

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 / 5
- 3、基金项目活动总结与展示节选 / 8

第二篇

“十佳雪绒花”评选 / 21

- 1、北京师范大学“十佳雪绒花使者”评选办法 / 21
- 2、北京师范大学“十佳雪绒花使者”风采 / 24

第三篇

雪绒花使者社团特色活动 / 39

- 1、雪绒花使者沙龙 / 39
- 2、“为爱点赞，为青春担当”主题心理健康节 / 41



“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 于维雅





第一篇

北京师范大学“雪绒花”心理素质提升支持基金项目

2015年春季的“雪绒花”心理素质提升支持基金项目已于2015年6月6日圆满结束。立项期间，共收到来自14个部院系的雪绒花使者提交的48项基金申请，本期基金立项采取匿名评审的方式进行，综合本科生工作处李婷婷老师，学生心理咨询与服务中心申子姣老师，雪绒花使者社团部长，以及物理学系、文学院、哲学与社会科学学院、法学院、政府管理学院、数学科学学院、艺术与传媒学院、外国语言文学学院等院系的学生代表的评审意见和相关活动建议，对个别项目进行合并，共审批通过28个项目。

最终，14个院系共27个项目参加了评选，成功结项，物理学系、哲学与社会科学学院、化学学院、数学科学学院、生命科学学院、和心理学院6个项目获评优秀，共计审批7501.2元作为提升基金。

让我们共同分享来自各个院系雪绒花使者们的优秀创意，感受大家在开展活动时的热情与用心，并学习雪绒花使者们开展活动的经验，对自身和他人心理素质的提升有更深入的体会。

1. 各院系项目活动创意分享

物理学系

【信·物】

1.由一部分物理学系雪绒花使者向主要参与此次活动的2014级同学发放信封。

2.通过前期宣传号召同学们将心里想倾诉的、求安慰的任何事情，写到提供的完全相同的信纸上并塞到预先提供的完全相同的信封里，同时要进号码标记。雪绒花使者记下每个编号对应的寝室方便回信。

3.另一批雪绒花使者负责回复同学们的问题，以保证信的内容的安全性，同时将大多数人反映的问题，通过各种平台推送心灵小贴士来解决。

4.此活动需要长期推动，从而收到良好的效果。

哲学学院和社会学院

【我的“自画像”】

1、面向哲学学院与社会学院大一年级各班级展开，以树叶、布艺、废纸等物品为素材，在白纸上粘出自画像，可以创作出与真实的自己相接近的图案，也可以采用象征性的方式以各种丰富多彩的形态（如动物、植物、物品等）展现自我，还可以按照理想中自己的样子来完成。完成作品后，每位同学给“自画像”配上一句话，可以是对其的注解，也可以是感想与收获。

2、活动形式固定与灵活相结合，生活指导室将专门空出一天的时间供活动使用，同时感兴趣但

时间不合适的同学也可以自行收集材料在宿舍等地方完成。

3、所有作品都进行拍照纪念，并在蛋蛋网上进行投票，评选出最受欢迎的三甲作品，给予一定奖励，所有参与者均有纪念品。

化学学院

【与爱携手，与阳光同行】

1.睿智酷跑

活动流程：

(1)、上午 8:30 出发去公园，9 点集合分组：
(9:00-9:10)

用随机发丝带的方式把丝带发给同学们，同种颜色丝带的分为一组，分为四组：红、黄、蓝、绿，每队大约 8 人。(可根据具体报名人数改动)

(2)、介绍游戏规则并选择组长 (9:10-9:20)

(3)、热身运动：谁先眨眼游戏：(9:20-9:50)

游戏规则：

一、由抽签决定先后顺序，每次两队。每队选出 X 个人进行比赛，由起点线出发劈叉，脚对脚，连成一条直线，记录最后一个人脚的位置。以距离的长短决出第一、二、三、四名。

二、刚才的一、二名进行对眼比赛，双方各派出 X 名成员参加比赛。由工作人员拉着两条线，双方每次派出一个队员站在线两边，剩下的人站在相应位置外(刚好可以观察战况，顺便嘲笑，但不能用言语攻击使坏)，看谁先眨眼就 OUT(回到群众中去)，胜利的人可继续对战下一个人，也可到后面排队待会再战，但不能插空。直至某一个队全员阵亡。留到最后的队获得胜利。决出第一名，第二名。

三、由刚才的三、四名进行比赛。决出第三名，第四名。

第一名：线索“你们队的神笔马良是 XX”

第二名：线索“马良者，NIVEA(于维雅)也”(例子)

第三名：线索“马良自挂东南枝”(他们队的马良提示在东南角的树枝上)

(4)、看眼色行事：(10:00-10:20)

所有参赛者围成一个圈，主持人在圈外喊数，参与者要互相观察彼此，看到没人站起来或是马上站起来抢先，因为没有提前串通，所以就很小心的看别人眼色行事，如果超过三个人站起来，这几个人淘汰，如果正好有三个人或小于 3 个人站起来则算赢，游戏剩下最后一个没站起来的人也会被淘汰，组织所有赢的队伍再次行游戏，直到剩下的只有一队为止。

按时间先后顺序完成任务的队获得一个正确线索，第二名获得模糊线索，第三名和第四名没有线索。

第一名线索：如甲获胜：“XX 有两条命”

第二名线索：如乙获胜：“XX(隐晦地表达)有两条命”如一个人叫王明，就写“13,两条命”

(5)、测谎仪：(10:30-11:00)

一队中选一个人连接上心率仪，另一队人使用各种手段(或揭短，激怒，使兴奋)让那一个人在规定时间内心率达到最高，通过测谎仪来评定。

第一名线索：反射人是 XX(其他组的)

第二名线索：第三名的反射人是 XX(超隐晦)

(6)、午餐时间：(11:00-12:30)

(7)、发名牌：(12:30-13:00)

吃完后，休息片刻，开始贴名牌，由组长负责。

(8)、智力加暴力撕名牌大战：(13:00-15:00)

每组部分人员名牌上有特异功能，但本人并不知道事先将特异功能标在名牌内部。其中一个反射，一个 2 条命，一个有“马良神笔”，其余人为正常人，被撕即 OUT，工作人员迅速将其拉出场外线。红队的马良找到一个黄边的空名牌，若写下蓝队的人名，则自己 OUT。若马良找到了空名牌，必须

到工作人员前，写下名字。自己不是马良或者写错人的名字，当场 OUT。听到有人 OUT 时，工作人员吹哨，全场停止动作。

一共 10 个信封。

每组各有两个成员一个反射，一个 2 条命，一个神笔马良”

1 个“红队反射人是 XX（笔画数）”

1 个“黄队反射人是 XX（笔画数）”

1 个“蓝队反射人是 XX（笔画数）”

1 个“红队马良是 XX（外表特征）”

1 个“黄队马良是 XX（外表特征）”

1 个“蓝队马良是 XX（外表特征）”

4 个“空”

（9）、撕名牌结束后，最后的赢家获得大礼包。

2. 壹周手工秀

活动流程：

本活动持续时间可长到 4 到 6 周，旨在通过开展形式多样的手工活动来陶冶同学们的情操，丰富同学们的课余生活。

目前暂定的手工活动有：手工香皂制作，折纸、剪纸等，将有专业人士（相关实验室老师可在制作手工皂方面提供指导与帮助）或者有这方面经验及特长的同学（已联系手工社社长）带领同学们来开展一系列的活动。制作完毕后，可以由雪绒花使者评定出每周的前三名，并颁发奖品。

3. 心灵信笺

班委将会给每一位同学分发精美的信封与信纸。

形式一：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。收到信件的同学们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。

形式二：同学们也可在在信封上注明“倾诉”，

即可将生活中的烦恼、喜悦等与雪绒花使者分享，或就某个问题向雪绒花使者求助，写信的同学将会受到来自雪绒花使者的建议回复。写完信后，仍然是投递到指定信箱。

数学科学学院

【为逝去的童年点赞，为自己的青春担当】

根据现场具体人数合理分组，便于管理，维持秩序；

主持人开场，提出此次活动的主要目的，大致介绍一下接下来的活动环节，并强调安全问题；

开场活动：

1. 听歌识剧：

用外放音箱播放大家童年时接触到的动画片、电视剧等的主题曲（相关电子材料提前准备），由同学们说出名字（如：《黑猫警长》、《海尔兄弟》、《舒克和贝塔》、《蓝精灵》、《灌篮高手》、《神奇宝贝》、《数码宝贝》、《西游记》、《大头儿子小头爸爸》、《快乐星球》、《米老鼠和唐老鸭》、《葫芦娃》、《聪明的一休》、《四驱兄弟》、《七龙珠》、《铁壁阿童木》、《变形金刚》、《还珠格格》、《少儿频道》等）。为猜出个数多者赠予相应的小玩偶。

该环节旨在引发大家对童年的回忆，使同学们迅速进入状态。

2. 默契合作：

以童年的元素为题材，进行一个比划一个猜活动。每组派出 2 人，面对面站，其中一人后面由同组人员用手举起事先准备打印好的 A4 纸，其他组派出人员监督。纸上打印的是与童年有关的词汇，比划者不能说话。在规定的时间内，猜对词汇多者获胜。

3. 快乐分享：

通过击鼓传花的形式让同学们分享童年趣事。各组人员按次序围成一圈，站在事先由工作人员贴

在地上的 PVC 胶带上，保持队形，由背对大家的一名工作人员负责击鼓，同时大家传递木棒，鼓声停时手持木棒的同学被要求回忆并向大家讲述一个自己的或他人的童年的故事。

4. 吹泡泡大赛：

每组派出代表，分发吹泡泡用具，进行比赛。规定一定时间内，吹出的泡泡连贯且数量多者所在的小组获胜。

对优胜组的组员发放奖品，之后由吉他手演奏吉他，以一种怀旧温情的方式结束我们的活动。

主持人总结，并邀请几位同学发表对此次活动的感想。

生命科学学院

【用“花”点赞，为爱担当】

1. 将两个班的学生，以宿舍为单位分组制作丝网花。考虑到男生不如女生手巧，将男生分散到各个女生宿舍中，男生女生互帮互助，有些步骤男生可能做起来更容易。男女生合作更有效率，也可使同学们收获本宿舍外的友谊。每个宿舍自行设计并制作自己的作品，并与大家分享本组的设计创意。

2. 由雪绒花使者教授丝网花的简易制作过程。

3. 每个组在课余时间关注后勤的工作人员都有哪些职位，去关注他们的工作，与他们聊天或多多表达自己的感谢，鼓励拍照、录像、采访等形式。

4. 将每个组制作的丝网花亲手交给后勤工作人员代表，以表达我们的感谢之情。

心理学院

【“为我点赞”心理学院 2013 级心理健康微创意大赛】

（一）竞赛单元设置

（1）心理健康广告大赛与心理健康微故事大赛

两个竞赛单元均围绕“关注心理健康，传播心灵阳光”的主题开展创意设计，要求涉及大学生常见的心理困扰，如抑郁、生涯规划、学业压力、人际关系、亲密关系、自我同一性等内容，唤起大家对心理健康问题的关注，并且尝试启发解决途径。广告限时 45 秒，微故事限字 140 字。广告和微故事都以小组合作的形式完成。

（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，随时讨论具体事宜。

活动宣传：以群邮件形式通知同学，并积极调动同学参赛。

收集反馈与问题：与同学们沟通交流，讨论在比赛中遇到的反馈与问题。

（二）展示评审会与颁奖礼

（1）活动简介

在大赛作品提交后，统一安排时间召集本年级同学参加大赛作品展示会。欣赏所有作品后，全体观看人员通过网络进行现场投票，根据投票结果高低颁发奖项与奖品。拟在两个竞赛单元分别设置一等奖 1 名，二等奖 2 名，三等奖 3 名，参与奖若干。在进行过大赛创意之后，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制作创意中的点点滴滴，进一步增强大赛的效果。而且本次活动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

1、 申请场地

2、 活动宣传：以群邮件形式通知同学，并积极调动同学参会。

3、 颁奖礼举行

2. 基金项目申报优秀策划书示例

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	数学科学学院	申请班级数量		2	
指导老师	***	负责人 1	***	电话	*****
班级名称	2014 级数科 1 班	负责人 2	***	电话	*****
班级名称	2014 级数科 2 班	负责人 3	***	电话	*****
学生组织名称	2014 级雪绒花使者	负责人 4	***	电话	*****
活动名称	为逝去的童年点赞，为自己的青春担当				
活动目的	1. 转眼间我们就已成为大学生，“童年”这个词似乎已经离我们很遥远。当我们回首往事，回忆童年，会发现许多美好的事物已经很久不曾触及。本次活动能唤起同学们美好的童年回忆，再一次体验那份快乐，为大学生活更添一份精彩。 2. 借助对童年的回忆，与如今的大学生活进行比较，更好地理解成长的过程和大学的意义，敢于为自己的青春担当。 3. 在活动中关爱自我，关爱他人，用自己的行为表达爱、传递爱，在爱的行为中体现自己的价值，让青春绽放得更加亮丽。 4. 引导同学们将活动中遇到的问题类比平常生活遇到的问题，学会如何解决问题，以积极的态度应对生活中的困难。 5. 过程中，可以从同学们的活动表现中反映出同学们当下的性格特征和心理状态，以便于我们更好地了解各位同学并有针对性地给予恰当的帮助。 6. 本次活动有利于拉近同学之间的距离，让彼此有熟悉的亲切感，更好的融入群体。				
活动主要内容	1. 由组织者对到场同学进行讲解，明确活动目的，并分组； 2. 有序地开展各项活动，让同学们得到身体上的锻炼和心灵上的成长； 3. 主持人总结，并邀请几位同学发表对此次活动的感想。				

活动进展安排

准备工作:

组织人员分工明确, 做好以下五步准备工作:

- 一、 租借、购买活动物品、奖品等物资, 并合理考虑预算;
- 二、 准备所需的电子材料;
- 三、 通过宣传单、刷寝、QQ 群等方式进行宣传, 做好前期宣传工作, 让大家充分了解这一活动并引发同学们的兴趣;
- 四、 组织者向素拓师请教经验, 提前模拟活动过程, 试用相关的电子设备, 找出过程中的难点, 以便活动顺利进行;
- 五、 批活动场所 (五人足球场)。

活动过程:

- 一、 根据现场具体人数合理分组, 便于管理, 维持秩序;
- 二、 主持人开场, 提出此次活动的主要目的, 大致介绍一下接下来的活动环节, 并强调安全问题;

三、 开场活动:

听歌识剧:

用外放音箱播放大家童年时接触到的动画片、电视剧等的主题曲 (相关电子材料提前准备), 由同学们说出名字 (如:《黑猫警长》、《海尔兄弟》、《舒克和贝塔》、《蓝精灵》、《灌篮高手》、《神奇宝贝》、《数码宝贝》、《西游记》、《大头儿子小头爸爸》、《快乐星球》、《米老鼠和唐老鸭》、《葫芦娃》、《聪明的一休》、《四驱兄弟》、《七龙珠》、《铁壁阿童木》、《变形金刚》、《还珠格格》、《少儿频道》等)。赠予猜出个数多者相应的小玩偶。

该环节旨在引发大家对童年的回忆, 使同学们迅速进入状态。

四、 默契合作:

以童年的元素为题材, 进行一个比划一个猜活动。每组派出 2 人, 面对面站, 一人后面由同组人员用手举起事先准备打印好的 A4 纸, 其他组派出人员监督。纸上打印的是与童年有关的词汇, 比划者不能说话。在规定的时间内, 猜对词汇多者获胜。

五、 快乐分享:

通过击鼓传花的形式让同学们分享童年趣事。各组人员按次序围成一圈, 站在事先由工作人员贴在地上的 PVC 胶带上, 保持队形, 由背对大家的一名工作人员负责击鼓, 同时大家传递木棒, 鼓声停时手持木棒的同学被要求回忆并向大家讲述一个自己的或他人的童年的故事。

六、 吹泡泡大赛

每组派出代表, 分发吹泡泡用具, 在一定时间内, 吹出的泡泡连贯且数量多者的小组获胜。

七、 对优胜组的组员发放奖品, 之后由吉他手演奏吉他, 以一种怀旧温情的方式结束我们的活动。

八、 主持人总结, 并邀请几位同学发表对此次活动的感想。

安全措施	1. 组织者按计划组织同学有序进入活动场所, 活动结束后有序离开。 2. 主持人通过话筒, 并配合其他组织者, 维持活动期间的秩序。 3. 明确各组织者对场地各部分的管辖范围, 及时发现并解决问题。																																																																								
活动预算	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th><th>物品名称</th><th>单价 (元)</th><th>数量</th><th>合计</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">宣传费用</td><td>宣传单</td><td>0.10</td><td>50</td><td>5.00</td></tr> <tr> <td>横幅</td><td>20.00</td><td>1</td><td>20.00</td></tr> <tr> <td rowspan="7">活动物品费用</td><td>玩偶奖品</td><td>10.00</td><td>5</td><td>50.00</td></tr> <tr> <td>吹泡泡的用具</td><td>10.00</td><td>10</td><td>100.00</td></tr> <tr> <td>文具奖品</td><td>5.00</td><td>10</td><td>50.00</td></tr> <tr> <td>白色 A4 纸</td><td>0.10</td><td>100</td><td>10.00</td></tr> <tr> <td>PVC 胶带</td><td>5.00</td><td>5</td><td>25.00</td></tr> <tr> <td>创可贴</td><td>3.00</td><td>3</td><td>9.00</td></tr> <tr> <td>小计 1</td><td>——</td><td>——</td><td>269.00</td></tr> <tr> <td rowspan="7">童年食品</td><td>大白兔奶糖</td><td>10.00</td><td>5</td><td>50.00</td></tr> <tr> <td>咪咪酥</td><td>0.50</td><td>80</td><td>40.00</td></tr> <tr> <td>辣条</td><td>0.50</td><td>80</td><td>40.00</td></tr> <tr> <td>上好佳</td><td>3.00</td><td>20</td><td>60.00</td></tr> <tr> <td>矿泉水</td><td>1.00</td><td>80</td><td>80.00</td></tr> <tr> <td>小计 2</td><td>——</td><td>——</td><td>270.00</td></tr> <tr> <td>总计</td><td colspan="3">539 元</td></tr> </tbody> </table>		物品名称	单价 (元)	数量	合计	宣传费用	宣传单	0.10	50	5.00	横幅	20.00	1	20.00	活动物品费用	玩偶奖品	10.00	5	50.00	吹泡泡的用具	10.00	10	100.00	文具奖品	5.00	10	50.00	白色 A4 纸	0.10	100	10.00	PVC 胶带	5.00	5	25.00	创可贴	3.00	3	9.00	小计 1	——	——	269.00	童年食品	大白兔奶糖	10.00	5	50.00	咪咪酥	0.50	80	40.00	辣条	0.50	80	40.00	上好佳	3.00	20	60.00	矿泉水	1.00	80	80.00	小计 2	——	——	270.00	总计	539 元		
	物品名称	单价 (元)	数量	合计																																																																					
宣传费用	宣传单	0.10	50	5.00																																																																					
	横幅	20.00	1	20.00																																																																					
活动物品费用	玩偶奖品	10.00	5	50.00																																																																					
	吹泡泡的用具	10.00	10	100.00																																																																					
	文具奖品	5.00	10	50.00																																																																					
	白色 A4 纸	0.10	100	10.00																																																																					
	PVC 胶带	5.00	5	25.00																																																																					
	创可贴	3.00	3	9.00																																																																					
	小计 1	——	——	269.00																																																																					
童年食品	大白兔奶糖	10.00	5	50.00																																																																					
	咪咪酥	0.50	80	40.00																																																																					
	辣条	0.50	80	40.00																																																																					
	上好佳	3.00	20	60.00																																																																					
	矿泉水	1.00	80	80.00																																																																					
	小计 2	——	——	270.00																																																																					
	总计	539 元																																																																							
部院系所团委意见	(签章): _____ 年 月 日																																																																								
学生心理咨询与服务中心审批意见	同意经费申请 _____ 佰 拾 圆, 小写元 ____。 (签章): _____ 年 月 日																																																																								
是否同意结项	(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

信·物活动总结

物理学系

信·物活动创办的目的是为同学们提供无顾虑倾诉的机会。在开展活动的过程中，我们雪绒花使者经过分工，各自做好各自的工作，有的雪绒花使者负责采购用来开展活动的信封、信纸，并展开宣传工作；有的雪绒花使者负责将信封、信纸发放给各个寝室的同学们然后在几天后进行统一回收；有的雪绒花使者则负责认真的写好回信，尽力帮助同学们解决在生活，学习，情感等各方面的疑惑与烦恼。由于时间等各方面的原因，本次活动只进行了两次的回信，但是依然给同学们解答了不少疑惑。刚开始，大部分同学对于这个活动了解的比较少，然而随着活动的不断深入和雪绒花使者们的大力宣传，同学们对于活动的了解日渐增加，来信的数量越来越多，其中的问题的种类也是越来越广。例如有些同学发问：如何解决不善于社交的问题？当自己不喜欢当前的专业是否应该转专业？对自己当前生活现状不满但没有勇气改变应该怎么做？也有些同学向我们倾诉了他们的烦恼：觉得自己什么都不会，感到自卑；明明每天时间都排的很满却感觉什么也没有做成。信·物活动的开展让雪绒花使者更好的了解到了同学们在生活学习中所碰到的问题，同时也能及时给予他们一些帮助，因此使者们心中都为能帮助解决大家的烦恼而感到快乐。

经过这次活动，雪绒花使者们有得到一次锻炼自身能力和团队协作意识的机会，有的使者在宣传和收发信件中锻炼了自己与他人的沟通能力；有的使者在回信中了解到了许许多多不同同学的烦恼，

经过思考后想出了一些不错的解决方案，也为自己积攒了面对相同情况的经验。更重要的是所有的雪绒花使者大家坐在一起，讨论各自负责什么工作，拉近了彼此的距离，同时也使得这个团体更加紧密、牢固。通过这次活动，雪绒花使者收获了许多宝贵的经验，是自身能力得到了锻炼。

然而这一次活动中仍然有许多的不足之处：

1. 没有严格按照计划的收、发信件的时间影响了活动开展次数，没能更多的开展活动为广大同学们排忧解难。

2. 由于励耘物理和大部分物理系同学的寝室不在一起，因此收、发信的难度大大增加，尽管励耘班的雪绒花使者们非常努力，然而依然没能解决收、发、回信的效率，因此也导致来信数量没有明显增加。

3. 使者们在这次活动中各自有着各自固定的任务，从活动开始到活动结束，每个人的任务都是不变的，没能完全地经历每一个任务并从中收获一些个人的感悟。要是将任务定好，而每次不同的任务都由不同的使者来负责，既能避免老是做同一任务的枯燥，又能帮助大家找到在这次活动中最适合自己的工作。

总的来说，这次活动还是进行的很顺利，大家也都收获颇丰，在未来的雪绒花使者工作中，使者们也会继续以饱满的热情，认真的态度来继续为同学们解决烦恼。

物理学系——信·物活动

“妙手回春，种植希望”活动总结

政府管理学院 2013 级人力资源管理专业



随着社会的发展，竞争压力也越来越大，各种社会问题也越来越多。尤其是进入大学以后，大家忙于学业和各种各样的工作，而对寝室中的友谊建设有些忽略。然而恶劣而拥挤的住宿条件又使得矛盾容易被激化出来。因此，为了加强寝室内部和寝室之间的友谊建设，也为了呼应“爱”的主题，迎接 5.25 大学生心理健康节，我们决定举办“妙手回春，种植希望”这一雪绒花活动，让同学们在动手制作花盆的过程中增进彼此间的交流与友谊。另外，将废弃的瓶子变废为宝，妙手回春，也寓意着寝室关系的和谐推进。

绿色的五月给人以生机与希望，因此我们决定将绿植这一盆小小的绿色送进每一个寝室，希望这一盆希望能够在寝室生根发芽。买完绿植以后，我们便选了一个时间展开了活

动。

同学们的材料非常地有限，只有一个废弃的水瓶。要将水瓶制作成精美的小花盆，在这困难的任务面前，大家齐心协力，与瓶子做起了斗争。

有的寝室用一把小剪刀将瓶子剪开后，耐心地将边缘剪成一条一条的装饰；有的寝室带了一套看起来十分专业的刻刀工具，为制作的小花盆加上了提篮和花纹；有的寝室充分发挥自己的创意，将花盆分成两层，做出了一个上层养花下层养鱼的小生态系统；有的寝室大刀阔斧，一刀切开瓶子，极具艺术气息；还有的寝室充分发挥了“无尽其用”的理念，捡来几块小石头和小花，将花盆打扮得如春天一般明艳动人。整个制作过程中充满了欢声与笑语。

花盆制作完成后，大家将自己的作品放在了教室的第一排，教室似乎也因为这绿植而焕发出了活力来。接下来，开始对自己的得意作品进行了介绍。

那个有水有石头有小花的花盆被制作人命名为“路边的野花不要采”，引来大家一阵欢笑；一

个不知是因为制作人别有用心还是一不小

心给割歪了的瓶子被由于其奇

特的造型被命名为“古罗马斗

兽场”，极具格调；有一个

小花盆由于阴差阳错的

一刀保持了一个微妙

的平衡，左边放绿植，

右边注水时，两者安

稳不倒，但是由于瓶

口划开，注水的部分中

水会一点一点地往外渗

透开来，当水平面到达一

个刻线时，瓶身便会因为失去平



衡而倒下，由于这一神奇的特性，这个花盆被命名为“时间的流逝”。

有说有笑地介绍完作品之后，我们也迎来的最后的压轴环节——吃蛋糕。这个蛋糕是为了给近两个月生日的同学庆生。大家围在一个大大的、漂亮的蛋糕面前唱起了生日快乐歌，温馨的氛围充满了整个教室。

这次活动到这里便圆满成功了。通过这次活动，

大家的心情得以放松，彼此之间的友谊也在交流中得以促进，这便是这个活动最大的收获了。而这次活动对我也是触动颇深，之前一直将雪绒花的活动当作一种任务来完成，目的也只是单纯地要完成任务；但在活动中，我逐渐觉得让同学们收获快乐、放松身心才是活动真正的目的，而我最大的愿望便是，多年以后还能有人回想起大学时曾经在一起笑一起闹一起像家人一样的快乐时光。

“21 天：习惯养成计划——签到吧”活动总结

政府管理学院 2013 级信息管理与信息系统专业

根据心理学上 21 天养成一个良好的习惯的原理，也为了让同学们养成良好的习惯，我们举办了名为“21 天：习惯养成计划——签到吧”的早起签到活动。从 2015 年 4 月 13 日星期一开始，2013 级信息管理与信息系统班级开始了一场浩浩大大的早起签到活动。从该周一开始到接下来的三周，所有参加该早起签到运动分享、健康每一天活动的朋友都要在早上 8 点之前在我们的早起签到讨论组里跟大家问好，整个活动历时 21 天，正好符合心理学上 21 天养成一个良好习惯的原理。

在这 21 天里，同学们都将在各位朋友的早安声和北京的天空的伴随下开始一天的生活，从各个宿舍楼、教学楼甚至是广场拍摄的蓝天，都呈现出不一样的风采，大家看到了很多之前不太在意的美好，见到了几百种蓝天，见到了别人眼中的风景，这种感触就像是亲身地站在别人的视角去观察。

在每天早起签到的同时，我们的活动还要求同学们自发的跟大家分享自己运动的快乐，鼓励大家一起健身运动，打造良好体格，同时也调节自己的心情，通过运动放松心情，释放压力，使自己回到最好的状态。



到签到活动结束后，大多数同学都养成了早起和运动的好习惯，也学会了分享与交流，值得一提的是在活动结束以后，仍有同学坚持在讨论组里跟大家说早安，并分享快乐。

整个活动参与的人数为 40 人，但是 21 天每天签到的，即全勤的人只有不到 10 人，有的同学并不是没有早起，而是早期以后忘记了签到，于是断签了，确实有点可惜。我按照积分结果，排出了前

10 名名单,并收集同学们的意见,购买了如 u 盘、书、相片集等奖品。活动中,有 6 名北京师范大学珠海分校的交换生,其中 3 名该学期已回珠海分校就读,但仍然积极参与到了这个活动中来,并且该 3 名同学都在前 10 名之列。当我问及他们想要什么奖品,他们回答我们全班同学的照片的时候,我们所有的同学都感动了。通过这次活动,我们的关系又近了一步。

在签到活动结束后的那周周五,也就是 5 月 8 日,部分参与签到活动的同学一起骑车到后海进行了一次郊游,本着绿色环保的原则,我们所有人都拒绝出租车,选择了骑行,一路上,欢声笑语,还

引起了路人的关注。大家在到达北海公园后,开始分享自己在签到活动中的感想,有的同学还通过签到活动扩展到了人生理想,大家都敞开了心扉,用心去交流。

作为一名雪绒花使者,在本次活动中,我更加地了解了各位同学内心最真实的想法,也为同学们提供了一个交流和分享快乐的机会,让大家之间更加的融洽,消除了一些小的隔阂,大家的关系也更近了,同时用激励的方式帮助大家养成了早起的好习惯,鼓励大家多多通过运动在锻炼身体的同时放松心情。

“与爱携手,与阳光同行”活动总结

化学学院 2013 级 2 班

活动一 睿智酷跑

在这个活动中,我们组织同学们到双秀公园开展了类似于跑男的斗智斗勇的春游活动。我们于早上 9 点到达公园,并用随机发丝带的方式把丝带发给同学们,同种颜色丝带的分为一组,将同学们随机分成了红、黄、蓝、绿四组。接下来,便在明媚的阳光与雨后的清新空气中进行了谁先眨眼、看眼色行事、测谎仪等一系列热身小游戏,并根据每个小组所得名次给予线索和美食大礼包。在经过野餐与短时间的休憩之后,“撕名牌”活动正式拉开帷幕。同学们尽情奔跑、挥洒汗水,同时根据所得的线索斗智斗勇,角逐出了最后获胜的小组,颁发奖品并合影留念。整个活动圆满结束,在活动中传达的青春正能量、阳光鲜活力已深深留在同学们心中。我们希望能够通过奔跑、

流汗这样的形式来帮助同学们缓解压力,驱散负面情绪,同时也加深班级同学之间的交流互动。活动结束后,同学们也纷纷表示,这次的活动很精彩,也很有意义,让他们在感受春天魅力的同时收获满满的一份好心情,让他们以更阳光、积极的心态去面对学习、面对生活。



活动二 一周手工秀

在这个活动中，我们旨在通过开展形式多样的手工活动来陶冶同学们的情操，丰富同学们的课余生活，如手工皂的制作、折纸。为了更好地带领同学们制作手工皂，我们事先统计了班级同学空闲时间，并向院系负责老师报备，联系实验室负责老师，准备实验室。除此之外，我们提前准备了植物油、烧碱等原料，搅拌器、玻璃棒、模具、烧杯等工具，也在制作前为同学们作了详细地讲解。制作过程中，同学们创意十足，往手工皂中添加了六神花露水、花朵、叶子等，也积极探索着烧碱与植物油的最佳配比，最后，许多小组都成功制作出了精美的手工皂。与此同时，我们也联系了手工社的社长带领同学们一起折玫瑰花，让同学们体验动手的乐趣，在手工制作中陶冶情操，体会生活的乐趣，也在操作中培养了同学们的动手能力、创新能力、实践能力。不过，由于受到时间与其他条件的限制，我们准备的其他手工活动例如炒茶、陶泥制作等未按计划进行，这也提示我们在日后办活动的过程中要考虑其可行性。

活动三 心灵信箋

在这个活动开展前期，雪绒花使者将精美的信封与信纸分发到每位同学手中，通过班级 QQ 群、

QQ 空间等多种形式宣传活动，鼓励同学们积极参与，把心中最想说的话通过写信的方式传达给院内的小伙伴或者师兄师姐们。同学们写完信后，在信封上注明“To 某某某”投递到雪绒花使者宿舍门口的红色信箱，并由雪绒花使者统一送信。这个活动不仅仅能够让同学们将深藏内心，不便直言的话语畅然表达出来，同时也拉近了收信人与写信人之间的距离，使之更亲密。在活动中，有许多同学写信给大三大四的师兄师姐，或是表达感激之情，或是表达内心迷茫并寻求建议，无论如何，这个活动都提供了一个让缺少坦诚交流的勇气的我们真实地表达内心，诉说情感的平台，这也正是开展这个活动的意义所在。



“致我们终将逝去的童年” 心理健康活动总结

数学科学学 2014 级非师 1 班 2 班

2015 年 5 月 15 日晚八点，由 2014 级非师范班全体同学参加的“致我们终将逝去的童年”雪绒花心理健康活动在教二 204 如期举行。活动结束后雪绒花使者对此次活动进行总结。

筹备工作：

由于“致童年”活动需要考虑到来自不同地区

的同学们的童年活动略有不同，雪绒花使者和班委们在 4 月 18 号就开始筹备工作，就活动细节、奖励机制等进行商讨，并合理分工，随后井井有条地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 文档等工作。为了合理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，还走访每一个宿舍，进行活动宣传。经过我们的大力宣传，几乎班内所有同学都表现出对于此次活动的浓厚兴趣，宣传工作很成功，达到我们的预期效果。

活动过程：

组织者提前到达活动地点，将教室布置妥当，待同学们有序坐好后，活动开始。先后进行了“听歌识剧”，“你来比划我来猜”，“快乐分享”，“悄悄话”等活动。

在“听歌识剧”活动中，我们选择了很多童年流行动画片的主题曲，这些歌曲唤起了同学们对于童年充满温馨的记忆。因而同学们参与度非常高，这个环节也成功在开场就调动起了同学们的积极性。产生了很好的效果，后面的活动也得以顺利进行。

接下来是“你来比划我来猜”：一次由两名同学参与，一个比划出指定动作，另一个找同学来猜。那一个个源于童年的词语，大大卷、橡皮泥、棒棒糖，仿佛将我们带回了那一段喜乐无忧的橙色时光。剥落着绿漆的校门，泛黄的校历，老师安宁的脸，我们脸上的笑，还有校门口那家好像永远也不会关门的小卖部，一一浮现在眼前。心有暖意，脸有笑意，活动渐入高潮。

接下来主持人放出了几位同学童年的照片，并由他们讲述一件童年趣事，即“快乐分享”活动。一共有二十位同学参与了这次活动。每个故事都充满童趣，惹的全场捧腹大笑，同学们都沉浸在对童年的回忆之中。

最后“悄悄话”活动由 13 人坐成一排，主持人给定一句话给第一位同学然后依次耳语传递下去，最后的同学写出自己听到的话。结果简简单单的句子被传成了与原意完全不同的句子，同学们忍俊不禁，从而将我们的活动推入另一个高潮。

除此之外，比赛吹泡泡糖，吃零食（童年常吃的）等小插曲在大的活动项目里穿插衔接，让整个活动自然顺畅，使得大家都十分享受我们的活动。

活动目的：

“致我们终将逝去的童年”是通过怀念童年的各种美好回忆，如：动画片，零食，游戏等，给同学们一个放慢脚步、回忆过去的机会。能够使同学们从紧张的学习生活中的得到放松，忘记生活中的不愉快和小矛盾；增进同学之间的了解，从而加深同学之间的友谊；增加班级向心力和凝聚力，增强同学们的归属感。

活动反思：

本次活动有以下不足之处：

活动中有些时候由于教室地方比较小而受到了一些限制。这是由于批教室时没有考虑到到场人数。

在“比赛吹泡泡糖”这个环节，很多同学不会吹，从而导致只有少数同学参与到比赛中来。这是由于活动前调查不足、准备不充分所致。

本次活动有成功之处，也有失误之处，在今后举办活动时，我们应该吸取这次活动带给我们的经验和教训，为大家举办更多的有意思同时能够给大家留下更多感触的优秀活动，温暖同学们的心灵，在同学中传播更多的正能量。



数科院“放飞缤纷梦想”风筝制作及放飞活动总结

数学科学学院 2014 级

在雪绒花基金的支持下，数学科学学院心理部的成员文锦和师范班、励耘班的雪绒花使者徐梦鹤、史国伟、张子若、苏耀共同举办了这次风筝制作及放飞活动。从活动的策划开始，到最后于 4 月 26 日上午在后主楼 1220B 和京师广场的成功举办，用了半个月的的时间。活动分为风筝制作和风筝放飞两个环节，接下来，从活动的策划开始本次总结。

初步，我们构想如何办出一个紧扣“为爱点赞，为青春担当”主题的活动，并且能够充分调动数科院同学的积极性，并让他们完全参与到活动中来。首先我们想到了要进行 DIY 手工活动，以最大程度激发同学们的热情，让他们感受到活动的乐趣。而风筝制作比较简单，成本不高，而且最后可以马上进行放飞活动，使整个过程变得更为丰富多彩。于是我们便确定了以制作风筝为我们这次活动的主要内容。

之后，我们五个人便开了一个小会以商议材料的选择。考虑到每个人对手工的熟练程度不同，我们便选定了纯手工风筝、空白布面风筝和有图填色风筝三种。在淘宝网上联系好卖家，材料到货以后，我们于新乐群四楼进行了一次试做活动，以更好地把握整个活动的进程。而这个制作过程花了约两小时，最终制作出一个比较成功的小风筝，并拿到励耘班的课间进行了展示，激发了更多同学参与的热情。

在接下来的这段时间里，我们进行的主要是相关的宣传活动。通过刷寝、在课间宣传以及在数科各班级的群里发通知等方式，起到了较好的宣传效果，让更多的人关注起了我们周日的活动。

在 4 月 26 日早上，我们几位雪绒花使者稍微提前到达指定教室，开始为我们的活动做初步的准备。我们调试了一下电脑，并排列了桌椅。

九点钟由于某些同学还未到场，所以我们就让大家等待了一下迟到的同学。九点半，活动开始。徐梦鹤同学先讲解了她的 PPT，即为大家展示了一些网络上的制作唯美的风筝。随后伴随着动听的音乐，我们几个雪绒花使者下发了风筝手工制作包。由于我们当初考虑到最后的放飞成果，所以我们的风筝分为两类，一类是传统的，需要同学们自己进行裁剪，拼接；另一类是直接涂绘。同学们各自进行了组队，然后挑选了手工包，便进入了制作之中。每个组都按照自己的想法进行创作，有的同学进行着天马行空的创意，有的同学保守的进行着自己的画作，同学们也都自发的展开了互相帮助，并且互相讨论和交流作风筝的技巧，和自己的创意。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，随着时间的流逝，同学们相继完成了自己的创作。我们的雪绒花使者，也在此时为他们和作品合影。希望可以为他们留下独特的回忆。接下来就到了风筝放飞的时候，我们雪绒花使者陪着同学们到了京师广场，由于大多数同学没有放飞的经历，所以刚刚起飞的风筝都很快的降落到了地面，但是江山代有才人出



啊。师范班的两个风筝小能手这时候出现了，他们一边指导着同学们，另一边亲自上场示范，虽然我们自己做的风筝有很多不足之处，但最终大多数都摇摇欲坠的升上了天空。同学们的脸上都露出了微笑。至此我们的活动也在欢乐中结束了。

待同学们离开，雪绒花使者对教室卫生进行了清扫。活动结束后，我也在朋友圈里也看到很多人和自己的作品的合影，这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：

由于活动的时间是星期日早上九点钟所以同学们到场都不是太准时；我们事先准备好的工具数量不够，导致影响了许多同学的进程，所以我们再次采购剪刀时浪费了一些时间，导致进程拖慢。

优点有如下几个：

创意自由度高，不拘泥于一种形式，让同学们有跃跃欲试的感觉；活动内容需要多人合作，是增进同学之间感情的一种好方法；本次活动也是同学们在数学系繁重的课业下的小小放松和休息。

跑步之禅——身与心的禅修活动总结

文学院 2013 级 2 班

跑步与禅修有个奇妙的自然关系。虽然跑步在很多时候只是我们步行走路动作的一个加速延伸，但是跑步可以支援禅修，而禅修中所追求“活在当下”的意义，也可以借着跑步增加领悟。

当跑步时，我们强健了心肺功能，清除了停滞之气，振奋了神经系统，并增加了身体氧气代谢的能力；它协助我们发展积极正面的态度；它还可以放松身心，给我们提供一种“自由自在”的感受。

同样地，“禅修”是心灵的一种自然运动，

一个增强，提振与洁淨心

灵的机会。透过禅修，

我们可以连接

起自己原本

具有但是

可能被遗

忘的“良善”

感觉。正如

跑步，在禅

修时，我们放

下日常所关注

的事物：预期，情绪，梦想，压力，计划，金钱，时间等，进入了所谓单一次元的“当下”，经由禅修入定我们加强了心的力量。

在现代的社会里，我们大学生经常地面对身心不平衡种种情境的挑战。现在我们的睡眠时间少了，常常在每天早上闹钟叫醒的那一刻，就面对与饱受压力。电子邮件，电脑，短讯等都是需要消耗很多注意力与精神的活动，然后长时间的坐着，

或大量的借助搭乘交通工具，忙碌的从一个

地方赶到下一个地方。这最终

就让我们腰酸背痛，血

液循环不良，让我

们的环境空气

品质变坏，使我

们更加容易紧

张，疲累。

所以在身

体和精神上，我们

都承受著重负，为了

妥善处理这些负担，我



们需要照料自己的健康。因为身心灵的紧密关联，经由运动减轻身体的紧张，让心不必再去处理身体的不适感，就能立即让身体放松，影响心灵。跑步的实际动作能够提供心灵的松弛，特别是远距离的长跑。

我们可以借着跑步来进行禅修，这样有助于我们从紧张的一天后恢复精力，或者在作出重要决定前清理自己的情绪，同时可以协助我们理解实相事物的本质，直到觉悟，从而更好地面对我们的生活。

在这样的背景下，文院 2013 级 2 班雪绒花使者提出了“跑禅”的活动，并连同班委团委共同开展，得到了广大同学的支持和好评。

4 月 22 日晚 8 点，两名雪绒花使者和班干部、团干部带着班级袖标来到西操场，讲同学集结完毕后，由雪绒花使者和贾国梁同学共同为大家讲解了挺胸，大腿发力，注意要后脚先着地，在脚跳跃放下的时候，自然地去感觉那一瞬的心和世界地接触。讲解完毕后，大家开始了跑步前的拉伸，这样既是将身体各个肌肉都唤醒，又是预防受伤的有效手段。拉伸完毕后，同学们都以自己的速度出发了，有独自一人享受着跑步的乐趣，有两三成群相携去体验跑禅之意，同学们根据自己的体力跑了几圈后，又三三两两地聚在了一起，跑步之后汗水肆意挥洒，大家也聊得畅快淋漓，抒发着自己对于跑步之禅的

切身体会，谈性甚浓，久久未曾退却，最后大家约定了相聚明天才各自回寝室。

接下来的十五天，每天晚上在校内的操场都有我们班同学的身影，体育委员也义不容辞地指导同学们在跑步时放空心灵，调整呼吸，并联系跑步的节奏。

本次雪绒花活动让大家了解禅跑这一特殊的禅修方式，掌握呼吸的节奏与心灵的澄净方式。在高压的生活变得易怒，喜怒无常，烦躁，不开心，而无法体会到自己其实身心状况不佳的情况下提供了一种平衡的生活方式，使我们放松神经，在跑步中彻底放空心灵，同时专注集中冥想，创造一个新的路径，建立自己的禅修基础。

本次活动圆满结束，大体上符合活动前的设想，为同学们引入了一种积极地方式去面对生活、释放压力、感受自然、开启禅修，让同学们拥有了积极向上的态度和信念。因为事先有准备班标，所以参与度和认同度也相对较高。唯一的不足之处在于，跑禅应是一个长期的活动，但是由于种种原因，部分同学并没有坚持下来，这一点虽然是意料之中，但也不得不承认这是一件让人沮丧的事。也希望下次办雪绒花活动时，能够想出更多能够保证同学们参与度的高质量活动，另外，也可以想一些特殊的宣传方式，提起更多的同学的兴趣。

“我要做你的小天使”活动总结

文学院 2014 级汉语言文学专业一班

上学期我们雪绒花使者举办了一次“新生寝室风采大赛”，效果还是挺好的。大家参与的积极性很高，但是活动结束后以后都反映太耗费时间和精力。而且大一下的课业已经比较繁重了，而且同学们对

大学的新鲜感在消退，鉴于此，我们决定这学期办一个比较轻松的自由的活动。于是我和我们班另一个雪绒花使者商量出了“我要做你的小天使”这样一个活动。大家一见这个名称还是蛮喜欢的，重要

的是，这个活动是和“为爱点赞，为青春担当”的活动主题相一致的。

在这个活动中，每一位参与者既是被守护的人同时也会成为小天使，在奉献爱承担责任的同时也会体会着别人的爱。大家许下一个小愿望（我们对愿望是有所要求的，不能过大或者过于抽象），然后通过抽签的形式分给大家。

因为这个活动是体验性的，它不受有什么形式上的约束，所以最难的是活动材料的收集，然而雪绒花使者变身狗仔队，深入群众各种无节操的截取同学们的朋友圈动态，收集感谢信，收集许愿卡等等还是汇集了一些可以展示结果的材料。当然，也有一些材料就不那么容易收集了，比如一位同学许下的愿望是“求陪同看电影”，然后他的小天使就陪他

去电影资料馆看了《复联 2》。当时一起看电影的感觉一定很罗曼蒂克，但是共进晚餐之后他们并没有带回照片来。还有一些是许下的愿望私密性强，所以不方便小天使以外的人看，我们雪绒花也就没有强求。毕竟活动的目的不是收集材料证明我们办活动了，而是真真正正让大家体会到爱与责任，并且加强班级凝聚力。

不过总的来说本次活动是非常成功的，材料里有图有真相。但是我还想啰嗦两句。我守护的人许下的愿望是去美术馆。于是在前一段时间，我们一起去去了。她对美术很感兴趣，我是几乎不进入美术馆的。但是跟她一起去了，我突然发现美术馆其实

有很多吸引人的地方。比如波兰的现代艺术，比如徐悲鸿。虽然我是小天使但是我觉得我的收获是很多的，一路上我们聊了很多，从文学到美术到哲学，我觉得那真是一个非常美好的下午。我们已经由同学变成了非常好的朋友，这都始于那个美好的下午。

当然仅仅我现身说法是不够的，其他同学的美好经历也要说一说的。本来是要贴图的，但是贴上发现有点儿奇怪，所以我来总结一下：这次活动的成功之处在于每一位参与者都收获了不少惊喜。有人觉得通过这次活动交到了朋友比如我，也有人

通过这次活动收获的感到，还有人为了别人付出，体会到了奉献的妙处（有点儿高大上了，但是我班一汉子为守护一位姑娘早饭和占座的愿望毅然决然的放弃了自己的床，每天六点起床买饭占座不得不说是件很美妙的事情。）

当然不足也是有的。刚刚谈到的材料收集是一方面。还有就是有一部分人是没能参与进来的。为了保证活动的有序性，我们采取的是自愿参与的形式，所以全班大概参与了七十人，仍有二十人没有参与进来，而我们的活动也没有照顾到他们，这是我们做的不好的地方。

当然每次活动都会有各种各样的收获也会有各种各样的不足，我们能做的无非是总结经验吸取教训。“我要做你的小天使”活动并没有完全结束，也许大学四年她常常会进入我们的生活，所有的守护者都在践行着爱与责任，这是这次活动最大的成功。



“台历制作”活动总结

物理学系

一.活动目的:

新的一年即将来临,物理学系的雪绒花使者们计划送给全系的同学们一份礼物,而台历是非常实用并易于制作的。故计划制作精美的台历,并将雪绒花使者们搜集的心理健康知识、生活小贴士融入其中,不仅能够送去新年的祝福,还能传播实用、对同学们有帮助的小知识,从而让同学们感受到雪绒花的温暖,促进全系更加和谐。

二. 活动进程:

2014 年 11 月初

1. 前期收集各种资料,各种实用的心理健康知识,一些值得推荐的书籍、电影等。

《三体[1]》三部曲(又名“地球往事“三部曲)是刘慈欣撰写的被其粉丝认为是史诗级的作品,是一部非常典型的硬科幻作品,据称是迄今为止中国当代最杰出的科幻小说。

这部作品讲述了地球文明在宇宙中的兴衰历程,书中对人类历史、物理学、天文学、社会学、哲学、宗教都有涉及,从科幻的角度对人性进行了深入探讨,格局宏大,立意高远,出版后备受读者与媒体的赞誉,被普遍认为是中国科幻文学的里程碑之作,吸引和造就了无数科幻迷,也将中国科幻推上了世界的高度。

2. 制作贴近大学生活,并且有益于大学生身心健康的生活小贴士。

现附上其中一份生活小贴士。

每天午睡心脏更健康

经常午休的人患上心脏病的几率更低了,其实研究表明与不午睡的人相比,午睡的人死于心脏病的可能性会降低 40%。美国阿勒格尼学院的一项研究发现:午睡 45 分钟还能降低血压。其实并不需要长时间午睡,当有困意的时候低下头闭目养神效

果也很好。

在 12-13 点间午睡避免体重增加

最近有实验表明每晚睡眠 5-7 个小时的人比那些每晚睡眠 7-9 个小时的人肥胖可能性增加了 50%;每晚只睡 2-4 个小时的人,肥胖可能性增加了 73%。12-13 点间,大部分人的体能都会出现衰退,最适合午睡。也不要太晚午睡,下午 15 点后午睡就会影响到晚上的睡眠质量。

打盹帮人缓解劳累

现在很多女人经常的反应自己的工作和生活太累了,有时候连性欲都没了。其实睡眠是可以随时进行的,不要只是局限在床上了,如果想要四季养生效果更好的话,就在任何地点任何的空闲时间都是可以用来进行小憩的,如果条件受限,无法在沙发上睡,在地面上铺个瑜伽垫或健身垫也能解决问题。

午睡前来杯咖啡

如果睡眠时间不够的话,就很容易发生事故的,像是驾驶员、倒班工人等发生安全事故的可能性上升。其实中午的时候 10 分钟就会大大增强人体的警觉性。午睡前喝杯含咖啡因的饮料会让困倦的驾驶员提高警觉性,这种效果要比单独喝咖啡或单独睡觉更明显。这是因为咖啡因的有效成分需要 30 分钟才能进入大脑,所以在午睡之后,就会因为咖啡因在体内的浓度升高而充分提高警觉性。

小睡 10 分钟让你的记忆力和创造力都更好

睡眠时间不够的话,会让人慢慢的变的迟钝,如果想要解决这样的问题,就可以找午睡来帮忙了,分钟的午睡是恢复认知功能的最佳时长。但对于具有创造力的思索过程和重要的记忆巩固来说,至少需要 60-90 分钟的长时间午睡。

3. 排版,制作,打印台历,将成品交给老师验

收。

2014 年 12 月末

4. 由雪绒花使者向整个物理学系的每个本科生寝室发放一本台历。

三.活动不足:

这次活动主要是由雪绒花使者和物理学系分团委一起完成的,如果更多人参与会更好,此次活

动所需要的资金太大,应反复修改策划,将成本降低。

四.活动意义:

制作物理学系的新年台历,有利于物理学系同学们更加和谐相处,有利于同学们更多途径了解实用的心理、身体等方面知识,有利于同学们体会到雪绒花使者对他们的祝福与关心。



共制软陶，体会合作之乐活动总结

生命科学学院

以软陶为项目申请基金的想法,源自于我们院从本学期以来开始的一个项目——“生科手工坊”。软陶是生科手工坊的第六期的活动,同时也是由雪绒花基金支持的项目。

当我们逐渐长大,时间过去的飞快,我们渐渐失去了童心,我们每天关注的东西,都是跟自己的未来前途有关的事,我们每天做的事渐渐变得功利,不像以前那么单纯地去做一件事。“生科手工坊”的举办,就是希望能通过这样的活动,让同学们发现其实大学校园里除了学习,考研,谈恋爱之外,

还有别的很有意思的事可以做。同学们应该有属于自己的业余爱好,有属于自己的空余时间。软陶就是在这个基础之上的一个项目。

软陶是陶土的一种,有点类似于橡皮泥,但是比橡皮泥硬一点,在烤制之前,可以随意塑性。按照往期手工坊,活动在周五晚上 8 点进行。活动举办之前,生科院雪绒花使者团队进行了明确地分工合作,在周一就贴出了活动的海报,并进行了良好的宣传。周五材料到了,活动如期进行。

绒花使者提前 5 分钟到场,布置材料等。同学

们陆陆续续来了。雪绒花使者向同学们演示了如何制作软陶。现场气氛热烈，同学们发挥自己的想象力，以彩陶的形式展现出来。不得不说，同学们真是深藏不露呀！动手能力令人叹服。软陶在同学们手中一点点变形，逐渐变成各种各样可爱的形态。写者当时也参与其中，感觉像是回到了小时候跟小伙伴们一块玩橡皮泥一样，所有的烦心事都暂时抛到脑后，其实之前同学们彼此并不是那么熟悉，但是现场完全没有生疏的感觉，现场弥漫着温馨友爱的氛围。在活动结束的时候，同学们都顺利完成了自己的作品——一系列可爱，精致的小摆件，有花篮里的蔬菜，身残志坚的兔斯基，可爱的绿豆蛙，萌萌的小猪，兔子，皮卡丘，小黄人，龙猫，还有大白的脑袋。在制作完成后，彩陶需要烤箱加热定型，然而并没有条件。于是机智的同学们就把做好的彩陶放到纸盒子里，用电吹风在外面吹，模拟了一个简易的烤箱。最终制作完成！

活动结束后，同学们反响很不错。使者在第二天顺利完成新闻稿的撰写并发在生命科学学院的学工网上。

写者就此次活动采访了几位参与的同学。其中一位同学说：“这次活动增强了自己的动手能力。忙碌了一周，大家围坐一起做手工，说笑玩闹，气氛融洽，缓解压力。认识了平日生活圈外的人，很新奇。做得成品让自己很有成就感，同时又可以送人，让平静的生活有惊喜，是件很美好的事情呢”还有一位同学说：“自己一直想做彩陶这次手工坊终于有机会了非常开心！捏出自己的作品超有成就感，手工坊很好的丰富了我们的课余生活，希望以后坚持举办！”有了同学们的支持，相信生科院雪绒花使者团队会更好地利用雪绒花基金平台，服务同学们。



第二篇

“十佳雪绒花”评选

为了进一步发掘我校雪绒花使者的感人事迹和优秀工作经验，展示优秀雪绒花使者的风采，助力我校学生心理健康四级服务体系的建设，本续期开展了 2015 年北京师范大学“十佳雪绒花使者”评选活动

1、北京师范大学“十佳雪绒花使者”评选办法



开展北京师范大学“十佳雪绒花使者”评选活动，旨在宣传和表彰优秀雪绒花使者，树立榜样力量，传播“自助我心成长，助人播撒阳光”的朋辈互助理念，为我校朋辈互助的发展及雪绒花使者的建设贡献力量。评选办法规定如下：

一、评选原则：

公平、公正、公开

二、参选条件：

参评北京师范大学“十佳雪绒花使者”须具备以下条件：

1. 18 周岁以上的我校全日制在籍注册本科生；

2. 参与过“雪绒花大讲堂”的学习并取得结业证书的全校各院系雪绒花使者。

3. 雪绒花使者工作任期满一年。

三、参评办法：

（一）院系推荐：各院系团支部在充分评议的基础上，推荐本单位 1 名参评候选人。由学生本人填写《北京师范大学“十佳雪绒花使者”推荐表》（见附件二），经团委书记写出推荐意见后，附个人参评成果证明材料。

（二）个人自荐：由使者本人提出申请后填写《北京师范大学“十佳雪绒花使者”自荐表》（见附件三），附个人参评成果证明材料。

（三）请将参评材料电子版于 5 月 12 日 24:00 前上交至评选邮箱（待定），纸质版一式 2 份于 5 月 11 日或 12 日晚 21:30——22:30 上交至心理咨询与服务中心一层大厅雪绒花使者社团成员处。

四、评选程序：

（一）初评：由本科生工作处和心理咨询与服务中心老师、雪绒花使者社团成员代表和各院（系）学生代表参加的初评小组组织初选，选出 20 名候

选人进入复评。

(二) **网络评选、宣传公示：**在雪绒花微信公众平台“雪绒花心理”发布“十佳雪绒花使者”网络投票信息，对进入复评的 20 名候选人进行宣传、公示，同时微信投票评选“最具人气雪绒花使者”1 名。

(三) **复评：**由组织委员会召开评选会，由本科生工作处、学生心理咨询与服务中心等学校部门领导、各院系雪绒花工作教师代表组成评选团，通过翻阅材料、听取陈述、现场答辩和评议等环节，对候选人打分，以总得分高低为序从候选人中评选出当年北京师范大学“十佳雪绒花使者”；以“感人事迹”项得分高低为序从候选人中评选出当年北京师范大学“最感动雪绒花使者”。

五、主要评选标准：

(一) 工作情况 30%

1. 十佳学员 (10%)
2. 院系负责人 (10%)
3. 一年间《工作手册》的记录篇数与内容 (≥ 20 篇 20%、篇数 $n \leq 20$ 为 $n\%$)
4. 每年参与组织“雪绒花心理素质提升支持基金”并成功立项的项目数 (≥ 3 项 10%，1~2 项 5%)
5. 所组织的基金项目被评为“优秀项目”次数 (≥ 2 次 5%，1 次 3%)
6. 雪绒花使者沙龙参与次数 (≥ 4 次 10%，3 次 8%，2 次 5%，1 次 3%)
7. 雪绒花使者沙龙主题分享次数 (≥ 2 次 5%，

1 次 3%)

8. “雪绒花使者社团”职务 (社长 15%、副社长 10%、部长 10%、干事 5%、成员 3%)

9. 北京师范大学首届“爱·I Live”心理情景剧大赛获奖情况 (一等奖 10%、二等奖 8%、三等奖 5%、单项奖 3%，可以累加，最高 10%)

10. 院系推荐参评 5%

(二) 感人事迹 50%

1. 日常生活中朋辈互助的体现 (事例等) (由被帮助同学提供文字等证明材料)

(三) 现场展示 20%

六、表彰和奖励：

根据评定结果，授予 10 名学生为“北京师范大学十佳雪绒花使者”荣誉称号，颁发荣誉证书及奖品 (或奖金)。网络评选产生 1 名“最具人气雪绒花使者”与 1 名“最感动雪绒花使者”，颁发荣誉证书及奖品。每年由学校统一召开表彰大会进行表彰和奖励。

七、附则：

北京师范大学“十佳雪绒花使者”评选活动每年举办一届。

对已当选的十佳雪绒花，不再列入以后的评选范围。

本办法由北京师范大学学生处、学生心理咨询与服务中心及雪绒花使者社团负责修订，具有最终解释权。

本办法自公布之日起实施。



北京师范大学“十佳雪绒花使者”申请表（院系推荐）

姓 名		是否是十佳学员		
性 别		是否院系推荐		
年 龄		是否为院系负责人		
年 级		雪绒花社团所任职务 (成员、干事、部长、社长等)		
部 院 系		取得雪绒花大讲堂 结业证书时间		
联系电话		邮 箱		
个人情况	(可从思想政治, 学习生活等方面介绍)			
工作表现	(《工作手册》记录情况; “雪绒花心理素质提升支持基金”完成情况; 沙龙分享及参与情况; 参加并组织院系其他同学雪绒花使者社团组织的活动情况)			
主要事迹	(是否为基金项目负责人; 所组织的基金项目是否被评为“优秀项目”; 日常生活中帮助他人体现)			
朋辈互助的体现	(由被帮助同学提供文字等证明材料)			
部院系团委推荐意见	(签章): _____ 年 月 日			

2、北京师范大学“十佳雪绒花使者”风采

1. 物理学系——李柯



个人情况：

1. 思想政治方面：在校期间思想上积极要求进步，自觉参加班级及院系组织的活动，热爱祖国，热爱人民，努力成为一名优秀的共青团员，并积极申请加入中国共产党，愿意为了国家的繁荣昌盛付出不懈的努力。

2. 学习方面：我热爱学习，积极进取，努力刻苦，专业基础扎实，并注重提升自我综合素质，让自己全面发展。

3. 生活方面：我重视与同学的团队合作，乐于助人，保持了良好的人际关系，能正确地协调学习与生活。在此基础上，参加各类社会实践活动，表现优秀。

工作表现：

《工作手册》以简洁凝练的语言记录了两篇

共申请成功包括物理学系“‘春风物语，春意悟理’素质拓展活动”“宿舍风采录的制作与分享”“‘信·物’匿名倾诉”“台历制作”

与外国语言文学学院、艺术与传媒学院联合申请成功“we i 微电影大赛”

与文学院联合申请成功“文学院&物理学系观影活动”

共计六个活动

除“‘信·物’匿名倾诉”“文学院&物理学系观影活动”还在按计划进行中之外，其他活动均已圆满完成。

截止到5月12日共参与十二次沙龙展示，其中作为院系代表分享一次，作为主持人分享两次。

积极组织号召物理学系雪绒花使者参与雪绒花大讲堂、心理情景剧大赛及各个基金项目。

主要事迹：

1. 在“‘春风物语，春意悟理’素质拓展活动”“台历制作”担任活动第一负责人，负责活动整体设计协调；

2. 在“宿舍风采录的制作与分享”“‘信·物’匿名倾诉”，与外国语言文学学院、艺术与传媒学院联合申请成功“we i 微电影大赛”，与文学院联合申请成功“文学院&物理学系观影活动”，等活动中担任重要负责人。

其中，“宿舍风采录的制作与分享”“we i 微电影大赛”被评为“优秀项目”

3、在日常生活中，帮助部分同学解决生活学习上的压力与难题，并积极开导一些同学，陪他们逛操场，谈心聊天，疏导不良情绪，至始至终积极主动向同学们提供力所能及的帮助

朋辈互助的体现：

黄宪东：在考试不尽人意的情况下，李柯师兄积极开导我，分享学习经验，尽管瘦弱，他还是会主动帮我搬东西。

何小涵：李柯师兄非常体贴，在考虑到安全问

题的情况下，每次开完例会都会送我们回寝室。

戴秦川：李柯师兄有一次在听说我在学习和学生工作上遇到一些烦恼，带着我在操场散步，陪我聊天，积极疏导我的不良情绪，给了我很大帮助。

二 地理学与遥感科学学院——江攀



个人情况：

1、思想政治方面：

刚进入大学，在军训期间提交入党申请，2012年10月至12月参加第46期共训班学习，顺利结业。2014年6月经推选成为预备党员。在“我与祖国共成长”国情与专业发展知识竞赛中获三等奖。

报名并成功加入第五期卓越训练营，在举办的“经典诵读”活动中态度认真，获得奖励。

2、学习方面：

2012-2013 学年荣获专业三等奖学金，

2013-2014 学年荣获京师二等奖学金，获得 2013 至 2014 学年“优秀团员”称号。

2013 年 12 月参加“北京市大学生科学研究于创业行动计划”，成为“基于地方文献的北京城市空间文化表征研究”项目组的一员，目前已处于结项阶段。

3、工作方面：

为缓解家庭经济苦难，学会自立自强，2013 年 10 月至 2014 年 7 月参与勤工助学，态度认真，工作负责，获得“北京师范大学勤工助学先进个人”荣誉称号。

4、社团活动方面：

2013 年 9 月至 2014 年 1 月担任木铎手语社文艺部部长，带领文艺部成员参加了北师大教育学社 30 周年庆典表演，并参加了中国政法大学举办的的手语比赛，表现优良。

5、社会实践方面：

热心公益，进入大学三年以来一直坚持志愿服务和支教项目。

2012 年 10 月至 2013 年 6 月，加入由北京市朝阳区曙康事务所与北京师范大学社工学社联合举办的“一生有一年 助力青少年”项目，为北京市朝阳区的一位贫困家庭孩子志愿家教一年，坚持每周上课 2 小时，得到了学生和家长的的好评。

2013 年 7 月至 8 月参加贵州省盘县大学生联谊会组织的 2013 年暑期春晖支教活动，为期半个月的支教活动与队员、学生之间结下深厚的情谊，

并在 2014 年 2 月寒假期间自发与支教队员共同捐助当地一位父亲失明、母亲患精神病、家庭异常贫困、学习成绩优异、活泼开朗的五年级学生。

2013 年 10 月加入白鸽，在白鸽青年志愿者协会成为注册会员并工作满一年。加入基础教育中心利民项目，为北京打工子弟学校——利民学校的初中生志愿支教，2013 年 10 月至 2014 年 1 月为利民学校初三的学生讲述历史课程，2014 年 3 月至 7 月为利民学校初二的学生讲述生物课程。一年以来坚持每两周一次的支教活动，与学生们在游戏中学习，活跃课堂气氛，通过举办知识竞赛等活动提升了学生的学习兴趣并获得了学生们的喜爱。2014 年 9 月加入创可乐项目，为海淀区新希望学校三年级学生讲授关于创造力、想象力和思维力的课程。

2014 年 7 月参加河北坝上草原旅游发展的环境保护调研，负责采访当地居民并记录。

2014 年 7 月 21 日至 8 月 15 日，参加贵州省盘县大学生联谊会组织的 2014 年暑期“筑梦”支教活动，并获得由盘县教育局、共青团盘县委员会、盘县大学生联谊会联合颁发的“优秀队员”荣誉证书。所在的“筑梦”支教一队获得“优秀实践团队”荣誉称号。

2015 年 4 月担任北京高校水安全辩论赛志愿者。

2015 年 4 月报名成为首届启功教师奖学生正式志愿者。

6、生活方面：

作为宿舍长，首先是努力协调宿舍成员之间的关系，其次是带头搞好寝室内务，宿舍是同学们居住时间较长的场所，制定宿舍卫生管理和惩罚制度，要求每位宿舍成员按时打扫寝室卫生，创造整洁的环境，三年来每次宿舍卫生检查都为优，最终成绩位列整个宿舍楼第二名，成为宿舍卫生的榜样。

工作表现

一、组织地遥学院雪绒花使者团队建设

2013 年 10 月至 2015 年 3 月，担任地遥学院

雪绒花使者负责人及生活指导室助管，积极建设地遥学院雪绒花使者团队，增强团队凝聚力和工作能力。

- 1、开设地遥学院雪绒花使者沟通渠道。建立使者专属 QQ 群“心灵沟通室”，便于本硕博各年级各班雪绒花使者工作商议、活动通知、资料共享；建立公共邮箱 dyshzds@163.com，收集活动征集图片等。
- 2、地遥学院雪绒花使者团队内部组织建设。成立财务组、后勤组、公关组、宣传组、摄影组，分工合作，每次心理素质提升基金活动具体落实到每位雪绒花使者，提高工作效率。
- 3、为建设一支高效的雪绒花使者队伍，提高服务能力，增强个人素养，组织雪绒花使者成长系列培训：2014 年 3 月 6 日到文学院生活指导室进行沙盘体验学习活动。2014 年 3 月 28 日，邀请分团委倪佳琪老师进行“助人自助，我爱我家”关于建立良好人际关系和班级氛围的讲座。2014 年 5 月 14 日邀请陈飞星老师进行素质拓展培训，为心理素质拓展活动的开展积累了经验。
- 4、每学期举行雪绒花使者座谈会不少于两次，探讨新学期的心理活动申请、具体安排，总结上一学期工作优缺点。

二、组织地遥学院心理活动开展

1、“友爱于心·善行于微”系列活动

申办雪绒花基金，参与 2014 年 5·25 大学生心理健康节开幕式。组织 2013 级本科至 2012 级专硕雪绒花使者，全校范围征集原创微笑相片并评选出“最美的微笑”。邀请认知地图方面的优秀研究生和本科毕业生为同学们解答关于路痴的困惑，同时发放手绘地图。邀请白鸽宣讲中心的宣讲员，与地遥学院的志愿者，亲自带领北京启喑实验学校的同学们参观师大，讲解师大校园内的风景以及历史文化。收集毕业生书籍，在地遥大厅展出，路过的学生及教师随意挑选自己喜欢的书籍，实现书籍循环利用，爱心传递。

2、“怦然心动”系列电影放映

2014年3月9日至2014年5月25日，申办研究生心理素质提升计划专项基金，组织2013级本科至2011级博士所有雪绒花使者于每周日晚放映并讲解心理方面的电影，放映结束后进行总结，讨论电影内容，交流感想及学习生活等，放映包括《美丽心灵》、《两小无猜》、《冰雪奇缘》、《海上钢琴师》共计11场。

3、“那人那山那情”地遥心理情景剧大赛

组织2014级本科至2014级学硕雪绒花使者举办心理情景剧大赛，前期各渠道宣传，公共微信平台投票，颁奖，招募演员，6支队伍拍摄视频，最终三支队伍参与北京师范大学首届心理情景剧大赛并获奖。

三、组织班级心理建设活动

2012年9月至今，担任班级雪绒花使者，组织班级心理建设方面的活动，增强班级凝聚力，减轻同学压力，感受班集体的温暖。

1、“心连心”素质拓展

申办雪绒花基金，于2013年10月27日带领班级同学到香山，开展了四个拓展游戏——“正话反说”，“风雨同舟”，“勇往直前”和“默契大考验”。

2、社群热点话题讨论

2014年3月至2014年5月，每周一确定主题组织班级群内相互交流沟通，共计讨论10周，加强班级内部各宿舍及男女同学之间的沟通。

3、生日明信片

2015年3月起，至2016年3月，统计班上每位同学的生日，收集每位同学的照片并制作成明信片，每当有同学过生日，提前将明信片发到其他的同学手中，写上对过生日同学的印象和生日祝福，当天收集所有的明信片并将大家的生日祝福带给过生日的同学。

主要事迹

1、申办2013年秋季雪绒花心理素质提升基金——“心连心”素质拓展活动，为增强班级凝聚力贡献自己的力量。

2、申办2014年春季雪绒花心理素质提升基金——“友爱于心 善行于微”心理健康节系列活动，其中“最美的微笑”和“心·图”活动参与5·25大学生心理健康节开幕式。

3、2014年3月-5月，申办研究生心理素质提升计划专项基金——“怦然心动”系列电影放映，每周末组织地遥学院本、硕、博雪绒花使者放映电影共11场。

4、申办2014年秋季雪绒花心理素质提升基金——“那人那山那情”地遥学院心理情景剧大赛，获评“优秀项目”。组织的队伍参与北京师范大学首届心理情景剧大赛，其中“自私的救赎”获三等奖，“送你最美的花”和“向山进发”获优胜奖，地遥学院雪绒花使者团队获“最佳组织奖”。

5、日常生活中乐于助人，积极分享考试资料，同学们询问学习考试内容，班级事务等都一一耐心回答。为师弟师妹解答考试疑问，传授学习经验，工作困惑等。

朋辈互助的体现

总是任劳任怨的攀攀，是我们心里最美的雪绒花使者。从大一以来一直坚持的志愿者工作让我钦佩不已，娇小的身躯里似乎蕴藏了无限的正能量。上学期我自己参加了心理情景剧的活动，攀攀一直陪伴着我们，修改剧本、排练组织、照顾我们，最终让我们收获了满满的幸福与感动。这学期为班级每个过生日的同学组织大家送上祝福的卡片，相信会是大学极美的回忆，而这些最美的记忆里，都离不开这位尽心尽力的雪绒花天使。

——地遥2012级师范班龙康清

江攀同学是一位细心、贴心、有责任心、有爱心的女孩，作为交换生的我一开始来到北师大这个陌生的校园，江攀在学习和生活上对我的关心让我感受到了家的温暖，还记得她号召全班同学为生日的同学写贺卡，当我作为班里第一位拿到生日贺卡的幸运儿，内心的感动溢于言表！祝愿她能够不忘初心，坚持自己的梦想！

——华南师范大学交换生许伟麟

3. 化学学院——林巧红



个人情况：

本人积极开朗，阳光向上，心态良好，能够较好地调控自己的情绪，并能经常用自己满满的正能量与发自内心的微笑去感染身边的人。同时，我也善于与人沟通、交往，善于聆听，成为了身边许多朋友的“知心大姐”，并常在生活中热心帮助他人、关心他人，设身处地为他人着想，在自己获得成长的同时也帮助他人更轻松、更快乐地学习与生活。

在学习上，我自勤自勉，刻苦学习，专业成绩优秀，大一综合测评年级第十五名，上学期专业成绩年级第二名，曾获得京师专业一等奖学金与唐仲英德育奖学金，优秀团员等荣誉。在工作上，在我致力于班级雪绒花使者工作的两年间，我积极响应雪绒花心理素质提升支持基金项目，并由此举办了许多形式丰富、内容精彩的活动，在活动中同学们热情高涨，积极参与，让同学们在有趣的活动中收获快乐，同时也更好地调控自己情绪，舒展自己身

心。同时，作为一名班委，在班级中我总是自觉地担起自己的职责，尽力协助班长与团支书处理好班级各项事务，组织各项活动时我也积极出谋划策，只求更好地为同学们服务。在生活上，我不仅仅为班级中的同学、为身边的人热心服务，同时我也是师英爱心社的一名社员，参与各种各样的爱心工作，我多次利用课余时间前往大兴区的中学支教，给那里的同学们上课、做素质拓展活动与交流学习生活心得，在这个过程中，自己在付出的过程中也获得很多。我还是一个热爱运动的女生，我酷爱篮球，在训练、打比赛中尽情挥洒自己的汗水，我相信篮球带给我的不仅仅是运动的快感，更是一种信念，一种以更积极向上的姿态去迎接生活、面对困难的信念与精神支撑。不忘初心，始终如一是我的座右铭，而我一直铭记于心的便是做更多的事，在生活中的一点一滴去温暖更多的人。

工作表现

在 2014 年秋雪绒花心理素质提升支持基金项目中，以我为负责人，带领班委开展了“情感邮递”、“心理素质拓展活动”、“感恩·一路有你”、“心理小知识大讲堂”等系列活动，这些创意独特、内容丰富的活动得到了全班同学的积极响应与参与。在“情感邮递”这个活动中，同学们将深藏内心，不便直言的话语以写信方式畅然表达出来，同时也拉近了收信人与写信人之间的关系，使之更亲密。在活动中，有许多同学写信给大三大四的师兄师姐，或是表达感激之情，或是表达内心迷茫寻求建议，无论如何，这个活动都提供了一个平台让缺少坦诚交流的勇敢的我们真实地表达内心，诉说情感。在“感恩·一路有你”活动中，我给每个宿舍分发了橡皮泥和竹签，让同学们用橡皮泥制作各种有趣的小玩意儿，并固定在竹签上，送给最想表达感恩之

情的小伙伴，并用照片的形式记录下与小伙伴分享这美妙时刻的瞬间。感恩节当晚，许多宿舍成员便聚集在一起，伴随着欢声笑语一起捏橡皮泥。通过这一活动，不仅仅让宿舍成员们更团结友爱，同时也让同学们去对曾经帮助自己、照顾自己的小伙伴们说了声谢谢，人与人之间的关系也更和谐美妙。

在 2015 年春雪绒花心理素质提升支持基金项目，活动有“睿智酷跑”、“一周手工秀”、“心灵信箋”等。目前已举办的“睿智酷跑”虽已落下帷幕，但在活动中传达的青春正能量、阳光活力已深深留在同学们心中。在这个活动中，我们到双秀公园开展了类似于跑男的斗智斗勇的春游活动。在明媚的阳光、雨后的清新空气中，同学们经过智力大比拼、撕名牌活动之后相聚野餐，聊天，打闹，好不欢快！我相信，在尽情奔跑、挥洒汗水的过程中，同学们感受到了满满的青春与活力，驱散了内心的负面情绪。

与此同时，“一周手工秀”也正在积极紧张地筹备中，由于活动内容有个制作手工皂的模块，目前已经联系好实验室的负责老师，将会在下周组织同学们一起到实验室体验动手的乐趣。此外，我也联系好手工社社长，将在未来的几周内带领班级同学进行折纸、剪纸活动。

在《工作手册》中，我记录了担任雪绒花使者以来所举办得活动的策划、内容与反思等，同时也记录了活动所取得的成效。

上个学期，作为院系代表参加了以“人际交往”为主题的沙龙交流活动，分享了我个人关于如何建立良好的宿舍人际关系的想法，并以现实生活中的例子和各位使者交流了如何处理舍友之间出现的矛盾。在我看来，雪绒花使者的沙龙提供了一个平台让我们在交流分享中收获、感悟，不断地充实自己与提升自己，为自己在将来完成雪绒花使者各种工作之时积累一定的经验。

与此同时，我也积极参加雪绒花使者社团的活动，如参加以“为爱点赞，为青春担当”为主题的心理健康节系列活动，制作爱情微手绘并投稿。

在担任雪绒花使者的两年期间，我除了做好雪绒花使者的基本工作，作为班级团委的一员——心理委员，我积极协助团支书策划主题团日活动，尽心尽力为班级开展活动。工作成果得到了班主任与同学们的一致肯定，希望自己在将来继续担任雪绒花使者期间，能够继续努力，办好每一次的基金活动，继续在生活中关心、帮助同学们，关爱他们的心理健康。

主要事迹

首先，我很荣幸可以从大一时就开始担任雪绒花使者到现在，并参加雪绒花大讲堂的相关培训，收获许多知识与心得情趣，可以更好、更专业地去帮助身边的人，帮助他们调控情绪、发泄情绪，以更轻松、更阳光的心态去迎接生活。在这近乎两年的雪绒花工作历程中，我渐渐发现，雪绒花使者的责任更多的不是处理同学们的心理健康疾病等问题，而是就在生活的细节中去细心观察、仔细感悟，及时发现潜藏在同学们内心的不良情绪与心理危机，并进行妥善地引导与调控，或者说就是通过举办活动来帮助同学们放松身心，疏通心理，预防心理问题的发生。到目前为止，作为基金项目负责人，在 2014 年秋的基金项目——“心心相系，温暖一冬”中通过举办情感邮递、感恩·一路有你、心理小知识大讲堂等活动获得了同学们的参与和肯定，同时也被评为“优秀项目”。在日常生活中，我更是心怀助人乐己的生活理念，尽自己所能去帮助身边的人，总是乐意去解决他人生活中的小麻烦，也愿意以一颗真诚饱满的心去倾听他们的内心，分享他们的喜怒哀乐，更愿意在他们彷徨无助、迷茫困惑的时候给他们力量，给他们一些中肯的建议。我相信，在助人的过程中，我收获的不仅仅是一份他人的感恩，还有我自身精神之上的满足。

4. 法学院——詹周达



个人情况

本人入学以来，谦虚为人，勤奋好学，积极学习本专业的知识，辅修国际经济与贸易专业；同时科学利用雪绒花大讲堂平台学习心理委员雪绒花使者任职必备的基本心理学知识，不断丰富和提升自己的知识内涵。本人还担任班级心理委员，积极组织和策划的 2014 年春季雪绒花心理提升项目荣获校优秀项目；担任法学院雪绒花使者负责人以来，协助 2014 级新生班级成功申请 2014 年度秋季项目，及时传达各项心理中心通知，配合完成各项任务。

工作表现

本人认真填写记录雪绒花使者《工作手册》，将日常工作中的心得体会、学习成果、工作经验、突发事件应急处理预案等学习思考总结所得记录于手册中，使之成为一笔独特的任职财富与任职工具箱。本人主持并申请的 2014 级春季项目荣获校优秀项目称号，2015 年春季项目目前也在系列有序进行中，在同学们中产生积极的影响。本人做好法学院雪绒花使者沙龙的组织和联系工作，也会参

与到沙龙当中，和大家分享一些基本的任职经验。每当学校里有心理健康类的活动开展时，本人会及时将信息在法学院雪绒花使者微信群中转发，并鼓励大家积极参加。

主要事迹

本人担任法学院 2014 年春季和 2015 年春季雪绒花心理提升项目负责人，其间积极履职认真组织，2014 年春季项目获评全校优秀项目，2015 年春季项目由于内容丰富环节众多还正在进行，已收获同学们的好评与积极反响。日常生活中，法学院同学们若有困难本人都鼎力协助解决，无论是短期挫折还是感情伤怀，我都利用所学的任职知识协助解决。诚心的帮助同学让大家对我的工作更加信任，也是对我进一步提升的鞭策。

朋辈互助的体现

詹周达同学是一位热情认真，细致负责的雪绒花使者。他关心集体，热心服务同学，有积极良好的沟通能力和心理知识。在我加入法学院之初，詹周达同学积极主动地为我提供了许多重要的帮助、热心的支持并认真耐心地回答了我很多关于专业和学院生活的问题，对于我迅速融入集体起到了重要的作用。在班级工作中，詹周达同学主动承担自己的责任，努力工作，以大家满意为目标，争取大家的认可，是一位优秀的雪绒花使者。

——2013 级卓越实验班 转系生 成豪

詹周达同学为人热情，乐于助人，擅长沟通。作为班委的一员，他积极参与筹办班里的各项活动，主动承担了很多班级工作；作为班里的雪绒花使者，他成功策划并组织了多次雪绒花活动，为我们普及心理健康知识，帮我们解决困难，解答困惑。

——法学院 2013 级卓越实验班 王力达

詹周达同学一直关心爱护下一级的师弟师妹们。作为大一的雪绒花使者，我们的交流比较多，收到他的帮助也很多。首先是我们初来乍到有许多

不甚了解的事情，詹同学常常对我们施以援手。其次在举办雪绒花使者活动期间，詹同学以其丰富的经验对申请项目方面给出了自己的指导意见，甚至

协助我们一块完成活动，完美地履行了雪绒花的职责。

——法学院 2014 级雪绒花使者 毛丹

5. 生命科学学院——梁迪斯



个人情况

政治面貌为团员，思想健康向上，热爱祖国，团结人民。性格上乐观向上，与人为乐，乐于助人，交友广泛。学习上态度端正，成绩良好，积极努力，常与同学互相交流学习，热爱阅读。

工作表现

作为雪绒花使者，积极填写雪绒花使者的《工作手册》，记录内容包括工作总结、工作心得、与人交往情况和宿舍基本情况，态度认真，观察仔细。还未成为获得雪绒花使者证书时，积极组织本年级同学开展与雪绒花有关的活动，积极申请并认真的完成各个雪绒花基金项目；在生科院内，还与院内

其他社团合办活动等；“5·25”大学生心理健康节开幕当日，带领生科院雪绒花使者团队一起组织了“生理心理两生花”外场活动，反响热烈；积极参与沙龙分享活动，作为院系代表与其他院系一起分享工作经验，交流心得体会；2014-2015 年春季学期一直致力于打造生科特色的每周一次的手工坊活动，扩大雪绒花使者的影响。

主要事迹

目前为止是 2013-2014 年春季以及 2014-2015 年秋季、春季的项目负责人，所主持的项目均成功结项（2014-2014 年春季正在进行中），并未评上优秀项目。身为雪绒花使者，日常生活中与舍友、同学等互帮互助，比如雨天给同学送伞、疏导寝室矛盾等。

朋辈互助的体现

我在前一段时间因为一些感情受挫的事儿，心情很不好，整天愁眉苦脸的，舍长大人耐心的开导我，还为了让我心情好起来，请我去吃三棵树餐厅的甜点，吃的过程中，她并没有和我提起那些令我不开心的事儿，只是一直在说好吃的，让我多吃一点，当时心里暖暖的，那件不愉快的烦心事儿也忘记了，舍长棒棒哒！

——宋佳慧

梁迪斯同学是个非常乐观开朗的好朋友，在生活中的各个方面乐于帮助同学。首先在院系雪绒花工作上认真负责，减少了我的工作压力。使我能有充足的时间投入到课程学习。平时在与她相处时，乐观向上的积极心态总能感染周围的我们，让我们

也保持一个良好的生活心态。另外，作为班委的她也会积极主动的帮助我们，是我们与任课老师之间良好的纽带。

——王超杰

梁迪斯同学在生活中、学习中乐于助人，积极

传播正能量！当小伙伴在学习上遇到困难时，她总是尽其所能，耐心、认真地为她讲解。当宿舍同学产生矛盾时，她总是挺身而出，耐心劝导，帮助同学们打开心结，和睦相处。

——董婉莹

6. 资源学院——沈哲焱



个人情况

成为雪绒花使者至今快两年了，这是我不断成长的两年，有太多改变也有太多收获。

思想上，我作为一名共青团员，通过理论学习和生活感悟来提高自己的道德文化素质，努力向先进榜样模范们靠近。我遵守团的纪律，在同学中起到带头榜样作用。我热爱集体，不管是班集体、原集体还是各类学生组织，我都愿意为团体付出，乐于帮助他人；学习上，我能够严格要求自己，不断努力前进，虽然成绩并不特别优秀，但我不放弃，在与

优秀同学的对比中寻找自己的弱点与缺点，主动积极地学习科学文化知识；生活上，我艰苦朴素、勤俭自强，待人真诚热情，与同学、老师、家人相处也十分融洽。课外我积极去完成国家级本科生科研项目，尝试创业，热爱艺术和哲学，亲近自然，对自己的生活有着无比的激情。

工作表现

因为热爱做一个心灵使者，刚进大学就申请成为雪绒花使者。大一的雪绒花大讲堂让我学到了太多，每一次不同侧重点的讲座都给我带来新的提高，两年来组织的活动也越来越多样。我还加入了心理健康者协会的心悦论坛部门，组织参与了几次心理学讲座。此外，在大一下学期还参加了心理咨询中心组织的成长训练营并收获颇多。这些学生组织都为我的雪绒花工作提供了宝贵的理论和实践经验。

自去年雪绒花使者结业以来，我一直有着记录自己工作的习惯，并于大二上学期末提交了工作手册。

成为雪绒花使者以来，共组织了3个“雪绒花心理素质提升支持基金”，1个院级的心理沙龙，都圆满完成。同学们也非常喜欢我们的活动。

一共参加过超过5次沙龙，并在其中两次中作为分享人发言，与其他院系的使者们互动，十分有感触！特别是与大家分享组织班级去景山游玩，引发了大量的深入讨论，各位雪绒花使者们畅所欲言、交流工作重点的困惑与经验，收获很大。

当然，我知道我与优秀的雪绒花使者榜样们还有一定的距离，所以我在每个方面都还有很大提升进步的空间。我将在接下去的每一天都用更严格的标准要求自己，真正成为一名有作用的雪绒花使者。

主要事迹

组织了 3 个“雪绒花心理素质提升支持基金”（其中 1 项是负责人），都圆满完成。

组织了 1 次院级的心理沙龙，获得大家一致好评。

作为院雪绒花使者负责人，积极组织其他使者在年级、院中组织相关活动，让同学们放松身心、找到自我、积极生活、热爱集体。大一和大三的使者们也能积极申报“雪绒花心理素质提升支持基金”，并使同学们真正体会到雪绒花使者的作用。

除了组织活动之外，每一次的年级活动之后都会与同学们沟通，获得他们的活动感受和建议，为下一次的进步做准备。

平常，由于资源学院人数较少，跟大家都很熟悉。大家都喜欢跟我交流生活、感情、学业上的困扰，能够作为一个被分享者，很感激大家对我的信任，并且能够在倾听的基础上提出一些我的建议，有一些真的能够帮助同学走出困惑，会特别幸福！

朋辈互助的体现

沈哲焱同学的心理咨询很深入，能够结合自己的生活经历帮我排除心理困扰，看到生活的希望，同时具有温暖治愈的效果。此外，能够保密，保护隐私，值得放心。（来自一位资源学院 13 级本科生）

7. 文学院——高铭婉



个人情况

一、思想进步，品德优良，成长路上满溢阳光。

作为一名共青团员，我热爱祖国，拥护中国共产党的领导，遵守校规校纪，热爱、关心班集体，诚实守信，宽容乐助，具有良好的道德品质和思想素质。作为一名积极向上的大学生，我关心高校大学生思想政治教育工作，作为第二作者与老师合作完成一篇学工论文《新形势下高校教师开展学生思政工作的新思路》（待发表）。

二、勤奋学习，成绩优异，理想路上筑梦前行。

进入书香洋溢的师大校园，我便不自觉地被博学笃行的氛围所感染。于是，我认真享受每一节宝贵、充实的课堂，努力学习，深入思考，积极发问。在不懈的努力下，我在 2013-2014 学年取得了专业成绩年级第二，综合测评成绩年级第一（1/190）的优异成绩。荣获国家奖学金、京师荣誉一等奖学金，并分别以最高票数获得三好学生和优秀团员两项荣誉称号。

三、热爱科研，积极探索，创新路上挑战奋进。

自 2014 年 6 月始,我开始主持一项北京市级大学生科研创新训练课题:《韩国留学生汉语信息结构偏误研究——基于 SFB632 信息结构问卷的实验研究》。研究成果论文已提交参与京师杯课外学术科技作品大赛。此项研究在跨母语和文化背景下,探究一种语言的信息结构差异;从信息结构角度探究韩国留学生汉语表达的偏误,填充了国内外这一研究角度的空白;研究方法科学新颖,以实验为基础,并可获得“自然生成”的语料库。目前,项目即将结项,我勤勉求实、探索创新的脚步将不会停歇。

2015 年 5 月,我申报主持一项国家级大学生创业实践项目。

四、多项社工,能力出众,实践路上砥砺前行收获。

1) 作为北师大记者团记者,我在 2014 年 4 月末到 6 月初,策划并参与执行了《北京师范大校报》“走进课堂”专栏,派遣多名记者深入到 12 个院系的课堂之中完成采访任务。其中,我在此专栏发表新闻文章三篇。此外,我对现就读于我校的体操奥运冠军何可欣进行了专访,专访文章刊发在校报第 348 期,并被多家媒体转载。

2) 作为本科生工作处行政助理,我采写了多篇新闻,参与了 2014 年毕业光盘台本创作、2014 年新生军训工作等多项工作,脚踏实地,在多种工作中积极锻炼自己。

3) 作为志愿者,我在大一上学期参与了“首钢周末家庭”公益项目,为石景山区的孩子们讲解文化课知识,累积志愿时间超过 25 个小时。

工作表现

一、学有所获

在担任文学院 2013 级一班雪绒花使者期间,我切实履行职责、积极关心帮助同学,《工作手册》记录完整、及时,积极参加沙龙分享并发表感想。凭借优秀表现,我在第七期雪绒花大讲堂顺利结业,并荣获“十佳学员”称号。

二、实践真知

在任职期间,我与班级男生雪绒花一同组织了一项“雪绒花心理素质提升支持基金”活动,不仅在同学中掀起了关爱心理健康的潮流,活动的成果也得到了老师们的一致认可和好评。在 2014 年基金活动评比中,从 26 个项目中脱颖而出,荣获雪绒花基金优秀项目奖。

我们的活动名称为:“熊”出没——小熊缝制活动。同学们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 熊与还不熟识的同学结为朋友。此次小熊主要由女生缝制,而男生则为女生准备了相应的缝制材料(绒布、棉花、纽扣等)。

活动结束后,我们共收到小熊 31 只。大家除了上交小熊外,还为小熊配上了相应的话语。同学们通过亲亲熊制作,关爱了自己,安抚了身心,鼓励自己以积极的心态应对学习生活中的困难;通过抱抱熊制作,关爱了他人,为将文学院一班建设成为温馨和谐的大家庭献出了一份宝贵的力量;通过 Hello 熊制作,结识了更多的朋友,有力地增强了班级的向心力和凝聚力。

此外,这一活动成本仅 220 元。可以说,我们用较少的成本举办了一个颇有意义的活动。

主要事迹

一、获奖情况:

第七期雪绒花大讲堂“十佳学员”

2014 年春季学期雪绒花基金优秀项目奖

二、日常表现:

1、在学习科研方面:

我会为同学们解答一些在作业中遇到的较有难度的问题,也在期末考试前在大群中解答疑惑。除此之外,由于我在大一做了北创,所以我为同学们解答了许多做科研时的困惑和问题,为他们讲解申请的过程和须注意的问题。

2、在生活情感方面:

我常常通过各网络平台关心班级同学的心理状态,看到他们有烦恼,会积极询问,为他们

提供力所能及的帮助，用积极的话语来鼓舞他们。

朋辈互助的体现

帮助别人的形式是多种多样的，最能够影响人内心的，就是给予人以力量和勇气去面对一切的这种帮助。高铭婉就是这样一个姑娘，她所做的是心灵中的雪绒花使者。我是铭婉所在班级的学生辅导员，所以和他们的接触非常多，而铭婉是印象最深的一位，就是因为在每次同学情绪低落的时候，总能看到她安慰鼓励的一段段文字。同样，当我因为学业工作事情繁忙情绪不佳时，每次看到铭婉的文字就如同在心中开出一朵朵小太阳，照亮心房、温暖内心。我相信，被铭婉帮助过的同学都是这样，从她的帮助中获得前行的动力。这是一种心与心的帮助，这是关于心灵力量的使者。

——文学院 2011 级汉语言文学一班 邵京京
结识高铭婉师姐是在刚进大学军训的时候，从

那时起，铭婉师姐就不仅教我如何采访写稿，而且真诚地对我说：大学可以是天堂也可以是地狱，务必把握好自己，勿念勿怨，不负韶华。今年寒假，我遇到大学里第一次重要转折——到底要不要转专业到传播学，我第一时间便想到了热心又学霸的铭婉师姐。了解到我的困惑之后，铭婉师姐先是大致给我说了传播学的情况，并帮我对转专业的优势劣势进行了分析。师姐的建议给了我很大的启发也帮我指明了方向。一段时间过后，铭婉师姐在了解到更多关于传播学的信息后，又主动联系我。收到师姐信息的那一刻我不禁又一次被师姐的热情与贴心所感动。一次又一次不求回报的帮助与付出，一句又一句振奋人心的鼓励与支持，铭婉师姐像是一个小太阳，满满都是正能量。

——文学院 2014 级传播学班 闫佳琦

数学科学学院——刘瑜



个人情况

我是一名共青团员，同时也是一名渴望加入中国共产党的有志青年，曾接受过共训班培训并顺利结业，正在努力争取早日成为一名光荣的共产党员；

我学习成绩良好，曾获京师一等专业奖学金；

我生活作风端正，乐于助人，行为记录良好。

工作表现

《工作手册》采用日记形式，工作记录完整详细，内容包括班级心理活动进程、活动总结与反思、日常对同学们的关心与帮助等；

成功申请并举办本班级雪绒花基金支持的心理活动，并参与组织、协办数科院其他班级心理活动，均顺利通过答辩，且活动形式新颖、有趣味性，受到同学们的普遍关注与认可；

按时到场并积极参与本院系的沙龙分享，曾作

为沙龙主讲人与其他院系雪绒花使者分享著名心理学实验的案例；

积极参加并组织本院系其他同学参加雪绒花社团举办的活动，如心理情景剧大赛、评选宣讲会、雪绒花使者沙龙活动、雪绒花心理班级活动等。

主要事迹

曾担任“用色彩拼出美丽心灵”手工布艺贴画制作活动基金项目负责人，虽未被评“优秀项目”，但同学们参与度高、活动趣味性强，真正达到放松同学们心灵的作用，受到同学们的一致好评；

曾作为优秀雪绒花使者代表参与“十佳雪绒花使者”评选活动启动仪式“说出你的故事”访谈环节；

于 2014 年 11 月开通“数科心理”微信号，面

向全院同学推送心理小知识以及温暖心灵的文章与图片，并通过该微信号及时与需要帮助的同学互动，尽己所能解决同学们日常生活中遇到的心理问题；

平时生活中乐于助人，善于倾听需要帮助的同学，并能尽己所能与其交流、给出合理建议，帮助同学消除焦虑感。

朋辈互助的体现

大二上学期，我参与了雪绒花使者举办的不易贴画手工制作活动。通过此活动，我受益颇深，促进了和同学之间的交流，缓解了学习压力。希望能多多举办此类活动。

2013 级数科 3 班同学

教育学部——舒曾



个人情况

在学习方面，认真刻苦，追求卓越，从大一的

专业三等奖学到大三的专业一等奖，现已被保送至心理学院发展心理学研究所。主持或参与国家级、院级课题 6 项，荣获 22 届“京师杯”课外学术科研竞赛一等奖，发表学术论文两篇。

曾任教育学部学生会新闻部部长，院刊《教育部落》主编并组织院刊改版，热心服务同学，荣获社会工作单项奖及校级优秀学生干部称号。同时对公益事业有极大的热忱，利用周末与假期参与了 10 多项志愿支教活动，被评为“北京师范大学十佳志愿者”“暑期社会实践优秀个人”。现任四环游戏小组学生社团社长，负责学生志愿者管理与课程实施，致力于为流动学前儿童提供义务的学前教育。

工作表现

1. 曾任雪绒花使者社团成员
2. 2012 年 6 月荣获第五期雪绒花大讲堂优秀学员

3. 主持并完成 2013 年春季雪绒花基金项目“爱的开始之心电图”

4. 主持并完成 2013 年秋季雪绒花基金项目“爱的飞翔之梦想航班”

主要事迹

1. 主持的 2013 年春季雪绒花基金项目“爱的开始之心电图”被评为优秀项目

2. 主持的 2013 年秋季雪绒花基金项目“爱的飞翔之梦想航班”被评为优秀项目

3. 在雪绒花基金项目之前就已开通班级的雪绒花使者 QQ，通过接受同学匿名在线倾诉、在 QQ 空间以发布心理美文的形式为同学们提供心理服务，同时通过课外学习（清华大学学生社团团体咨询师培训、“万生心语”团体体验、自主阅读）和辅修心理学的方式增强专业素养。

4. 关注同学的动态并及时给予帮助，较为突出的是曾为一名失恋的同学进行危机干预。

5. 2013 年参与教育学部学工课题“北京师范大学雪绒花使者工作满意度调查及其管理模式建

构——以教育学部为例”，以科研的形式探讨目前雪绒花使者的工作与管理问题。

朋辈互助的体现

欧恬：班上同学遇到心理问题时，都能在舒曾那里获得最专业的心理指导，因此他是我们班当之无愧的“雪绒花使者”。

胡雪龙：舒曾同学在开展雪绒花使者工作时特别认真负责，他从其他地方学到了一些心理游戏和方法，就会通过活动的形式来服务同学，每个活动都精心策划和组织，让我们印象深刻。

张舒瑜：小舒是一个有耐心的人，有童心，会很认真地去倾听别人的烦恼，同时又很有想法，会创新，会用自己的知识和经验去实实在在地帮助大家解决问题～小舒同学在担任雪绒花使者期间，帮助同学们排解生活中的小烦恼，同时运用所学的心理知识在学生活动室组织了多次团体辅导活动，让大家在游戏中寻找真正的自己。

吕美燕：舒曾是一个很有想法的人，我刚进大学的时候有适应不了的问题经常找他倾诉。



10. 政府管理学院——时钰

个人情况

我是 2013 级管理科学专业本科生，现任班级雪绒花兼班长的职务，于 2014 年 9 月从雪绒花大讲堂结业。我的思想政治觉悟较高，军训时写了入党申请书，并于 2014 年 12 月份从第 50 期共训班顺利结业。学习方面努力上进，生活中是一个乐观开朗的姑娘，喜欢阅读，爱好音乐，擅长演奏钢琴等乐器，获得过钢琴十级证书。我的社团生活也很丰富，现任北师大 SAIN 学生国际交流协会宣传部部长一职，协办过北京市留学生之夜等大型活动。

工作表现

从担任雪绒花的第一天起，我就坚持把每一项

工作都认真记录下来，包括与同学的交流，及其带给我的反思与经验总结，还有每次参与组织班级活动时所积累的经验，都是我的工作记录的重要组成部分，为日后雪绒花每项工作的开展提供了技术性的支持。雪绒花心理素质提升支持基金曾经成功申请过一项，完成情况较好，对班级的凝聚力起到了较大的促进作用，在同学间反响较好。我曾参与过雪绒花沙龙的分享活动，在活动过程中第一个发言，对所播放短片进行点评与引申，就雪绒花工作的本身提出了自己的一些想法与建议。

主要事迹

担任雪绒花期间，经常帮助班上同学解决过关于情感方面和生活方面的困惑，在听完同学的倾诉之后给予建议。曾在班主任老师的协助下，对班上一位精神状态不佳的同学进行私下里的心理辅导工作，效果显著。在班级组织的活动中，我也协助班委完成活动的策划和举办，并提供一些有助于提升同学们心理健康素质和加强班级凝聚力的活动环节，均受到了大家的欢迎与好评。除了班级的工作外，我还参与了暑期的社会实践项目，将于暑假期间前往台湾乡下的中小学进行支教活动，宣扬先

人“有教无类”的教育理念和北师大的好风貌，促进两岸的文化交流。

朋辈互助的体现

我是该雪绒花班上的一名同学，在过去的这段时间里，时钰同学为我们提供了很多方面的帮助。她经常会在班级的群里发布雪绒花温馨小提示，为大家的学习生活提供了极大的便利，比如在天气变化的时候会发布一些天气预报，提醒大家带伞或增减衣物等，学校发布的一些动态信息她也会第一时间分享到群里提醒我们注意查看。除此之外，我之前也找过她，跟她交流了一些关于我个人生活方面的问题，主要是宿舍关系的处理方面。她很耐心的听我讲完之后，帮我分析了我纠结的问题所在，以她个人为例，跟我分享了她针对这些问题的解决方案，并根据我所说的情况给了我很多建议。跟她聊完之后我的心情可以说是豁然开朗，宿舍矛盾也慢慢地化解了，我和舍友互相体谅，关系也融洽了很多。十分感谢时钰同学作为班级雪绒花对我们心理健康和生活等方面问题的指导与帮助，作为雪绒花她无疑是十分称职的。



第三篇

雪绒花使者社团特色活动

2015年春季学期，雪绒花使者社团举办了多种多样的使者特色活动，如雪绒花使者沙龙及与各组织合办的2015年“为爱点赞，为青春担当”主题心理健康节等……雪绒花使者沙龙采取让各院系使者上台分享的形式，为使者们搭建了一个交流的平台，对使者们的心理提升效果良好，也让使者们对当下社会中映射的心理问题有了深入的思考。

1. 雪绒花使者沙龙

第三届雪绒花使者第三次沙龙活动顺利举办

2015年04月17日晚8:00，在教二107举办的雪绒花使者沙龙活动顺利开展，参加本次沙龙活动的主要是文院、教育、资源等院系的雪绒花使者们。

首先，由文学学院的李雨轩同学为大家进行了主题为“礼乐文明与内心和合”的分享，李雨轩同学先是指出了21世纪人类面临的五大危机，根据人与心灵的冲突造成的精神与信仰危机进行深入讨论，向使者们讲述了如何通过中华传统的礼乐文明达到内心和合的具体方法，循循善诱，引人深思。

资源学院的沈哲焱同学则和大家分享了“班级的动物园之行——奇妙的朋友”，先是展示了活动时间、活动形式等方面的活动内容，之后又感性地分享了自己对于外出活动的看法，引起了使者们的共鸣。分享结束后，使者们对于各自办过的活动以及如何办活动进行了一定程度的交流。

最后由教育学部刘天玮同学分享的主题“手机依赖症”也引发了大家热烈的讨论，刘天玮同学对于手机依赖症这一现象举出了具体的实例，并进行

了深入的分析，而使者们结合第一个分享的主题，也充分讨论了手机乃至现代科学为人类带来的利与弊。

本次沙龙同学们的分享各具特色，话题也不尽相同，但共同的是引发了使者们言辞的交流、思想的碰撞，让雪绒花这个大家庭能够更加团结，也产生更多好的想法，本次沙龙在使者们充满活力的交谈中圆满结束。



文学院李雨轩同学进行分享

第三届雪绒花使者第四次沙龙活动顺利举办

2015年4月26日晚8点，雪绒花第四次沙龙在教二414拉开帷幕，来自政府管理学院、生命科学学院、心理学院、艺术与传媒学院、历史学院、经济与工商管理学院和物理学系的雪绒花使者们参与了分享与讨论。其中作为主要分享院系的政府管理学院、生命科学学院和心理学院的雪绒花使者们选取的三个话题贴近同学们的日常生活。

首先是政府管理学院再次关注的“手机依赖症与焦虑症”这个话题，主讲人从形成此类现象的原因和当今现状等多个方面进行了分析。紧接着大家就主持人李柯抛出的如何帮助同学摆脱手机依赖与焦虑的问题展开了分组讨论，经过五分钟의 讨论交流，大家总结了不少的行之有效的解决方法，其中最令人印象深刻的回答是淡化对手机的病态化宣传，同时强调手机对日常生活的重要性。

其次是来自生命科学学院的雪绒花使者分享了“手工坊”这个有趣的话题，主讲人结合生命科学学院成功举办类似活动的经验，全方位地向大家展示了手工活动所具有的构建交流平台、促进同学情谊、增添生活乐趣等多种益处。然后在场的物理学系雪绒花使者表示想借鉴类似活动经验，在物理系内开展类似活动，双方就一些具体开展的事宜和值得注意的安全问题、经费问题等展开了交流。

然后是心理学院的雪绒花使者以专业的角度就“心理咨询与雪绒花使者工作”进行了分享。其

中对箱庭活动的介绍和一个简短的心理咨询电视剧节选让大家对心理咨询又有了进一步的认识与了解，在主讲人分享了同寝室的团体箱庭经历后，主持人也分享了他参与的团体箱庭活动的有趣经历，并建议大家积极参与，从而取得有意义的收获。最后，主持人总结了此次沙龙，并在生命科学学院的雪绒花使者发表在增进使者距离和归属感、增添互动形式、加强主持人的引导作用等方面的意见和建议之表示自己会不断改进，真正将院系之间的深入交流开展开来，从而将沙龙越办越好，有益于雪绒花使者们更好地为同学们提供帮助。



生命科学学院学院石月莹同学进行分享

第三届雪绒花使者第五次沙龙活动顺利举办

2015年04月28日晚8:00，在教二410举办的第二轮第一次雪绒花使者沙龙活动顺利开展，参加本次沙龙活动的是文院、外文、数科、化学等院系的雪绒花使者们，由文院、外文的雪绒花使者们先后进行分享。

文院的贺天行和王筱雨同学别出心裁，进行搭配分享，所分享的内容为影片三傻大闹宝莱坞的精彩片段播放以及多角度分析。观影过程中，同学们时不时发出笑声。文院的分享不仅生动有趣，而且从心理学的角度分析，并提出三自观点——自由、

自动、自信。他们的分享也引起了其他使者热烈的讨论，使者们对影片中出现的亲密关系、理想、友情、尊重等元素进行了讲述分析。

之后，使者们就外文学院分享主题“宿舍”矛盾展开了讨论：怎样维持宿舍和谐、宿舍中的种种矛盾及解决对策……文学院的刘琼同学举出了自己所遇到的问题，使者们就此问题的解决对策进行了小组讨论，最终得出了宿舍交往需要沟通、需要规则、需要包容的结论。使者们在分享中解决了自己日常生活的问题，并与其他同学进行了思想的沟通与思维的碰撞。

在轻松愉悦的气氛和大家意犹未尽的讨论中，本次沙龙圆满结束。



使者们聆听分享



2. “为爱点赞，为青春担当”主题心理健康节

关于举办我校 2015 年“为爱点赞，为青春担当”主题 “5 25”大学生心理健康节的通知

各学部、院、系：

为深入推进北京高校心理素质教育工作，提高学生心理健康水平，构建和谐平安校园，市委教育工委、市教委定于 2015 年 4 月到 5 月下旬在北京高校组织开展以“为爱点赞，为青春担当”为主题的“2015 年首都大学生心理健康节”活动。

我校学生心理咨询与服务中心联合研究生工作处、本科生工作处、校团委、心理学院、教育学部、外国语言文学学院、政府管理学院、艺术与传媒学院、减灾与应急管理研究院等单位，将结合北京高校举办心理健康节系列活动要求，开展“北京师范大学大学生心理健康节”活动。活动围绕“为爱点赞，为青春担当”的主题，努力营造有利于大学生身心健康和谐发展、积极向上、格调温馨的校园文化氛围，传递校园正能量，引导师生共同关注心理健康、提升心理素质。

主要活动内容如下：

1. “为爱点赞，为青春担当”心理健康节外场活动暨开幕式

活动时间：2015 年 4 月 25 日（暂定）

9:30—16:00（开幕式 10:30-11:00）

活动地点：邱季端南侧、西侧

主要内容：举办“爱的赞语”感悟分享，“这一次你做我的公主——让母亲重返 20 岁”暖心活动，“君赠玫瑰，如今仍香”和“跟过去握手言和”即兴采访，“为家庭点赞”“最美全家福”视频展播，“飞念”手绘明信片，“心心相印”趣味问答，“心有灵犀”你来比划我来猜，心理测量，心理仪器和软件展示，心理知识展板等外场活动，启动 2015 年首都大学生心理健康节。

活动联系人：

学生心理咨询与服务中心

申子姣 58808136-803

校团委 李习文 58806039

学生团体联合会 高雪 13263211967

2、“爱与担当面对面”心理健康系列讲座活动

主要内容：邀请校内外心理素质教育专家，针对大学生自我发展、人际交往、情绪管理、恋爱关系、压力管理、职业生涯规划是等方面的心理需求开展专题心理讲座，促进大学生心理健康成长。

活动时间：2015 年 3 月-6 月

主办单位及联系人：

心理健康者协会 心悦论坛

王丹绮 13718214269

心理学院学生会 学业部

代艺 18813045768

3、“雪绒花，说出你的故事”

——“十佳雪绒花使者”评选活动

主要内容：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。

活动时间：2015 年 4 月-5 月

申报方式：院系推选及个人自荐相结合

主办单位及联系人：

本科生工作处 李婷婷 58802117

学生心理咨询与服务中心、雪绒花使者社团

王佳颖 18811472452

4、“奔跑吧！青春”

——首都高校心理委员心理定向越野

主要内容：邀请首都 20 所高校的心理委员参与，采用校园内心理定向越野活动形式，结合心理拓展任务，突显趣味性与知识性，促使更多的大学生在参与和体验中提升自信，激发积极向上的热情，并将这种正能量带给更多的人，展示青年风采。

活动时间：2015 年 5 月 10 日

主办单位及联系人：

心理健康者协会 外联部

贾方芳 13264280280

5、“为你点赞——寻找青春的脚印”摄影故事征集大赛

主要内容：围绕“责任”、“感动”、“青春”三个关键词，以个人、宿舍或班级为单位，将身边发生的勇于承担社会责任的大学生的典型动人故事拍成视频或一组照片，并附上相关事迹文字介绍，发送到网络平台参与活动和评选。通过此活动树立大学生乐观自信，积极进取，敢于负责，勇于担当，实践爱传播爱的典型，激发青春活力。

活动时间：2015 年 4 月 18 日-5 月 15 日

主办单位及联系人：

外国语言文学学院 谢图南 58809371

心灵部落 陶晴 18811475011

6、“父爱如山，母爱如水——为家庭点赞”微电影大赛

主要内容：让大学生通过制作微电影的形式，从积极、正向的角度描述家庭给予自己的爱和成长，增进大学生对父母的理解，体会父爱和母爱的伟大，学会感恩，学会更好地爱父母，爱同学，爱身边的每一个人。

活动时间：2015 年 4 月 18 日-5 月 20 日

主办单位及联系人：

艺术与传媒学院 安利利 58804226

学生会 董艺双 18813030715

7、“爱的说明书”微绘本大赛

主要内容：围绕“友情”、“爱情”、“亲情”、“师生情”等关键词，通过手绘或计算机绘制“爱的说明书”微绘本，从每一件小事入手，为所爱、所关心的人提供帮助，用这份“爱的说明书”去表达爱，传递爱，以爱与关怀阐释责任与担当。

活动时间：2015 年 4 月 18 日-4 月 26 日

主办单位及联系人：

教育学部 姚冬萍 58804028

生活指导室 刘丹 13391528982

8、“心梦杯”心理健康公益广告大赛

主要内容：聚焦于抑郁症群体、自闭症儿童、打工子弟小学心理健康状况等三个方面，参与者以团队形式，采用多种形式设计并拍摄公益广告，传达自己对这些群体的人文关怀。

活动时间：2015 年 4 月 20 日-6 月 20 日

主办单位及联系人：

心理学院学生会 代艺 18813045768

心理学院雪绒花使者团队

蔚文乐 18813045764

9、“爱与担当，剧缘你我”心理剧体验与心理情景剧征集

主要内容：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。

活动时间：2015 年 4 月 20 日-5 月 30 日

主办单位及联系人：

心理健康者协会 心理剧部

张文 18813045987

10、“相约 Four you”沙盘、“快乐芯”系列体验活动

主要内容：面向南院的多个院系，将沙盘团队体验与“快乐芯”开放体验活动推广至兄弟院系，让大家一同体会缓解压力、强健心理的快乐。

活动时间：2015 年 4-5 月，每周四下午 2:30-5:30

活动地点：京师科技大厦 B 座 819 减灾院生活指导室

主办单位及联系人：

减灾与应急管理研究院 陈蓉蓉 58800225

11、“吾·爱·舞”舞动青春工作坊

主要内容：为北京高校大学生提供以舞蹈的方式体验爱、表达爱的平台，体验人与人之间无言的互动、交流与合作的美好，提升其关爱自己、关爱他人的能力，帮助学生充分彰显青春的生命力，更好的投入大学生生活与学习中。

活动时间：2015 年 4 月 24 日上午 9:00-11:00（共 20 名）

主办单位及联系人：

心理健康者协会 徐雕龙 18813045987

12、“用爱沟通你我，用青春演绎心晴”系列团体辅导

主要内容：针对本校的大学生群体，选择与之相关的各种情绪困扰，推出形式主题多样的团体辅导活动，提高参与者的人际交往能力、帮助其形成正确的自我意识、调节和改善参与者的情绪、形成正确的应对方式。

活动时间：2015 年 4-6 月

主办单位及联系人:

研究生工作处 京师心晴网

郑颖娴 15210995804

13、“畅聊青春晴”线上心理辅导

主要内容: 招募心理学院咨询相关专业硕士生、博士生担任在线咨询员,相关专业老师担任培训和督导,以京师心晴网为平台,于每晚 19:00-21:00,周六、周日增设 17:00-21:00,开放“在线咨询”栏目,利用线上网络资源和心理学科的专业力量,为同学们提供心理健康的帮助。

地址: <http://xinqing100.bnu.edu.cn/>

在线咨询版块

活动时间: 2015 年 4-6 月

主办单位及联系人:

研究生工作处 京师心晴网

郑颖娴 15210995804

本校心理健康节活动总联系人:

学生心理咨询与服务中心

胡志峰 电话: 58801824

申子姣 电话: 58808136-803

邮箱: shenzijiao@bnu.edu.cn

学生心理咨询与服务中心 研究生工作处 本科生工作处 校团委
心理学院 教育学部 外国语言文学学院 艺术与传媒学院
政府管理学院 减灾与应急管理研究院

2015 年 4 月 20 日

“为爱点赞，为青春担当” 我校第 16 届心理健康节盛大开幕



2015 年 4 月 25 日上午 9:30, 第十六届“5·25 心理健康节”开幕式在北京师范大学邱季端体育馆南侧正式举行。活动由北京师范大学党委学生工作部主办,心理学院等多个院系共同承办。本届心理健康节以“为爱点赞,为青春担当”为主题,将通过开展系列活动,积极培养大学生健康心理,营造有利于大学生身心发展的和谐校园环境。



上午 10:30, 开幕式主题活动正式开始。首先, 学生心理咨询和服务中心常务副主任胡志峰老师作为本次活动的主持人, 为观众们介绍了到场的各位嘉宾, 他们是: 研究生工作处处长应中正老师; 校团委书记袁慧老师和书记助理李习文老师; 心理学院分党委副书记王瑞敏老师、分团委书记史佳鑫老师, 以及学生心理咨询和服务中心的申子姣老师。应中正老师应邀为本次开幕式致辞, 提出了自己对“为爱点赞, 为青春担当”这一主题的独特见解, 赢得了观众们的阵阵掌声。随后, 学生

代表心理学院学生会主席张啸然上台发言, 表达了同学们对本次活动的热切期待及对自身心理健康发展的关注及倡议。

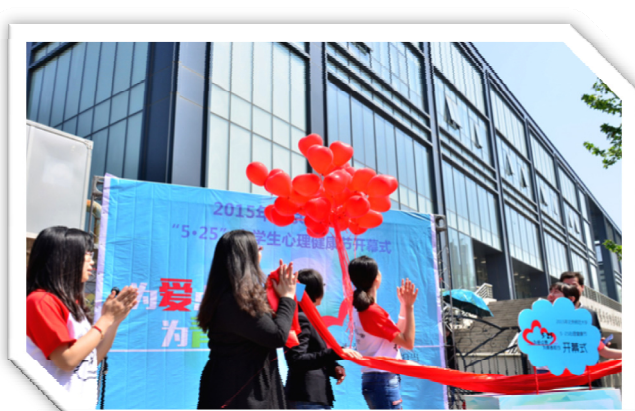
讲话结束后, 礼仪推出了本次活动特别的气球道具。嘉宾们拉开道具上的红绸, 放飞气球, 红色爱心气球升上了湛蓝的天空, 象征着大学生能够带着健康的心灵面对未来, 走向远方。之后, 各位领导应邀上台在活动主题喷绘上留言, 表达对本次心理健康节活动的美好祝愿。

各位领导同现场同学们拍照留念后, 在工作人员的引导下, 参观体验各个组织的外场活动。由学校各个组织带来的活动种类丰富, 异彩纷呈, 并且紧密围绕心理健康节“为爱点赞, 为青春担当”的主题, 与同学们的生活息息相关。如政府管理学院雪绒花使者团队的设计婚纱样图或制作花瓣礼服活动, 艺术与传媒学院雪绒花使者团队的明信片填写活动, 心理健康者协会的“心心相印”和“心有灵犀”游戏, 以及京师心情网的分享“爱与担当”感受, 心理学社的感恩故事即兴采访……简单有趣的活动背后, 洋溢着青春的气息与爱的温馨, 令参与活动的同学们收获良多。到场的各位领导、来宾也在主持人的带领下, 参观了各个外场活动并参与其中, 现场气氛十分热烈。

继开幕式顺利举行之后, 本届“为爱点赞, 为青春担当”心理健康节还将为同学们带来一系列相关活动, 为春日的校园再多增添一抹亮色。同时愿同学们在这个人生关键的阶段, 更加关注自己的心理健康, 与爱为伴, 不虚青春; 愿真善美的光芒照亮我们目能所及的每个角落。

党委学生工作部 心理学院 教育学部 外国语言文学学院
艺术与传媒学院 政府管理学院 减灾与应急管理研究院

4月26日



“奔跑吧！青春”

——2015 首都高校心理委员心理定向越野活动圆满举办

5月17日，由我校学生心理咨询与服务中心主办的“5.25”首都大学生心理健康节“奔跑吧！青春”大型校际定向越野活动，在我校圆满举行。学生心理咨询与服务中心相关老师出席开幕式，来自北京大学、北京科技大学、对外经贸大学、中央民族大学等24所高校120名心理委员代表和本校心理健康者协会20余名志愿者参加了本次活动。

24所高校的心理委员代表被分成12支团队，进行气氛活跃的团队建设之后，每支队伍着手完成五个独立的素质拓展任务：“青春要观察”寻找有师大特色的三座指定雕塑，帮助大家提高与陌生人交流的能力，学会求助；“青春要点赞”通过帮助他人得到一张“为爱点赞”的卡片，让大家体会到帮助他人的快乐；“青春要友爱”集体传排球游戏，助于大家增强团队合作意识，促进团队默契；“青春要担当”寻找体现该主题的纪念碑，激励大家勇于承担历史责任；“青春要欣赏”拍下做任务过程中随即出现的猫，让大家体会到温暖与美就在身边。参与活动的同学表现活跃，互动积极，充分交流分

享，最终中国政法大学和装甲兵工程学院团队获得了一等奖，北京联合大学、防灾科技学院、国际关系学院、北京城市学院、北京吉利学院、北方工业大学获得了二等奖，北京化工大学、首都医科大学、中国石油大学、北京信息职业技术学院、北京林业大学、首都体育大学获得了三等奖。

此次心理定向越野活动不仅融合了轻松的体验和公平的竞赛，传播了爱与正能量，而且为首都高校心理委员搭建了一个交流互动的平台，帮助心理委员感悟和学习如何沟通与表达内心的情感，并通过在母校开展相关活动，实现爱的传递，形成波纹辐射效应。

本届“5·25”首都大学生心理健康节闭幕式在5月25日于清华大学举办，我校积极组织相关活动，选送优秀作品参赛，获得“最佳组织奖”。教育学部陈星辰同学的作品《师大生活日记》荣获“爱的说明书”微绘本大赛三等奖，心理学院王云鹏等同学获得“最强大脑”心理技能大赛（团体赛）优胜奖。



附:

2015 年春季北京师范大学“雪绒花”心理素质提升支持基金申请通知

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与本班学生实际需求,选择具有心理健康教育特点的具体内容与形式。本期活动应结合本年度 5.25 大学生心理健康节“为爱点赞,为青春担当”的主题,旨在让当代大学生能够继承中华民族仁爱的传统美德,发扬人性中爱的最美情感。关爱自我,关爱他人,在日常生活中用自己的行为表达爱、传递爱,积极进取,乐观向上,担当起国家与社会赋予青年一代的责任与使命,在爱的行为中体现自己的价值,让青春之蕊绽放得更加亮丽。

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,可参考往期“雪绒花心灵家园”——雪绒花使者特刊(电子版见学生心理咨询与服务中心网站-雪绒花使者专区-《雪绒花》模块 <http://xueronghua.bnu.edu.cn/xrhsz/>),鼓励创新。

4、活动时间:

每年 3 月-6 月,9 月-12 月。本期活动时间:3 月 30 日——6 月 14 日。

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:

2015 年的申报时间为 2015 年 4 月 1 日至 4 月 10 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 1),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 2),申请表一式两份。经所在院系分团委批准盖章后,4 月 10 日上午 11:00 前(节假日除外)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“2015 年春+雪绒花基金+院系+年级”,

同主题发送至 xueronghuaajijin@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4月17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5月24日前完成相应活动。如在方案设计和实施过程中遇到问题，请各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（团长庄红娟，联系电话：15210808679），获取专业的指导支持。

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5月25日前投稿至 xueronghuaajijin@163.com 申请发布）、活动总结（1000字以上）、5-10张活动相关照片（可提供视频资料，照片和视频资料请以相应内容命名）、用于交流展示的视频或PPT，并参与项目汇报交流会，方可结题并报销费用。

总结材料提交截止时间：2014年5月31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 xueronghuaajijin@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联系雪绒花使者社团成员于维雅（联系电话：15600604118）上交。

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6月初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，并在下一学年的基金申请时给予重点支持。此外，还会在每学年的表彰大会上，为每个优秀项目颁发荣誉证书。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3），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4）。

北京师范大学学生心理咨询与服务中心

2015年3月30日