

2023年瘦身活动方案(模板9篇)

“方”即方子、方法。“方案”，即在案前得出的方法，将方法呈于案前，即为“方案”。怎样写方案才更能起到其作用呢？方案应该怎么制定呢？下面是小编帮大家整理的方案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

瘦身活动方案篇一

为了增强学生学习英语的学习兴趣，提高英语的表达能力及表达水平，激发学生学习英语的兴趣，提高学生的听、说、读、写能力，帮助学生树立学习英语的自信心，形成有效的学习策略，养成良好的学习习惯，丰富小学生的课余生活，同时也为他们今后的英语学习打更牢固的基础。

通过英语兴趣小组的活动，使学生的英语兴趣得到更好的发展，进一步了解英语的基本知识，培养学生的语言技能和语言的综合运用能力，提高学生的英语口语交际能力。

本校三、四年级学生

1. 看、听、学、讲、演英语小故事等。
2. 以课本为基础，掺杂小部分适合本校3、4年级学生的各种教材，内容主要包括学习生活常用句型和词汇，包括问候用语、见面用语、客套用语、公共场合特定用语，常用话题等等。

每周四下午第二节课后

- 1、组织学生按时参加活动。
- 2、每周四下午第二节课后进行活动，小组成员必须准时到活动地点。

3、小组成员应严格遵守纪律，不准在活动室大声喧哗。

4、每次老师布置的作业，学生都应按时完成。

(1) 做好组织工作。

在学生自愿报名参加的基础上，要挑选各班有一定英语基础、成绩较好的学生参加。兴趣小组要在教师的指导下充分发挥学生的骨干力量。

(2) 要认真负责，使小组活动开展得生动、活泼、丰富。

总之，开展英语兴趣小组活动，真正使学生学有所得，老师要做出很大的努力，勤于思考，大胆实践，最大限度地调动学生的积极性，将英语兴趣小组开展得丰富多彩、富有特色。

瘦身活动方案篇二

对月临风文学组前身为哈尔滨师范大学图书馆读者协会文学小组，并在原有基础上发展而成。在秉承原有风格特色的基础上，进一步扩大其职能，并将开展相关活动，使之成为一个独立运营的社团而努力。

扩大文学组成员求知领域;发扬文字的魅力，使之影响每一个人;提高成员的各方面实践工作能力;人性化管理让每一个成员感到温暖亲切。

1完成会长和副会长交给的任务。

2负责本组的全面工作，主持本组的有关会议，制定本组工作计划，并组织实施。定期向会长、指导老师汇报工作。

3积极配合协会其他各部各组开展其他工作。

4负责对本组下级部员的直接工作指导。

5应关心组员生活学习思想，注重品质培养，认真负责的掌握每一位组员的基本情况，结合实际实行人性化的领导管理。

6定期对本组工作进行书面总结。

7定期对本组开展例会，并不定期组织活动。

1协助组长做好工作，根据决定安排落实各项工作。

2在组长不在时，受协会委托行使组长职责。

3完成协会、各部及组长交办的其他各项工作任务。

4协助组长做好本组工作总结。

5. 定期开展本组例会，并不定期组织活动，并对文学组进行多方面的组织宣传。

瘦身活动方案篇三

dream high

迟丕贤

谁是我

在当今激烈竞争的社会下，作为21世纪的新一代大学生，我们承担着较之父辈更大的压力。为更好地适应社会，认识社会，我们不得不组成各种各样的团队小组，以获得整体力量。然而我们发现，现实生活中我们往往难以正确的认识自己，认识他人，总是存在各种干扰因素，让我们在生活中难以更准确，清晰地认清自己，了解他人，从而阻碍我们的成长和

学习，不利于我们更好的融入团队和社会。由此可见掌握正确的认识方法以及如何正确的认清自己、了解他人形成团队凝聚力是十分重要的。我们是祖国未来的希望，应该更早的认清自己，做出合理的规划，准确地定位更好地培养自己，从而为祖国的明天贡献自己的一份力量。

1、自我概念：从心理学上讲，每个人都对自己有一个“自我概念”，这个自我概念影响到生活的每个部分。自我认识是留意及认识自己各方面的一个过程，包括个人对自己的认识和了解，还包括认识别人，并让别人认识自己。

2、镜中自我理论：镜中自我是库利理论的一个核心概念，这个概念的主要观点包括：在与他人的互动过程中，我们通过感知他人对我们的反映和评价，从而建立起我们的自我意识、自我形象和自我评价。他人犹如一面镜子，我们正是从这面镜子里发现了我们的自我，通过他人这面镜子，也就是通过他人的反映和评价，我们看到自己的风度、性格等是否合适，是否需要修正。我们对他人眼中自己形象的想象，对他人关于这一形象评价的想象以及某种自我感觉，构成了我们的自我认识。

3、马斯洛的'需求层次理论：马斯洛认为，人的需求由五个等级构成，它们按照从高级到低级的排列分别是：生理需要、安全需要、归属和爱的需要、尊重的需要、自我实现的需要。

4、舒茨的人际需要理论：第一，每个人都三种基本的人际需要：包容需要，支配需要，感情需要，第二，需要满足方式相对的继承性与连续性。第三，基本人际取向。第四，关于相容。第五，关于小组的形成与瓦解。

通过活动的进行，让小组成员在沟通之后更好地理解认识自己和他人，正确的认识他人的评价和自己对自己相关方面的理解，是小组成员之间深入地了解对方，形成团队凝聚力。

韩萍孔凡琨

陈良霞，李蒙蒙，孙玉梅，王婷婷，耿阳阳，魏中彪，刘继康，刘永顺

社工实验室

小组活动时间：

20xx年10月17日

第一：热身活动：（约十五分钟）

通过这一小游戏的讨论，活跃大家的现场气氛，为下一步正式开展活动做基础。

（一）拍七令

用具：无

人数：无限制

方法：多人参加，从1-99报数，但有人数到含有“7”的数字或“7”的倍数时，不许报数，要拍下一个人的后脑勺，下一个人继续报数。如果有人报错数或拍错人则接受表演节目的处罚。

兴奋点：没有人会不出错，虽然是很简单的算术。

（二）一反常态

规则：上场的队员听主持人的号令，作出与号令相反的动作！

动作要快，若果做错则抽取处罚，（处罚方法写在小纸条上，由出错成员抽取。）

第二：主题活动

目标：通过交流互动，引导组员探寻自我，彼此更深入的了解对方，形成团体凝聚力。

方法：首先由每一位成员用小卡片写上有关自我形象的描述，包括个人特征、嗜好、个性、过去、未来、优点、缺点等。

然后，由主持人收回所有成员的自我描述卡片，并由主持人当场念出每一位成员的自我描述，由成员们来猜各个纸片上描述和刻画的是谁，并说出理由。注意，被猜组员不能承认是自己，可以发表否定是自己的看法。不论猜对与否，答案先不公布。

最后，到所有描述都被猜过后，再公布答案。讨论被了解与不被了解的感受。

规则：

- 1、自我形象的描述要尽量全面。
- 2、主持人在念卡片时各成员要保持安静，仔细倾听。
- 3、卡片所有人在活动进行中不能亲口承认或暗示所描述的就是自己，但可以想办法否定是自己。若违反此条规则则接受相应处罚（处罚写在小纸条上以供抽取）。

活动二：

讨论：

- 1、成员谈自己的感受，与其他成员进行交流
- 2、工作者将自己的观察与大家进行交流

活动三：

将自己对他人的认识与组员反映出的问题进行对比和反思，更好地了解队友，加强对小组成员的信任、理解，增强团队凝聚力。

活动四：

总结与分享

瘦身活动方案篇四

指导老师：迟丕贤

一. 小组活动名称：谁是我

二. 活动背景:在当今激烈竞争的社会下，作为21世纪的新一代大学生，我们承担着较之父辈更大的压力。为更好地适应社会，认识社会，我们不得不组成各种各样的团队小组，以获得整体力量。然而我们发现，现实生活中我们往往难以正确的认识自己，认识他人，总是存在各种干扰因素，让我们在生活中难以更准确，清晰地认清自己，了解他人，从而阻碍我们的成长和学习，不利于我们更好的融入团队和社会。由此可见掌握正确的认识方法以及如何正确的认清自己、了解他人形成团队凝聚力是十分重要的。我们是祖国未来的希望，应该更早的认清自己，做出合理的规划，准确地定位更好地培养自己，从而为祖国的明天贡献自己的一份力量。

三， 小组活动的理论依据：

1自我概念：从心理学上讲，每个人都对自己有一个“自我概念”，这个自我概念影响到生活的每个部分。自我认识是留意及认识自己各方面的一个过程，包括个人对自己的认识和了解，还包括认识别人，并让别人认识自己。

对我们的反映和评价，从而建立起我们的自我意识、自我形象和自我评价。他人犹如一面镜子，我们正是从这面镜子里发现了我们的自我，通过他人这面镜子，也就是通过他人的反映和评价，我们看到自己的风度、性格等是否合适，是否需要修正。我们对他人眼中自己形象的想象，对他人关于这一形象评价的想象以及某种自我感觉，构成了我们的自我认识。

3 马斯洛的需求层次理论：马斯洛认为，人的需求由五个等级构成，它们按照从高级到低级的排列分别是：生理需要、安全需要、归属和爱的需要、尊重的需要、自我实现的需要。

4 舒茨的人际需要理论：第一，每个人都三种基本的人际需要：包容需要，支配需要，感情需要，第二，需要满足方式相对的继承性与连续性。第三，基本人际取向。第四，关于相容。第五，关于小组的形成与瓦解。

四小组活动的目标：通过活动的进行，让小组成员在沟通之后更好地理解认识自己和他人，正确的认识他人的评价和自己对自己相关方面的理解，是小组成员之间深入地了解对方，形成团队凝聚力。

五小组工作者：韩萍 孔凡琨

七 小组活动地点：社工实验室

小组活动时间□20xx年10月17日

八具体活动内容：

第一：热身活动：（约十五分钟）

通过这一小游戏的讨论，活跃大家的现场气氛，为下一步正式开展活动做基础。

（一、）拍七令

用具：无

人数：无限制

方法：多人参加，从1-99报数，但有人数到含有“7”的数字或“7”的倍数时，不许报数，要拍下一个人的后脑勺，下一个人继续报数。如果有人报错数或拍错人则接受表演节目的处罚。

兴奋点：没有人会不出错，虽然是很简单的算术。

（二、）一反常态

规则：上场的队员听主持人的号令，作出与号令相反的动作！

动作要快，若果做错则抽取处罚，（处罚方法写在小纸条上，由出错成员抽取。）

第二：主题活动

目标：通过交流互动，引导组员探寻自我，彼此更深入的了解对方，形成团体凝聚力。

方法：首先由每一位成员用小卡片写上有关自我形象的描述，包括个人特征、嗜好、个性、过去、未来、优点、缺点等。

然后，由主持人收回所有成员的自我描述卡片，并由主持人当场念出每一位成员的自我描述，由成员们来猜各个纸片上描述和刻画的是谁，并说出理由。注意，被猜组员不能承认是自己，可以发表否定是自己的看法。不论猜对与否，答案先不公布。

最后，到所有描述都被猜过后，再公布答案。讨论被了解与

不被了解的感受。

规则：1、自我形象的描述要尽量全面。

2、主持人在念卡片时各成员要保持安静，仔细倾听。

3、卡片所有人在活动进行中不能亲口承认或暗示所描述的就是自己，但可以想办法否定是自己。若违反此条规则则接受相应处罚（处罚写在小纸条上以供抽取）。

活动二：

讨论：1. 成员谈自己的感受，与其他成员进行交流

2. 工作者将自己的观察与大家进行交流

活动三

总结与分享

瘦身活动方案篇五

34人

通过美术兴趣小组的活动，使学生的美术特长得到更好的发展，进一步了解美术的基本知识，提高学生的欣赏水平及创造能力。

1、组织学生按时参加活动，并保持室内的卫生。

2、每周六上午两节课进行活动，小组成员必须准时到达美术室。

3、美术小组成员应严格遵守纪律，不准在美术室大声喧哗，不准做与美术学习无关的事。

4、每次老师布置的作业，学生都应按时完成。

5、爱护室内的设施和用品。

1、本年主要学习简笔画和水粉画的绘画方法及了解一些简单的美术常识知识，（美术种类、常用工具、基本的使用方法、尝试几种儿童绘画方法）。

2、以儿童的创作画为主，手工制作为辅，进行教学。

3、给学生自己创作作品的时间和空间。

4、欣赏名人名画提高欣赏水平和鉴赏能力。

5、进行国画教学，训练学生的概括能力和造型能力。

1、美术教师要认真负责，把它看成是学校教育的组成部分，使小组活动开展得生动、活泼、丰富。

2、做好组织工作：在学生自愿报名参加的基础上，要挑选各班有一定美术基础、成绩较好的学生训练，在小组中选出有工作能力、成绩较好的学生担任组长。组长要在教师的指导下充分发挥学生的骨干力量。

3、订立必要的制度，抓好思想工作：教育学生自觉遵守学习制度，准时参加美术学习。明确学习目的，培养勤奋好学、积极进取的精神，促进学生的全面发展。

瘦身活动方案篇六

（1）缺少知心朋友。他们通常多能正常交往，人际关系也不错，但感觉缺少能互吐衷肠、配合默契、同甘共苦的知心朋友，因此他们不免感到孤独和无奈。

(2) 与个别人难以交往。他们与多数人交往良好，但和特定个人交往不良，可能是室友、同学或父母等，由于相处不好，常会影响其情绪，成为一块“心病”。

(3) 与他人交往平淡。这类同学交往面比较宽，但都是浅层次的交往，没有影响力，彼此缺乏必要的沟通和了解，并没有产生友谊，这种人际关系难以满足要求，所以他们多会感到空虚、孤独和落寞。

(4) 感到交往有困难。他们渴望交朋识友，但由于交往能力有限、方法欠妥以及本身个性缺陷和交往心理障碍等原因，致使交往不尽如人意，感到苦恼，希望改变。

(5) 社交恐惧症。这类同学对人际交往过于敏感、害怕、极力回避与人接触，交往中有紧张、恐惧、面红耳赤、心跳加速等现象出现，常陷入焦虑、自卑的情绪，严重影响其正常生活和成长。

(6) 抵制交往。前几类都有交往的意愿，而这类同学却缺乏交往的愿望和动机，他们故意自我封闭、孤芳自赏或存有怪癖。

大学生在具体交往中表现出以下特点：以人格平等为基础；交往对象、范围、内容、方式的开放性；较单纯的精神性；期望值与理想较高；交往中的主动性和合作意识较强。一部分同学由于很少融入一些实际活动中，导致不能形成合理的自我评价，也就对自己在所处环境中的地位与角色不能正确的认识。因此，在具体的交往活动中便出现了各种“交往不适症”或“交往综合症”。经历各种酸甜苦辣的心理感受，给他们留下一些阴霾；严重者心灵扭曲，精神紊乱，甚至自伤或他伤，给自己、他人、社会都造成不可估量的伤害。

1、引导组员认识人际交往的重要性，从而为寻求良好人际交往进行积极地自我探索和行为认知。

小组人数：6-8人 活动时间：

活动地点：沧波园校区社会工作系实验室 招募方法：

3、到学生班级和宿舍进行介绍并发放宣传单页

若人数过多则先对报名者进行了解，然后筛选部分合适的报名者入组。

工作人员分工情况：共三名工作人员，一名为主持人，两名为助理工作人员，其中一名助理工作人员负责对活动进行记录、填写小组活动记录表，另外一名助理工作人员负责对小组活动进行评估、填写小组活动评估表。 三、活动内容： 嗨，你好！

本节主题：小组的形成和组员之间的相互认识

认识我，走近你（1） 本节主题：自我探索与分享

认识我，走近你（二）

本节主题：自我行为的认知和人际交往过程中各种行为的认知

假如我是你

本节主题：同理心探讨——学习从他人的角度思考各种人际关系问题

心之桥

主题：学习各种交往技巧（信任、合作、沟通、理解等）

四、评估方法： 1、工作人员自我评估

瘦身活动方案篇七

20xx年我校党小组将按照区教育局党委、学区支部党建工作的总体要求，以邓小平理论、科学发展观为指导，认真学习和贯彻党的十x届x中全会精神，充分发挥党组织的战斗堡垒作用和共产党员的先锋模范作用，加强和改进党的思想作风建设，切实加强师德师风建设，全面贯彻党的教育方针，为创建幸福、和谐、平安校园而努力。

二、工作目标

以学习贯彻党的十x届x中全会精神为行动指南，加强党风建设，增强党的凝聚力和党组织的战斗堡垒作用，有效地提高党员队伍的整体素质。

1、思想建设。深入贯彻落实科学发展观，学习贯彻党的精神，在党员和积极分子中开展各项活动，号召广大党员积极行动起来，在学校政治思想和教学业务工作中发挥积极作用，提高党员教师的思想政治觉悟，坚持理论联系实际，坚持学以致用、以用促学，用党的精神武装头脑、指导实践、推动教育教学工作的开展。

2、组织建设。继续加强和完善党员的组织建设，有效提高党员队伍的整体素质，加强党员队伍的管理与教育。在保证党的常规工作正常化的基础上，不断加强党员的党性意识，创新民主评议党员的方式，加强对党员经常性的教育工作，提高党员素质，围绕学校中心工作，做好教师的思想政治工作，切实发挥党组织的战斗堡垒作用。

3、作风建设。发扬党密切联系群众的工作作风。党组织一班人要保持良好的精神状态，增强群众观念，注重调查研究，要有强烈的服务意识，本着“有利于学生的健康发展，有利于教师的切身利益，有利于学校的办学声誉”的工作原则，学会倾听群众意见和建议，为教师脱颖而出搭建平台。要进

一步关心教职工的身心健康，努力减轻教师负担，切实解决教师的生活工作困难，解除教师的后顾之忧，使教师能够全身心地投入到教育教学工作中。充分发挥党员的先锋模范作用，体现党的优良工作作风。

4、制度建设。践行科学发展观，努力解决党员队伍中存在的突出问题，开好“三会一课”，民主生活会内容形成主题化、系列化，多听党员呼声，服务人民群众，进一步完善各项规章制度，使党组织的工作做到经常化，规范化、制度化。

三、抓好队伍建设，提高教师的工作积极性和责任感。

1、加强干部队伍建设。充分发挥班子成员“分工协作、集体决策、相互支持、互相补台”的优良传统，增强班子的战斗力；实施读书工程，进一步抓好干部、教师队伍读书活动。本年度要求党员教师读4本以上与教育教学相关的书籍，汲取营养。党员教师还要充分利用课余时间学习《新党章》，贯彻《新党章》，掌握《新党章》内容，自觉遵守党章，切实贯彻党章，党小组还将组织党员进行读书心得交流活动。

2、强化党员队伍建设。组织党员认真学习上级有关文件精神，以科学发展观为指导，全心全意为师生服务。以创先争优活动为契机，进一步提升党员队伍的全局意识，认真履行党员的义务，充分发挥党员的带头、骨干和桥梁作用。开展手拉手工程，党员和教师结对，党员和学生结对，通过听课、谈话等形式，走进师生，服务师生。

3、加强师德师风建设。加强教师的理想信念教育和职业道德教育，进一步规范教师从教行为，严格要求教师认真履行职责，为人师表，教书育人。贯彻落实《中小学教师职业道德规范》，学习宣传优秀教师的先进事迹，提高教师的工作积极性和责任感，坚决治理教师队伍中有违师德的行为，杜绝有偿家教，净化教书育人环境，不断更新师德建设理念，努力开创师德建设的新局面。

四、加强党风廉政建设，做好反腐倡廉工作。

1、继续开展领导干部廉洁自律工作，认真贯彻执行党风廉政建设的有关规定，建立健全党风廉政建设责任制。坚持党政齐抓共管、依靠群众参与的工作机制，努力形成反腐倡廉的强大合力，使领导干部提高思想道德水平，自觉遵守纪律，规范行政行为，确保教育工作作风正源清。

2、认真落实民主生活会制度，每学期至少开一次民主生活会，进一步提高民主生活会质量，认真开展批评与自我批评，增强领导班子解决自身问题的能力，自觉接受群众及社会的监督。以制度为保障，严格执行各类规定，创清正廉洁的良好风气。

3、倡导民主管理，对学校的教学、科研管理、财务管理、人事调配等重大事项，都通过教代会、公示等办法透明公开地进行，进一步规范党务、校务公开工作。坚持“公开、公平、民主”的原则，继续做好党务、校务公开、重大决策咨询工作，使党务、校务公开工作更加规范，更加透明，提高党务、校务公开工作实效。

五、加强群众团体组织建设，发挥工会、少先队组织的积极作用。

1、支持工会开展工作，充分发挥工会的民主参与、民主管理、民主监督作用。积极开展多种形式的文化娱乐健身活动，丰富教职工业余生活，寓教育于活动之中。关心职工疾苦，发扬互助风气，为群众服务。

2、完善校务、党务公开的各项制度，做好校务、党务公开工作。通过教代会，解决教师关心的问题，探讨学校发展的新思路；做好校务、党务公开工作，以调研、座谈会等形式听取教职工和社会各界对校务、党务公开的意见，使校务、党务公开工作规范化、制度化。

3、加强少先队工作，加强学生思想政治教育和养成教育，开展弘扬和培育民族精神的宣传教育活动，广泛开展多种形式的社会主义荣辱观教育活动，积极开展“和谐校园”“文明班级”等创建活动。加强文明礼仪、行为养成教育，深化拓展感恩教育、诚信教育、国防教育、法制教育以及心理健康教育等各项教育活动，营造浓浓的校园文化和优良的文明礼仪，创造和谐活跃的校园文化氛围。

4、抓实家校共育工作。继续完善我校家长学校创建工作，通过家长会对家长进行培训，真正做到家校共育孩子的未来。

5、提高文明学校成果。结合学校校本教材的开发与实施，开展创建文明和谐校园活动，通过开展经典诵读、文艺汇演、运动会等活动形式，活跃校园文化生活，建设和谐的校园文化，创建积极向上的校园氛围，推进校风、教风、学风和制度，努力建设平安、文明、和谐的校园，推进学校精神文明建设。

六、主要活动安排

一季度：

- 1、召开党小组会议，确定本年度的主要工作，制定党小组工作计划。（全体党员参加）
- 2、庆“三·八”活动。
- 3、党员学习，收缴党费工作。
- 4、党小组民主生活会（思想汇报）
- 5、积极开展党员进社区义工活动。
- 6、党员学习与研讨。

二季度：

- 1、学习党风廉政建设有关文件精神。
- 2、确定20xx年党组织培养对象。
- 3、党员学习。
- 4、党员民主生活会(思想汇报)。
- 5、党风廉政建设自查总结。
- 6、收缴党费。

三季度：

- 1、评选优秀共产党员，庆“七·一”表彰活动。
- 2、教师节庆祝活动。
- 3、党风廉政建设自查。
- 4、党员学习。
- 5、收缴党费工作。
- 6、入党积极分子培养情况汇报。

四季度：

- 1、收缴党费工作。
- 2、党小组民主生活会(思想汇报)。
- 4、党员进社区义工活动。

- 5、党员学习。
- 6、党风廉政建设工作总结。
- 7、党小组民主评议党员工作。
- 8、总结党员一年来取得的成绩，党员民主生活会。

在新的一年里，学校党组织将围绕学校教育教学这一工作重心，坚持以科学发展观为指导思想，坚持以人为本，全体党员努力做到：加强学习，外树形象、内强素质、立足本职、奋发向上、敬业奉献、团结互助，为学校的发展做出应有的贡献。

瘦身活动方案篇八

- 1、制作专科护士培训学习课件，并于本月底和同事共同学习探讨，取长补短。
- 2、在产妇自由体位分娩中，第二产程首选尝试夸张截石位。
- 3、倡导大家通过阅读资料、查看视频等方法了解学习水中分娩的相关知识。
- 4、制作产房应急抢救盒，提高抢救成功率。
- 5、与新理念接轨，倡导自然分娩，保证母婴安全的情况下降低初产妇会阴侧切率，努力达到经产妇零侧切，提高疤痕子宫顺产率。
- 6、进一步掌握娴熟的产程处理、接生、新生儿窒息抢救、新生儿护理要点，深化护理技术训练，增强过硬的技术本领，程度降低产妇分娩的风险。

7、在科室树立一种传、帮、带、教的良好氛围，倡导以老帮新的方法，巩固基础知识，训练基本功。

学等方法进行学习，丰富自己的专业知识，同时要学以致用，及时的把学到的技术和方法应用于临床护理。

二、加强沟通、用心服务，切实提高服务质量

1、鼓励产妇夫妇给医院工作人员写信或分娩计划介绍自己并表达所关心的问题、担心、偏好以及选择的护理方式。

2、加强产妇的生活护理和心理需求，提醒产妇提前准备分娩用物，以免家属手忙脚乱。

3、注重收集护理服务需求信息，通过实施48小时回访制度获取产妇的需求及反馈信息，协助护士长提出改进措施，从思想上、行动上做到真正的主动服务，把用心服务，创造感动的服务理念运用到实际工作中。

4、深化亲情服务，提高服务质量，规范护理操作用语，提升护患沟通技能，树立良好的职业形象。

5、通过自身一言一行，切实拉近护患距离，努力做到想在患者需要之前、做在患者开口之前，着力打造市立医院产科这张金子招牌。

瘦身活动方案篇九

策划者：骆号

学号：222006304012041

小组计划书

小组名称：且行且思小组——执行力提升

理念：

一、四要素及八要素论

心理学家霍曼斯（ ）在 50年代提出了群体组成四要素理论。他认为，任何一个群体都是由活动、相互作用——信息沟通和行为相应、思想情绪——群体成员的态度、感受、意见、信念、思维过程和群体规范四种要素组成的系统。

1、成员的共同性。共同性——特别是共同目标和共同利益越多，群体的凝聚力越大。 2、群体规模的大小。群体的大小与凝聚力成反比。

3、群体与外部的关系。群体与外界越隔离、外部对群体的压力越大，则群体的凝聚力就越大。 4、成员对群体的依赖性。群体越能满足个体需要，即个体处处得依赖群体，则群体凝聚力越大。

5、群体的地位。有光荣称号，或有较高技术水平，或有富于挑战性工作，或有较多经济报酬， 或有较多晋升机会，或有较多自由而不受太严厉监督的群体，其凝聚力一般较大。 6、目标的达成。凡能达成目标的群体，其凝聚力较大。

7、信息的沟通。信息越畅通的群体，凝聚力越大；而肃静沉闷的大办公室，分散在一条长装配线上工作的小组、噪音大的工厂，由于信息不易沟通会降低凝聚力。

8、领导的要求与压力，领导越强调成员应遵守组织规定，群体的凝聚力也就越大。

二、群体动力论

该理论认为，一个人的行为 b 是个体内在需要 p 和环境外力 e 相互作用的结果，可以用函数式 $b=f(p, e)$ 来表示。

三、库利的镜中自我理论：

在与他人的互动过程中，我们通过感知他人对我们的反映和评价，从而建立起我们的自我意识、自我形象和自我评价。他人犹如一面镜子，我们正是从他人这面镜子里发出了我们的自我。

四、人际关系的理论

人际关系的卷入程度分为轻度卷入，中度卷入和深度卷入。奥尔特曼和泰勒认为，良好的人际关系的建立和发展，需要经过定向、情感探索、感情交流和稳定交往四个阶段。人际关系的改善的方法：沟通能力的提高；正确使用身体语言。

五、群体的合作

不同的个体为了共同的目的而协同合作，促使某种既有利于自己，也有利于他人的结果得以实现。

当今由于现行的教育体制，使得学生的把大部分精力都放在了学习课本知识上，因此同学们的“动手办事”的能力没有得到充分的培养，所以采用小组互动的模式，以达到小组成员挖掘自身潜能、树立自身信心，培养、提高学生的实际操作能力的目的。

目标及目的：

目标：提升成员的执行力。 具体分为：

1. 执行心态训练：自信心、责任心、决心信念

2. 增强成员的有效沟通、整合信息的能力
3. 增强成员的时间管理能力
4. 发掘成员的创造力
5. 增强成员利用资源、协作能力 服务对象： 在校大学生
小组特征：

1. 性质： 发展小组 2. 节数： 四节

3. 日期： 5月14日至6月8日 4. 时间： 上午八点到九点半

5. 地点： 文化与发展学院社会工作实验室 6. 人数： 八人

招募方法：

1. 在校内发放宣传资料 2. 在互联网上发布招募信息

每节活动计划

第一节 活动内容

第二节活动内容