

---

# 自強簡報

第二期

2009年

11月

---

中國人民大學

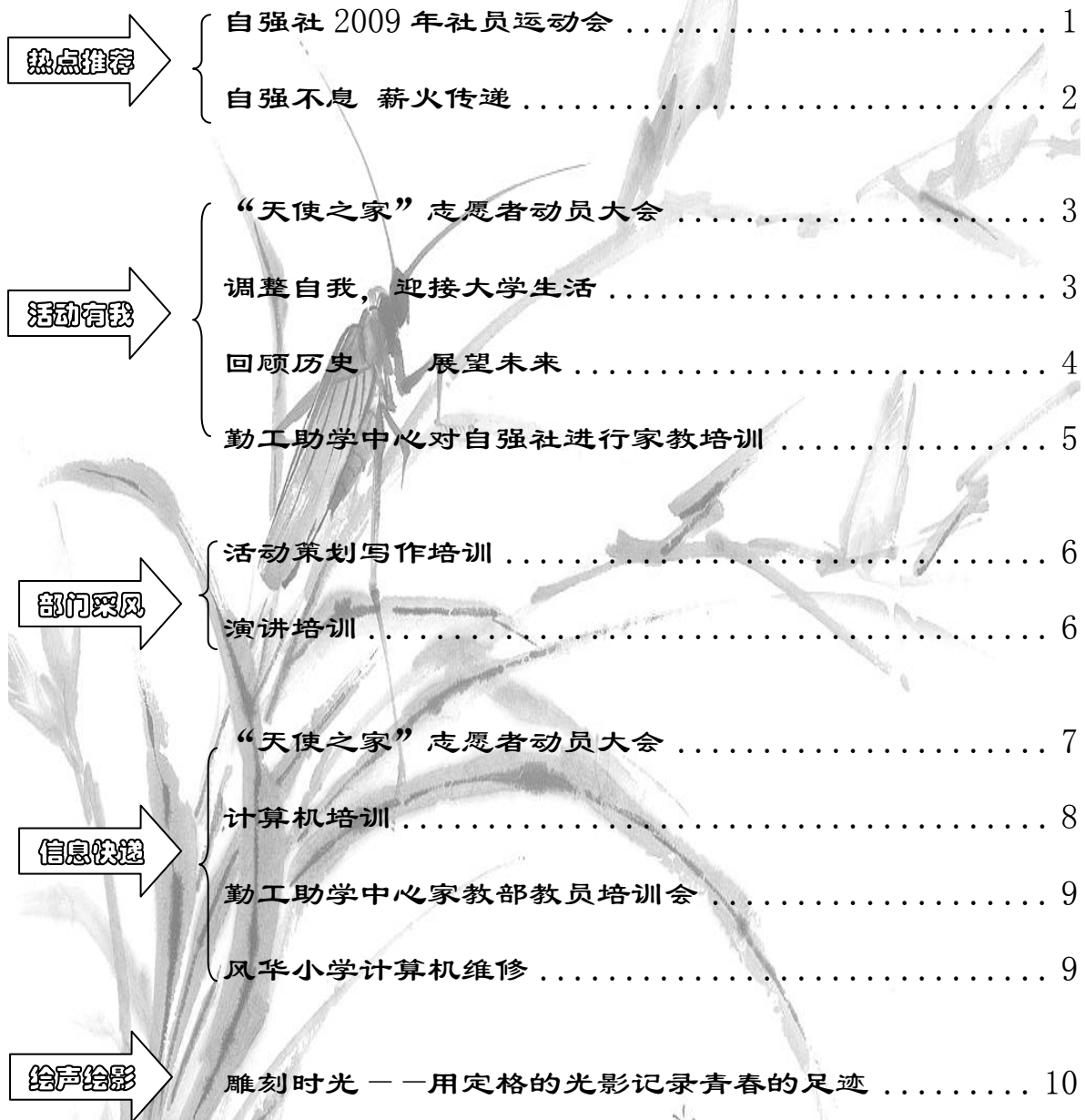
自強社



Self-Improvement Society

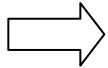
編排：自強社宣傳部

# 目 录



热点推荐	自强社 2009 年社员运动会 .....	1
	自强不息 薪火传递 .....	2
活动有我	“天使之家” 志愿者动员大会 .....	3
	调整自我, 迎接大学生活 .....	3
	回顾历史 展望未来 .....	4
	勤工助学中心对自强社进行家教培训 .....	5
部门采风	活动策划写作培训 .....	6
	演讲培训 .....	6
信息快递	“天使之家” 志愿者动员大会 .....	7
	计算机培训 .....	8
	勤工助学中心家教部教员培训会 .....	9
绘声绘影	风华小学计算机维修 .....	9
	雕刻时光 —— 用定格的光影记录青春的足迹 .....	10

## 热点推荐



## 自强社 2009 年社员运动会

2009 年 11 月 15 日，一学期一度的自强社社员运动会如期举行。本次运动会共设有三个比赛项目：拔河比赛、篮球比赛和乒乓球比赛。尽管当天气温较低，但大家的热情高涨，自强社各个部门的社员都积极地参加了比赛。

比赛在下午 1 点正式开始。首先进行的是拔河比赛，地点在品园 6 楼北侧的空地。比赛实行循环制淘汰，各个部门抽签 PK，然后晋级，最终产生冠军。每个部门都派出部门的精英，



鼓足了劲，为自己的部门争光。经过近半个小时的几番激烈角逐，宣传部摘得冠军，活动策划部和人力资源部分别位列第二、第三。

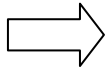
激动人心的拔河比赛后，篮球比赛和乒乓球赛分别在篮球场和世纪馆两个地方同时举行。两个赛场都精  
个个生龙活虎，在  
展现风采。一旁的  
情，为他们打气加  
的人力资源部夺得  
乒乓球赛场上，来  
人力资源部的马玉  
男单的冠军，而混



彩纷呈，运动员们  
赛场上挥洒汗水，  
拉拉队员也极富激  
油。最终实力强大  
了篮球赛的冠军。  
自宣传部的阎君和  
峰分别夺得女单、  
双冠军是宣传部杨

国英和杨龙华组合。赛后社长张小雪给运动员们颁奖并宣告运动会成功结束。

运动会结束后，一些社员表示“我们不仅在比赛中锻炼了自己，也认识了很多。”此次举办的运动会在一方面加强了部门的合作与竞争精神，同时也进一步加强了社内的凝聚力，让大家感受到了自强社集体的温暖。



## 自强不息 薪火传递

——暨 2009 年自强社新老成员交流会

11 月 22 日晚公共教学楼 3207 教室热闹非凡，自强社 2009 年新老社员交流会就在此举行。到场的包括 04 级的潘星星师姐、05 级的谢兆辉师兄、粟好愿师姐和 06 级的黄道余、许晓丽、黄华鸯、黄婧、彭国华、曹清霖等共十余位师兄师姐。我社的全体社员参加了此次交流会。

大会开始，由外联部的金凡惠同学主持并简单介绍了到场的师兄师姐。随后我社的现任社长张小雪就前一阶段工作的开展情况发言。她向师兄师姐们介绍了自强社第十届干部继任以来我社开展的主要活动、本学期工作改革及创新，特别宣告了我社以第一名荣获我校“标兵社团”的喜讯，对师兄师姐们一直以来为社里作出的努力和长期的关注表示衷心的感谢，并希望他们以后继续关注自强社的成长。

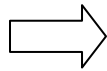
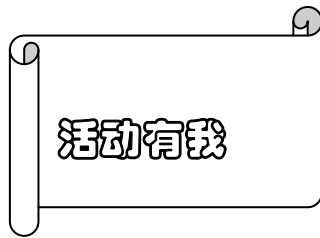
活动的主体环节是师兄师姐们的经验交流。他们一致表达了对自强社不断发展壮大的喜悦之情，并依次和大家分享了各自在大学的心得体会。师兄师姐们中有的正在读研，有的



的刚刚保研，也有的正找工作。他们和社员们分享了自身的经历，从社团工作、学习、生活、感情等方面为大家提供了很多切实有效的建议。最后的环节是师兄师姐与社员的互动。社员们把问题写在纸条上，让师兄师姐做出解答。

由于大家的精心准备，整个交流会高潮迭起、精彩纷呈。交流会结束后，许多社员更是主动同师兄师姐们交流，就自己的问题同师兄师姐们探讨，而师兄师姐们也是耐心地热情的同刚入学不久的新成员们聊着，通过交流给与他们最及时有效的指导，许多社员也表示回去以后会好好反思师兄师姐们的忠告，好好把握大学生活。





## “天使之家” 志愿者动员大会

2009年11月1日自强社在公共教学二楼2221教室开展了针对全校“天使之家”志愿者的动员大会。带着真诚的爱心以及用行动去实践的的决心，许多志愿者来到了动员会现场。大会由自强社办公室副部长李德维主讲，副社长杨志铭出席了此次活动。

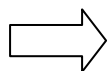


首先，李德维利用ppt向大家详细地介绍了“天使之家”的成立背景与基本情况，并重点介绍了“天使之家”现在收留的孩子们的基本情况。与此同时他还同大家一起分享了他的一些经验与感想，并耐心详细地告诉志愿者们在天使之家应该要注意的一些问题以及去天使之家的路线。在互动环节中，李德维针对志愿者们根据他的介绍提出的一些细节性的问题，认真一一作答，解答了志愿者们的疑惑。

最后志愿者们留下了自己的空课时间表，以便后期活动的安排及开展。副社长杨志铭在总结与补充过程中，积极呼吁大家以爱心和决心认真做好“天使之家”的志愿活动。

此次动员大会很好的鼓舞了“天使之家”的志愿者，对今后的志愿活动起到了很好的指引和激励作用。

.....



## 调整自我，迎接大学生生活

——周莉老师谈大学生心理健康问题

2009年11月1日，中国人民大学心理健康教育与咨询中心的专职咨询师周莉老师应自强社邀请，为自强社社员举行了一场心理健康教育讲座。此次讲座在明德商学楼0202教室举行。

首先社长张小雪师姐简单向大家介绍此次讲座的目的，并希望我们的社员在讲座的过程中认真听讲，注重思考。随后进入此次讲座的主题。对于新生来说，一个新的环境往

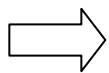
往意味着新的生活、同时也意味着新的困惑的探索。他们不知道大学生活，不知道如何生活，不知道在大学中自己的生活和学习……



新的追求，但与此惑、新的思考、新如何很好的适应大尽快的融入新的生如何很好的安排自而在本次讲座中，知识、独到的视角

周莉老师用其专业的向大家介绍了一些指引性的措施。特别是在怎样规划自己的大学生活和设立自己的大学目标这个问题上，周莉老师提出了“以简历为中心规划大学生活”的独到观点，主张大学生有目标的度过自己的大学生活，合理安排自己的时间努力实现自己的大学目标。

在整个讲座进程中，场面氛围热情且活跃。同学们积极配合老师，说出自己对一些问题的看法，并积极主动的提出自己的困惑，请老师予以讲解。



## 回顾历史 展望未来

### ——记自强社参观国家博物馆复兴之路展览

2009年11月28日下午，自强社全体成员在活动策划部代俊攀的带领下参观了国家博物馆复兴之路的展览。社员们看到了从鸦片战争到现今的中国，更好地了解了祖国的历史也深深地感受到肩上的责任。

展览大致分为两部分，第一部分是从鸦片战争到新民主主义，第二部分是从新民主主义至今。在第一部分中展出了一系列历史人物：慈禧、林则徐、道光帝、严复、关天培等等，同时有清政府签订的一系不平等条约——《南京条约》，《北京条约》，《马关条约》。处于半殖民地半封建社会的中国，满目



疮痍，让人心痛。所幸的是祖国终于站起来了，从新民主主义之后，豪杰辈出，孙中山、黄兴、胡适、李大钊、鲁迅、毛泽东、周恩来……经过这些仁人志士的努力，两千年的封建制度终于被推翻，人民当家作主站了起来，一个伟大的民族屹立于世界民族之林。

“落后就会挨打”，是历史给予的深刻教训。参观完后，社员们深深地知道“少年强则国强”，作为祖国的生力军，社会主义建设事业的接班人，我们有理由要好好学习，为祖国的繁荣富强贡献自己的一份力量。作为当代的大学生，更是肩负重担，祖国繁荣荣辱同我们密不可分。

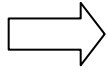
---

## 勤工助学中心对自强社进行家教培训

2009年11月25号在公共教学楼3401教室中国人民大学勤工助学中心对自强社全体社员进行家教培训。本次培训由来自勤工助学中心的金牌教员刘冬伟执讲。在简单的自我介绍后，刘冬伟便向大家讲起了他的相关经验及建议。

他主要从三个方面给大家做了具体的经验介绍：如何同家长沟通的问题，怎样教导学生的问题以及自我的价值定位问题。刘冬伟以其幽默风趣的语言“寓教于乐”，在实际的例子前面更好的向社员们讲述了怎样做一个好的教员。在讲到这里时，刘冬伟强调“为人师表，传送知识的同时，更要以美好思想熏染他/她。要知道，榜样的力量是无穷的。尤其是面对小学生时，他说到“这张白纸将由我来涂色，这块璞玉将由我来雕琢。”“因此作为人大的家教教员，我们要严于律己，对得起人大的牌子，对得起勤工与自强社的面子，对得起自己的里子。”

经过此次培训，社员们更深刻的了解到了作为一个教员的职责所在与自我工作的定位，使他们不仅对以后的家教有所期待，更希望学有所用。最后是十分的感谢勤工助学家教部给自强社社员所提供的机会与培训等方面的帮助，希望以后的家教活动中，自强社社员有优异的表现，不辜负大家的期望！

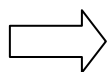


## 活动策划写作培训



11月8日晚,在自强社社员的热切期待下,由自强社社长张小雪主持并主讲的活动策划写作培训成功的在公教二楼 2109 教室拉开了序幕。在开始阶段,张小雪师姐讲到了她是怎么学会写策划的,一番话下来将社员们的注意力便集中到了当晚的主题——活动策划写作。此次培训分为“提问环节”,“答疑环节”,“互动问答环节”等六个环节。整个培训过程中,张小雪师姐主要讲授了策划的意义、如何写策划、策划前要明确的问题、策划类型,并着重强调了策划的连贯性与条理性。其中小雪师姐以自己之前写的策划为例,进一步帮助大家理解了策划的重要性。并且在互动问答环节中,许多师兄师姐们都总结了一些自己的经验,同大家交流。

培训不间断地进行了一个多小时。在做培训的过程中,张小雪师姐等众位师兄师姐不仅向大家讲了如何写出一份优秀的策划,而且也用他们自己的人格魅力向大家展示了他们的坚持与努力。此次培训一方面使社员们学到了知识,另一方面也增加了社内的交流,加深了社员们对自强社的认识。



## 演讲培训

继自强社宣传部的部门演讲培训取得成功之后,宣传部亦策划在自强社举办一场社内演讲培训会。经过一系列的精心准备,2009年11月28日晚,自强社演讲培训在公共教学楼 2115 正式举行。来自宣传部的安静为主讲,多位师兄师姐及新社员参加了此次的演讲培训。

晚上 7 点半，培训在张小雪社长的讲话中正式开始。培训内容主要围绕三个方面展开——情境、情态、情绪。开场时，安静带领大家一起表演“YOU AND ME TOGETHER! FOREVER!”的手语动作，顿时调动了大家的学习气氛。随后，师兄给大家做了演讲的眼神、神态、语调、手势、站姿等各要点的具

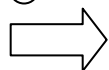
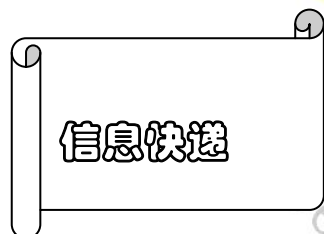


体培训并做了示范。当讲到情绪时，他以《十四点二十八分的祖国》的诗朗诵为培训重点，

通过单人或双人的配合朗诵，提炼大家的情感，体验演讲者的情绪调动。



培训后期向阳师兄做了一个详细的培训总结。最后在大家齐声朗诵“我们相信：只要坚持团结的心，有爱的心，自强社就成为人大一个温暖的家”中，当晚的演讲培训会缓缓落下了帷幕。



## “天使之家” 志愿者动员大会

2009 年 11 月 1 日自强社在公共教学二楼 2221 教室开展了针对全校“天使之家”志愿者的动员大会。带着真诚的爱心以及用行动去实践的的决心，许多志愿者来到了动员会现场。大会由自强社办公室副部长李德维主讲， 副社长杨志铭出席了此次活动。

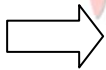
首先，李德维副部利用 ppt 向大家详细地介绍了“天使之家“的成立背景与基本情况，并重点介绍了”天使之家“现在收留的孩子们的基本情况。与此同时他还同大家一起分享了他自己的一些活动经验与感想，并耐心详细地告诉志愿者们在天使之家应该要注意的一些问题以及去天使之家的路线。在互动环节中，李德维针对志愿者们根据他的介绍提出的



一些细节性的问题，认真一一作答，解答了志愿者们们的疑惑。

最后志愿者们留下了自己的空课时间表，以便后期活动的安排及开展。副社长杨志铭在总结与补充过程中，积极呼吁大家以热忱的爱心和坚定的决心认真做好“天使之家”的志愿活动。

此次动员大会很好的鼓舞了“天使之家”的志愿者，为他们的志愿活动起到了很好的指引和激励作用。



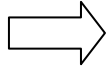
## 计算机培训

2009年11月7日、14日、21日晚七点到九点，自强社在公共教学一楼1604和1605教室对全体社员进行了为期三次的系列计算机基本技能的培训。自强社邀请计算机协会会长及主要成员担任主讲老师，对自强社的社员进行了学校网络资源利用、POWERPIONT、Word、Excel等计算机基本内容的系列培训。



在系列培训伊始，学生处储著斌老师来到培训现场，看望正在培训的社员们，他想社员们提出了他的希望——即好好的学习计算机知识，认真把握并珍惜这样的机会，与此同时也认真对待网络，不要在以后的学习中，沉迷于虚拟的网络世界。

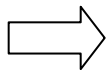
参加培训的社员都表示，系列的计算机培训不仅学到了很多使用的计算机知识，而且对平时的电脑操作也大有帮助。



## 勤工助学中心家教部教员培训会

11月11日下午三点钟，中国人民大学勤工助学中心教员培训会在公教三楼3308教室召开。勤工家教部部长、自强社社长以及众多教员同学到会。会议首先介绍教员要从事家教工作的一般流程以及需要具备的条件，其中重点强调家教过程中出现的安全问题。接着，安排金牌教员与大家交流心得体会，大家受益很深。然后，会议还编排了精彩的家教情景模拟，引得阵阵掌声。最后是自由提问时间，实际的解决了家教中还可能出现的一些具体问题。精彩的培训会在掌声中圆满结束。

通过这一次家教培训，广大教员们进一步掌握了家教工作的技巧，同时也受到为人师表、待人处事方面的精神熏陶，在自己的家教历程上又走出了重要一步！



## 风华小学计算机维修

2009年11月25日下午，自强社外联部长李致远、部员高冬磊，计算机协会会长陈海新、副会长刘永刚等人义务帮助风华爱心希望小学维修了附近军队捐赠的电脑设备。

同校长简单咨询之后，陈海新、刘永刚等人就正式开始了他们的维修工作。尽管电脑设备过于陈旧，维修难度非常大。他们仍然认真负责的一台一台的检修，给电脑重装系统，检测它们是否正常运转。

经过几小时的努力，电脑的维修工作差不多结束，对此风华小学的校长老师们很是感激。从某个角度来说，自强社不仅组织志愿者在风华小学参加支教活动，而且也更多的扩大了他们的志愿服务活动的范畴，相信在以后的志愿活动中，自强社会做的更好！

绘声绘影

雕刻时光——用定格的光影记录青春的足迹



虚心求教

拼尽全力



英姿飒爽



暖暖的愛 ▶



中國人民大學

自強

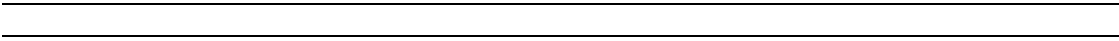


▶  
研習會



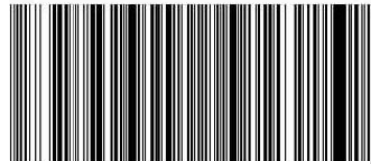
心的交流 ▲

Improvement Society



中國人民大學  
強精  
Self-improvement Society

傳遞社會關愛  
鍛造自強之才



Self-improvement Society