更高”寝室放风筝比赛
2. “相遇相知的故事：我们”寝室摄影作品分享活动

3. “全室爱，爱分享”寝室谈心会

四、**活动开展**

1、**活动准备**

1) 与班委、班主任进行活动细节、奖励机制的商讨；

2) 合理分工；

3) 安排相关同学对活动进行文字、照片及视频的记录；

4) 宣传动员工作展开，宣传稿撰写，制作海报；

5) “爱让我们飞得更高”放风筝比赛：购买白色的风筝、颜色笔、奖品；选择适合的时间、地点；与各寝室提前交代注意事项；

6) “相遇相识：我们”摄影作品分享会：购买奖品；

7) “全室爱，爱分享”寝室分享会：雪绒花与班主任老师共同商量如何与各寝室成员进行沟通

交流；批教室；购买白纸、画笔；邀请各寝室的成员。

2、**活动进行**

1) **放风筝比赛**

4 月 26 日上午 9 时许，同学们拿着自己绘制的风筝早早来到广场前，互相欣赏彼此风筝的创意与特色，同时摩拳擦掌，准备一显身手。

比赛以寝室为单位，分五组进行，每组两个寝室进行比赛，先把风筝放起来且风筝在空中停留时间最长的一方获胜。

比赛正式开始前是各寝室试放阶段，大家聚在一起，互相讨论放风筝的方法，同时相互配合，在实践中领悟放风筝的诀窍。渐渐地，大家从面对风筝茫然不知所措，到拽着风筝只顾疯跑而差点让它挂在高树上，再到最后，都熟练地掌握了放风筝的要点，收获了成功的喜悦。

9 时许，放风筝比赛正式开始，各个寝室都为跻身前三名而努力。经过一番笑料百出的角逐，最终五个寝室夺得桂冠。除此之外，在风筝图案设计方面，我们还评出了“最漂亮的风筝”、“最有表现力的风筝”和“最有创意的风筝”，它们也都得到了同学们的一致认可和称赞。

上午十时许，比赛圆满结束。大家意犹未尽，仍有说有笑的讨论着放风筝比赛过程中的各种趣事。

2) **相遇相知的故事：【我们】——寝室摄影作品分享活动**

5 月 19 日，活动正式开展。各寝室以寝室为单位围绕【我们】的主题，共同从所有的寝室合照中选取喜爱的一张合照以及若干张室友的照片，写下照片背后的故事，分享共同的感悟与记忆，由班级

雪绒花使者收集整理，再打印出来发放给各寝室。在翻阅照片与阅读故事感悟的过程中，寝室成员们时而欢笑，时而赞叹，欢乐与感动不断。最后在 5 月 23 日，由各寝室投票，选出大家最喜欢的三张寝室照片（取女寝前两名和男寝第一名）并各奖励一个加湿器；同时，有三位同学获得“最佳个人照片奖”，各奖旺旺大礼包一个。

3) “全室爱，爱分享”寝室谈心会

本次活动由地遥学院 2013 级本科班班主任倪佳琪老师、张琨佳老师以及雪绒花使者和各个寝室的成员共同举办轻松的谈心会，地点为学院的生活指导室。

活动过程主要如下：首先，在轻松的氛围下，寝室成员和老师、雪绒花使者分享一下近期学业、生活中的困惑，并一起讨论对策；接着，在老师和雪绒花使者的引导与鼓励下，大家尝试着用画笔在白纸的一面画出或者写下对于大一生活的总结和感受，在白纸的另外一面画出或者写下大二生活的期待和目标并进行分享，同时对他人提出补充和建议。

五、活动效果

本次活动组织工作有力，同学们的参与度高、活动现场气氛活跃、后期反馈积极，活动取得了圆满成功。

1) 放风筝比赛

这次活动，既增强了同学们彼此之间的情谊，同时也让大家从书本中解放出来，重新体验童年时的欢乐与童真。风筝，不仅仅是可以乘风而起的纸鸢，更是联系心与心的纽带，沟通今与昔的桥梁。相信，这次活动一定会成为同学们大学四年生活中一段弥足珍贵的回忆，成为大家人生中一份不可多得的精神财富。

2) 相遇相知的故事：【我们】——寝室摄影作品分享活动

寝室照片分享的活动，使同学们收获了很多的

快乐与感动，增强了寝室的凝聚力，丰富了同学们的寝室文化生活，有助于营造健康、活泼、文明的生活氛围。

3) “全室爱，爱分享”寝室谈心会

通过班主任、雪绒花亲切的引导，寝室室友之间交流了大学以来的所感所悟以及对未来大学生活的期望，加深了对彼此了解，促进了寝室室友的亲密关系。

六、活动反思

1、总体而言，本次活动内容丰富有趣，在同学们中得到很好的反响，增进了同学们彼此间的信任和友谊，增强了寝室的凝聚力，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，雪绒花使者们密切配合，为今后雪绒花相关活动的开展积累了一定的经验。在活动之前对活动主题“寝室文化活动”有明确认同，制定了详细的策划，注重活动细节；在活动准备阶段积极与老师、班委会成员、班级同学进行沟通，制定合理的活动规则与奖励机制、宣传动员工作有力、活动分工明确；活动进行有条不紊，注重提高同学们的积极性；活动结束后注意收集同学们对活动的反馈，记录同学们的心得体会。

3、当然，本次活动也存在一些不足之处，雪绒花使者有考虑不周全的地方，活动内容有所更改和缩减，例如寝室分享会的主题由“你的童年”更改为寝室成员讨论大学以来的感悟以及对未来的期望；由于制作难度大，放弃了“润泽你心”制作、交换简易加湿器活动；由于组织工作困难、同学们时间紧张，放弃了“我们去哪儿”跨寝室联谊活动。

因此，在下次活动中雪绒花使者们需要认真分析，周全考虑，更加注重细节，分阶段、有步骤地开展活动。同时要更注重创新，设计新颖的、能激发同学们参与热情的活动形式，努力通过开展活动增强同学们的心理素质。

生科院 2013 级本科生雪绒花素拓活动总结

生命科学学院 13 级本科生

2014 年 5 月 20 日星期二，生科院 2013 级本科生在雪绒花使者的带领下，在京师广场成功开展了素拓活动。京师广场场地宽阔，树阴密集，建议雪绒花使者们做活动的时候可以选择京师广场，而且合影的时候也可以以北师大的招牌——木铎作为背景。

我们活动主要分为三部分，一是选出队长和确定队名和口号，二是开展素拓游戏，三是活动颁奖。

第一部分是团队精神的所在，我们认为这个环节是必不可少的。队长是团队的领导人，是团队的核心，而队名和口号，是团队的精神，在称呼每个队伍的时候尽量称呼其队名而不是冷冰冰的第一第二组，可以增加队员们对自己队伍的热爱之情。在讨论口号的过程中，也能增进同学们的友谊。这次活动我们只是给大家拍照了，我觉得如果条件允许的话可以把这个部分录下来，然后刻成一个完整的光盘留作纪念。同学们在展示过程中绽放的笑脸传达出的笑意深深地感染了我们，我们希望我们的活动能让同学们在活动过程中收获欢乐收获感动收获团结，这也是我们雪绒花使者的责任。

第二部分是主要部分。活动设计了四个游戏，但是由于对时间的掌握能力较为缺乏，故第四个游戏——“翻扑克”未能开展，希望下次能把时间掌握好，尽量按照安排好的计划进行。开展的三个游戏分别是一元五角、坐地起身和抱团跑。

一元五角是作为我们的暖场游戏。这个活动最大的意义在于使同学们动起来，制造一种欢乐的气氛，渐渐进入素拓的状态。

坐地起身给我们带来了一些经验，比如，事先

要准备好报纸，免得同学们直接坐在地板上；一定要强调不能借助身体其他部分和地面的接触来帮助站立；每个工作人员都认真看每个组的比赛，以最后一个起来的同学为标准作为该组的总时间。这个活动强调的是一个团结互助的过程。每个人都必须一起起来，又不能借助身体的其他部分，故队员们只能互相将手挽起来，并且互相借助，运用巧力才能站起来。那么如何保证一致性呢？这就必须要求每个人聚精会神，而身体的互相接触也能传达一个一致的信号，尽管每个组都不是同时起来。随着人数的增加难度也会加大，对一致性、团结性、默契的要求也越来越高。

第三个游戏是抱团跑。工作人员事先把废报纸撕成条状，然后现场让同学们亲手把每条报纸连接起来，连接处只能有一张透明胶，工作人员严格监督。然后每个队伍确定自己的方阵怎么站，由一个工作人员给所有的队伍量带子最终的总长度，必须刚刚好把所有的人融进去，这样每个队员也紧密地联系在一起，每个组的队员必须一起前进，前进过程中如果带子破了断了都必须停下，随行的工作人员会给出一个透明胶，补好以后才能继续前进，最后看哪个组从起点到终点所用的时间最短。这个游戏最大的亮点在于报纸和方块。虽然报纸被透明胶首尾接起，但依然容易在行进的过程中损坏，这就需要队伍中的每个个体都保持一致，有快有慢就有可能弄破报纸。而报纸将大家圈在了一起，其实就是一种强烈的团队的暗示，暗示我们是一个整体，提醒大家团队合作和保持一致的重要性。方块有效地强迫大家保持步调一致，而为了保持一致性，一定

会出现口号来让大家保持步调一致，队长在这个时候也一定会成为喊口号的人，这就体现出了一致性和团队精神的重要性，并且强调了队长的地位，一定程度上也能增强队长在同学们中的领导地位，这也是我们选择开展这个活动的原因。在活动的开展过程中我们也发现，果然每个组都有口号，或“左右左右”，或“加油加油”，或“一二一二”，而喊口号的也都是队长。在前进的过程

当中，每个人都专心致志，一方面听队长的口令一方面注意自己的步伐，尽量和大家保持一致，以防弄破报纸。工作人员可以客观地观察到，每个同学基本都没有注意到拍照的同学或者旁边的环境。注意力高度集中，这个游戏的效果非常好。

本次素拓活动我们觉得存在以下缺点：时间掌控能力欠缺，未能按照原计划进行；

活动前期准备不够充分，比如翻扑克，我们应该一开始就想到如何解决风会把扑克吹开的问题，如何让同学们更好的从地上把扑克翻起来而不弄伤手；如何让我们的素拓吸引更多的人参与。

而从同学们的反响来看，本次活动较为成功，同学们都觉得欢乐多多，对得到的奖品也很满意，希望我们下次的素拓活动能办的更好。



“感受爱，传播爱，放飞爱”之旅活动总结

数学科学学院 2013 级本科 2 班、4 班

一、活动简介：

时光如梭，眨眼间我们已经进入了大一下半学期，进入了姹紫嫣红的四月。四月是春暖花开的时候，春回华夏，爱满校园。这是我们在大学里度过的第一个春天。2014 年 4 月 12 日，数学科学学院 2013 级本科二班和四班分别在北师大教室和北海公园举行了主题为“感受爱，传播爱，放飞爱”之

旅的系列专题活动。

大学与高中存在很大区别，在于同学关系与学生心理方面。在高中，大家每天都在一起，有固定的人际关系，而在大学，上完课大家便都开始做自己的事情，同学之间交流减少，只囿于自己的小圈子中，近一年的时间，大家可能连班上的同学都认不全。所以，我们需要这种团体活动，来帮助我们

更加了解周围的人，在朋辈互助中共同成长。

二、活动过程与意义：

在内场活动中，首先由雪绒花使者播放微视频，通过微视频告诉同学们爱是在人与人之间传递的，我们应该让自己成为爱的传递中的一个环节，由此引出第一项名为“赠人玫瑰，手有余香”的活动，让爱心在同学们之间传递，在活动中同学们感受到了给予他人爱与友善的快乐，真正懂得了“勿以善小而不为”的意义所在。然后进行第二项活动，在一个名为“感谢生命每一次温柔相待”的活动中接受到善意的同学向给予善意的同学表示感谢，让同学们明白感谢与微笑是世上表达善意的最美语言，让同学们懂得感恩，懂得分享。主持人总结完毕后进行第三项名为“福祸相依，生死与共”的活动，让同学们懂得信任与合作。再之后进行第四个活动“千千心结，手手相连”，在解开手结的同时也解开心结，拉近同学与同学之间的距离，也让爱在同学之间传递。最后进行第五项活动“让爱插上翅膀”，将自己最真诚的祝福匿名写在纸上叠成心形打乱后发给同学，让祝福在同学之间传递，活动在同学们的掌声欢笑中圆满结束。

之后在北海公园举行外场活动，4月12日早上8:30，同学们在东门外集合乘坐公交车前往，参与人员中除了数科同学外还有其他院系的同学，等车期间同学们依次报数确定分组，早上9:00到达北海公园准时开始活动，给各个小组分发装有诸如打扫卫生、引路或寻找特定地点与物品等任务的信封。这项活动，既提高小组成员间的团队合作意识，让同学们养成细心观察生活的习惯，不被习惯性思维所困惑，又让同学们在活动中感受帮助他人的快乐。中午任务完成后同学们集合，分发优胜组奖励与纪念徽章，然后前往庆丰包子铺吃午饭，午饭结束后雪绒花使者分发活动单，小组成员就活动单上

的文章所反映出的问题进行讨论，并由雪绒花使者进行总结：文章中的悲剧是源于爱的缺失。经过了上午的活动，同学们都有些累，故大家在北海公园合影后取消原定剩余活动返回。并在车站等车期间简单的进行了原定的黑色数字游戏。

三、活动反思：

活动圆满结束了，使者们存在着举办成功的喜悦与成就感，同学们亦是意犹未尽，期待着下一场雪绒花活动。但是，我们亦在反思中找出了一些问题和可以改进的地方。

1. 策划期间

“感受爱”策划期间，首先，班会所针对的主题在于人与人之间的友善与关心，因此我们的每一个环节都要紧扣主题而又不失活泼。同时，活动所需人力、物力以及活动进程的每一步详细考虑都需要策划完全，这几点明显有些不足。

“传播爱”活动，因为一早就决定要办外场，于是提出了一个又一个地方，但一个一个联系浪费了不少时间，也不方便进行活动的下一步策划，导致到后期有一些仓促。这一点可以在以后慢慢积累经验，了解哪些地方方便举行学生活动的。另外，由于策划成形得较晚，在宣传期间，同学们对活动没有充分了解，有些并没有做好充分准备。

2. 活动期间

活动期间，由于处于考试期，来的同学并不多，我们考虑最多的是如何在有限的时间内调动所有人的兴趣，并成功地将活动完整地进行下去。其实最重要的是让同学们不虚此行，真正体验到有爱于心、善举于微的意义所在。

外场活动期间，由于有个别同学是抱着游玩的心态来的，因此并没有参与小组活动而单独活动开了，导致有些小组分成了两路，一路完成任务，一路游玩。针对这个现象，我们在活动前应该使同学

们对活动意义有充分的认识。除此以外，由于上午的活动较为耗体力，因此许多同学纷纷在午饭过后表示有些疲劳，以至未能展开游戏环节，针对这个现象，以后安排活动应该充分考虑同学可能的反应，合理安排活动的前后次序。

3. 活动后期

由于条件限制，两个班存在的共同缺点是没有拍很多照片，针对这一点，以后可以多设置一些拍摄人员，加强媒体记录工作。

如此看来，本次雪绒花活动纵使有些许不足，但亮点也颇多，为我们今后开展类似的活动，丰富

团体活动的形式，增强雪绒花使者的专业化水平都打下了基础。



雪绒花活动总结

文学院 2013 级

2014 年 5 月 25 日，北京师范大学 2013 级文学院 2 班同学与励耘班同学共同开展了一次有意义的大学生心理素质拓展训练活动。活动前，两个班活动负责人准备了充分的材料，包括定向越野活动材料、必备的药品等，为素质拓展活动的顺利开展奠定了基础。两个班的同学在一个天气凉爽的夏日周末共同前往北京奥林匹克森林公园开展此次活动。

北京奥林匹克公园风景怡人，是一个让同学们充分亲近自然的极佳地点。赏心悦目的风景也极利于缓解平时紧张学习带给同学们的焦虑情绪和压力。对两个班同学进行分组后，进行定向越野友谊赛，组织者还向参赛者交代了比赛规则和安全注意事项。在出发前，各组进行了团队建设。定向越

野中，每个不同游戏点都有专门的负责人进行负责，雪绒花使者们为同学们策划了如“二人合力夹乒乓球”、“两人三足”、“搭石头过河”等小游戏，每到达一个点，完成任务后即可从各游戏点负责人处获贴纸一枚，进行下一项。这些游戏重在鼓励同学们发挥团结精神，齐心合作，打破大学松散性造成的人际隔膜，以此增进同学之间的感情。另有照照片的任务，每一组均有一张印满森林公园标志性建筑的照片，比如雕塑、景点照，需要小组去找到，并与景点、建筑合照。规定了集合时间及最终集合地点，地点为北京中轴线仰山坐标点，也是整个景区最高点，可鸟瞰整个公园，风景绝佳，也是活动组为同学们准备的大礼，寓意“付出即有收获，风雨后即是彩虹”。比赛根据每组完成游戏的分数和照

到规定照片的数量进行评比。

在比赛过程中出现好

几次“竞争对手”

们“狭路相逢”

的情况，但同学

们坚持“友谊第

一，比赛第二”

原则，主动告诉

对方小组怎样前往

某些规定景点照照片，

或者哪个小游戏有怎样的

得分技巧等。最终所有组都顺利到达

仰山山顶，对比赛前三名的小组进行了简单的颁奖仪式。同学们站在北京中轴线上，感受着付出汗水后的收获的快乐，享受着自然之美。在这样视野开阔的地方，同学们都表示心情也开朗起来。同学们在森林公园中风景优美处进行拍照，在微波粼粼的湖边或是绿油油的草坪上，摆着各自青春洋溢的姿态，一路欢声笑语，留下了很多很有纪念意义的影像资料。

活动结束后，明显感觉两个班同学之前彼此生疏的气氛变得融洽，通过此次定向越野比赛很多同学都收获了新的友谊。根据赛后各游戏点负责人



反馈，同学们在进行游戏

时互相鼓励、团结协

作、气氛轻松，

将游戏完成得

极好。根据负

责巡逻、答疑

的同学的反映，

大家在比赛进

行过程中也体现

出了互相关爱和体谅，

没有任何同学单独行动

或彼此发生争执。总之，通过此次

心理素质拓展活动，增进了同学间的友谊，促进了同学们团结合作、互助互爱的良好班级氛围。最重要的是同学们收获了心灵的轻松愉快，释放了生活与学习的压力。这让我们反思，为何平时就羞于与更多的同学交流沟通呢？为何大学同学间会有隔阂呢？其实除了走班制本身体制的问题外，更多的是同学们自身的心态问题。作为新时期大学生，应该永葆一颗阳光开朗、积极向上之心，同学之间坦诚相待，团结互助，相信真心付出定会相遇另一颗真心回报。学会真诚勇敢地去结交朋友是一件很愉悦的事。

2013 级文学院一班 “熊出没——小熊缝制活动” 总结

文学院 2013 级

为响应我校雪绒花心理咨询中心的号召，丰富班级同学生活、打造和谐宿舍文化，促进班集体成员间的沟通交流与友谊建设，2013 级文学院一班在我校学生心理咨询与服务中心与文学院分团委

的支持下，自 5 月 1 日到 5 月 22 日开展了“熊出没——小熊缝制活动”。文学院一班同学积极参与，共缝制小熊、大象、长颈鹿等布偶，在活动过程中同学们抚慰了身心，建立、巩固了友谊，更增强了

一班班集体的向心力与凝聚力。

此次小熊缝制活动有三个具体内容：可以缝制亲亲熊作为家人或朋友安抚自己，可以缝制抱抱熊关心温暖身边的朋友，也可以缝制 HELLO 熊与还不熟悉的同学结为朋友。5月22日，缝制作品上交后，我们发现其中上交数量最多的种类就是亲亲熊。由此可见，大学生即使在成长中心理不断成熟，但是对于不在自己身边的家人或朋友仍然存在着依赖与思念，也更说明，我们现在为他们提供的关心与支持无法满足他们的学习生活需要，或者是他们并未积极寻求适当的心理咨询与帮助。

我们班张慧清同学缝制的亲亲熊，她为自己写的话是：“小熊：陪我大学的时光。”可见，在忙碌的大学生活中，每天多地点角色的转换，而且在不同于高中班集体固定教室生长友谊和温情的环境中，大学生对于同伴的渴求和需要不容忽视。

刘竞一同学缝制的亲亲熊，她祝愿自己的“人生永远充满呆萌的幸福”。刘竞一为人踏实善良，就如她自己所说非常“呆萌”。由此可见，小熊本身就是同学们的性格和心态的真实写照。通过缝制小熊，我们也可以更多地发现同学们不同的性格特征和心理状态，以便我们更好地了解各位同学和针对他们的心理状态给予恰当的帮助和有效的疏导。

孙晓溪同学平时是一个腼腆可爱的女孩，交小熊的时候，她也是担心自己缝制的小熊“太丑”而害羞地笑着，给自己的话语里，她写“我是手工大笨蛋”，而这样敢于自嘲的孩子，我觉得她的内心其实洒满了阳光，她本质上并不会因为害羞和腼腆或者在某些方面做得不是很完美而自卑低落。而对于这样的同学，我们认为可以在日后的活动和日常生活中，给予更多的鼓励和支持，让她对自己产生更大的自信，从而有益于她的个性发展和心理健康。

余珊同学缝制的亲亲熊，她说“阿丑，向前冲！”这个“阿丑”显然指代了小熊也指代了她自己，她

借小熊说出了对于自己鼓励，“向前冲！”这也是我们举办活动最希望看到的，那就是，同学们通过缝制亲亲熊激荡起自己内心的温暖，赋予自己积极的力量和冲劲，以更加阳光的心态勇敢面对充满挑战的大学生活。

而抱抱熊的作品也令人十分感动。

125 宿舍的上下铺女生苏怡欣和关咏今互相为彼此缝制了布偶。而她们的成果也是最富有创造力的。苏怡欣为下铺关咏今缝制了一只大象，关咏今为上铺缝制了一只长颈鹿，而这也符合她们的形象，象征着她们生活中互补互助的性格和美好的友情，也同时展现了宿舍温馨和谐的氛围。

单金彤为对床庄晓彤缝制的抱抱熊，在庄晓彤面临着巨大的压力时，单金彤希望借这个活动来“抱一抱”她的好朋友，给予她朋友的温暖与温馨的鼓励。

一班同学杨园园为二班同学陈美佳缝制的抱抱熊，友情跨越班界。这也是我们很希望看到的，文学院人多而齐心，大家互相关心，共同进步，让文学院大家庭成为一个充满活力与爱的有机整体。

此外，HELLO 熊的缝制也十分成功。

女生咎放与男生冯睿成为了很好的朋友。汤可香与从澳门来到北京上大学的李文君结识。新生的友谊跨越性别，跨越地域，让文学院一班洋溢着更多的团结与温暖。

活动结束后，我们在圆满完成的喜悦中也对此次活动进行了进一步的反思和总结。

一方面，此次活动严格按照计划执行，实现了活动目的：

- 1、通过亲亲熊制作，大家关爱了自己，安抚了身心，学会调节情绪，让自己成为自己的坚强后盾，以积极的心态应对学习生活中的困难；通过抱抱熊制作，大家了关爱他人，为将文学院一班建设成为温馨和谐的大家庭献出力量；通过 Hello 熊制

作，互相之间不熟识的同学们结识了更多朋友，增强了班级的向心力和凝聚力。

2、同学们的归属感得以提升，文学院大家庭的温暖有爱感染了每一个人。

3、为大家紧张的学习生活增添了一些趣味，营造了温馨和谐的班级环境。

另一方面，我们此次活动也存在着一定的缺憾和不足：

1、活动周期过长。我们从3月底开始策划活动，并在4月初就开始初步宣传，得到了同学们的大力关注与支持，然而真正发放材料则是在5月初，期间时间过长以至于同学们没能很好的保持最初的积极性，活动开始时积极性已经有所下降，影响了后续活动的进行。

2、没有统一开展活动。材料发放后由各人自行选择空闲时间完成，而没有组织大家统一缝制，因而导致一些问题出现。首先缝制过程中较为复杂部分让一些同学遇到较大困难而选择暂时放弃；其次，如果能统一组织进行活动更有利于同学间的交流，达到促进交流合作和增进感情的目的。

3、男生参与较少。由于缝制活动过于女性化，男生的参加程度较低。

针对这次活动存在的问题，我们在思考总结后，

认为今后的班级雪绒花活动应该有以下改进：

1、活动周期不宜过长，以免活动过程中同学们的兴趣与积极性下降，最终不了了之；宣传活动也不宜过早进行。

2、活动应该尽量统一进行，既有利于缩短所需时间，又便于增进感情和促进合作交流。

3、应该平衡活动对于性别的内在要求，选择男生女生均能保有较高参与度的活动。

4、如果进行以心理健康或心理辅导为主题的活动应尽量选择集体团辅、定向越野等更专业的活动方式。

在这次雪绒花活动中，我们身为雪绒花使者初次尝试了举办活动，从中知晓了举办一个活动前后的不易，也体会到了与同学们交流，为同学们服务的趣味。我们在小熊缝制活动中，为我们身边勇于展现自己的性格的同学感到钦佩，为我们身边浓浓的美好的青春情谊感到无比的感动，同时也了解到了一部分同学的性格和心理状态，这对于我们在日常生活中，有针对性地对他们给予帮助和疏导提供了依据。此外，通过这次活动积累的经验，也有利于我们在反思和总结的基础上，更好地开展日后的雪绒花活动和心理健康建设，为促进学生心理健康，营造和谐温馨的班级氛围加油助力。



励耘学院“让活力邂逅春天”总结

励耘学院 2012 级理科试验班

一、活动日期

2014 年 5 月 4 日上午 8:00-12:00

二、活动地点

奥林匹克森林公园

三、活动目的

恰逢“友爱于心，善行于微”大学生心理健康节开展之际，也正逢“五四”青年节，励耘学院 2012 级理科试验班以雪绒花基金资助为契机，开展了“让活力邂逅春天”的户外素质拓展活动，旨在增强同学们之间的团结精神和凝聚力，感受友爱和信任的力量，同时也起到锻炼身体，增强体魄的作用。

四、活动形式

本次活动采用定向越野的形式，在奥林匹克森林公园内举办。同学们随机分组后选择不同的路线，到达指定地点完成规定目标后，尽快到达终点。任务完成质量优秀，而且较快到达终点的小组为优胜组，将获得丰厚的奖品作为奖励。而任务的设置主要围绕团结协作和相互信任展开，如“盲眼拼图形”、“背对背起立”、“齐眉杆”等项目的设置，以体现本次雪绒花基金项目的主题。在完成任务的过程中，同学们都表现出良好的合作精神，十分默契的配合加上心有灵犀的合作，使得各个任务都完成得十分出色。这也恰好达到了我们举办这次活动的目的。

五、活动项目设置

1. 齐眉杆

规则：一组人每人用一根手指拖住长杆，一起放下，手指离开杆即重新来。

带：相机，杆，秒表。

2. 越电网

规则：将绳子一端系在树上，一端手握，水平

约齐胸，按每小组人数一半人可从绳下方过，一半人从绳上方过，不可碰到绳子。

带：相机，绳，秒表。（记录碰到绳子的次数）

3. 掷骰子

规则：小于 3 的重回上一个点再做一次游戏，之后可越过这个点。

带：相机，色子

4. 盲眼拼图形

规则：其余人蒙眼拿绳子，一人不蒙眼指挥大家拼出一个图形（等腰梯形）。

带：相机，绳，秒表。（记录每组图形情况）

5. 多人背对背起立

规则：多人背对背胳膊挽着一齐起立。

带：相机，秒表。

每个点工作人员记录时间（除王瀚），给每小组签字，在小组的表和自己的表上都写下完成任务的用时，每个点的时间排序从快到慢加：10，8，6 分。2、4 点按完成情况评出第一、第二、第三，依次加：10，8，6 分。有小组进行到最后一个任务时，工作人员在任务完成后记录当时的时间（几点几分甚至到秒），总时间从少到多加：50，40，30 分。

六、活动结果

最后各个参赛小组都根据自己的完成情况获得了相应的奖励，同学们在一起欢乐地分享胜利的果实，交流比赛的经验。这次活动大家收获颇丰，既让自己得到了锻炼和提升，也增进了同学间的友谊，体会到爱和团结的力量，这次活动取得了圆满成功。

七、活动收获

1. 交通方面

为了保证此次活动能顺利进行，我们在正式举办活动之前，由几名活动的组织者一起，先前往奥林匹克森林公园实地考察了活动的环境。我们踩点的时候选择了去小西门乘坐 510 路公交车。按原定计划，我们活动当天会乘坐这趟公交车前往目的地。但是实际发现，等待这趟公交车可能需要半个小时甚至更长的时间，这显然会浪费我们大量的活动时

间。同时，公交车抵达的地点是奥林匹克森林公园的西门，与我们主要的活动地区（南门，即正门附近）相距太远，所以我们最终放弃了这种交通方式，而选择了乘坐地铁 8 号线。这样，我们节省了大量的时间，而且减少了不必要的徒步路程。但缺点主要是费用有增加，而且要换乘，路线相对复杂。

这也让我们在以后办活动的时候有了更多的

经验，即正式举办之前尽量要提前踩点，考察实地的情况，从而保证活动顺利举办。

2. 活动创意方面

相比于我们平时举办比较多的一些活动，如主题班会、联欢晚会等，这次活动也算是我们班级活动的一次创新。我们以往的班级活动以室内活动为主，很少涉及组团外出郊游性质的活动，而这次活动显然让我们的班级活动的形式更加多样化。这样活动的举办也让我们的同学对班级活动的认可度提高，同时也增加了大家参与的热情。这对我们今后的班级活动举办提供了重要的借鉴，在今后的工作中开展更多精品优质的活动。



北京师范大学“雪绒花”心理素质提升支持基金活动总结

影视传媒系 2011 级 数字媒体艺术系 2011 级

一、活动主题

影像传递爱心，善行唤醒自我

二、活动内容

1. 同学集体观看影片《海豚湾》，交流心得感

想，唤起同学们的爱心。

2. 参观宠物医院，通过与工作人员访谈，了解流浪动物的生存现状，并做出相应帮助，开展力所能及的志愿活动，或发挥专业特长，为流浪动物收

养所拍摄照片，做一些力所能及的宣传工作。在这一过程之中，同学们通过与小动物接触，完成志愿任务，缓解自身压力，增强相互理解与沟通，传递爱心与正能量。

3. 召开班会交流心得与感想。

三、活动总结

此次活动旨在通过组织同学们观看有关动物保护的 movie 并在宠物医院开展力所能及的志愿活动，为宠物医院拍摄照片进行宣传，激发同学们的爱心与同情心，排解学习生活中的负面情绪，学会在日常生活中关爱动物，做个有爱心的人。

在与小动物们的实际接触过程之中，一方面，同学们通过开展打扫、喂食、按摩等力所能及的志愿工作，和小动物近距离接触，在劳动与奉献的过程之中放下平时学习工作生活之中的压力、焦虑和其他种种负面情绪，将自己全然地投入到这些简单而丰富、充满爱心的志愿活动之中；另一方面，同学们在和小动物游戏、亲密接触的同时，感受到了小动物对于人类的爱和需要，感受到了人与动物之间纯洁而美好的情感，知道了生命的美好，感受到生命的力量与真谛。此外，通过与宠物医院的工作人员进行交流和访谈，同学们在了解了宠物医院整体情况与相关工作细节的同时，体悟了工作人员的辛苦与不易，也感受到了他们的爱心和善良。从他们的身上我们体会到了：生活之中还有很多比学习、工作、竞争、压力等等更加美好更加珍贵的事物。

此次活动不仅丰富了同学们的观影与实践经历，还使同学们在具体的志愿工作之中实现自我价值，释放负面情绪，感受自然之爱，激发正面情绪，还帮助同学们在压力繁重的大三生活中找出空闲，增进彼此之间的沟通与友谊，加深彼此的了解和理解，为同学们的大学生活留下了一份美好回忆。

四、活动现场再现



同学协助医务人员为宠物狗打针



第一小组的同学合影留念

五. 活动不足之处

由于时间仓促，活动筹划的很多细节部分仍有不足，在实际开展实践活动之前，应当开展更为周全细致的调研活动，把相关工作的具体环节加以培训和准备。而另一方面，由于此次活动开展的环节和场所较为丰富，并不利于参与活动的同学们的组织工作，在今后的活动过程之中，我们将更加注意优化整个活动流程，提高活动进展的效率。

这次活动带给我们的收货是宝贵的，以后我们一定要多积极举办这种能促进班级建设，拉近彼此内心的活动，让我们的大学生活更加丰富多彩！

北京师范大学法学院卓越实验班雪绒花心理健康活动总结

2013 级法学院卓越实践班



在 4 月和 5 月之间，我们班在学校学生心理咨询与服务中心的指导下举办了第一届的心理活动节，全程由班委成员、校雪绒花使者共同主持。通过组织形式多样的有关心理健康的活动，宣传和普及心理知识，帮助同学们形成正确的心理认识，锻炼心理素质，学会团结协作和克服困难，增进彼此间友谊和认同感，增强班级体的凝聚力，共同成长成为新一届的卓越法律人才。

以下是我们开展的主要活动简介。

1、了解自己，从趣味小测开始

推荐大家几个心理测评的网站，让大家对职业心理测评有着初步的体验与适用，大致了解自己的心理层面状态。如果同学们对测评结果有待分析，首先我们会一起探讨，如不能解决旋即与心理咨询中心老师一同分析。如此引发大家对心理健康活动的兴趣，服务活动顺利开展。

2、让阳光在心上流转

在这个部分我们将每天晚上推送心灵鸡汤的微文段落，持续一周时间，主要内容涉及内心阳光

工程、坚定成长奋斗方向、坚持法治理想信念、追求光明美好生活、正确认识生活中的挫折、妥善处理恋爱关系、树立雅致的审美观等内容。通过这种推送，让同学们在潜移默化当中得到感染，用更加开放与积极的姿态对待周围的人，面对未知的人生。

3、心理知识普及同学

在推送期间，我们还配套普及心理学小知识，比如说普通心理学简单原理及其应用、决策心理学常识、人格心理学常识、和我们专业关系较为密切的犯

罪心理学原理以及丰富多彩的各种心理学效应、FBI 读心术、色彩心理学等趣味心理学知识。我相信大家经过这件事以后对活动兴趣将陡然提升。

同时我们会购买心理学书籍发放各寝室阅读，比如说：《大学生健康心理自助手册》、《正能量》等。

4、影像中的心理学

放映电影《了不起的盖茨比》，观影过后大家可以自由发表影评。

我们把这些活动分为两个大段。第一阶段是 4 月 28 日到 5 月 11 日，推广了心理学知识，并在运动会组织了户外的素质拓展游戏；第二阶段是 5 月 12 日到 5 月 25 日，并在 24 日晚开了一次班会，先是由我为大家讲了一些心理学知识，然后看了电影《了不起的盖茨比》，把心理节活动推向了最高潮。

我们的活动受到了同学们的广泛好评，达到了好的宣教作用，给大家的心中开了一扇窗——让阳光在每个人心里流转，让每名同学都积极向上地学习成长。

经管院“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 级及 2013 级金融班

“等信，等你，等待美好”活动自 2013 年 10 月正式成立运营。经济与工商管理学院 2012 级及 2013 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，进行了“等信，等你，等待美好”大学生笔友活动志愿者招募。

活动运行至今，这些志愿者与凤凰高中的同学们建立书信往来，彼此倾诉。高中的孩子们诉说着学习生活的苦闷，询问着大学生活的种种；志愿者们耐心排解孩子们的困惑和疑问，向他们讲述自己的经验感受，传播大学生活的美好种子。这样不仅减轻了高中孩子们的压力，也给志愿者们倾诉内心，表达自我构建了一个良好的途径。

项目组成员也新加入了 13 级的新生力量，进一步为活动的顺利进行助跑。这半年来，主要工作进展为针对于已有项目的反馈调研及培训。

首先，在志愿者信息处理及管理上，项目组成员为每位志愿者建立个人档案，追踪记录每一位志愿者的活动进程。最初的信件管理是分批次统一管理，随着信件的电子稿反馈数目逐渐增多，这种管理模式逐步显露出无序性。因此，项目组成员为每一位志愿者建立了属于个人的信息档案，追踪从报名表，信息确认表，到之后的每一次信件交流。在与志愿者沟通后，有三位志愿者和凤凰学生愿意公开信件，来为项目召集更多的志愿者。

其次，项目组在志愿者中进行反馈调查，并完成“等信，等你，等待美好”活动志愿者反馈调查报告。据调查报告显示志愿者较为认可活动，了解其目的所在，并希望活动能够长久的进行下去，完成更多的高中生与大学生的对接，实现美好的传递。

在培训环节的反馈中，大家表示乐意接受培训，但考虑到个人时间的问题，更希望以网络推送的方式进行。

然后，在宣传方面，项目组运营了“等信等你等待美好”的人人平台，并且为了更好的与志愿者交流，在近期建立了微信官方平台，并及时在人人平台和微信平台上发布关于写信，与人相处，人际沟通等推送信息。目前，根据志愿者反馈调查，进行微信推送，人人发布，及邮箱传达三种方式发布培训文章，并根据自愿原则进行反馈。培训文章有：转载自杨眉老师博客的【青春】告诉你吧，世界，我不相信！当更年期遭遇青春期——给青春期孩子的父母开的书单和电影，不以幸福为人生目标，以兴趣为人生目标——致明丽；有节选至美新路基金会平台的【大朋友】美新路基金大朋友项目简介及借鉴；有摘自心理咨询中心手册中的关于“学习压力”和“直面贫穷”的话题及小编从网络上收集的生活小贴士。

最后，关于项目发展。在项目组成员的努力下，项目获得北师大教育基金会的麻雀基金会认可，并表示支持项目的进一步发展。已经与凤凰高中初步达成 2014 年度暑期实践意向，旨在进行参与活动学生回访的反馈调查，确定下一阶段参与活动学生名单及信息的暑期实践活动。

高中，是一段充满勤奋与好奇的时光；大学，是一段充满热情与感慨的岁月。凤凰，是充满美好与希望的乡村；北京，是时尚与活力的都市。“等信，等你，等待美好”活动通过一封封承载着爱与希望的信件，以最书墨飘香的方式，把高中、大学、凤凰、北京四个要素很好地融合在了一起，给心与心之间搭建桥梁。

第二篇

北京师范大学“雪绒花大讲堂”

1、2013-2014 学年 雪绒花大讲堂课程安排

第一讲 雪绒花使者的责任及团队建设	申子姣
第二讲 情绪与压力管理	宋振韶
第三讲 如何从中医角度进行自我照顾	李蔓荻
第四讲 习惯与自我管理	宋振韶
第五讲 亲密关系与自我成长	罗晓路

第六讲 常见心理问题的应对	张继明
第七讲 增进同学合作的拓展活动	陈飞星
第八讲 性格与自我成长	王东升
第九讲 如何进行自我认知	夏翠翠
第十讲 人际沟通艺术及应用	胡志峰

2、十佳学员学习总结

雪绒花大讲堂学习心得

地理学与遥感科学学院陈桂敏

2014 年 3 月到 6 月，作为学院的雪绒花使者，我有幸参加了学校雪绒花大讲堂的培训。通过认真聆听老师的讲授、积极思考，我学到了情绪与压力管理、亲密关系与自我成长、常见心理问题的应对、人际沟通艺术与应用等实用的知识，为今后更好地为班级同学们服务打下更扎实的基础。

在大讲堂中，给我最深刻印象的是宋振韶老师《让情绪为你加分》的课堂。我们知道，情绪在方

方面影响着我们的生活，懂得正确认识情绪，并能学会调整不良情绪，对是大学生的我们尤为重要。记得老师提到世界上最浪费时间的三件事是：worry（担心），blame（抱怨），judgment（评判）。联系我们的实际生活，不由得点头称是。就我自己而言，我确实常常由于担忧而浪费了很多宝贵的学习时间，甚至影响到了身心健康。其实，如果我们能试着将忧虑的时间用来寻找解决问题的答案，那

结果应该是完全不同的吧？萧伯纳的有一句名言：

“让人愁苦的秘密就是，有空闲来想想自己到底快乐不快乐。美国“成人教育之父”戴尔·卡耐基在其励志经典著作《人性的弱点》中提到：我们要小心地考虑、计划和准备，可是不要为明天担忧。不要让自己因为一些应该抛开和忘记的小事烦心，要记住：“生命太短促了，不要再为小事烦恼。”同时，每一天，我们都可能听到不同的抱怨声音：“哎呀，这天气怎么这么热呢？”“唉，为什么老师总是给我这么低分呢”“这事都是你的错”……其实，很多时候的抱怨都是因为我们不够知足。常言道：知足者常乐。人，简单一点，遇到问题先从自己找原因，少点抱怨，应该会快乐许多吧？

宋老师是用六个“A”来总结管理情绪的方法的：Awareness（觉察）、Acknowledgement（承认）、Acceptance（接纳）、Analysis（分析）、Action（行动）、Appreciation（感恩），这是正确管理情绪与压力的六个过程，看似简单，但需要在实际中不断的练习才能掌握。联系我个人的经历，在我看来，Acknowledgement（承认）与 Acceptance（接纳）是最为重要的。有很多时候，在逆境和不顺利中，我们会倾向于逃避，不愿意面对现实，不能正确认

识自己，给自己施加更多的压力，使自己的心情更加糟糕。或许我们应该试着做到老师播放的影片中的那句话：stop fighting, let it flow。在我们情绪不好时，可以告诉自己：我就是平凡人，有着平凡人的情绪以及情绪变化的过程，我需要时间来调整。不要苦苦挣扎，一味埋怨自己埋怨他人，不断给自己施加压力。相信今后，我能把宋老师教的情绪与压力管理的知识应用于实际生活，更好地帮助自己和同学们管理情绪与压力。

雪绒花大讲堂的学习确实让我受益匪浅。作为雪绒花使者，今后我将更加关心同学们的身心健康，继续努力通过各种渠道学习更多心理健康方面的知识并积极与同学们分享，尽己所能帮助同学们融化心中的坚冰，在助人与自助中不断成长！



真诚之花开在交流枝头

——我对人际沟通的疑惑和理解

教育学部 薛雪芸

回想开学初我在竞选“雪绒花使者”这个美丽的职位时，我说，因为她动听的称呼所以我选择她，因为她美好的职责所以我选择她。而当这一年匆匆

走过，我逐渐明白了，要真正当好雪绒花使者这个角色，不仅仅需要一份热情，更需要做很多很多努力，并且发自内心，而我做的努力还远远不够。

这一年的经验让我认识到，想要成为一朵合格并且优秀的雪绒花，雪绒花使者本身最需要具备的就是学会与人沟通，懂得更好地与同学、与老师交流，如此才能更好地解决同学们的疑惑，更好地跟辅导员反馈。在与同学们的交流中，其实自身也在慢慢地更好地认识了自己，就如东升老师所说的，只有认识到了自身的内在需求，才能有正确的自我认识，从而有效调节自我，把握自我，也只有这样，才会有余力助人自助。同时在交流中也会产生一些疑惑，尤其是在志峰老师的讲座之后，我对这些疑惑也有了一些理解。

在与同学的交流和交往时发现，家庭背景对个人的性格起到了很大的作用，源于个人特质的差异，来自不同省份不同家庭背景的同学之间的交往多只是泛泛之交，彼此之间的交流并不深入，所以很多同学尚不能很好地融进新的朋友圈子，多依赖于与过去中学时段同学的交流，久而久之，个人越来越脱离当前的群体，找不到群体的存在感和安全感。这种现象广泛存在同学们的身上，而我在与他们的交流中慢慢理解到的是这样的：

一是家庭背景情况（家庭经济、父母受教育水平等）和以往教育环境、社交圈子等客观存在的环境对个人性格塑造的不同，二是人际期望的偏差，多数大学生理想主义色彩比较浓，对人际期望常常过于理想化，而当理想的人际期望尤其是那些不合理的人际期望往往会不可避免地与现实情况发生冲突，当这种冲突难以调和，或自身不愿对自己的期望做出改变时，就会让个人产生人际羞涩，人际

逃避等等，因此易与所在的群体脱离，性格变得越加内向和孤僻，进而恶性循环，对个人的情绪心理产生不好的影响。

针对这些困惑，我告诉他们的是：

首先要全面认识自己。可以列个清单写出自己的不足，同时也写出自己的长处，也可主动询问别人对自己的印象，从而增强对自己的信心。

与人交流要真诚待人。首先要坚持平等的原则，没有必要因为身份的不同而产生高低贵贱之分，要以朋友的身份进行交往，才能深交。从过往的朋友圈子中走出，积极融入当前的群体中，去发现群体里每个人的可爱、善良、美丽的地方。

当然还需要主动付出，少求回报少计较。人际交往是一种双向行为，故有“来而不往、非礼也”之说，只有单方面获得好处的人际交往是不能长久的，所以要双方都受益，不仅是物质的，还有精神的。因此在与同学的交往中应学会分享，小小的事情也要多想着别人。

人际沟通是大学生校园生活一个很重要的部分，在人际沟通中会遇到很多疑惑，也会遇到越来越多更加棘手的问题，而我也愿意与心理咨询中心的老师进行交流，多选一些心理课程进行学习。

一年的雪绒花使者的工作也让我交到了很多朋友，与同学们也都能够愉快地进行交流，最大希望就是自己继续坚持下去，在现有的基础上多努力，多学习，当一个同学老师满意的雪绒花使者。

加油！



雪绒花

经济工商管理学院 冯雨晴

会变魔术的人心中天地最多彩，但正因如此，那种蓦然推开大门，新世界尽显眼前的机会，于他们而言，很少。因热爱而迈入魔法大门，自己苦苦钻研，探索奥秘，只为那给他人的惊艳瞬间，而自己就久久于欢喜与纠结之中徘徊。这很正常，因为本身兴趣就不是一件轻松的事情，不为此拼命吃苦，怎么算得上是兴趣呢？

原来在我心里，雪绒花使者就是这样的一种形象。我们有兴趣去了解、帮助他人，自己纠结于数种隐秘的问题之中，为其他人找到出路，带去快乐。我们因实现心愿而欣慰，却又因这困苦的过程而胆怯。心明责任之重，所以一直无法轻松下来，外加自己学期持续的心理问题，一直没办法完全集中，前面一直在照幻灯片，茫然地听着。

直到“中医”这节课才清醒过来。帮助真的纠结吗？简单的几味药材也有奇效，自然的东西才是最好的。我心里记下了几种粥，推荐给朋友，看着她们满心欢喜，这不是我们想要的结果？尽管老师们一直提到要时刻注意大家的心理问题，我却固执地认为这些细节不是刻意观察每一个人得来而是在深入了解大家，营造一种感他人之所感氛围后所得的。身边人有低落时，我能从她的一句话中听出，喜悦，看一眼就明了。虽然太过理想，但如果没有这样的追求，何谈“关注”呢？了然是“监视”而已。敏感，是我缺少的，也是必要的。

此后给我留下最深刻印象的就是“拓展”与“自我认知”这两节课了。

之前一直觉得要求别人完全认真地听我讲话，抛去手机的诱惑很难。上课后才知道这是对自己不够尊重，缺少自信。幸得之，我在雪绒花学习之余

也善加利用。关于“梵天之塔”的拓展活动，我当天就写下了日记。这个游戏到底和正常版的有什么不同？最大的意义是什么？怎样做才是最好的？是我记录下的三个问题。

有如下思考：

1. “大众版”要求人在开始想清楚。因为个人做比较迅速，可以在过程中反复思考移动，而7人7手则难快。我们组有一个掌握诀窍的人，如果我们能在做之前想清楚并且把他作为1号，整个过程就会顺利很多。

2. 主动控制局面的人应该学会审视和让权。我作为组长，当我发现有位数科男生知道诀窍，期间仅仅鼓励大家，没有顾忌面子非要插话，“行使职权”。我认为自己做得好。

3. 年轻人就要“不要脸”一点。这个游戏要求我们生人互相接触令我很不舒服，尤其是还有两个男生。但是回想起现实生活，我如果没有这样的外迫力，会主动亲近别人吗？

4. 难道有人玩过就真的好吗？从过程上来说，大家的理解时间会不会更长呢，因为一个人的讲解含有个人性，而且急于求成的心态会让他只专注于“窍门”的讲述，而非游戏本身的理解。大家听着或许能记住，但是真正做起来有障碍就是因为没理解。从结果上来说，每一次的拓展活动到底为了什么？是快速完成任务，还是大家一起慢慢探索，争论呢？后者是一定会慢的，但却本着更深层次的心意。效率是个好东西，但是完全高效的生活会不会让人感到些许疲惫和无趣呢？我们在解决同学们心理问题的时候是本着高效之意，短时间解决尽可能多的问题，还是要拉长战线，多留给彼此一些思

考空间呢？这两者都有利弊，也正是我的问题。

5. 这个游戏的产生思路：——做成巨环，更多人参与、更费力搬动一个（增加身体难度、协调配合度）——缩小环，代之以手掌，比较确定人数，排除了体力差别因素（增加接触，增强亲密度，减少体力难度）——编号从手背到手掌，排除了客观因素造成的影响（增加明确度，使整个环节更加流畅）。从这个思路我看到了设计活动由创意改造，化繁为简，排除干扰，着重目的的四项重要指标，相信对我未来生活很有益处。

“自我认知”这节课算是我这学期心理状态的转折点，之前我一直比较低沉，但是经过这节课，我感觉到力量的回归。

这节课给我最大的体会就是要评价自己做了



什么而非更加关注因为什么，给了我很大激励，让我坚信了自己。我和身边的同学为什么聊一件事情很久，而且越聊越失落/麻木，而后情绪还是容易波荡？是因为我们太专注于替自己和别人分析了，多年来的学习经历告诉大家分析清楚，全部了然才是解决问题的最佳方法。事实上，对于情感来说，不是的。本身就具有不确定性，何来客观？如果针对每个人的个性，就忽视了人的发展，这样的主观意义不大。所以着眼事实本身是佳策。比方说，同学有了懊悔的事情，我们不该孜孜追求“你为什么一直纠结？”“你当时为什么这样选择？”而是应该“你做了什么事情呢？”“当时发生什么事情？”前者令人不断地反省过失，现在的明智选择会让对方为过去的愚蠢自责不已。后者则像是在画地图，将每一笔仔细描绘，大局呈现眼前，心也少些迷惘。

我本人前一阵子一直陷入无限羡慕别人的怪圈之中，真的对自己很不自信。通过这节课，我学着多问身边的人以此调和，现在“症状”已经好多了。还有“认清自己”是最基础的一步，所有人坚信，又有几个能做到呢？

现在我还是不认为帮助他人是一件轻松的事情，它应该是尽己所能的、持久的、需要极大勇气的。走上社会后我认为亦如此，亦或更甚。

十瓣之花，成长的花

——记雪绒花大讲堂

生命科学学院 徐雕龙

一共十次的雪绒花大讲堂结束了，回忆起来，每个周日晚上，去听这样一些讲座，就像经历了一

次成长之旅。如果每一次的讲座都是一片独特而美丽的花瓣，那么，属于我的这朵成长之花，早已在

不知不觉中，慢慢地、静静地绽开了吧。

在课堂最初的几次，每次听完后自己都会根据讲座的内容，在小纸条上写下两个细微的决定，然后贴在床边，提醒自己每天去做到。

第一次的两个决定，一个是保持微笑，因为申老师说光是特意地去面带微笑，就能让自己感觉更开心，后来的实践过程中发现确实如此，微笑着的我会觉得眼前的每个人都是美好的，不仅这样，我还发现时时刻刻保持微笑其实是一件非常困难、需要很多能量的事情，当我心情低落、能量不够的时候，就更愿意面无表情地朝向大家。体会到这点后，我对那些从事服务行业的工作人员开始有了更多的理解与尊重，也许有的人会厌恶她们略带假意的笑容，但那也是需要能量去维持的。另一个是增加自己对他人的激励与欣赏（受申老师放的一个短片启发），这算是雪绒花使者必修的一种能力吧。我想起以前自己看过的细节激励的四要素：真诚，简短，具体，自发。我想，如果我们能始终保持这样一种能力，那么身边的人会是多么得幸福和开心啊。

第二次的两个决定，最重要的一个是宋老师教的管理情绪的方法（6A法）——觉察，承认，接纳，分析，行动，感恩。可是后来遇到情绪来的时候，想按这个方法去做，但仍然无能为力地被情绪带走（想起宋老师引用的《功夫熊猫》中的“Don't fighting, let it flow”），所以这点我还要努力地修炼才行，因为只有当我们自己情绪稳定的时候，才有可能去照顾别人、关心别人。另一个决定是要尽量减少自己生活中的担心、抱怨以及评判，在实践的过程中我发现前两个比较容易做到，可是不评判真的

很难做到，我们总是不自觉地以自己的价值观去评判外界的人、环境。后来我试着不带评价地去观察一朵花，仅仅去感受它的本来面目，发现有不一样的体会。至于说尽量不去评判一个人，我觉得这真的需要漫长的修炼和觉察。

第三次的两个决定，一个是早晚梳头，另一个是根据讲座的内容吃一些具有药效的食物。这节通过中医的角度来照顾自我的讲座给了我很多观念上的启发，比如“治未病”，还有一些有用的中医知识，如食药同源。我们的确需要从我们文化的传统中去发现一些古老的智慧。

第四次宋老师教了我们很多可操作性的方法来了解自我，比如通过回馈分析法来发现自己的长处，介绍了阿尔伯特的六种价值取向，后来又通过分类让我明白了自己是注重团队成员的成长的绿色性格，我的确对人、人的成长、帮助他人很感兴趣，并且觉得做这样的事情能体现自己的价值。

第五次有关亲密关系，收获较大的是老师让我们弄清楚自己和对方喜欢采用和接受的爱的语言（及表达传递爱意的方式），并且相互告知，而且还介绍了一下男女大不同，让我想到其实要以对方能够接受的方式去沟通交流会更有效率，而不是自说自话。而亲密关系其实是与我们早期经历深深地联结在一起，需要通过实践去自我探索吧。

第六次印象最深的是关于心理健康的正确理解，还有对抑郁症的看法——不是思想问题，而是环境、心理、身体的相互作用。我知道了可以从生理状态，情绪情感和认知方面来识别心理异常，同时还需综合判断现实性，持续时间，功能性，泛化与否。为此我做了一个小决定：多问问别人“最近过得怎么样”，



借此关心了解他人的生活与心理状况。

第八次有关自我意识，记得最深的是夏翠翠老师引导我们自己去发现认识自我的途径，以及她说我们需要从多个角度、通过多种方法与途径来认识自我，这点很容易被忽略，而且人一旦产生对自我的偏见、片面地认识自我就很难做到去接纳自我，提升自我。希望以后的日子里我能做到从多个角度、通过多种方法不断地发现、认识、觉察、接纳、提升自我。

第九次是关于孝道的，东升老师说要先自助，了解并满足自己的需要，在自己的状况是好的、并且有能力启动和激发出对方力量的情况下，去助人，也就是协助他了解他自己的需要。老师对于自助与助人的解释与自己之前认定的有所不同，让我想起来好撒玛利亚人的故事，把钱交给店主，然后自己继续前行。的确，在自己都不能照顾好自己情况下，何谈去照顾别人，而照顾别人也不是意味着帮助他做很多事，而是协助，是启动他自己去做力量。另外，东升老师还说到萨提亚模式中人生的两大目标——“feed the hunger”，“heal the wound”。关于这点，也许需要自己更多的生命体

验去诠释吧，也许是很多事情的根本所在吧。

第十次有关人际沟通，印象最深的是同理心中的“好像是”。以前自己听别人倾诉时，会很真切地感受到对方的情感、想法、意图等等，但当面对某些过于压抑和黑暗的经历时，往往深陷其中不能自拔，会有自己也正在经历的感觉，自我正在被吞噬，或许我可以事后对此作更深的探索。而老师讲同理心，“但是同时要能意识到这只是一种‘好像是’发生在我身上，但却不是真正我的经验”，这点希望以后自己能做到，变得更安全。

在大讲堂里，除了学到这些东西外，还认识了不少朋友，大家都怀着一颗自助助人的心，一起在这里学习、成长，与大家交流的时候，很多细节依旧历历在目。而且我觉得，大讲堂的讲座比起其他讲座来，老师与同学间、同学之间的互动性要强很多。

也许，现在我还看不出这朵成长之花完全绽放后的惊人模样；也许，我需要用一生来看它，看着自己的成长。成长永不止步，而我们那颗自助助人的心，也将永远滚烫。

雪绒花大讲堂感受

数学科学学院 杜予聪

我们愿做清晨的第一缕阳光，给大家带来温暖与希望，而当同学们每天早晨急急忙忙赶往教室时不经意瞥见我们时，他们对自己的一声“又是新的一天呢，加油哦”的鼓励便是我们最大的满足。

作为一名雪绒花使者，我们愿意去帮助别人，我们愿意在帮助他人的过程中寻找快乐，但有时我

们也会迷茫，当同学们真正遇到困难时，我们能做的到底有多少呢？每个人都会竭尽全力地在别人眼中树立一个乐观向上的人物形象，而极力将一个悲观充满负能量的自己隐藏起来，我们有能力从同学们举止的蛛丝马迹中看出同学们的心理状态吗？而当我们看出了同学们正经历着不太好的心理体

验时，我们又真的有勇气相信自己的判断，并将同学们所需要的帮助及时送达吗？

其实我们应该相信自己的能力，只要我们愿意用心去体会自己雪绒花的身份，我们能做的其实还有很多。也许对同学来说，最重要的是让他们知道在他们身边，有那么一群人愿意在他们最困难的时候去帮助他们，愿意去认同和理解他们的想法，认真聆听他们说的每一个字。闲暇之余，我们还可以举办一些素质拓展游戏，拉近同学之间的距离，将自己所了解的心理知识也传授给同学们，也让同学们在紧张的学习之后能够得到一定的放松。如果能做好这些，我们便已经是一个合格的雪绒花使者。

同学们每天都会体验到不同的情绪。喜、怒、哀、乐、惧，这些都是一个人可能拥有的正常的心理状态，我们应该学会接纳一个有着不同情绪的自己。人的每一种情绪都是经过长期的进化所保留下来的，每一种情绪的存在都有助于我们对外界事物及其变化做出正确的应对。我们喜欢快乐，害怕恐惧，可也正是恐惧才带给了人们远离危险的本能。每一种情绪都有助于我们更好地生活下去，而从中医的观点看，每一种情绪的过分放纵也都会对我们的身体造成危害。所以，一个良好的心理状态允许有各种情绪存在，而当我们的某种情绪超过了一定限度后我们也应该通过合理的方式将其释放而不能将其压抑，一个人压抑了太多的情感只会使他的内心崩溃，情绪作为能量只能转化而不能消失，及时将自己的情感释放才有助于维持人的身心健康。所以，当我们看到同学在角落里伤心地哭泣时，最糟糕的做法便是劝其不要哭泣，而是应该引导同学将心中的悲痛或是苦闷发泄出来，这样才能真正平复同学的心情。



沟通是一门艺术，正确的沟通技巧可以成功拉近同学与同学之间的距离，而沟通过程中不恰当的说话方式会使得沟通难以进行，疏远彼此之间的关系。我们容易了解的是自己，我们可以清楚地意识到自己的想法，却容易忽视他人的感受，我们不愿意让自己显得自私，却又经常下意识地只为自己考虑。当我们在与别人对话或甚至是发生争执时，也许我们更应该放下自己的主观或是客观的判断，即使自己的看法与别人不同，也不要因此而判定对方的观点就是错误的，静下心来去聆听别人的话语，尝试模仿对方的思考方式，多从对方的角度看问题，这样才能够让对方感受到自己的想法和观点是能够得到对方认可的，沟通才能够继续，矛盾才能够化解。

带领同学参与素质拓展活动也是雪绒花使者义不容辞的责任，活动的内容需要我们进行精心的设计，活动需要有足够的吸引力和趣味性，这样才能吸引更多的同学参加，而活动本身又需要有挑战性和团队合作性，努力让同学在游戏中认识他人，结交新友，增进信任，挑战自己的极限，让同学在亲密接触中增进彼此之间的友情，同时也要开拓同学们的思维，激发同学们的创造力，让同学们感受团队带给大家的巨大力量，不过在活动中一定要注意安全问题，减少游戏中的安全隐患。

我们是北师大雪绒花使者，我们有着温暖的名

称与温暖的心，我们愿尽己之力，为每个需要帮助的同学提供我们所能提供的一切帮助，我们愿将自己在雪绒花大讲堂上学到的知识应用于日常的生活，使自己时刻处于一个良好的心理状态，更重要的是还要使自己身边的人同样也能每天拥有一份舒畅的心情与乐观积极向上的生活态度。同学们高兴时我们愿同他们一起欢笑，同学们伤心时我们愿与他们一起哭泣，努力让自己完全融入自己所处的集体，成为同学们需要帮助时所能想到的对象。而一旦同学们的心理状况出现了潜在的问题时我

们则要采取及时有效的处理。

我们曾怀疑自己的能力，但当我们最终完成了雪绒花大讲堂的学习后，受益匪浅。我们知道了心理学的相关知识，同时也知道了如何在日常生活中运用自己所学到的知识来维持自己和他人的心理健康，并为需要帮助的同学提供帮助，及时应对一些突发的状况，举办素质拓展的活动。我们时刻准备着为同学们服务，带给同学们关心与支持，给同学们以温暖与爱的力量，我们有信能够扮演好雪绒花使者的角色。



Edelweiss

---blossom of snow

外文学院 吴梦园

雪绒花，又名火绒草，是奥地利的国花。在奥地利，雪绒花象征着勇敢，它生长在环境艰苦的高山上，盼望我能如它般勇敢倔强地生长奋斗，才能企求在路上拉一把苦难中的同行的人。据说它的花语是重要的回忆，其实，在我们生命中的每时每刻，我们都在为自己创造着回忆，成为雪绒花，也是使者在为自己编织着回忆，只不过，这回忆是何滋味，还需我们自己平心细细品尝。

Edelweiss，单单是雪绒花的英文拼写就给人一种美丽、圣洁、清新脱俗的感觉，吟后也有一种道不出的留恋之感萦绕于唇齿之间，这其中也蕴含着我们的一份助人的责任。

但，欲渡人，先渡己。老师讲道，助人者先要有自助的能力才能很好地去帮助别人。确实，我们如果本身是泥菩萨，又何谈帮众生过江。因此，我们助人的第一步，便是让自己拥有更加强大的心灵，

了解自己，完善自身。

那么我们如何去了解自己呢？又有多少人真正知道自己想要的是什么呢？那我们又如何知道自己想要的是什么呢？我们往往太贪心了，贪心到忘了最初的想念，贪心到执念于宽度，忽略了广度。一个好朋友曾经说，我们想得太多，便忘了去做。我们缺少的是在某个静好的平行时空里，在一抹孤独的笼罩下，对自身的静静的审视。我们走在一条路上的时候，总需要时不时地看一看，自己的方向是否符合初衷，自己的初衷是否依然明晰于脑海。如果清楚了自己想要什么，那么生活会卸下很多烦恼。比如我问老师，我有很多时候会恍惚，觉得自己是不是做得不值得，有时候明明自己是出于好心说的话或做的事却不能得到对方的理解，迎接的却是无情的指责，为什么会出现这种情况？老师则总会问，你要的是什么，结果和你想要的吻合吗？

很多时候，我很想争一份集体的荣誉，想要让大家一起努力，可是同属一个战线的本应为战友的人的想法并不是那么强烈。我想要的与大家想要的不在同一层次，大家不配合也只是未达到一个共识，这时候我想要的效果就很难在自己所设想的齐心协力情况下达到，所以在这种时候，我会很苦恼，会很生气，会觉得不值。这种心理是：我明明是为大家好，为什么你们不能一起行动反而不解指责呢？其实这种心理是完全没有必要的，老师无形中给了我的难题一个解集：我想要的是什么——获得集体荣誉；所遇到的困难——自己作为小领导，队员不配合，他们的获胜心并不那么强；为了达到自己想要的需要做什么——自己多出一点力；结果——获得了集体荣誉，那么结果=最初想要的，这样就 OK 了，为什么还要不开心呢？这样一来，问题就出了在自己多出力的环节中，因为是大家都获益的结果，而过程却是自己在孤军奋战，所以在这个过程中，我们出现了一种不平衡的心理，开始衡量上不上算的问题，其实由此看来我们也并不是那么伟大的。但是，这是我们身为 leader 的一份责任，我们把它扛在肩头，就要做好冲锋、奉献和牺牲的准备。如果我们能力足够强，那我们就能通过自己独特的方法，足够好地让本不在同一战线上的队友们达成一致，虽然目的各异，但目的地相同，这个过程则要整个队伍齐心协力。但如果，我们能力还达不到这里，那么就只有两个选择，一个是在自己付出更多的努力的情况下，达成自己想要的，另一个则是放弃。所以，我们关注点应该是，什么是自己想要的，而自己有没有达成，以及在这个过程中有没有真正地努力，如此而已，无需将自己的生活复杂化，烂泥化。

熟悉自己想要什么之后，我们要关注健康，伴着健康走向我们想要的终点，我们可以学一学中医学，了解人体的机制与机能，并好好调理我们的身

体状况，毕竟身体好了，心情才能好。老师曾和我们讨论过某 A 突然大吃大喝是否表示他有心理问题的 topic，其实，我认为大吃大喝是一种不太合适的解决问题的方式，当事人只能暂时缓解自己内心的苦闷，但突然地饮食对肠胃功能是无一丝裨益的，况且事情并没有完全解决，只是暂时被埋在心里的一角角落而已，说不定积压着直到遇上导火索，全体爆发，那个的危害可是不容小觑的。这种状况尤其在女生身上常见，因为很多女生是喜欢在不开心的时候回忆起来没完的，在这个翻老底儿的过程中，有很小的可能性是快乐的，结果便是巨大的不快地爆发，这种爆发的形式可能是造成别人的外伤内伤，也可能是只造成自己的内伤。无论哪种爆发都很可怕，所以小问题一定要解决彻底，不要企图通过短暂的忘怀来实现最终的逃避。

不知曾几何时，我们不敢去坦诚地去面对自己的心灵了，也不敢用开怀的笑来面对他人了，我们需要真诚地走出心灵的孤岛，去和外界积极的接触，去平心静气地面对自己，这时，我们具有了基本的助人的素质。在助人的旅途中，我们仍有很长的路要去走，在其中，很重要的便是我们的观察力、洞察力以及我们自己心甘情愿与外界的接触，然后，在真诚的心灵碰撞中，我们才终能成为助人者。也对得起圣洁的雪绒花称号。不过，我更喜欢被称为火绒草，火，让我感受到无尽的活力与激情，那是助人的火苗，而草，给我一种很安然的感受，我不需要太多的关注，只想默默地做一个使者应该做的事情……



雪绒花，雪融化

文学院 高铭婉

去年秋天我站在讲台上为了这个洋溢着温情也饱含着责任的职位做竞选的时候，说“我们每一天的命运，都是来路不一的糖果，有的是从精致的糖果店里精挑细选的，也有的，是街角的流浪儿已经舔过一口的，它不一定是好的，但一定是甜的。”

雪绒花，雪融化。也许每个人的内心都栖居着一层冰雪，而雪绒花的意义，就在于接近它，拥抱它，融化它。而欲融化他人心底的残冰，自己的内心怎能不是一片春暖花开，晴空丽阳？

雪绒花大讲堂，便是给予了我们一个融化内心冰雪的舞台。

做好雪绒花使者，首先当思，我们应该成为怎样的人？记忆中最深刻的一堂课便是“他人眼中我为谁——大学生健康自我意识塑造”。无可辩驳，自我意识的正确、充分塑造，是自我认知、自我体验的重要基础，是自我调控的指导基点。现实生活中“理想我”与“现实我”的矛盾，正是当今大学生亟需获得解决和收获领悟的重镇。如何在“旧我”的破碎中反思前行，如何在“新我”的重建中扬起风帆，这正是我们应该破解的青春人生密码。

讲堂上鲜活的案例让我不由得就联想到自己。平日里，我喜欢用“内部心理世界”来关照自我，自我的认知常常通过自省来完成。而想到雪绒花的责任和使命，我意识到，并非所有人都愿意或可以选择这样的方式，以真诚坦然的心态和自己对话。这时，我们雪绒花使者就应该做好“社会世界”中的角色，在他人需要以社会比较和社会评价来认知自己时，我们能以客观的视角、尊重的心态、严谨的态度，成为积极阳光的“反射源”，告诉他们，这，是你真实而精彩的自我，美好的人生路就在你

脚下！

此外，陈飞星老师为我们讲解的“增进同学合作的拓展活动”一课也让我受益匪浅。在大学中，我们有太多的场地和资金支持，配合着规律的周末时间，可以进行大量的素质拓展活动。这既有利于提高同学们的身体素质，更有利于增进同学感情、建设和谐团结友爱的班集体。然而，专业经验匮乏的我们很难设计出兼具趣味和良好训练意义，又能够保证安全的素拓项目，陈老师的一堂课，让我们实际具体地了解了众多的素拓活动，为日后雪绒花活动的开展提供了大量的素材和经验。而我也相信，在今后的雪绒花活动中，我们一定可以学习、改进陈老师讲解的某一个素拓项目，以促进同学们综合素质的提高和心理健康的进步。

陈老师的课堂上，我们现场玩了“梵天之塔”游戏，7人临时组队，从陌生到熟悉，从大家都默不作声到指挥游戏进行，如果不是亲身经历，你会很难相信，只需一个游戏的时间，这些就可以做到。由此可见，集体游戏、团队合作的魅力有多么大。我在为之震撼的同时，也更坚定了要在班级中举办更多这样的活动来提高大家的合作意识，促进同学间的有效交流，从而更有益于个体进步和班级发展。

而大讲堂的使者沙龙活动也令我印象深刻，受益良多。5月11日的使者沙龙中，我们观看了小影片《怕怕不怕》。小鳄鱼怕怕一开始是个连冰淇淋都不敢买的胆怯小朋友，而观察到这一切的小猫把自己装扮成小鳄鱼，温暖它，鼓励它，从最初的帮助它买冰淇淋迈出友谊第一步到最后的推它一把让它自己去买冰淇淋，小猫赋予了小鳄鱼全新的生命。而其中的关键点就在于，首先小猫能在一个

全都是猫的环境中伪装成一条鳄鱼，因为它看到了小鳄鱼胆怯的根本原因——它和别的生物不一样！这让我想到，在以雪绒花使者的身份来帮助有需要的同学时，首先要看到他们产生问题的本质原因。其次，心理问题产生的原因大都来自他们认为自己承受了别人不存在的痛苦或者他们认为别人都和自己不一样，那么这个时候，我们完全可以换位思考，站在他们的视角，甚至用善意的谎言告诉他们，我们和你们一样。这样更容易让他们感受到自己并不是无助的，身边人的同样经历的分享和经验的传达会让他们易于相信和接受，从而促进心理疏导的有效完成。

这个学期，雪绒花基金项目也给了我们一个举办雪绒花活动的契机。我和班级的男生雪绒花使者一同创意了“熊出没——小熊缝制活动”，从担忧大家有所畏难缝不出小熊，再到看到我们班心灵手巧的同学们交上的一份份精彩的小熊作品——无论是和大陆女生和来自澳门的同学通过缝“HELLO

熊”结成朋友，寝室上下铺互相缝制“抱抱熊”给彼此一个温暖的怀抱，还是女生为男生缝制“抱抱熊”表达异性闺蜜间的关怀，我们班的同学为其他文院班级的同学缝熊以示鼓励，还有一只只充盈着阳光乐观心态的送给自己的“亲亲熊”——我心底的幸福无法形容。我们通过举办活动激起他们心中的温情和感恩，而他们也以最真诚的支持给予了我们无限的感动，我想，这便是雪绒花的真正含义——你点燃一束光温暖了他人心底的冰冷，而冰雪融水，便会把那光映衬得更暖、更亮，是赠人玫瑰，手有余香。

雪绒花，雪融化。经历了雪绒花大讲堂，我更加明了雪绒花使者的使命和存在的意义。这个舞台没有浮华，只有用心才能结出的一树繁花。这是一个最朴素最平凡的称谓，无关功名，无关掌声，而我，愿拥抱每一个渴求温暖的你们，看心底的冰雪点点融化，从最具生命力的“心土”里，开出最美的向阳花。



踏花归去马蹄香 ——雪绒花大讲堂感悟

物理学系 李柯

作为物理学系准雪绒花使者，我很高兴自己参与了雪绒花大讲堂的系列讲座，无论是老师们活泼生动的展示还是他们精彩绝伦的讲解，无论是同学们妙趣横生的讨论还是充满意义的总结都给了我许多知识与启发，让我收获颇负，感慨万千。

记得申老师在第一节所说的话，“雪绒花使者要利用一些心理学技巧，善于观察，及时发现并通过自己和老师的力量赶走同学们心中的乌云。”

的确，身为雪绒花使者，我们要善于观察，发现同学心理出现问题要及时处理，这样才能避免一些极端事件的发生。老师所讲的一个又一个师兄师姐们通过细节发现同学的情绪失落并及时处理的例子，令我印象深刻，我不禁感慨，掌握观察技巧，善于思考与联想对于雪绒花使者而言是多么重要。当然，作为雪绒花使者的我们也需要管理好自己的情绪、心理，保持自己心灵的阳光、明亮。要用自己的那

一份积极心态去影响更多人，为学校为社会传播更多的正能量。

一学期的课给了我太多启发，教会了我太多与人相处，提升心态，完善自我的道理。无论是中医知识与心理学知识的完美结合，还是大学生健康自我意识的正确塑造；无论是增进同学合作的户外拓展活动的经验分享，还是人际沟通艺术的学习体验。每一堂课都趣味无穷，每一次讲座都意义非凡。我印象最深刻的是胡老师的最后一堂人际沟通艺术的体验课，同学们通过自己的理解生动地再现了日常生活中人与人相处的矛盾，老师就通过改变说话的方式及时地避免了矛盾的升级，因为大学的同学生活中难免产生矛盾，而这节课的技巧正好可以应用到及时处理这些矛盾中去。学会倾听，学会分享是人际沟通的必修课，而 AB 角色的扮演也让我意识到生活中的我们要更多地考虑别人的感受，分享喜悦，能够互相帮助，共同解决困难。

通过这学期雪绒花大讲堂的学习，我学会了认知自我，无论是生理自我、心理自我还是社会自我，开拓对自我的探究，更好地了解自己，找到自己的

发光点，充满自信，发现自己的不足，努力让自己变得更好。另外，我还学会了利用习惯进行自我管理，探索自己的价值观。尤其是对于健康与不健康分界线“灰色区域”的管理是我们在对其他同学提供帮助的重要神器，我们可以靠它从生理方面去观察看不见也摸不着的心理，加之应用“行为是心理的反映”这一点基本心理知识，更好地理解心理障碍。除此之外，我还学会了如何在团体活动中调动更多人的积极性，意识到了安全在活动中的核心位置，并能够通过一些有趣的方法，灵活的思考，创新的运用将心理学知识结合于团体活动中，从而达到提升心理素质的目的。

踏花归去马蹄香，虽然这一学期的课已经结束，但其给予我的知识与感悟太多，回想这学期，无论是老师慈祥的面庞还是我们阳光的笑容，都是大讲堂的一道亮丽的风景，当然，最美的仍然是那些知识、方法和道理。总之，我受益匪浅，我会将这些收获传播给更多同学，让更多人 also 和我一样获益，让雪绒花为更多同学的心理健康造福。

爱如花朵，融化你我

心理学院 蔚文乐

爱如花朵，在春天开过，你的笑容，就是最美丽的景色；
爱是你我，是奉献的快乐，我们是幸福的雪绒花使者。

——题记

还记得去年，当得知每个班都要配备雪绒花使者的时候，我就毫不犹豫地争取。因为雪绒花使

者肩负着助人的职责，这恰恰符合我热心肠的特点。而且，雪绒花使者的名字那么好听，如果能以这样

的身份去帮助同学融化心灵冰雪、获得快乐阳光，那真的是一件光荣又幸福的事啊！我就这么怀着满腔热血加入了使者团。当时的自己还没受训，不能挑大梁，就去大二的师兄师姐们组织的雪绒花活动帮忙。那是我第一次办外场活动，在师兄师姐们的带领下，我圆满地完成了任务，收场后，我还向他们请教了如何当好一名雪绒花使者。师兄师姐们不单分享了他们的个人经验，还告诉我好好听下学期的雪绒花大讲堂，到那时我可以学到不少助人和自助的知识。

3月16日18时雪绒花大讲堂于教四306首讲开讲，申子姣老师为我们介绍了雪绒花的英雄故事，雪绒花使者名字的由来，学校心理危机干预体系构成，雪绒花使者的责任。从这次讲座中，我更清楚地认识到了雪绒花使者的定位和工作方向，我以前盲目助人的想法也有改观，也明白了如果自己帮助不了同学还可以寻求中心老师的帮助。

李蔓获老师的“中医自我照顾”课程的内容很丰富，从中医的角度为我们介绍了调节不良情绪的方法、减压的途径、结合时节的生活方式以及健康饮食的理论。我感觉从中医的视角来照顾自己很新鲜也很管用。张继明老师的“常见心理问题的应对”课程可谓满满都是精华，先讲了神经症的特点与主要分类，之后是人格障碍的特点和三个种类，还讲了我们如何从情绪、行为、躯体、认知几个方面来识别抑郁症倾向。听过这堂课后，我们以后就可以更好地发现需要帮助的同学了。陈飞星老师的“拓展活动”讲座实在是让人大开眼界，光是常用的拓展活动就有30多种，让我们目不暇接、连连称赞。听过这次课后，我们雪绒花以后搞拓展活动也就有专业知识指导了。最后一讲是胡志峰老师的“人际沟通艺术”体验学习课，在这堂课上，我以往的一些不正确沟通方式得到了纠正，我以后也会在和人沟通的时候特别留心如何有效地沟通。经过

这十讲的学习，又结合课后的自我实践，我感觉自己的助人素质有了很大的提升，也更有自信做好以后的雪绒花工作。

在大讲堂之外，我体验了雪绒花的一些工作。做基金项目的时候，要和大家一起写策划、批教室、采购物资、办活动、写新闻、作总结，期间我们也遇到了一些问题，但在老师帮助和自主探索下，我们圆满地完成了这学期的雪绒花项目。在平时生活中，我也多渠道留心同学们的状态，有时候是在上课、社团活动中直接观察，我还经常到男生各寝室串寝；有时候则是从QQ空间、朋友圈、人人网的渠道感受大家的心灵状态。发现他们需要帮助时，我便主动去帮助他们，但如果感觉自己能力有限，就及时帮他们联系中心的老师。虽说帮助的同学不多，但还是很有成就感的。

转眼一年就过去了，这是我在雪绒花使者团成长的一年，也是收获的一年；我喜欢做雪绒花使者，也有自信做好一个雪绒花使者，并且希望一直做下去。雪绒花，加油！加油！加油！

爱如花朵，在秋天结果，你的笑容，就是最珍贵的收获；爱是你我，是分享的快乐，你会记得，雪绒花给你的快乐。

——后记



致我深爱的雪绒花大讲堂

艺术与传媒学院 叶蕾

Edelweiss, Edelweiss, small and white, clean and bright. Blossom of
snow may you bloom and grow. Bloom and grow forever...

----- Edelweiss



作为13级艺术与传媒学院的音乐系班长，我很荣幸融入了我们雪绒花这个充满爱心与责任的大家庭，并担任院雪绒花使者组织员一职。时间过得真快，几个月前新生雪绒花使者大讲堂宣讲会时的情景还历历在目，转眼间又到了说再见的时候，几分不舍，几分成长。

十次精彩而凝练的讲座主题鲜明，涉猎广泛。从自我管理到人际关系，从个人成长到爱心奉献，无不一次又一次地涤荡着我们的灵魂，引发我们更深层的思考。

让情绪为你加分 2014年3月23日

——对雪绒花大讲堂第二讲的思考

人生的成败取决于是否放弃自我控制的能力。一个人在生活中经常会遇到各种不如意，能较好地

控制自己的情绪，宽容地对待他人，不仅会使你在社会上更受欢迎，而且对你本人的健康也极为有利；不能控制自己的情绪，斤斤计较，对别人的刺激立即做出条件反射般的反应，不但损害健康，还会白白浪费时间、精力，并影响，这样的人就算拥有全世界，那又有什么意义呢？

自古以来，成就大业的人都是情绪控制的高手。俗话说：将军额头能跑马，宰相肚里能撑船，意思也就是说像将军、宰相这样的顶级成功人士都具有开阔的心胸，能容忍别人，能很好地控制自己的情绪，不会轻易被别人所激怒，不会被别人牵着鼻子走，学习、生活和工作的时候就能够轻装上阵。

在宋振韶老师的科学引领下，结合自己个人生活中的经验感受，建议以下情绪管理的方法。

1) 加强身体锻炼，将身体锻炼视为一种习惯。比如：打球、跑步、健身房健身等等。在锻炼的过程中将烦恼和坏情绪当成汗水一样尽情挥洒出去，远离自己的身体，锻炼之后就会有一种很放松、很痛快的感觉。

2) 培养艺术类兴趣爱好，陶冶性情，比如：学习琴棋书画、听音乐、学唱歌等等。很多艺术活动能够使人很好的抒发情感，给人以发泄感情的巨大空间。

3) 结交2~3个知心朋友。俗话说：与别人分享快乐，快乐会加倍；与朋友诉说痛苦，痛苦会减半。因此，当你心情不好的时候要敞开心扉与朋友

诉说自己的苦恼，在诉说的过程中你的烦恼和痛苦就会得到适当的缓解，从而很好的调节自己的情绪。

.....

习惯与自我管理 2014 年 4 月 13 日 ——对雪绒花大讲堂第四讲的思考

通过此次宋振韶老师的精心讲课，我深刻感受到对于我们广大大学生，要想成长和成才除了学校教师的教育引导和社会实践的锻炼等外在因素，还要通过内在的自我教育和自我管理才能实现。

自我管理、自觉成才是一个人成才的内在的根本因素。只有能够调控自我的人，才是自我的主人和社会独立的个体，而只有独立自主的人，才能造就独特的具有创造能力的人格。自我调控能力反映了一个人的意志力情绪商数，是成功关键的心理要素。

大学生不仅应该自由地支配自我，还应该面对生活和工作中的成败进行自我调节，这样才能成为自我命运的主人。

一、学生时间管理

全球著名时间管理大师彼得·杜拉克曾说：时间是管理者最宝贵的资源。精用时间，分秒之间你就可以赢得人生。以大学来说，能学得充实还兼顾玩乐是很重要的，这节时间管理课就是教给你把时间有效、充分利用的方法。对很多人来说，时间就像是敌人。特别是在快要考试、快要截稿、工期快到时，当你身边的闹钟“滴答滴答”地提醒着你，时间已经很紧迫，那时焦躁的心情会导致你的工作和学习效率低下，这时你所想的可能不是怎样去完成任务，而是怎么去拖延工期。

二、学生学习管理

一个自控能力强的学生，能较好地调节课堂教学控制，自己的学习活动，排除干扰，克服困难，使自己集中精力，认真学习，独立作业，刻苦钻研，

因而成绩较好。而自控能力弱的学生，学习极易分心，不能排除外界干扰和克服困难，学习马虎应付，贪玩好耍，抄袭作业，纪律松弛，因而学习成绩差。

三、学生生活管理

近年来，大学生心理问题和自杀现象越来越多，这虽然与学校管理方式有一定关系，但最重要的还是因为大学生不懂得恰当地进行自我管理，不能正确地处理学习和生活中遇到的一些问题。随着市场竞争的激烈，学习工作压力的不断增加，心理的失控和身体的失调，这一切都迫切要求每位大学生都要加强自我管理。

一个自我管理能力强的人不一定能成为成功人士，但一个成功人士绝对是一个自我管理能力强的人。大学生只有加强自我管理，才可以更好的规划自己的大学生活，不致虚度这段黄金时期；才可以改正自己的缺点，弥补自己的不足，更加完善自我；才可以使自己能够在社会中立足并不断发展，真正成为一个对社会有用的人，不但能实现自己的社会价值，并且能更好的实现自我价值！

.....

我们已经从这片广袤肥沃的大讲堂黑土地里吸取了足够的营养，加之每位心灵老师悉心关切春风化雨，我们这一朵朵纯洁无私的雪绒花一定会茁壮成长，满载着爱心与责任，飘向一处处需要爱与关怀的角落！



第三篇

雪绒花使者特色活动

1、“5·25”大学生心理健康节

1、“5·25”大学生心理健康节简介：

5月25日是全国大学生心理健康日，“5·25”的谐音即为“我爱我”，提醒大学生“珍惜生命，关爱自己”。核心内容是：关爱自我，了解自我，接纳自己，关注自己的心理健康和心灵成长，提高自身心理素质，进而爱别人，爱社会。

2000年，由北京师范大学心理系团总支、学生会倡议，随后十多所高校响应，并经有关部门批准，确定5月25日为“北京大学生心理健康日”。“5·25”是“我爱我”的谐音，对此，发起人的解释是：爱自己才能更好地爱他人。2004年团中央学校部、全国学联共同决定将5月25日定为全国大中学生心

理健康节。

把这样一个意义重大的日子定在5月25日，是用心挑选的。首先，5月4日是五四青年节，长久以来，5月本身就被人们赋予了和年轻人一样的活力和激情。作为新一代的年轻人，首选的活动当然是5月。其次，鉴于现在的大学生缺乏对心理健康知识的了解，由此导致缺乏对自己心理问题的认识，所以，“心理健康日”活动就是要提倡大学生爱自己，珍爱自己的生命，把握自己的机会，为自己创造更好的成才之路，并由珍爱自己发展到关爱他人，关爱社会。

2、2014年度活动时间：

2014年4月26日——5月25日

3、活动宣传：



4、活动内容：

“友爱于心 善行于微”心理健康节外场活动暨开幕式

具体活动内容：

现场开展心理测量、心理仪器体验和广场咨询活动，向大众普及科学的心理学，提高自我认同和社会幸福感。

活动设有“成长邮戳”和“素拓游戏”环节，完成“关爱传递”团队游戏后能够得到礼品奖励。

参与者现场抽取任务卡，完成任务卡上所写的微公益行为，并拍下照片、附上简短的文字介绍或心灵感悟，发送微博至话题#日行微善#并@京师心晴网即可得奖。

“爱心邮件”活动，通过外场活动收集大家的“爱心明信片”、“爱心便利贴”或“爱心书信”，社团工作人员负责将“爱心邮件”送给收信人。

“友爱于心 善行于微微电影大赛”宣传。优

秀作品推荐参加2014年5·25首都高校大学生心理健康节微电影作品征集大赛，并从生物学角度宣传心理健康知识。

“微笑 2014 相片征集”外场投票：前期征集照片并选出 12 张入围照片，利用此次外场进行投票，评出六张评委一二三等奖并给予奖励，并从地理学角度宣传心理健康知识。



“微爱面面谈”心理健康系列讲座活动

具体安排：

模块	主题及内容	主讲人	主办/承办单位
职业生涯规划	树立以职业认同为核心的生涯发展观	乔志宏	研究生工作处
	谋在大学，赢在未来	卢战卡	心理学院学生会
自我发展	研究生常见发展性危机	聂振伟	研究生工作处
	成兴学志士，为强国少年——漫谈心理健康发展	韩布新	心理学院学生会
情绪管理	大学生压力管理	熊汉忠	心理健康者协会
	研究生情感困惑和恋爱问题	夏翠翠	研究生工作处
	研究生情绪调节与压力管理	施刚	
人际交往	懂得爱	荀焱	心理健康者协会
	怎样正确地去爱你	黄莉莉	
咨询治疗	健康心理，成就卓越人生	任海涛	心理学院学生会
	心理咨询与干预	高文斌	
心理文化学术	禅与瑜伽的心理学视角	罗非	心理学院学生会
	巨变中的中国：文化心理视角的解读	蔡华俭	

✚ “微爱接力棒”爱的沟通与传递——首都高校心理委员团体辅导训练

具体安排：邀请首都 20 所高校的心理委员参与，本校可组织 10 名同学参加。活动分为四个部分，针对不同辅导目标，层层递进构成“微爱接力”的四支接力棒——“感悟沟通，知己知彼”、“爱的传递，感恩父母”、“友谊信任，沟通之光”及“互助善举，传递微爱”。

活动评比：活动结束后，为了激发参与者在团体辅导活动中的热情，将对参与者在活动中的表现进行评分，最终评选出以高校为单位的金奖两名，银奖四名，铜奖六名。

✚ “光影善行，点滴入心”微电影作品征集大赛

活动形式：鼓励大学生用短小影像记录身边的真情故事，通过“微电影”的征集和评比发现生活中的爱心与善举。

具体作品要求：

- (1) 所有参赛作品必须是本人原创。
- (2) 主题明确，情节完整，故事、画面清晰，通俗易懂，立意新颖。
- (3) 将作品上传优酷网后（确保可以点击观看），随作品一同提交报名表，完整表述作品的设计理念。
- (4) 微电影时长不超过 3 分钟，作品格式为 FLV、MOV、AVI、RMVB、MP4 格式，文件大小不超过 300MB，输出分辨率上原则上不低于 1080P。
- (5) 讲究诚信原则。严禁剽窃、抄袭，参赛作品必须由参赛者本人原创，参赛者应确认拥有作品的著作权。

作品评选：

根据参赛作品类别总数的百分比设置奖项，一等奖为参赛作品总数的 5%，二等奖为参赛作品总数的

8%，三等奖为参赛作品总数的 10%。综合网评及专家评分，根据两项分数之和进行最终排名。优秀作品将选送至北京市心理“微电影”征集大赛，代表我校参与进一步的评比。最终，生命科学学院的马可人同学的作品获得北京市二等奖。

✚ “善行微爱，剧缘你我”心理剧体验与心理情景剧征集

活动形式：鼓励大学生用心理剧体验和编排心理情景剧的形式，以大学生的感受和困惑为原始素材，融合或渗透心理学的理论知识和技巧，促进学生对心理知识的理解和运用，提高心理健康水平。

心理剧内容要求：结合年度主题，内容原创、新颖，有教育意义和心理元素。心理问题或冲突表现清晰，解决方法科学实用。氛围健康向上，贴近大学生活，有感染力，具一定舞台表演效果。表演时间为 8 分钟。服装及道具自备。

✚ “微爱线上传”系列活动

具体活动内容：

(1) “每日行微善，爱心传校园”——校园微公益活动

完成微公益行为，拍下照片、附上简短的文字介绍或心灵感悟，发送微博至话题#日行微善#并@京师心晴网、@北师雪绒花心理等官方微博，凡参与同学均有机会获奖。

(2) “爱在屋檐下”——室友照片征集活动

面向全校大学生征集室友创意合影。以寝室为单位，通过微博发送寝室合影或最能代表室友情谊的照片至微话题#爱在屋檐下#并@京师心晴网、@北师雪绒花心理等官方微博，凡参与寝室均有机会获奖。

(3) “致身边的你”——开口送祝福活动

如果有一直想说却从没说出的感谢，可发送想对“他”或“她”说的话至京师心晴网等网络平台，我们会为你实名或匿名传递心声。

活动平台：微信订阅号“京师心晴”

“心手相牵，共享阳光”中国青年志愿者“阳光行动”高校公益励志讲唱会

活动内容：以国内著名的盲人歌手杨光通过演讲的形式，串联另外三位优秀残障人士和三位知名人士共同完成的讲唱会。通过演讲、演唱、访谈、互动等形式，让大学生设身处地接触和感受残疾人的

“特殊”世界，进而催发实际行动的力量——残健相助情感共融 帮助他人 快乐自己 幸福社会。


2014年北京师范大学
“5-25”大学生心理健康节
友爱于心，善行于微

1. 心理健康节户外活动 开幕式
 知识问答、心理测试、心理仪器体验、广播体操、舞蹈表演、《感恩的心》、“感恩的心”、“微笑2014”等您来参与！
 活动时间：2014年4月25日9:30—18:00
 开幕式：10:30—11:00
 活动地点：邱季华体育馆南楼、西楼

2. “微笑面对面”心理健康系列讲座活动
 您职业生涯规划、自我引导、情绪管理、人际交往、管理时间、心理文化学术等主题的系列心理讲座，让聆听心灵感悟吧！
 活动时间：2014年4月6日
 活动地点：2014年4月6日

3. “微笑接力棒”爱的沟通与传递——首都高校心理委员团体辅导训练
 首都20所高校的心理委员共同参与，“感悟沟通、知己知彼”、“爱的传递、传递温暖”、“友谊传递、传递之光”及“互助传递、传递微笑”这四个主题模块，助你传递微笑。
 活动时间：2014年5月11日

4. “光影善行，点滴入心”微电影作品征集大赛
 用4分钟以内的短片记录身边的点滴故事，发现生活中的爱心与善举，此次报名参与，争取大奖吧！
 活动时间：2014年4月15日—5月11日

5. “善行微笑，剧缘你我”心理剧体验与心理情景剧征集
 在心理剧中体验中表达你的心理感受，释放你的心灵困惑，收获你的心灵成长！更可期待你制作属于自己的心理情景剧，传递你的心理健康理念！
 活动时间：2014年4月15日—5月18日

6. “微笑线上传”系列活动
 (1) “魅力行微笑，爱心化校园”——校园微笑倡议活动
 (2) “微笑接力棒”——友谊照片征集活动
 (3) “微笑接力棒”——开心公益微公益活动
 活动时间：2014年4月26日—5月20日

7. “心手相牵，共享阳光”高校公益励志讲唱会
 活动时间：2014年5月22日 活动地点：教文讲堂

主办方：中心心理咨询与服务中心、学生工作处、校团委
 协办单位：教育科学学院、生命科学学院、医学与生物技术学院

2. 雪绒花使者沙龙

本学期的沙龙活动共分为2轮，主要为全校各院系大一和大二的雪绒花使者举行。首轮活动先由雪绒花使者社团社长介绍雪绒花使者需要知道的基本信息和本学期“雪绒花心理素质建设支持基金”申请的具体事项，然后主要通过讨论的形式，让使者们分享在大讲堂学习之后的感受，交流工作的经验，同时解答使者们提出的问题等。沙龙最后，使者们更通过“驿站传书”这个素质拓展小游戏，充分体会到在平时的工作中沟通和准确理解他人意思的重要性。

第二轮的沙龙活动大致分为2个部分。首先由雪绒花使者社团社长介绍“雪绒花心理素质建设支持基金”立项、结项等具体事项，督促使者们在办活动的同时注意成果的收集和展示等。然后，让使者们观看微电影《怕怕不怕》，并在看完电影后进行反思、讨论，挖掘电影内部所蕴含的深意，将其

运用到雪绒花使者平时的工作中。使者们通过反思，充分了解了平时助人应该先取得别人的信任之后，再进行帮助等经验。该形式的活动为使者们平时举办“观影”类似的活动提供素材与经验，让他们的活动能举办得更加成功，贴切心理的主题。



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！大一的新使者们主要还是学习经验哦！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（207090976）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，本学期继续开展使者沙龙活动，由各个院系雪绒花使者讨论，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