

“我的微成功”主题班级活动优秀报告集

目录:

园林 10-5 班“我的微成功”活动报告	5
计算机 11-3 班“我的微成功”活动报告	6
林学 10-1 班“我的微成功”活动报告	7
风园 10-4 班“我的微成功”活动报告	9
林化 11-1 班“我的微成功”活动报告	10
商英 11-1 班“我的微成功”活动报告	11
数媒 10-2 班“我的微成功”活动报告	13
网工 10 班“我的微成功”活动报告	14
包装 09 班“我的微成功”活动报告	17
包装 10 班“我的微成功”活动报告	21
保护区 08 班“我的微成功”活动报告	24
林学 09-3 班“我的微成功”活动报告	26
木工 10-5 班“我的微成功”活动报告	28
木工 11-1 班“我的微成功”活动报告	33
心理 09-3 班“微成功”活动报告	34
心理 11-2 班“我的微成功”活动报告	38
游憩 10 班“我的微成功”活动报告	40
园艺 10-1 班“我的微成功”活动报告	41

园林 10-5 班“我的微成功”活动报告

一、活动时间

2012.4.16—2012.4.21

二、活动宗旨和主题:

北京林业大学 2012 年 5•25 大学生心理健康节的活动主题为“微笑、微爱、微成功”，旨在让学生用微笑面对生活，用积极乐观的心态寻找身边微小的关爱，并且献出自己微薄的爱温暖彼此，助人助己，并且试图从自我的一个微小的改变或成功开始感受成长、提升自信。

三、活动内容:

我们的活动分为我的微成功和班级共建微成功两个环节。

1) 首先是我的微成功

1. 每个同学设计一个 A4 的版面，介绍自己微成功的故事。

2. 举行我的微成功分享班会，每个人介绍自己的微成功，与大家分享。

3. 将班级所有同学微成功的介绍，向全校同学进行宣传展示。在二食堂附近摆展台，在展示过程中，我们提供纸笔，宣传的口号是“留下你的话语，激励我们前进”让同学们写下看过我们的展示后对于她们的启示。我们的活动吸引了各年级的同学，还有老师的参与，我们的微成功相信也同样或多或少的激励了她们。



4. 同时在网络上进行宣传，让我们的微成功感染到更多的人。



5. 最后将大家的文件收集起来,装订成册,让大家传阅,同时也是一种纪念。

2) 班级共建微成功

我们班自建班以来，我们班在各个方面都取得了许多成绩。在举办活动方面，我们积极参加学校和学院举办的活动。在学习方面我们也在专业中遥遥领先。在班级建设方面，我们班早已经亲如一家。大家都说，我的成功，就是加入了这样一个好的班级。所以，我们决定将我们班这将近两年的成功展示给全校的同学。这是我们共同的微成功，是我们班每个人的骄傲。



四、活动成果

从这此我的微成功活动中，同学们通过各种不同的形式展现出自己的一个小小的改变或一次小小的成功，通过班级



中“微成功”的发掘和开展，感受“微成功”带给同学的成长，学会鼓励和赞扬他人，提升班级同学自信，增强班级凝聚力，促进同学团结友爱，和睦相处。在我们整理班级的成功之处制作展板的时候，这将近两年的学习和生活重现在我们眼



计算机 11-3 班“我的微成功”活动报告

关雯雪

一、活动目的:

在班级中传播心理健康教育常识,在基层班级中形成良好的人际支持氛围。使同学们了解自我认识与心理保健对大学生活的积极推动作用。与此同时,使同学们建立自信,相互之间相处融洽,和谐团结,为班级建设打下更好的基础。

二、活动过程:

1. 活动时间: 4月23日-4月27日

2. 活动地点: 北京林业大学

3. 活动叙述:

(一) 活动内容简要概括:

举行的活动有:“微爱”、“微成功”、“微学习”、“微鼓励”和“微快乐”

(二) 活动过程详细描述:

(1) 微爱——信息学院与外语学院合办的微博活动:将通知短信下发到同学的手机,通知同学将自己写的微博以短信或 QQ 留言的形式传给心理委员,由心理委员在收齐后统一在指定的地方发送。

(2) 微成功——班级内部的小型留言式的微成功活动在跑操与英语课上课之前,分发以“北京林业大学”为开头的纸张,组织班级同学们想一段以“我上大学以来都有什么改变”为主题的话语,书写在纸上,后上交,由心理委员一一分析并总结。



(3) 微学习——班级内部心理知识问答式活动。由心理委员在网上的心理知识题库中筛选不错的跟心理知识有关的题目,并在午休时下发到各同学手中,十分钟内收卷,后由心理委员负责批改、整理和总结。挑选题目理由和总结如下:

1. 由于这次活动与大学生心理节有关联,并且有些同学不清楚还有大学生心理健康日这一节日。为宣传健康日的主题而设此题。

2. 让大家在重视身体健康的同时也要重视心理健康。

3. 让大家理解心理健康才是成为 21 世纪的人才的首要条件,加深同学们对心理健康的重视。

4. 提出平等原则,促进同学间更好的沟通。

5. 正视大学生生活中易出现的嫉妒心理。

6. 学会乐观,积极的态度。

7. 加深同学们对健全自我意识的印象。

8. 告诫大家不可盲目从众,需在团体生活中不失自身的个性。

9. 学会克服困难的方法。

10. 解析爱的含义,学会如何去爱。

(4) “微鼓励”“微快乐”。由心理委员和团支书二人分别负责男女两方,将买好的彩色纸条分发给每位同学,每人两条,并督促每位同学写好:一条写给他人的鼓励话语,一条写给自己,激励自己的名言警句或鼓励之言,并将纸条折成星星形状。次日,心理委员将两种星星(自己和他人)收好,鼓励自己的星星集中收在储物罐中,封存。再将写给他人祝福或鼓励的星星汇集到一起,让每一位同学随即抽取星星,获得他人给予的鼓励。

因当天是假期的前一天,所以在大家打开星星兴奋之余,心理委员分发已买好的巧克力,借此希望大家对这一段心理实践活动留下美好甜蜜的记忆,体会“微”中的快乐。



三、活动总结:

1. 活动效果:

同学们通过此次活动增进的彼此间的距离,

尤其是班级干部之间的关系，增强了班级的凝聚力，也对大学生心理健康的知识有所了解，并且对此活动积极反应，积极参与，达到预期效果。

2. 结果分析：

①微成功的结果分析：

由同学们上交的信息来看，多数同学已经适应了大学生活，因为进入大学后，课余时间很充裕，所以很多同学提到：学会了独立自主的生活与学习。一些同学也提到了人际交往中，变得沟通自如、性格开朗、增强了自身的信心。变得更加成熟，找到了长大的感觉。另一些同学也写到有关自身健康的问题，说自身的身体素质变好了。

但同学们也提及到了社会等更深一层次的东西，有些同学写道：社会没有原来想象的那么美好。我认为这也是一种成熟，不过我会更努力的将这种认识在同学们心中呈现更积极的状态，不让同学向悲观发展。

如：早上可以早起；学会了课余时间的合理利用与安排；学会如何处理突发时间与各种冲突；身体素质增强；等等。

②微学习的结果分析：

大学生心理健康知识题的测试结果(参与答卷的同学共 25 人)

分析：由此看来大多数同学对人际交往的平等的重要性模糊，多数同学不清楚“身心健康”是 21 世纪成为人才的首要条件，说明对身心健康不是很看重（很多同学选择的是社会适应良好），由此观之，需多加大对心理健康的宣传的力度。还有许多同学对“当代大学生追求卓越人生，追求自我实现必须面对的终生课题”概念略有偏差，(多数人选择健全人格，答案为健全自我意识)。另一些同学对嫉妒的概念，和面对困

难的做法有不同看法。

3. 经验教训：

本次实践活动在通知方面的处理欠佳，应该在每次活动前一天晚上将活动流程、具体实施方案告知同学，使同学在活动实施前准备更充分。另，在“微鼓励”实施的过程中折星星的环节，没有考虑到男生不会折星星而耽误了一些时间，不过班级内的女生帮助男生折好了星星，应该在下次的活动中增加一些这样的互动会更好。

4. 活动亮点：

此次实践活动，利用大家课前课间和寝室中闲余时间，同学们没有反感，积极参与相应，足以体现“微”，又由于每次活动时间段，次数多，活动持续时间长，所以在“微”中不失“大”。也使同学们印象深刻。



四、建议

由知识问答卷的结果看，同学们对独自外出，猛然接触社会还是不甚习惯，认为真实的社会与想象中的社会有差距。而且对于心理健康是成为人才的重要因此不甚清楚，所以望加大对心理健康宣传的力度，并使同学逐步对社会了解，消除学生对社会潜在的不认同感与恐惧感。

五、活动费用

折星星纸条：1.5
北林名头纸：2.5
问答卷复印：3
分发巧克力：40
合计：47 元

林学 10-1 班“我的微成功”活动报告

本次微成功主题班会在我校心理团辅室举行，活动紧绕学校下发有关微成功材料开展的需要进行。此次活动充分调动了班级成员，班级全员参加，在同学展示自己的微成功时成功者的魅力，提升了同学的自信心，增进了同学间的友谊和班级凝聚力，我班同学在欢快的气

氛中度过了一个愉快的下午。

一、人际交往微采访——感受学生干部的人格魅力与沟通技巧

本次班会，提前给同学们录制了一份视频，视频的内容是对我校心理委员会组织部部长兼我班团支书李焕同学对当学生干部收获的采访。

在简短的采访中，李焕同学给大家分享了自己当班委与学生干部后的变化，包括对自己人际交往的沟通能力，组织活动的组织能力以及自身性格向温和型转变的介绍。这些都是李焕同学在学生干部中一脚一个印摸索出来的，同学们听后很受鼓舞，更多的则是对李焕同学道出经验的感谢。

二、小兴趣，成就大梦想；小努力，积累大成功

1. 学习与课外兼职并举——优化时间分配小分享

这一环节是由我们班李晓玉同学给大家分享学习与兼职的成功之处。李晓玉同学是我们班，班级排名第一，在 2011 年，以总成绩全院排名第一的好成绩和日常生活，学习中能力突出参与国奖答辩中获得 2011 年国家奖学金，除外，她利用周末和节假日出去外面做兼职，现在的她，在大学中的费用完全靠自己来争取。学习和兼职两不误。

她给同学分享的秘诀“上课记笔记，高效做作业，多做兼职锻炼自己”。她提到，如果想做兼职的可以和我联系，我带大家一块进入社会实践的浪潮。学习方面是我们大



学生的主要任务，我们不能放松自己应当做的事，兼职这些事都是在认真完成作业的前提下进行的，她提到尤其是上课记笔记很关键，这样，每当自己忘记时可以再翻看笔记。

学生的主要任务，我们不能放松自己应当做的事，兼职这些事都是在认真完成作业的前提下进行的，她提到尤其是上课记笔记很关键，这样，每当自己忘记时可以再翻看笔记。

对于晓玉同学的分享，大家给收获的更多的是鼓舞和感动，一个初入大学的女孩在学习上的优异和对家庭经济的独立，是我们作为十八岁青年应该学习的。

2. 一技之长——小兴趣，带来全班喝彩

这一环节是学生之间微成功的才艺展

示，分别有我班吴瑞带来吉他歌曲《天使的翅膀》，陈布凡献上双节棍表演，徐凯、于龙经典娱乐歌曲《最炫名族风》献唱，经典组合文彬彬、王永湘带来《因为爱情》以及王永湘带动全班气氛的 B-box，新疆维吾尔少数民族热西提、吐尔逊带领大家跳新疆舞。



他们的个人才艺赢得了同学的阵阵掌声，给学习压力较大的我们带来了释放，从他们的身上我们感受到了一个班级的力量，特别是热西提同学教全班同学跳舞蹈的时刻。活动的举办，增进了我们的感情，更让我们了解他，懂得怎样去帮助他。

三、活动感悟

三、活动感悟

微成功活动，使我们收获了自信，也将快乐分享给别人。教会我们鼓励和赞扬他人，增强班级凝聚力，促进同学的团结友爱，和睦相处，相信林学 10-1 班的每位同学，都会在微成功之后满载而归。此刻，是微小的成功，相信他日，我们将在人生中取得更大的成功。加油，我的温馨



风园 10-4 班“我的微成功”活动报告

4月17日，为迎接5·25大学生心理健康节，响应“微笑、微爱、微成功”的活动主题，我们举办了一次微成功故事征集活动。通过让大家打开心扉，述说自己的微成功故事，交流和分享彼此成功的喜悦，让他们学会用微笑面对生活，用积极乐观的心态寻找身边微小的关爱，并且献出自己微薄的爱温暖彼此，助人助己，并且试图从自我的一个微小的改变或成功开始感受成长、提升自信。

4月16日开班会讨论了这次活动之后，同学们一致觉得这是个很有意思的活动形式，能促进大家相互的了解和交流，也能发现同学身上更多的闪光之处。

4月17日~4月18日，活动正式开始了。由于提前通知过，每个同学都准备得比较充分，大家也比较有积极性。但面对镜头，部分同学还是略显紧张，往往要录两三次才能通过。但在一遍遍录视频的过程中，气氛也越来越轻松，大家越来越有表演欲，幕后花絮也很精彩。

本来当初决定采用这种让大家讲述自己微成功故事，用视频记录的方式，会使得大家一起的参与度不多，可能会出现每个人各讲各的故事，但彼此之间交流不多的情况。但事实打消了我原来的顾虑。每个同学说完自己的故事，都会让其他同学惊叹“哇，你好能干~”，比如班上一位同学在暑假时在没有人陪伴下去海南环岛骑行，路上遇到很多困难，她原以为自己退缩，买张机票就回家，或者向以前那样向爸妈寻求帮助，但她硬是自己扛了下来。在这个过程中，她学到了如何照顾自己，如何在一些突发情况下保持冷静，如何面对在未知环境里的各种挑战，也克服了骑行过程中的种种艰辛和劳累。所有这些，都让她成长了很多。又如另一位同学，作为北林朝鲜族的排球队队长的她，带领团队参加北京市朝鲜族排球大赛，荣获了二等奖。听她们说完，大家纷纷表达祝贺，并感慨自己身边的同学原来个个都有着很优秀的一面。这更加激发了他们彼此讲述自己故事的热情，活动整个过程中气氛都很活跃，并时常笑声迭起，称赞声一片。

对于这次活动主题“微成功”的理解，我认为一千个读者有一千个哈姆雷特，每个人对于微成功都有自己的理解，每个人也都有属于自己的故事，作为心理委员，我并不让大家的话题局限在上述两例那样的具体的事例，很多同学觉得上大学以来自己的成功就是独立了，或成熟了等等。譬如有个同学就提到她以前从未离家超过一月，现在却很适应住宿生活，觉得自己终于独立了。我也鼓励大家说属于自己的不同的成功故事。最后视频录完以后，我按照大家所说内容的相关性，大致分类，就着手整理视频了。

用一天的时间，视频剪辑完成了。当大家看完这一视频时，都觉得深受触动，大家都意识到：每个人都有自己独特的一面，有自己的成功，但每一次的成功，都是与我们身边的同学有着或多或少不可分割的关联的。一起相处和学习的两年时光里，我们见证了彼此的成长，也从某种程度上加速了彼此的成长。从这个意义上说，这次活动加深了不仅提高了同学们的自信心，有助于大家积极心理的培养，也增强了大家彼此之间的了解，加强了班级凝聚力，作为活动的组织者，我很欣慰所有为此付出的精力都没有白费。

不过很遗憾的是，这次活动因为种种原因，男生参与的比较少。从这次活动中，我总结出，要让大家积极参与，就应该多想一些丰富的活动形式，当然，如果时间条件允许，也要尽可能地让大家通过讨论来决定活动形式，这样才能调动大家的积极性，提高参与度，有大家的参与，才能谈增加大家的了解，才能为加强班级零距离做贡献。

林化 11-1 班“我的微成功”活动报告

时间：2012 年 4 月 26 日下午

地点：主楼草坪

开展形式：分组做团辅小游戏，分享交流微成功故事。

我们的活动场地选在主楼前草坪上，希望在室外大家能够更加放松。前几天的暴雨小雨都没了，今天碰上了个格外好的天气。就这样，在暖暖的阳光中，大家开始为活动做准备——吹气球

环节一：热身小游戏——谁是最可爱的美女

先选出三名男生，告知男生通过回答一系列二选一的问题，选出今天最可爱的美女。

首先，主持人请全体女生起立，待选手回答问题后，不符合条件的坐下。直到场上只剩最后一位女生，主持人停止提问，请男生转过来，说五句赞美女生的话。在经过一轮又一轮的筛选后，场上终于留下了一位可爱的女生，最可爱的美女也高兴的接受了咱们的语言。



环节二：同舟共济

一个人被蒙着眼睛，由另外一个人指引着前进，同学们散落在草坪的各个角落里，每个人手里都拿有气球，蒙着眼睛的要尽可能多的取到气球，一分钟内取

能多的取到气球，一分钟内取

到气球最多的一组获胜。经过一轮紧张的比

拼，第一组以绝对优势胜出。

环节三：踩气球

每轮有六个人参赛，每个人脚上都绑了四个气球，30 秒钟紧张激烈的比拼让参与者都玩得不过瘾，直到我连喊了许多声“停，停…”大家才结束这一轮游戏。

环节四：我们的“微成功”

游戏环节结束后，大家一起坐下，一边吃着糖，一边分享活动感受。还有最重要的一点，就是讲述自己的点滴微成功。

不说不知道，原来我们同学们都有那么多值得骄傲的事。班里好几个同学当上了社团的副部，有的上了四月风的表演舞台，有的在不同比赛中拿过奖，有的觉得自己过的比上学期充实多了。每个同学说完后大家都给予了掌声，是对他人的鼓励也是肯定。

而且大一一年以来，班级也拿过不少奖状：乒乓球比赛“班级杯”全校第五、“院系杯”第二名；院级辩论比赛获得最佳组织奖；12.9 长跑获二等奖；就在刚结束不久的校运动会上，获得了搭桥过河项目的全校第一名。

活动总结：

同学们都对这次的微成功活动很满意，班主任也忙里偷闲的过来看看我们的活动。活动并没有单纯的进行微成功的分享，而是通过游戏增强了大家的凝聚力，感受其乐融融的气氛。进而又在这样融洽的气氛中和别人分享了自己的成功，提高了自信。



商英 11-1 班“我的微成功”活动报告

王一心

活动主题：“我的微成功”主题分享会

活动形式：分享展示会

活动过程及内容：

接到团委老师关于开展“我的微成功”主题班级活动的通知之后，我就一直在思考该如何策划举办此次活动，我想在之前的主题班级活动的基础上，在形式方面有所创新，不拘泥于单纯的班会形式，而是采用分享会的形式，进行以“我的微成功”为主题的一系列的活动。

就这样，我和几个班委开始着手准备这一系列活动。首先，我们给学生们 2 天的自我准备时间，要求他们考虑自己到目前为止对自己有影响的一次“微成功”经历，并搜集有关自己这些经历的图片或视频资源，制作属于自己的“微成功”板块；然后，在 2012-4-16 晚上，我们举办了第一阶段的活动——“告诉你，我的微成功”板块展示，每个同学把自己的板块都贴在黑板上，接着大家开始互相阅读彼此的故事，我发现，每位学生都很精心的准备了自己的板块，细腻的文字描述了一个又一个属于他们自己的、让他们骄傲的小故事，有的人饱含感恩之情，有的人无限珍惜自己的经历；展示结束之后，我又带领大家进行第二阶段——“我的微成功，只让你欣赏”，这个阶段的活动是指，我分给每个人不属于自己的板块，让大家为分到的板块进行评价，可以针对他的“微成功”故事，也可以针对他对板块的设计，把自己想对她说的话写下来，与同学之间进行无声的交流，进行真正意义上的心灵与情感的沟通。

接着，便是我们第三阶段活动的展开。考虑到北京林业大学 2012 年 5.25 大学生心理健康节的活动主题为“微笑、微爱、微成功”，又联想到从 3 月份起开展的“学雷锋”活动，各班委商量后决定在周四早上早操之后，全班同学留在操场上捡拾垃圾。虽然早上 7 点左右操场上根本没有什么人，也不会有很多人看到我们的这一举动，但是，我们

想通过它把我们班每个人微小的爱播撒到全学校，用真诚、真挚的爱心方便、服务更多的同学。

最后，是我们的第四阶段活动——“记录我的微成功”活动，即进行整个活动的记录，包括文字方面、摄影录像方面等。

活动成果展示：

优秀的“微成功”板块

姚文佳：

在小学四年级的时候，我看了《我们爱科学》杂志，其中有一章是关于做饭的。于是星期六中午，趁妈妈做饭的时候，我一个人就在厨房偷偷做饭给妈妈吃。我还记得，土豆泥做的很硬，没怎么熟，还有一道菜是薄饼里放了紫甘蓝和黄瓜、胡萝卜、培根，我切菜丝和肉丝几乎切了 2 个小时。不过，最后妈妈吃的很开心。虽然菜相不怎么好看，但那次的成就感急剧膨胀。也就是那之后，我爱上了做饭，开始了我的“大厨之路”。



徐萍：

高中三年，我一直是班上的班长，虽然高中生活枯燥、乏味、单一，但我在班长的工作中收获了很多。尤其那次中秋晚会，这是一场令人难以忘怀的盛宴，晚会的会场布置、节目、中场的互动环节等都经过了我和大家精心的策划。这次活动的成功给了我极大地鼓舞，并且让我意识到不是那些所谓的轰轰烈烈的成功才能被称为“成功”，我这个也叫成功。虽然很累，但我认为很值得。

郝佳星：

上周体育测试 800 米长跑，我拼尽了全力，跑了 3 分 22 秒，我很兴奋的听到老师说可以得到 8、9 分。本以为自己好久不跑了，会很吃力，没想到高中的底子还在，虽然跑完之后很累很难过，有种要死的感觉，

但最后的结果让我感觉，一切都是值得的。

孙珂：

之前,有个机会让我去北京新希望小学上堂课,正好我有时间,便去了。本来我以为这次的活动与上学期形形色色的支教不差上下,去了才发现这次的情形要严重得多。淘气的孩子们的吵闹声会让你觉得这里完全不是课堂,甚至比集市还喧闹。而安静的孩子们又冷静的吓人,默默的躲在角落,头也不抬。从他们的衣着可以看出他们的生活并不好,家长也没怎么关心,整个课堂就是一团乱。由于这次给他们上的是折纸课,我在给他们发纸的时候甚至还出现了“抢纸”的现象,有的人说纸小给张大的,有些看见旁边的人要了大的自己觉得吃了亏也跟着要。10分钟过去了,一片混乱毫无进展。我不知道是生气了还是对他们这种“疯狂追求公车”的态度感到失望,我默默回到讲台,一句话不说,望着下面似乎永无休止的争吵,转而在黑板上写下“折个纸鹤送给同桌”。

接着,课堂终于安静的可以让我的声音被听到了,沉默的人也抬起了头。你想象不到全班一起疑惑地看着我的时候,我是多么高兴,我想告诉这群孩子们:在自己的世界外同样还有别人的世界,除了自己眼中有自己,别人眼中也有自己。但是,对三年级的孩子们,我只能这么说,而高兴的是,他们都懂了。这就是我的“微成功”故事。

活动分析：

同学们的板块上交之后,我通过分析发现,同学们的“微成功”故事主要来自以下几个方面:

1. 工作与学习上的进步带来成就感。

很多同学选择了自己在学习、工作方面取得的微小成功来表现自己,例如:找到了第一份兼职工作,在感到忙碌、劳累的同时,却可以花自己的钱而感到爽快;合理安排时间,完成一周连续的考试和作业任务;一天之内高质量、高效率完成“大学生自主创新项目”申请的所有材料;高考的考场上成功答完困难的数学试卷……

2. 帮助别人带来的喜悦。

走在路上,不顾自己正提着大包东西,帮刚刚洗完澡的女生捡起掉在地上的毛巾,被老爷爷夸赞为“现代的雷锋”;在下过雪结冰的路上把摔倒在地的骑摩托车的妇女扶起来……

3. 志愿者等奉献活动体会到成功。

去智障中心帮助智障儿童,跟他们聊天;去打工子弟小学给他们进行课后辅导;去太阳村帮助那里的孩子搬白菜、洗碗碟……

新技能的习得产生“微成功”的体验

寒假里自学之后每天为爸妈做饭,学会了跳对自己来说很有挑战性的爵士舞……

4. 自我的突破。

朗诵比赛上从一开始的不敢大声朗读到“咆哮式”的抒情朗诵,最后引起全场观众的热情掌声;从一开始把立定跳远当做自己的噩梦,到现在把它当成小菜一碟;首次尝试军训拉练,叫苦叫累害怕训练,最后终于坚持到胜利……

总结:从同学们的话语中,我看到了不同的心理状态,我相信每位同学也从其他人的故事中读出了许许多多不同的感情细节,而同学们之间的互评环节也让他们与对方的心理状态有了一个交流的过程,他们或者羡慕、佩服对方的“微成功”,或者夸赞他们的板块设计得漂亮,总之,这次活动让大家对心理知识有了一次实践性的经验和体验。

成功的人士千千万万,成功的类型有许多种,对每个人而言,成功都有不同的意义。也许是难以计数的财富,也许是含辛受累获得的硬币;也许是问鼎世界的英雄,也许是平凡家庭的支柱;也许是千金富豪掷的善捐,也许只是暖人心脾的微笑……但是,对于我们大学生而言,我们的微成功仅仅是一些小小的举动,但他们却给了我们满足和欢乐,让我们明白我们对于其它人来讲,还有价值,更让我们体会到自己的存在感。“勿以恶小而为之,勿以善小而不为”,借此机会,我们想跟所有大学生们说一声:“一起行动起来吧!用我们的真心换取一个真诚的感谢!”

数媒 10-2 班“我的微成功”活动报告

龚雨诗

一、活动主题：我的微成功

二、活动宗旨：通过班级“微成功”的发掘与开展，让同学感受成长，学会鼓励赞扬他人，提升班级同学自信，增强班级凝聚力，促进班级同学团结友爱，和睦相处。

三、组织机构：数媒 10-2 班

四、活动方案：

(1) 活动时间地点：2012 年 4 月 26 日下午 主楼 417

(2) 参与人员：全体学生

(3) 活动内容：主题班会活动 心理明信片传递，心理影片赏析，心理海报设计与搜集。

(4) 具体活动方案：详见以下各方案。

活动 1：通过小卡片的形式让班级同学互相写鼓励的话，增强同学凝聚力。



活动 2：心理影片赏析

“心随影动”，电影以艺术的方式浓缩了人生的点点滴滴，让人震撼与感动。通过经典心理电影，心理委员事先准备材料，帮助同学们对电影进行解读，从电影中提炼爱与希望的力量，欢迎看完电影的同学发表观后

感，在影院现场发下精美纸片，记录下同学们的感言。

活动 3：召集班级同学设计海报。将心理融入我们自己的专业，发挥数媒专业的特长。



五. 实践总结

这次心理主题班级活动，通过三中不同方式让班级同学展现自己一次小小的改变，也为心理宣传出一份微薄的力量。让同学感受微成功带来的成长。让他们在生活中互相鼓励别人，赞扬别人，增强班级凝聚力，促进同学们团结友爱，和睦相处。贯穿主题“微笑，微爱，微成功”，旨在让同学们用微笑面对生活，用积极乐观的心态寻找身边微笑的关爱，并且献出自己微薄的爱温暖彼此，助人助己，试图从自我的一个微小的改变开始感受成长，提升自信。

这次活动效果很棒，特别在在互写卡片环节，大家认真写自己对别人鼓励的话，大家再认真读与收藏自己收到的卡片，场面十分温馨与温暖。也希望以后会多次组织类似活动，让积极乐观，温暖关怀充满班级与社会。

网工 10 班“我的微成功”活动及微成功

左妍

实践内容:

本次实践共开展了以下 3 种形式的相关活动。

一. 专项的心理素质教育宣传活动——“我的微成功”主题班级活动

二. 与其他工作结合的心理健康教育宣传活动——“我的微成功”主题班会前的心理知识普及

活动内容:

活动地点: 北京林业大学操场

活动时间: 4 月 22 日晚

参与人员: 网工 10 全体同学

活动名称: “我的微成功”主题班会

活动宗旨:

旨在让学生用微笑面对生活,用积极乐观的心态寻找身边微小的关爱,并且献出自己微薄的爱温暖彼此,助人助己,并且试图从自我的一个微小的改变或成功开始感受成长、提升自信。

同学们通过各种不同的形式展现出自己的一个小小的改变或一次小小的成功,通过班级中“微成功”的发掘和开展,感受“微成功”带给同学的成长,学会鼓励和赞扬他人,提升班级同学自信,增强班级凝聚力,促进同学团结友爱,和睦相处。



一. 心理知识普及

在“我的微成功”班会正式开始之前,心理委员先对同学们普及了心理知识。

如何放松心情

现代化快节奏的生活给人们的精神带来了不少压力,下面 10 种放松法可以帮您减轻精神压力,使自己身心放松。

1. 想象: 通过想象一个所喜爱的地方,如大海、高山或自家的小院等放松大脑。把思绪集中在所想象东西的“看、闻、听”上,并渐渐放松,由此达到精神放松。

2. 打盹: 学会在一切场合,如家中、办公室、走廊、甚至汽车里打盹,只需 10 分钟就会使你精神振奋。

3. 按摩: 紧闭双目,用自己的手指尖用力按摩前额和后脖颈处,有规则地向一定方向旋转,不要漫无目的地揉搓

4. 呼吸: 快速进行浅呼吸,为更好放松,慢慢吸气、屏气,然后呼气,每一阶段持续 8 拍。

5. 腹部呼吸: 平躺在地板上,面朝上,身体自然放松。紧闭吸气,最后放松,使腹部恢复原状。正常呼吸数分钟后,再重复这一过程。

6. 摆脱常规: 经常试用一些各种不同的新方法,做一些不常做的事,比如双脚蹦着上下楼。

7. 沐浴时唱歌: 洗澡时放开歌喉,尽量拉长音调。因为大声唱歌需要不停地深呼吸,这样可以得到很好的放松,使心情愉快。

8. 发展兴趣: 培养对各种有益活动的兴趣,并尽情地去享受。

9. 伸展运动: 伸展对消除紧张非常有益,它可以使全身肌肉得到放松。

10. 放松反应: 舒适地坐在安静的地方,紧闭双目,放松肌肉默默地进行一呼一吸,以深呼吸为主。

二. 心理知识普及结束后,“我的微成功”班会拉开了帷幕。

1. 开场:

开场白: 不知大家有没有数过在大学里已经度过了多少日子,我昨天无聊地数了一下,从 2010 年 8 月 28 日到 2012 年 4 月 22 日,我们已经认识了 603 天!我们在同一个教室里上课,一起出去玩,可是也许我们彼此并不真的了解。那么,在这个春风沉醉的晚上,让我们一起倾听彼此的心扉。用心地

去了解彼此。让我们成为真正的一家人。“我的微成功”主题班会现在开始。

2. 游戏

(1) 同舟共济

参与人数：全班

全班同学分成两组，每组有一张大报纸，刚开始报纸是完全展开的，全组人都站在上面，然后通过抢答主持人的问题，是对方组的报纸对折。组员最先站离报纸的输掉比赛。输掉比赛的队伍进入下一个游戏。

刚开始进行这个游戏的时候，同学们还表现的很腼腆。可是当报纸一片片减少，大家站得越来越紧，抱得越来越紧，不知道此时同学们的心有没有更近了呢？

(2) 贴牌

参与人数：10-15 人

在参与者的背后贴一张纸条，纸条上写一个日常生活中的常用动作或一句话，可以看到对方的纸条但是看不到自己的纸条。参赛者需要尽可能地让其他人做出或说出纸条上的信息。最先做出或说出信息的人接受惩罚。

同学们由上一轮游戏里的队友，变成了这一轮游戏的竞争者，小心翼翼地搭着话，互相引诱对方说出纸条上的话或做出纸条上的动作，最终以一个同学“不小心”地做出了“双手插兜”这个动作而结束。



(3) 大西瓜小西瓜

参与人数：4 人

主持人说“大西瓜”的时候，参与者要用手势比出“小西瓜”。

主持人说“小西瓜”的时候，参与者要用手势比出“大西瓜”。

主持人说的速度由慢到快，最先出错的人接受惩罚。

这个游戏考验了大家的反应能力，节奏很快，使得班会的气氛一下子活跃了起来，大家积极参与，进行了好多轮，同学们不时地哈哈大笑起来，后来心理委员也参与了进来，不论玩的还是看的都很开心，惩罚的人数也变得多了起来，同学说真心话的机会也

多了。

(4) 杰克船长

参与人数：全班

第一个人随意地指另一个人，并说“捷”，被指的人说“克”随意指下一个人，下一个人说“船”再指下一个人，下一个人说“长”指向下一个人，此时，被指“长”的人做出用望远镜观看的姿势，左右两侧的同学做出划船的姿势。如果没出错，游戏继续。如果出错，错的人接受惩罚。

全班的注意力都被集中了起来，被指“长”的人忙着做动作，两边的人也不闲着，每个人都有参与的机会，这个游戏又把本次班会的气氛推高，大家已经忘记了初春夜晚的冷空气了，玩得正开心呢！

惩罚措施：

为了贴合本次班会的主题与宗旨，为了促进班级和谐，增加班级凝聚力，提高班级同学自信，我设计了以“真心话大冒险”为主的以下几个惩罚的项目：

1. 拥抱一个你最想拥抱的人；
2. 感谢一个你最想感谢的人；
3. 对你的好兄弟、好姐妹说几句发自肺腑的话；
4. 真心地赞美一个异性同学；
5. 说说到大学以来，让你最感动或最有成就感的事；
6. 说说你最近的烦恼，让大家帮你分担；
7. 来到大学最开心的一次笑是什么时候，因为什么事情？
8. 给你一个说“对不起”的机会；
9. 用屁股画一颗心；
10. 向陌生人要电话号码。

奖励措施：

一瓶养乐多或一个棒棒糖。

余兴节目：

游戏环节之后，请几个多才多艺的同学为大家带来精彩的小节目。

期间，黄骋霄同学为大家上了精彩的吉他弹唱，《I'm yours》和《笑忘歌》清新的旋律飘荡在宽阔的操场上，同学们沉浸在这美好的夜晚，青葱校园，忘记了烦恼，只

留下美好的回忆。

支书和班长的歌伴舞，班委一起表演的兔子舞，李云放和李光胤的情歌对唱，还有梁疆晋的独唱等也同样精彩。

3. 青春纪念册：

下面进入最后一个环节，请大家把自己最喜欢的一句话，能够激励自己的话，或者自己的愿望写在发给大家的纸片上，作为以后回忆的纪念。

同学们在一张纸上写下一个激励自己的座右铭，或对未来的希望。然后将由心理委员粘贴在一个别致的青春纪念册上。

同学们安静地写着自己喜欢的话，等到十年甚至更久以后再回想，嘴角会不会扬起一丝浅浅的微笑呢.....

4. 尾声：

结束语：大家一起渡过了一个难忘的夜晚，相信对彼此的了解又加深了一层，大家的心又彼此靠近了一些。希望大家不要忘记今晚的快乐，并永远记得，我们都来自网工 10，我们是一家人！“我的微成功”主题班会到此结束。

5. 操场的清理

网工 10 的同学并不是开完会就拍拍屁股走人了，而是都留了下来，把身边的报纸，食品袋等垃圾收集起来，装到事先准备好的垃圾袋里，保持操场的整洁干净。

学生反馈和建议：

Cynicalgory: 这次班会让我感到虽孤身来到北京，却并不孤独，因为有网工 10 这个大家庭陪伴着我，见证我的成长与成功，这次班会更让我感觉到了集体的温情，让我更爱这个大家了。

小猪: 那天晚上气温不高，但是心是暖的，希望大家的热情永远不要熄灭。

大车: 总体还算成功，达到了一定的预期目的；我觉得问题是，前期准备的不是很充足，有一些游戏没玩起来

清潭:“我们都来自网工 10，我们是一家人。”也许我们曾忽略过这个家，曾对她失望、想将她抛弃，但这一切、都是过去！愿为她付出，愿为她奉献，愿这次班会是一个新的起点，愿 31 朵绚烂青春永远绽放在我们的岁

月里。

炊烟袅袅: 我说点自己的感受的吧。从大一开学来到北林一直到现在，虽然参加过很多活动，但是无论是从形式，还是从意义来说，我自己觉得这次的活动十分特别。当晚，我们一起在操场上席地坐，“同舟共济”和“杰克船长”这些虽然之前玩过的游戏，但是这次再玩起来感觉却别有一番风味，因为这次像是和家人一起。活动最后的最后，小黄的吉他，晋晋的歌声.....这些都很难让我们这个大家庭里的每个人忘怀

Zero: 春风吹拂的那一晚，操场上，有我们，网工 10 这个家，一起营造了一份快乐与感动。很感谢有了这么一次活动，让我们能够在忙碌的学习生活中聚到一起，放下心中的杂念，一起做游戏，一起唱，一起跳，通过这次活动，我们的心更近了，这一晚会成为我们共同拥有的回忆记在心里。

活动后的反思：

首先，把这次班会的场地选在了学校的操场，操场零星的灯光加上清凉春风，使得那天晚上的夜色十分迷人。同学们全都围坐在操场上，人的一生中能有几次这样的经历呢？

游戏环节大家玩的很开心，但是心理委员作为主持人，在维持秩序及带动气氛等方面做的还有不足的地方，让一部分同学无事可做，有时又显得有些忙乱了，相信这次的经历之后，再举办类似活动会从容不少。

在“真心话大冒险”环节，大家敞开了心扉，说出了内心最真诚的话，始终不好意思说出的“对不起”和“谢谢”都通过本次班会说了出来，场面十分温馨感人。同学通过回忆自己在大学里最有成就感的事增加了自信，对明天充满希望。“用屁股画心”又增加了惩罚的娱乐性，让大家在玩乐中不仅感受到欢笑，还感受到来自集体的温情。

结束语说完后，大家都安静了下来。我想大家应该是被感动了吧，这次班会能让大家的人聚到一起也算是一种成功。

令我非常骄傲的是网工 10 同学的素质，班会结束后全都在积极地收拾着垃圾，那片地收拾完之后居然比没来之前更干净。

对心理委员队伍建设以及培训建议:

希望培训时心理知识理论和实际生活相结合,举一些实际的案例,现场模拟,当心理委员真正遇到那些情况的时候能够从

容面对加以解决。

心理委员之间也应该多多交流工作心得和工作中遇到的问题,大家一起讨论,对班级的心理工作也会有帮助。

包装 09 班“我的微成功”活动报告

时间: 2012 年 4 月 23 日

地点: 一教

活动形式: 同学们和大家分享自己的“微成功”故事,大家进行倾听、讨论。



“我的微成功”主题班会活动,与这三年以来我们班开得每一次班会都不同。这是一次与他人分享自己的机会。同学们通过这次班级中“微成功”的发掘和开展,感受“微成功”带给同学的成长,学会鼓励和赞扬他人,提升班级同学自信,增强班级凝聚力,促进同学团结友爱,和睦相处。

首先同学们对两个问题做了小小的讨论:

首先,成功是什么?

什么是成功,显然每个人会有不同的意见,也许你会觉得它很难,但是其实成功并不是一件很难的事情,哪怕是一点小事,都会让你觉得充满了成就感。

那么,什么又是微成功呢?同学们给出了自己的答案:

一个小小的改变或一次小小的成功,这就是微成功!

微成功是半年前实现的一个梦想:大学期间拿到第一张免费机票;(090534116)

微成功是获得北美风情奖学金;是参加国庆 60 周年圆明园志愿者;是成功从党校高班毕业,成为入党积极分子;(090534117)

微成功是成功举办材料学院四月风大型文艺晚会,感动所有材料人,让大家的心团结的更加紧密,更像一家人。(090534106)

微成功是我在银狐洞做一名临时导游,工作相对清闲,但是这是第一次步入社会,那段时间我学到了一些和别人相处的方法,还认识了一位忘年交,最后还得到了老板的极高表扬;

微成功是大一暑期在快餐店工作近两个月。虽然工作单调,辛苦,会受各种委屈,但我坚持了下来。工作期间还因为加班问题,向经理要求加班费,并且为当时兼职的大学生征得加班费,权利得到维护。这让我知道了作为一个大学生,决不能自视清高,要学会吃苦,也要懂得保护自己的合法权益。(090534113)

虽然是“微”成功,但为了这微小的成功我们也可能付出了很大的努力(以下为根据分享内容记录的“我们的微成功故事集锦”):

桑晨(090534119)说:

我刚进大学的时候,一直觉得高数是一门很难的学科,这无疑成为了大一时候最让人纠结的事情。于是在思考后,我找了当时的高数学霸叶梦馨同学,时常跟她讨论数学问题,有不会的事情及时问老师,多做题,

多思考，终于在一个多月以后，赶上了老师的进度，终于不再为高数烦恼了。

这就是微成功，虽然微小却让你充满了成就感与幸福感的事情。

吴昭昀 (090534104) 说：

我的英语听力一直都很差，也不知道该怎么练习能提高，最主要的还是因为我做事一直没有恒心。新东方的老师推荐了普特英语论坛来练听力，这确实是个好网站，尤其有一条说明吸引了我：“按照此方法连续练习十天，听力会有明显提高。”于是我抱着很大的希望去努力听，因为上学期的六级分数并不高，再加上下半年要考研，学英语的时间真的不多了，再不抓紧真不行了。于是奇迹般地，我居然能每天坚持听，一直听了下来。虽然之后又断了几天，虽然听力水平似乎也没提高多少，但听的感觉还是渐渐有了，应该要继续努力听下去。

这就是我的微成功，离大成功还有一大截，但累积微成功，最终会成为真正的成功的。

李丹 (090534117) 说：

2010 年元旦的前几天，我听说瑞原佳和在材料学院招聘元旦三天实习生，每天 100 块钱。得到这个消息，我立即去团委网站了解到要获得这个实习机会，需要投简历和面试，两项均通过才能被录取。虽然在那时，我都不知道简历是什么，也从没面试过，但我还是毅然决然地报了名，并在面试的前一天，花了一上午时间在图书馆找资料，写了一份简历并打印出来，还阅读了一系列面试技巧。在面试那天，森工楼 3 层挤满了人，大一到大四的不等，我开始紧张起来，但最后还是昂首挺胸地进去面试了。第二天，我被通知录取了，那一刻，我真的特别有成就感。在之后元旦三天的假期，我所在的小组，齐心协力，代表瑞原佳和去了意风家居帮忙，过了一个有意义的假期。

实习完后，我不仅得到了 300 块钱，得到了实习证书，还交了五个朋友，让我觉得特别有意义，也特别有成就感。这就是我的微成功。

黄希妍 (090534130) 说：

初三下半学期的时候，第一次听说青少年科技创新大赛。因为得奖中考能加 5 分，就和其他两个同学兴致勃勃的参加了。这个比赛分为发明、绘画和论文三大类，我们选择了论文。那是我们第一次写论文，一开始确我们连论文是什么样的都不知道。幸好其中一个同学的爸爸是某小学校长，他非常热情的提供给我们咨询帮助。我们论文的格式是什么，我们需要收集哪些资料。

于是我们三个人聚在一起讨论出了论文的题目：海宁道路交通安全情况调查报告。每个周六、周日我们都聚在一起讨论方案，然后分头行动：去街上发放调查问卷，采访行人，拍摄了三段视频。回来以后收集资料，整理数据，写作论文，画图表，制作 PPT，并且不断讨论、修改。那段时间确实非常累，有时也会怀疑占用那么多复习时间值不值得。但是我们确实从中学学习到了很多知识、技能。结果也出乎我们的意料：一等奖！回想起来那是我第一次写论文，也是第一次参加市级以上的比赛。

不仅加强了运用办公软件的专业技能，还锻炼了一系列的可迁移技能，如发现问题、分析问题、解决问题，快速学习、按时完成任务，创造、策划，组织协调、团队分工合作等，这是我的微成功。

欧吉陵 (090534112) 说：

大二时做工图作业，我个人觉得，那是一项挑战。通常，要将一个零件图完完整整的做好，至少需要两小时不止。在做图的工程中，非常令人为之郁闷、抓狂。因为稍有不慎，你就会追悔莫及。但是，经过昨天一天的努力，我终于将工图作业搞定了。那种欣喜之情只可意会，不可言传。

从这件事中，我可以看到，无论任何事，耐心真的非常重要。如果没有耐心，那么从一开始遇到挫折的时候，我可能就已经放弃了，更别提完成时的那种成就感。

其次，在上工图实验课时，我都会和身边的同学讨论。在细微的地方，可能分开读图，谁都看不懂是什么意思，但是，只要聚在一起相互讨论，别人的思路就有可能触发你的灵感，然后，得出正确的结论。或许这

就是团队的力量。我很庆幸，我非常乐于和别人合作。

这就是微成功，在自己的努力和团队的协作下，生活中一次简单的攻克作业，带来的满足感和轰轰烈烈的大成功其实是一样的。

孙萍（090534120）说：

四级考试前的那个学期，我每天都在为如何顺利通过四级考试而烦恼。其中最为苦恼的就是如何记住那几千个单词。

孔子曰：“豫则立，不豫则废”，意思是凡事如果不做好计划，必将失败。老祖宗的话今天已经成为了工商管理界的金科玉律。能否成功地使用笔者的背单词的方法的关键，就在于能否作出周密的计划，并且坚决的执行下去。

经过我的实践了记忆周期的方法，用这个方法背过的单词一定会记得很牢固。因为这种方法不但利用及时的复习改造了遗忘曲线，延缓了遗忘速度，而且基本上克服了前摄抑制和后摄抑制的影响。同时，这种在一个短时间内反复复习的方法，也起到了对所记忆的单词进行过渡学习的效果，有助于把这些单词的记忆形成功的延续到下一个复习周期。

用这种方法，我不仅克服了自己懒惰，半途而废的陋习，还顺利通过的四级考试，同时也极大的充实了我的英语词汇量，真的是一件小小的成功。

汤立秋（090534111）说：

让我记忆深刻的一件事儿是大一时参加学生会的面试。那次经历让我很有成就感。校学生会的面试是严格的，正式的。我进入校学生会的过程也算是过五关斩六将。复试一轮接一轮，竞争相当的激烈。

第一轮复试是半命题三分钟演讲，在那么多人面前演讲，也是对胆量的一种考验。第二轮的复试。那是最有意思的了，我们入选的人被分成了五组做游戏。有跑步比赛，自我介绍，多人多足等游戏项目，考察我们的团队合作意识，与人交流的能力。游戏最后还有个情景表演，他们那些学长学姐扮成刁钻的学生和老师，让我们亲身感受他们的

工作，也顺便考察了我们的随机应变能力。第三轮是笔试，考的就是我们学校的概况，国家的历史，以及校会的工作。看看我们对校会，学校以及国家的了解程度，我们是否关心周围的人和事，有没有社会责任感。最后一次复试，要求我们每个人做一份关于网络维权的策划。要求并不多，主要是考察我们的创新能力。只有这五次的考核都过了才能进入校学生会。

每经过一轮复试人员就减少一次，由报名的一百多人逐渐筛选出 25 人，那是多么的不容易呀！而我就是那 25 人中的一个，除了高兴就是自豪了。

这次经历让我信心倍增。在那么多优秀的人中能选中我，也算是对我的一种肯定了。所以我很有成就感。而毫无疑问，这绝对是一次微成功，甚至还不仅仅是微成功。

王婧钰同学（090534124），她用生动有趣的言语与我们分享的关于英语的成就绝不是一件小小的微成功，我相信那是一项浩瀚的工程，很多同学也这么认为。

她告诉我们：

学生在世间摸爬滚打这么些年，要说有成就感的事，其实并没做过多少，现在既然提起这个话题，那就说说高中花了整整一年时间，抽空挤时间每天都熬熬油挑灯，最后还是让父母无限叹息“不好好学习净浪费时间”的“英勇之举”吧。

初中毕业那年暑假，千辛万苦买到一本《Pollyanna》，这本在欧美文学界如此影响之大的书，在国内却这般难找，除了感叹，只有无语了。这里书名写成英语，是因为当时找到的就是英文版，这本出版已百年的书，当时市面上到底有没有汉语版，至今我都无法断言。三天之内我就读完了这本书，我一直相信，不论是爱书的人，还是对书没什么兴趣的人，在读过一本极好的书后，都会多少受些启发，而当时在我看来，整天抱怨工作辛苦老板不近人情的老妈，还有那些与她志同道合的同事朋友，甚至绝大多数奋斗在中国这个发展中国家前行道路上的人，就该读读这本教人乐观积极的书。但这就意味着，我需要找到汉语译版，或者自己完成

全书的翻译工作。国内的文化市场当时已一度让我失望，于是我选择了后者。

作为初中毕业生，英汉翻译并不是太大的问题，但如果要考虑到连贯性、可读性，还要综合像时间短缺、词汇量不足这样的因素，就多少有些困难了，况且当时除了学校教授的物理数学化学政治，像翻译书籍这样真正的实用技能是基本没有的。我选择了自己尝试加适当参考他人经验的方法。所谓自己尝试，其实就是拿着朗文英汉字典，查词、解句，再上下文联系着组织语言。参考他人经验是很好的“磨刀”，但在中国，一个高中生能有时间“砍柴”就很不容易了，更别说到书城或是图书馆去翻这些非教学类书籍，那基本就跟在美国有人劫了飞机去撞五角大楼是同样性质。现在想来，当时许多翻译方法，都是自己胡诌出来的，要说“科学依据”，基本没有，这也算是一种发明创造吧。

当然，没有理论指导只是一方面的问题，更让人头疼的是时间上的问题。高中我们的寄宿学校，从早上 6:30 开始，一天时间全交由年级主任安排，他也不负重望，把这 16 个小时安排的紧锣密鼓。每天 10:30 下晚自习回到宿舍，11:00 就要求全体熄灯，后来帮我做录入的老妈拿到翻译稿时说字写得太乱，那是因为多半的稿子都是半夜 12 点打着手电用被子盖着脑袋写出来的，字体要求，不该太高。

翻译过程中遇到问题是难免的，问老师是万万不行的，这里的原因不说自明。但好在我们当时的班里人才济济，跟我同宿舍就有一位语法大师，介于我自己平时只注重英语在阅读方面的运用，对语法根本就不愿花时间考虑，遇到复杂句就被绕的云里雾里，于是这位舍友就成了我的救星，她对句子的透彻分析解决了不少千古难题。另外，翻译中的另一个问题就是中西文化差异，有许多东西，在国内根本就没有，而书中却一再提到，翻译时让人不甚烦恼，好在另一位舍友是西方文学的绝对忠实爱好者，在这方面提了不少救世型建议。

至于要取得家长老师的认可和帮助，基

本是没有可能，当时我直接就没有尝试。到了最后翻译工作完成了，直接交到老妈手里，她的表情基本就是“既然木已成舟，那我就添油加醋的帮你一把，也省得你再浪费时间”。于是将凌乱的草稿整成电子版的工作，我就全权转手，这倒省去不少时间。

总结起来，翻译这本书一共用了一年时间，译稿写了十万多字，挤着零零散散的时间，靠着半瓶子不满的英语汉语知识，翻着一个词有至少五种解释的朗文字典，借着同学舍友的鼎力帮助，躲着老师家长的排查，终于完工时，的确非常有成就感。况且，亲自翻译一本书，也让一直对外国文学执迷不悟的我对译著有了更深的了解，至少在译著中再见到汉语难以解释的词句，也能抓住作者本来的意思了。

总结这里用到的各种技能，首先，这与我的包装专业无关，英语只是我的课余爱好，时至今日，笔译也只是闲来无事的小游戏，绝不能与专业相提并论。

还是来说说可迁移技能。查了查可迁移技能词汇表，下面列出的是我个人认为能与我所做的这件事靠上边的技能。没有真正的主次顺序，只是按表上的顺序来写而已。

适应。这里所谓适应，无非就是适应在毫无空闲的高中在舍管年级主任校长的高功率探照灯下忙里偷闲写译稿的能力。

分析。这一点在翻译中运用极为广泛，的确很受锻炼。

纠正。不断改进，这几乎是做所有事都必不可少的，这里也不例外。

创造。至少我创造了自己的翻译方法，如有类同，纯属巧合。

探索。此项技能同上。

表达。只要写些东西，这都是用的上。

学习。在运用中学习，为了一个明确的目的学习，这样的效率似乎比平常高出很多。

校对。没有理解错误的话，这项技能在文字编辑工作中是决不会少的。

说服。如果先斩后奏也是一种说服方法的话。至少在这里这种方法起到了应有的作用。

翻译。这本身就是一个可迁移技能，现

在想来，的确非常实用。

拼写、阅读、修改、理解、加工。这都很明显，冒昧不做进一步阐述。

另外，我个人认为寻求他人帮助也是一种技能，只是没有找到相关的词，列在这里吧，因为的确起到了非常大的作用。

总体来说，就是高一的时候翻译了一本书，感到很有成就感，上大学之后，发现自己竟还从中学到了不少可迁移技能，算是意外惊喜吧。

这次主题班级活动感，同学们相互分享的微成功永远不止这些，那渗透到生活



中的点点滴滴，重新打开记忆之匣，发现无论多么小的成功都让我们充满感动，充满幸福。

包装 10 班“我的微成功”活动报告

时间：2012 年 4 月 24 日

地点：KTV

前言：发现自己的微成功，原来我一直在成长进步，发现别人的微成功，原来每个人都有让我欣赏的闪光点。包装 10 班“我的微成功”主题活动的目的，就是给同学们一个机会，驻足回首自己的生活，从平凡的小事中发现自己从不平凡的成功，并在大家

一、 那些年，歌声背后的故事

1、 引导语：无论是改变还是成功，都是一个量变累积质变的过程，在这个过程中，会有欢笑，亦会有泪水，更会有——故事。那些年，我们在一点一点小小的改变中蜕变，那些年，我们在一个一个小小的成功中成熟，还记得陪伴我们走过那些年的歌曲吗，我用歌声表我心，跟大家说说，那歌声背后的故事。

2、 环节目的：我们的每一段经历都会有一首主旋律，以歌入题，通过歌曲引起同学们对自己微成功的回忆。并用歌曲热场，活跃气氛。

3、 活动过程：活跃的汤汤首先以一首《自由飞翔》开场，她背后的故事是：自从上了大学 怀着“要把高中没有睡足的觉都

一起分享的过程中，提升自信，感受他人的欣赏与集体的温暖。

导语：为了让同学们更加轻松的敞开心扉，在欢乐轻松的气氛中与大家一起分享自己的微成功，所以本次心理活动的地点，我们选择在了 KTV，大家在唱歌与游戏的过程中渐渐放开，轻松随意的交谈，最后每一位同学都找到了属于自己的微成功。

补回来“的心理 只要上午一二节没课 便是在睡梦中度过，但马上要考四级了，一日之计在于晨，所以早起背单词成了我每日必修项目，现在仍在坚持，这就是我的微成功！

小旭起身演唱一句《爱拼才会赢》，她背后的故事是：高中时有一次体育课测跳鞍马，我吧，肢体实在不协调，每次冲过去时，要不就坐在上面，要不就把腿磕的青一块紫一块，于是我非常不甘心，回家后自己用凳子和枕头绑了一个鞍马出来，活生生的往上冲，好几次都是人仰马翻，然后就继续练呗，最终修成正果，考试完美收场！

小桃紧接着为大家唱了《被风吹过的夏天》，她背后的故事是：大家有些疑问吧，我的歌跟我故事发生的季节有关。我在上大学之前一直都不会骑自行车，上了大学后看

到周围的人上下课都骑车很是羡慕，于是我也决定学，开始自己总是想着车会倒，后来就是遇到障碍物会停，再后来就是不敢带人，再后来就是不敢单手骑车，不过现在自己把这些问题都解决了，在那个学会骑车的夏天，有点成就感。

康康和刘婧带来的是《我相信》，她们背后的故事是：康康说：“我觉得微成功应该主要体现在能够做到对一件事情的坚持可以到最后。既然说是坚持，最先想到的就是爬山了吧。在爬鹫峰山的时候由于道路选择错误，我和同伴没有找到通顶峰的山路，但是在我们坚持的那条路上，我们仍然走到了另一个尽头。同样也看到了很好的景色。”

刘婧说：“上周去玩，在往有瀑布的地方爬的时候，发现自己不敢向下看，腿发软。但既然去了就要让自己不虚此行，所以继续前行，、害怕的时候就只看路，不往下看，手扶住栏杆走平坦的地方。就这样到达目的地。我认为最大的成功就是克服了心理障碍。告诉自己没有什么可怕的。”



丸子唱了一曲《中国话》，她的微故事是：小的时候很喜欢学习语言，长大了之后却没能选择和这些相关的专业，这让我觉得很遗憾，大一结束的时候，我报名参加了课外的日语学习，现在已经学到了中级水平，我觉得任何一件事情都没有想像的那么难，只要你肯努力。

美丽的忆宁唱的是《天涯》，她说：“我一直是一个毅力不坚定的人，最近天天坚持体育锻炼，从一开始的三四圈到每天十圈，昨天尝试了一次不停的跑完了 5000 米，不必自己怎么能知道自己到底行不行呢，而这首歌，我觉得很有力量，跑步的时候一直在听，运动不仅让我更健康，有成就感，也更加自信，每天充满活力。”

小敏的微成功跟刚刚过去的一个大型活动有关，就是四月风，筹备了半年，熬夜爬楼了一周，写了无数遍的主持稿，我觉得

可以说四月风文艺晚会在我们的努力下创造了一个奇迹，为如此盛大的晚会主持是我刻骨铭心的珍藏记忆。第一次在大学里担任大型晚会的主持人，也获得了大家的肯定，真的很开心。这是我的微成功！

王玉唱了一首《自由飞翔》，她的微成功是我把驾照考下来啦，很不容易，挨师傅骂着学到了本领。

润黎紧随其后给大家演唱了《倔强》，她歌曲背后的故事是，不知道为什么，在画文化墙的时候脑子里一直唱着这首歌，我们一起用画笔画着我设计出来的文化墙，很有成就感。

二、真心话大冒险

1、**引导语：**真心话？跟大家分享一个你的微成功经历吧，还是选择大冒险？我们会让你现场体验一下微成功。愿赌服输，请在 15 秒内做出你的选择。Action！

2、**环节目的：**以游戏的形式，让大家不再顾虑与羞涩，讲出自己的微成功，并在大家的期待与鼓励中感受集体的温暖，提升自信心。

3、**游戏简介：**大家围成一个圈，玩果园，菜园，动物园，大家一起打拍子，如果起头同学说果园，之后的同学就都要说一种水果，并且不能跟前面同学重复，以此类推，不能跳拍，不能重复，输的同学要和大家分享自己的微成功故事。

4、**游戏过程（以下是游戏输了的同学的微成功故事节选）：**

胖哥说：“我的微成功，其实就一句话，那就是至今没被失败打的起不来过。”幽默的天津腔让大家都笑了，同学们都说，屡败屡战的精神是成功中的成功！

飞飞说：“第一次组织队拍摄环保短片，并以负责人的身份组织、协调小组成员的时间、角色以及拍摄的前期策划、准备工作，大家合作的很愉快，短片进入了初赛，对于初次领导团队的我，这算是一种成功。”

芳芳的微故事是，大一上学期，从未真正画过画的我注定总是画的最慢最丑的一个，同学们都笑称我为 21 世纪的梵高，虽

然每节课都很难熬，不得已的我也坚持下来了，期末老师给我的成绩更是出乎我的意料，比自己原先想象的高多了，于是，这学期握有选色彩构成的课，没想到我竟然不是班上画的最慢最丑得了，看到老师肯定的眼神，心里不由自主的开心起来。这也是我的微成功吧！

舍长的微成功是这样的：打工前没有想过自己会在众人面前大声说话，当自己第一次在超市做促销员时确实很紧张，还记得自己的窘相，最后发现自己做到了，很自然，站在那不会很尴尬了，那对自己来说是一种突破，也是一次小小的成功。

在游戏中，大家比在心理上跟亲近了，这也是一种微成功！活动在这里达到了高潮。

三、 别人眼中你的微成功

1、 引导语：分享了自己的微成功故事，我们是不是也想听听在别人眼中你的成功是什么呢？第三个环节便给大家提供了这样的机会。

2、 环节目的：听别人讲述自己的微成功，使当事人感受到被关注的喜悦，并鼓励大家积极帮助他人，发现他人的闪光点并真诚称赞，融洽集体气氛。

3、 环节过程：

慧兰同学平时就很羞涩，不善于与人交往，这时小雪替她说了一个她眼中慧兰微成功：慧兰画画技术很好，cosplay 的道具做的也很好，美术天赋和心灵手巧，我们都很羡慕。小雪的这番话也让慧兰很感动。

大哥作为包装班仅有的三个男生之一，汤汤对其进行了表扬：这学期变帅了，穿衣服越来越潮了！大哥说被表扬的很开心，没想到平时大家还会这么注意自己。

代代说自己没什么成功的，这时润黎说道，其实很羡慕你，每天都过得那么多姿多彩，不断的体验生活，享受生活。代代很惊讶，是吗？不过看得出，她还是开心的！

4、 心委小结：被关注让我们有被重视的存在感，别人真诚的描述性赞美也让我们体验到了被欣赏的快乐，在这个环节里，同学们感受到了“我很重要”，也在互帮互助

中增加了同学们之间的亲密情谊。

四、 日记记录点滴生活

1、 引导语：将生活留诸笔端，用文字记录我们的点点滴滴，每天都有所收获，有所触动，有所不同…翻开日记本发现，原来我们的每一天，都在微成功。

2、 环节目的：让大家通过翻看回忆自己每天记录的平凡琐事中发现微成功，体验自己这段时间的变化与成长，提升自信心。

3、 环节过程：这个环节让大家翻看自己的日记本，从中寻找自己的“微成功”。果然，很多人都找到了答案。

上初一时，担任文娱委员，学期的元旦活动让我当主持人，当年的我还是个连和老师说话都害怕的人，更别提经验什么的，完全不知道该准备些什么。直到活动前一晚，我思来想去这样去实在不行，找了活动的人商量。终于经过一晚上的讨论研究，第二天的活动顺下来了，我站上台后也没有怯场。从那天起我才知道原来自己在众人面前说话不会怯场，信心倍增。——**燕秋**

4、 心委小结：刚开始让大家讲自己的微成功，好多同学都不明白是什么意思，解释之后也在不停地质疑，觉得自己最近也没什么成功的地方，后来我建议写同学的日记翻翻日记本，果然找到了他们的微成功，而这些故事也启发了其他同学回忆自己的每一天而寻找到自己的成功故事。日记为引，给大家一个积极发现生活中自己身上好的地方的启发，我们的每一天，都不同！

“我的微成功” 主题心理活动总结：

本次微成功主题班级活动总共分为四个部分：那些年，歌声背后的故事让我们主动去思考、搜索自己的微成功故事和大家分享；真心话大冒险运用一定的被动因素，来让大家说出自己的微成功；别人眼中你的微成功，通过别人的眼睛来发现自己的成功；日记记录点滴生活，通过回顾，了解自己的成功。无论哪种方式，都让同学们静下来，对自己进行了认真的总结，了解了自己，也增加了自信。这，就是我们包装 10 班的微成功。

保护区 08 班“我的微成功”主题活动报告

韩梦阳

一、活动背景

为提高我校大学生的心理健康意识，营造良好的校园心理文化氛围，广泛宣传、普及心理学知识，进一步推动我校心理健康教育工作的开展。在“525 首都大学生心理健康节”来临之际，学校将在全校范围内开展“我的微成功”主题班级活动。

北京林业大学 2012 年 5·25 大学生心理健康节的活动主题为“微笑、微爱、微成功”，旨在让学生用微笑面对生活，用积极乐观的心态寻找身边微小的关爱，并且献出自己微薄的爱温暖彼此，助人助己，并且试图从自我的一个微小的改变或成功开始感受成长、提升自信。

作为毕业生的我们，已经度过了四年的大学本科生活，所学所得已经数不胜数。当初稚嫩的我们在大学校园里学习、生活，现在都已经做好了迈向社会的准备。我们曾经笑过、哭过、吵架过、拥抱过等等，课本知识的学习、实践活动的历练，也曾面对困难气馁过，更曾收获成功时微笑过，不管经历了什么，这都是我们的经验、我们的财富，收获了无数的微成功才会有今天的我们。回顾我们的大学生涯，来纪念一起走过的青春。

二、活动目的

通过班级中“微成功”的发掘和开展，感受“微成功”带给同学的成长，学会鼓励和赞扬他人，提升班级同学自信。通过团体活动，增加同学相互了解促进班级和谐，增强班级凝聚力，促进同学团结友爱，和睦相处。

三、班级介绍

自然保护区学院保护区 08 班共 33 名学生，分别来自于北京、天津、河北、山东、新疆、云南、福建、重庆等 14 个省市。其中，男生 12 名女生 21 名。班主任为邢邵华副教授。

班级拥有良好的班容班貌、班纪班风。

同学们对学习葆有热情，对生活充满激情。报有“知山知水，树木树人”的精神理念，及投身大自然事业的壮志，这犹如一股汇聚了中国大半个江山的洪流，充斥着无穷的力量。班级里同学们求真务实，积极进取。在本科四年的学习中在各方面取得了优异的成绩。思想上进，目前，班里共 5 名正式党员，6 名预备党员。学习积极努力，校级三好学生 5 名，优秀学生干部 5 名，市级三好学生一名（马亮），市级优秀团干部一名（韩梦阳），市级优秀团员一名（高云），获国家奖学金者一名（韩梦阳）。课外，同学们积极组织社会实践项目，四年中班级共组建数十支社会实践团队，其中四支团队被评为“首都优秀团队”，一支获得校优秀论文一等奖，一支“校级优秀团队”，“院级优秀团队”数支。

同学们将用更大的努力，更积极地态度，向着“自然、和谐，更高、更强”的目标迈进！

四. 活动内容

1、活动时间

2012 年 4 月 22 日—2012 年 4 月 25 日

2、活动地点

- 1) 北京林业大学校园
- 2) 北京市密云县密云水库

3、参与人员

自然保护区学院保护区 08 班全体学生

4、具体内容

1) 我的微成功

根据活动的主题、目的，班级同学对自己的“微成功”进行展示讲述。在便签纸上写下自己的一个小成功或小改变，或者总结一下大学生涯的收获。同学们打开心扉，在轻松愉快的气氛下交流沟通。

2) 密云水库散心之旅

班级同学一起乘车到北京市密云县密云水库，开展两天一夜的活动。在薰衣草庄园游玩，感受大自然的美丽。自己买菜、卖

肉,准备材料,租场地,进行烧烤。在农家院交流谈心、玩游戏等等。

五、活动成果及意义

1、纪念我的大学生涯

同学们的留言:

四年学会的东西就是:学习好才是王道,一定要好好学习!我爱 xiao 习~~

——姚新颖

上大学后,我参加一条鱼支教活动,体会了老师们的辛苦,学习了教课的方法,明白怎么和一年级的的小学生相处,更感觉到责任两个字的重量,受益匪浅.

——王旻

学会与人相处,跟同学关系融洽。

——刘欢

每天能早起了,这就是我的小成功。

——陈金龙

丢了 2 部手机,1 辆单车,1 个 mp3,引以为豪的皮肤状况,拥有了再也看不动的严肃书籍,一个半衣柜的衣服,娴熟的洗衣技能以及 5 斤半体重。

——石普霖

我的微成功:考研成功,付出得到了回报。

——陈丽红

大学学会打弹弓 实现高中一个心愿。

——马亮

成功办成一个摄影比赛,结束是虽然很开心,但也有些失落,因为专注这么久的事情突然间就结束了。

——程黎霞

大学中没有太努力,但是成功考上了研。

——车琛

放弃了保研第一名的资格,按自己的想法选择了出国,做了一个不会后悔的选择。

——韩梦阳

因为爱好手工加入了学校的小巧手工



艺社团,把自己平日收集的作品的作品与同样热爱手工的同学一起讨论交流,为社团增添不少新鲜活动,还当选为社团的团支书。因为热爱,所以为之努力。

——沈洁滢

大学期间最大收获是认识了很多不同的人,开阔了眼界,人生观价值观受到很大影响。

——吴青

最成功的感觉是去了好多的美丽的地方 丰富了人生经历 看到了很美丽的风景也长了见识。

——邢爽

学会改变和接受。

——张令楠

大学让我学会了如何面对困难,困难则教会了我如何面对人生。人生苦短,吾当超然招架。

——刘洋

从敏感冲动升华至理性对待事情~

——刘春香

变聪明了

——小鱼

四级考了三次 终于过了

——赵玉泽

我在起初的没计划没规律的生活中,总结了成熟,宽容的魅力!

——李聪慧

生活不要总想着追求新鲜的未知,要是如此你终会堕入空虚;生活是要重新追求你好似认识的已知,你会发现无限的精彩,更关键的是,你能做到这样时候,你已经具有的最重要的对生活的无限热情。

——廖曼

终于成为了党内一员,思想觉悟提高了,为人民服务永记心中!

——陶小亚

2、散心之旅

活动中同学们敞开心扉交流,增进了同学之间的感情,增强了班级凝聚力,促进了同学更加团结友爱。之后带着轻松愉快的心情回到学校,回顾了大学生涯的成功与失败,

在这最后的几个月内又有了新的想法与目标。同学之间又多了一份了解，也坚信的这份友情将会陪伴我们很久很久。

六、结语

这次活动的举办也为我们的大学生涯增

添了一笔色彩。在我们以后的学习生活中将会有很多的“微成功”或是“微失败”，但是我们知道这些都是人生当中必经的过程，用一个淡然的心去面对，不管是成功还是失败，我们的人生都将会丰富多彩，灿烂辉煌。

林学 09-3 班“我的微成功”主题活动报告

娄源海 陈媛媛

娄源海:先前和陌生人交流的时候都很紧张，一直想克服但是始终很紧张，而且最关键的是紧张后往往没有办法很好的处理接下来的事情，紧张后就没有很好的头绪，很好的思路，所以往往会事半功倍，并且给老师留下紧张的印象。我十分的烦恼。

但是，不能够因为害怕就止步不前。这个学期不知道为什么没有太大的紧张感，所以时间就相对充足，就一点一点的做点小买卖，有了不少的动力，虽然卖的数量很少，但是在与同学的不断交流中，我的紧张感有了很大的改善，而且，本学期积极参加活动，不断逼迫自己交流与合作，取得了很好的效果。

虽然现在多少还是会紧张，但是，只要自己不自怨自艾，自己奋发图强，一定会取得自己满意的结果的。

杨帆:说个比较没品位的故事吧，有段时间比较懒，不想洗衣服，穿的袜子懒得洗什么的就丢掉换新的，有次衣服先泡着，想过会洗，哪知道回头就忘了，几天后水都臭了，那个味道，嘿，真是跟培养霉菌什么一样一样的。我就想啦，我勒个擦啊，丢掉算了。。。但是那时不知道心里怎么想的，或许是想看看这馊味道到底能不能弄掉吧，经过一番决心斗争，决定试试，洗了好多遍，慢慢搓揉，最后还有点肥皂的香味哦，那时感觉还蛮有成就感的。个人认为吧，成功是一件件小事都能做好，每一件事，认真投入

了，起了效果，给了自己信心，慢慢的就有了大的改变。

杨卫兵:活了这么久了，生活总会有一些或多或少的成功小事吧，有一些事却对人生有着特别重要的意义。

就拿高考志愿来说吧，本来打死也不会知道自己回到北京，来到北林，来到林学院，农林类根本就没在志愿考虑范围之内，歪打正着碰巧就偏偏填了这么个学校，还真就来了，生活这是微妙，当收到林业大学通知书的时候，忘记了是激动还是什么感觉了。说到自己的专业，原来就打算报个什么医学类的或者设计类的，只是因为就业前景好罢了，也不在乎自己到底喜不喜欢，其实那时候也真心不知道自己到底喜欢什么专业，中学教育里就没充分了解到自己的喜好以及与之相关专业的关系，只是听着这个那个说好或者不好。来到林苑后发现，其实自己特别的喜欢这个专业，喜欢自然，喜欢这个需要用一生的时间来守护的绿色事业，也许是自己本身就很耐得住寂寞，以及善于观察自然，留意身边的空间变化，所以终于找到了自己与专业的契合点了，并且将会在很长时间内坚持自己的选择，也许就是命中注定吧，我与绿色将最终结缘。

所以我想在这件事上，应该是算或多或少并且至关重要的人生转折吧。

曹萌:曾经的我总是积攒一堆的衣服再洗，但是发现每次都是很累很累的才能洗完，

然后还要用掉整块整块的时间，感觉很是浪费。进过几次的吃亏，正所谓吃一堑长一智。我感觉还是尽量分批洗衣服比较好，又可以利用好零碎的时间，还不至于让自己很累很累。

其实成功很容易，只要我们一点一点的改变自己，不断充实自我，就能得到升华。

黄强:小时候看到大哥哥们会游泳觉得很好玩，我决心把游泳学会。但是游泳说简单也简单，说难也难。有的人直接被扔到水里就会了，这就是传说中的天赋吧。

可我就是个普通人。于是我和弟弟每天下午都去练习，手扶着栏杆开始拼命动脚，还有就是靠在岸上做游泳的动作。

就这样，我们两人坚持了十多天，最后学的可棒了，简直可以出师了呢，在水里可以像鱼儿一样自由的游来游去。

我们做每一件事情，只要坚持不懈，为之奋斗，我相信我们肯定能成功！

陈媛媛:一滴水有用吗？

一滴水，也许它润不湿一片花瓣，也许它洗不净杯盘碟碗，也许它灌溉不了稻谷，也许它掀不起半点波澜。但，你是否看到沙漠里的旅人正在把他期盼，你是否听到那大海的咆哮正是他在呐喊。其实，一个小小的细节就如同一滴水——虽不起眼，却组成了这五彩斑斓的世界；虽然普通，却铸就了一个人的成功。

我自身感触最深的是上小学的时候，学校要分数学奥数班，从全年级中挑选数学成绩优秀的同学。我当时的数学成绩一般，不突出也不差，所以老师刚开始并没有把我放入名单中。其实我当时很失落，心里特别不是滋味，可是不知道怎么办。突然，老师宣布还要在挑选一个名额。我高兴坏了，我一定要争取到这个机会！

老师最后是通过一道题选拔的。而我恰好做了出来。说心里话，那道题不难，只不过细节特别重要。可是正是因为我注意到了细节。

细节是一种创造，细节是一种动力，细节表现修养，细节深含艺术，细节隐藏商机，细节凝结效率，细节产生效益，细节带来成

功。深入细节、精益求精，在人生舞台上演绎出自己的精彩！

雷学敏:最喜欢的外语歌 经过十分钟的中文韩语罗马音标对照 终于会了两句。感到了很大的满足。

林竹:目前，处于青少年的我们要说事业成功那是鲜少的，而且，我觉得成功不单单只是事业上的成功；一直以来，我把成功的定义为能让自己快乐、感到幸福、能让自己能平静的过日子。在经过人生的旅途中，很幸运，我觉得自己很成功；首先，我来到了挺好的学校；其二，我和自己喜欢的人好好的、平静的、安静的相处。高中时候遇到一群好朋友，她们知我、容我、宠我；她们让我感受到自己能很好，有了爱与被爱的认识；大学，由于离家遥远，让我知道了家的温暖、家人对我的关怀。由于一路有了你们，我很满足；成功就是自我满足、心里平和。

孙翘俏:这是个有关自立的故事。大二之前，我和大多数同学一样，每月靠父母的补贴生活，那时我就感觉到这样不仅给父母增添负担，而且自己总被束缚，于是我走上了做兼职的道路。到目前为止，我在餐馆做过服务员，在庙会 and 公园卖过东西，在超市做过促销，在电器城做过礼仪，现在我在学校已经不需要父母的补贴了。自己挣钱生活的经历让我懂得有得必有失的道理，让我坚定了做好自己不随大流的信念，生活也觉得轻松了许多。

王霄:刚进入大学时，我觉得自己就像来到了天堂，感觉玩儿就是我现阶段的任务，完全没有危机意识。我不知道未来自己要做什么，没有奋斗的目标，也就没有了动力。

慢慢的，当我看到学姐学长们都在为自己的梦想努力时，一种愧疚感油然而生，我开始思考自己的未来，思考自己想要的生活。

然后，我看到了梦想的样子。现在的我每一天都充满了斗志，我开始喜欢上了图书馆，喜欢上了闭馆时的音乐。当走出大门，抬起头，仿佛满天的星星都在向我招手。嗯，真好……

木工 10-5 班“我的微成功”活动报告

一、写在前面

进入大学已经快两年的时光，大家一起从陌生的微笑到嬉笑怒骂的生动，我们，木

现在的我们，和从前懵懂的样子，都有什么改变呢？在别人的眼里，我们又有哪些不同？借着这次“微成功”活动，我们聚在一起，开展了这次自我认知的活动。

以下我们收集整理的大家的微成功故事。

二、活动内容

罗志伟的微成功故事 100514504

不知不觉间在京读书已经一年多了，离乡别井的滋味，别有一番滋味在心头。

犹记得当初拉上两三个校友一起踏上上京路，踏入校门就像一位懵懂的羞涩小青年，去学院报到，学姐带着路回到宿舍，宿舍里的同学来自四方，对一切都很好奇，这就是大学？就是大学吧。

广东老乡们的热情，让我体会到老乡见老乡，两眼泪汪汪的温暖。刚到时，就带我们去超市买必需品，选课时的建议，时间上的安排，社团，兼职的建议，都获益匪浅！

虽然见识到北京的繁华及机遇，但是我更想念我那有山有水的家乡——东莞清溪。

每当北京天气干燥阴霾时，我就想起那多雨的清溪，那清新的空气，每当我在兼职时，便想起家里的父母，数数日子，还有几天能回家看看，每当我一个人在校园里行走，一个人学习时，想起了高中，在东莞高级中学跟朋友们一起奋斗，一起打球的日子，想起了寒暑假约一群好友，在清溪大道上骑自行车，爬山，一起说笑的日子……想起他们也在外面奋斗，我也不应该轻易丧气，继续迈起前进的步伐。

北京，是我奋斗的地方，但是，东莞，却是我感情寄托的地方，我相信，总有一天，落叶会归根，一如往常，约上好友，去爬山，去骑车，去喝早茶……

同学眼里他的改变：初见时他是个小孩子一样的男生，相处之后却发现是一个很有

工 10-5 班在一起，风雨同舟，携手走过！

在这两年里，发生了太多的事，我们一起笑过，一起哭过，一起改变，一起成长。自己的想法的人，有目标，有冲劲，努力的奋斗着。

崔蕴哲的微成功故事 100514505

我一直很喜欢打篮球，从初中开始接触篮球，但是由于初中高中课余时间比较少，所以打得比较少，刚上大学时觉得大家技术都比我好，导致打球时畏手畏脚，机会出来了以比较少进攻，怕自己技术不好打不进，这样渐渐的自己打球的信心越来越弱了，直到又一次材料杯热身赛超长的发挥让我找到了自己的优势，以后打球时就有意识的多利用自己的篮板优势去帮助队友，有机会就篮下强攻，这样一来我对篮球的热情又高涨了起来，也交到了更多的朋友。

同学眼里他的改变：很积极的前班长大人，和小牛的感情好的让人羡慕啊~

张晟的微成功故事 100514506

成功，对于每个人来说，都不算是一件难事，只要你曾为它撒下过汗水，为它而努力过，你肯定就会成功。

去年的暑假，哥哥说带我去溜旱冰。因为这是我第一次溜冰，所以我显得无比兴奋。到了溜冰场就听见一阵阵吵闹的音乐声。我在穿溜冰鞋的时候，哥哥溜过来说：“溜冰要讲究耐心和态度。”我憋了哥哥一眼，哥哥马上又说道：“就你这副样也想学溜冰，太令我想吐了。”我气得两眼发白，马上站起来想去追哥哥。我跨出第一步时就觉得身体东摇西荡，好像自己是一个不会走路的小孩子。啊！我的整个身子失去了平衡。“碰”的一声，我滑倒在地。哥哥见我摔倒了就立刻溜过来，把我拉了起来说：“我来交你。”我无奈的点了点头，心里想着：“等你交会了我那你可惨了。”哥哥说溜冰时身体半弯，两只脚的距离在 2 分米到 3 分米之间，溜的时候脚要八 字形分开。

我牢牢的记住了刚才哥哥讲的那句话，便马上自己去练习了。虽然我一次次的摔倒，但是我也一次次的爬了起来。“经过我自己认真的训练，我终于可以控制平衡，终于可以自己溜了”我狂喊道。顿时在溜冰场的人都把目光投向了我，看的我都不好意思了。可是我的心里还是甜滋滋。

就这样我学会了溜冰，也爱上了溜冰。溜冰的经历亦如生活一样，就是在一次次的摔倒之中不断总结。只要坚定目标，总有一天你会快乐地“飞”起来！

同学眼里他的改变：对他的第一印象是个温和的，不爱说话的男生，学习上也不是特别认真，但是现在的他非常努力呢~希望他可以坚持下去~

马英杰的微成功故事 100514507

近来课业压力越来越大，总是有许多任务摆在眼前。不过这些作业对于某些压力大的专业来说可能已经不算什么了，而且上大学本身就要严格要求自己，所以现在不是抱怨和沮丧的时候，应该努力做好每份作业，找出时间多学点知识。不浪费时间，充实的过每一天才是现在最重要的事。

同学眼里他的改变：英杰兄是个相当闷骚的人啊~看起来不爱说话，却常常语出惊人。。为了四级也非常努力，给出的背单词建议也十分有用！

曾俊的微成功故事 100514508

在过去的生活中，我克服了无数个困难，可印象最深的就是学侧滑了。

记得那天下午，我在广场幽闲地滑着旱冰，突然看见安逸翔玩了个新动作，只见他用最快的速度滑行，突然直起身子，“哐”，只见他左腿一撇，和右腿并成了一条线，滑出了一条直线，发稍在微风中微微扬起，仿佛一只箭笔直的向前冲去.....我被眼前的动作惊呆了，飞快的向安逸翔冲去，恨不得一下子把他的动作学到手，可他却说：“这很容易，只要把腿形多练一练就学会了。”我有些生气，就这么点窍门，可没办法。只好自己努力吧！

回到家里，我便不知疲倦的学了起来，不管是看电视，看书，我都会把两条腿撇的直直的，可滑旱冰时一做侧滑时总是摔跤，

我虽然带了护膝护腕，可还是没少受摔跤的苦。有一次，我想放弃了，可是想起那优美的动作，我还是硬着头皮继续练了起来。

我不知摔了多少跤，流了多少汗。终于悟出了以左脚橡胶刹车为稳脚点，可以更好的撇过腿来，知道方法后，我信心十足地发起对侧滑的最后冲击。

我先绕喷泉滑了半圈，滑到中速后，我加速了我咬着牙飞快的滑着，滑出了我的最快速度，来了一个加速转弯，滑到了没有人的空地，准备做侧滑动作时，心里不由的打起了嘀咕：这么快的速度，不要做了，摔倒身体肯定会滑出三、四米。可我又一想，不作不是辛苦白下了吗？想到这里我壮壮胆，咬咬牙，只见左脚橡胶刹车一碰地，右脚赶忙一瞥，身体还是一样稳，自己已经练习时的汗水，换来了一个梦寐以求的动作，冲浪刺激的感觉，一阵阵凉爽的清风。我成功了！我恨不得把这句话告诉全天下每一个人。没想到，第一次成功竟一下子滑出了三四十米。

哈！今后侧滑不仅成了我滑旱冰时的常用动作，还给了我启示：只要功夫深，铁杵磨成针。

同学眼里他的改变：绝对的学霸级人物！对待学习十分认真，工作也很尽责。

刘燕的微成功故事 100514510

“小木工”是我所在专业的简称，我们又把它当成是对自己在大学里的一种身份。

大一时似乎并没有对这三个字产生太大的感情，直到大二，或许应该说直到现在，我才多少感知了小木工三个字包含的意义——坚持、追求完美、兼顾、拼搏，以及透支。

材料院有一句话，“每个小木工心里都住着一个怪兽。”在这个学期前这句话只是一个玩笑，觉得可能是从某届直系学姐学长口中传来的，现在才感觉到，这句话，早已被整个材料院认可。

大二第二学期的辛苦早已从学姐学长处得知，本以为已做好准备，到了才发现没有。

同样的任务，同样的时间，却因每个人

对自己要求的不同而导致了大二小木工生活的大相径庭。

想做到几近自己心中的完美与成功，就要付出更多，这多出来的付出不是每天多辛苦一个小时的程度，而是每晚熬夜，几乎每一天分精疲力竭。

小木的成功，别无他法，只拼命一法。

身边很多这样拼命分子，不幸又万幸，我也是个拼命的人。

关于值不值得，愿不愿意这样关于努力的讨论是老生常谈，更是废话了，所得答案对拼命分子来说——值得！愿意！

最后，我想用一句话总结小木的微成，你不拼命去做，就永远不知道自己能做到怎样，拼了，就是成功。这句话，我说的。

同学眼里她的改变：初时以为是个文静温柔的小姑娘，结果完全是个哥。。有自己的想法，能力很强，有脾气但是十分关心同学，还有，绝对不要和他争论，说不过他。。希望他可以一直给力下去~

高峥的微成功故事 100514511

我的微成功来自于自己让自己成长的快乐。在近期，由于专业关系，总是有画不完的图。放在以前我肯定会偷工减料，觉得只要画出个大概就成。可是现在，我自己逼迫自己去进步，我希望能做到至少让自己满意。这算是一种成功吧，即主动、积极地去面对问题，然后尽力去做到自己满意。

同学眼里她的改变：工作狂人，为了社团抛头颅洒热血，工作能力也越来越强，就是可以多注意身体，工作学习好好结合就更好了~

张山的微成功故事 100514512

从大一升到大二，感觉自己真的有成熟，有长大。许多以前自己不敢做或是做不好的事情，现在都可以做到最好。前几天，我参加的学生组织要开一个答辩会。所有活动基本上都是我一个人策划，分配工作，做好应对突发事件的准备。在开答辩会的前两周开始，我就着手准备。虽然当时作业很多，而且每天都是满课，我还是挤出一部分时间来工作。我把答辩流程过了一遍又一遍，和学弟学妹们一起开会讨论，把每一项工作都准

备仔细，不出一点差错，从前期准备到最后答辩会圆满结束，我真的费了不少心思。但最后的成功让我觉得之前的一切努力都是值得的，没有白费。这只是一件小事，但却给了我很大自信，让我知道我可以把每件事情都做到最好，我有这个能力胜任我的工作。

同学眼中她的改变：为了改变而努力的改变着。

方时的微成功故事 100514513

本学期开学初，我接到 JA 北京办公室的通知，得知将在北林进行 JA 常规课企业经营决策实战模拟（MESE）的改革试点。这对于我们这个除我以外全部由刚刚进入大学的大一学生组成的校园团队来说既是机遇也是巨大的挑战。而我本身虽然接触 JA 很久，却从未主导过常规课运行。

但无可推脱，我必须承担这项改革试点任务，呈现给大家一个不一样的 MESE 课程。根据自身条件，我确立了工作计划：

1. 早于所有校园团队与志愿者沟通本次课程的大致框架与目标。
2. 提前半月成立项目组，与各成员充分沟通，统一价值观及确立共同愿景。
3. 向有经验的校园大使请教常规课运行中需要注意的问题。
4. 将团队分组分派负责内容，每组对自己的工作负责，又必须作为其他组任务的劳动力。
5. 与志愿者团队充分沟通，从课前的准备到课后的反馈，务必使讲授与学生现实契合。
6. 与 JA 办公室及时反馈情况并获取帮助

最终，通过大家的共同努力，我们成功的进行了课程改革的尝试，虽然作为试验暴露了很多问题，但我们毕竟呈现了一种不同以往的课程形式，给大家日后授课提供了新的思路。

校园团队的所有同学都得到了锻炼。而我本人，也在课程中得到知识，当然更重要的是组织协调、沟通能力，还有面对困难、阻碍尤其是进行到感觉无法进行下去时继续坚持的毅力。

周日，我在全市的校园大使及志愿者团队面前展示我们的试验成果，我自信的站在台上，讲述这段日子的辛酸与汗水，探究与结论。

同学眼中她的改变：有一枚工作狂。生活和学习的状态很不同，对工作很认真，有魄力，不断的成长着。

陈文雅的微成功故事 100514515

高中的时候写文章登上了珠江商报。前期准备三个月，制定计划，每天练笔，先读报半小时，然后就某个事件思考，提出自己的看法，并精炼写于笔记本上，一周下来，积累的文字大概 2000 字，精选比较好的试投往报刊。最后选择了身边观察栏目，观察发生在自己身边的事，依然按照以上的方法，功夫不负有心人，我写的一篇关于顺峰山下乞丐现象登上了珠江商报。不过这次成就不只是金钱意义上的 200 元稿费收获这么简单，更让我学到了更多：为了写作更多地去读书观察，为了写作更多地深入思考，更重要的是，对生活认认真真地留了心。

同学眼里她的改变：对自己的路很有主见，为了目标而持续努力。

鲍惠平的微成功故事 100514516

在悦野里，拉练是我们最重要的活动。在出行的队伍中，有一个角色至关重要，叫“后旗”。后旗是整个队伍押后，要确保每个成员都不会落后于他，也要有一定的修车技巧，解决车子的突发状况，更要有足够的耐心和爱心，鼓励队友坚持下来、跟上队伍。我那么热爱悦野这个集体，当我在大二伊始，第一次背上后旗去拉练的时候，当我确保整个队伍顺利返回的时候，突然觉得悦野赋予了我责任和肯定，我则拿出了我的能力和热情。做好了后旗该做的，这是我的成功。

同学眼中她的改变：在班级里变得越来越开朗，很有自己的想法，积极的工作着。

陈霖梦的微成功故事 100514520

很多时候我们都把自己想象的太渺小，很多事情只有自己做了才知道原来我们也可以做到。原本不可能的事情，也会在自己的努力下成为现实。在学习二胡之前，我觉得自己没有一点乐理常识，学习过程一定会

异常艰难，可是当我真正用心去学的时候，我发现自己对音乐也开始越来越敏感。音乐也开始变得流畅，学完第一年，我考了三级，考了第二年，我就拿到了五级证书。我觉得很多事情，只有用心去做就会发现，它会变得越来越容易。

同学眼中她的改变：非常温柔的女生，是内向的性格，但是在班级活动中很有自己的见解，要是可以再开朗一些就更好了~

兰冰的微成功故事 100514521

作为一名家具设计与制造专业的学生，暑假，我特意选择去了宜家这样的国际型大企业实习。从开始准备面试到签约三天的试用期再续约到 8 月底，这个过程中，我体会了很多，学到了很多，我深深感受到作为实习生，工作时一定要摆低姿态，不能眼高手低，眼中要时刻有活儿，特别是有什么不懂的问题或疑惑就要及时的像前辈请教，不能不懂装懂，因为那样不仅会自己更累，也不会得到别人的认同。当然，也第一次凭借着自己的辛勤劳动赚得了应有的报酬。

同学眼中她的改变：个子小小的女生，却非常的努力，有自己的想法并为之不断努力着

李璐的微成功故事 100514522

在我们的寝室里种有数种花草，它们成了我大学生活不可或缺的一部分。每天一回到寝，首先来到阳台这，给它们浇浇水、去去烂枝。像是要回报我似的，植物们长的都很好，总相继开出各种漂亮的花。每一朵花就是个微小的成功。它们让我懂得了只要拥有阳光每天都是快乐的。热爱生活，感受生活，你会从中收获无穷的快乐。

同学眼中她的改变：可爱的班长大人~对同学的学习生活非常关心，尽职尽责的工作，是我们最爱的班长啊~

张羽的微成功故事 100514523

人的一生其实有很多次成功，有时候一次小小的成功就可以改变一个人的世界观或价值观。我在高一的时候，学校创办广播台，我虽然平时很热衷于侃侃而谈，但一想到面向全校来播新闻，我还是很怯场，但我觉得这是一个很好的机会，不想要放弃，于

是壮着胆子去参加了初试，一段简短的新闻朗读后，老师对我的表现很满意，到广播台试音了一次，我开始熟悉这件事情，胆子也变的大的起来，本来就喜欢新闻、广播类工作的我在这片天空里找到了自己的位置，同时学到了很多知识，至今想起仍觉受益匪浅。

同学眼中她的改变：很会合理安排自己的时间，对工作很认真，要是在开朗一些就更好了。

孙冰桐的微成功故事 100514524

自从上大学之后，经历了一些事情，开始意识到读书对大学生的重要性，便开始从生活和他人的经验中搜集有意义的书籍，开始积累阅读。现在为止在历史，名著和心理方面读了一些书，有了一定的了解和储备，在生活和学习上得到了应用，越来越感觉知识对人的重要。我开始留心观察生活，把困难结合到书中的知识上，解决了很多困难也为朋友和同学解决了一些困惑。这也算是一种微成功吧。

同学眼中她的改变：经历了失恋后变得成熟了很多，乐观开朗的面对每一次的挑战。

范雪的微成功故事 100514528

作为信息宣传中心编辑部副部长之一，上学期我主动承担了《绿湾》杂志的汇总工作。汇总不比简单的排版，它需要我掌握更多的软件知识，能够更加熟练的运用软件。主页，制表符，页眉页脚的制作……等等一系列新知识再次涌现在我面前。除此之外，一次次的校稿，一次次的审核，一遍遍的修改，这些细节之处需要的不只是能力，还有心境——细心与耐心。期间我的电脑更曾经崩溃一段时间，耽误的时间更增加了我后期工作的艰苦。但我不气馁，我沉醉于杂志编辑工作中，辛苦却快乐。新的一期《绿湾》杂志已出，59 页，其中每一页都有我的心血。不管评价如何，我知道我已然收获一份成功。

同学眼中她的改变：认真负责，对待每件事都很仔细，年纪虽小却非常成熟。

王晓娟的微成功故事 100514529

学的体育课女生要求测试仰卧起坐，当初我也不太清楚这事，大一某节体育课上，

老师说先试着看看我们的仰卧起坐水平，期末要求一分钟做 28 个及格，结果，我居然一个都做不起来，我表示很尴尬，因为在我的中学生涯里，从来没有正式做过这项体育运动，所以结果就很悲剧了。不过老师说仰卧起坐只要练习就一定有收获，当时距离期末测评大约还有一个月的时间吧，我就下决心期末一定得及格，就是不及格也一定不能输得太惨。于是我每天晚上躺床上试着做，因为没有人帮忙压腿，只能用脚勾着床沿挣扎着练习，床被弄得一直摇摇晃晃的，所幸舍友们也都说仰卧起坐只要练习就有效果，这样的让我心里又多了份希望，不过随着时间的延续，虽然肚皮很疼，不过还真是有效果了，我由一个两个到三个五个，逐渐到十多个，对我来说这些都非常不容易了，也很值得欣喜。在期末体育仰卧起坐测评中，因为有人帮忙压腿，我居然一口气做了 29 个，比及格线还多一个，对于别人来说，仰卧起坐 29 个是件很轻松的事情，没什么可说的，但对于我来说，一切都是从零开始的，所以多做一个都是一种胜利，而 29 个，就是 29 种胜利。

同学眼中她的改变：初见觉得是个很凶的人，结果完全是个搞笑的家伙，劳逸结合的典范啊~很好相处，是个可以谈心的对象。

韩颖的微成功故事 100514530

就最近来说，我自己感觉比较成功的一件事情的就是跑步吧，每天坚持锻炼这个想法已经有了很久了，但是之前因为各种原因一直没有坚持下去，而这次不同，我已坚持有半个月之久，每天操场慢跑十首歌现在已经慢慢习惯这每天一个小时的锻炼，觉得其实坚持下来并没有那么难，就看自己想不想了，一切，习惯就好…

同学眼中她的改变：在自己喜欢的事情上很努力，画图那叫一个迅猛啊~由于不和班里的人一起住，在感情上或许疏远一些，却也是一个很好相处的人。

莫然的微成功故事 100514532

我从小体育就很非常差，当时一涉及到与此相关的事情就很自卑，觉得已经成为了一种生理缺陷，曾经甚至严重到每次上体育

课前我都会害怕的想呕吐。直到上大学，选修体育，遇到了高建筑老师，她在课上的激情饱满感染了我，同时她又细致的关注到每一个人的状态，她发现了我的困扰，从那么多的孩子中看见了我，帮助我重建了对体育的认知。让我明白体育不仅仅局限于竞技，是人人都玩得起的一种强身健体愉悦身心的东西。现在说来可能会觉得这是很不足挂齿或是很可笑的事情，但是我的确是那个时候才明白的。现在我上体育课前已经不会很紧张了，因为所抱有的心情和初衷已经不同

了，所以现在想来很欣慰，这的确是我的一次成功。

同学眼里她的改变：本以为是个冰美人，结果是个话唠，小小的文艺女青年。

总结：

虽然参与这次活动人数不多，但是在交流的过程中，我们看到了自己本来或许没有留意到的自己的改变，加深了对自己的认知，也在轻松的气氛中和同学们交流，增进了对彼此的了解，希望五班越来越好！

木工 11-1 班“我的微成功”主题活动报告

时间：2012 年 4 月 23 日

地点：一教

活动形式：分享交流会

活动目的：通过分享交流会，为同学们搭建一个交流互动的平台，通过交流与分享自己的或者身边的微小的成功，可以在增进自己自信心的同时也增进了同学们之间的互相了解，更好的增进了班级同学的情谊。

活动流程：

环节一：游戏优点轰炸

全班分组，最后一位同学把凳子搬到本组前方，要求每组同学至少没人说出这位同学的两个优点，要求以“通过…我发现他…”的句式举出具体事例来描述。全部完成后，首先有请同学说一个被炸同学的优点，让全班猜一猜是谁。然后再邀请那位同学发言说被炸感受，说说这些优点哪些是你已经知道的，哪些是你以前从来没有发现的，从同学们的描述中对自己又有了哪些不一样的看法。

活动小结：通过游戏同学们开始发现了很多自己都没有发现的优点，心里非常开心，也同时学会欣赏别人。通过游戏我们可以了解到其实在每个人的身上都有很多优点，有

些是我们知道的，有些事我们没有发现的，我想通过这个游戏告诉大家，我们每个人都需要正确的认识自己，接纳自己，在正确认识自己的同时挖掘别人的优点，这一个学期快要过去了，我希望同学们在建立自信心的同时也能从别人的优点中激励自己，并且在下学期中更好的完善自己。

环节二：回顾分享与记录自己或者身边的“微成功”：

同学们坐在一起以开茶话会的方式进行自己经历的或者身边发现的“微成功”的分享与交流。（以下是同学们的“微成功”故事分享：）

王振宇：材料院的大型文艺晚会“四月风”晚会在上周六圆满结束了。作为学生会的一名大一干事，我在这次晚会中负责左侧追光的工作。与其他工作比起来，追光是在所用人的后面，是离舞台最远的地方，最不别人注意的地方。可是我认为，在一场大型的晚会中，并不是每个人都能站在聚光等下，所以我应该做好一颗螺丝钉，做好自己的本职工作。正是在这种心态下，我顺利完成了任务，并且在晚会后得到了许多好评。

从中我体会到，即使再平凡的岗位，只

要你做的用心，付出就会有所回报。对于我来说，这是个很有意义的成功。

郑景文：大学是个充满改变与适应的地方，是个人生的转折点。好好加以利用，大学就是个梦工场。若虚度，徒留伤感。来大学之前的我是个两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书的青涩少年。但大学教会我生活中不只学习，于是我开始学着料理自己的生活，自己学着做生活的主人，学着自己做决定，学着去与不同的人打交道，学着去做一些以前从未做过的事，学着成长，学着生活。现在的我，更加成熟，更善于处理人际关系，更加游刃有余，尽管还有很多方面要提升，但我一定会坚持下去，让大学成为我的梦工厂。我觉得大学的成长让我一点点收获了成功。

黄诗扬：那次和父母一起爬山，山叫做“琼台仙谷”，不像泰山那么高，但是栈道修在山腰上，就像是一条蛇，走在栈道上都可以看见自己脚下的风景。踏的板子那么窄，只有一个半的脚的长度，我真的是一边走一边冒汗。我只能一直向上看，看天上的云，看栈道究竟延伸到什么地方。好在山不高，栈道也没那么蜿蜒。不过，当我们走到连接两座山之间的那条道的时候，我实实在在被吓到了，栏杆只有腰那么高！最后，我还是鼓起勇气过去了。人生总需要那么几次尝试，不是吗？当你成功之后，即使它微不足道，它也会在你心里埋下一颗自信的种子。

苏晓蓓：进入大学已经一个多学期了。在大学的这段日子里，我学会了很多东西，学习上的，工作上的，生活上的。也收获了一些微小的成功。印象最深的是去年国庆假期去圆明园当志愿者的成了。当时有一个为母亲水窖募集活动在圆明园内设立募捐点，让过往的游人献爱心。记得当时的我顶着中午的烈日，大声的向游人宣传这个活动，号召他们奉献一份爱心。每天活动结束后，看着募捐箱里满满的捐款，心里不禁充满自豪。虽然作为志愿者工作没有报酬，但是通过我的努力能间接地为西部缺水的人们送上一点点帮助，我也感到很开心。大学不仅仅能让你学会更深奥的知识，还能锻炼你各方面

的能力。通过这次志愿者活动，我的宣传交际能力得了提高，精神品质也有一定的提升。也许这也算是我上大学以来的一点微成功吧。

何莹：以前的我胆小，做事怕出错，很少尝试新鲜事物，不善表达自己。自从上了大学之后，我明白了没有交际就没有朋友，就没有更多的机会锻炼自己。因此，我学会了更多的去表达自己的想法。同时努力做到了自己解决事情，不再依赖别人。也许就是这些小小的改变才使我能找到在大学中的快乐。表达虽小，但对我来说是个很重要的成功。

张蕾：虽说北林不是我在高考前理想中的院校，来到北林时我也有些失落与沮丧，但经过了将近一年的大学生活，我也有所收获，也有一些微成功值得回味。

生活上，我学会了独立，尤其是理财方面，我能很好的控制自己的花销，这种能力在高中时我是不具有的，以前的我总是乱花钱，而大一上学期，父母给我的钱，我存下了好多。

学习上，没了老师的约束，也没了不定期考试的打扰，我可以自由的学习，学自己想学的东西，走自己想走的进度，我找到了想要的学习感觉，也取得了不错的成绩，这也算是一种微成功吧。

在活动上，我也有了很大的改变，高中时我很内向，再加上没什么活动可参加，我很少跟别人交往，只是埋头苦学，到了大学，我试着改变，尝试参加各种活动，宿舍设计大赛，宿舍故事大赛，百科知识竞赛……这些虽都没获奖，但我也积累了好多经验，终于在主持人大赛中得到了大学以来的第一张奖状，这对于我来说，也算是微成功了。

杨慧：初入大学，什么都不懂，其实是充满恐慌和不知所措的。我不是个大胆的人，甚至有点害怕交友。只是，觉得人总要改变的，于是强迫自己结交身边的朋友，和他们和平相处，关心身边的每一个人，向每一个人微笑，于是慢慢发现，当身边每一个人都想你问好时，一切都那么美好，那么的顺当。

我从小都不喜欢运动，所以从小学到高中

中，便不喜欢体育课，无论 50 米、仰卧起坐还是 800 米，从来都不及格。大学，在体育老师的带领下试着改变，试着接受这些以前不愿意尝试的东西，努力练习，我是个偏于固执的人，认准了什么就很难放弃。所以再苦再难都坚持着，所以，50 米，仰卧起坐有史以来第一次过了，800 米考了 8 分。满满的成就感和自豪感。原来一切都不难，我们需要战胜的不是事情本身，而是一直不想改变的我们自己……试着改变，试着成功……

赖宗元：当踏入大学校园之前，我可能还是一个很天真的孩子，不懂社会，不懂他人，甚至不懂自己，我不知道我该做什么，也不知道我想要怎样的生活。有时我觉得自己又像是个刚刚懂得自己、懂得他人、懂的社会的人。以前的我，心中只有大学的美好，不知道大学也是需要努力的；以前的我，只有大学生活的轻松，不知道大学生活也是挺累的。

当懵懵懂懂的我踏入了大学的校门，感觉一切并没有那么美好，生活得照样进行，我也必须像以前那么努力的学习，当现实撞上了梦想，感觉一切都变了，心中的梦想并没有照自己所想的那样进行，我懂得只有是自己足够的优秀，自己才能有在社会立足的位置，我也懂得了在高手林立的大学校园中，暗暗的竞争是多么的使我心中为之一震。从懵懵懂懂到渐渐成熟，这只是个开端，后面的路还有很长，要坚信“没有比脚更长的路，没有比人更高的山”，用努力战胜困难！

吴少勇：自从来北林，我就坚持用冷水洗澡，在北京最冷了时候也没有间断过，这样可以让我坚持做一件事直到成功，对我的意志有了很大提高。

徐晨迪：不知不觉来到大学已有快一年的时间了，刚到学校的激动与担心已经渐渐的淡去，取而代之的是大学生活的忙碌。刚到校时，一说话由于紧张也说不流利，可经过这一年的锻炼，在口才方面已有了进步。通过学生组织，使十多年处于象牙塔的我，有了与社会的初步接触。那时的心情是充满了期待与兴奋。在学习方面更是有了质的飞

跃，学的范围越来越广，知识面得到了进一步的扩展。这或许就是来大学之后所获得的最宝贵成功吧。

张佳男：进入大学快一年了，对大学生生活也有了一些自己的看法，自己也改变了许多。比如说以前自己的表达能力比较差，到了大学后通过去拉赞助，做主持等自己的口才有了很大的提高，另外以前都是生活在父母身边，吃住穿不用愁，而到了大学都得一个人，我也学会如何整理好自己的宿舍。当然大学还有三年，我还有时间去让自己更完美。

沈筱婧：我从小在人多时候或者很正经的场合说话就会很紧张，严重时两眼发黑。来到了大学后，我代表班级参加了院里的辩论赛，一开始我很不习惯，而且真的特别紧张，要不然就不说话，要不然就感觉态度很不好，其实也不是我故意成这样的。一个月的比赛下来，每次为辩题做很充分的准备后，在辩论的时候也没有那么不自然了，虽然还是很紧张，但对我来说已经是一个小小的成功了。

吴佩雯：带着忐忑，期待，我来到了林大。绿色环境的给了我丰沛的活力，我开始挑战许多新鲜的活动。十歌大赛，粤语歌大赛，辩论赛……第一次当众唱歌，第一次面试组织，第一次当辩论主席，第一次做宣传单，第一次策划活动。。大一慢慢转变了我内向的个性，我对未来充满了期待。我的微成功，我踌躇满志。

胡帆：粗略想一想，我还有 7 周就要成为学姐了。时间过得真快，来不及回忆，就已经过去了大半年。在过去的日子里，我想我变独立了，大学以前，我从来没有独自离家超过 2 天，而现在，我每天和同学们一起上课，参加各种活动，没有爸妈的叮嘱照顾；我想我变成熟了，大学以前，我总是想的太天真，总是以为什么都能按照我想的那样进行，而现在，我明白不是什么都能如你所愿，现实是残酷的，适者生存……未来还有很长的路要走，我想我得继续努力，向我的目标进发。

于晓航：独自在大学生活快一年，虽然

没有经济独立，但是把自己的生活打理得比较有规律，学习生活等都能适用，和同学相处比较融洽，在课堂上学到了许多知识，开阔了视野，对未来有了新的展望，我有一个团结温暖的班集体，这让我的大学生活多了一份色彩，这就是我的微成功。

赵钰婷：转眼间大学一年的生活就要结束了，我从那个内向的小女生成长为一个大学生，在一年中，我收获了许多许多的友谊，拥有了一个团结的班级，和一个温馨，快乐的 205 寝室。一年中，我更加努力的将自己的生活打理好，将自己的时间安排好，同时学生干部的工作也让我学会了与他人相处，更加幸运的是学长学姐的帮助让我获益匪浅。这就是我的微成功。

环节三：写给未来自己的信

这个环节每个同学要写给大学结束后的自己一封信，写下自己的目标与愿景，写下自己想要对未来自己的憧憬。心理委员负责保存所有的信，在四年大学时光结束之际发给每位同学。

活动目的：通过给未来的自己写信，希

望同学们能够设置自己长远的目标，感悟现在大人的生活，长达四年的时光，希望同学们能好好珍惜，四年之后再次翻开这封信，大家可以感到欣慰和感动。

活动小结：每个同学都非常认真的写想要给未来自己的信，写下自己的目标与憧憬，写完后大家认真的叠好，大家表示非常期待以后的自己看到这封信的感受。

活动总结：

通过此次班级主题交流分享会的开展，在课业繁忙之余，同学们感到了放松与愉悦，建立了自信心的同学也和很多同学进行了交流沟通，活动中每个人都非常的开心，状态很放松，在第三环节的时候每个人非常认真，表现同学们真心的希望对未来的自己负责，在今后的日子里，作为心理委员我会尽量多开展团体辅导活动，建立班级同学深厚的情谊，发现自己的成长与改变，领悟大学生活的美好，珍惜大学生活。让同学们一起跟随班级成长。

心理 09-3 班“微成功”主题活动报告

活动背景：

为提高我校大学生的心理健康意识，营造良好的校园心理文化氛围，广泛宣传、普及心理学知识，进一步推动我校心理健康教育工作的开展。在“525 首都大学生心理健康节”来临之际，学校在全校范围内开展“我的微成功”主题班级活动。

活动主题及意义：

北京林业大学 2012 年 5·25 大学生心理健康节的活动主题为“微笑、微爱、微成功”，旨在让学生用微笑面对生活，用积

极乐观的心态寻找身边微小的关爱，并且献出自己微薄的爱温暖彼此，助人助己，并且试图从自我的一个微小的改变或成功开始感受成长、提升自信。

活动开展：

为响应学校号召，我们开展了“微成功”主题班级活动。在活动中，同学们通过图片、文字等形式展示了自己的一个小小的改变或一次小小的成功。以下就是同学们的“微成功”：

应浩江：原来我只能一次做 10 个俯卧

撑。为了强健身体，我决定加强锻炼，通过一个月的早起锻炼，我能做 20 个了。

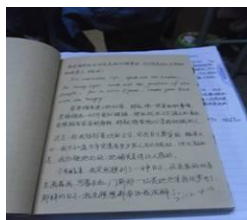
吴佳鸣：在话剧社经过坚持不懈的排练和改进，使得正式的表演非常成功得到了观众的好评。

苏葳驰：我们寝 2 哥同学，由于最近越来越胖，还不爱锻炼。于是我感到十分忧心，于是我每天都告诉 2 哥要锻炼身体，但 2 哥嘴上说好，但是都没有去锻炼。这时我们寝室买了一个拉力器，于是，我每天都说服 2 哥去锻炼。终于，2 哥拿起了拉力器，开始锻炼身体。看着 2 哥留着汗水，我感到十分的欣慰。

章文彬：自本学期以来，由于疏于锻炼身体，我的体重越来越大，体能也开始下降了，稍微运动一下就会很累，于是我下定决心要减肥。我现在开始每天坚持锻炼，慢慢开始恢复了以前的体能，体重也在慢慢下降，这就是我的微成功。

宋益多：大三的时光相对大二和大一显得更加慵懒和随意，尤其是在一个月的实习期之后，轻松的生活使我的体重明显上升，体质明显下降。

宿舍里有一个拉力器，平时我只能拉开两下，然后就会肩膀痛胳膊痛，于是我制订了一个健身计划，3 天内拉



开拉力器 10 下，第一天明媚的阳光下，我拉开拉力器第二次后，怎么也拉不开第三下，肩膀颤抖着颤抖着很无奈的放下了。第二天，顺利的拉开第五下后只能认输了。第三天我把拉力器拉开 8 次便再也拉不开了，于是我决定，休息十分钟，终于把 9、10 次拉开了，感受着肌肉的力量，我全身蔓延着成功的喜悦

热歌：我已经很久没有跑步锻炼身体了，但是体育老师说下周要测试 1000m，于是我每天晚上都去跑上 5 圈，终于，到了考试的那天，我跟随的前面的同学一起跑了出去，最后，虽然没有拿到第一名，但是也是满分的成绩，这一刻我感到了我的微成功~

许怡思：以前怀疑自己的组织能力，在百坛担任会长的时候，成功组织了各类活动和支教服务，觉得自己被肯定，社团获得十佳社团，越来越好，这就是我的微成功啦！

郭佳明：身为班级的文艺委员和宣传委员，我会在每年年底组织同学们聚餐，如果大家吃得开心、玩儿的开心，对我来说就是成功了。

王育丹：小时候非常的怕水，去游泳班学游泳，刚去的第一天教练就要求我们跳水，当时没有一个人愿意，我在家人的鼓励下第一个跳了，并在后面的一段时期学会了游泳。

夏瑜珏：终于鼓起勇气下水学游泳，虽然还没学会

吴梦媛：大学三年来最得意的事就是学会了游泳，游了三个学期，终于在伟大的 2012 年 3 月 1 日成功了！

晋瑾：由于大学生生活中可以自由支配的时间比较多，所以自上大学依赖，我花在电脑上的时间越来越多，特别是用于无意义的逛论坛或看视频。但是我很快意识自己在时间管理控制上的不合理，一直努力减少时间的浪费，所以到目前为止，我已经成功的把用在电脑上的多余时间，平均每天减少了 2 个小时。当然，我还在努力保持，并使自己更有效率。

韩玲平：参加北京市级大学生创新创业训练计划，项目名称《类比推理能力和短时记忆广度对儿童数学策略学习的影响》。

吕仁慧：理线的日子让我明白，反复的练习、认真的思索、严谨的态度、周密的思维是成功完成一件事情的重要前提。这期间使我懂得了自己做事情的意义：人这一辈子做的更多的是一些小事情，但是正是一点一滴构成了全局的完美，也正是这些不轰轰烈烈的平凡小事赋予了我们价值和希望，成为了值得我们骄傲的成就故事。

张丹丹：接任社团里的宣传部部长之职后，本没觉得有所困难，顺其自然就好。

我的目标是做好这个职位，但后来发现事情远没有那么简单。身为一个领导者，要了解部里每个人的长处，合理而公平的安排工作。还要顾及部里小干事在工作和生活上的情绪。还有自己在工作与课业间的平衡。这些都统统出过问题。于是，我找了一天详细的列出了我面临的问题，仔细想明白对策，一个个的击破。其间当然又遇到了新的问题，但我抱着积极的心态，主动地面对问题，最终在半学期的磨合下，宣传部成为了一个有生命力的集体。一切坚持和思考都是有成果的，这个成就很

快乐。

活动总结：

在本次活动中，同学们通过分享自己的微小的成功与感动，感悟生活中每一个成长的瞬间，彼此沟通、彼此交流、彼此鼓励、彼此感叹，不仅增加了我们整个班级的凝聚力，也在这分享的过程中提升了大家的自信心。使得彼此之间更加团结友爱、和睦相处。

心理 11-2 班“我的微成功”主题活动报告

【活动宗旨和主题】

北京林业大学 2012 年 5·25 大学生心理健康节的活动主题为“微笑、微爱、微成功”，旨在让学生用微笑面对生活，用积极乐观的心态寻找身边微小的关爱，并且献出自己微薄的爱温暖彼此，助人助己，并且试图从自我的一个微小的改变或成功开始感受成长、提升自信。

【主题介绍】

我们班以宿舍为单位开展“我给宿舍微奉献，宿舍给我微成功”的主题活动，旨在让宿舍间同学们通过各种不同的形式展现出自己的一个小小的改变或一次小小的成功，感受“微成功”带给彼此的成长，学会鼓励和赞扬他人，提升宿舍同学自信，增强宿舍同学间凝聚力，促进同学团结友爱，和睦相处，进一步增强班级同学凝聚力，促进班级建设。

【宿舍汇报】

赠花者

有一个盲人住在一栋楼里。每天晚上他都会到楼下花园去散步。奇怪的是，不论是上楼还是下楼，他虽然只能顺着墙摸索，却一定要按亮楼道里的灯。一天，一个邻居忍不住，好奇地问道：“你的眼睛看不见，为何还要开灯呢？”盲人回答道：“开灯能给别人上下楼带来方便，也会给我带来方便。”邻居疑惑地问道：“开灯能给你带来什么方便呢？”盲人答道：“开灯后，上下楼的人都会看见东西，就不会把我撞倒了，这不就给我方便了吗。”邻居这才恍然大悟。

“赠人玫瑰，手有余香”也是英国的一句谚语，意思是一件很平凡微小的事情，哪怕如同赠人一支玫瑰般微不足道，但它带来的温馨都会在赠花人和受花人的心底慢慢升腾、弥漫、覆盖。

是呀，我们怎能忘记我们 1116 寝室的那些赠花者呢？

当然，我们无法忘记我们可爱而又热心的王鹏翀，王维超同学，虽说寝室卫生是我们整个集体的责任，但仔细一想，我们一学期下来，究竟又打扫过几次卫生呢？但是每次的寝室卫生检查，我们总是不低于 60 分，这功绩只能归属他们，他们，不仅使我们的卫生更为整洁，更多的是他们的付出让我们生活的更加美好，同时他们也得到了大家的认可，深化了彼此间的友谊，他们的玫瑰，使得我们整个寝室溢满了芬芳！

还有于平同学，每天早上都会叫我们起床，班里，学校一些活动，都会给我们通知，因此我们在这些活动中收获了很多很多。。。

美丽的名字扑面而来，心亦瞬间有一种芳香的味道。他，方便了别人的同时，也给自己带来方便，这样的爱带给了我们美丽的阳光与雨露，滋润着陌生与空虚的心田，也留下温暖与感动的记忆，生命的美不在于多么强大与成功，往往点滴绚丽瞬间就织补了辉煌的人生际旅。

——陈涛

在今天中午，由于舍友邹广阳因为一些客观的原因没有时间去食堂吃午饭，然后我就主动的为他买了午饭带回宿舍，当时他就特别感谢我，同时我的心里也感觉挺高兴的。通过这件小事，我觉得其实朋友，舍友，同学之间都应该互相帮助，在我们的人生里，难免会遇到一些困难，大家应该互相帮助，共同度过难关。这对我们构建和谐社会也是很有利的。

——关旺

来到大学，我们更多的明白了独立的生活，也知道了同学之间互助的重要性。就这样，在我和同学们相处的一个多学期中，尽管周末回家，我生活中大部分时间还是和同学一起度过的。

我们在宿舍里互相帮助，有事情一起商量，真的很有家的感觉。在平时的生活中，我和朋友们一起吃饭学习，建立了良好的关系和氛围。有时候同学帮我买饭，帮我一起在困难的时候想办法，让我十分感动，同样，我们在学习上互帮互助，平时一起讨论问题还有讲解等等。都让我明白了集体生活的意义和我以后的帮助。

——张晨

在学习上互相监督和督促，互相解答疑难，互相鼓励，

在生活中多沟通交流，互相信任。在雨天中，一把伞温暖了一个人的心，或许仅仅是微不足道的的举动，但是这份善意将会滋润着我们的心田，助人者，天助之。我们享受的不是别人的感激，而是自己的快乐。

——钱心竹

进入大学已接近一年，这一年因为有同学们间的帮助关照才走得愉快顺利。一年前还从未谋面，在不同的城市努力，一年后就可以坐在同一间教室，生活在同一间宿舍，缘分太妙不可言。所以更应彼此珍惜，在失落时的一句鼓励，生病时的一杯热水，举手之劳能带给别人很大慰藉。永远别吝啬爱，才能让这四年成为温暖的回忆。

——陈雅琦

互助就是朋友间相互帮助，是它更加增强我们之间的亲密程度。就像每天早上我教叫姜佳杉起床，她有的时候没课还会陪我一起去上公选课，在我心烦的时候听我唠叨。互助就像打扫卫生的时候我和王莹要回家的时候张蕾和姜佳杉帮我们做值日。互助就像我们相互帮忙在课上占座、就像我们替对方带饭。互助其实很简单也很温馨。

——刑怡伦

游憩 10 班“我的微成功”活动报告

一. 打开心扉, 我们来畅谈

● 朗诵诗歌, 打开心扉

打开心扉, 让阳光碎片洒落
暖香如馨, 透射一湖明媚的心影

轻伏心间的柔光, 缓缓荡漾一波温情
青草飘摇, 翠色里你的眉眼轻笑

思念阳光的微笑, 久违的温情
柳絮满天时, 悄然寻找你的青衫箫管

思念, 用桃瓣铺卷一地芳香
想说, 你是我心中那轮永恒的晴阳

春愁缱绻, 附你耳边轻语浅笑
思念成熟的时候, 流下一颗隔世的泪珠

你在风中灿然微笑, 温香四溢
一个姹紫嫣红的春天, 便长在心间

满池幽绪, 拂落一袖绵长的情丝
次第开花, 暗香浮动了漫天红云

把思念系在轻舟上, 渡向你那岸
牵着彼此的梦, 情暖满西窗

借明月之清影, 歌一曲长相思
取繁花之香风, 吟一首红豆词

曲调唱尽, 相思未歇更浓
相思词短, 情意未尽偏长

● 班级讨论, 壮怀激烈

就个人内心困惑,
生活阻滞做了激烈而
深入的讨论, 大家深
切的讨论为我们的今
后的成长, 未来发展
等提供了特色鲜明,



思路新颖的解决方法。这样活跃的平台正是
我们所缺乏的, 心灵的碰撞由此产生。

二. 春暖花正开, 我们一起来寻找

4月花开, 春色
满园尽显, 作为林大
学子, 怎能不为之所
动, 身心尽愉悦呢?

为此我们结合
“我的微成功”的主
题, 开展了校园植物,
特别是花卉等的拍
摄, 征集, 活动。展
现自己自大学以来所见, 所集, 感受将美丽
自自己手中流出的成就感和自豪感。



三. 谈学习·生命奇特而玄妙

学路历程中
无时无刻不在感
受着大自然的神
奇, 这种美妙让人
臣服, 心向神
往……



四. 原来我们已走过·原来我们已经成长

犹记当年一起下棋的日子, 犹记当年摆
自行车的日子, 犹记当年篮球比赛一举夺冠,
可也犹记当年我们初入学……

原来我们真的已经走过, 慢慢成长, 渐
渐成功, 微微心动。

五. 活动结束·《我真的还想再活五百年》

活动结束时, 大家深感生命诚美好,
一起欣赏了歌曲《我真的还想再活五百
年》, 以此共勉!

园艺 10-1 班“我的微成功”活动报告

我们班非常重视这次的 5·25 心理活动，经过班委和同学讨论，我们分四个阶段举办了这次活动。

一、召开主题班会

1. 分担你的担心

同学们说出现有的问题：学习压力大，部分同学间有些小小的摩擦，对未来的迷茫。

2. 说出你的爱

同学们自由发言，说说尽管是同学们一个微小的行为，却令你感动很久的事情。我们说出了很多，有的是学习上的督促，有的是生病时一句温暖的关怀，有的是一起成长的岁月，有的是分享爸妈来的喜悦，很温馨，很感动。

3. 我眼中的你

写下你眼中的同学的优缺点。发现你不曾知道的自己，促进自己成长。然后心理委员汇总，再发给各个同学。

二、心理知识普及

1. 分发主要针对同学现有心理问题的解决方法的资料。

2. 积极鼓励同学如果真的有问题的话积极去找学校的心理咨询中心，早日解决疑虑。

3. 对于个别同学的问题不断沟通，积极开导。

三、分享我们的微笑与成功

写下我们小小的成就故事，小小的爱，小小的微笑。

四、可爱的园艺壹零壹成果展示

一二九精神

200 米、100 米、50 米、10 米……终于抵达了终点。因为有你，我才有了勇气；



因为有你，我才不断坚持着；因为有你，我才明白了更多。谢谢你们的抛弃不放弃。谢谢

我们一路走来的相互支持，相互关怀，我们的笑给了彼此走下去的勇气，我们的爱支持着我们的行动。

你在，成功便在。

你在，阳光永在。

“儿童节”

这是我们园艺 10-1 班 1111 宿舍 2011 年 6 月 1 日的照片。虽然 6 月 1 日已经不是我们的节日，但是我们选择了帮幼儿园

的小朋友打扫卫生。在这次活动中我们又找到了儿时快乐的回忆，



仿佛又回到了小时候无忧无虑的生活。这也是我们长大后过的最开心的“儿童节”。

俺和老爸

无论发生什么，无论我是十四岁还是二十岁，在爸爸眼里，我永远都是他的宝贝。无论我遇到什么困难，回到家，都会有一个坚实的肩膀留给我。第一张图是零六年在海边，那年我十四岁，而下图是大二上学期爸爸妈妈来北京看我时照的。同样的姿势，同样的微笑，同样的爱，只是，我在成长，我已经懂得为了自己的未来努力，我会加油，让我爱的和爱我的人幸福。

破晓那抹浅笑

你一个简单的微笑就可能给别人带来很大的影响。记得在军训要走的那天早上，所有的人都忙着拿着带的东西，找要乘坐的车。天还是黑的，人又多，场面就很乱。有的人是来义务帮忙的，在折腾了很久后我们终于坐上了车，心想这艰苦黑暗的日子马上就要来了。在车要走出门口的时候，我看到窗外一个大叔就站在路旁挥手，在和他从他身边路过的所有的同学打招呼，而且脸上带着笑容。就像是亲人在送自己，

告诉我们要注意安全。当时就觉得心里暖暖的。我们并不认识，但他却站在那里给我们每个人他最真实的笑容。那是一种来自陌生人的关爱。小小的一个微笑那时确实一个被放大的鼓励。

微笑

微笑代表着快乐，代表着有好，代表着心情，代表着人生态度。一个人要常常报以微笑，她可以带给你欢乐，带给你幸福。如果你能每天都报以微笑，你就可以快快乐乐的度过每一天，而不是忧愁的去看待每一天，她是一种心境，可以带给你平和处事不惊的优异心态，你拥有了她，可以带给身边人阳光、舒适、放松的好心情，可以缓解每天学习的疲劳、工作的劳累等等。

微笑的内涵远不止这些，让我们调整自己，以微笑面对自己、面对他人，让自己以及他人沐浴在旭日东升的春风中。

我的微成功

我热爱花草，宿舍里养了很多的植物，由于自己金钱的限制，没法买市场上的花草，大部分都是实习是挖回来的，或者问老师和别的同学分的小苗，花盆则是用平时舍友的废弃了得塑料盒，玻璃饮料瓶等替代，这样我只需要投入花泥的小资本就行了。所以，寝室里除了舍友买回来的漂亮包装的盆花，那些盆器不起眼的我的占了很大部分，舍友说我的外观不好，有一次一个学姐想买，一盆都没挑上，可是我觉得没关系，因为我看着它们从小苗长到成熟株，到开花结实，这便是我的成就感。我的仙人指和落地生根都是大一时从实验室问老师掐的一点小分株，现在已经长得很丰满了，落地生根已经从当初的点大到现在的不断从叶缘长出新植株……这是我的微成功；

一个舍友从家里带来的的吊兰长出了走茎，我从走茎上分下来的植株栽下，有水培，有土培，都长成了新的小盆栽了……这也是我的微成功；

寒假没有回家，帮别人养花，得到了称赞……这也是我的微成功；

太多太多，植物就是我的爱，它们给我带来很多欢乐，花时间在这样的事上我不觉得是浪费，相反，我乐在其中，我也从中得到了很多经验，微成功的积累让我更了解了植物，也更热爱植物，我喜欢我的专业。

众乐

生活是一面镜子，乐观的人看到的是自己的微笑，只有悲观的人才会整天愁眉苦脸。每个人生命中都会遇到或多或少的困难，既然无法避免，为什么不微笑着对待这些问题，并且用乐观的心态坦然面对。谈笑间檣櫓灰飞烟灭，正是最好的写照，而只有微笑着面对生活才是真正地在享受生活。独乐乐不如众乐乐，让我们用微笑去感化身边的每一个人吧。

微笑面对生活

面对高节奏的生活，有很多人活得很累，过得很不快乐。因为总是有很多事情违背人的意愿，但是保持微笑着才是人生的最高境界。

有很多时候，很多事情都是不必要发生的，只要我们心态正确，就会避免很多不愉快。人生怎能事事都如意，怎能事事都按照自己的想法来呢。有很多烦恼和痛苦是很容易解决的，有些事只要你肯换种角度你就会有另外一番光景。很多时候不争不吵，而是只微笑下，就会得到最好的结果。以一个积极乐观的态度面对事情总是好的，凡事往好的方面想，心里也就宽敞些。就会发现世界其实是充满了爱的，世界其实是很美好的！人生怎能处处得意，面对问题，只要摆正自己的心态，积极乐观的面对一切，再苦再累也要保持着微笑，那样，人生就是很美好的。

所以，微笑着面对生活，不要抱怨生活，不管到什么时候，遇到什么事情，都要保持着微笑，这样你才可以勇敢的走到最后。



