

# 雪绒花 心灵家园

——雪绒花使者特刊（四）

总第 16 期 2015 年 4 月



北京師範大學  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY

学生心理咨询与服务中心



外文学院心灵部落  
“以爱之名”系列活动



数学科学学院“用色彩贴出美丽心灵”  
——我爱布艺贴画活动



环境学院  
“环语心声，境心相亲”活动



生命科学学院“心之声 命之影”观影及分享活动



北京师范大学首届  
“爱·生活 | LIVE”心理情景剧大赛



资源学院“你知道的我只是这样吗”  
心理沙龙活动



文学院“看微电影——  
宿舍背后的故事【真实与玄幻】”活动



励耘学院  
“野外生存能力大考验”活动



地理学与遥感科学学院  
“那人那山那情”心理情景剧大赛活动

# 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、各院系项目活动创意分享 / 1
- 2、基金项目申请优秀策划书示例 / 6
- 3、基金项目活动总结与展示节选 / 11

## 第二篇

### 第八期北京师范大学“雪绒花大讲堂” / 32

- 1、2014-2015学年 雪绒花大讲堂课程安排 / 32
- 2、十佳学员学习总结 / 32

## 第三篇

### 雪绒花使者特色活动 / 46

- 1、雪绒花使者沙龙 / 46
- 2、北京师范大学首届“爱·生活，I Live”心理情景剧大赛 / 48



“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年秋季的“雪绒花”心理素质提升支持基金项目已于2014年12月23日圆满结束。立项期间，共收到来自19个部院系的雪绒花使者提交的42项基金申请，初审通过35个项目。最终，16个院系共31个项目参加了最终评选，成功结项，共计审批9694.6元作为提升基金。本期基金，结合“新生宿舍心理文化创意建设大赛”与北京师范大学首届“爱·生活，I Live”心理情景剧大赛的活动举办，同学们参与热情高涨。为鼓励同学们，最终有10个精品项目获评优秀。

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，共同学习，同时感受大家的智慧，与在心理素质提升之路上的闪光点。

### 1. 各院系项目活动创意分享

#### 数学科学学院 2013 级

##### 【“合作之旅”——软陶制作活动】

1. 手：教授大家捏软陶的技巧，从揉球体、圆柱体到均匀长条，再到卡通形象以及由软陶组成的其他手工艺品。

2. 脑：讲授陶艺的历史和软陶的发展史，拓展大家的眼界。同时在制作的过程中潜移默化地传授心理学知识。

3. 心：心理控制着情绪，情绪影响着行为；不同的人对制作过程中的感兴趣程度是有差异的，可以从中看出有些同学更有耐心，有些同学会更有创造力，而小组合作过程中有些同学会更具有领导力，有些会更有执行力等等。

##### 【“用色彩拼出美丽心灵”——我爱布艺贴画】

1. 由组织者播放关于布艺贴画基本教程的幻灯片和视频并做讲解；

2. 每位参与的同学亲自动手实践，用布艺拼贴自己想拼的图案，作品分为两类：送给熟识的或不熟识又希望与之深交的朋友，给TA一份热情温暖的关怀；回忆从前亲密的但现在不在自己身边的老友或亲人，拼出一幅最能代表彼此美好回忆的图；

3. 布艺贴画作品完成后，在彩色小卡片上写出自己心中最想说的话；

4. 展示本次活动所有的布艺作品，评出“心灵手巧奖”、“感动全班奖”和“最具创意奖”，并颁发奖品；

5. 主持人总结，并邀请几位同学发表此次活动的感想或讲述自己作品背后的故事。

#### 化学学院 2012 级

##### 【从荧幕到生活】

1. 选取经典影片中片段10个，选取的片段要有以下特点：情景中人物有复杂的心理活动；台词

能够反映出人物的心理状态；贴近生活，与时代联系紧密；情景中人物不太多，范围不太大，便于学生表演；片段时长不超过 5 分钟。例如：《钢琴教师》；《美丽心灵》；《死亡试验》；

2. 将全班同学以宿舍为单位分成 8 个小组，每组 5 人左右，提前 15 天将视频发放给每个小组，让小组成员对视频中情景进行排练，人物的台词可以自己进行一定的修改。鼓励小组制作道具，以增强效果，由班级支出制作道具的小组的开销。

3. 召集班级全体同学，在布置好的教室中进行表演。表演顺序抽签决定。表演结束后，每组派一名代表说说自己在扮演角色时，对人物的心理是如何把握的，自己是如何将其表现出来的，将自己的感悟于大家进行分享。交流和讨论结束后，大家进行投票，选出表演的优秀的小组。评出一等奖 1 组、二等奖 2 组、三等奖 5 组。

## 化学学院 2013 级

### 【心心相系，温暖一冬】

#### 1. 情感邮递

班委给每一位同学分发精美的信封与信纸，同学们可以在信纸上写下想对班级中某位同学说的话，并在信封上注明“To 某某某”，投递到指定信箱，由雪绒花使者定期打开邮箱并将信件分发到相应的同学手中。收到信件的同学并不知道他们手中的信件来自于谁，而雪绒花使者也不能打开信件。

#### 2. 感恩·一路有你

感恩节前后，由班委向每位同学分发橡皮泥，彩纸等材料，由同学们亲手制作精美花朵并赠送给曾经帮助自己或者一直关心自己的人，表达感恩之情；期间录制感恩视频，同学们可在视频中感恩自己的亲人，朋友，老师等等。

#### 3. 心理小知识大讲堂

之前为班级上每位同学做过大学生心理健康测试，发现大家都存在不同程度的焦虑、迷茫、不安等症状。由雪绒花使者定期在班级的 QQ 群共享

一些心理小知识，例如如何调控自我情绪等等；也可由同学们反馈他们最感兴趣的心理知识，由雪绒花使者负责在群里上传相关材料。

## 外国语言文学学院 2012 级

### 【外文学院心灵部落与艺术与传媒学院、物理学院雪绒花使者携手——“以爱之名”第三届微电影大赛】

由外文学院心灵部落，艺术与传媒学院以及物理学院雪绒花使者一起举办外文学院心灵部落第三届微电影大赛，主题为“以爱之名”，在三个院系宣传招募主演、演员、编剧等角色，一起拍摄与爱与同学们心理健康有关的微电影，鼓励同学们自编自导自演，用微电影的形式呈现大学生的心理生活状态，最终面对全校展演并评选出优秀作品给予奖励。

## 心理学院 2013 级

### 【“小箱庭·大视界”心理学院 2013 级箱庭辅导活动】

#### （一）箱庭辅导

##### （1）活动简介

箱庭辅导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，箱庭辅导作为心理学的重要应用，在我校有着强大的资源与人才储备，我们可以利用现有优势，充分发挥，造福于自身。我们打算举办一系列的小组箱庭活动，以此增强转系生的归属感、男女生交流，拓宽大家的人际交往面；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；领略名校风采，了解箱庭辅导的独特魅力。

##### （2）具体安排

活动组织：由 3 个班级班委及雪绒花使者牵头组织，成立专用 QQ 群，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：联系心理学院箱庭治疗课题组，与课题组的研究生师兄师姐商讨团体辅导的内容、分组、场地与日期安排等具体问题。

申请场地：在和老师、同学们协调好时间后，向心理学院申请使用箱庭辅导室。

收集反馈与问题：在辅导中与结束后，与同学们沟通交流，讨论活动的反馈与问题。

## （二）总结分享会

### （1）活动简介

在进行过箱庭辅导的基础上，同学们对自我和他人又有了新的认识和体验，我们希望通过分享大家在箱庭辅导中的点点滴滴，进一步升华箱庭辅导的效果。而且本次是全体同学在一起分享，所以也能加强所有同学之间的联系。

### （2）具体安排

- a) 申请场地
- b) 制作总结视频
- c) 分享会交流：从人际、学业、情感、情绪、压力、焦虑等多个维度启发大家展开分享讨论。每个维度计划交流 15 分钟，参加分享的同学获得奖品。

## 教育学部 2013 级

### 【学会爱·感受爱·传递爱】

通过爱相随系列的三个子活动“学会爱·感受爱·传递爱”，帮助同学们从学会爱自己出发，渐渐地通过表达、沟通和交流感受到别人的爱，到最后能够成为传递爱的使者。

#### 1. 学会爱——沙盘互动

为了帮助同学们更加了解自己，认识自己，我们通过沙盘游戏的方式，来实现心理教育与心理辅导。让同学们在游戏中学会了解自己认识自己，进而学会爱自己。

#### 2. 感受爱——师生信纸交流

在了解自己，认识自己，学会爱的基础上，让同学们通过信纸交流的方式，表达出自己内心真实的想法、问题和困惑，同时师生间信纸交流，也可以让老师和同学之间帮助彼此解答困惑、建立信任，在彼此沟通的过程中，感受友爱，收获幸福。

#### 3. 传递爱——捕捉美·传递爱

最后，在学会爱自己，感受他人爱的基础上，学会关心他人，爱他人，在传递爱的同时，自身也感受到分享的快乐。鼓励同学们发现身边的美，通过相机留住美丽的瞬间，并将爱意自制明信片传递给留守儿童，向更需要的人传递温暖，成为正能量制造者。

## 生命科学学院 2013 级

### 【“心之声 命之影”观影及分享活动】

1. 本活动共将持续五个星期的时间。四个雪绒花使者定下“友情、亲情、沟通”三个主题，然后使者们利用四天时间去选择对应主题值得分享的微电影，（时间尽量控制在一个小时以内），自己先总结微电影中能挖掘出来的深刻内涵。一星期后雪绒花使者用三天的时间，两两讨论自己负责的微电影，集思广益，充分准备。

2. 将生科 2013 级的宿舍分成四个组，每个组有四个宿舍。四个组至少参加一次观影活动，其中有一次可能有两个小组一起参加。观影结束后小组中以宿舍为小单位进行讨论，讨论结束后每个小组至少有两个代表发表感想，除了单次观影主要负责的雪绒花使者外其余的雪绒花使者负责记录。同学们分享完了以后，由主要负责的雪绒花使者引导大家去思考在分享过程中没有人提到的内涵。

3. 单次活动结束后每个小组有一个星期的准备时间，把自己小组的感想集中起来自己拟定在大主题下的一个小方面，并以可感的形式展现出来比如一幅画或者连环画，一个小视频，或者一个 ppt 等形式，准备过程中可以借用雪绒花使者在观影过程中做的记录。在下一次的观影活动前把成功交给

雪绒花使者。

4. 第四周的活动主要为总结大会。所有的参与者都要参加。

总结大会内容一：以自己小组的成果为媒介，和大家分享并交流本小组的感受，分享前回主题电影的经典部分或者重点介绍部分。总结大会的目的是让大家互相交流互相分享。

总结大会内容二：颁奖环节。分享结束后留出一个休息时间，此时使者们投票选择出四个组中的三个“最”奖以及一个参与奖，根据大家的表现以及最后的成果给大家颁奖。

5. 颁奖大会结束以后，有雪绒花使者将大家的成果统一放到网上，让全年级的同学参与投票，投出两个“最佳人气奖”，可以获得我们的奖品。

## 环境学院 2013 级

### 【环语心声，境心相亲】

#### 一、11.12 “男生节送温暖”活动

##### 1) 活动背景

在师大，男生是稀有动物，需要好好呵护。11.12 男生节即将来临，我们将组织一个送温暖活动为他们庆祝节日。旨在通过此次活动增进男女生之间的了解。女生能通过挑选礼物学习揣摩男生的喜好、换位思考。男生能通过女生送的礼物感受到她们的美好祝福与期望，进而悦纳自我、阳光成长，同时懂得回报女生的心意。

##### 2) 活动简介

每名女生自己挑选或制作一个送给男生的小礼物，并附上一句自己的祝福，交给负责人统一编号。每名男生抽取 3 个号码，拿走对应的礼物。收到礼物的男生需要给编号对应的 3 位女生发感谢短信，描述自己对该礼物的看法以及表达感谢。

#### 二、环语心声

##### 1) 活动背景：

环境人，我们有自己的领域；环境人，我们有自己的语言。用环境人的语言说出我们自己的心声，

雪绒花使者提供一个可以供大家尽情抒发自己内心的情感、表达情绪的平台——环院日记本，也通过环院微信平台为大家提供各类咨询帮助大家健康成长。

##### 2) 活动简介：

1) 环院日记本：以宿舍为单位按床位传递日记本，每人拥有日记本一天，留下姓名，可以畅所欲言。接着往下传，后面的人可以对前面的人进行评论。雪绒花使者定期检查传写情况。

2) BNU 环院心灵小站——微信平台持续推送有助于提升环境学院学生心理素质的文章，有树立心理健康意识、增加心理健康知识、预防心理疾病等方面的宣传，也有环境相关伦理道德、社会现象、专业就业前景等与学生们未来方向息息相关的文章。旨在提高学生的心理素质，传播正能量。

#### 三、心理情景剧

通过团体成员扮演日常生活问题情境中的角色这种舞台剧的形式，再现现实中的人与事，演绎生活中的复杂矛盾和心理困惑，重现成长中遇到和关心的话题，并提供一种发现、思考及解决问题的思维方式。

## 地理学与遥感科学学院 2013 级

### 【“组”成爱，爱团队——地遥学院 2013 级心理健康文化活动】

1. 趣味地理知识座谈会+竞赛。从本科生三大专业自然地理、人文地理、地理信息系统三方面，各邀请 1-2 名教学经验丰富、科研成果优秀的老师，开展趣味地理知识座谈会 5-6 场，参与班级活动者有选择地参加至少一场座谈会，每场座谈会结束后，将与会者分成几组，进行一战到底等形式的与座谈会相关的竞赛，由相应的老师作为评委，评出优秀组别一组，颁发小奖品。

2. 师大定向越野。将参与人员随机分为 7-8 组，每组不全为男生或女生，每一组合作以手绘、电子绘制等方式制作师大藏宝地图绘制，将寻宝线索，

即装着提示的信封，标在地图的大致位置上，班委随机确定各组得到的他组藏宝地图，各组作为“寻宝者”同时出发，通过地图上的地标、预先放置的提示物等确定并发现信封所在，一步一步找到宝藏，最先找到宝藏的6组给予一至三等奖励，其他给予惩罚，内容可选。

3. 小球碰大球。以寝室为单位，分两天进行，每天7-8个宿舍，每个宿舍发1-2个鸡蛋，以鸡蛋为球制作地球仪，不需要很精确完整，以绘制出世界大陆及中国大致轮廓、标注洲名及洋名为主，半小时为限，之后让同学们想方设法让自己绘制的地球仪从四楼掉下去，与地球亲密接触的同时不会碎，以地球仪的完整性、美观性、破碎程度为准，评选出优秀男寝室1个、女寝室3个，颁发奖状和小礼品。

4. 创新设计地球仪。以寝室为单位，依照小球碰大球活动中的表现，表现优异的寝室优先选择提供的制作地球仪的材料，选好材料后，给出10天时间，让宿舍成员利用课余时间设计并绘制，10天后在学院进行展览，张贴相关海报信息于邱季端前、食堂等处，欢迎各院老师同学前来观看。

## 励耘学院 2012 级

### 【野外生存能力大考验】

1. 野外军事体能训练，提升同学们的身体素质和良好的意志与品质。

2. 军队实战模拟，提高同学们的团队协作能力和决策能力。

3. 野外自制晚餐，通过利用有限的食材，自己动手制作晚餐，以此提高同学们的独立性和荒野求生的能力。

## 物理学院 2014 级

### 【宿舍风采录的制作和分享】

1. 采集宿舍成员信息：采集包括姓名，宿舍号，生日等信息在内的自我介绍。

2. 采集宿舍成员心得：采集在开学一个多月以来同学们对自己宿舍的独特印象和自我总结的宿舍特色，和成员信息一并记录成册。

3. 拍摄全家福照片和视频：要求每个宿舍拍摄生动有趣的全家福照片并鼓励拍摄体现宿舍团结友爱的视频，并将照片、视频汇总后在交流会和公共平台予以展示。

4. 举办宿舍见面交流会：分享不同宿舍风采录和制作过程中的有趣经历，分享宿舍成员之间发生的有趣故事，鼓励说出对舍友想说的话，对照片、视频进行评奖，并颁奖。

5. 收集同学们的活动感想，总结活动中出现的问题，留下宝贵活动经验。

## 法学院 2014 级

### 【每个人都是雪绒花使者】

#### 1. 传递匿名信件

【活动安排】雪绒花使者将采购的信纸信封分发给法学院瀚德班与卓越班的同学，鼓励同学们将内心的忧虑和焦躁情绪写下来，以期同学的帮助，同时不必将自己的姓名写在信封上。雪绒花使者统一收集并打乱顺序还给每个同学一份“求助信”，每个同学都有机会写一封回信帮助同学。

#### 2. “请给我一个拥抱”

本项目对象不限于院系内部。雪绒花使者倡导法学院大一新生拥抱身边的人。不论是舍友还是新认识的好友，新生都可以给TA一个温暖的拥抱。活动目标是完成两百次拥抱。法学院内部一百次。另外雪绒花使者邀请法学院内同学到校园内向陌生的同学索要拥抱，拉近人与人之间的距离。并且分发一百份宣传单，邀请给予拥抱的陌生同学将拥抱传递下去，同样也是拥抱室友，好友，甚至是宿管阿姨，大叔。

#### 3. 体验北国之秋

雪绒花使者协助班委成员组织一次秋游活动，在此期间，雪绒花使者将组织一系列体育活动以及



有趣的团体活动。如团体踢毽子跳绳，“你指我划”等默契类游戏。既帮助刚来北京的同学熟悉环境，消减离家思乡情，又可以增加同学间的了解和友谊。

#### 4. 新生宿舍心理文化建设创意大赛

雪绒花使者与同学们合作，开展布置宿舍的活动。雪绒花使者将采购的大张白纸，便利贴，装饰纸等分发给每个宿舍。宿舍内部自主装饰从而形成自己的“寄语栏”。既可以写上对未来，对同学的期待与寄语，也可以方便舍友之间通知一些短信不

能传递的信息。由于法学院新生辩论赛常常用到正装，雪绒花使者提倡自己动手制作领结并且相互赠送。

要想获得基金的支持，成功举办活动，除了有好的创意，还要用详尽的策划书将创意展示出来，得到老师等立项评委的青睐，就让我们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（二）  
 （供跨院系、多班级、与学生组织联合申请使用）

部院系名称	地理学与遥感科学学院		申请班级数量		5
指导老师	***	负责人 1 姓名	***	联系方式	*****
班级名称	***	负责人 2 姓名	***	联系方式	*****
活动名称	“那人那山那情” ——地遥学院心理情景剧大赛活动				
活动目的	1. 为了丰富校园文化生活，提升同学们的心理素质，鼓励我系学生利用专业技能知识参与艺术创作，展示与提高我系学生的创新能力、动手能力、想象能力及艺术修养，提高我系同学的专业知识及实践能力。 2. 增强大家对自身心灵的认识，同时也能更加了解其他同学的心理特质，增强团结意识和团队凝聚力。 3. 让大家通过编排心理情景剧的方式释放情绪、缓解压力。 4. 为大家提供丰富而有意义的课余活动，同时营造良好的校园氛围，展现大学生的青春风采。 5. 提升大学生对相应心理问题的解决能力和自身心理健康水平，使他们以更积极成熟的心态面对生活。				

<p>活 动 主 要 内 容</p>	<p><b>一、院内举办剧本大赛活动</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 作品来源可行性分析： 此次剧本创作大赛将紧扣实习的主题，结合同学们的野外实习经验，为同学们展示才华提供平台和空间。基于地遥学院一年一度的实习活动，同学们都受益很深以及在野外的感触很深。同学们参赛的积极性是毋庸置疑的，因此，此次活动作品来源是可以保证的。</li> <li>2. 参赛对象与参赛形式：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 参赛对象：鼓励全院各班级学生积极参加。</li> <li>(2) 参赛形式：个人参赛。</li> <li>(3) 参赛作品分模仿作品和原创作品两大类。</li> <li>(4) 内容以健康积极地模仿和反映本院学生实习过程中发生的小插曲为主。</li> </ol> </li> <li>3. 前期宣传：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 设计制作宣传海报。</li> <li>(2) 各班雪绒花使者通过海报、群邮、网络等宣传此次活动，并号召同学们积极参与。</li> </ol> </li> <li>4. 作品征集方式：通知下发到各班，附个人参赛报名表一份并给出剧本的模板，参赛者填表，报名参加本次的剧本大赛。作品以 word 文档方式上交电子版到公共邮箱。</li> <li>5. 评奖程序： 评委组邀请学院的专业老师和艺术学院的同学或文艺部同学组成评审团，首先由评委对所有参赛作品进行初评，从报送的作品中选出入围作品。同学投票结果和专家评选结果的加权得出总分，按最后得分高低评出优秀者，颁发优秀剧本奖，其他未被选上的剧本的作者获得积极参与奖。</li> <li>6. 评分标准：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 以地理野外实习为主题，题目自拟，讲述人在自然环境中互相帮助、互相支持、增进感情的过程。</li> <li>(2) 时长为 8-10 分钟，字数要求 3000-5000 字。投稿剧本需注明“心理情景剧剧本投稿”字样。</li> <li>(3) 思想乐观向上，内容健康向上；</li> <li>(4) 故事完整、立意明确独特。应征剧本须具备完整的剧本构架、符合 8 分钟左右的篇幅长度，凡大纲、素材、故事梗概等过于简略的稿件不接受评选。</li> <li>(5) 作品要尽可能实现“思想性、艺术性、观赏性”的统一，弘扬主旋律，提倡多样化，注重作品的文学性。</li> </ol> </li> </ol>
----------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	7. 对作品进行二度创作，以适应心理情景剧要求。		
	8. 参赛报名表		
	作品名称		
	作品长度（时间）		
	作品主题		
	作品类别		
	作者资料	姓名	年级、专业
	作品内容介绍（可附件说明）		
作品设计理念（可附件说明）			

## 二、院内选拔演员

1、通过各班雪绒花使者联合班委以QQ群消息、群邮件等形式告知同学心理情景剧招募演员一事，引起大家的注意。

2、绘制海报张贴于学院大厅，吸引大家加入情景剧的拍摄制作，必要时印制传单到宿舍宣传心理情景剧，以招募演员。招募部分至10月21日结束。

3、10月22日到10月24日期间，进行演员筛选。届时邀请院文艺部骨干、各班文体委员当评委，让备选演员抽签决定自己的表演内容，人较多时随机组合备选演员抽签决定表演内容，接着进行1至2分钟的表演，根据演员的表现决定拍摄演员。

## 三、参赛视频制作

1、在院内剧本大赛的参赛作品中择优选择参加校级剧本大赛的评审活动。获取评审老师的意见，并与大赛主办方积极沟通，综合多方意见进一步完善剧本。

2、在院内演员选拔大赛的基础上，请艺传表演系的同学对优胜选手进行表演入门培训，根据同学们的不同特点和自身条件进行角色分配，利用课余时间组织同学们进行反复排练，不断总结反思，调动演员的积极性和最适状态，适当情况下也可以根据实际表演需要对剧本加以修改。

3、根据剧本在正式拍摄开始之前，购买、制作、借用所需道具，在道具物资供应上保证视频拍摄的顺利进行。

4、根据剧本和实际情况，选择拍摄场地、背景，并一一进行实地勘察，保证拍摄场地的可用性、适宜性。

5、拍摄所需的摄像机、单反、三脚架等专业道具，需在拍摄之前进行检测、试用，由负责拍摄的同学保管。

6、拍摄过程需要演员、导演、编剧、摄影师、道具师和后勤人员等的全程参与和密切配合。以导演和编剧为总指挥，演员为主体，摄影师、道具师协作分工，力争拍摄出整个剧目最美好的姿态。

7、拍摄结束后，及时导出摄像机内的影像片段和照片素材。由导演、编剧和剪辑师一起挑选最佳的拍摄片段，由剪辑师按照剧本要求和导演编剧意见进行视频剪辑、拼合、特效制作、字幕添加和后期处理。

8、将视频初版呈献给全体参与人员进行集体评审，对于需要改进的地方进行完善，最终制作出参赛视频。并上传至大赛组委会参与评比。

## 四、进入决赛（视情况）：

1、在视频审核结束后，与大赛主办方积极沟通，取得帮助，进一步完善演出设计。

2、参加校级大赛的彩排与决赛。

<b>活动进展安排</b>	10.17-10.26 剧本征集、演员征集 10.27-10.30 确定演员和剧本 11.3-11.15 排练、制作参赛视频 11.18-11.22 彩排、决赛				
<b>活动安全措施</b>	1. 排练期间选择安全地点； 2. 禁止表演危险动作； 3. 绝不使用危险道具； 4. 演员出现身体不适及时就医。				
<b>活动预算</b>		项目	单价	数量	总计
		草帽（道具）	20	5	100
		雨伞（道具）	30	2	60
		活页夹（道具）	10	10	100
		台灯（奖品）	30	2	60
		笔记本（奖品）	5	10	50
		笔	1	10	10
		宣传海报	10	5	50
		奖状	1	5	5
		矿泉水	1	10	10
		租用拍摄设备	200		200
		合计			645
<b>部院系所团委意见</b>	（签章）：_____年 月 日				
<b>学生心理咨询与服务中心审批意见</b>	同意经费申请_____佰 拾 圆，小写_____元。 （签章）：_____年 月 日				
<b>审核是否同意结项</b>	（签章）_____年 月 日				

注：此表各单位可以复制。申请时请复印2份，1份学生心理咨询与服务中心存档，1份院系所团委存档。负责人1为活动直接负责人，及联络人；负责人2为班级雪绒花使者和其他班委。

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

#### “合作之旅”——软陶制作活动总结

数学科学学院 2013 级非师 1 班



首先很荣幸能获得这个带着班级同学一同交流玩耍的机会。

先说一下这个项目的选择，在上学期我们班组织了以“友爱于心善举于行”为主题的心理班会，当时主要是通过 ppt 和心理小游戏的形式进行，之后我们几个组织者总结觉得参与程度有限，于是在这个学期我们就试图进行一个手工制作的的活动。好处在于，首先每个人都可以发挥自己的想象力制作自己喜爱的作品，进而完全投入此次活动，另外在过程中不知不觉就会有沟通，而且每个人都能获得成品，一看到自己的作品，制作过程也一定历历在目，这个回忆无疑也是美好的。于是我选择了软陶制作，软陶价格相对较为低廉、无毒无害，在烤制前，质软，可塑性强，烤制后质地坚硬，又可以长期保存。

下面进入实施过程，在淘宝搜索到了一家地点位于北京海淀的网店，离学校近，同时这家店铺也可以进行烘烤，提前联系了一下，购买了多种颜色

的软陶及相关的配件。与此同时，我也与店长进行了一些沟通，了解了一些简单的制作方法。之后的几天在网上寻找了一些与制作软陶相关的视频和资料，并委托另一使者制作陶器历史和发展的 PPT。随后我与班委们商讨了举办班会的时间。提前一周我在班级群里做了一定的宣传，展示了各色软陶并简单介绍了本次活动的意义。之后的几天我通知了宿舍的宿舍长并批了教室。

在 12 月 3 日晚，使者们稍微提前了一点到达调试了一下电脑，并排列了桌椅。8 点钟活动准时开始，由另一使者先讲解了她的 PPT，随后我又简单介绍了做法，于是便下发了各色软陶和相应工具。同学们开始时大多先仿照我之前搜集的案例，后来随着技巧的熟练，每个人都按照自己的想法进行创作，黄鑫同学为宿舍制作了一面镜子，刘红缨则给自己制作了头像，除此之外同学们也自发的展开了互相帮助，李士磊同学主动帮其他同学混合所需颜色，同学们之间也在互相讨论和交流做软陶的技巧，这基本达到了我的预期目标“合作之旅”。整个活动在欢快轻松的气氛中进行，大家一边制作，一边也在感慨和回忆着小时候制作手工的时光，原定于九点半结束的活动因为同学们的热情，延长至十点才结束。待同学们离开，我和班委对教室卫生进行了清扫，并将桌椅归位。第二天下午我帮同学们把软陶烤好并发放到每个人的手中。本次活动也宣告结束。活动结束后我也在朋友圈里也看到很多人的状态，从另一个角度证明大家对本次活动的认可。

关于本次活动的不足：在活动的宣传上，参与的人数还是有点少，我在活动之前只展示了一下原材料，可能很多同学还是不理解软陶的制作，如果能够先展示几个成品的话，参与度会更高一些。在

活动制作过程，我搜集的案例大多有点偏女生化，部分男生对我的案例不是很感兴趣，再就是由于只有一面屏幕，同学都只能模仿相同的例子，我觉得应当把一些资料打印出来方便同学们的参考。



## “用色彩拼出美丽心灵” 我爱布艺贴画活动总结

数学科学学院 2013 级师范班

追溯历史，布艺贴画始于唐代，距今已有 1000 多年的历史，并在民间流传，不断发展成为独具魅力的手工艺品。它是我国最古老的民间艺术之一，在中国传统手工艺中熠熠生辉，孤傲群芳。为了让同学们走近这门古老而有趣味的国粹艺术，体会中华传统艺术之美，同时为大家紧张的学习生活增添一些趣味，营造温馨和谐的班级环境，2014 年 11 月 21 日晚 7:40，数学科学学院 2013 级师范班开展了以“用色彩拼出美丽心灵”为主题的手工布艺贴画制作活动。经过老师和同学们的精心筹备，本次活动取得圆满成功，现将活动情况总结如下：

一、活动地点：北京师范大学 教二楼 112

二、活动时间：2014 年 11 月 21 日晚 7:40 起

三、筹备工作：

由于布艺贴画所需材料细小繁杂，本班雪绒花

使者以及各位班委从 10 月 20 号开始做准备工作，就活动细节、奖励机制等进行商讨，并合理分工，随后进行网上搜集有关资料、采购材料、批教室、制作讲解 PPT 及撰写讲解用的 word 文档的等工作。为了调动同学们的积极性，我们选择在活动正式进行的前一周进行宣传工作，不仅在班级 QQ 群中贴出公告，还拿着之前班委们亲自动手实践做出的布艺贴画作品走访每一个宿舍，力争引发每一个同学对此次活动的兴趣。经过我们的大力宣传，几乎班内所有同学都表现出对于亲手制作布艺贴画的浓厚兴趣，宣传工作很成功，达到我们的预期效果。

四、活动过程：

组织者提前到达活动地点，将教室布置妥当，将所有材料都提前分发好，并将参与的同学分为八组，以小组为单位进行活动。同学们到齐之后，由

雪绒花使者作为主持人，配合提前做好的 PPT 对布艺贴画的制作方法进行详细的讲解，并将一些制作经验和建议与大家一同分享。讲解完毕后对大家提出制作要求：每人制作一幅属于自己的布艺贴画作品，或送给熟识的或不熟识又希望与之深交的朋友，给 TA 一份热情温暖的关怀，或回忆从前亲密但现在不在自己身边的老友或亲人，拼出一幅最能代表彼此美好回忆的图。布艺贴画作品完成后，在之前发下去的彩色小卡片上写出自己心中最想说的关于这幅作品的话。

经过一番讲解，同学们的积极性都很高，觉得像这样能亲手制作作品的活动很有意思。剪刀胶水铅笔橡皮统统动起来，一块块颜色鲜艳的布匹在同学们的手中变成了一朵朵花，一个个小人儿，一辆辆汽车，还有可爱的卡通人物。女生们大都心灵手巧，画得十分精美，裁剪得小心翼翼，不整齐的地方还会用彩色铅笔再描一遍；多数男生虽然不如女生细致，却也都十分认真，专注而精心地制作着自己脑海中的

那幅画面。有一位同学的作品画面是一间坐落在山脚下的小房子，布满白云的天空中悠荡着一个断了线的风筝，他写在小卡片上的话是“我想家了”。虽然画面很简单，却可以从中感受到一个异地求学的学子心中深深的思乡之情。还有一位同学的作品画面是一本蓝色封皮的数学书和一把尺子、一支笔、一块橡皮，他写在小卡片上的话是“献给我那段默默无闻的小学时光”。想必是在怀念已逝去的童年

和人生中某个影响很大的转折点。有的同学精心制作了一幅布艺贴画送给舍友，表达了朋友之间的浓浓情谊；有的同学制作的是小时候最喜欢的卡通人物，以此来纪念难忘而美好的童年；有的同学制作的是自己的随身物品，打算寄给中学时代最要好的同学……大家有的不仅是对亲自动手制作布艺贴画的新奇感，更多的是由布艺贴画勾起的回忆往事时的强烈感动。

大家都在预期时间内完成了属于自己的作品，每一件作品背后都有着一个个沉甸甸的动人的故事。看着同学们脸上的笑容，我能感受到每个人心里的那份充实感、成就感和幸福感。最后，所有参与活动的同学站在一起，高举着自己的作品一起拍了一张合影，我们还为每位同学和自己的作品拍了一张

合影，预备在活动结束后将照片制成明信片分发给大家留念。

至此，此次活动成功达到了预期的目的：

1. 在制作布艺贴画的过程中让大家自由发挥，跟随本心，从同学们

的布艺作品中反映出同学们当下的性格特征和心理状态，便于我们更好地了解同学并有针对性地给予恰当帮助；

2. 将自己用心制作的布艺贴画送给同学，拉近彼此之间的距离，增进同学之间的感情，增强班级的向心力和凝聚力，提升同学们的归属感；

3. 制作时回忆记忆中最美好的曾经，回忆心中最想念的亲人，让大家以这样的方式尽情释放自己的感情，关爱自己，安抚身心，学会调节情绪，以





积极的心态应对生活中的困难和糟糕的情绪。

另一方面，此次活动也存在着一些不足：

1. 虽然在宣传过程中多次提醒同学们各自带好剪刀，依然有近半数的同学由于各种原因而没有携带剪刀，而我们事先准备好的备用剪刀数量不够，导致活动进行过程中有大约 5、6 位同学没有剪刀，只好和别人合用才完成了布艺作品，导致进程拖慢。

2. 每个人制作的进程不同，原计划是等所有同学制作完毕之后挨个上台展示自己的作品并讲述作品背后的故事，却由于没有统一的时间使得很多同学没办法进行共同交流与分享。

在这次活动中，我深深感受到想要成功举办一次班级活动并不是一件容易的事，不仅要把活动的每个细节和可能发生的状况都考虑到，还要做好宣传工作，激发同学们的兴趣。同时，通过这次活动，我也深深感受到身边每一个同学的心灵之细腻，其作品背后的故事也非常令人感动。这次活动也为我们以后开展雪绒花活动与心理健康建设积累了丰富的经验，相信以后我们会更好地为促进大家的心理健康、营造和谐温馨的班级气氛而尽到自己的力量。

## “Be Yourself” 活动总结

化学学院 2013 级 3 班

### 一、心理活动简介

大学生正处于青年中后期，生理的成熟与心理尚未成熟之间的不同步，也形成了一种“生长痛”——心理问题比以往任何时期都多，这是一种发展到这一年龄阶段必然要遇到的情况，但也需要我们去重视。在大学里，我们或忙得不可开交，或迷茫不知所措，或闲得无所事事……总有很多情绪不知如何宣泄，一个人品着所有的酸甜苦辣，大多时候用面具遮挡着真实的自己。我们希望通过这一系列活动，可以让大家的压力得到释放，找到真实的自己，做更出色的自己。本次心理活动以“走出自我，感受世界”为主题展开，他们会成长更多。本次活动基于这些因素，希望通过活动对班上的心灵成长及行为习惯做出一定的正确引导。

### 二、活动主题

1. 感受自然，释放心灵

(1) 活动时间：2014 年 11 月 2 日

(2) 活动形式：班级组织到香山秋游

(3) 人员分工：心理委员负责主持，其他班委协助。

(4) 活动地点：北京市香山公园

(5) 预期目标：通过这次活动，希望大家能感受到大自然的美丽，尽情地把自己融入到大自然中，暂时放下所有烦心的事。在秋游过程中，也能够增进同学们之间的友谊。

(6) 实际的成效：在爬香山的过程中，很多女生都在中途想要放弃，但是在男同学的帮助下，大家都爬到了香山顶。俯视着上下的一切，同学们都有一种“会当凌绝顶，一览众山小”的畅快感。所以走出了我们每天生活的小世界，我们才能看到外面的大世界如此宽广。每个人在爬这高高的山的过程中，得到小伙伴的帮助，自己给自己加油，这也是对挫折的理解有了新的认识，能够正确面对让我们感到疲惫的时刻。活动效果基本达到了预期目标，同学们既缓解了各种压力，放松了心情，又增进了班级感情。



### (7) 活动中存在的问题及对各种问题的思考

在爬山过程中，因为太辛苦，原本打算做的心理小活动无法进行，但是我们也因为爬山的辛苦体会到了其他事：我们每天感到疲惫，辛苦的时刻，也跟爬山的辛苦一样，只要挺过去，我们会发现更棒的自己。

### 2. 观影悟人生

(1) 活动时间：2014年12月2日

(2) 活动形式：班级组织欣赏电影《穿条纹睡衣的男孩》

(3) 人员分工：心理委员负责主持，其他班委协助。

(4) 活动地点：教学楼

(5) 活动效果：《穿条纹睡衣的男孩》透过一个孩子的眼睛来讲述二战中德国集中营中的情景，以一个孩子的视角来审视那个特殊的年代。那些杀戮和令人难以直视的鲜血，在孩子的眼中被折射的是如此光怪陆离和有趣，越是现实的残酷就越是让人心血尤滴。通过观看电影，同学们也深深被电影震撼。这个世界上，还有很多人生活得很辛苦，当我们都生活在这个美丽的大学里，我们有什么理由懒惰，有什么理由抱怨。

(6) 活动中存在的问题及对各种问题的思考

在这次活动中，本来怕同学们不积极，但是经过上次香山秋游，班上凝聚力大大增强，所以班上没有重要事情的同学都积极参与了观影。作为一名充满活力的大学生，我们应该让自己的心胸更加宽阔，去了解这个世界，不要每天都纠结于自己的生活琐事。很多的事需要我们去完成，所以我们应该找到真正的自我，努力奋斗实现自我的价值。

### 3. 我就是我

(1) 活动时间：2014年11月2日-2014年12月14日。

(2) 活动形式：征集每个人的喜怒哀乐四连拍，或者是自己最满意的照片也可；征集大家写给现在的自己和三年后的自己的话。

(3) 人员分工：心理委员负责主持，其他班委协助。

(4) 活动效果：班上的同学积极参与，明信片也在积极制作中。

在这次活动中，我们看到了每个同学对自己不同的人生要求，也看到了同学们闪闪发光的梦想。通过这样的表达，也给同学们一定的动力去实现自己许下的诺言。

### 三、总体总结

在这些活动中，我们达到了预期目标。虽然过程中不免有小困难，但是我们都一一克服了。人的一生不可能是一帆风顺的，总会遇到各种各样的挫折，这可能使我们丧失了信心，出现了各种心理问题。其实人生就是痛苦与欢乐的交替，阳光与风雨的搏击。所以我们要正确且乐观的面对困难，俗话说没有过不去的坎。只要我们对生活充满信心，看到事物美好的一面，每天都是个新的希望，每天都是个新的开始。相信自己，逆风飞扬，直面人生的挫折。

最后，希望我们化院三班共同努力奋斗，加油，Be Yourself!

## 外文学院心灵部落“以爱之名”系列活动之

### WE I 微电影大赛活动总结

#### 外国语言文学学院 2012 级

2014 年 12 月 12 日北京师范大学外文学院心灵部落、艺术与传媒学院及物理系雪绒花使者部在教二 201 举行了一场微电影大赛，现总结如下：

#### 一、活动的目的和主题

本次微电影大赛是由外文学院心灵部落、艺术与传媒学院及物理系雪绒花使者部组织。本次大赛以“we I”为主题，希望同学们能够借用微电影这一形式来展现多姿多彩的校园生活和大学生独特的心灵生活。从结果上来看，本次大赛很好的实现了这一目标。

#### 二、活动的准备过程

本次活动总的持续时间接近两个月。具体的准备过程如下：

活动的策划阶段是 10 月 20 日到 12 月 12 日，主要由外文学院、物理学系、艺传学院的雪绒花使者参加，确定下了本次活动的大致进程和竞赛方式。

12 月 1 日起是最后展示环节的准备阶段。主要工作有打印奖状、邀请嘉宾、制定评分规则、预定教室、制作 PPT 等等。这一阶段主要由三个院系的雪绒花使者负责。

#### 三、活动进程

11 月 3 日起向北师大各大院系大一大二学生发出报名邀请。11 月 12 日终止交稿。整个征集作品阶段共历时九天。共征集了六个作品

第一个参赛作品是吴灿及潘瑾组的《Nice to Meet You》，讲述了一个女孩独特的内心世界。编剧想通过这个电影表达自己对生活独到的见解：每个人都会遇到很多不如意，但我们还是应该乐观地面对生活。

第二个参赛作品是姜钰、王孟欢及杨宁组的

《如歌的秘密》。表达了那些暗恋中的小心思，小纠结。暗恋如同银杏树的果实，包裹着苦涩的外衣。暗恋又是一种甜蜜的守候，是属于回忆里的如歌的秘密。

第三个参赛作品是黄懿铭及杨菁组的《Brave》。与前面的故事不同，这个故事描述的是一位男生的爱的独白，梦境与回忆在现实中穿插，告诉同学们有爱就大声说出来！

第四个参赛作品是王静妍组的《The Other World》。这个故事主要讲述了儿女与父母之间的爱，呼吁我们不要在最美的时光辜负了最爱我们的人。

第五个参赛作品是王照萱及张雅琪组的《离家 200 天》。这个故事讲述的是一位初次离开家的女大学生对大学生活的逐渐适应并收获了友谊。贴近生活，更有许多幽默风趣的情节。

第六个参赛作品是贾虹源及高鑫涔组的《脑洞》。这个短片主要讲述了脑洞大开的过程，是一个很炫的混剪。

12 月 12 日晚 8 时，大赛正式开始，流程包括：主持人宣布开始、宋老师讲话、优秀作品欣赏、作品展示、自我陈述、评委打分、颁奖、拍照留念等过程。最后的结果为：优秀奖 5 个：“the other world”；“Brave”；“如歌的秘密”；“离家 200 天”；“脑洞”；最佳剧组一个：“nice to meet you”。颁奖典礼在同学们的热烈掌声中结束。现场邀请的嘉宾有校学生会宣传部主席吴也西、校电视台骨干仇一涵、外文学院前任媒体部副部长李雅凌和校电视台宣传部部长鲁瑶。现场的工作人员包括：物理、艺传、外文雪绒花使者，外文媒体部成员，北国剧社成员杨天骄任主持。



拍照：艺传羽森 外文吴灿、贾虹源

统分和颁奖：吴梦园 杨天骄

通讯稿：物理 14 级雪绒花使者

评分规则制定：外文雪绒花使者

现场主持：杨天骄

本次比赛的过程较为完整，场地内气氛比较活跃。在座的观众和嘉宾在享受视听盛宴的过程中，

也充分感受到了大学生活的魅力。

#### 四、活动的不足之处

1. 准备时间仓促。本次大赛安排的时间过于临近期末考试，作品筹备时间较少。导致同学们参与和观看的积极性受到压制。

2. 宣传不足。因为天气原因，挂出去的展板才两天就被工作人员撤下。

3. 社员发动不足，在整个组织过程中参与的雪绒花使者较少，导致一些社员身上的任务过重，无法按时完成任务。

#### 五、活动意义

微电影这种形式是目前在年轻人中一种比较流行的表达自我情感的方式。通过这种较为轻松的方式，在一种活跃的氛围中，表现了外文学院同学们的所思所想。从这种层面上看，这次活动是成功的。衷心地祝愿外文学院的微电影大赛一直办下去，并越办越好。

## “小箱庭·大视界”活动总结

### 心理学院 2013 级

由于这次箱庭辅导是一次持续时间较长、服务同学较多的活动，所以本次活动充分调动了各位雪绒花使者的积极性和同学们的参与度。

#### 工作安排与雪绒花使者团队建设

这次活动分为前期、中期、后期三个部分。前期（10 月中下旬）主要是时间安排工作，我们首先分头联络了院里的实验室管理老师了解箱庭实验室的空闲时间，还联络张日昇老师实验室的师兄师姐确定箱庭辅导员的人选和空余时间。在获取了

这两方面的信息后，结合我们年级的实际情况确定了周二、周三、周五 3 个上午的安排，接下来就由 3 个班的 6 位雪绒花进宿舍统计了每位同学的空余时间，然后汇总起来平衡每组的人数和男女比例初步确定了每位同学的时间安排，并且在年级群和群邮公布。中期（11 月）就是开展箱庭辅导，3 位雪绒花使者分别负责一上午的跟组辅导，一方面是协助辅导员完成工作，一方面是了解同学们的心理状态，同时还可以学习箱庭辅导的基本技能；还有 1

位雪绒花使者负责每晚通知第二天的同学来参加，这样能保证每位同学不至于错过自己接受辅导的机会；还有 1 位雪绒花使者负责即时的时间调整，这样就解决了同学们因为临时有事而错过参加辅导的情况。在 5 位雪绒花使者做中期活动的同时，其他 3 位雪绒花使者同步开始筹备后期总结会的工作。整个活动下来，我们年级的 8 位雪绒花使者分工明确、各司其职，圆满地完成了箱庭辅导活动，整个团队的凝聚力和战斗力都有了很大提升，也在同学们中树立了更好的雪绒花使者形象。

### 活动进展与同学心理健康建设

我们选择箱庭辅导作为今年的雪绒花基金活动是有很多考虑的：①大一下学期就进行过宿舍箱庭辅导，取得了很好的效果，而且同学们都希望再次进行箱庭辅导；②箱庭辅导可以利用我们心理学院得天独厚的资源，设备完善的箱庭实验室，专业的箱庭辅导员；③箱庭辅导不但可以促进心理健康，也有利于团队建设。

在本次箱庭活动中，雪绒花使者结合同学们的空课时间、兴趣爱好、人际关系、班级分布、宿舍分布、地域分布、性别比例等方面的因素分成了 18 个小组，每个小组参加一次箱庭辅导，每组均由心理学院团体辅导方向优秀的研究生师兄或师

姐进行全程辅导，雪绒花使者辅助完成箱庭辅导，每次辅导时间在 100 分钟左右。通过此次辅导，同学们对院里的同学有了更多的了解，加深了友谊，特别是帮助转系的同学融入了心理大家庭。除了人际方面的收获外，同学们也通过箱庭辅导对自己的当下状态有了更清晰的认识，形成了调整自我状态的基本思路，同时也对过往经历做出了总结，对未来进行了思考。同学们普遍反映箱庭辅导的过程不仅有趣而且有意义，非常希望有更多机会参加。

11 月 21 日结束实验室辅导之后，我们又在 11 月 26 日下午心理学史课后，召开了箱庭辅导的总结会，展示了各组同学们箱庭辅导的作品，由跟进辅导的雪绒花使者分享了本次箱庭辅导中同学们的精彩表现，并对辅导中反馈出的心理状况进行了总结；之后又请热心的同学分享自己的收获，并奖励小礼品。同学们在 50 分钟的总结会上又完成了对箱庭辅导成果的巩固与升华。至此，本次箱庭辅导活动圆满落下帷幕。

在本次箱庭辅导中，我们心理学院 2013 级全体雪绒花使者和同学们一起都看到了我们的成长。在忙碌的大二生活中，我们再一次充满了向未来进发的阳光和能量。



## 生科院“心之声 命之影”主题观影活动总结

生命科学学院 2013 级

本次我院的“心之声 命之影”主题观影活动总共持续了一个月的时间，观看了《麦兜当当伴我心》以及《Der Mann, den Frauen wollen》两部电影。我们的活动主要分为两次观影以及一次成果展示的时间。每周看一部电影，电影观看完后引导大家一起讨论，并给大家充足的时间去准备成果展示。我们建议同学们在经过交流看完电影以后的感受以后，能够以一个可观、可感的形式展现给大家，旨在增加组内同学们的合作机会，也希望给大家一个站在讲台上讲出自己声音的机会。

选择两部电影主要是想增加同学们的选择性。观影活动开始之前，以宿舍为单位，可以挑选比较想看的电影，另一部可以选择性的观看。这样的形式相信同学们的积极性会更高，由于对于电影的期望值有了，后期的成果展示也比较能有质量保证。最终我们分成了四个组，每两个组看同一部电影，成果展示以组为单位。

《麦兜当当伴我心》的电影主线是献给所有的音乐老师，其中穿插了许多可以引发同学们思考的细节，比如院长对待梦想坚韧执着的性格、以及对待学生无微不至和奉献自己的崇高精神。影片中无处不在的孩子们纯真无邪的笑容和歌声，对于感动的本质的探讨，比如什么是善良和欺骗等等，内容丰富，可思考的空间广阔。

《Der Mann, den Frauen wollen》主线是男人和女人的爱情观和在爱情中男人和女人的不同角度的理解，比如到底要不要为了追求对方而改变自己等等，主要是想借此电影和同学们一起探讨在爱情当中我们需要以怎样的姿态来面对自己和对方。

接下来想谈谈观影部分的想法。总的来看，《麦兜当当伴我心》的现场效果较之《Der Mann, den

Frauen wollen》更理想。原因有以下几点。首先，麦兜是一个大家非常熟悉的角色，但其实并不是很多人都会去看这个电影，而作为一部动画片，也能使同学们迅速地进入影片状态，更容易产生共鸣；其次，这部电影的主题是献给所有的音乐老师，主线鲜明，与师范生未来的社会角色非常相匹配；最后，电影本身除了主线鲜明之外，有许多值得挖掘的角度，电影人物也比较多，每个人的性格都具有闪光点，非常具有讨论价值，能让同学们从不同的角度来发表看法，以至于保证了讨论的热烈性。而《Der Mann, den Frauen wollen》主线鲜明，但过于单一。由于它作为一部真人电影，剧情当然是电影本身最重要的部分，所以其实除了它表现的主线之外，能讨论和挖掘的部分相对较少，现场同学们交流时发表的感言大同小异，不太能激起思维浪涛。故办观影活动时，应该注意影片的选取，能讨论的、多元的影片应作为择片之要。

最后关于成果交流。《麦兜当当伴我心》这部影片，第一组的同学以“童真——梦想和现实——当梦想遇见现实——奉献”这条主链仿佛带我们回顾我们将近 20 载的人生；第二组的同学以每个电影人物为不同的角度，带我们走进了一个不一样的精神世界，还有同学把影响自己最深的场景亲手画了下来。关于《Der Mann, den Frauen wollen》这部影片，第三组的同学有的设计了诸如“我们该不该为赢得所爱改变自己”这类辩题，从两方面分享了不同的看法，有的以幽默搞笑的视角诠释了“我只是希望有一分普通的爱情”的美好愿望，引起同学们的共鸣；第四组的同学在课下从《万万没想到》中汲取了灵感，不仅认真写好了剧本还拍成了一个微电影，赢得了广泛同学的掌声。总之每个小组都以自己的方式诠释出了心中所想。而展示

会主要问题是时间。虽然前期都有和每个组的组长沟通过，留给每个小组的时间在 15 到 20 分钟，但可能因为通知的时候没有贯彻落实，再加上同学们非常热情，许多组里还以宿舍为小单位进行了准备，

导致现场时间把控上出现问题，最后一个小组都没有来得及展示，仅仅播放了他们小组拍摄的短片。

本次观影活动总体来看取得了非常好的效果，同学们热情积极，展现出来的成果也让人受益匪浅。同学们纷纷表示这样的活动很有意义。



“环语心声，境心相亲”活动总结

环境学院 2013 级

环境学院的同学们经过大一的“彷徨”，到了大二内心“呐喊”的时候。雪绒花使者们此次举办了一系列贴近生活、让同学们表达情绪、充分互动增进交流机会的活动来帮助大家更好地做自己内心的主人，变得成熟体贴。以心理情景剧、日记本的形式来让同学们表达情绪、抒发情感。并由我们发现问题，进行探讨和沟通，旨在增强同学们的合作意识和探究能力，在活动中加强彼此间的信任，并且共同分享乐趣。最后通过事后的讨论启发大家的思考，增加个体或集体的自我觉察能力，重新审视自己的生活、提升自我心理素质。一系列活动下来，无论是参与活动的同学们或是组织活动的我们都收益颇多。

首先是 11.12 “男生节送温暖”活动。此次活动我们和班委联合组织，调动了全班同学们的积极性。我们希望通过此次活动增进男女生之间的了解。

女生们或者精心挑选了礼物，或者用心制作了礼物，或者送出了具有纪念意义的物品。她们在挑选礼物的过程中学习了揣摩男生的喜好、换位思考的方法。而男生通过女生送的礼物感受到了她们的美好祝福与期望，进而悦纳自我、阳光成长。回信的过程是为了让他们学会感激。最终男生拿到女生们赠送的丰富奖品后，却迟迟不肯表示，这种现象从一定程度上反应了男生们不会感恩的情况。于是我们进行了苦口婆心的劝导，并推送了一些感恩的文章，希望能让他们更好明白这个道理。活动最后也圆满结束了，虽然都有按步骤执行，但过程中还是发现互动不够的问题，男生们的反应不及女生们用心。事后总结我们觉得以后环节的设置要尽可能的让大家行动起来，才更有效果。

用环境人的语言说出我们自己心声的愿望终于能实现了，每个人都有机会说出自己的想法并让

大家看见。环院日记本这个活动是个很好的创想也是种很好的形式，大家通过环院日记本这个平台情抒发自己内心的情感、表达情绪，也记录下身边发生的大事，学会了观察生活、感受生活以及体谅他人的能力。因为日记本的到来同学们开始注意每天发生的美好的事，也通过舍友心声的倾诉增进了彼此的了解。我们定期的检查传阅也使得日记本能有效高质量的传下去。这个活动具有十分长远的意义，我们希望在后来的传阅中发现更多的问题并进行改进，把这个活动做得更好。

另外，我们还组织同学们参加了学校首届心理情景剧比赛。希望通过团体成员扮演日常生活问题情境中的角色这种舞台剧的形式，再现现实中的人与事，演绎生活中关于“自制力”的复杂矛盾和心理困惑，重现成长中遇到和关心的话题，并提供一种发现、思考及解决问题的思维方式。剧本中用再现他人的类似经历及改进过程的方法希望告诉大家，每个人成长中都会有相似的艰辛，那些表面光鲜的人多半也经历过和你一样的心理斗争。他们或是受过别人的帮助，最后意识到问题，严格控制自己，最终规范了自己的行为。大家在演绎心理情景剧的过程中，体会了剧本的思想，有了自己关于学霸和学渣的思考；不仅如此，还在排练的过程中有了更多的体会和收获，学会了团队合作。尽管我们是第一次参加比赛，有很多不懂，开始的过程很艰



辛，但结果证明，努力就有收获，付出就有回报。在这次参赛过程以及此次活动中，大家都学到了很多新知识，掌握了不少新能力，对个人和他人的认识都有提升，人际交往的能力也有增强。参加了心理情景剧活动的同学确实收获颇多，但这并不是一个全班性的活动，好在我班参赛人员较多，而且我们也在班级面前表演过，给了更多人启示。希望以后有更多人参加这种活动，通过这种形式来解决一些问题，提升自我。

作为雪绒花使者，我们有幸参与同学们的心理建设活动，学会关心、理解他人。在这些活动中，不仅同学们有不小收获，我们自己也得到了锻炼。我们也会在此次活动中吸取经验和教训，将活动越办越好！



## “那人那山那情”心理情景剧大赛活动总结

地理学与遥感科学学院 2012 级

为积极关注大学生的心理世界、情感空间以及心路历程，指引大学生关注自身心理健康，探索健康的生活方式，帮助其正确认知自我、感悟生活，鼓励我系学生利用专业技能知识参与艺术创作，展

示与提高我系学生的创新能力、动手能力、想象能力及艺术修养，让大家通过编排心理情景剧的方式释放情绪、缓解压力，提升大学生对相应心理问题的解决能力和自身心理健康水平，使他们以更积极



成熟的心态面对生活。进而丰富校园文化生活，营造良好的校园氛围。结合我院野外实习特色，举办“那人那山那情”地理学与遥感科学学院心理情景剧大赛。

现从此次比赛活动的背景、举办过程及效果、对学生的积极影响等方面做如下总结：

### 一、活动背景

心理情景剧是大学生宣传心理健康知识的重要途径之一。心理情景剧表演浓缩了部分大学生在日常交往中的恐惧、自卑、焦虑等现象，为同学们提供了一个可以重现生活场景、展示心理现象、讨论新异观点、促进心理健康的平台。正值 2014 年北京师范大学首届“爱·生活，I Live”心理情景剧大赛的举办，可推选院内大赛的优秀作品参与。

### 二、活动过程

#### 1、活动准备

- 1) 任务分工，确定宣传组、财务组、后勤组、公关组等成员
- 2) 宣传组设计制作宣传海报，通过地遥学院公共微信平台“大地微声”发布活动相关消息进行宣传。各班雪绒花使者通过微信、QQ 社群以及群邮件等方式宣传
- 3) 财务组购买奖品、道具、制作奖状。
- 4) 后勤组批活动场地，场景布置等。
- 5) 公关组负责通知负责人、演员、编剧，联系社团等。

#### 2、活动进行

##### (1) 剧本征集及演员招募

10 月 20 日至 28 日，通过前期宣传，向各班雪绒花使者发放报名表及剧本模板、剧本要求。编剧从雪绒花使者处了解情况，报名参赛，撰写剧本并提交到大赛公邮。截止日期当晚由雪绒花使者收集剧本，共有来自 2014 级本科至 2012 级硕士的原创剧本 12 份，进行统一编号并发布到“大地微声”平台进行投票。同时雪绒花使者内部根据参赛要求进行投票。

##### (2) 颁奖及剧本角色确定

10 月 29 日，“大地微声”负责人统计投票结果，结合雪绒花使者内部投票结果，评选出一等奖 1 名、二等奖 2 名、三等奖 3 名、优秀奖若干，并颁发证书和奖品。确定需要拍摄的 6 个剧本并发给校级心理情景剧主办方审核，得到反馈后编剧进行修改。确定 6 个剧本的负责人。

剧本征集的同时在院内招募演员，专门人负责收集报名者的基本信息。通知报名的近 30 位演员，从 6 个需拍摄的剧本中挑选出自己想演的角色，协商后确定各角色的扮演者。

##### (3) 视频拍摄

各负责人联系演员确定拍摄时间地点，通知后勤组租借拍摄设备、批教室。视频拍摄剪辑完成后交给总负责人。6 个剧本齐集，交给校级大赛评审团。

##### (4) 参加决赛

11 月 23 日得知 3 支队伍进入决赛后，各位剧本负责人立即行动起来，再次召集演员进行排练，准备决赛时的配乐、道具等。

11 月 30 日参加 2014 年北京师范大学首届“爱·生活，I Live”心理情景剧大赛。《自私的救赎》荣获三等奖，《送你最美的花》和《向山进发》荣获优胜奖，地遥学院雪绒花使者团队荣获最佳组织奖。

### 3、活动总结

讨论成功之处及存在的不足，撰写新闻稿和总结。

### 三、活动在学院内形成的积极影响

本次活动是学院为进一步普及心理健康知识，提高同学们的心理健康意识，促进学生个性健康发展而举办的。通过这次活动，同学们对比自己和剧中人物，明白了一些一直困扰自己的事情，从而心理压力得到了释放，为今后更好地学习和生活提供了条件。由于本次活动涉及面广，从 2014 级本科生到 2013 级硕士均有参与，活动结束后不仅各班

内参与的同学加深了感情,各年级参与学生之间也建立了良好的关系。

活动为2014级本科至2014级学硕各班雪绒花使者联合举办,雪绒花使者们紧密配合,为今后相关活动的开展积累了一定的经验。活动准备阶段共同策划、相互之间积极联系,各班宣传有条不紊;活动过程中,宣传组、财务组、导演组等分工明确。

通过“大地微声”学院公共微信平台的宣传,院内各老师同学对心理方面活动的开展有了更多的了解,对雪绒花使者的工作有了更多的认同和期待。

#### 四、活动不足之处

这次活动作品数量上达到要求,但是质量并不高,6支队伍最终拿到一个三等奖、两个优胜奖。究其原因主要有以下几点:

1、排练:编剧、导演对心理情景剧知之甚少,对于选拔出来参赛的队伍没有及时的督促和进行相应的辅导,在剧本以及表演方面没有做大的改进各剧组整体程度上没有达到质量标准。场地没有及

时协调,导致一些队伍没有正规场地进行排练。

2、演员:对于参赛队伍的干预力度不够,在心理情景剧的表演方面有的经验不够,对于剧本与演员的挑选没有一定的评价标准。结果表明:经验,剧本本身缺乏深度以及演员的表演功底不足使最后的结果并没有达到预期的目标。另外演员安排不合理。报名的演员多,但后期参与拍摄的演员少,只能由雪绒花使者担任其中一些角色。

3、没有事先准备应急预案,负责人中途放弃时没有人及时替补。视频拍摄过程中原本安排负责的部分雪绒花使者因个人事务没有完成拍摄任务,决赛前也没有负责到底,最后变成编剧一人身兼导演、旁白等多个角色,任务重,心有余而力不足。

因此,在下次活动中需提前准备应急方案,周全考虑,邀请专业老师进行指导,分工具体到每一个细节,充分调动每一位雪绒花使者工作的积极性,追求高质量的完成任务。为同学们设计更多新颖的活动,激发同学们热情参与。

#### 拍摄——自私的救赎



心理情景剧大赛活动演员确定角色



决赛合照

## 励耘学院“野外生存能力大考验”活动总结

### 励耘学院 2012 级

值此金秋时分，为了释放同学们长时间学习积压的不良情绪，2012 级理科试验班雪绒花使者以及班委成员举行了为期一天半的京郊秋游活动，前励耘班成员与现励耘班成员再度聚首，在班主任的带领下进行了“野外生存能力大考验”班级秋游活动，活动中秩序井然，大家服从指挥，其乐融融，在活动中充分展现了励耘班的团结与凝聚力，让大家在紧张的学习生活中得到了放松，同时也得到了身体上的锻炼和强化。

11 月 7 日是 APEC 假期的第一天，同学们于早八点集合前往大钟寺地铁站，经由地铁 13 号线、昌平线到达南邵站，与班主任汇合之后乘车前往华宝山庄。到达山庄之后，大家都十分兴奋，呼吸着京郊清新的空气，整个人的身心都得到了放松。

办理好入住手续后，同学们前往训练营接受训练。刘教官亲切地接待了我们，在教官的指导下我们接受了简单的军事训练，知道了纪律和战术在野外对抗的重要性。准备运动后，同学们分成红蓝两军，穿上军装，配发枪械，前往实战训练营进行实战演习。

首先我们进行的是攻坚战，由红军担任守方，蓝军负责进攻并且需要在规定时间内击毙红军队长，否则红军胜利。红军同学在队长的组织下进行了严密布防，大家团结一致，在山腰部署下层层火力网，队长则在安全屋内观察战局，受到严密保护，红军的两位狙击手则占据高地，在暗处对进攻的蓝军予以致命打击。蓝军的疯狂进攻未能对红军造成严重损失，自身却遭受了重大伤亡，直至时间结束蓝军也未能发现红军队长，这局以红军的大优势胜利结束。之后双方交换位置，又进行了几次对抗。

期间有几位同学由于磕碰或滑倒等原因不幸受伤，但好在雪绒花使者带有充足的医疗用品和急救药品，他们的伤口得到了及时有效的处理，没多久又生龙活虎地投入到战斗中去了。

三回合对抗之后，大家决定暂时休息，一起前往餐厅吃午饭。战场上是敌人，饭桌上仍然是朋友，饭桌上红蓝双方的同学对上午的战况进行了分析，互相交流经验与战术，十分融洽。休息期间，大家自由活动，班主任与几位同学打起乒乓球，其他一些同学则在活动室内唱歌，打台球，打麻将等，气氛十分融洽。

经过一段时间的休息，红蓝两军重整装备，重新开始了战斗。经过中午的讨论和反思，同学们愈发熟练战斗技巧，战斗热情十分高涨。下午的比赛中双方互有输赢，也涌现出战斗能力十分突出的同学，有很多同学都有很高的军事才能。在实战模拟中，大家本着“友谊第一，比赛第二”的原则，互相帮助，互相掩护，保护队友，打击敌人，严格按照交战规定进行游戏，无一人犯规，提高了班级凝聚力，也在战斗中锻炼了身体，使得大家在美丽的京郊得到了欢乐与放松。

实战演练结束后，同学们与班主任精心准备着晚上的烧烤晚宴。大家对事先由班委买好的食材进行了分类和整理，洗菜、切菜、穿串……整个工作虽然枯燥无味，但同学们一想到晚上能够吃着自己亲自动手制作的美食，顿时有了干劲儿。夜幕降临后，女生们帮着班主任将处理好的食材穿串，男生们也主动担负起烧烤任务，在烤架附近进行烤制，虽然烟熏火燎却也不亦乐乎。大家在一起轮流烤制，

每人都体验到了亲自动手的乐趣，吃得开心，玩也开心。

之后，同学们各自回到房间休息，欢乐地讨论着这天的各种趣事，欢乐融洽的气氛驱走了京郊夜晚的霜寒，温暖在人们的心中涌动。第二天早上用过早饭后，大家分批次安全返回学校，结束了这次愉快的秋游之行。

这次活动的成功举办和班主任以及班委的辛勤付出是分不开的。活动举办前，班委和班主任多次开会讨论这次活动的相关事宜，并且班主任还亲自前往活动地点考察，确保活动时同学们的安全。并且为了确保出行安全，我们将同学们进行分组并指定组长，实行组长问责制，同一小组统一行动。

对于往返的路线，也经过班委多次讨论后，才最终确定下来。另外，对于烧烤的食材，出于安全考虑，都是由雪绒花使者亲自挑选购买的放心食材。而考虑到活动举办期间可能出现各种意外情况，雪绒花使者带去了充足的医疗用品和急救药品，结果真的派上了用场，这正是班委组织活动考虑周全的体现。

相比与以往的活动，这次活动可以说是一次创新，班级第一次到这么远的地方外出郊游，这使我们的班级活动更加多样化。不仅是活动时同学们的参与度很高，活动结束后，同学们对此次活动的认可度也很高，好评如潮。为我班今后的活动开展提供了重要的借鉴，相信我班将会开展更多精品优质的活动。

全体合照



接受教练指导



战斗中

## “你知道的我只是这样吗”心理沙龙活动总结

资源学院 2012 级

**活动背景：**时光飞逝，岁月如梭。不知不觉已经到了大学的第三个年头，曾经一群活泼的“师弟师妹们”如今已然成为了高年级师兄师姐。对于我们这种 16 个人的小班级体来说，一起经历了两年大学时光的我们早已经互相熟悉。不过随着年级的增长、学业压力的增加，大家都纷纷明确了自己所追求目标。大家一起嬉戏的日子转眼间变为了在各个自习室和图书馆的孤军奋战。宿舍与宿舍之间的沟通更是日趋减少。所以在这关键的时刻，借着雪绒花基金创造的机会，资源学院 2012 级雪绒花使者们决定举办心理沙龙，从而增进宿舍之间的友谊，增强班级的凝聚力。

**活动对象：**资源学院 2012 级本科生

**活动主题：**“四个宿舍 16 人，资源永远一家亲”

**活动时间：**2014 年 11 月 28 日 20:00~22:00

**活动形式：**以互动茶话会的形式进行，活动氛围轻松活泼，进行一个个精彩的小游戏的同时，不同宿舍之间的同学加强互动，积极参与其中。将 16 名同学分成四组，每组 4 个人。按照“争取每一个组都分别由 4 个宿舍的同学随机组成”原则，增进不同宿舍间的友谊。

**活动内容：**进行心理知识竞赛，互动合作小游戏。

1、先玩一局国王游戏进行活动预热，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，各种刺激的惩罚措施令人记忆犹新。显然大家都享受这个环节。

2、进入正题，比赛开始。首先进行的是心理知识竞赛，通过心理健康相关知识的问答活动，提升同学们的心理知识。有必答题 20 道以及抢答题 10 题。在这个环节中我们发现了同学们对于

一些心理问题理解的片面性，也有助于我们进一步发掘今后举办活动针对的重点。

3、第二个活动是进行“你画我猜”的游戏进行小组之间的较量。所出的名词与心理知识有关，在提升大家对心理健康知识了解的基础上，锻炼组织大家的默契度。

4、在第二项活动结束后，为了缓解游戏带来的紧张感，都会有“猜猜你所不知道的他”的娱乐项目，宿舍内部互相爆料，宿舍之间互相分享生活中有意思的事情。同学们争相发言，氛围火热。

5、最后一个活动，是“团结一心战拼图”比赛。在每组对拼图的完成过程之中，锻炼不同宿舍同学之间的团结力，同时增进友谊，欢快的娱乐形式也缓解了大家的压力。由于大家都很久没有接触过拼图，显得兴致很高，各组之间互相竞争、相互配合，其乐融融。

6、雪绒花组织者根据各组三个环节的得分加和，宣布各组的名次并进行奖品的颁发。每组推举一名同学上台进行分享本次心理沙龙的收获和体会，并对我们的活动提出了自己宝贵的意见。

7、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，内容较之前更加的有专业性，增加了知识竞赛来丰富大家的知识储备，也有比赛拼图这种趣味活动提高参与性。

2、雪绒花使者提前到场将现场布置好，等同学们到场的时候有视觉冲击，很快的融入到活动的氛围之中，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，同学参与的比例较大，基本上全班所有的同学都参与到了其中。

4、进行了认真的宣传工作，为同学们准备了有特色的奖品。有目的地进行了现场拍照，记录活动过程。

5、活动过程中，出现了一些纪律问题，如同学们在抢答的时候过于积极，但是学生干部及时做出了维持，使得现场活动有秩序的进行，并且活动结束后在学生干部的带领下，进行了对活动教室的清洁整理。

6、通过将全班团结起来，把不同宿舍的同学互相搭配起来进行比赛，增进了不同宿舍同学之间的了解，促进了同学们之间的友谊。进一步提高了班级的凝聚力。并且通过各种趣味的比赛，有效的缓解了同学们因为其中学业较重所带来的压力。活动达到了双赢的效果。

这次活动的缺点：

1、有同学反映说，以竞赛的方式进行雪绒花活动的举办，还是有一些压力存在，如果能更轻松一些就更好了。

2、虽然在活动的内容上有了进一步的创新和灵活，但是在具体形式上还是没有摆脱茶话会的形式。在形式上的创新方面还是有待提高。

3、在活动的时间把握上不是非常的准确，活动进行需要的时间比预算的时间要多出一些，导致

在后面活动进行的时候时间比较紧张。今后要多加注意。

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。在今后的活动中应该更加提醒注意。

**活动感悟：**我觉得这是一次很成功的雪绒花心理沙龙活动，通过心理知识竞赛、你画我猜、团结一心战拼图等活动，使得大家收获了许多许多的欢声笑语，忘掉了心里的烦恼，减轻了心中的压力。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，不仅仅是我们资源学院2012级本科生一次简单的聚会，更是融合了不同宿舍之间的乐趣和文化，从这个角度进一步增加了班级凝聚力。当然，由于我们已经身处大学本科三年级，学业压力相对很重，所以并没有非常充足的精力去进行活动的创新，没有像预想的那样可以举办的有特色有看头。所以这时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。我对今后为数不多的雪绒花活动机会抱有很大的期待，请大家拭目以待！



## “景山之行” 朗日欢声活动总结

资源学院 2013 级

2014 年 10 月 19 日，北京师范大学资源学院 2013 级本科生班级的 10 位同学在雪绒花使者和班委的组织下，前往景山公园。在游览或优美或壮丽的景色之时，还做了一些素拓游戏和自创的活动。放松身心、增进感情、更了解自己。

10 月 19 日上午，大家一起从学校东门出发，坐公交车前往景山公园。

随后，我们找了一块空地开始做一些素拓的小游戏：在雪绒花使者的带领下，大家先玩起了“大风吹”的游戏。站在中间的同学开动脑筋想到一个巧妙的特征使大家交换，而周围的同学则要在听到指令后立刻思考判断是否

该换位子及找位子。这

个活动很好地缓解了

大家路上舟车疲惫，

让所有人立马投入

活动并哈哈大笑。

当然，也有

同学很不擅

长“抢位子”所

以接连成为“中间

人”。最后，我们

要惩罚第一位累计做

了 3 次“中间人”的同

学，让她向正在景山公园

练习的京剧表演者学一句京剧，对一次都没有做

“中间人”的 3 位同学赠送小礼品笔记本作为奖励。

让我们惊喜的是，我们遇上了一位十分厉害的京剧

表演者，他十分友善地教了一句基础的京剧，并跟

我们交流、介绍了一些京剧的知识。虽然我们并不

常听京剧，也没有学会唱京剧，但却被这位表演者

深深吸引并对京剧有了更多的了解。

然后，雪绒花使者又带领大家玩起了“生日序列”的游戏。这个游戏能够培养我们合作，关心他人的品德，并由于其需要遵守规则否则惩罚的规定而具有一定法制教育的作用。1 分钟之内，我们就顺利完成了任务，过程中没有人违反规则，大家对

自己的成果十分满意。因为这次活动中所有人都没有违反规则，所以每个人都获得一份小礼物笔记本。之后，我们按照原计划登景山游览观光。在登山之前，我们决定按照之前生日先后的排序排成一排上山，并且以每人一句话的方式完成一个故事！一句接着一句，小白兔、鳄鱼、黄鼠狼、大萝卜、

国王、侍卫、杨过、黄蓉等等

角色都出现在了我们的

没什么逻辑性但趣味十足

的故事中。还没讲完，我

们就到了景山顶。整

个上山的过程由于

我们一句一句

轮流讲故事的

乐趣而完全不觉得

爬山的辛苦，同时，

讲故事让我们体验到

了久违的童年的感觉、

“创作”的成就感还有合

作的意外收获。到了景山

顶，我们被中轴线上宏伟庄严的建筑群所震撼。

这一个下午的“景山时光”惊喜连连，让所有参加的同学都感受到了无限的乐趣，大家玩得十分

开心，很好地增进了同学之间的关系。“大风吹”

“生日序列”“一人一句编故事”游戏都各让我们

收获了很多。这一个让人留恋的下午应该是完满而

无憾的了！



## 寝室风采大赛活动总结

文学院 2014 级 1 班

寝室，是同学们共同生活成长的地方，寝室风采其实是舍友们在相互影响，共同进步的过程中形成。从刚来时的相互不认识，到后来以舍友为朋友为亲人为家人，在这样的过程中，各寝室都形成了各自独特的风采。尽管如此，鉴于当今大学生寝室室友间的矛盾问题突出，我们仍旧以寝室为单位举办了寝室风采大赛。以活动的形式，增进大家之间的友谊和团结，丰富寝室生活，尤其突出寝室文化。寝室文化会影响到寝室内每一个成员，而良好的寝室文化能够促进大家的成长。我们以建设“和谐寝室”为目的，在加强寝室内部的团结的同时也注重了班级的和谐。各寝室间通过展示活动而相互熟悉情谊则更加深厚。

十一月初，我们开始动员大家，并为同学们解释寝室文化如何建设以及建设的意义。大家积极性很高，一班 13 个寝室都参与到了这个活动中。我想这和大家有共同的目标有关系——希望“我们”的寝室更好。

活动中各寝室长的功劳最大，出力最多。他们协助雪绒花使者动员，更重要的他们是一个寝室如何装饰如何布置如何展示寝室文化的总策划师。他们要协调室友间的分歧，推动大家观点达成一致。然而只有寝室长是不够的。只有司令不成军，各寝室成员是活动的主要参与者。我记得展示晚会上，各寝室都展示了室友间合作打扫卫生，装饰寝室的照片。在这些照片里，我看到了舍友间的爱，看到了温暖。照片里他们的笑容很随意，不拘束，很真实，也很美。我知道这不是一个人的笑，这是共同经历的喜悦。

有笑，当然也有不如意的地方。主要是寝室装饰用时多工作量大。同学们又比较忙，所以很难调节出一个合适的大家都空闲的时间。不过值得庆幸的是，亚太经合组织开会的时候北京放了假。六天假期装饰寝室真是够了，很多寝室都是在假期里协调的时间，用了一到两天，寝室装饰完毕并收集了材料。

展示晚会于 11 月 14 日举办，那也是一次少有的全班聚会。我想这是寝室风采大赛最好的一点——给全班提供了一个相聚一堂的理由。展示晚会上寝室代表展示各寝室布置成果，有的萌萌的，有的很正经，有的充满自然风情，有的很温暖等等，各寝室都有自己的特色。晚会上大家都沉浸在一片欢乐的气氛当中，班主任和两位导师都笑的合不拢嘴了。

在这次活动中，我最大的收获就是合作意识。雪绒花使者和两位班长，生活委员等班委会成员一起努力，共同筹划了这次活动，班委们还充当了晚会现场的劳务，另外活动的成功举办和我们与各寝室长的合作是分不开的。他们是中坚力量。在这次活动中，我也发现了寝室里各种温暖有爱的细节，有些真的很让人感动。而且各寝室通过展示交流也可以相互学习，把自己的寝室建设的更好。活动周期为两周也较为合理

当然也有不足的地方。比如有些寝室装饰费用较多，有点儿浪费。晚会举办时间较长，最后散会有点晚。还有就是寝室装饰成果保存问题，这全靠寝室长协调以及寝室成员自觉。

但是不管怎么说这次活动是成功的，班主任等给了很高的评价。我们也见证了各寝室和谐的风采。



## “学会爱·感受爱·传递爱”雪绒花活动总结

教育学部 2013 级教育学 2 班

### 一、活动开展

教育学部 2013 级教育 2 班“学会爱·感受爱·传递爱”雪绒花活动于 2014 年 10 月 24 日到 12 月 10 日在教育 2 班范围内成功举行。此次活动由爱相随系列的三个子活动“学会爱·感受爱·传递爱”构成：同学们在“学会爱——沙盘互动”中，通过以寝室为单位参与沙盘游戏，加深了舍友之间的了解度，也让同学们更清楚地认识了自己，并且学会爱自己；在“感受爱——师生信纸交流”活动中通过书信的往来，表达自己内心的想法并且帮助别人，彼此沟通的同时，感受到同学之间的友爱，收获平常的幸福；在“传递爱——捕捉美·传递爱”活动中，通过自制明信片，捕捉生活中的美好，在将明信片传递给流动儿童的过程中，成为了传递爱的使者，将温暖传递给了需要的人。

### 二、活动收获

1、在“学会爱——沙盘互动”的活动中，  
活动持续时间为 1 个月，总共有 4 个寝室参与。

1) 同学们以寝室为单位进行交流互动，在了解自我的基础上获得室友互动的机会。

2) 以一种更加科学有效的方式全面认识自我心理上的缺陷。

3) 箱庭指导员给同学们提供了心理上的帮助，排除了大家心理上的疑惑与不解，让大家感受到了集体的温暖。

4) 在活动之后，寝室之间的关系更加的融洽

### 感受爱——信投入信箱



与团结。

2、在“感受爱——师生信纸交流”的活动中  
活动持续时间为 5 周，总共有 52 人参与写信  
与回信，一共书写了 104 封信件。

1) 同学们得到了一个能够表达自己的平台，充分抒发了自己的感情。

2) 有的同学特地要求将信转交给班主任老师，通过班主任老师的认真回复与热心指导，解答了同学们心中的困惑，舒缓了同学们心中的负面情绪，让大家感受到关爱，感受到温暖，也感受到幸福。

3) 大家感受到收信与写信的快乐，许多同学询问我们，能不能再写一封信交给对方，或者再办一次这样的活动，大家参与的积极性都非常高。

4) 建立了同学与同学、同学与老师沟通的桥梁，通过感情的表达和心与心的交流，大家感受到了爱，感受到了正能量。

3、在“传递爱——捕捉美·传递爱”的活动

中

活动持续时间为3周，寄出了40张明信片，共有40个流动儿童收到了明信片。

1. 同学们在细心发现生活中美的场景的时候收获了心灵上的温暖，得到了动力，去发现生活中的美好，并且从这些美好中得到了鼓励。

2. 在编写明信片的同时，感受到帮助他人的美好，在明信片上写下满满正能量的过程中，同学们自己也感受到了快乐。

3. 流动儿童们收到同学们的明信片都非常高兴，通过同学们的文字，感受到了温暖，并且得到了鼓舞。

4. 大家学会关心、关爱他人，给需要的人传递温暖，并且从中感受分享的幸福。

### 三、活动不足

1. 在沙盘活动过程中，由于一些寝室持续时间超出预期，耽误了同学们的安排。

2. 信纸前期没有买够，发放的时候少了一些，后来才补上，物品购置需要整理齐全。

3. 由于寝室发放的时候出现了混乱，所以出现了收信困难，活动开展程序有待优化。

4. 在印制明信片的过程中，原来打算采用同学们自己挑选的照片，但由于有些相片像素较低，不适合印制，因此采用了让同学们挑选明信片的方式。

5. 在明信片发放的过程中，存在一些同学乐意写明信片，一些同学不是很情愿的情况。

6. 在明信片反馈工作的过程中，有些孩子不喜欢照相，一定程度上没有配合工作。

7. 由于孩子们流动性很大，去生活馆的时间不确定，因此没有收集到有些孩子的笑脸。

### 四、解决方案

1、前期购置物品的时候，列出物品清单，有序进行购置。

2、整理清楚活动程序后，严格按照活动程序有序进行，做到不乱，不漏。

3、预留沙盘活动的进行时间，保障活动能够顺利进行。

4、换种反馈方式，让孩子们通过画画表达自己的心情或者其他类似的方法。

5、尽量选在孩子们去的多的时间去，收集到尽量多的笑脸。



传递爱

## 第二篇

### 第八期北京师范大学“雪绒花大讲堂”

#### 1、2014-2015 学年 雪绒花大讲堂课程安排

内容		主讲人	时间
第一讲	雪绒花使者的责任及团队建设	胡志峰	10.12
第二讲	如何更好地从心理咨询中获益	宋振韶	10.19
第三讲	如何从中医角度进行自我照顾	李蔓荻	10.26
第四讲	亲密关系与自我成长	罗晓路	11.2
第五讲	常见心理问题的应对	张继明	11.16
第六讲	人际沟通艺术及应用	胡志峰	11.23
第七讲	增进同学合作的拓展活动	陈飞星	11.29
第八讲	大学生健康自我意识塑造	夏翠翠	12.7
第九讲	孝道与心理健康	王东升	12.14
第十讲	情绪的智慧	宋振韶	12.21

#### 2、十佳学员学习总结

##### 你听到，花开的声音了吗

心理学院 2014 级 钟何静

什么是幸福，那就是我的眸里倒映着的你们释然的微笑。

什么是快乐，那就是我的耳畔萦绕着的我们清

脆的笑声。

雪绒花使者具有责任与使命，对我来说，雪绒花也带来欢乐，共勉和成长。很多人说我像向日葵

一样，不断给人温暖，轻松和无拘的快乐。微笑，是我的本能。所以在听到有雪绒花使者这个职务的时候，我毫不犹豫地决定竞选。我会把我的快乐分享给大家，把我感受到的温暖播撒给大家，给失落伤心的朋友一个虽不坚实但可以依靠哭泣的肩膀，倾听他们，鼓励他们。开心的是我成为了一名雪绒花使者，有机会在雪绒花大讲堂学到很多有用的知识，助人与自助，让雪绒花在我心间一瓣一瓣地绽放，让我听到了花开的声音。

所有的事都需要一个良好的开始。雪绒花讲堂，从胡志峰老师开始，这是雪绒花第一瓣的绽放。作为雪绒花使者，我首先了解了它的责任及团队建设。捉蜻蜓游戏的乐趣以及它的意义；雪绒花勇敢，为爱牺牲一切的涵义；积极传播健康的理念，开展班级活动，关心身边的同学，参与校级活动的使命，所有的一切都让我洋溢着满满的正能量与自豪感。我，就是一名雪绒花使者。我们都会成为一个优秀的雪绒花使者。

伴随着李蔓荻老师的内容丰富实用的讲堂，心间雪绒花第二片花瓣慢慢舒展。老师娓娓讲述了用中医的方法调摄不良情绪的方法，讲述了作息起居、季节与养生的关系，饮食养生以及运动养生。我明白了养生并不是迈入老年之后的事。养生，应该从现在做起，让自己一直拥有一个健康的身体。由于我没有自己处理过亲密关系，我在同学来向我询问时也有些不知所措。我知道不能乱出主意，所以我唯一能做的只有倾听。不得不说，罗晓路老师的课是雪中送炭。这是第三瓣花瓣的绽放。听后，我慢慢学习去帮助一些同学处理情感问题，当我帮不上忙时，我会让他们去雪绒花咨询中心寻找他们自己心底的答案。我知道成熟的爱情应该包括给予，关心，责任心，尊重和了解，所以很喜欢北师大的三行情诗活动，因为这是一种爱的给予。雪绒花的第四瓣也张开了。张继明老师的大讲堂明确地告知我怎样判断一个人心理异常——观察他是否有特殊行为；是否有出现幻觉，注意力无法集中等；是

不是情绪波动很大等；是否出现破坏性行为，最后综合判断。老师还提到了神经质，人格障碍和抑郁症。听完，我努力实践做到及早发现自身和身边人的各种状况，让他们接受专业的治疗。在QQ有了悄悄话服务后，当我在QQ空间里发现同学情绪低落或者有心结时，在我听到别的同学告诉我有同学难过时，我可以默默关心他们，温暖他们，倾听他们。我真的觉得能够帮助别人的感觉很奇妙，而且我感觉到自己也在和大家一起慢慢成长。然后是第五瓣花瓣的绽放。陈飞星老师的素拓讲堂让我印象深刻。我们明白了有能力可信赖是合作的基础，在探究和体验的过程中合作，分享快乐。在组织大家参加心理情景剧大赛时，大家能在繁忙的课业之中都挤出时间排练，为着共同的目标奋斗，就让我深深的体会到了合作与团队的凝聚力。

每节大讲堂都非常好，最后让我以胡志峰老师的第二次讲堂结尾。我心间的雪绒花终于完全舒展它娇小的花瓣。这节大讲堂仍然是以认识彼此开始。保持微笑、握手、真诚地看着对方的眼睛、赞美，我们感觉到了别人的善意，感到教室格外温暖。倾听的体验让我思考颇深。平时我的注意力会忽略掉很多东西，而在我坐直，深呼吸，放松，闭上眼睛后，我到感觉整个世界都清晰了……我似乎还听到了花开的声音。同理心，爱的反馈，冲突的转化，让我明白人际沟通远非一种简单的技术，它还是爱，真诚，尊重与接纳。最后老师说的“言语，自助，助人”让我特别有感触。我想起了在我阅读的心理学的书籍里的《登天的感觉》，里面讲到的咨询师与来访者共舞于心灵之巅就是这个理念。

我知道，作为心理学院的雪绒花使者，肩负的压力与责任要多于其他的使者。我们有更加专业的知识，所以我们更加严格地要求自己。在师兄的鼓舞下，我们独立申请年级的雪绒花基金项目，报名参与学校心理情景剧大赛。我们一起写策划、按照流程组织活动、写新闻、写总结，彼此之间结下了深厚的友谊。我们学院的同学也更加了解心理剧，

了解到大学会遇到的一些问题，并开始思考这些问题的解决方法。同时我们的努力也到了老师的肯定，在我们的心理剧得到两个三等奖和一个优胜奖之后，我们的项目也被评为了优秀项目，圆满完成这个学期的雪绒花使者的项目。半年过去了，我们都热爱雪绒花使者这个身份，它是值得我们用心付出的，我们会更加努力地去成为一个更加优秀的雪绒花使者。



## 雪绒花大讲堂总结

地理学与遥感科学学院 2014 级 张欣

作为一名雪绒花使者，在雪绒花大讲堂上学到的知识，给了我很多的启发。要如何敏锐地观察到身边的同学们的异状？要采取怎样的方式来帮他们缓解心中的苦闷？他们真正需要的是什么？这些，在雪绒花大讲堂中都有过涉及。

雪绒花大讲堂每节课都很经典，不过，其中我感到最为印象深刻，给我启发巨大的是这样两堂课。一是陈飞星老师讲的《增进同学合作的拓展活动》，二是王东升老师讲的《孝道与心理健康》。

陈老师上课非常生动有趣，给我们介绍了许多有意思的素拓活动。后来，在班级元旦晚会上，我也提出了建议，运用到了其中的一些小活动，收效良好。我觉得，新来大学，很多事情都很新鲜，更为自主的学习模式，让很多的人都有些茫然失措。这时，很多人就会选择自我封闭起来，不愿意打开自己的心门，与他人交流沟通，这就为心理问题的产生埋下了隐患。而针对增进同学合作的素拓活动，能够增加同学们对彼此的了解，而熟悉了解是同学们敞开心扉交流的前提条件。作为雪绒花使者，我们需要为我们的同学们搭建起交流合作的平台，此时，运用到素拓活动的各种技巧，就能让同学间彼此的距离不再那么大，在轻松愉快的气氛中增进对

彼此的了解，从而增进彼此间的交流合作。

王老师的课则是娓娓道来，他举了很多自己的例子，让我们都很信服。一直以来，都觉得，能够处理好与家人间的关系，是一个人具备了与他人相处好的基本能力的体现。一个人不能与和自己有着血缘纽带的人处理好关系，那么，双方必定至少有一方是存在着问题的。孝道是中国古代的儒家经典思想，它不只是封建的伦理纲常思想的体现，更是强调了两代人之间应有的和谐的关系，而作为子女一方更应该积极主动的去维护发展这种和谐的关系。当一个人处理好了与长辈之间的关系，两代人之间和谐互敬，这便达到了“孝”的境界。而家人作为一个人的力量源泉，能够支撑他面对人生中的困境，跨过人生中的险境。当一个人不再惧怕人生中的苦难之时，他的心理，便不能不说是健康的了，其实，更可以说是内心强大了。作为刚入学的大一新生，许多同学还并没有处理好与家人之间的关系，虽然在与家人分别几个月后会想念，但是见面后仍然有着各种矛盾和摩擦。作为雪绒花使者，我会觉得我需要去帮助同学们处理好与家人的关系，但是又觉得“清官难断家务事”，不知道如何着手去帮助他们。王老师的课给了我启发，其实，雪绒花使

者并不一定要去解决这些问题，而应该帮助同学们保持一种平静宁静的心情，他们自己本身就具有解决问题的能力，只是欠缺了解决问题的心性。

大一的同学们面临的最大困扰是对未来的迷茫，其次就是在生活琐事中存在的与同学、家人、男女朋友的各种矛盾。我觉得通过雪绒花大讲堂的学习，我做到了敏锐地观察同学们的状况，知道了他们心中小小的苦闷是有什么原因引起的，但是，在实际中帮助他们分析问题和帮助他们解决问题是两码事。在帮助他们解决问题中，我还欠缺了许多，需要更进一步的去学习、历练。至今，真正来专门主动找我这个雪绒花使者倾诉的只有一个同学，其他的，都是我在平常和他们聊天时候察觉到他们心中有着一些压抑，从而委婉地不露痕迹地开导他们。

雪绒花大讲堂真的是一个非常好的平台，它为

雪绒花使者提供了一个学习交流的平台，让像我这样的抱着一颗助人的心却不知道如何去助人的雪绒花使者学习到了很多的知识、方法。真的非常感谢有这样的学习机会。



---

## 雪绒花大讲堂随想

法学院 2014 级 毛丹

### 第一讲：我是雪绒花！

第一次参加雪绒花还是懵懵懂懂，看过《音乐之声》，也会在闲暇时间莫名唱起 little white。但是我却从来不知雪绒花是奥地利寒冰覆盖的雪山上生长的那朵坚强而温软的小生命。我更是为原来青年要经历皑皑雪山的考验，在山上摘下命中注定的那一朵，送给命中注定的那个人这个故事而心动神迷。

老师向我们讲述雪绒花使者的使命，它像飞在天使额上的那抹圆环一样神圣。作为使者，我们要积极承担起向同学和朋友普及我们在讲堂学的心理健康知识的责任。他们难过时，我们像家人聆听他们一样，听他们倾诉，听他们的故事和心绪。

我觉得当雪绒花，最重要的是让自己变得更普爱，让自己的力量变得更神圣。用自己的微薄之力在别的人生中留下虽不深刻但有一点帮助的印记，让我觉得幸福。

### 第二讲：从心理咨询之中获益

在北师，心理咨询从未停留在象牙之塔，心理学专业全国第一的强大专业实力是每个同学的心理健康的坚实后盾。

我从这次讲堂中学到了三点。

一是，不要抗拒心理咨询。要正视心理咨询，重视心理健康，端正对心理健康问题的态度，不能惧怕心理咨询。

二是，要注意心理咨询的方法。积极配合心理咨询医生的治疗，不能因为某些难以启齿的隐私而欺骗医生造成不必要的麻烦和混乱。

三是，正视心理咨询的效果。心理咨询有其局限性，效果也因人而异，依具体情况而变。就像老师强调的心理咨询有效性的影响因素，特别在于咨询者自己不可自暴自弃。我们雪绒花使者在实际操作中，对求助者也应当注意对他内心正能量的调动。

一个人处理生活和工作中的麻烦的能力，也就是我们说的情商，对大部分人来说，是大于智商作用的。生活的和谐，需要高情商来调节各种矛盾以实现。

### 第三讲：照顾好自己。

来北师大小小感冒过几次，也有身体不适的时候，这个时候小大人慢慢就要变成真的大人了。我想同学们肯定都有过这样的感受。看 ppt 时，许多同学都拿起手机拍，我想这是因为平时没有太多机会接触中医，也没有机会学习中医保健的知识。我曾经想要学中医，这次算是小小圆梦。

天人合一，正气为本，三因摄生，我记得这几个词，好像中国古典哲学的词汇，老师说这几个词是中医的重要理念，同时她还特别强调了防未病其中利害。印象更深刻的是老师给我们推荐了一些针对大学生常见亚健康状态的保健良方，我们法学院的雪绒花还把这几张 ppt 分享到班级 QQ 群，希望大家也能受益。

### 第四讲：亲密关系

我们在 QQ 群直播了这一讲。

什么是爱情，这个永恒的话题作了开场。老师给我们讲解了“爱情三元论”，还举例说明了一些爱情类型。我们一张张 PPT 在 QQ 群里也引起反响，大家也展开激烈的讨论。

悸动的我们，如何才能应对这些或许以前不曾面临的心跳心境。我自己的理解是，一要勇敢，二

要理性，三要落落大方。因为开始和结束任何一种亲密关系都需要勇气，都需要想的清清楚楚，心知肚明。还要大方地面对它，面对生活中这些突变。

### 第五讲：常见心理问题的识别和干预

我还记得我在我们雪绒花使者的小讨论组看到老师大谈精神病和狂躁症之类的精神疾病时候的紧张感，其实非常害怕有一天身边的人出现这样严重的精神疾病。分析我们的心理如果能帮助别人保护自己的话，我觉得是非常有意义的。正如老师所说，要善于发现已经出现或者潜在的问题。

### 第六讲：人际沟通艺术及应用

耳畔仿佛还回响着胡老师让我们倾听自己内心声音的细语，闭眼的五分钟周围都陷入一片沉寂。听到血管不停跳动的声音，其实这还是第一次这么持久地听自己生命的声音，那么安静而沉稳，生机勃勃。

随后我也参加了“我是你的小替身”环节。那是一次非常难得的经历。虽然我没有演那个替身，但是近距离地接触这些身在演绎中的人们，也对“沟通需要更好地倾听”有了更好地理解。每次不同的心理能量反馈带来的是持久的良好人际关系。

我还记得胡老师提及关于自己的一个例子。爱人回家非常累而自己什么都不用做，他最需要的反而就是，坐下来安安静静听他讲自己一天的见闻，所有的烦恼与快乐都被安静地分享。倾听是一件非常简单但是又很难的沟通技巧。人与人之间的距离本来是可以更近的，而我们，应当把人际沟通这门艺术运用到实际生活中。

### 第七讲：陈飞星老师的素拓活动

陈老师的讲堂非常特别，整堂课的气氛都十分热烈。陈老师主要跟我们分享了他多年来素质拓展活动的经历和一些小细节。

首先是素质拓展活动的设计。素拓活动想要成功开展，有以下几个关键点要注意。设计必须要与

实际相符合，要考虑场地、时间、人员以及活动内容本身、环节和环节之间的连接问题。

其次是素质拓展活动的目的。素拓活动一次最好专注意于一两个训练点，不要分散素拓活动训练的目的性，否则对整个活动的力量性、心理的冲击力都是一种损失。

还有，素质拓展活动的具体实施。每个活动都不可能是完美的，我们要做到的就是做好预案，谨防意外事件的发生，尤其是要保障同学们的安全。

### 第九讲：孝道与心理健康

王老师从传统文化的角度出发，向我们阐述了以孝道为代表的传统文化给人带来的“身心和谐之感”。北京不是我的家乡，我们与父母见面的机会越来越少。年岁渐长，我们逐渐要负担起家庭的责任，已往青春期与更年期间的隔阂与摩擦会慢慢减

小。古人说，月是故乡圆。在传统文化仍浸沐社会的当今，我们能够达到孝道与个人发展的平衡，实属不易，但这是我们的责任。

有担当的孝道最是令人赞叹。我在讲座上听老师讲“大树”理论，种子长成大树以来的是内在的“生命力”，生命可贵，孝道是连接年轻与年老的一座桥梁，生命无止息。

大讲堂给我带来很多思考，思考我的知识范围，思考我的生活和其他人的生活，思考我们生活的意义，思考雪绒花的意义，思考我们一时的善举、一时的聆听、一时的帮助能够给别人带来什么，给自己带来什么。

雪绒花让我更加明白生活是一份沉甸甸的责任与担当，善待别人，也要善待自己。

---

## 雪绒花大讲堂培训后感

化学学院 2014 级 朱贞贞



起初想要参加雪绒花社团主要是源于对心理学的好奇，并没有过多的考虑自己的能力是否足够强大，以至于能够给予身边的人以有用的帮助。但

这种浑浑噩噩的状态被随后而来的大讲堂一扫而尽。

尽管，今天——在十期精彩的大讲堂之后，我仍不敢自信地说我已经具备一个雪绒花使者所需的技能与知识。但由于大讲堂的指引，我却有信心在不久的将来成为一位合格的雪绒花使者。

每一次培训后无论是对人对己还是对物对事我都有了一种全新的认识，这是一种在日常生活中难以奢求的心智成长。其中最让我受益匪浅的是多位主讲老师给我们灌输的助人要先完善自己的思想。

其实生活助人者由于缺乏知识，技能或经验而好心办坏事的例子并不在少数。而心理问题更是一



个敏感的问题，不论你有多么高的热情，也会因稍稍的差池而使受助者的情况恶化，甚至到难以控制的地步，这是我们都不愿看见的。

成为一个好的助人者的基础是什么？完善自身！夏翠翠老师告诉我们认识自己的人才能更好的认识他人，自助者才更有能力助人。我们要成为一位优秀的雪绒花使者就要先成为一个合格的自我管理着。这要求我们在开始帮助他人前应该先充分认识自己，学习控制自己，理解并接受自己。之后再尝试帮助自己解决困惑，摆脱消极的思想。只有先让自己乐观起来，才能给受助者以信心，让他们相信我们确实有能力帮助他们，让他们在与我们接触的时候被我们的阳光感动，感染而自愿向这种积极地人生靠拢。这种“榜样”的力量有时候胜过千言万语。

胡志峰老师说过，一个好的雪绒花使者不仅要是一个成熟的自我管理着更需要是一位良好的沟通者。很多人之所以有心理疾病是因为他们过分

压抑了自己的情感。当然，这压抑的原因有很多种，可能是他们不善于倾诉，也可能是因为他们找不到合适的倾听者等等。所以当我们帮助他人时耐心聆听是至关重要的。即使有时候他们的讲述太过冗长，太过无趣，我们也不能露出不耐烦的神情，此时我们需要做的就是保持耐心，认真地聆听，给他们时间，让他们在讲述中整理自己的心情。等到他们终于将不下去时再用和善的语气，真诚而委婉地给出自己建议。

其实，参加这十期雪绒花大讲堂我觉得我并没有直接学习到如何帮助他人，但正是在老师的引导下一点一点认识自己，帮助自己的同时，不知不觉地得到了一些关于助人的启示。或许，这也是在隐秘地告诉我，我是另一个他，而他就是另一个我不曾注意到的自己。帮助自己即是在潜移默化地帮助周遭的人，相同地，帮助他人也是在间接地帮助自己。虽然我们有所不同，但我们一直都是一个整体。

---

## 雪绒花的魅力

生命科学学院 2014 级 田野

记得当时选择雪绒花，做出决定时，就是出于喜欢。我始终希望，如果有同学需要倾诉，我可以静静地听那一段段故事和心路历程。其实，每个人的心都是一朵雪绒花，可能她很坚强，但有时也是脆弱的。

雪绒花“走心”，正因为如此，在这里参加的每一个活动总能让心灵成长，让我想到很多。雪绒花大讲堂也不例外。十次的大讲堂，让我感到了雪绒花的不简单，生活中的一点一滴原来都蕴藏着智慧。

比如，罗老师讲的亲密关系，我印象很深。我

之前听到过一些故事，同学们刚刚从高中走出来，又很快各奔东西来到大学，很多同学对高中的情感不能释怀，感到迷茫，有时也很苦恼，对新的生活也十分消极。有时候我自己也在想这样的问题，什么才是恋爱关系。我相信很多同学心中都有这么一个坎，只是大都深埋心底。记得老师讲到“爱情三元论”，斯坦伯格说爱情要有三部分构成才健全：亲密、承诺和激情。但是每个人的爱情又是那么不同，李约翰总结出六种爱情的类型，爱情并无对错之分，但是一些病态的亲密关系会给双方造成伤害，比如一些极端的“占有型”，我觉得应该学会识别。

爱情是一门学问，不该避讳。我觉得正因为之前这方面学习很欠缺，大多数人都是靠耳濡目染发展自己的爱情观，这可能也是为什么现在这么多人手足无措的原因吧。

陈飞星老师给我印象很深，他讲课十分有活力，又很幽默，讲到他组织的素拓活动，话语中透露着自豪。他介绍了十多个我们可以组织的素拓活动，比如“动感节拍”、“摸石头过河”、“生日排序”等等。他说，素拓的精髓是体验、探究、合作、快乐。这样一个套路就把游戏变成了一堂课。他让我知道，素拓本身就是一堂课啊。

还有讲到人际关系，讲到倾听。作为一个雪绒花，这真的是一门必修课。我觉得我们面临的最大的问题就是如何才能让同学们信任我们。比如我，有时候我是能感到周围人的内心变化的，但是大多数人都倾向于深藏内心等着慢慢化解，不肯轻易开口。记得老师讲到同理心，一句“我很能理解你现在的心情”或者“我不知道我该说什么好，但是很高兴你能对我讲这些”就可以产生让人意想不到的效果，还有那个视频里的熊。可能我们需要做的就

是如果有人说出一段伤心事，我们可以让对方感到温暖。这也就是我们的职责吧。

总之，短短一学期，雪绒花对我产生了很大影响，包括那次心理情景剧大赛。当时讨论剧本的修改整个过程令我难忘。我和编剧还有师兄坐在那里聊了两个小时，给了我不少启发。那次比赛对我来说，价值已远远超出了它本身。时常想想，雪绒花的魅力就在于此，表面上很普通，但是只要愿意思考，就能从中汲取无限力量，它带给心灵的滋养，真是无法估量。真心希望，我们可以通过自己的努力，让更多人了解雪绒花，让她温暖更多的人。



---

## 怀一颗同理心，倾听失落的心灵

数学科学学院 2014 级 管佩瑶

观看法国短片《精神分裂症》，是我第一次触摸心理学的大门。快速的法语，纯粹的独白，灰暗的气氛，以及在当时的我看来近乎于荒诞故事情节，都让我不明其旨。但之后我一次又一次看那个短片，我开始走入那个昏暗的小屋，开始明白主人公的那种孤独，更是在一系列的影评中拨开了迷雾，看到了一个精神分裂症患者的痛苦与挣扎。自此我迷恋上了心理学，这也是我报名竞选班级雪绒花使者的原因。只因情到深处便愿投身其中，为其奉献。

经过这十次培训，我懂得了作为一名雪绒花使者，并不是只要有对心理学的热爱，对心理学知识的渴望就足够的，也不是要求你必须用心理治疗的理论知识武装自己才能投入工作。最重要的是乐于助人、学会倾听、愿意为同学们排忧解难，做好这一切看似微小实则至关重要的事。也许一次倾听就能安抚受伤的心灵，一句赞美就能唤醒沉睡的巨人，一句安慰就能抚平心中的疲惫，一次陪伴就能挽回失落的灵魂。

每个周日的夜晚，我都习惯于带着自己的日记本坐在教室第三排最左边的位置，一边听讲座，一边记录下自己的思考和心情。其中，第七讲留给我的思考与感悟最多。

在第七讲中，胡志峰老师一开始就和我们做了几个游戏，我有幸因为穿着特别颜色的衣服而被选中上台做游戏。在我和搭档并不流畅的配合和同学们的笑语中，我明白了老师的意图：倾听远比你自己倾诉难得多。生活中的我们往往选择去表达，而忘记了倾听。这让我想到以前看过的经典影片《雨人》，“雨人”自幼患有自闭症，在父母逝世后，他的弟弟为了骗他出让遗产，将他带出精神病院。短短的旅程中，弟弟无数次的抱怨哥哥无法与自己沟通。他一次又一次的拂袖而去、大吵大闹，内心的暴躁不安宣泄而出。可是，只要他能耐心地询问和倾听，总是可以从哥哥口中得知令人感动的秘密。

沟通的阻碍并不是因为智力问题，因为每个人都需要被关怀，每个人都需要爱，只不过看不完的手机、处理不完的事务、解决不了的难题，让我们忽略了倾听。这个五光十色的社会，又何尝不是弄花了我们的眼睛？

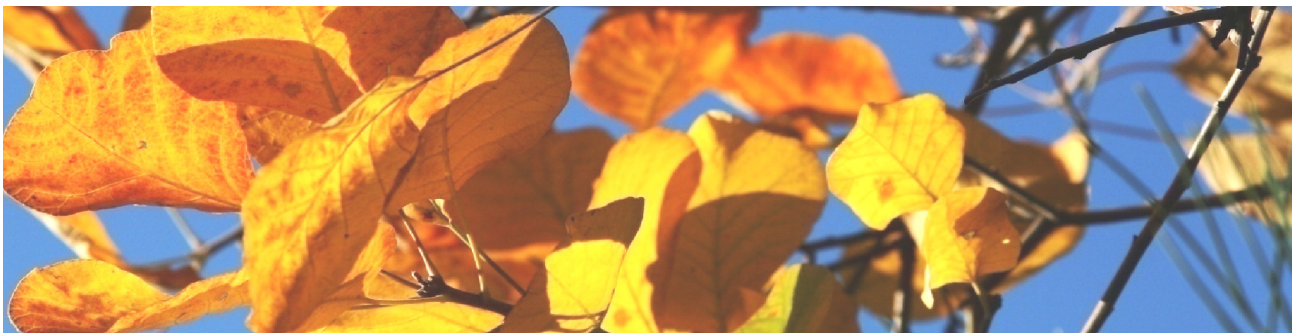
而后，胡志峰老师还给我们看了一个短片《同理心的力量》，告诉我们同理心是能够设身处地地去了解别人的内心世界，站在别人的角度去思考，去处理问题。这正是我们在倾听的时候所需要的，为此我曾认真观看 TED 演讲中 Joan Halifax 的谈慈悲与同理心的真正含义。我们需要将心比心，用对方的眼睛来看世界，用对方的心灵来体验世界。正如 Joan Halifax 所言“唯有学会倾听、换位思

考、放弃主观臆测、识别情感后，我们才能真正做到心理互换。”

在将大讲堂上所学习的内容付诸实践的过程中，我同样学到了很多。第八讲中，陈飞星老师为我们讲解了一些增进同学合作的拓展活动，其中有很多素拓活动都被我们应用到了班级建设活动中去，看着同学们在做集中注意力等活动时脸上洋溢着自信的笑容与胜利的喜悦，我们的内心有着深深的感动和欣慰。我看到那笑容与沟通使雪融化，友情与合作拉近了我们心灵的距离。

为了向师兄师姐学习，我申请帮助并参与我们系 2013 级雪绒花使者举办的心理活动——软陶制作。在向师兄师姐学习写策划、帮助师兄师姐去购买材料以及宣传的过程中，我学习到了身为一个雪绒花使者所应具备的能力。当我真正参与到这个活动中时，我看到了她们为自己的朋友制作软陶礼物时脸上挂着的甜美微笑，看到互相的赞美、互相的帮助，看到大家面对自己做出的可爱玩偶而洋溢的兴奋，看到大家对自己的软陶寄予的美好的祝福，我所感受到的不仅是动手的乐趣，更是一种满满的自豪式的喜悦，这也让我有了明年为我们班举办一个增进同学感情，提高自我评价的心理活动的信心。

记得戴尔·卡耐基的一句话“如果你希望成为一个擅于谈话的人，就要做一个注意倾听的人。”作为雪绒花使者，我们不仅要善于倾听，更要常怀一颗同理心，虽处于自己之境尤能换位思考，虽思于他人之位尤能不深陷其中，常带微笑，乐于付出。我愿怀一颗同理心，去倾听失落的心灵，去安抚受伤的羽翼，惟愿我们都能更好地爱自己，爱他人。



## 帮助别人，善待自己

外国语言文学学院 2014 级 潘振华

现在，在我记忆里闪现的是十节雪绒花大讲堂，就像是十个电影片段，那么鲜活和生动地将大学心理问题及合适的解决办法展示在我的面前……十节雪绒花大讲堂，每一节都是一次心灵的旅行，让我感悟情绪和压力管理，体会人际沟通的艺术等的知识，让我明白在大学这个阶段如何更好地帮助别人，善待自己。

要帮助别人善待自己，首先要做到正确进行自我认知。夏翠翠老师的“他人眼中我为谁 自我意识塑造”令我印象深刻。进入大学，我们就面临着诸多自我认知的矛盾，其中，有“理想我”与“现实我”的矛盾，有“旧我”与“新我”的矛盾，当遇到这些矛盾，可能会茫然失措，甚至是焦虑烦躁，使心理的生态系统处于失衡状态。夏翠翠老师告诉我们，自我认知有许多有效途径，比如从外部物理世界了解自己，将自己的某些特点与别人进行比较，观察他人对自己的反应或者通过自身内心的反省去实现自我认识和觉察的目的。

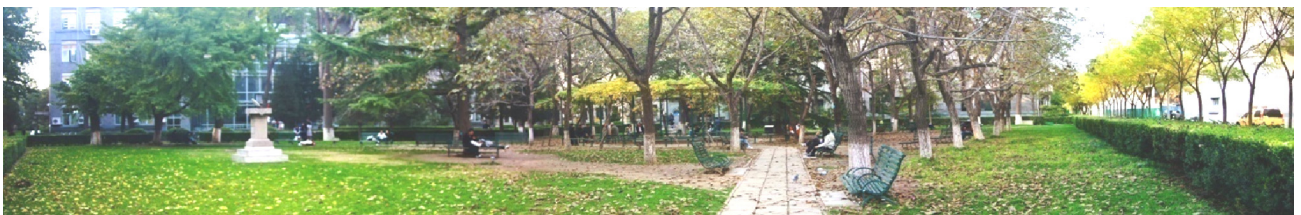
善待自己，需要良好的自我管理。在我看来，自我管理包括心理和生理的管理。宋振韶老师说，情绪是通往认识深层自我的便捷通道，尊重你的情绪和感受，你的生命因情绪而丰富多彩。管理好自己的情绪，是良好心理管理的途径。面对情绪问题，宋老师讲到六个词语，觉察、承认、接纳、分析、行动和感恩。日常生活中，我们难免会有一些不好的情绪，可以向别人倾诉，可以听歌或冥想转移注意力，也可以试着理解和接纳自己继而将其转化为积极情绪。李蔓荻老师的“如何从中医角度进行自

我照顾”向我们展示了博大精深的中医，原来西红柿、胡萝卜、菠菜、大豆、苦瓜等常见的食材也具有强大的养生保健功效。李老师从中医理论角度出发，细致讲解了如何在生活中运用中医的知识使心理和生理达到统一和平衡的和谐状态。

帮助别人，需要学会如何与别人沟通和交流。胡志峰老师的 4S 行动让课堂充满了爱和温暖。当你保持微笑 (Smiling)，你身边的人便会感受到你的善意；当你和别人握手 (Shaking)，温暖便会从你的手心传递；当你真诚地看着对方的眼睛 (Seeing)，便让别人感受到你坦诚的内心；当你发自内心地赞美别人 (Speaking)，便会拉近彼此心灵的距离。要做一名雪绒花使者，需要用心感受静心倾听他人的心声，站在对方的角度理解跟随他，放下评判用开放的心接纳对方，合理转化冲突等等。

要做一名雪绒花去帮助同学，就需要识别常见心理问题。张继明老师讲解了如何识别心理异常和心理危机的识别。雪绒花使者的职责是善于发现同学一出现或潜在的心理问题并重视他们，及时告诉老师。

参加了雪绒花大讲堂，我对雪绒花使者的存在意义理解更加深刻，雪绒花使者的职责和使命铭刻在了我的心中。我知道我现在做的还不够好，我会牢记“帮助别人，善待自己”这句话，尽我所能为同学们提供帮助，传播大讲堂的知识，让更多同学获益。我想给需要温暖和力量的你们一个拥抱，也给我自己一个拥抱，让爱在我们之间传递。



## 做心灵的守护者

### ——把大讲堂的智慧融入同学们的心灵

文学院 2014 级 李雨轩

经过一番讲演和投票，我以超过半数的绝对优势的票数当选了心理委员。后来，一个女生告诉我，我在竞选时的一句话打动了很多人——“当你的心灵出现了荒芜与虚空，请让我做那一点点透射的微光”。然后，我的心理委员的生涯就这样开始了。

作为雪绒花使者第一次参加大会，我才了解到“雪绒花”这个词所具备的特殊的内涵。这是在高山、在暴雪中顽强生长着的植株，象征着无限的力量与坚强；其谐音“雪融化”，又使之具有融化坚冰的温暖与耐心特质。这样一个阴阳冲合、刚柔并济的形象，给予了我宽广的思维空间，我认识到了前路的困难，更认识到了自己肩负的责任。我仿佛看到了我在一片冰天中行走，内心却感受到一股暖流在奔涌。

十一放假回来，我们开始了雪绒花大讲堂。第一节我我记得很清楚，是胡志峰老师讲的“雪绒花”的责任和团队建设，通过这一课我更加具体地、切实地了解了应该做什么、怎么做的问题，更认清了我们在整个学校的危机干预体系中的位置。我们通过唤醒自己强大的内部动机，再依靠由学生身份带来的与同学无间隔接触的独特优势和学生视角，融化同学们内心的坚冰和隔膜，营造一个和谐稳定的校园心理文化环境。自此，我彻底将“心理委员”这一称号从我的认知中抹去，并以“雪绒花使者”的称号将自己的灵魂定格！

之后每个星期的课变得越来越有趣，涉及的范围越来越广泛，角度也越来越新颖。宋振韶老师的第二节课《如何更好地从心理咨询中获益》给我的冲击很大，颇有一种拨云见日的感觉。以前，我看待心理咨询大抵是片面的，以为心理咨询师之水平

于咨询效果有着决定性的作用，然而这节课理性地告诉我咨询师和来访者对咨询效果的影响是相同的，各占 35%，这无疑对来访者提出了更高的要求：一个合格的来访者需要有能力和咨询师建立起信任关系，对咨询有充分的心理准备，有改变自我的强烈意愿，愿意聚焦解决某个问题，能够清晰陈述自己的问题，对自己的心理问题有自知力。由此，我更加清晰地认识到，一次成功的咨询，需要双方共同的努力。有了正确的理论指导，我在之后与同学之间的交流技巧不断娴熟，任务不断明确，流程也逐渐形成——我必是首先会让这位同学准确地表达出他内心的问题，然后再与他一起聚焦以期共同解决之。

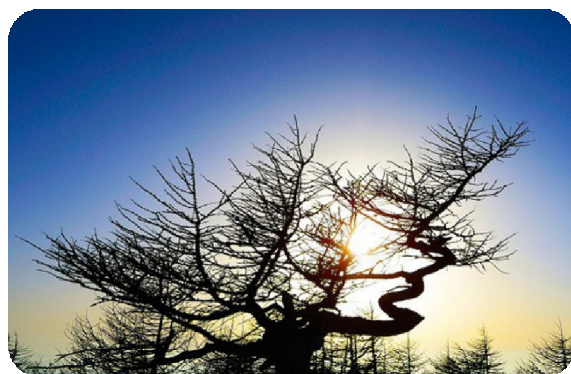
前些时间，就有班里的一个女生找我咨询，她说她的一个师姐因为要上课无法在选课最开始的阶段及时抢到自己中意的课，所以将选课系统的密码及自己中意的课程名称全部托付于她，而到了选课时间她却因为电脑网络故障无法登陆选课系统，使得学姐中意的课一门都没能选上。于是，她感到内疚、自责，无能，不断地产生对自己的否定感，那种强烈的负面情绪不断地席卷着她，侵蚀着她。我在了解了基本情况、理解了她的痛苦之后，首先告诉她这个事件并不是她的能力不及抑或态度不端造成的，她无须过分自责。她沉默了一会儿，进而问我：“可是事情已经发生了，怎么办呢？”我知道，此时她的心理已经发生了积极的变化，已然由认识问题到了试图解决问题的状态，我建议她先诚恳地与师姐表达歉意，再询问师姐能否选择替代课程或者以后择机再修，最终师姐选择了其他的课程，也并

未责怪她，她的心复归于平静。回顾整个事件，我们可以发现，对自我的评价与认知会对整个心理状态造成巨大的影响，然而自我的评价与认知往往具有较大的波动，只要我们这些倾听者理性应对，善于疏导，就可以在弄清波动原因（也即问题本质）的基础上，聚焦问题，共同解决。

夏翠翠老师的《如何进行自我认识》让我对自身的存在有了更为本质的思考与体悟，在老师的诗性的启迪之下，我开启了哲学思索的闸门，创作了短诗《世界的本原》：“我是文人，是求道者……在诗性的认知下，我不断地完善自己的思想和人格。在认清自我的同时，我亦努力地帮助同学合理认知自己，了解自己的美。我们班上一名女生，心思极为敏感而纤细，一点点细微的事物变化都足以牵动她的心尖，她的话语中充满着怀念、伤感和忧郁。结合我自身的阅读体验，我发现她的思想与诗人的思想何其相似，我不断地与她交流，一同探讨诗性的美与人性的美，她找到了自己的梦想，以审美的眼光来面对她的纤细与忧伤。

除了宋振韶老师和夏翠翠老师的这两堂课外，还有李蔓荻老师的《如何从中医角度进行自我照顾》，探求了一条从生理到心理、由外而内的身心

滋养路径；王东升老师的《孝道与心理健康》，从中国传统的儒家传统文化塑造的美德角度，探寻内在的修养对心灵的浸润；罗晓路老师的《亲密关系与自我成长》，指明情侣之间有时明明深爱着，却会狠狠地互相伤害的客观现象，指导如何处理和应对与身旁最亲密的人的关系；雪绒花大讲堂宛如金声玉振，给了我们太多的思考与感悟。我甚至觉察到了贯穿其中的两条脉络，一条是雪绒花使者自身的成长和成熟，一条是同学们健康和谐心理状态的形成和维系，我深知这两者是并行的，更是相辅相成的。心有一份光，点燃无限暗，感谢雪绒花，祝愿雪融化！



## 雪绒花大讲堂感悟

物理学系 2014 级 黄宪东

经过一个学期的雪绒花大讲堂和几次雪绒花沙龙还有雪绒花基金活动的进行，我对于雪绒花使者的职责有了很多自己的认识。生活中有许多令人感到沮丧和悲伤的事，舍友之间的矛盾，同学之间的误会，恋人之间的争吵等，然而尽管世界上有这么多人消极的事，美好的事物依然是这个世界的主体部分。雪绒花使者的许多职责中的一部分就是

帮助处于困难和痛苦中的同学走出困境，重新认识到世界的美好，避免同学因为一些短暂的挫折而错失人生中许多的美好。

大讲堂的第一讲让我真正认识到了雪绒花使者的定位和职责，作为雪绒花使者要能敏锐的察觉周围同学的反常，及时发现同学反常表现的原因，并尽力帮助同学解决困难，同时还要和其他的雪绒

花使者互帮互助。情绪与压力管理这一讲让我学会如何去处理情绪与压力之间的关系，当面对巨大的压力时，我们应当选择合理的方式来释放压力，而不是一个人扛着，可能最终不仅伤害到自己还伤害到身边的人。李蔓荻老师的课则让我了解了一些有关中医学的知识来照顾自己，调整自己的生活作息，使自己的生活方式更加健康。而习惯与自我管理这节课则让我意识到养成一个好习惯是多么的重要，以及如何更科学地进行自我管理。罗晓路老师的课让我对自我成长与亲密关系之间的联系有了更深刻的认识。常见心理问题的应对这一讲则让我对于一些常见的心理问题有了一定了解。而陈飞星老师的增进同学合作的扩展活动这节课更是使我受益匪浅，在陈飞星老师的介绍下，我了解了许多不同形式的素拓活动以及一些陈老师在开展活动中的一些亲身经历和感悟，了解到了素拓活动的重要性和应该如何开展活动才能起到应有的作用。而性格

与自我成长这节课则教会我性格对自我成长所起到的作用和影响。夏翠翠老师关于如何进行自我认知的课加深了我对自己的认识和了解，更加发现了自己的长处和短处。而最后胡志峰老师的课则让我了解了更多人际沟通的艺术与技巧，懂得了人际关系中的一些关键细节。一个学期下来的十次雪绒花大讲堂教会了我许多有用的知识，也结识了新的同学与老师，可谓收获非常之大。

同时我们物理学系今年雪绒花基金申请的项目——宿舍风采录也有非常不错的成果，这个点子是我与另一位雪绒花使者在交流中想到的，然后与其他雪绒花使者一起实施，记录下同学们刚进入师大后的一些想法与期待，增进了宿舍内部与宿舍间的感情，同学们之间的关系也更加紧密了，而我希望这个风采录在以后每一年都能加上一些新的东西，四年之后就会成为大家一份宝贵的回忆。



## 雪绒花

信息科学与技术学院 2014 级 余小翠



记得第一次听到雪绒花的时候，脑海里浮现的只是一朵洁白如雪的只有几片花瓣的小花，就那样

静静地开在峭壁上。而后才发现，雪绒花的坚强远超出了我的想象，在那么艰险的环境下，却开的如此灿烂，我想，应该也正是这份顽强感动了所有的人们吧，难怪奥地利、瑞士也将其定为国花。那么，作为雪绒花使者，我们又该做些什么呢？

雪绒花，谐音“雪融化”，即消除人与人之间的隔阂，建立和谐的氛围。刚开始的时候，我很迷茫，我并不清楚自己的责任，更不知道如何做到这一点，而这一期的雪绒花讲座，教会了我很多东西，不仅有心理上的还有生活上的。

还记得在第一讲的时候，胡老师以捉蜻蜓的方式拉开了帷幕，一下子就活跃了气氛，拉近了与身

边同学的距离,小短片《盖章》也很让人印象深刻,男主角每盖一次章就会发自肺腑地表扬一下对面的人,让其获得自信与希望。我想在现实生活中也大底如此,每个人都会有各种不幸之事,而决定成败很关键的一方面就是心态,我们应该扬长避短,学会控制自己的情绪,学会客观的看待问题。

而宋老师的6A也简单地解答了如何控制情绪,做情绪的主人。很多时候,我们会因为一些很小的问题或生气或羞赧或悲伤等等,但这些都不是很好的情绪,正如李曼荻老师所提到的一样“怒伤肝,悲伤肺,恐伤肾”,所以学会控制自己的情绪就显得尤为重要了,那么又该如何做到呢?“Awareness、Acknowledgment、Acceptance、Analysis、Action、Appreciation”即觉察、承认、接受、分析、行动、感恩。我们为何有这些不良情绪,我们未曾思考过。或许,如果有一天,站在对方的角度看这个问题,会有新的理解和感受,那么也就不会如此地生气了,事情也就迎刃而解了;又或者是我们未曾真正地认识自我、了解自我。

在夏翠翠老师的讲座中我做了一首诗,在写这首长诗时,我回忆起了很多过去的点点滴滴,忽然觉得自己曾是那么的不懂事、幼稚和荒谬,我从未站在父母或者朋友的立场上想问题,显得如此的自私和浮躁,同时,我也意识到了自己内心的真实想法,原来,我已经忽视它们这么久了。生活的快节奏的让我们没有时间去思考,或许还有很多人还不知道自己到底要什么,只是盲目地去追求,做自己不喜欢的事而已,这样太累了,不是吗?那么我呢?我曾想过当一名老师,在我的努力下,实现孩子们的梦想;我曾想过当一名律师,为所有贫穷的人们

打抱不平,维护公平公正;但现在我却只想当一名科学家,安静地研究我所喜欢的东西,所以,我选择了电子,希望能尽自己所能帮助更多的人。

最后,我想讲一下王东升老师讲的“孝道与心理健康”。心理健康即为身心和谐,其三个层次“内在和谐,人际和谐,世界和平”在《大学》中曰,“物格而后致至,知至而后意诚,意诚而后心正,心正而后身修,身修而后家齐,家齐而后国治,国治而后天下平”。心平才可家睦,家睦而后国安,国安才有天下平,同时,王老师教的三个方法也令我印象深刻。很多人都会在成长中受到各种伤害,那么就需要对心灵的伤口进行疗愈,来摆脱过去对身心的影响。就比如说有的人身体有些缺陷,小的时候经常被身边的朋友取笑,即使受了委屈也不愿告诉别人,父母也未曾放在心上,于是自卑自闭也就慢慢地滋生了,即使长大了,治愈了,心灵的创伤还是会存在,还是会很自卑,没有自信,此时,他就需要疗愈了,通过别人的鼓励、赞许,慢慢的获得阳光,慢慢的让心灵获得成长,在这个过程中可以试着接纳自己,感恩自己,让全身心都得到放松与自由,从而变得健康快乐。而孝不仅仅是指善事父母,关爱自己也是一种孝,毕竟身体发肤受之父母,想想现在我们都在外地学习,身体好了,不劳父母牵挂,不也是一种孝吗?孝有很多种方式,如常回家看看,多打几个电话,和父母多唠唠嗑等等,现在开始关心父母也不晚,不是吗?

作为雪绒花使者,我们更应做个表率,积极向上,身心健康。多关心身边的同学,解决好同学之间的矛盾,多普及心理知识等,让整个班级更加和谐。





## 第三篇

### 雪绒花使者特色活动

2014年秋季学期，我们还举办了多种多样的使者特色活动。雪绒花使者沙龙首次尝试让各院系使者上台分享的形式，效果良好。此外，雪绒花使者社团还首次和心理健康者协会共同举办了北京师范大学首届“爱·生活，I Live”心理情景剧大赛，由各院系雪绒花使者参与，大家准备了精彩的情景剧，反映大学生的心理话题，反响良好。

#### 1、雪绒花使者沙龙

##### 第二届雪绒花使者沙龙首次活动顺利举办

2014年10月10日星期五晚8点，由雪绒花使者社团主办的沙龙活动于教二楼112成功举办。参加本次沙龙活动的主要是物理与资源两个院系大一和大二的雪绒花使者。

本次沙龙活动中，首先由上任雪绒花使者社团社长梁钰为新一届雪绒花使者介绍了雪绒花使者交流沙龙活动的具体形式与要求，即每次沙龙内容由院系提前准备并分享给大家。然后物理学系的雪

绒花使者们与大家分享学习了主题为“强大的心”的体会与讨论，让大家领悟到了人生总有许多未知，要以积极的，乐观的心态去坦然接受生命所给予我们的一切。最后还进行了“你比我猜”的小游戏，活跃了气氛，让大家更融洽地相处。

第二届雪绒花使者沙龙首次活动体现了新的活力与热情，为雪绒花注入了新鲜的血液，也展现了各个学院的卓越风采。

##### 第二届雪绒花使者沙龙第七次活动

2014年12月13日晚8点，雪绒花第7次沙龙分享会在教二111举办，参加本次沙龙活动的有天文、数科、历史、哲社、信科的使者们，同学们都积极参与沙龙讨论。

本次沙龙首先由社团梁钰为大家宣布基金结项结果并报告大讲堂总结，然后正式开始我们的分享会。第一个分享的是天文系的使者，她与我们分

享了大学生在大学容易出现的问题，例如宿舍之间相处的问题和大学生易出现的情绪问题，并鼓励大家积极思考并参与讨论，随后梁钰同学进行总结，和我们一起温习了雪绒花使者的责任，就是要关心同学，发现问题，预防问题，并积极与同学沟通，对有需要的同学进行开导，小的事情可以自己处理，大的事情联系咨询中心。梁钰同学还和我们分享了

沟通的方法，要含蓄委婉，但要达到自己与之沟通的目的，我们在沟通的时候要学会倾听，最重要的是要学会举例子。

接着数科的同学就同我们分享了她收集的几个心理实验，有“卢兹披萨饼”“津巴多的实验”“不去想就不会怕”“10公里的旅程”，这些有趣的心理实验告诉了我们很多道理。第一个“卢兹披萨饼”在披萨下放祝福语，告诉我们出乎意料更会让心灵喜出望外；“津巴多的实验”体现了环境对人极大的影响，爱好和平的人有可能在监狱中变得

不再友好，喜欢虐待犯人；在“不去想就不会怕”中，不去想到危险就不会害怕，人在有的时候，害怕的其实是一种未知的东西；“10公里的旅程”告诉我们要明确的目标才能够更好地坚持下去，所以我们要对未来有好的规划，好的目标。

在这次的沙龙分享会中，每一位同学都参与了讨论发表了自己的看法，使得这次的沙龙活动气氛十分活跃，并且在本次的沙龙活动中使者们都受益良多，也展现了各个学院的风采。



### 各学院分享主题汇总

物理学系	强大的心
化学学院	怎样在公选课上结交外系的小伙伴
	关于大学生宿舍人际交往关系
	关于与父母的联系交流
文学院	微表情
教育学部	心理健康预防的重要性
艺术与传媒学院	跨院系微电影大赛的进展情况
环境学院	“爱生活，I Live”心理情景剧大赛筹备情况
生命科学学院	基金观影活动情况介绍
	素拓感想分享
心理学院	平时工作活动感悟与分享
地理学与遥感科学学院	人际关系
资源学院	“景山之行”活动
外国语言文学学院	矛盾和如何处理矛盾
	“心灵部落”系列活动介绍
法学院	“每个人都是雪绒花使者”主题活动介绍
天文系	大学生在大学容易出现的问题
数学科学学院	著名心理实验
历史学院	如何做一个好的倾听者
信息科学与技术学院	心理短剧分享与讨论
政府管理学院	群体影响之从众心理



## 2、北京師範大學首屆“愛·生活，I Live”心理情景劇大賽

### 2014年北京師範大學首屆“愛·生活，I Live”心理情景劇大賽通知

親愛的各院系雪絨花使者：

新生入學已一個多月，嶄新的大學生活給大家帶來了新鮮感的同時，也充滿了喜怒哀樂紛繁百感，人際交往、學業壓力、戀愛、自我管理、家庭等許多方面的心理問題可能逐漸形成，而包括新生在內的許多大學生，往往壓抑各種各樣的情緒，不知道如何面對、處理自己或他人出現的問題。為了引導大家關注自身心理健康，增強大家對自己、他人的認識和理解，讓大家釋放情緒、緩解壓力，同時，提升大學生對相應心理問題的解決能力和自身心理健康水平，使他們以更積極成熟的心態面對生活，北師大雪絨花使者社團與心理健康者協會共同舉辦2014年北京師範大學首屆“愛·生活，I Live”心理情景劇大賽，大賽定於10月中旬—11月下旬進行。現誠摯邀請各院系雪絨花使者組織本院系同學積極參與心理情景劇大賽活動。活動具體安排如下：

一、活動對象：北京師範大學全體在校本科學生

二、活動主題：愛·生活，I Live

三、活動地點：北京師範大學

四、活動時間：

第一階段：心理情景劇宣講及報名（2014年10月12日～10月30日）

第二階段：參賽劇本創作、提交及審評（2014年10月18日～11月2日）

第三階段：情景劇視頻創作、提交及初審（2014年11月3日～11月17日）

最終：心理情景劇大賽決賽（11月下旬）

五、參賽要求：

參賽隊伍要求：以院系為單位，雪絨花使者組織報名，一個院系可有多支隊伍，鼓勵不同院系間合作參賽。

劇目內容要求：題目自擬。結合大賽主題，內容原創、新穎，有教育意義和心理元素。劇本應注重心理矛盾衝突的展現與解決，能給參與者以啟迪。氛圍健康向上，貼近大學生活，有感染力，具一定舞台表演效果。表演時間不超過8分鐘。服裝及道具自備，鼓勵自主製作。

六、具體日程安排：

1. 心理情景劇宣講及報名：為了促進大家对心理情景劇的了解、認識，心理健康者協會心理劇部將與10月18日舉辦心理情景劇宣講會（地點另行通知），請感興趣或有意參加大賽的雪絨花使者（可與院系同學一起）屆時參加。決定參加大賽的隊伍由負責的雪絨花使者填寫附件中的心理情景劇報名表，於10月30日前將報名表發至bnu2014xlqjjds@163郵箱。參賽隊伍可提前開始準備表演服裝、道具，以及

视频的拍摄。

雪绒花使者可将参赛本届心理情景剧大赛申作基金项目，但以基金申请的报名方式为主，同时请注意本通知中各项时间节点。

2. 参赛剧本创作、提交及审评：10月30日前，各参赛队伍提交参赛剧本至 bnu2014xlqjlds @163 邮箱，11月2日剧本审评结束后会将指导修改意见发送给各雪绒花使者。

3. 参赛视频创作、提交及初审：11月15日前，各参赛队伍提交情景剧视频（后续通知具体提交方式）。举办方将对参赛视频进行评选，从主题意义、内容情节、表演风格和整体效果等方面综合考评，确定9个决赛参演队伍及剧目。

4. 彩排与决赛：决赛当天的白天进行彩排（后续通知确切时间地点）。初定于11月22\23\29\30日中的一天晚上18:30—21:30在学生活动中心举办决赛，现场评分并颁奖。

### 七、奖项设置

本次大赛设置一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名，颁发荣誉证书与奖杯，优胜奖3名，颁发荣誉证书，参与奖若干，对应不同价值的奖品，另根据剧本评选情况设优秀剧本奖1名，根据院系参赛作品的数量、质量设优秀组织者1名颁发给该院系雪绒花使者，同时颁发荣誉证书。获得第一名的参赛队伍将代表北京师范大学参加下学期2015年北京市525大学生心理健康节中的市级心理情景剧大赛。

### 八、联系方式

\*\*\*\*\*（请优先使用QQ及邮箱联系）

北京师范大学学生心理咨询与服务中心  
雪绒花使者社团      心理健康者协会  
2014年10月12日



## 附心理情景剧简介及主题说明

心理情景剧，通过团体成员扮演日常生活问题情境中的角色这种舞台剧的形式，再现现实中的人与事，演绎生活中的复杂矛盾和心理困惑，重现成长中遇到和关心的话题，并提供一种发现、思考及解决问题的思维方式。通常，心理情景剧的剧本就源自与大学生身边的生活，大学生可以在观看的同时共同讨论存在于我们身边的生活问题或一些关系到学生切身利益的问题，引出各方不同的立场，思考出可行的解决方法。同时，表演的形式可以让表演者本身更好的体会到这些复杂的情绪，在表演的同时得到情绪的宣泄和心灵的治愈。通过情景剧，我们能学会对不同观念进行对照，促进个体或集体的自我觉察，重新审视自己的生活、提升自我。例如一个学生与同学关系有问题，常常发生冲突。可以模拟他平时生活中与同学争吵的真

实场景，请其他成员扮演那个同学，重现那个场面。根据不同人扮演此同学时他的不同表现，找出他内心冲突的根源。除此之外，表演结束后，会有咨询师或心理学专家对剧本给予适当的点评，对同学们更多的启示。

心理情景剧的剧本创作可以结合多种表演艺术形式，如音乐剧、话剧、小品、哑剧、歌舞剧、角色扮演、情景对话等多种方式进行创作。

不论是刚入学的新生，还是已经在大学生活里度过许多岁月的老生，生活中的矛盾困惑与说不尽道不完的喜怒哀乐，从未间断，但同时，那些藏身在生活中点点滴滴的爱，和我们对大学生生活的热情与爱，也一直陪伴在你我的左右。本次大赛的主题定为“爱·生活，I Live”，即是希望给大家一个自由的舞台，去展示你们所理解、所经历、所体验到的大学生活与爱。那是你们生活过的，也是你们爱过的，那就是我们想看到的你们最真实的样子。

更多有关本次大赛与基金申请的信息请见中心官网关于“以参加‘心理情景剧大赛’申请雪绒花基金项目”的补充说明，或咨询雪绒花使者社团社长王佳颖同学；关于心理情景剧的详细情况欢迎大家自行上网查询，图书馆检索“心理情景剧”，参见优秀剧本示例，或咨询心理健康者协会心理剧部部长张文同学。



# 爱生活 · I Live

## 首届心理情景剧大赛

北京师范大学

获得第一名的参赛队伍将代表北京师范大学参加  
2015年北京市5·25大学生心理健康节  
市级心理情景剧大赛

### 心理情景剧宣讲会

时间:10月18日 20:00-22:00  
地点:化200B  
大赛报名方式:以院系为单位报名  
雪绒花使者组织报名  
奖项设置:一等奖1名,二等奖2名,三等奖3名  
优胜奖3名,优秀剧本奖1名,优秀组织者1名,  
参与奖若干,对应不同价值奖品。  
详情请见:学生心理咨询与服务中心网站  
<http://xueronghua.bnu.edu.cn/>

**主办单位:**  
北京师范大学学生心理咨询与服务中心  
心理健康者协会  雪绒花使者社团 

欢迎感兴趣的同学们前来观看! (\*^\_^\*)'

## “爱·生活，I live” ——北京师范大学首届大学生心理情景剧大赛圆满举办

2014年11月31日晚19时，“爱·生活，I live”北京师范大学首届心理情景剧大赛决赛，在学生活动中心圆满举办，大赛由咨询中心下协的心理健康者协会和雪绒花使者社团联合举办。我校学生心理咨询与服务中心老师、院系代表老师和北京外交学院心理情景剧团体指导老师出席了本次大赛并担任评委。清华大学、中国矿业大学、北京科技大学、北京林业大学、首都医科大学等校外心理类社团代表也出席了本次比赛。

大赛自10月份拉开帷幕，经过初赛的剧本创作阶段、复赛的视频创作阶段，最终有9支队伍进入决赛。决赛中9支队伍为观众奉献了十分精彩的表演，表演过程中，观众全身心投入到了情景剧所创设的情景，频繁爆发出阵阵掌声，表演结束后，观众们踊跃分享自己的观后感。剧间评委老师分别对各剧进行了精彩点评，还对心理情景剧和心理剧的区别进行了专业的讲解。

大赛共评出了一个一等奖、两个二等奖、三个三等奖，以及六项单项奖，获奖信息如下：

一等奖：环境学院《学霸的秘密》

二等奖：生命科学学院《小熊》，文学院《十月围城》

三等奖：心理学院《瓶中风云》，心理学院《与你同在》，地理学与遥感科学学院《自私的救赎》

最佳剧本奖：生命科学学院《小熊》

最佳团队表演奖：环境学院《学霸的秘密》

最佳舞台效果奖：文学院《十月围城》

最佳人气奖：环境学院《学霸的秘密》

最佳组织者奖：地理学与遥感科学学院雪绒花使者团队

最佳演员奖：环境学院《学霸的秘密》王大锤角色扮演者——欧阳仁韬

本次首届心理情景剧大赛是一次全新的尝试，获得了各院系雪绒花使者的大力支持。本次心理情景剧大赛心理情景剧作为一种帮助同学们关注、思考并解决心理问题的形式，比较贴近大学生的生活，寓教于乐，让大学生在观看过程中也不断反思和学习。



评委颁奖



老师与演职人员合影

**附： 2014年秋季北京师范大学“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，“雪绒花”心理素质提升支持基金（以下简称“雪绒花基金”）本学期申请工作启动，继续支持本科生各年级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。具体内容如下：

**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**。

**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。活动主题不限，可考虑宿舍人际构建、班级的团队建设、自我成长、亲密关系管理等方面，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。

本期雪绒花基金的申请与北京高校“新生宿舍心理文化建设创意大赛”、“北京师范大学首届心理剧大赛”同期举行，建议新生雪绒花使者只以这两种活动的形式申请，同时鼓励其他雪绒花使者以“心理剧”的形式申请雪绒花基金。活动具体介绍详见《“新生宿舍心理文化建设创意大赛”活动方案》（附录1）以及即将发布的《“北京师范大学首届心理剧大赛”活动方案》。

**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，可参考**“雪绒花”基金参考性题目（附件2），鼓励创新**。

建议14级新生雪绒花使者只以参加“新生宿舍心理文化建设创意大赛”或“北京师范大学首届心理剧大赛”的形式申请基金。

本期基金更鼓励其他雪绒花使者以参加“北京师范大学首届心理剧大赛”的形式申请基金。

**4、活动时间：**

每年3月-6月，9月-12月。本期活动时间：10月8日——12月14日。

参加“新生宿舍心理文化建设创意大赛”和“北京师范大学首届心理剧大赛”的使者们请注意活动具体通知的时间节点。

**5、资助标准：**

获批准后的活动经费支持额度为100—500元，特别优秀的活动将给予重点支持，上学期获评“优秀项目”的班级将依实际申请情况提高支持额度。

**二、申报流程****1、申报时间：**

2014年的申报时间为2014年10月10日至10月17日。

**2、提交申请：**

雪绒花使者填写申请表，单独申请的班级填写《“雪绒花”心理素质提升基金申请表（一）》（附件3），

跨年级、院系或与其他社团联合申请的填写《“雪绒花”心理素质提升基金申请表（二）》（附件4），申请表一式两份。经所在院系分团委批准盖章后，10月17日上午11:00前交至学生心理咨询与服务中心273接待室张老师处，同时将电子版申请材料打包命名为“2014 年秋+雪绒花基金+院系+年级”，同主题发送至 xueronghua jijin@163.com。

### 3、立项公布：

中心将根据院系上报的活动内容进行评审，择优立项，并将最终立项结果于10月24日17:00前在中心网站公布，同时将审批意见反馈至部院系分团委，由分团委备案并通知相应活动负责人。

## 三、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或所附活动策划中所列标准进行，并务必于12月14日前完成相应活动。如在方案设计和实施过程中遇到问题，请院系及时与中心联络老师沟通，也可与心理学院“研究生讲师团”联系，获取专业的指导支持（团长马虹，联系电话：18811478474，电子邮箱：45814064@qq.com）。

### 2、活动总结

活动结束后，各项目负责人须上交活动新闻稿截图（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（可于12月14日前投稿至 xueronghua jijin@163.com 申请发布）、活动总结（1000字以上）、10张以上活动相关照片（可提供视频资料，照片和视频资料请以相应内容命名），并参与项目汇报交流会，方可结题并报销费用。

总结提交截止时间：2014年12月14日，未如期上交材料的项目视为主动放弃。各项目负责人需将相关材料发送至 xueronghua jijin@163.com，并报送相应部院系团委备案，同时鼓励借由网络等媒体途径，对项目活动进行宣传。部分格式较大材料可当面提交至中心接待室张老师处。

参加“新生宿舍心理文化建设创意大赛”和“北京师范大学首届心理剧大赛”的使者们请注意活动具体通知的材料上交时间节点。

### 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12月中旬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，颁发荣誉证书，并在下一学期的基金申请时给予重点支持。项目负责人需制作相关ppt或视频参与交流，更好地展示活动的过程及成果。

## 四、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》（附件5），并凭发票和决算表报销活动经费。具体可报销内容及要求详见活动经费报销办法（附件6）。

北京师范大学学生心理咨询与服务中心

2014年10月8日



# 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已经开始啦！使者们可以参考着特刊，结合今年525心理健康节“为爱点赞，为青春担当”的主题，设计更加丰富多彩的活动啦~有任何问题均可以联系雪绒花使者社团的成员；可以发邮件（[xueronghuajijin@163.com](mailto: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，本学期依然继续开展雪绒花使者沙龙活动，由各院系雪绒花使者进行主题分享，带领其他院系使者进行讨论，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！

本学期我们还将通过“十佳雪绒花使者”评选活动，发掘雪绒花使者的感人事迹，树立青春榜样，传播雪绒花使者“自助我心成长，助人播撒阳光”的朋辈互助理念，助力我校雪绒花使者队伍的建设。雪绒花使者们，都来说出你的故事吧  
O(∩\_∩)O~

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>）和官方微信“雪绒花—心理”，及时了解相关动态。



雪绒花微博二维码  
“北师大雪绒花心理”



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 100875

北京师范大学学生心理咨询与服务中心

联系电话：010 58808136

雪绒花心理帮助热线：55800764 58800525