

长春光华学院文件

长春光华校字〔2016〕79号

长春光华学院养成教育实施方案（修订）

各单位、各部门：

为更好地践行我校“一切为了学生健康发展，办学生满意的大学”的办学使命和办学愿景，切实提高学生的思想道德修养，规范日常行为，培养良好的生活习惯，提升我校学生的综合素质，现对原实施方案进行修订，请各院结合实际，认真贯彻实行。

一、成立养成教育推进工作领导小组

组 长：张柏发

副组长：郑向光

组 员：（按姓氏笔画排序）

于占江 祁宝生 李凤林 李洪雨 李继红

杨 鸿 郭 全 秦成伟 梁 兵 韩景东

樊丽荣

二、养成教育的目标

以培养“五有二能”学生为目标，遵循“素质是养成的”教育规律，强化做人的道理，引导行为习惯，为学生创设最优的成长环境和平台，营造浓厚的校园氛围，使每个学生都能掌握素质养成的基本道理和原则，确立自己的成长目标，牢记并遵守行为准则，养

成良好的人格和习惯，成为品行优良、素质高尚的人。

把学生培养成为胸中有志、心中有情、眼中有活儿、身上有劲儿、腹中有才、伸手能做、张嘴能说的具有满身优秀素质和强大功能的人。

三、总体思路

提供养成 22 个好习惯的项目，构建育人好抓手，每项习惯抓落实。在校学生，对行为养成的 22 个习惯项目，每人重点选择 3 个以上，全面保底、重点强化、尊重意愿、体现特色。每个学生都要制定切实可行的措施方案，对所列的 22 个项目都要守住底线，养成健全的人格；针对所选的重点培养的项目，形成良好的品格。

四、具体内容及抓手设计

构建养成教育体系，从知、情、意、行四个方面入手，即认知学习、情感体验、意志磨练、行为养成。

序号	养成的习惯	抓手设计
1	养成勤奋的习惯	开展“勤奋与成功”的主题讨论
		微信公众平台建立相关板块推送经典故事
2	养成负责的习惯	开展“绿植领养”活动
		“今天班长我来当”责任感培养活动
3	养成感恩的习惯	开展“写一封家书”感恩活动
		开展“我最想感谢的人”的演讲活动
		“致我最亲爱的老师”征文活动
		义务植树，感恩自然活动
4	养成思考的习惯	聘请专家开展勤于思考的主题报告会
		开展“百科知识竞赛”
		举办“公益未动创意先行”志愿服务活动策划大赛

序号	养成的习惯	抓手设计
5	养成表达的习惯	开展“说说心里话”的活动
		举办主持人大赛、朗诵比赛、演讲比赛
		以班会的形式开展口语表达教育和训练
		模拟现场销售、现场应聘
		“Show myself”大学生脱口秀比赛
6	养成助人为乐的习惯	开展助人为乐故事交流会
		宣传相关人物事迹（“感动光华”校园人物事迹宣讲）
		开展“爱心行走募捐”活动
		每月“身边最美同学”评比
		组织学生参与志愿服务、“三下乡”社会实践活动
7	养成体育锻炼的习惯	进行“每天一小时”的阳光体育运动
		定期进行体能测试
		展开关于体育知识的讲座
		组织集体观看体育赛事
		举行趣味体育项目比赛
8	养成评价与自省的习惯	开展“自我评价与自省”为主题的交流会
		“自省式”评价日记
9	养成做事认真的习惯	开展以“持之以恒”为题的主题班会
10	养成诚信的习惯	建立“做个诚信人——一个人诚信事件记录本”
		建立诚信档案
		开展“做一名诚信大学生”主题团日活动
		开展诚信作业、诚信考试活动
		推广诚信小店活动
11	养成乐观阳光的习惯	开展调查问卷
		开展心理健康主题活动
		举办“拥抱阳光健康成长”校园定向越野赛

序号	养成的习惯	抓手设计
12	养成优化性格的习惯	举办“青春榜样”经验交流会
		举办“有礼走天下”大学生礼仪风采大赛
13	养成挫而不倒的习惯	举办“5.25(我爱我)”心理健康节
		举办大学生压力应对讲座
14	养成调整心态的习惯	"阳光心情,快乐大学"普及心理知识活动
15	养成见贤思齐的习惯	依托“感动光华”校园人物评选活动,号召学生向榜样学习
		举办“如何让自己更优秀”座谈会
		开展励志名人故事分享的主题班会
16	养成尊重别人的习惯	“尊重他人,尊重自己”主题班会
		“身边的英雄”征文演讲
17	养成勤俭节约的习惯	举行节能关灯活动
		开办大学生跳蚤市场
		“晒一晒我的光盘”光盘行动活动
18	养成自主学习的习惯	“学习的印记”学习笔记展评
		制定个人学习计划
		“如何养成好的学习习惯”交流分享会
19	养成文明的习惯	“做文明大学生”征文比赛
		无烟校园活动
		“文明班级(寝室)”“文明个人”评比
		开展“文明就餐活动日”活动
20	养成记日记的习惯	开展“我的班级(寝室)日记”活动
		举行“每日一记,感悟成长”活动
		举行“日记交流会暨心得分享会”
21	养成读书的习惯	“书香伴我行”读书分享会
		汉字听写大会
		爱心图书漂流活动
		“我荐你读”大学校园图书推荐活动
		建立班级图书角
22	养成自律的习惯	关闭手机10小时体验活动
		建设无手机课堂活动
		制定个人好习惯养成计划

五、实施途径

(一) 制定严格的管理机制

制定严格的规章制度和管理制度来进行养成教育。低年级要采用严格的纪律约束，养成学生良好的学习、生活习惯；高年级在严格纪律约束的基础上，注重对学生思想、行为的引导，使养成教育由自发成为自觉，引导学生自我服务、自我管理。通过活动训练、行为养成、环境熏陶和品质内化，使学生养成优良的习惯和美德。

(二) 开展一系列养成教育活动

组织实施阶段，根据本方案，精心组织，推动活动扎实开展，以丰富多彩的实践活动为载体，加强常规管理，强化养成训练，把养成教育的基本点落到实处，各年级要结合实际，创新思路，积极探索养成教育的新途径、新形式和新方法。通过开展各种讲座对新生进行思想品德、学习和生活习惯、行为习惯等方面的教育；通过各种参观考察活动，如参观爱国主义教育基地、参观改革开放成就展，进行社会主义人生价值观教育；通过开展主题班会、社团活动、青年志愿者活动，举办征文大赛、讲演比赛、辩论大赛等方式，教育、熏陶和引导青年学生，帮助学生确立人生目标，明确在校期间的奋斗方向。

(三) 加强校园文化建设

良好的校园文化具有砥砺意志、陶冶情操、净化心灵等积极作用。要加强校园环境建设，高雅清洁的环境使学生如入芝兰之室，有利于高尚品格的形成；倡导良好的校风、学风、教风等，充分发挥图书馆、实训室、体育和艺术场馆等设施的作用，切实做到让每一面墙壁说话，让每一寸土地都有教育意义，使学生受到潜移默化的教育和感染。要充分发挥学生社团“第二课堂”的作用，在开展文化、科技、艺术、体育等活动的同时，发展学生的爱好与专长，

提高综合素质。开设各种人文社会科学讲座,进行审美和艺术教育。加强院报、宣传橱窗、广播、校园网等宣传阵地的管理,利用舆论导向为大学生的养成教育营造健康向上的文化氛围。

六、实施原则

(一)就近的原则:遵循先易后难,先简后繁的原则,引导学生根据自身特点,进行项目选择,循序渐进,提高养成教育成果的质量、效率和成功率。

(二)契约的原则:引导学生和自己定下契约,鼓励学生战胜懒惰、克服困难,将自己所选项目坚持做下去,达到自己预期效果。

(三)长期坚持的原则:养成一个好习惯需要时间的积累,也是一项长期的工作,需要不断巩固,常抓不懈。通过长期坚持,使学生从被动接受转化为自觉行为。

(四)自我教育的原则:良好习惯不会自然形成,一方面要养成学生自尊、自重、自强、自信、自律的精神,培养学生参与意识,激发学生对高尚人格的渴望,对人生最高价值的追求;另一方面,要教育学生主动寻找自己的弱点,充分发挥学生的自我教育、自我管理、自我完善作用,同时要引导学生养成过内心生活的习惯,反思自己的养成项目做得如何,在做项目的过程中进行不断的修正。

(五)活动训练的原则:各院和学校组织多层面、多种形式的养成教育活动,在各种集体活动中自觉强化自己的养成项目。定期开展经验交流,使养成教育逐步深化、优化。

(六)正强化的原则:引导学生学会肯定自己,注意感知进步,保持成功的自信心和成就感。

(七)榜样的原则:在同类项目中寻找身边的榜样,要善于运用身边的榜样进行示范引导,时时激励学生,使学生看得见、信得过、学得实,收到事半功倍的效果。利用这些榜样鼓励先进,鞭策

后进，使学校形成“赶超争先”的风尚。

（八）团队作用的原则：提倡每个学生公开所选项目，鼓励同学之间相互监督，相互学习，相互交流，相互促进，形成团队的气氛和力量。

（九）齐抓共管的原则：发动全体教师参与到学生养成教育活动当中，齐抓共管，形成浓郁的活动氛围。

七、落实要求

（一）对学生的行为养成效果，进行阶段性评价，持续激励，同时要积极发挥家长的作用。

（二）建立养成教育自选项目档案，由学生个人完成记录，辅导员老师进行统一管理。

（三）要求把所选的项目落实在日常的学习、生活和各类活动中，实施有计划、有目的的行为养成。

