

河南工程学院学生工作部（处）文件

学〔2026〕009号

关于新学期开展生命教育主题班会的通知

各学院、力行书院：

为深入贯彻落实立德树人根本任务，扎实推进心理育人工作，引导学生树立积极的生命观、价值观，提升心理韧性，经研究，决定在全校范围内组织开展生命教育主题班会。现将有关事项通知如下：

一、时间和对象

时间：即日起至2026年3月8日（开学第一周）

对象：全体在校生

二、班会主题

寻找你的生命“火花”——生命教育主题班会

三、班会内容

本次班会采用“微课+团辅活动”的形式开展，旨在引导学生转变对生命意义的单一认知，主动觉察生活中的积极体验，掌握应对逆境的心理技能，并最终与内外部支持系统建立联结，从而全面提升心理福祉。

- 1、重新定义：理解生命意义感的多元来源。
- 2、积极体验：从日常小事中发现能量与价值。
- 3、构建韧性：学习在挫折中守护内心力量。

4、联结资源：了解并绘制自己的支持网络。

四、具体要求

1、各学院、书院要高度重视，认真部署，由各班辅导员或班主任主导实施。班会过程中需营造安全、尊重的氛围，保护学生隐私。

2、各学院、书院可参考学校提供的《生命教育主题班会执行手册》（附件1）及微课、配套PPT课件开展，鼓励结合专业特色与学生实际进行创新。

3、各学院、书院要提高宣传意识，扩大教育覆盖面与影响力，及时、全面总结班会情况，于班会结束后一周内（3月15日前），以学院为单位将《班会观察与评估表》（附件2）、活动照片（2-3张）等文件以“学院+班级+生命教育”命名，发送至心理中心邮箱 xscx1k@163.com。

4、辅导员、班主任在组织过程中，需依据《班会观察与评估表》的评估要点，及时识别需关注的学生，并进行一对一谈话、评估与支持，做好记录。必要时应按规定上报及转介至心理中心。同时，可将班会中反映的普遍性困惑或压力（如学业、未来规划），作为后续团体活动或主题教育的参考。

附件1：生命教育主题班会执行手册

附件2：班会观察与评估表

学生工作部（处）

心理健康教育中心

2026年2月28日

生命教育主题班会执行手册

一、班会主题

寻找你的生命“火花”——生命教育主题班会

二、班会时长

40 分钟

三、班会目标

- 1、重新定义：理解生命意义感的多元来源。
- 2、积极体验：从日常小事中发现能量与价值。
- 3、构建韧性：学习在挫折中守护内心力量。
- 4、联结资源：了解并绘制自己的支持网络。

四、班会详细流程

（一）第一阶段：开场破冰

1、活动名称：我生命的“火花”

2、活动内容：

教师引导学生思考自己的生命“火花”是什么？并用 1-2 个关键词或短语写下来。

引导语：“提到生命的‘火花’，你会想到什么？是你必须实现的人生目标，是你热爱一件事的感觉，还是生活中一个让你觉得‘活着真好’的微小瞬间？请花 30 秒，在脑海中快速抓取一个属于你的‘火花’画面。”

(二) 第二阶段：发现“火花” (What)

1、播放微课一《“火花”就在此刻》*

微课内容：打破“意义只在宏大目标”的单一认知，通过对电影《心灵奇旅》的解读，揭示“火花”存在于对日常生活的体验、联结、创造与积极选择之中。

2、开展团辅活动一

(1) 活动名称：捕捉我的“微小火种”——三件小事回忆清单

(2) 活动材料：纸笔或学习通、雨课堂等平台

(3) 活动内容：

教师引导学生写下过去一周内 1-3 件带来积极感受（如满足、开心、安心）的微小事件。

引导语：“现在，请安静地回想过去一周。有没有那么几个简单的时刻，让你感到一丝满足、一点开心或片刻的安心？请在纸条上匿名写下 1-3 件这样的小事。它可能很微小，比如‘喝到一杯好喝的奶茶’、‘午睡醒了刚好有阳光’、‘听到一首喜欢的歌’……。”

(三) 第三阶段：理解“火花”的价值 (Why)

1、播放微课二《“微小时刻”的力量》*

微课内容：阐释关注“微小时刻”的心理学价值，它们能训练积极注意力、储蓄心理能量，是应对压力的重要资源。

(四) 第四阶段：守护“火花” (How)

1、播放微课三《当“火花”遇到风雨》*

微课内容：当“火花”（积极体验）遇到“风雨”（压力挫折）时怎么办，引入心理韧性的概念与方法（复盘、认知重评、社会支持等）。

2、开展团辅活动二

(1) 活动名称：构建我的“支持星系”

(2) 活动内容：

教师引导学生完成“我的支持星系”图（中心是“我”，周围有三个同心圆环）。

引导语：“请在你的‘星系’中，将你的支持资源按亲密/可靠程度放入不同环域。内环是你最核心的支持（如家人、挚友），中环是重要支持（如老师、同学），外环是泛支持（如学校心理中心、公益热线、爱豆、宠物等）。可以在星球旁简单标注这个资源能为你提供什么支持（如：倾听、建议、纯粹快乐）。”

注意：不强制分享图画内容，但邀请愿意分享的同学分享寻找和支持资源的经验或感受（如：你是怎么交到这位好朋友的？当你需要时，如何开口求助？）。

（五）第五阶段：总结

1、总结与支持资源

(1) 总结：请用心守护好自己的“火花”；请记住，我们可以成为彼此“星系”里，那份温暖而坚定的支持。

(2) 支持资源

①朋友、家人、老师……

②学校心理健康教育中心

地址：综合楼 A203 或 514；预约电话：62509005（工作时间拨打）

线上预约：关注“河工心灵憩地”，点击左下角心理平台即可进入（账号：学号；密码：a 学号@姓氏首字母大写，例：张三同学的学号为 123，则其登录账号为用户名：123，密码：a123@Z；注意：需要使用校园内网）。

③24小时心理援助热线：12356

2、引导学生完成班会反馈

心情晴雨表

1、此刻，如果用一种天气形容我的心情，我会选：

 (晴朗)  (多云)  (小雨)  (雷雨)  (迷雾)

因为_____

2、今天班会中，让我印象最深或最有触动的一点是：

3、经过今天的班会，我愿意尝试的一个小行动是（例如：每天记录一件让自己感觉幸福的事、联系一位朋友）：

4、在过去的一周，我感觉自己的整体状态（0-10分，0为非常差，10为非常好）：_____分。

5、我最想说的一句话：_____

附件 2

班会观察与评估表					
班级		日期		观察者	
整体参与情况观察		<input type="checkbox"/> 整体氛围活跃，互动积极 <input type="checkbox"/> 氛围一般，部分学生参与 <input type="checkbox"/> 氛围沉闷，多数学生被动参与 <input type="checkbox"/> 其他：_____			
关键环节观察记录		<p>• “火花”收集/“三件小事”环节：</p> <input type="checkbox"/> 多数人能快速、专注书写 <input type="checkbox"/> 部分学生表现出犹豫、长时间空白 是否发现明显异常（如：写下极端负面内容、拒绝参与）？ <input type="checkbox"/> 是（请备注）_____ <input type="checkbox"/> 否			
		<p>• “支持星系”绘制环节：</p> <input type="checkbox"/> 多数学生能认真绘制，星系内容较丰富 <input type="checkbox"/> 部分学生星系内容非常稀疏或简单 是否发现明显异常（如：完全空白、仅写虚拟角色、将自己置于完全孤立位置）？ <input type="checkbox"/> 是（请备注）_____ <input type="checkbox"/> 否			

情况记录

评估要点：

- 1、言语信号：在分享或交谈中，直接或间接表达出无意义感、绝望感、无助感（如“没意思”、“没希望”、“我是负担”等）。
- 2、行为信号：全程明显回避互动、低头不语、情绪持续低落、烦躁不安，或在活动中哭泣。
- 3、反馈卡信号：在“心情晴雨表”中选择“雷雨”或“迷雾”，状态自评分极低（0-3分），或在开放栏中写下求助、绝望或涉及自我伤害的言语。

记录：