

# “慢心声”辅导员工作室建设周期活动策划书

## 一、策划背景与总体思路

### （一）策划背景

为深入贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，持续推进辅导员队伍专业化、职业化建设，进一步提升辅导员队伍的育人能力、职业素养和身心健康水平，结合学校推进“五育融通”育人体系建设的实际需要，依托“慢心声”辅导员工作室，探索构建以美育浸润和心理育人为主线、以辅导员队伍建设为抓手、以学生成长受益为落点的工作路径。

美育在情感涵养、心灵滋养和人格塑造方面具有独特作用，心理育人在情绪调适、压力疏导和成长支持方面具有重要意义。立足高校学生工作实际，工作室拟通过开展艺术体验、身体调适、团体支持和实践转化等活动，帮助辅导员缓解压力、调适状态、提升能力，并逐步将成熟做法转化运用于学生工作中。

从前期实践看，“慢心声”辅导员工作室已具备一定建设基础。前期围绕手碟减压、团体辅导、主题沙龙、艺术表达、音乐传播、校际交流、联合工作坊等开展了持续探索，累计组织相关活动 30 余场，覆盖 800 余人次，形成了艺术浸润与情绪支持相结合的初步特色。同时，学校和学院层面已开展“知行”辅导员工作沙龙、艺术律动与手势舞体验、环校跑组织讲座暨春日校园体验跑、“手碟分享与压力纾解工作坊”等活动，为工作室后续正式运行积累了实践经验和参与基础。

### （二）总体思路

当前，工作室建设正处于由前期探索向正式运行转段的关键阶段。下一步，重点不是简单铺开项目，而是立足现有基础，逐步建立稳定运行机制，培育工作室特色活动，推动辅导员在知识结构、能力提升和作用发挥等方面不断发展，并在条件成熟的基础上，更好地服务学生成长成才。

总体上，工作室建设坚持“立足辅导员、服务学生、稳步推进、注重实效”的思路，按照“夯实基础—优化提升—适度转化”的路径，推动工作室由前期实践积累逐步走向规范运行和特色发展，形成“辅导员先成长、方法再转化、学生终受益”的育人闭环。工作室坚持以辅导员队伍赋能为主，逐步向学生成长支持

适度延伸，努力实现美育浸润、心理支持与学生工作实践的有机融合。

## 二、工作室定位

“慢心声”辅导员工作室定位为面向学生成长需要、立足辅导员队伍建设、突出美育浸润与心理育人融合特色的综合性育人支持平台。

第一，工作室是美育与心理育人融合实践平台。

以手碟音乐体验为特色抓手，以音乐聆听、艺术律动、身体舒展、校园轻运动等为主要形式，探索美育、体育与心理育人的有机融合，丰富辅导员工作室活动形式，提升育人工作的感染力和亲和力。

第二，工作室是辅导员专业成长赋能平台。

围绕辅导员高强度工作情境下的情绪调节、压力疏解和状态恢复需求，提供多元化、可持续、低门槛的身心支持活动；同时通过活动参与，帮助辅导员逐步提升情绪调适、活动组织、团体引导和学生支持等能力。

第三，工作室是学生成长支持方法转化平台。

将工作室中较为成熟的活动方法逐步转化为适用于学生群体的班会活动、主题教育和成长支持项目，增强学生工作的实效性，更好地服务学生成长发展。

第四，工作室是辅导员队伍作用发挥拓展平台。

通过工作室建设，推动辅导员从事务管理型角色进一步向成长支持者、心理陪伴者和校园文化建设参与者转变，不断拓展其在育人工作中的作用边界。

## 三、活动体系设计

结合工作室前期实践基础和未来三年发展目标，拟构建“三个重点模块、三级递进”的活动体系。

### （一）三个重点模块

#### 1. 艺术疗愈模块

依托手碟减压、音乐分享、艺术沙龙、身体律动等前期实践，持续开展手碟放松体验、音乐聆听、节奏互动、艺术律动等活动，发挥艺术浸润、情绪舒缓和审美滋养作用。以手碟音乐体验为特色，同时适度结合其他艺术表达方式，增强活动的参与性、体验性和感染力。

#### 2. 身体养护模块

围绕太极拳、八段锦、校园环跑、拉伸放松、办公室微运动等内容开展常态化活动，帮助辅导员通过适度、稳定的身体活动释放压力、恢复状态、增强体能，促进身心协调发展。

### 3. 支持交流模块

通过主题沙龙、减压分享会、支持性团体、成长故事会等形式，强化辅导员之间的联结、支持和归属感，营造有温度、有支持的队伍氛围。在工作室运行逐步稳定的基础上，可适时将较成熟的方法延伸到学生工作场景中，重点用于新生适应、考前减压、班级建设等领域。

## （二）三级递进路径

第一层：身心放松。重点帮助辅导员缓解压力、舒展身心、恢复状态。

第二层：方法掌握。重点帮助辅导员理解活动思路、掌握基础方法、提升活动带领能力。

第三层：育人转化。重点推动辅导员将较成熟的方法逐步迁移到学生工作场景中，更好地服务学生成长。逐步实现由辅导员个体赋能到学生成长受益的延展。

## 四、建设周期活动策划

### （一）第一阶段：建设起步期——夯实基础，形成稳定运行节奏（2025年10月—2026年12月）

本阶段重点在于把工作室“运转起来”，形成相对稳定的活动节奏和参与基础。

主要任务是建立常态化活动安排，实行“每月一主题、每学期一系列”的组织方式；围绕艺术疗愈、身体养护、支持交流三个模块，形成较为清晰的基础活动框架；同时建立活动签到、反馈、图文记录和总结归档等基础台账。

重点活动可先稳定开展以下四类：

一是“慢心声·音乐舒压工作坊”，以手碟体验、音乐聆听、简单互动和感受分享为主，延续前期特色；

二是“慢心声·身体舒展活动”，结合太极拳、八段锦、拉伸放松、轻运动等内容开展；

三是“慢心声·校园体验跑与科学运动活动”，引导辅导员形成规律运动习惯；

四是“慢心声·支持性分享沙龙”，围绕压力调适、工作感受和成长议题开展小型交流活动。

本阶段目标是逐步形成较稳定的运行节奏，初步形成若干项可复制的基础活动安排，夯实工作室的运行基础和参与基础。结合前期建设实际，力争累计开展活动5场以上，覆盖200人次左右，逐步形成2—3项较成熟的基础活动形式，并为后续优化提升积累案例素材和阶段资料。

## **（二）第二阶段：提升成型期——优化内容，培育特色活动（2027年1月—2027年12月）**

本阶段重点在于在稳定运行基础上，优化活动内容，逐步培育工作室特色和品牌辨识度。

主要任务是围绕前期运行较成熟的活动类型进行优化提升，形成相对固定的活动内容和组织流程；选择基础较好、参与度较高的项目重点培育，逐步形成工作室特色活动；同步做好活动资料、组织流程和经验做法的整理。

本阶段重点培育两类特色活动：

一类是常态化活动，如“慢心声·音乐舒压工作坊”或“慢心声·身体舒展活动”，力求做得稳定、做出特色；

一类是阶段性活动，如“慢心声·身心舒展周”或“慢心声·辅导员身心调适训练营”，在每学年择机开展1次，增强工作室辨识度和带动作用。

本阶段目标是逐步形成1—2项较有辨识度的特色活动，形成较为清晰的活动流程和组织经验，促进辅导员在活动组织、团体带领、学生支持等方面实现进一步提升。结合建设实际，可同步整理阶段案例、专题材料、活动感悟或简要资源，逐步提升工作室品牌影响力和成果呈现度。

## **（三）第三阶段：示范辐射期——适度转化，服务学生成长（2028年1月—2028年12月）**

本阶段重点在于在辅导员工作室稳定运行、特色活动相对成熟的基础上，推动部分做法向学生工作适度延伸，形成育人转化。

主要任务是组织辅导员将较为成熟的活动方法嵌入班会、主题教育、谈心谈话、团体辅导等学生工作场景；围绕学生普遍需求较强的领域，探索开展针对性支持活动；同步整理典型案例和简要资源，提升方法转化的可操作性。

学生转化重点聚焦两个场景：

一是新生适应，通过轻量化活动帮助学生融入集体、缓解陌生感和适应压力；二是考前减压，通过呼吸放松、身体舒展、音乐减压等方式帮助学生缓解焦虑、稳定状态。

本阶段可结合实际，逐步形成“辅导员带班级”案例做法，探索开展“校园身心成长季”等主题活动，但坚持量力而行、重在实效，不追求铺得过大、做得过满。阶段目标是形成若干具有推广价值的学生工作转化案例，提炼工作方法和实践经验，适时开展交流展示，进一步增强工作室的示范辐射作用。

## 五、组织保障

为确保工作室建设周期活动有序推进，建立统筹推进、协同联动、评估反馈、风险防控和成果沉淀等工作机制。

一是建立统筹推进机制。由工作室负责人牵头制定年度计划和阶段安排，统筹活动推进和总结复盘。

二是建立协同联动机制。加强与学生工作部、体育学院、艺术教师、心理健康教育等相关力量的沟通协作，形成支持合力。

三是建立评估反馈机制。通过需求收集、过程记录、活动反馈和阶段总结，不断优化活动内容和组织形式。

四是建立风险防控意识。坚持以支持性、发展性活动为主，注重把握活动边界，做好异常情况关注和必要转介。

五是建立成果沉淀机制。注重活动案例、图文资料、总结材料和简要资源的归档整理，为后续经验推广和品牌培育打下基础。

## 六、评估与反馈

### 1. 运行情况评估

重点评估工作室是否稳定运转。主要包括年度活动开展次数、三大模块覆盖情况、每月主题落实情况、参与人次、签到率、活动档案完整率以及图文记录、总结归档完成情况等。

### 2. 参与效果评估

重点评估辅导员参与意愿和活动体验。主要包括活动满意度、获得感、再次参与意愿、推荐意愿以及对活动内容和形式的认可度等。评估以简短反馈问卷为

主，尽量减轻参与负担。

### 3. 能力提升评估

重点评估工作室对辅导员成长的促进作用。主要包括情绪调适能力、压力疏解意识、活动组织能力、团体带领能力以及谈心谈话中的支持和氛围营造能力提升情况。可结合自评、同行观察和阶段访谈进行综合评估。

### 4. 育人转化评估

重点评估成熟做法在学生工作场景中的转化情况。主要包括转化到班会、主题教育、谈心谈话、团体辅导中的活动次数，形成的学生工作案例数、覆盖学生人数及学生反馈情况，重点关注在新生适应、考前减压等场景中的应用成效。

### 5. 成果沉淀评估

重点评估工作室是否形成可复制、可推广的经验。主要包括特色活动品牌数、典型案例数、简要资源包或阶段材料数量、宣传报道情况、校内交流展示次数及经验推广材料完成情况等。

### 6. 动态优化

根据评估结果，定期开展阶段复盘和年度总结，及时调整活动主题、组织方式和成果表达，不断提升工作室建设质量，逐步形成“边实践、边评估、边优化、边沉淀”的良性运行机制。

## 七、风险防控与转介

工作室坚持以支持性、发展性活动为主，注重活动边界把握和风险防控。结合辅导员工作特点和实际需求，在活动开展过程中坚持温和适度、循序渐进、以人为本的原则。

一是明确活动定位。工作室开展的活动以艺术体验、身心舒展、情绪支持和成长赋能为主，不替代专业心理治疗和医学干预。

二是加强过程关注。在活动组织过程中，注重观察参与者的情绪反应和状态变化，及时做好现场提醒、个别关注和必要支持。

三是做好规范转介。对活动中发现的明显心理困扰或需要进一步专业支持的情况，及时与学校心理健康教育相关部门做好沟通衔接，确保支持及时、规范、有效。

四是坚持安全有序。活动设计和实施注重参与者体验，避免活动强度过大、

内容失衡或组织失序，确保工作室活动平稳开展。

## 八、预期成效

通过三年建设，工作室力争在以下几个方面取得阶段性成效：

在辅导员层面，逐步形成较为稳定的身心支持和能力提升机制，帮助辅导员在情绪调适、活动组织、团体引导和学生支持等方面不断积累经验，推动其知识结构和育人能力持续提升。

在学生层面，通过将较成熟的方法适度转化到班会、主题教育和成长支持活动中，帮助学生在新生适应、考前减压、情绪调适和集体融入等方面获得更有温度、更具实效的支持。

在工作室建设层面，逐步形成较为稳定的活动运行节奏，培育 1—2 项具有一定辨识度的特色活动，形成一批可参考、可复制的活动案例和基础材料，逐步提升工作室的影响力和带动作用。

在成果积累层面，结合工作室建设实际，持续做好案例整理、经验总结和专题凝练，力争形成具有一定推广价值的实践成果，为后续交流展示和项目深化奠定基础。

## 九、结语

“慢心声”辅导员工作室建设既立足辅导员，又服务学生成长。下一步，工作室将坚持从实际出发，立足前期基础，稳步推进活动运行、特色培育和方法转化，把工作室建设成为辅导员减压赋能的平台、专业成长的平台和育人方法转化的平台，在服务辅导员成长的同时，更好助力学生健康成长和全面发展。