



南开大学学生思想政治教育工作丛书



南开大学
学生思想政治教育工作案例（1）
——公能素质教育全程化班会案例集



杨克欣 主编



南开大学出版社

南开大学学生思想政治教育工作丛书

南开大学学生思想政治教育工作案例(1)

——公能素质教育全程化班会案例集

杨克欣 主编

南开大学出版社

天 津

图书在版编目(CIP)数据

南开大学学生思想政治教育工作案例：全2册 / 杨克欣主编. —天津：南开大学出版社，2014.10

(南开大学学生思想政治教育丛书)

ISBN 978-7-310-04679-9

I. ①南… II. ①杨… III. ①南开大学—思想政治教育—案例 IV. ①G641

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 231460 号

版权所有 侵权必究

南开大学出版社出版发行

出版人：孙克强

地址：天津市南开区卫津路 94 号 邮政编码：300071

营销部电话：(022)23508339 23500755

营销部传真：(022)23508542 邮购部电话：(022)23502200

*

天津泰宇印务有限公司印刷

全国各地新华书店经销

*

2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷

230×170 毫米 16 开本 35 印张 4 插页 460 千字

定价：80.00 元

如遇图书印装质量问题，请与本社营销部联系调换，电话：(022)23507125

南开大学学生思想政治教育工作丛书编辑委员会

主任：杨克欣

副主任：杜长有 王凤 李康

委员：何璟炜 易勇军 刘巍 刘振

南开大学学生思想政治教育工作案例（1）

——公能素质教育全程化班会案例集

参编人员名单

主 编：蒋建荣 许 萌 石 瑶

编辑组成员：蒋建荣 王 莉 马 婧 马 然 王天骄

常春阳 许 萌 孙 玥 吴 颖 袁 芳

雷 航 东俊艳 周翠翠 张更辉 谢 楠

贾 盛 石 瑶 潘麒羽 胡颖欣 马丽娇

张文静 马 然 陈万胜 刘 学 李 娜

高 珊

前 言

在高校学生管理过程中，班级凝聚力的增强、学生成长各阶段的专项能力培养，学生成长与管理相关信息的布达，很多时候是通过班会的形式实现的，班会对于学生成长的作用毋庸置疑。什么时候召开班会、班会的主题如何确定、如何提高班会效率，是对辅导员的巨大挑战。“支持辅导员高效地开好班会”成为我们创作这本著作的重要目标。

《公能素质教育全程化班会案例集》集聚了南开大学辅导员团队多年工作的经验和智慧，创作过程中总结了多年来的工作经验并结合大学生成长规律和不同学科、不同群体、不同发展阶段的需要，设计创作出全程化班级管理过程班会案例，以期支持辅导员在工作需要时手边有相应的工作示范，特别是支持入职不久、需要指导的辅导员快速提高工作能力和工作实效。

班会案例集针对大学生生涯发展阶段及其特点而设计，每一个案例由案例主题、案例对象、案例时长、案例形式、案例所需准备、案例思路、案例目标、案例大纲指导语等要素组成。案例主题表达了该班会的重要引领方向；案例对象是真实反映案例制作人实际操作过程中的对象群体，不同的学生群体所需要的集体引导各具特色，只有结合对象需求的班会才能有效发挥班会的作用；案例时长确定了该班会所需要的时间长度；案例形式是指在该班会进行过程中所运用到的教学方法；案例所需物资是指在班会进行过程中需要用到的设备、文具等相关物资；案例思路是指在案例时长范围内实现案例目标的方法与手段的整体思考；案例目标是指本次班会希望达到的目标与效果；案例大纲是指本次班会的大致流程。以上各方面反映了在召开班会前的基本准备，为辅导员开好

班会提供了重要的参考。而指导语则是在班会过程中老师的重要引领，其中包含了案例过程的起、承、转、合全过程，班会成功的重要标志是学生理解了班会内容，愿意将班会精神落实到行动中，具体说就是通过辅导员的主题引领，学生知道该做什么，为什么做和如何做，并能够做到自觉制定行动计划和积极行动。在这一过程中辅导员如何带领学生认识到主题所涉及的事情的重要性、支持学生树立相关成长目标、激发学生实现目标的愿望和行动力是对辅导员的巨大挑战。指导语的创作旨在为辅导员们提供一个范本参考，支持辅导员特别是初入岗位的辅导员尽快提高班会质量。

本书根据大学生生涯发展的特点分为七个部分：

第一部分是学生接到入学通知书，刚刚进入大学部分。这个阶段的大学生充满激情和梦想，当梦想中的大学生生活变成现实的时候，他们有着诸多的不适应，对大学集体生活的不适应、独立生活的不适应、学习的不适应等挑战让初入大学的学子们措手不及。这一阶段是大学生了解环境，自我定位的关键时期。这个阶段的班会主题主要围绕了解自己的大学，增强对学校的归属感；了解大学生生活，顺利度过适应期等展开。第一部分的班会从总结高考结束后的暑假收获开始，通过“初识大学”等七个班会案例，全面支持学生顺利度过入学后的发现阶段，为今后的大学生活做好准备。

第二部分是关于大学生对大学环境的了解和适应部分，主要针对一年级上学期的学生。适应环境的前提是了解环境，大学与中学有着诸多的差异，大学中的学习规则、行为规范、支持系统及其规则，这一切都是学生在大学生活中规范行为、获得支持的重要信息，同时，班集体的建设也是这部分的重点。这个阶段的班会主题主要围绕了解自己的专业，加强对专业的自信度；熟悉和掌握大学中的相关组织和制度，让学生顺利获得有效帮助等展开。通过“正确看待我的专业”等八个班会案例，全面引导学生加强对专业、学生党员身份、国家及学校各项帮扶政策、

学生准则等的了解和认识，顺利开启大学生活。

第三部分是针对学生在大学第一个学期结束之前的部分。经过一个学期的学习和适应，学生逐渐了解到大学教学和学习的独特性、课余生活的多样性、自我管理的重要性，逐步适应了大学的学习和生活节奏，即将迎来大学中的第一个寒假。指导学生总结入学以来自己各方面的收获和感悟，加强假期安全教育，引导学生度过一个充实的假期，在社会实践中进一步锻炼和提高自己，是此时的工作重点。第三部分通过“期末十问”等五个班会案例，指导学生及时做好自我总结，寻找差距，利用假期锻炼和充实自己，为学生能够进一步做好自身发展定位提供帮助。

第四部分主要针对一年级下学期的学生。在经历了一个学期的大学生活体验，一个假期的社会实践锻炼之后，学生们普遍意识到大学阶段就是他们加强自我学习、注重自身积累、不断进行选择、努力完善提高自己的重要时期，能够在这个重要的节点，为他们带来生涯规划的理念，教会他们规划自己的未来，教会他们反思和追求优秀是辅导员应该完成的重要工作。这一部分通过“带你来看我的假期”等九个班会案例，指导学生树立生涯规划意识，合理规划大学生活，为明确自身发展定位做好准备。

第五部分是针对大学二年级的学生。在经过了一段时间的学习和生活后，学生们对于班集体的融入、自我管理与自我教育、对于未来个人的职业发展和社会探索都有了更积极的诉求。关注这一阶段学生们价值观的形成，积极探索学生的实际需要，为满足各类群体的发展要求提供支持和帮助是辅导员的重要职责。第五部分通过“凝聚班级的力量”等七个班会案例，在大学生综合素质提升、团队意识树立、科研精神塑造等方面提供了具体指导。

第六部分是针对大学三年级的学生。对这些学生来说，考研、求职、出国是他们必须要面对的选择。无论对谁，其中的任何一个选择都必将是巨大的挑战，也直接影响着他们的未来。此时，辅导员需要用自己的

积累、经验、关爱为学生们提供良好的意见和建议，将他们在未来可能面临的发展前景展现在他们面前，以支持他们做出更好的选择。第六部分通过“我的未来我做主”等六个班会案例，为学生们提供了在考研、求职、出国等方面的各种指导，帮助学生们解除困惑和疑虑。

第七部分是针对大学四年级的学生。大学之旅即将到站，大学生们即将背起行囊迎来新的人生旅程。在经历了四年的学习和历练后，学生们走上了各自不同的发展之路，有的继续深造，有的即将进入社会，开启正式的职场人生。此时，辅导员需要以最大的热忱给予学生们充分的支持，为他们提供更加实在具体的帮助和指导，助他们一臂之力，从而实现其自身的发展目标和职业理想。这一部分通过“求职你准备好了吗”等八个班会案例，在求职心理、简历、面试、礼仪等方面为学生做了具体指导，同时结合学生们此时即将离校的心境，为学生们带去了最后一场安全教育和感恩教育班会。

本书主编蒋建荣、许萌、石瑶拟定编写提纲，确定创作思路，召集编写组成员反复讨论、修订，最后定稿。参与第一篇编写工作的有：蒋建荣、王莉、马婧、马然、王天骄；参与第二篇编写工作的有：常春阳、许萌、马婧、王天骄、孙玥、吴颖、袁芳；参与第三篇编写工作的有：王天骄、雷航、东俊艳、王莉；参与第四篇编写工作的有：雷航、常春阳、孙玥、周翠翠、张更辉、谢楠、贾盛、蒋建荣；参与第五篇编写工作的有：孙玥、石瑶、潘麒羽、贾盛、胡颖欣、马丽娇、蒋建荣；参与第六篇编写工作的有：马然、蒋建荣、东俊艳、张文静、马丽娇、谢楠；参与第七篇编写工作的有：周翠翠、马然、常春阳、陈万胜、许萌、张更辉、潘麒羽；刘学、李娜、高珊参与后期编辑和统稿工作。

学校相关思想政治教育专家及各学院党委副书记副院长参与了点评工作，他们是：杜长有、蒋建荣、韩玲、郑龙、刘立新、王胜利、李悦、翟明睿、贺文霞、高琪、蓝海、李营。

编者

二零一四年九月于南开园

目 录

第一篇 初识大学篇	1
初识南开	3
我是南开人	8
做最好的自己	15
做有担当的大学生	22
我的大学我做主	28
和谐班级有你有我	37
年轻的战场	44
第二篇 励志关爱篇	51
正确看待自己的专业	53
端正入党动机	60
誓词之中明身份	66
资助政策伴我行	71
感恩与成才	76
用公正与关爱帮扶	83
自信 自立 自强	89
不可碰触的高压线	96

第三篇 总结提高篇	101
期末十问	103
大学“第一考”	111
第一学期回头看	118
社会实践知多少	124
过个安全而充实的假期	133
第四篇 反思成长篇	139
带你来看我的假期	141
寒假归来话成长	148
在总结中成长	155
合理规划大学生生活	161
学生骨干培养	167
对话一年前的自己	173
做“公能”兼备的南开人	181
南开特色的素质教育	187
让这个暑假很充实	193
第五篇 拓展成才篇	199
凝聚班级的力量	201
班委会民主选举	210
全心全意为人民服务	215
打铁还需自身硬	222
走向科研之路	228
在教学实习中成长	237
暑假职业社会探索不停歇	245

第六篇 未来选择篇	253
我的未来我做主	255
初涉职场的功课	264
分类指导	272
毕业去向经验分享会	279
为出国做最好的准备	285
求职经验分享会	292
第七篇 笑迎毕业篇	297
求职你准备好了吗	299
制作职业化的简历	305
求职简历评估	315
求职礼仪知多少	321
职场礼仪培训	329
向职业人转变	337
毕业离校教育	343
公能永驻不言别	348

第一篇 初识大学篇

大学是一扇门，需要掌握密匙之人为来者开启它；大学是一次旅程，需要身经百战的智慧之人为行者指点迷津；大学是一片沃土，需要辛勤的园丁为可造之材修根剪枝。大学生的培养就是这样一段历程，在历程的最初阶段，让我们共同努力为他们开启重要的人生篇章。

初识南开

班会主题：认识大学

班会对象：全体一年级学生

班会时间：第一学期

班会时长：90~120分钟

班会形式：讲授、互动、案例

班会地点：教室、活动室

班会物资需求：多媒体设备

班会思路：

通过总结和分享学生在高考后假期中各项作业的完成情况，引导学生要加强对新环境、新状态的认知，从而达到促进其进行合理定位、加强自我管理、做好大学学习生活规划的目的。

班会目标：

1. 了解大学生活，梳理个人发展道路；
2. 明确大学生活与成长的关系；
3. 参与大学实践，提升自身职业能力；
4. 进行自我探索，找到可能从事的事业方向。

班会提纲：

1. 总结分享假期中学生们在学习、义工、兼职等方面的心得和收获；
2. 向学生们介绍大学中可以获得的“四个顾问”；
3. 分享和讨论假期中从事的那份工作。

【指导语】

亲爱的同学们：

欢迎大家来到南开大学，非常高兴我们的大学又迎来了一届新人，祝贺大家成为南开人。

其实，成为南开人是在大家接到入学通知书开始的。还记得吗？在我们高兴地接到通知书时，意外地接到了来自大学的暑假作业。这份特殊的作业让我们在欣喜的同时感到了一份压力。

我们就先来说说这份作业。

作业的第一项是建议大家在暑假期间继续学好英语和数学。这是因为无论任何专业，英语和数学都是非常重要的基础课程，英语作为走向世界的中国大学生的一项工具，在将来的工作生活中非常重要；而数学的学习不但是大学学位的要求，也是训练逻辑思维的绝好工具，思维能力在人生幸福和事业成功过程中起着至关重要的作用。

现在我们来回顾一下在暑假期间你的英语和数学的学习情况：

（学生分别就假期中在英语、数学方面学习的数量、质量、个人满意度和需要改进的地方进行讨论和分享）

作业的第二项是建议大家做一份义工。这是因为大家已经长大成人，在我们成长的过程中一直享受着来自家长、学校和社会的呵护。做一份义工就是要让大家在工作的同时去用心体会我们生存的这个社会，学会爱和付出，并在接受别人感谢的过程中学会感恩。通过做义工，我们会进一步验证这样一个真理：只要人人都献出一点爱，世界将变成美好的人间。其实，我们生活的地方真的是一个美好的世界。同学们带着这份对社会的感恩和爱，这份责任，这份愿意付出的心态来到南开大学，我相信我们的学校也会因为有大家的爱而变得更加强大和温暖，我们的南开人也会在这样的大家庭里汲取更多的营养，成为社会需要的人才。四年后大家离开校园时，我们会感动于自己在学校的日子，感动于自己对社会的那份爱与责任，感动于我们彼此之间的那份付出，我们将带着这份感动走向我们新的生活，我们将带着这份感动创造更美好的世界。

现在我们来总结一下做义工的收获……

（学生就义工的时间、地点、联系人、参加人、工作内容、过程、收获和建议等进行讨论和分享）

作业的第三项是建议大家暑假期间根据自己的兴趣或专业找一份工作。这项建议是因为大学是把一个学生培养成为一个合格的职业人的过程，上大学的一个重要目的就是为自己的事业成功打下良好的基础，而我们的学生在十几年的中小学学习期间打下了很好的知识基础和认知基础，也培养了一定的能力。但是，对于事业定向和定位的探索却是在上大学时才真正开始，专业的划分使得学生更加专业地学习自己事业发展所需的知识和能力。而客观上，在报考大学时，我们很少同学对于大学专业设置、自己的职业兴趣方向有很明确的认识。这份作业的价值主要有五点：一是在找工作时首先要分析自己到底要找一份什么样的工作，这对于大家的职业兴趣探索来说是一个很好的体验；二是分析自己是否能够做好自己想做的工作，自己要找的那份工作需要哪些知识和能力；三是在找工作的过程中，大家要通过一定的沟通来得到对方的认可，这个过程本身就是对同学们沟通能力的一个锻炼和检视；四是找工作的过程中大家要学会善用资源，向身边的人寻求有效帮助也是现代人所必备的能力；五是在工作过程中进一步认识职业社会，通过与职业社会的零距离接触，使得大家对职业发展有更明确的认识，走出原有的盲目，进一步明确自己的职业发展方向。带着以上五个方面的收获，大家来到南开大学开始学习和探索，相信大家已经有了明确的学习目标和学习计划，会有效地管理自己的时间和情绪，处理好各种关系，取得更大的收获。

在新生入学教育讲座中我问到了一个问题：是否有同学愿意在大学毕业时找到同所完成的暑假作业一样的工作？结果是没有一位同学表示愿意在四年以后找到的工作是现在所做的工作。理由很简单，在未来四年的大学生活中，大家现在的能力和知识、素质只是一个起点，四年的时间可以学习很多知识、提升很多能力、做很多事情。现在我们凭着现有的知识、素质和技能去找一份工作，而四年以后我们可以凭着四年的

修炼成果找到一份更加适合的工作。所以,亲爱的同学们,来到南开大学只是为你事业成功和家庭幸福的开始迈出了第一步,而真正要看到自己最后的笑容还要大家加倍地珍惜四年的时间,充实自己,真正拿到你想要的成果。

现在我们来讨论一下大家在暑假期间找到的工作和毕业时的工作梦想……

(学生就工作的时间、地点、联系人、支持人、工作单位、岗位、内容和收获等进行讨论和分享)

大学是新的起点,也是人生中一次新的历程,在这个历程中,很多老师、同学和社会人士都会为你提供各方面的指导和支持,我们可以将他们称之为你大学中的“顾问”。首先是学习成长顾问,他可以是你的老师或高年级同学,需要时可以和他讨论在学习上遇到的问题;其次是心理保健顾问,这个顾问可以由学校心理咨询中心或你所在院系的辅导员、班导师等相关人员担任,在生活、学习、情感或任何一个方面遇到困惑时,可以及时找到他,寻求及时的有效帮助;再次是职业发展顾问,这个顾问你可以请学校就业指导中心的老师来或请你所在院系的辅导员、班导师等相关人员担任,也可以请你暑假作业中遇到的你的领导或同事来担任,他们会在你职业迷茫需要帮助时助你一臂之力;最后是个人形象顾问,这个顾问你可以请学校的老师或用你自己的方法找到校外合适的人来担任,但对于“形象”的含义大家要有所注意,一方面它是指你外在的形象,如服饰、发型、言谈举止等,另一方面也是指你的气质、素质、个人品牌等,你的顾问会在你的个人形象设计方面提出适合于你的建议。

以上四个顾问的寻找你可以用自己的方式做到,比如一个电话邀请或者是拜访面谈。这里要提醒的是:无论这个顾问是怎样找到的,你都要尊重他,在需要的时候去请教他。我想有这四个顾问的贴身服务,你会成长得更快。