



个班级在班导师带领下先后召开 100 余场复盘会。此次活动主要围绕“Y 计划”实施半年来学生的成长变化以

辅导员积极行动起来，产生了一批实践理论。他强调学生工作需要一线学生工作教师破除旁观者效应，

色工作一定要落细落小落实。基础工作做好本职工作，重点工作以“Y 计划”为核心抓好学生成长，特

做好学生的内力觉醒，助人自助。传动机制通过抓好深海行动、相约晨光、攻科营和复盘会四大载体

全校 13 级班级开展复盘会活动 深入落实 Y 计划

4 月 3 日上午，学工部在学生服务楼 318 会议室召开复盘会，针对 3 月份在 2013 级学生中开展的复盘会活动进行复盘。校党委副

书记郭玉良、学工部部长李云驰、各学院党委副书记、辅导员、班导师代表以及学工部全体人员参加会议。开学以来，2013 级 94

及四级备考两个问题引导学生总结经验，制定本学期目标，取得了良好效果。郭玉良指出在此次复盘会活动中广大班导师和

真正从学生需求出发，从学生视角看待学生管理工作，这样才能真正办好学生活动。从工作内容上讲，基础工作、重点工作、特

色工作结合各个学院专业特点开展针对性活动。从工作机制上讲，要解决好动力机制、传动机制和制动机制的关系。动力机制，

建设，调动学生积极性。制动机制就是不要被一些暂时无法解决的困难所困惑，坚定前行，在前进的路上寻找解决之道。

李小坚老师是自动化 13-1 的班导师，对待工作发扬了一丝不苟的教授搞科研的精神。这次复盘会工作从一开始布置，小坚老师就认真准备。从前期规划到环境布置，包括复盘会教室的黑板报设计、复盘会用的 ppt 设计，都是经过小坚老师和班委成员共同讨论，精心设计而来。最后复盘会全程的视频剪辑、微信推送，都是大家一起的智慧结晶。

小坚工作法——李小坚老师

另外复盘会的主题立意上，小坚老师更是想别人不敢想，做别人不敢做，他把自己班级的特点总结为十个优势，他认为他们的班级有学习优势、社团优势、干部优势、女生优势、竞赛优势、民族优势、外地同学优势、领导关心优势、个性与共性互补优势。

基于十大优势，在班级复盘会上他自信的为班级提出了一个口号：做最好的自己，做最好的班级的口号。这个口号在 Y 计划提出的“遇见更好的自己”基础上又对学生提出了更高要求。



班干部建在宿舍——刘东老师

机械 13-1 班班导师刘东是连续做了三届班导师的“老人”，平日工作中喜欢琢磨和思考。实际工作中，他发现学生老是督促他、喊他，但是仍然在被窝里，这些还仅仅是外力，老师的任务应该是激发他们学习的自主性。他早先就喜欢用复盘会形式，通过大家的讨论、自主的方式激发他们主动性，

比如大一时他就想了一个主题，“两个人，我们俩都会唱歌，歌唱的都差不多，为什么别人叫那个同学多才多艺，为什么叫我不务正业”。然后就像咱们复盘会，每个人都发言把自己感受说一下，让他们讨论起来。为什么他叫不务正业了，他就是主业没有弄好；为什么叫多才多艺，他主业弄好的基础上，又会唱歌。这样讨论之后，效果很好。虽然这些看上去都是务虚的内容，但正是这些务虚的讨论逐渐帮助学生

找到了思考的方向。

同时他还结合毛主席提出的“把党支部建在连上”的思想，提出了“把班干部建在宿舍”的管理心得。他说一个班 30 多个人活动，现在在一个宿舍 4 个或是 6 个人左右。如果把班干部配在宿舍，这样的话有利于发挥班干部的骨干作用。所以从一年级开始就是按这个要求配置班干部。因地制宜地配置班干部，这样基本上保证每个宿舍有一个班干部。班干部在每个宿舍就发挥了带动作用，用学生自己去发挥朋辈的影响力。



复盘会记录卡正反面

本卡片主要应用于 Y 计划复盘会上，总体分为复盘会记录卡和目标卡两部分（双卡模式）。

复盘会记录卡主要用于复盘会过程中对同学们的引导与对过去具体事件的总结。另外，记录卡的最后还有一个建议栏，学生可以写出建议，可以给学校，可以给学院，也可以给辅导员

金磊卡——金磊老师

和班导师，对于反映比较集中的问题，学院会认真分析并予以解决。最后复盘会记录卡部分要统一上交学院，对填卡内容进行统计分析，留作下次复盘会的参照数据。

复盘会目标卡部分，主要是与我们的记录卡相呼应的，主要分为老师励志寄语

和目标书两部分，这部分是要让学生们拿回去放在床头或书桌上的，目的是让他们知道成功是

需要不断努力积累的，而不是一蹴而就的。同时也让他们时刻不忘自己当初所立下的目标，并不断努力完成它。另外，这个目标卡也是我们下次复盘会时检验上次复盘会效果的有力凭证，看着自己的目标卡，看看自己的目标在这段时间完成与否，对大家在一定程度上能够起到激励作用。



郑华盘示意图

郑华盘是希望通过一个个精心设计的问题，引导学生开展有趣深入的自我认识和思考。这个盘的精髓在问题的设计上。问题的设

郑华盘——郑华老师

计可以根据不同的主题变化，下面就以“期末考试前的自我认识”为例，具体讲解。

左图为帮助同学们准备期末考试设计的一张卡片，目的是引导同学们分析期末考试的各种情况反省自己学习状态、制定学习计划以及考试结束后给自己适当的激励。具体运用该卡片的时候从卡片右上角的“现状评估”开始，顺时针方向填写。

“现状评估”是同学们根据目前学习状态对期末各科进行分析。

“对期末的期待”是同学们希望自己期末能考到的成绩。

“不利于实现期待的行为”是同学们现在做得不太好的需要改进的地方。

“如何能做得更好”是同学们针对现在做得不太好的地方制定的学习行动计划。

“期末评估”是将期末考试成绩与“对期末的期待”进行比较，实现了期待就给自己一个小小的奖励，未实现期待就给自己一个小小的惩罚。

通过这样一个过程，帮助同学们理清目前的学习情况，制定下一步的行动计划，促进期末考试目标的实现。



“两天理论”源自我校“Y 计划”实施过程中的经验总结，由计算机学院李伟老师提出。李伟老师发现，同学们在努力坚持一件事情并且通过坚持达到自己的某些目标后，该同学会对自己的坚持过程和当初决

定坚持的行为表示“感激”。他们知道，自己的这种“感激”感是通过自己的努力得来的。

两天理论中提到的“两天”分别指的是坚持之前的自己和坚持之后获得收获的自己。这两个自己虽然指的是同一个人，

两天理论：从今天看明天——李伟老师

但却不太一样并且处于不同时空。后者通过坚持努力达到了自己设定的短期或长期目标。

换一个角度来说，如果同学想让自己获得某个方面的成功，今天的自己就一定要努力坚持。“两

天理论”告诉我们如果想达到自己的成功，必须要从今天的努力坚持开始。

Y 计划复盘会

微电 13-2 班



自己的目标付之行动。

我真的非常感谢 Y 计划, 毕竟它给我良好的建议, 为我指出了一条平坦的大路。

刘云

自军训以来, 学校已经开展了很长时间的 Y 计划, 并且也取得了一定的成果。从这学期开始, 我们开始了

紧张的四级备考。

作为众多备考四级的大二学生中的一员, 我坚持每天去上早读, 参加学校组织的讲座, 通过平时的积累来提高自己的英语。学习这件事, 只有不断地积累经验, 总结教训, 才能取得进步。所以, 学习要靠自己的自觉性。只有自己想学才能真正地学到知识, 否则别人再怎么督促也不会取得好成绩。

→一年级学生旁听复盘会心得分享:

在本学期的第三周, 我带领我们微电 14-2 班班委参加了同系大二微电 13-2 班的“Y 计划复盘会”, 感触颇多。

通过参加这次“Y 计划复盘会”, 我们突然认识到自己身边潜在的危险因素, 自己原来一直都没有意识到。在不知不觉中, 自己已经变得懒惰甚至有些颓废了。这次“大二 Y 计划复盘会”让我认识到了自己潜在的问题, 也让我意识到自己身边的危机。所以, 在今后的日子里, 我会好好利用自己的每一天, 把每天都过得充实, 不忘初心, 方得始终。

→发言选摘:

关凯博

在大学中我们应有自己的目标, 要为自己的目标努力奋斗, 这样的大学生活才会有意义。所以在这四年中我们不能过得碌碌无为, “Y 计划”就像大海中的灯塔给我们指明方向。

“Y 计划”中有“一个目标”这个理念, 所以我在大学中也为自己定了目标。我并不是一位学习好的同学, 所以我为自己制定目标就是: 四级通过并且在期末考试的时候不挂科。就像“Y 计划”中所说的为自己定了目标, 就要为

统计 13-1 班

统 13-1 班的”Y 计划”复盘会

在这个学期开学初, 我们统计 13-1 班 3 月 10 日开展了“Y 计划”复盘会, 总结“Y 计划”以来的得与失。

为方便复盘会上同学们都能分享自己在实践“Y 计划”时的心得, 我们进行了精心的准备, 要求每位同学在会前对自己这接近一年来的成果进行总结, 写“Y 计划”小卡片, 清晰分析自己的进步与不足、目标和规划。

→发言选摘:

魏佳琪

坚持走向成功

军训挺磨练人的, 但是只要坚持下来, 最后就可以成功。四级和军训是一样的, 只要坚持下来, 每个人最后都可以过四级的。在“Y 计划”中, 坚持也是其中一种精神, 21 天的坚持就会成为一种习惯。“Y 计划”的出现对每个人的心理都会有所改变, 13 级的每位同学都不断地去学习了“Y 计划”, 每个人都会被或多或少地激励了。相信自己可以坚持下来并最后通过四级。对于今后的打算, 觉得每个人都有不同的路要走, 不管走哪条路, 自己能够以乐观的心态去接受和承受就好。有时候, 一个奋斗的过程比最后的结果更重要。

廖丹

身体力行, 付诸行动

“Y 计划”就是一个警钟, 当自己想偷懒想放弃的时候, 看着学校到处贴满的“Y 计划”的标语, 总是会有所触动的, 于是朝着既定目标继续努力。自己觉得“Y 计划”中提到的内力觉醒很有深度, 毕竟清晰深刻地认识



自己是一切行动的前提和动力, 也是这个词让我不断地反思自己, 寻求突破。懒惰是一个敌人, 虽然是一直努力地克服了, 但是有时候还是没能战胜它。接下来, 会身体力行, 当天事情当天完成, 计划不仅仅停留在纸上, 而要成为行动, 不仅仅停留在“Y 计划”的计划中, 而要贯彻始终。

→辅导员贺映勇:

“一人行, 行的快; 众人行, 行的远”

辅导员贺映勇老师以自身经历为例向同学传达了坚持和班级氛围的重要性。一个好的学习氛围, 会感染任何一个懒惰的人。一个班级良好的学习氛围, 可以带动每一个甚至有惰性的同学, “拉一把”身边的人, 从个人学习到集体学习到再到班级学习, 最后将没有人落下。想要成功, 过程都是很艰难的, 所以要坚持, 从坚持相约晨光、坚持早读开始。

→结束语:

“Y 计划”从军训开始进入我们的生活, 就像一场及时雨, 洗刷了我们内心的疑虑和困惑, 为我们的“大二病”打了一针预防针。且不说“Y 计划”的其他作用, 从同学们的发言中就可以看出, “Y 计划”帮助我们度过了整个军训, 是我们坚持下来的动力。“Y 计划”就是一种精神力量, 也是一个让我们思考大二以及人生目标很好的机会。对我们来说, 国家英语四级目前是每个人都要攻陷的壁垒。在这次“Y 计划”复盘会后, 也能看到很明显的效果, 早读出勤率 90% 以上。“Y 计划”就如一剂精神良药, 督促着我们每天早睡早起, 安排好每一天的学习生活, 每天早起相约晨光、相约早读, 每天挑战自我, 遇见更好的自己。



计算机学院班导师 胡燕

在这次复盘会里面发言的同志比较多的。我从侧面了解了一下他们对“Y 计划”坚持的情况, 我们班有一个叫白杨的同学从“Y 计划”当中收获最大就是“坚持”, 他一直用一个叫百词斩的软件背单词, 坚持了 170 多天。另外还有一个同学自我管理能力特别好。他说通过 Y 计划以后他思考将来大学毕业以后要去做什么, 人生目标是什么, 所以他会更加主动选择, 更好在一些课里面主动参与到课程当中来。

电气与控制工程学院 辅导员 赵帅

通过复盘会不仅带动了学生的学习积极性, 也能带动学生的其他成长。举个例子, 有个孩子受复盘会的影响不光在英语学习上突飞猛进, 工作上也有提高。他是我学生会外联部部长。有天他对我说, 老师, 今天我们与外校进行外联学习。之前我问这位学生外联部是什么, 他说就是拉赞助。我告诉你你还是去学习吧。后来我们召开复盘会一起反思成长, 这个学生突然对外联部工作有了更多的理解, 这是他的一个成长。



建筑与艺术学院 副书记 白传栋

建筑与艺术学院每个班级都开了复盘会, 开的过程中我们总结了一下有这样几个比较好的地方: 第一个班导师和同学认可度都很好, 在这个阶段班导师认为是很好的总结形式, 每个班参与度也很好, 班级干部表现得很积极, 准备得也非常认真, 每个班开的时候都准备了一个 PPT, 做了一些文案工作。这样开的时候整体还是比较有序的。第二个优点感觉尽管有少量的学生存在应付的情况, 但是绝大多数学生态度是积极认真的, 这个对学生成长有一定促进作用。我们有个班导师宋睿, 在她班开复盘会的时候, 每个同学总结发言以后, 宋老师都会做一个点评, 非常有针对性。说到不足, 班导师虽然对复盘会目的意义有清晰认识, 但是在操作执行层面缺少技巧和引导。比如有的班导师在复盘会过程中一言不发, 等学生讲完后, 只是做一个很简单的解说就结束了, 这样发掘都不够, 日后我们会加强复盘前的培训。



来自各学院师生的声音

土木工程学院土木 13-4 班长张德利

这次复盘会时间比较短, 但成效是比较大的, 大家坐在一起轻松愉快地反思大二上学期个人及班级的得与失, 重新规划下学期以至接下来的大学生活, 通过分享个人成功的经验, 能够让我们互相学习, 取长补短。大家一起交流英语学习的心得, 让我们接下来攻克四级更加有了信心。这次复盘会圆满结束, 大家都收获很大, 希望同学们以后也能时刻“复盘”, 反思自己, 一步一个脚印地创造属于自己的辉煌!!



经济管理学院 国际班 13 杨牧童

“Y 计划”提倡的理念是“激发学习潜能, 改善心智模式, 实现阶段性目标。我觉得自己的心智模式经过大一一学年成熟了不少, 阶段性目标已经有了, 目前还需要改善的是“明确一个定位”这方面。我觉得我对自己的认识还不够, 所以接下来的一学期我要通过学习知识更好地了解自己、了解自己。



机械与材料工程学院 机 13-2 班 袁伟然

今天的复盘会我作为团支书, 在听了大家分享上个学期的学习效果和制定了这个学期的目标之后, 我想谈谈读书的感受。

我始终坚信: 我此刻所学的知识十分重要, 我不知道在未来的某一天它是否就能派上用场, 甚至改变命运。

我始终坚信: 作为学生, 读书始终是我们的核心, 但作为大学生, 读书不应该成为我们的唯一。因为社会这本大书, 摊在了我们面前。

所以: 请成绩好的同学, 走出自己的小宇宙, 走向班级、走向社团、走向实验室, 去更大的舞台锻炼自己。

请成绩稍差的同学, 走出自己的宿舍, 走向教室、走向操场、走向图书馆、一步步夯实基础。



文法学院 班导师 王斐民

这次的复盘会我们班分成了两个部分, 一部分围绕四级学习复盘, 一部分围绕专业的司法考试准备复盘。复盘会整个过程激发了大家学习英语的热情。在专业学习上, 大家明确了到底做到的好的地方是什么, 不好的地方是什么, 遇到哪些困难, 大家集思广益效率很高。

但是不足的地方就是有部分同学可能有抵触心理, 他们会说“我们有我自己的安排, 为什么要有这样一个整体安排。”对于这样一部分有个性的学生我们该怎么办呢? 另外, 还有少部分学生有一种放弃的心理。所谓放弃心理就是四级考试反正过不了, 我就等着学校的校内四级了。所以我们做这些类型同学的工作, 怎么让这个“Y 计划”, 怎么让复盘会在他们身上发挥作用, 我感觉现在还有一点困难。

