

## 知五辅导员工作室及成长辅导室概况

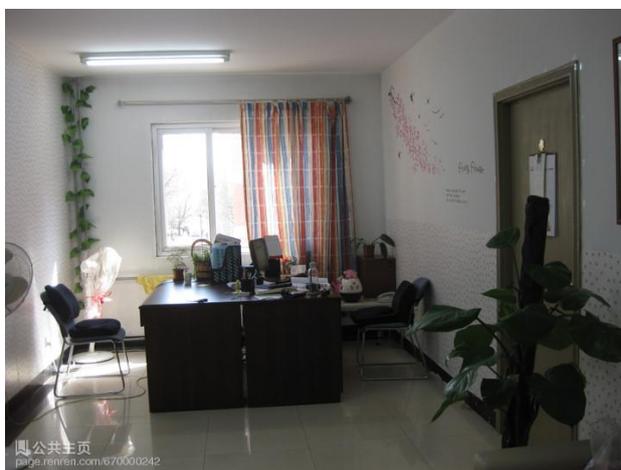
知行五楼从 2010 年 11 月开始建设辅导员工作室与成长辅导室，12 月中投入使用。

工作室外墙

办公室内



成长辅导室外墙



成长辅导室内



工作室与成长辅导室在知行五楼的三层，322 和 321，分别由正对楼梯口的第一、二间宿舍改造而成。目前分时段用来自习（阅读报刊）、练习瑜伽。时间分配为：周一~周五上午 8:00~12:00 瑜伽；12:00 之后的所有时间（包括通宵）用于自习。周六、日 24 小时开放，仅能自习。“最大限度地提高使用率，尽可能满足更多同学需求”是我们运营成长辅导室的指导思想。

为了配合自习功能，我们为大家安装了足够的插座、网口与网线，方便大家使用电脑。安装了可以收放的连壁折叠小桌、可移动的书桌、折叠椅，以节约空间，增加容量。在干燥的冬天为大家配置加湿器，在炎热的夏天配置风扇。辅导员每天早晨会打扫成长辅导室，清理占座的书籍、水杯等，努力为大家提供良好的自习环境。

为了配合瑜伽功能，我们为大家提供瑜伽 DVD 借阅：为初学者提供蕙兰瑜伽基础系列视频，为具备一定基础的同学提供有黎明瑜伽、印度瑜伽、蕙兰中高级瑜伽视频。这些视频可以给大家提供一定指导。为了让同学更安全进行瑜伽练习，我们在成长室安装了镜子与电视，练习时，同学可以跟随播放的瑜伽视频，对照镜子练习。我们还为同学们提供瑜伽垫与铺巾，通过定期清洗铺巾，来保证卫生整洁。



我们给大家准备的瑜伽垫，以及铺巾。铺巾可铺在瑜伽垫上，防滑，而且可以定时清洗，保证卫生、整洁。

我们也将根据同学需求继续增加成长辅导室的功能，譬如放电影、用来做小型讨论、给室友过生日，总之，我们会在条件允许的情况下，尽量满足大家。

在使用上，自习（阅读报刊）不用预约，瑜伽需要预约。我们在当周进行下周的预约，并会每天在主页上更新预约结果。比如3月28日至4月1日（周一至周五）预约4月4日至4月8日的瑜伽时间。并会在当周的每个工作日后公布同学的预约情况，方便同学查询。如下图所示。

4月19日

星期/日期	8: 40~9: 40		9: 50~10: 50		11: 00~12: 00	
星期三 (4.20)	☆	☆	☆	☆		
星期四 (4.21)	☆	☆	☆			
星期五 (4.22)	☆	☆	☆	☆	☆	
星期日 (4.24)					☆	☆
星期一 (4.25)	☆	☆	☆	☆		

PS.颜色相同的4格表示在1小时中，可供4人同时练习瑜伽。

“☆”表示已被预约，空格表示可供预约。

为了方便大家预约瑜伽，我们也在人人网的公共主页（<http://page.renren.com/670000242>）上设置了投票预约，如下图所示：



进入投票后，如下图所示，进行预约：

俱乐部 资料 状态 讨论区 NEW 日志 投票

发起时间: 2011-04-18  
参与人数: 9  
截止时间: 2011-05-06

编辑投票  
删除投票

5月3日—5月6日瑜伽预约 (可选2个)

因4月26日至5月2日放假，辅导员不值班，因此提前至本周开放5月3日至5月6日的瑜伽预约，并全部通过网上进行预约。请通过实名投票来预约瑜伽练习，每个人可预约两个时段。等于4的选项请不要再选择。预约完后请留言，方便收到辅导员的确认回复，只有收到确认回复才代表预约成功。PS：工作室可为每个练习的同学提供1套瑜伽垫。

5.3 (周二) 8:40~9:40	1(7.7%)	<input type="checkbox"/>
5.3 (周二) 9:50~10:50	0(0.0%)	<input type="checkbox"/>
5.3 (周二) 11:00~12:00	2(15.4%)	<input type="checkbox"/>
5.4 (周三) 8:40~9:40	1(7.7%)	<input type="checkbox"/>
5.4 (周三) 9:50~10:50	0(0.0%)	<input checked="" type="checkbox"/>
5.4 (周三) 11:00~12:00	1(7.7%)	<input type="checkbox"/>
5.5 (周四) 8:40~9:40	0(0.0%)	<input type="checkbox"/>
5.5 (周四) 9:50~10:50	3(23.1%)	<input type="checkbox"/>
5.5 (周四) 11:00~12:00	0(0.0%)	<input type="checkbox"/>
5.6 (周五) 8:40~9:40	1(7.7%)	<input type="checkbox"/>
5.6 (周五) 9:50~10:50	1(7.7%)	<input type="checkbox"/>
5.6 (周五) 11:00~12:00	3(23.0%)	<input type="checkbox"/>

进入投票后，选择自己中意的时段，实名投票表示预约，并在下面留言。收到辅导员回复便预约成功！

最后，我们会根据当天的预约情况，制定第二天活动室的使用安排，并通过主页和楼内宣传栏告诉同学，提高成长辅导室的使用率。