“发展型助学模式”理论与实践研究成果（实践篇）

目　录

1. 南京农业大学-李献斌-伯藜学社团体辅导方案……1
2. 南通大学-刘逸巍-博乐学堂“253”助教模式……47
3. 南通大学-徐仁成-南通大学伯藜学社“163”助学育人模式……54

快乐幸福成长 成就人生理想

——伯藜学社自我成长团体辅导活动方案

引 言

位居唐宋八大家之首的韩愈在《师说》中道出为师之道：“师者，传道授业解惑也”。这句至理名言为古今为师者划定了职业行动目标。我作为一名高校教师，不敢妄言深谙此道，但对韩夫子这句话敬佩有加，深信不疑，并尽心尽力笃行之。回首 30 年的教师生涯，唯一感到自豪的是，入道至今，时刻不忘教书育人之初心，尤其是在从事心理健康教育和专业心理咨询服务的 20 年里，从数不清的学生身上，从数不清的咨询服务对象身上，我深切地体会到教书育人的价值所在。作为教师，我深深地了悟到教书育人这份责任之重；作为专业心理咨询教师，我深切地体会到，教书育人实践过程中，育人比教书更重要，育人在先，教书在后，教育对象没有情感认同，教书只能是对牛弹琴。心理学理论告诉我们，需要决定动机，动机决定行为。人是情感动物，唯有动之以情，方可晓之以理。教育实践告诉我，一些学生之所以身在福中不知福，是因为不是他们不知福，也不是不幸福，而是感受不到幸福，不够快乐、不够幸福，其深层次心理原因就是缺乏准确的自我认识，缺乏对社会的全面认识，缺乏适合自己的职业规划和人生规划。

从成功学角度讲，远景、计划、行动（执行力）三位一体，互通互融，是一个走向成功的充分条件。从教育学的角度讲，读书、做人、

1

做事，做学问，四位一体，相互贯通，积极融合，找到适合自己的发展模式，是圆满完成学业、积极主动融入社会的必要条件。从理念到行动两者实现有机融合，一以贯之。这是走向幸福人生的关键环节。

近年十年来，我结合自己的教学实践和教育管理实践，尝试通过发展性团体辅导对学生进行系统训练，依托结构化的拓展训练，借助同辈群体间体验式的互动交流，全面提高他们对自我、读书、学习、工作、专业、职业、婚姻家庭、社会、国家、人生等一系列事关他们健康成长成才的现实问题之认知能力、感悟能力、思考能力，促使他们在同辈交流中学会利用自身优势、以家庭、社会、学校资源为载体不断发展自己，完善自己，成就自己。经过多年的实践，从参与过团体辅导的在校学生和往届毕业生中得到诸多积极反馈，同时也受到历届学生认同。2000 年以来，我尝试将团体辅导融入我开设的《大学生心理卫生》、《大学生职业生涯规划》、《积极心理学》公选课，结果获得意想不到的收获。选课名额每学期都爆满，许多同学告诉我，四年都没有机会选上。学生的肯定与情感认同，增加了我大胆改革课堂教学模式的信心和决心。

2015 年应人文发展学院之邀，尝试在新生中开展团体辅导，并获得满意效果。跟踪研究结果证明，团体辅导是促进新生快速融入班级、快速适应大学生活和理性思考未来的有效模式。2016 年，我与分管伯藜社团的老师协商，报着试一试的态度，精心策划细心准备，制定了一整套针对贫困生的团体辅导方案，经过两年的系统训练，从对照组和实验组的自身发展情况看，效果十分显著。为此，决定对 2016 级

2

伯藜社团成员进行为期四年的拓展训练。从**认识大学（大学篇）、把握青春（青春篇）、感悟幸福（幸福篇）、规划职业（职业篇）**等四个主题开展训练，每期四个单元，8 个小时，四期环环相扣，积极心理学自我发展、优势发展理念贯穿全程，旨在通过训练促使每个同学养成阳光思维习惯，学会从不同角度积极主动认识了解自己的个性优势，培养勤奋刻苦读书、尽心尽力做事、诚实守信做人、懂得感恩的人生信念，鼓励他们全面提升自信心和行动力，积极进取，执着前行，学会规划自己、塑造自己、不断完善自己，进而成就幸福人生。

3

一、大学篇：我的大学我做主（一年级）

第一单元　认识我自己

活动之一：天使与守护神（10 分钟）

热身活动：（10 分钟）　刮大风、松鼠与大树；抽签分组。

活动目的：让学生了解自己的同时，学会在人际交往中认识了解别人，学会服务、保密、观察、赞美。

道具准备：背面可以写字的明信片（最好是自己学校的图片）、A4 纸、歌曲 MTV

活动要求：自制名片，抽签：自己抽到的这位同学是活动期间的自己要默默守护的天使，自己是他（她）的守护神，可以默默地保护、观察天使的活动表现，最后一次活动揭秘，活动结束后把自己观察到的天使的优点写出来，并写几句祝福语送给他（她）。

歌曲：《我的未来不是梦》

教师点评：指导教师针对歌词内容适度点评引导大家认识现在，认识自己，思考未来。

活动之二：认识自己——想想我是谁（40 分钟）

活动目的：让学生学会从多角度认识自己，促使学生在与同辈交流中发现自己的个性优势与不足，引导学生积极看待过往的一切成败，把握现在，积极面向未来的自己。

活动要求：

1、请认真思考写出 20 个我是谁。。。。。。，然后在小组交流，小组交流后，每组推荐一名同学与大家分享交流体会。

2、引导同学们，让每一位同学认真看看自己对自己的评价，其中正面的评价打“◎”；负面的评价打“？”；中性的平价打“〇”。然后把负面的评价换一个正面或中性的词，换后读一遍给小组同学听，读后说说换后的感受与同学分享。

我是一个。。。。。

我是一个。。。。。

我是一个。。。。。

。。。。。。

歌　曲：中华民谣（MTV）

教师点评：指导教师结合学生讨论情况，给予积极引导和赋予正能量的点评

5

活动之三：认识自己——看看我是谁（40 分钟）

热身活动：一分钟能量猜想（两人一组，猜想一下，自己一分钟能鼓掌多少次，相互计时统计，然后对结果进行讨论）

活动目的：让学生从重要他人看自己的角度，了解自己的优势与不足，并在同辈交流中学会如何塑造自己的理想人格。

活动要求：请认真思考和这些重要他人交往的经历，你判断一下，在他（她）们心目中，你是一个什么样的人，并写出来，然后在小组内与大家分享交流；小组交流后，每组推荐一名同学与大家分享交流体会。

同学的眼中我是一个：

老师的眼中我是一个：

父母的眼中我是一个：

异性的眼中我是一个：

歌　曲：雾里看花

教师点评：指导老师解读《乔哈里视窗》理论，并结合同学们讨论情况给予积极引导点评，注意共性与个性的结合，积极鼓励，不做消极评价，只给积极肯定。

活动之四：认识自己——我喜欢谁（40 分钟）

活动目的：让学生通过同辈交流了解大家心目中喜欢交往的人的性格特点，个性优势，从中体会塑造理想人格、培养优秀习惯的重要。

活动要求：请认真分析你自己的人脉，问问自己，你最喜欢与什么样的人交往，他（她）应具备什么素质，写出来，然后在小组内与大家分享交流；小组交流后，每组推荐一名同学与大家分享交流体会。

我喜欢与这样的男同学交往，他：

我喜欢与这样的女同学交往，她：

我喜欢这样的老师，他（她）们：

我的心动女生应该具备这样的素质：

我的心动男生应该具备这样的素质：

我佩服的班干部应该具备这样的素质：

教师点评：结合人际交往理论，解读人际互动和人际交往心理动机，结合学生的讨论给予积极点评。

歌　曲：周华健《朋友》

第二单元　认识我的大学

活动之一：感恩的心——说出我的爱（40 分钟）

热身活动：（10 分钟）小鸡变凤凰；

歌曲：一封家书

活动目的：引导学生学会说出自己心中的对家人的那份真挚的爱，使大家通过交流懂得爱的价值，学会爱和感受被爱，进而引导学生如何是小我成长为大我，从对亲人的爱扩充到对社会国家的大爱。

活动要求：请想想这些重要他人，以及班级、学校和国家，告诉他（她）们你爱他（她）们，把最想对他们说的话写出来，并在小组内说出来。然后，每组推荐一名同学与大家分享交流体会。

妈妈我爱您，我想对您说：

爸爸我爱您，我想对您说：

爷爷、奶奶我爱您们，我想对您们说：

姥姥、姥爷我爱您们，我想对您们说：

老师，我爱您，我想对您说：

班同学，我爱你们，我想对你们说：

（自己的名字）我爱你，我想对你说：

（学校的名字）我爱您，我想对您说：

中国，我爱您，我想对您说：

结束语：针对同学们说出的话给予积极点评，引导同学如何表达爱、学会爱自己、爱家人、爱朋友，爱社会、爱党、爱国家。

合唱：《感恩的心》

教师点评：引导学生学会爱、感受爱，表达爱，从生活实践中培养感恩意识，并用行动回报社会、服务社会。。

8

活动之二：说说我的读书经—推荐自己最喜爱的五本课外书（40 分钟）

活动目的：让大家通过同辈交流领悟读书的真谛，使大家在交流中体会“腹有诗书气自华”之奥妙。

活动要求：请认真回忆你曾经读过的书，想一想你最喜欢那五本课外书，为什么，列出书名，然后在小组内与大家分享交流；小组交流后，每组推荐一名同学与大家分享交流体会。

第一本书是：　　作者是：

因为这本书告诉我们：

所以我喜欢，在此推荐给大家。

第二本书是：　　作者是：

因为这本书告诉我们：

所以我喜欢，在此推荐给大家。

第三本书是：　　作者是：

因为这本书告诉我们：

所以我喜欢，在此推荐给大家。

第四本书是：　　作者是：

因为这本书告诉我们：

所以我喜欢，在此推荐给大家。

第五本书是：　　作者是：

因为这本书告诉我们：

所以我喜欢，在此推荐给大家。

教师点评：结合大家的讨论和分享给予点评，并引导同学们讨论大学应该如何读书，读什么书，以及读书的价值和对未来发展的影响。

歌曲：《潇洒走一回》

9

活动三：对话百岁老人，成就大爱人生

活动目的:引导陶学子通过阅读《百岁老人话旧事》了解陶先生创业史、奋斗史，从其中了悟陶先生的家国情怀，并与同学分享，作为陶学子，自己从陶老身上看到了什么？从陶老的人生经历中发现了什么？作为一名陶学子，应该如何做？

活动内容：请大家认真思考下列问题，结合自己读《百岁老人话旧事》的体会，完成下列填空:

1、 说说你心目中的陶老:

2、 陶老的家国情怀体现在那些方面:

3、 你如何看待陶老对“修身、齐家、治国、平天下”的解读

4、 听陶老讲述设立“伯藜助学基金”的最大心愿:“乡村地区，有志青年，成才成业。”看到这 12 个字，你的最大感受是什么？

5、 聆听陶老“待人以诚，做事全力以赴”、“不要骗人，公开透明”、“错了，责己不愿人”的伟人处事原则，你的感悟是什么？

6、假如让你给陶老写一封信（300 字以内）汇报一下自己在伯藜学社的收获，你想给陶老说什么，请把自己要话说写出来，分享给大家听，并请基金会转呈给陶老。

教师点评：指导教师根据讨论分享情况，及时给与点评。

第三单元 认识我的专业

活动之一：我心中的专业（40 分钟）

放松活动：人体书法

活动目的：让大家在交流中领悟同辈同学对专业学习的认识，从中了解认识专业学习与自我成长发展的价值。

活动要求：请认真分析你现在所学的专业，问问自己，你是否满意现在的专业，并填写这张表格，然后在小组内与大家分享交流；小组交流后，每组推荐一名同学与大家分享交流体会。

我心目中的专业

请用简单的几句话描述你目前所学的专业。	

专业兴趣	**说明原因**	**我的学习目标**	**目标实现路径**
如： 我喜欢旅游管理专业			
如： 我不喜欢旅游管理专业			
假若给我一次机会，我想选　　专业			

教师点评：指导教师依据自己学校的发展历程、学科专业特点，从更高的视角解读专业与人生发展的关系，从积极心理学角度和职业发展的角度，给予积极引导和点评，化解狭隘的专业认知，提升同学们理性认识专业。最好结合职业生涯规划相关理论。

歌曲：《苦乐年华》

活动二：说说我的心里话（30 分钟）

活动目的：引导同学们从不同角度全方位认识自己，认真倾听自己的内在声音，说出自己的心里话，并在与同辈交流中分享感悟，体验成长。

活动要求：发一张练习（A4）纸和一支笔，要求成员认真思考后填写，然后组内分享交流。

我最欣赏自己的个性是：_____

我最欣赏自己对家人的态度是：_____

我最欣赏自己对朋友的态度是：_____

我最欣赏自己对做事的态度是：_____

我生命中最重要的人物：_____

我记得童年最开心的一个经验是：_____

我最想给自己的一句话是：_____

我最想给班级同学说的一句话是：_____

我最想给伯藜学社的同学们说的一句话是：_____

我希望同学给我的评价是：_____

教师点评：从积极心理学视角给予同学们积极正面评价，鼓励他们在同辈交流中自觉培养良好心态和自信务实人生态度。
歌曲：一无所有（崔健）

第四单元　认识团队

活动之一：约会天使

活动目的：让学生学会表达自己对同学的关爱之情，学会赞美，学会发现别人优点。

活动要求：

1、公布自己守护的天使的名字；

2、把自己守护的天使的个性优点写在他（她）的名片上，并读给大家听听；

3、和自己守护的天使拥抱一下，天使要即席发表一句感言，感谢守护神的默默关爱与守护。

教师点评：结合同学们留言的给予评价，引导同学们学会观察社会、学会关爱社会，并在实际生活中无私关爱支持同学、朋友，

活动二：认识团队——我爱我家

目 的:让同学们在互动交流中体会感受团队合作、继承创新、交流互动、合作共赢的价值，体验如何融入团队，如何在团队中成长。

时 间：50 分钟

准 备：每人一张 A4 纸、歌曲《相亲相爱》

一、 热身活动：写一首五言或七言诗描述参加这期团体活动的感受并与小组成员交流。

二、 我爱我家活动流程

1、每组民主选举一位家长，鼓掌通过；

2、大家用一句充满正能量的话介绍自己，家庭成员鼓掌反馈；

3、大家集思广益为家庭起一个名字，用这份报纸设计一个形象标识；

4、为家庭写一首与名字相符的歌，歌词不少于八句，并把家庭成员的名字嵌入歌词；

5、用一首大家都熟悉的曲调作为这首歌曲调，大家学唱并集体上台表演。

附件：

家庭名称：

家 长：

家庭成员：

歌 词：

教师点评：从团队建设视角，引导同学们学会在合作共赢的基础上，充分发挥团队优势，积极主动支持团队完成团队目标。

合唱歌曲： 《相亲相爱一家人》

二、青春篇:我的青春我做主（二年级）

第一单元　流金岁月

活动一：讲述自己成长故事

热身活动活:

请思考一下，请你写一首五言或七言诗，赞美一下自己这一年的大学生活

活动目的：叙说成长故事，培养积极情绪，在同辈交流中积聚成长智慧。

活动时间：40 分钟

活动要求：利用五分钟时间，用简洁的语言完成以下 10 个句子，并在小组交流。

1、这一年我读过的最有价值的一本书是:　　推荐这本书给大家的理由:

2、我结交的一个值得信赖的朋友是:　　我喜欢他（她）

3、我喜爱的授课老师是:　　他（她）

4、我受益最大的一门课是:　　从这门课给我

5、我做的比较满意一件事是:　　从这件事中我

6、我最想感谢的人是:　　我想对她（他）说:

7、今天我想给想给团队说的一句话是:

8、这学期我最想实现的小目标是:　　实现路径是

9、这一年我在伯藜学团的最大收获是:

10、我给伯藜学社的建议是:

教师点评：结合学生讨论情况及时给予积极点评。

歌曲：《相信自己》

活动二：感恩生活中的重要他人

动目的：用感恩的心，发现生活中遇到的重要他人，激励大家学会感恩，懂得感恩， 把握幸福，快乐成长。

活动时间：40 分钟

活动要求：列出一年来你认为对你帮助最大的五个重要他人，并用简介语言描述他（她）的性格优势和他（她）对你的支持与帮助（可以是家人、同学、老师、亲戚、朋友）

1、第一个是妈妈，她是一个

她

2、第二个是

她（他）

3、第三个是

她（他）

4、第四个是

她（他）

5、第五个是

她（他）

。。。。。。。。

教师点评：结合同学们列举出的重要他人，引导大家学会感恩、懂得感恩，进而领悟自己应该做一个什么样的人。

歌曲：阎维文《母亲》

第二单元　看看生活中的自己

活动一：流金岁月—追忆大一生活

目的:回忆大学一年级的点滴生活经验，看看自己过往的生活节奏，在于同辈交流中学会管理自己的大学生活。

时间：40 分钟

一、热身活动：手指保健操

二、看看自己这一年的投入产出比（列出 2016 年自己的消费清单，单位：元）

1. 列出 2016 年自己的消费清单：

1. 学费（含教材费）

2. 住宿费

3. 生活费（含吃饭、服装等生活用品）

4. 交通费

5. 通信费

6. 购课外书费

7. 其它费用

合计：

从消费清单中我看到了什么？

三、上一学年我选了　门课；那门课的成绩最高：　分数；哪门课最低：　分数；几门课的平均分：

四、上一年我读的几本课外书

（1）

19

(2)

(3)

(4)

(5)　　读这本书我收获了:

五、上一学年我参加过的第二课堂活动，感到满意的有:

(1)

(2)

(3)

感到不太满意的有:

(1)

(2)

(3)

从这个成绩单中我看到了什么?

教师点评；结合同他们交流情况，引导同学们如何成为自己并做好自己。

歌曲:《时间到去哪了》

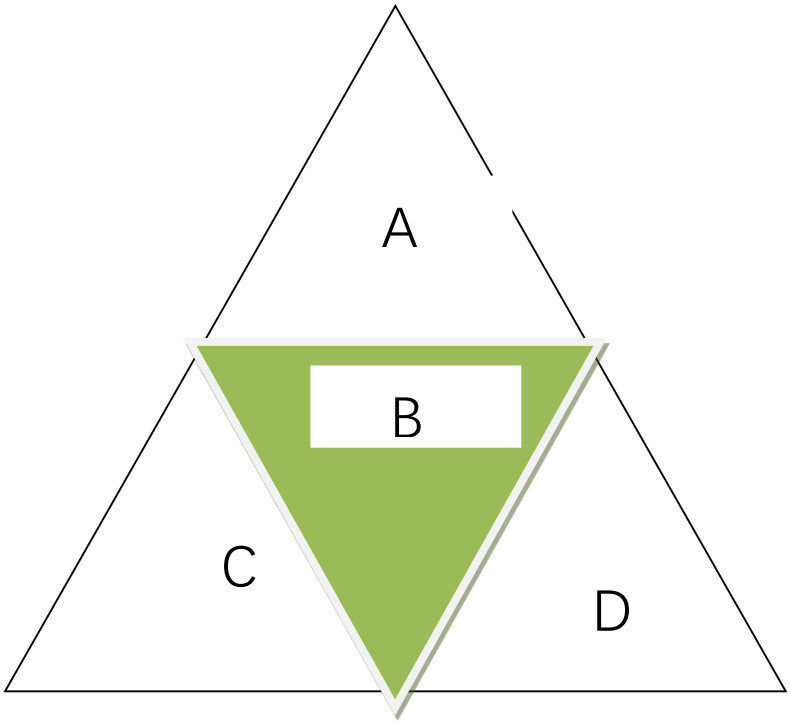
第三单元 说说伯藜学社的人事物

活动之一：伯藜学社活动金三角

目的：回忆伯藜学社生活中偶遇或经历的重要人或事，让同学们在交流中了解如何在与社会互动中健康成长。

A:在社团活动中，我最想感谢的人是:_____

我想对他（她）说：_____



B:在社团活动中，我感到最开心的事是：

C:在社团活动中，我感到最遗憾的事是：

D:在社团活动中，让我最难忘的事是：

我想对伯藜助学基金会的老师说的一句话是：

我想对伯藜学社同学们说的一句话是：

教师点评：引导同学如何开心生活、健康生活、有意义地生活、投入地生活，尽量少留人生遗憾。

活动之二：我幸福 我快乐（40 分钟）

活动目的：让大家在交流中了解他人如何学习、工作和生活，体验读书的价值，学会管理自己的时间。

活动要求：

1、回想自己一周的活动，列出你本周所做的事情，想想它们给你带来的意义和快乐，以及你花费的时间，并为它们给你带来的意义和快乐评分（最低-5 分，最高+5 分）。在你所花费的时间后面，注明你希望以后会花更多的时间或更少的时间在这件事上。希望更多的写“+”、很多的写“++”；希望减少的写“-”，更少的写“--”，保持不变的写“=”。

2、推荐你喜爱的五本书给大家并说明推荐理由。

晒晒自己一周的幸福，推荐喜爱的书目

活动内容	意义	快乐	时间/周	备注

这一年我读的喜爱的五本书

序号	书　名	推荐理由
1		
2		
3		
4		

5		

教师点评：围绕读书之价值，时间管理给予点评

歌　曲：《再也不能这样活》

第四单元　珍爱生命，快乐成长

活动一：生命线

目的：进一步探索自我，认识自我，接纳自我；建立和谐的人际关系，促进自我不断成长

1、心理游戏－生命线

请大家闭上眼睛，用 2 分钟时间回想一下你的过去、现在，想想你设想中的未来。

好了，请大家睁开开眼，接下来开始我们的心灵游戏——生命线。这个游戏就是画出你的人生路线图。

请用你手中的这张纸，一支鲜艳的笔和一支黯淡的笔（比如一支红笔和一支蓝笔），用颜色区分心情。

把纸横放好，然后从中部画一条长长的横线，加上个箭头在末端。在原点处标上 0，在箭头处标上你为自己预计的寿数。然后在白纸的顶端写上 XXX 的生命线。

XXX 的**生命线**

————————————————————>

现在请根据你规划的生命长度，找到你目前所在的那个点，标出来。比如说你现在 18 岁，就标出 18 岁的那个点。在这点的左边，代表着过去的岁月，右边，代表着未来。把过去对你有着重大

影响的事件用笔标出来。比如你 7 岁上学了，就找到和 7 岁对应的位置，填写上学这件事。注意如果你觉得是快乐的事，你就用鲜艳的笔来写，并要写在生命线的上方。如果你觉得快乐非凡，你就把这件事的位置写得更高些。例如，18 岁高考失利……你痛苦非凡，就继续在生命线的相应下方很深的陷落处留下记载。依此操作，你就用不同颜色的笔和不同位置的高低，记录了自己在今天之前的生命历程。

然后我们来到未来，把你一生最想实现的几大愿望和最想干的几件大事，都标出来，并尽量把时间注明。视它们带给你的快乐和期待的程度，标在不同的高度。当然，也请把实现愿望过程中一些可能遇到的困难一一用黑笔把大方略勾勒出来。这样我们的生命线才称得上完整。

请仔细看看是线上面的事件多，还是线下面的事件多？如果大部分都是在线以下的，是否可以考虑调整一下自己看世界的眼光？

当把生命线画完后，请把注意力集中在此时此刻。以前的事已经发生过了，哪怕是再可怕的事，也已经过去。你不可改变它，能够改变的是我们看待它的角度。一个人的成熟度，在于这个人治愈自己创伤的程度。过去是重要的，但它再重要，也没有你的此刻重要。

用积极心态，好好规划你的未来，让它合理而现实，然后根据限期去实现它。请好好保管你的蓝图，时常看看。生命线不是掌握

在别人手里，它只有一个主人，就是你自己。无论你的生命线是长是短，每一笔都由你来涂画。

2、请与小组同学分享你的生命线和你生命中希望实现的愿望，以及克服困难的具体举措。

3、假如你的生命还剩下最后三个月，你最想做什么？你想给家人说的一句话是什么？写出来与大家分享。

4、假如让你给自己写个墓志铭，你应该如何写？写出来与大家分享。

教师点评：从生命教育的角度，结合同学们讨论给予点评

三、幸福篇：我的幸福我做主（三年级）

第一单元　倾听幸福

活动一：倾听幸福（40 分钟）

热身活动：用自己的名字做一首五言或七言诗，总结一下一年来的收获，并朗读给大家听听。

活动目的：认识自己，倾听心声，分享体验，感悟幸福。

活动内容与过程：发一张练习（A4）纸和一支笔，要求成员认真思考后填写，然后组内分享交流。

我最欣赏自己的个性是：_____

我最欣赏自己对家人的态度是：_____

我最欣赏自己对朋友的态度是：_____

我最欣赏自己对做事的态度是：_____

我大学生活中遇到重要他（她）人是：_____

我记得在大学最开心的一件事是：_____

我对幸福的定义是：_____

我想要的幸福是：_____

我想给同学们说的一句话是：_____

我在伯藜社团中感到幸福的事是：_____

教师点评：结合幸福理论点评

27

第二单元　寻找幸福

活动二：我幸福 我快乐（40 分钟）

活动目的:让大家在交流中了解他人如何学习、工作和生活,分享品读志趣,,

学会管理自己 分享读书之乐,。

活动要求:

1、回想自己这一年的活动，列出你本年度所做的重要事情，想想它们给你带来的意义和快乐,以及你花费的时间,并为它们给你带来的意义和快乐评分(最低-5 分，最高+5 分)。在你所花费的时间后面，注明你希望以后会花更多的时间或更少的时间在这件事上。希望更多的写“+”、很多的写“++”；希望减少的写“-”，更少的写“--”，保持不变的写“=”。

2、推荐你喜爱的五本书给大家并说明推荐理由。

晒晒自己这一年的幸福，推荐喜爱的书目

活动内容	意义	快乐	时间/周	备注

我喜爱的五本书

序号	书　名	推荐理由
1		
2		
3		
4		

5		

教师点评：结合大学应该读什么书，如何读书点评。

第三单元　说说幸福

活动三：画出自己的幸福图表（40 分钟）

活动目的：让大家在交流中了解同学的学习生活，从中学会管理自己的时间。

活动要求：回想自己上一周的活动，列出你上学期所做的事情，想想它们给你带来的意义和快乐，以及你花费的时间，并为它们给你带来的意义和快乐评分（最低-5 分，最高+5 分）。在你所花费的时间后面，注明你希望以后会花更多的时间或更少的时间在这件事上。希望更多的写“+”、很多的写“++”；希望减少的写“-”，更少的写“--”，保持不变的写“=”。

晒晒自己上一周的幸福

活　动	意义	快乐	时间/周	备注
打电话给父母	5	5	10 分钟　++	
学习专业课	4	4	30 小时++	
看感兴趣书	5	4	10 小时+	
参与社会活动	3	2	8 小时——	
上网或打游戏	5	3	6 小时　——	
看电视剧或电影	3	2	6 小时——	
逛街购物				
图书馆或教室看书学习时间				

教师点评：结合大家分享的经验，引导同学们如何有效管理利用时间管理。

歌　曲：《时间都去那里了》

30

活动之四：发现优势，回味幸福

一、活动目的：依据埃里克森的心理发展观，个体在青少年时期面临的主要问题和困惑是自我同一性混乱。自我同一性混乱表现在自我认识不全面、不客观，由此导致自我认识偏差、自卑等问题。因此，帮助青少年认识自我、了解自我十分重要。积极心理学认为，人具有巨大潜能，都有追求自我实现的需要，帮助青少年认识自身的个性及智力优势，增强个体内在力量是帮助他们健康成长成才并使之受益。

二、活动材料：“优势卡”、A4 纸

三·活动具体要求：

（1）请同学们依据自己的实际情况，填写“我的有时卡。”至少写出五大优势，写出来以后，请同学们在小组交流分享。

（2）优势轰炸：每个轮流被组内其他同学指出个性优点，表达准确，轰炸有力，小组分享后，请小组长将优势卡交给下一位同学，直到卡片回到主人手里为止。

教师点评：结合同学讨论情况给予点评。

名人箴言

将自己的每一条优点都列出来，用赞美的眼光去看看它们，经常看，最好能背下来，通过集中自己的优点，你将心理上树立信心：你是一个有价值、有能力、与众不同的人。

——罗伯特.安东尼

31

附表：我的优势卡

我的优势卡

我认为我有如下五大优势	我们认为你还有如下优势
1、	1、
2、	2、
3、	3、
4、	4、
5、	5、
6、	6、

第四单元 感悟幸福

活动一：知己知彼（40 分钟）

目的：了解同辈群体异性交往观念，倾听同辈群体爱情心声，学习如何感受爱与被爱，感受爱之幸福。

流程：信任之旅、组员心声、知己知彼，倾心沟通。

具体操作：

（一）了解自己在异性心目中的形象

1、 在女性眼中，我是一个：

2、 在男性眼中，我是一个：

3、 在异性交往中，我对待男女生最大的差别是：

4、 我和异性交往，会成功顺利，是因为我：

5、 我和异性交往，会失败受挫，是因为我：

（二）请认真思考后，用真心真情简要回答下列问题：

1、我心目中的男生是：

2、我心目中的女生是

3、我觉得男女的最大差别是：

4、我认为异性交往失败的原因是：

5、我认为异性交往成功的原因是：

6、我认为恋爱失败的主要原因是：

7、我认为恋爱成功的原因是：

8、我对恋爱婚姻的态度是：

9、我对家庭婚姻的态度是：

教师点评：结合美国心理学家斯滕伯格爱情三角理论与同学们讨论情况点评。

歌曲:《糊涂的爱》

活动二：诉说爱的困境（40 分钟）

目的：了解自己，悦纳自己，增加同辈群体间的信任度，促进自我觉察，自我成长，并从中体验如何表达爱，感受被爱。

具体操作:

（一）请大家认真思考，就下列在恋爱中可能或已经发生的事件或猜测写在纸上，并与大家交流分享。

1、 最怕发生的事:

2、 最不敢想的事:

3、 最不容易忘记的事:

4、 最不该忘记的事:

5、 不愿意告诉别人的事:

6、 最想告诉父母的事:

7、 最不想让父母知道的事:

8、 最想向恋人倾诉的事:

9、 最不想向恋人倾诉的事:

（二）找出自己脸部最美的部位或五官最美的，小组内组合完成完美拼图，大家讨论。

（二）异性交往盾牌

1、 每个人在自己的 A4 纸上画一个盾牌，写上自己对一下问题的答案，并在小组中交流。

（1） 在异性交往中，最快乐的事:

（2） 在异性交往中最尴尬或最难过、伤心的事:

（3） 最想改变在异性交往中的一件事:

（4） 异性交往中最想知道的一件事:

教师点评：结合同学们讨论情况给予点评。

活动三：价值澄清（40 分钟）

热身活动：心有千千结

活动目的：强化自我认识，增进团体的情感交流融合，促进同辈间情感交流，是同学在交流中体验爱的力量和有爱或被爱的幸福感受。

活动流程：

1、 请认真思考一下，想想你喜欢的那首歌或那首诗或那句名言或那篇文章，等等，能显示你的爱情观，写下来与大家分享。

2、 情与大家分享你想交男（女）朋友的理由（至少两个），并与大家分享。

3、 假若你的爱情价值观与男（女）朋友的发生冲突时，你是如何处理：

4、从长远人生目标看，你认为亲情、爱情、友谊、工作、事业，兴趣爱好，金钱、地位那几个最重要？请列出来与大家分享。

教师点评：从如何培养正确的婚姻家庭观给予点评。

歌曲：《牵手》

职业篇：我的职业我做主（四年级）

第一单元 心中的职业梦

活动一：职业生涯拓展训练：自我探索——生涯幻游

引导语：请放一首轻音乐，并按一下指导语引导同学们开展即兴生涯幻游。

让我们一起坐在时光隧道机来到 20 年后的世界,也就是 2029 那一年的世界,请算一算,此时你是多少岁?容貌有变化吗?请你尽量想象 20 年后的情形,越仔细越好。

好,现在你正躺在家里卧室的床铺上。这时候是清晨,和往常一样,你从睡梦中醒来,先看到的是卧室里的天花板。看到了吗?它是什么颜色?

接着,你准备下床。尝试去感觉脚指头接触地面那一刹那的温度,凉凉的?还是暖暖的?经过一番梳洗之后,你来到衣柜前面,准备换衣服上班。今天你要穿什么样的衣服上班?穿好衣服,你看一看镜子。然后你来到了餐厅,早餐吃的是什么?一起用餐的有谁?你跟他们说了什么话?

接下来,你关上家里的大门,准备前往工作的地点。你回头看一下你家,它是一栋什么样的房子?然后,你将搭乘什么样的交通工具上班?

你快到达工作的地方,首先注意一下,这个地方看起来如何?好,你进入工作的地方,你跟同事打了招呼,他们怎么称呼你?你还注意到哪些人出现在这里?他们正在做什么?

你在你的办公桌前坐下,安排一下今天的行程,然后开始上午的工作。早上的工作内容是什么?跟哪些人一起工作?工作时用到哪些东西?

很快地,上午的工作结束了。中餐如何解决?吃的是什么?跟谁一起吃?中餐还愉快吗?

接下来是下午的工作,跟上午的工作内容有什么不同吗?你在忙些什么?

快到下班的时间了,或者你没有固定的下班时间,但你即将结束一天的工作,下班后你直接回家吗?或者要先办点什么样的事?或者要做一些什么其它的活动?

到家了。家里有哪些人呢?回家后你都做些什么事?晚餐的时间到了,你会在哪里用餐?跟谁一起用餐?吃的是什么?晚餐后,你做了些什么?跟谁在一起?

睡觉前,你正在计划明天参加一个典礼的事。那是一个颁奖典礼,你将接受一项颁奖。想想看,那会是一个怎么样的奖项?颁奖给你的是谁?如果你将发表得奖感言,你打算讲什么话?

该是上床的时候了,你躺在早上起床的那张床铺上。你回忆一下今天的工作与生活,今天过得愉快吗?是不是要许个愿?许什么样的愿望?

渐渐地,你很满足地进入梦乡。睡吧!一分钟后,我会叫醒你…。(一分钟后)我们渐渐的回到这里,还记得吗?你现在的位置不是在床上,而是在这里。然后,你慢慢地醒过来,静静地坐着。

(完)引自金树人著《生涯辅导与咨询》高等教育出版社

活动二：我的职业，我的梦想

活动要求：依据生涯幻游的意境，补充完成下列内容，并在小组中分享

※ 我十年后从事的工作的描述

1. 工作是 _____。
2. 工作的内容是 _____。
3. 工作的场所在 _____。
4. 工作的场所周围的环境 _____。
5. 工作的场所周边的人群 _____。

※ 我五年后的生活形态的描述

1. 婚姻状况 □已婚 □未婚 □其他 _____。
2. 家中成员有子女 _____ 人。
3. 父母同居 □是 □否 □其他 _____。
4. 居住的场所在 _____。
5. 居住的场所周围的环境 _____。
6. 居住的场所周围的人群 _____。

请说明下列问题：

1. 我在进行幻游时，印象最深刻的画面是 _____。
2. 我在进行幻游后，对比与现在环境最大的不同点是 _____。
3. 我在进行幻游后，最深的感受是_____。

我在进行幻游后，我觉得未来的生涯发展会是怎样的？

1. 我认为我未来会从事_____职业。
2. 我认为我的未来会与幻游过程相关吗？□是 □不是 □其他_____。

教师点评：依据讨论给予及时积极的专业化点评

歌曲：《从头再来》

第二单元　我的职业人生

活动之三：晒晒我的职业理想（40 分钟）

热身活动：（10 分钟）用五个适合的词语简单概括地描述自己的职业人生。

倾听歌曲：《幸福在哪里》

活动目的：让大家通过交流认识了解职业的内涵与外延，明白职业理想与现实的距离，从中体会专业学习之重要价值。

活动要求：请问问自己，你理想职业的是什么，并填写这张表格，然后在小组内与大家分享交流；小组交流后，每组推荐一名同学与大家分享交流体会。

家族职业和我的职业理想

你的家族中从事最多的职业是：
你家人的职业集中在（　　）领域（技术服务、管理、研究、教育、党政机关）
家人希望你从事的职业是：
你渴望从事的职业是：
你会考虑的职业是：
你绝对不会考虑的职业是：
你感兴趣的职业是： 你看中的是职业是你可以获得：
我未来的职业理想是：

教师点评：结合职业生涯发展规划理论精准点评

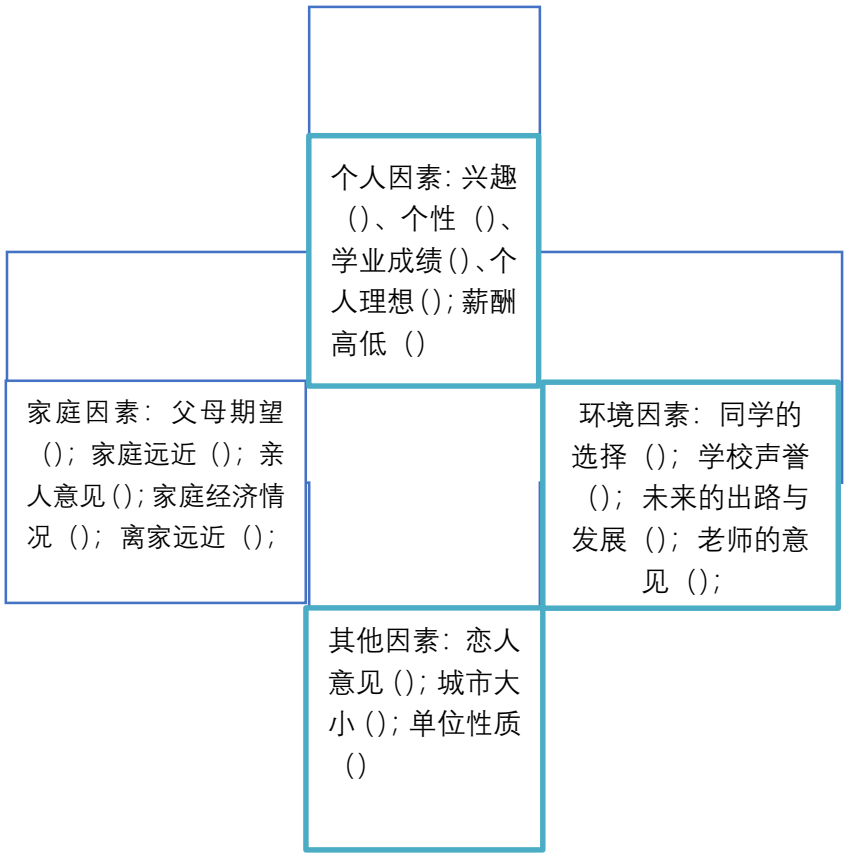
40

歌　曲:《少年壮志不言愁》

活动四：我们一起扫“迷茫”（40 分钟）

活动目的：让成员了解自己所面对的生涯选择情况，是成员探索了解影响自己生涯选择与发展的因素。

活动要求：1-5 分表示影响程度由低到高，请你在括号内打个分数。然后，与大家分享交流。



教师点评：结合霍兰德职业兴趣理论点评

歌　曲：《不能这样活》

41

第三单元：规划自己，成就自己

活动之一：规划自己，成就自己

活动目的：让学生在于同辈交流中认识了解自我规划之价值，从交流中体验领悟如何成就自己，做最好的自己。

活动要求：请大家认真思考自己的人生目标并写出来与大家交流，并倾听同学的意见与建议。

我的目标任务书

目标类型	目标任务	实现目标的措施	同学意见与建议
短期目标（2 年）		1、 2、 3、 4、	
中期目标（5 年）		1、 2、 3、 4、	
长期目标（10 年）		1、 2、 3、 4、	

教师点评：结合生涯规划相关理论和学生讨论情况给予点评。

歌　曲：《路在脚上下》

活动之二：大学生活金三角

热身活动：画五官

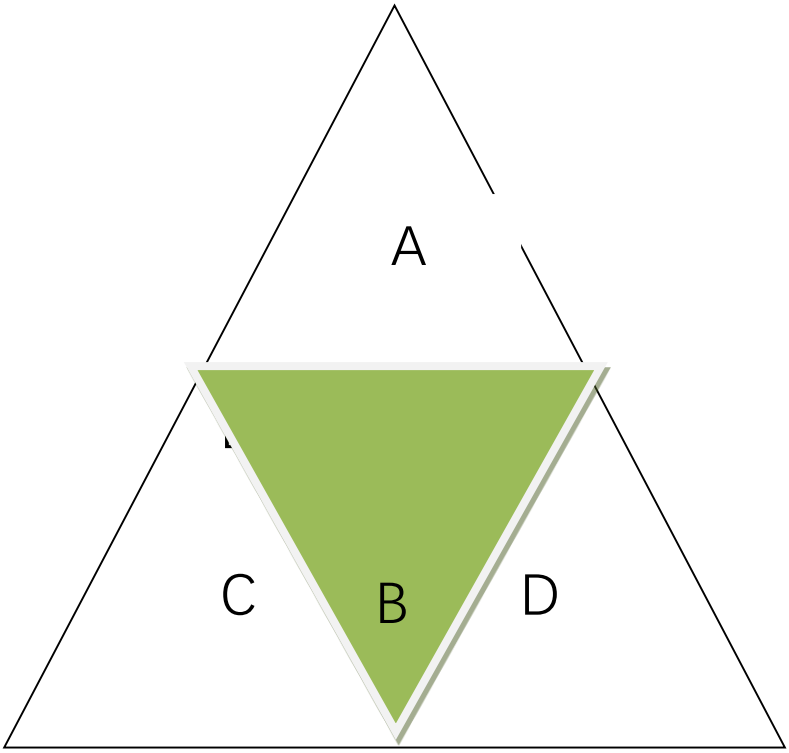
活动目的：让大家在交流中学会发生活中的美，学会感恩，学会适应，学会成长。

活动要求：认真回顾自己学以来的生活，完成大学生活金三角要求填写的内容，并在小组中交流。

A:大学生活中，我最想感谢的人是谁:_____

我想对他（她）说：_____

B:大学生活中我最开心事是：



C:大学生活中我最遗憾的事是：

D:大学生活中我最难忘的事是：

43

临别赠言：
总结反思大学生生活的得失成败，请给学弟学妹赠送三句肺腑之言
第一句：
第二句：
第三句：
总结回顾在伯藜学社活动中的所思所想和所得，毕业之际，请给伯藜学社留下三条宝贵意见或建议：
第一条：
第二条：
第三条：

总结回顾四年大学生生活中所思所想和所得，毕业之际，从学生自身发展的角度出发，请给母校留下三条宝贵意见或建议
第一条：
第二条：
第三条：

结束语：老师点评

歌曲：《好日子》

第四单元　聚散皆有缘 相逢是首歌

团体活动：我爱我家

热身活动：（20 分钟）

1、　写一首五言或七言诗概括描述四年来参加伯藜学社活动的感受并与小组成员交流。

2、　毕业留言（每个人对小组成员说一句心里话，写在卡片上）

目 的:让同学们回顾四年大学生的幸福时刻，分享在伯藜学社的成长故事，在互动交流中体会感受团队合作、继承创新、交流互动、合作共赢的价值，体验如何融入团队，如何在团队中成长。

时 间：60 分钟

准 备：每人一张 A4 纸、一张卡片、歌曲《歌唱祖国》

热身活动：

我爱我家活动流程：

1、每组民主选举一位家长，鼓掌通过；

2、大家每人用 2 分钟时间，分享自己四年大学生活的感受，尤其是在伯藜学社的所得所思，家庭成员鼓掌反馈；

3、大家集思广益为家庭起一个名字，用这份报纸设计一个形象标识；

4、为家庭写一首与名字相符的歌，歌词不少于八句，并把家庭成员的名字嵌入歌词；

5、用一首大家都熟悉的曲调作为这首歌曲调，大家学唱并集体上台表演。

附件：

家庭名称：

家　　长：

家庭成员：

45

歌　　词：

教师点评：结合同学们留别赠言给予点评，引导大家珍惜友谊，关爱朋友，互相支持，共同成长。

合唱歌曲：《歌唱祖国》

46

附件 1：

发展型助学模式专题成果申请书

<table>
<tr><td colspan="2">申请人所在学校</td><td colspan="4">南通大学</td></tr>
<tr><td colspan="2">申请人姓名</td><td>刘逸巍</td><td>申请人职务（职称）</td><td colspan="2">六级职员</td></tr>
<tr><td colspan="2">专题成果名称</td><td colspan="4">博乐学堂“253”助教模式</td></tr>
<tr><td colspan="2">成果发表（拟发表）时间</td><td></td><td>发表（拟发表）刊物名称</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>专题成果达到的目的</td><td colspan="5">博乐学堂“253”助教模式能够帮助新市民子女尽快融入城市生活，解决学业与心理上的困扰；利用暑期时间将先进的教育理念带到偏远山区，通过寓教于乐的学习方式提升孩子们学习兴趣。除此之外，陶学子也能在实践过程中提高自身能力。</td></tr>
<tr><td>专题成果主要内容及可推广经验</td><td colspan="5">博乐学堂“253”助教模式分为三部分：一是进入社区开展专题课程，帮助新市民子女解决城市适应过程中出现的人际合作、情绪控制等问题；二是通过民政与学校，实现陶学子与新市民子女形成学业与心理的结对帮扶；三是利用暑假将服务范围扩大到中西部乡村小学，通过短期支教帮助孩子们开拓视野、提升学习兴趣。
博乐学堂“253”模式，对 2 类对象——小学生和陶学子，从 5 种途径设计与开展活动，实现小学生与外界、陶学子与社会、农村教育与城市教育 3 个融合。助教模式新颖，帮扶对象明确，帮扶效果显著，符合党中央高度重视青少年教育，亲切关怀青少年健康成长的要求，具有较强实践性和可推广性。</td></tr>
<tr><td>基金会初审意见</td><td colspan="5">年　月　日</td></tr>
<tr><td>专家组评审意见</td><td colspan="5">年　月　日</td></tr>
</table>

附件材料：

博乐学堂“253”助教模式简介：

南通大学伯藜学社博乐学堂“253”助教模式起源于2013年学社成立之初的社区义务家教，主要利用在校课余时间解决新市民子女在城市适应过程中出现的人际合作、学习兴趣、情绪控制等方面的问题。2014年开始利用暑假空隙将服务范围扩展到中西部乡村小学。2017年与南通市民政局联合举办“童心圆”阳光扶苗行动暨关爱未成年人“一对一”帮扶结对。教员主要围绕孩子们的主要学科展开“一对一”辅导，同时就孩子的心理状况、人际交往、生活资助等方面进行全方位帮扶。博乐学堂助教项目受江苏陶欣伯助学基金会、南通大学大力支持，同时得到了南通市相关慈善机构的赞助，并将其全部用于改善乡村小学校园文化建设。

区别于传统公益活动单一的运行模式，博乐学堂助学项目谨记“自助、互助、助人”的工作原则，通过围绕城市新市民子女、山区小学的学生和陶学子两类对象，构建德育教学、特色课程、素质拓展、公益服务和社会调研五条途径，达到小学生与外界、陶学子与社会、农村教育与城市教育相融合的“253助教模式”，以此帮助新市民子女融入城市生活；将江苏省先进的教育理念带到偏远山区，利用有理念、有系统、有层次的短期支教来影响山区基础教育的传统思维模式，帮助孩子在游戏中学习，在娱乐中成长，充分感受学习的乐趣，提高道德素养，助力山区儿童完成小学学业。项目成立以来，受益学生累计1009人。

博乐学堂“253”助教模式解析：

两类对象

1 小学生

一类对象为小学生。根据地区差异，我们主要以南通市新市民子女、山区小学生为支教对象。

针对新市民子女采用体验式学习来改善和解决他们在城市适应过程中出现的人际合作、学习兴趣、情绪控制等方面的问题。而对于贫困山区的小学生，则利用暑期支教，将江苏省先进的教育理念带到偏远山区，运用特色教学启发孩子的想象力与创造力，帮助其增强学习兴趣、提升道德素养。

2 陶学子

一类对象为受助于江苏陶欣伯助学基金会的南通大学陶学子。助教工作给予了陶学子们一个良好的锻炼机会，不但能够增长见识，了解不同地区的风土人情，又能将所学理论付诸实践，增强个人能力。

五种途径

为能将先进的教育理念带入社区、带进农村小学，“博乐学堂”建构了五种途径：特色课程、德育教学、素质拓展、公益服务和社会调研。

1 特色课程

教员教学不拘一格，在兼顾语数外的同时，大量添加素质教育元素，如：礼仪礼貌、医疗卫生、主题班会、素质拓展、手工制作、音乐舞蹈、自然科学等特色课程。

特色课程

2 德育教学

“博乐学堂”首重道德培养，除设置礼仪礼貌、主题班会等课程，还特别开展“爱祖国、爱家乡”座谈会、举行升旗仪式、举办成长礼、学唱红歌等特色活动。通过教员与学生的沟通交流将爱国主义、感恩教育、八礼四仪等道德元素潜移默化地传递给孩子们。

德育教学

3 素质拓展

“博乐学堂”大胆采用体验式学习模式。将部分课程安排在户外进行，精心设置了一系列新颖、刺激的情景，让学生主动去探索、解决问题；培养孩子们团队协作能力、引导他们学会关爱他人、增强自信、学会感恩以及懂得回报。经过一系列的素质拓展活动，不只是提高了小学生的能力，陶学子们也能在活动中锻炼和提升自我。

素质拓展

4 公益服务

参加博乐学堂助教项目的陶学子累计 343 人，他们时刻谨记江苏陶欣伯助学

基金会“助学创业、立己达人”的宗旨，深入基层开展了一系列公益服务项目，如：下乡义诊、探访家庭经济困难学生、帮助村民抢收庄稼、为村民放电影、参与地方民族文化活动等。通过公益服务，陶学子们不仅得到了能力上的锻炼，又增进了与社会的融合。

公益服务

5 社会调研

基于新市民子女和贫困儿童的微生态系统研究发现，这一服务模式仍需进一步完善，因此在每次活动中都会深入学生家庭，吸纳学生、家长和指导老师的意见，进一步修改和完善下一阶段的教学计划，以达到更理想的教学效果。

为深入了解地方文化，伯藜支教团利用活动间隙对所到地区的民族文化进行分层调研，在弘扬民族文化的同时，又能帮助陶学子了解地方特色，汲取文化精髓，提高综合素养。

社会调研

三个融合

1 小学生与外界的融合

“帮助新市民子女适应城市生活，加快其与城市的融合”是博乐学堂助教项目成立的初衷。博乐学堂助教项目重视教育理念的传播，将先进的教育思维带到偏远山区，帮助山里的人们打开通向外界的大门，努力促进大山里的孩子和外面世界的融合。

2 陶学子与社会的融合

通过博乐学堂助教项目，陶学子有机会走出教室、走出校园、走向社会，亲身参与社会实践，了解社会发展现状，了解地区风土人情，用实践来检验所学的知识，加速自身与社会的融合。

3 农村教育与城市教育的融合

“博乐学堂”这一志愿服务项目，一定程度上扭转了中西部基础教育的传统思维，搭建了沟通城市与农村的桥梁，促进了局部农村教育与城市教育的融合。

博乐学堂“253”助教项目所获荣誉

博乐学堂助教项目成立以来，我社多次组织、参与志愿服务，弘扬当代大学生的优秀风貌，荣获 2015 年南通市“先进学生集体”、2015、2016、2017 年南通大学“暑期社会实践优秀团队”二等奖、2017 年“江苏省十佳青年志愿服务项目提名奖”、2018 年“优秀青年志愿服务项目”、2018 年南通大学“优秀学生社团活动”、2018 年“三下乡”社会实践活动省级重点团队荣誉称号。支教事迹获中国教育报、南通日报、江海晚报等各大报社、网站报道。指导老师荣获 2015、2016 年江苏省大学生暑期社会实践科技文化卫生“三下乡”先进工作者、南通大学 2015、2016 年暑期社会实践“优秀指导教师”荣誉称号。教员刘鹏程荣获 2015—2016 学年“南通大学好青年”称号。自项目成立至今，共 13 名教员被评为南通大学暑期社会实践杰出、先进个人。

附件 1：

发展型助学模式专题成果申请书

<table>
<tr><td colspan="2">申请人所在学校</td><td colspan="3">南通大学</td></tr>
<tr><td colspan="2">申请人姓名</td><td>徐仁成</td><td>申请人职务（职称）</td><td>管理科科长</td></tr>
<tr><td colspan="2">专题成果名称</td><td colspan="3">南通大学伯藜学社“163”助学育人模式</td></tr>
<tr><td colspan="2">成果发表（拟发表）时间</td><td></td><td>发表（拟发表）刊物名称</td><td></td></tr>
<tr><td>专题成果达到的目的</td><td colspan="4">“163”助学育人模式结合习近平总书记对青年学生成长成才的殷切期盼，帮助青年大学生增强责任担当，促进青年大学生塑造正确世界观、人生观、价值观，培养创新思维，传承中华民族优良传统与文化，学习人生经验和社会知识，助力实现伟大复兴中国梦。</td></tr>
<tr><td>专题成果主要内容及可推广经验</td><td colspan="4">“163”助学育人模式是通过信仰教育、团体辅导、学习互助、兴趣提升、志愿服务、创新创业 6 条途径，帮助我校陶学子融入校园和社会提供平台，助力陶学子成长成才。
“163”助学育人模式结合习近平对新时代青年的要求，秉承南通大学“祈通中西，力求精进”的校训，遵循江苏陶欣伯助学基金会“发展型助学模式”，履行“助学创业，立己达人”的学社宗旨。对象明确，活动丰富，内容全面，模式新颖，效果明显，符合新时代下国家培养青年大学生能力的总体趋势，有助于陶学子成人成才，具有较强实践性和可推广性。</td></tr>
<tr><td>基金会初审意见</td><td colspan="4">年　月　日</td></tr>
<tr><td>专家组评审意见</td><td colspan="4">年　月　日</td></tr>
</table>

附件材料：

“163”助学育人模式介绍：

南通大学伯藜学社始终坚持江苏陶欣伯助学基金会和南通大学学生工作部（处)的共同指导,经过七年的社团发展,探索与完善出了指导社团发展的“163”助学育人模式。

在“163”助学育人模式指导下，多项工作取得可喜成果，管理逐步实现四化（制度化、项目化、常规化、特色化)。学社现已成为南通大学家庭经济困难学生的教育与管理工作的先进典型。

“163”助学育人模式解析：

“163”助学育人模式结合习近平对新时代青年的要求，秉承南通大学“祈通中西，力求精进”的校训，遵循江苏陶欣伯助学基金会“发展型助学模式”，履行“助学创业，立己达人”的学社宗旨。是新时代下社会主义核心价值观与创新创业的有效融合，能够促进青年大学生塑造优良世界观、人生观、价值观，提高政治素养，提升自身专业技能，培养创新思维；是传承中华民族自强不息的精神与拓展公益活动深度和广度的载体，能帮助青年大学生坚定理想信念，锤炼坚强的意志品质；是习近平总书记对青年学生成长成才殷切期盼的积极探索，帮助青年大学生增强责任担当,学习人生经验和社会知识,助力实现伟大复兴中国梦。

“163”助学育人模式即指“1 个群体，6 条途径，3 个目标”。

南通大学伯藜学社

“163”助学育人模式介绍：

1 一个群体

南通大学受江苏陶欣伯助学基金会资助的陶学子

6 六种途径

- 信仰教育，立德修身
- 团体辅导，护心养性
- 学习互助，提优补差
- 兴趣小组，提升素养
- 感恩社会，志愿服务
- 政策扶持，创新创业

3 三个目标

一是帮助陶学子融入大学生活，完成大学学业；
二是为陶学子构建融入社会的桥梁；
三是助力陶学子筑梦、圆梦。

一个群体：

指南通大学受江苏陶欣伯助学基金会资助的陶学子。

六条途径：

1 信仰教育，立德修身

信仰是人们对未来的向往和追求，一旦形成，就会成为激励人们学习与生活的精神动力。信仰教育就是关于世界观、人生观、价值观及理想和信念的教育。

新时代大学生的信仰教育是目前社会和高校十分关注的问题，是大学生思想政治教育的核心内容。大学生是民族的希望，是祖国的未来，要加强大学生信仰教育，提高大学生思想政治素质，把他们培养成中国特色社会主义的建设者和接班人，方可确保我国在激烈的国际竞争中始终立于不败之地，确保实现全面建设小康社会，加快推进社会主义现代化的宏伟目标，确保中国特色社会主义事业兴旺发达。因此，信仰教育的基础是做好大学生思想政治教育，夯实大学生法纪信仰和道德信仰、弘扬主导信仰——社会主义核心价值观、着眼最高信仰——共产主义信仰具有重大而深远的战略意义。

为帮助陶学子提升政治素养，坚定政治立场，培养陶学子成人、成才、成业，南通大学伯藜学社遵循精准育人原则，把握学生成长规律，坚持把立德树人作为“信仰教育”中心环节。从政治、法律、道德三个维度开展信仰教育，引导陶学子学习中国特色社会主义理论，谨记习总书记对新时代大学生的成长要求，帮助陶学子树立正确的人生观和价值观。

南通大学伯藜学社从法治支撑、政治方向、道德关怀三个层面设计了一系列教育活动，如：与信仰对话、伯声藜韵、参观中华慈善博物馆、参观李昌钰刑侦科学博物馆、参观中国工农红军第十四军纪念馆等。

新生入社宣誓仪式

传承五四精神座谈会

2 团体辅导，护心养性

团体辅导是通过营造团体情境，充分利用团体内人际交互作用，促使个体在交往中观察、学习、体验、认识自我、探索自我、在主动或被动的情况下去调整和改善与他人的关系，学习新的态度与行为方式，以实现良好适应环境的助人过程。它不仅形式新颖、创意独特，对增强陶学子的团队意识、完善人格、磨炼意志等具有良好的教育功能和发展功能，加之其简单灵活、操作性强，也受到陶学子的欢迎。

虽然自上而下的资助与教育形式能够最大面积的覆盖到多数家庭经济困难学生，但同时也难免忽视部分困难学生所产生的被施舍、被同情的弱者心理，以及随之而来的一些负面影响，如生活方式适应困难、人际关系适应困难、学习环境适应困难、自我意识适应困难等。

为启发与引导陶学子了解与接纳自我、与他人建立良好人际关系、树立信心、培植希望、充分挖掘自身内在的潜能，促进心理良好发展，培养健全的人格，社团先后开展了学业困难学生团体辅导、家庭经济困难学生自我提升训练营和伯藜卓越训练营等团队辅导活动。

趣味运动会

啬园素质拓展

新老生见面会

新社员素质拓展

3 学习互助，提优补差

陶学子们来自全国各个省市，其中中西部相对落后地区的学生居多。由于地方教育条件限制，与东部沿海发达城市的学生相比，陶学子学习适应性较差，自主学习能力较弱等问题直接影响了其学习质量和学习效率。在由“学历型社会”向“学习型社会”转化的当今时代，相对较低的学习能力和学习效率成为部分陶学子走向成功的绊脚石。

针对目前陶学子自主学习现状与存在的问题,社团提倡树立自主学习观和趣味学习观，提出了由陶学子自主设计趣味方法以促进自主学习能力提高的方案，利用自主趣味学习的独特教育教学功能,总结出适合陶学子应用的自主学习模式，对学生的自主学习能力、实践能力、创新能力等综合能力的培养有重要意义。

自社团成立以来,我们在自主学习观和趣味学习观方面做了很多的尝试和探索，总结出来一套适应我们自身发展的趣味英语学习道路——English day、帮扶学习一对一、晨晚读、英语情景剧、四六级经验交流会、英语才艺表演等。同时社团还举办考研分享会、读书交流会，组织陶学子结对帮扶，开设微信学习专栏，为受助学子们提供多门学科学习资料等。

学业一对一帮扶

读书交流会

考研分享会

英语情景剧大赛

4 兴趣拓展，提升技能

“培养同现代社会要求相适应的高素质人才”是高等教育义不容辞的责任，加强素质教育是当前教育思想改革的内容，教育从重知识到重能力再到重素质，教育变革愈发接近其本质观念，陶学子在认真抓好课程学习的同时参加课外兴趣小组活动，有利于知识、能力、素质三者平衡发展。

在学院通识教育及完全学分制改革背景下，培养陶学子的个性能力、发展技能、提高综合素质显得越来越重要。百花齐放的兴趣小组活动已成为社团培养陶学子综合素养、提升合作能力和团队归属感的一个重要载体。截止 2019 学年，社团共开设了篆刻小组、摄影小组、舞蹈小组、乐器小组、篮球小组、羽毛球小组、乒乓球小组、书法绘画小组、电脑技术小组和演讲与口才等兴趣小组。

手工兴趣小组

篆刻兴趣小组

电脑兴趣小组

书法兴趣小组

5 志愿服务，感恩社会

南通大学伯藜学社在学校学生组织中占据重要的地位，是家庭经济困难学生学习、提高公益慈善意识与综合素质的重要阵地，更是第二课堂的助力者。

社团围绕实践赋能，坚持贯彻“服务基层社会”宗旨，引领社会新风、践行公益事业，认真探索受助学子成人成才的新方法、新途径。通过在组织方式和模式方面不断创新，重视培育受助学子的公益慈善意识，增强陶学子社会实践能力，丰富陶学子的课余生活。

当前，我社的志愿服务工作已从“自发”阶段向“自觉”阶段转变，活动的形式多样，具体内容包括博乐学堂“253”助教模式、扶老助残、扶贫济困、社区建设、环境保护、微公益服务等。

广西知了小学支教

“藜与椿萱”护理院活动

6 政策扶持，创新创业

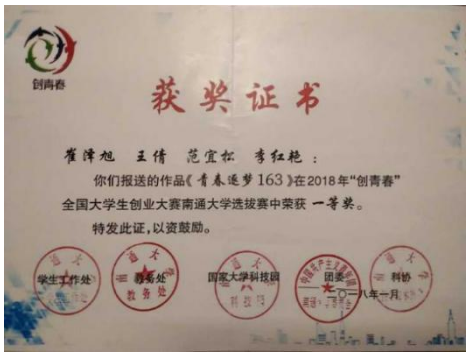
广袤农村地区对于创新创业型人才需求量愈发庞大，在“双创”背景下，在“乡村振兴”与基金会“鼓励回乡创业”的号召下，为提高陶学子的“就业竞争力”和“创业赋能”，我社开启“创新驱动人才培养”模式，探索创新型教育新思路，为陶学子打造创新创业平台。

鼓励陶学子自主创业，并为其提供一系列的创业指导和服务，如开设创业培训班（SYB）、组织创业双选会，为想创业或正在创业的陶学子提供思路、经济、技术等方面的帮助。通过“我为家乡代言”调研与分享会，引导陶学子发现家乡的文创商机与发展前景，激励陶学子在大学期间勤学本领，鼓励陶学子回乡创业和服务。

同时，我社密切关注基金会和学校的创新创业资源，指导陶学子参加创青春、互联网+、挑战杯等竞赛。让陶学子们在实践自己创业想法的过程中，把兴趣与职业相结合，不断开拓创新、艰苦奋斗，谋求高质量生活与自我价值的实现。

中新项目交流会

我为家乡代言分享会



创青春

商业路演

惟忆工作室

城市生活挑战赛

三个目标

一是帮助陶学子融入大学生活，完成大学学业。2016 年伯藜之星之“励行之星”莫跃恋、2017 年伯藜之星之“励志之星”郭小同，在江苏陶欣伯助学基金会和学校的支持下，在南通大学伯藜学社“163”资助育人模式指导下，积极融入大学生活，从一名内向懵懂的大学新生蜕变成为一名优秀的陶学子，并在大学生活中追寻到自己人生的方向。

二是为陶学子构建融入社会的桥梁。2016“南通大学好青年”刘鹏程在磨砺的土地上成长自强不息，作为社团的一员，他受助的同时不忘感恩，以支教的形式反哺家乡孩子，为贫困的乡村孩子带去了知识和希望，尽己所能地回馈社会；2017 年伯藜之星之“励行之星”蔡梦雪，经过不断努力，将想法付诸于行动，在各类创业计划大赛取得了优异的成绩，并获得了 2017 年新加坡管理大学交流学习全额资助名额。

三是助力陶学子筑梦、圆梦。2015 年江苏省大学生年度人物蔡茜茜、2018 年提名中国大学生自强之星的翁琳曼，她们都是依靠自己的坚韧打败人生的困苦，用微笑化解人生的苦难，用努力与汗水筑造并实现自己的梦想。

“163”助学育人模式展示：

南通大学伯藜学社“163”助学育人模式宣传视频