

# 百场导航流程规范

## 一、工作流程

工作人员均需提前讲座 30 ~ 60min 到达百场导航地点，启用并检查场地设备（投影仪、话筒效果等），如有问题寻求场地技术人员帮助。

注：疫情期间请注意防疫工作，工作人员需全程佩戴口罩。为行文方便，将工作人员分别简记为 A 和 B。

**二、工作内容**（以下仅为理论上的工作分配，如有突发情况二人机动地分担工作商议对策，如存在困难可咨询百场导航负责人及时沟通反馈）

### 工作人员 A：

**主要工作内容：**制作开场 PPT、对接主讲老师、设置导航的签到考勤、开场白、结束语；

**具体工作细节：**在百场导航开始前，A 同学需要将对应期数及主题的模板 PPT 适用场地设备投屏，如下图所示。（右下角为微助教报名二维码）

PPT 模板可见学业部群群文件：[百场导航模板](#)



图 1 百场导航讲座封面 PPT 示例

在百场导航开始前10min开启签到并提醒后到的同学们签到。为防止部分同学迟到等，需将签到时间延长至30min（系统设定签到时间为5min），签退时间15min即可。签到时长在“课堂设置”中修改。



图 2 百场导航微助教平台操作流程



图 3 微助教平台签到操作

与此同时，A 需要密切关注主讲人是否到场，主讲人到场后与其对接，询问其能否提供 PPT，使用主讲人自己的设备还是工作人员设备用于投屏等相关事宜。

A 主要负责主持百场导航，除开场白外，视情况还需在各环节之间承上启下。例如主要内容结束后，可以组织提问解答环节。介绍主讲人时一定要正式，以中心辅导员黄凯熙为例，参考介

绍：“今天，我们荣幸邀请到了华中科技大学光学与电子信息学院“十佳辅导员”称号获得者、团委书记黄凯熙来为大家讲解如何平衡学习与工作，大家掌声欢迎！”

百场导航结束后，需提醒同学们签退并帮助部分签到签退失败的同学录入信息。感谢主讲人、收拾归还场地等等，随后导出签到情况表格发给 B 同学，由 B 统一整理汇总。

### **工作人员 B:**

**主要工作内容：**拍摄照片并记录百场导航主要内容、会后清场、整理汇总讲座内容。

**具体工作细节：**拍摄照片：主讲人照片、讲台全景照片、同学们听讲座照片等。注意曝光程度，拍摄角度尽量水平，构图保证中心原则。附件 1 以供参考。

记录内容：将百场导航的讲座的内容以通讯稿的形式以电子版的形式记录(如为纸质版后须誊写为电子版)，要求行文连贯，语义通顺，简明扼要，内容详实。附件 2 以供学习。

百场导航结束后，收拾场地，整合照片、百场导航记录和签到签退情况表，将记录内容、拍摄照片筛选并汇总于文件夹压缩后发送给负责安排人员的百场导航负责人。

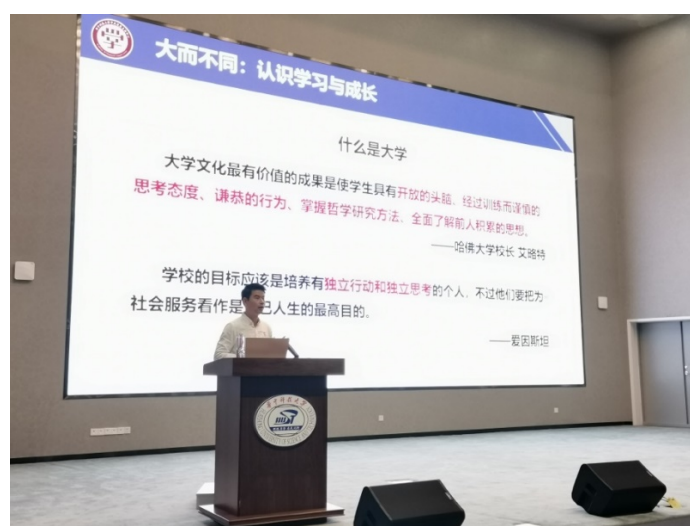
注：如有要求，在百场导航开始前 B 还需要布置横幅。

附件 1：百场导航讲座-通讯稿拍摄照片示例

附件 2：百场导航讲座-通讯稿内容记录示例

附件 3：百场导航讲座-各会议室、场地设备使用教程

## 附件 1：百场导航讲座通讯稿拍摄照片示例



## 附件 2：百场导航讲座-通讯稿内容记录示例

百场导航：大学那些事——认识孤独

主讲人：蔡昆辰

拍照：黄骏驰 记录：申智泉

### 一、你真的孤独吗

讲座第一部分，蔡昆辰老师由离家上大学来到陌生环境可能感到孤独导入，进而分享他对“孤独”的理解。他首先指出孤独与孤单的区别：孤单（alone）是外在的孤独（lonely）是内在的。他强调孤独是个体对自己社会交往数量的多少和质量好坏的感受是人际关系的缺乏。随后给出二十道判断题测一测孤独感，题目类型为友谊类，家庭关系类，异性类，与团体的关系类。同学们积极参与并计算自己的得分，对自己是否真的孤独有了清晰的认识。紧接着阐明孤独感的三个特征：源于人际关系缺陷，只在人际关系中产生，是主观心理状态。

### 二、为什么会孤独

第二部分是孤独由来的解释。蔡昆辰老师从六个维度进行了详尽的阐述。

1. 心理学中的需要层次理论将需求分为缺失性基础需求与成长性高级需求。归属与爱-社交需求属于缺失性基础需求，换言之避免孤独是人的基础需求。
2. 各种因素的干扰。如个体因素中的缺乏社交技能与社会支持、自我闭锁，家庭因素中的否定与干涉的家庭教养方式、父母不和家庭气氛压抑、独生子女家庭情感支持系统较弱，学校与社会因素中的新生新环境、竞争环境的差异感。
3. 进化学机制。远古人类在孤单时因警惕野兽表现为高度紧张和敏感，现代人虽不受野兽威胁，但因遗传因素在孤独是表现为敌意强，在意别人的看法。
4. 社会趋势。现代人纽带变弱，交通发达导致交往浓度变小。
5. 网络时代背景。容易满足当下欲望却因此变得更加孤独。信息技术实现了“天涯若比邻”，但同时也使“比邻若天涯”
6. 埃里克森八阶段理论。大学生处于第五阶段青春期或第六阶段成年早期，这两个阶段的特征分别为自我同一性和角色混乱的冲突和亲密对孤独的冲突。

### 三、怎么应对孤独

第三部分，蔡昆辰老师从四个角度与大家分享如何应对孤独。

#### 1. 认知行为角度

孤独情绪与行为改变和认知密切相关，只有建立亲密的人际关系才可以改善孤独情绪及社交行为障碍，孤独时去交朋友是一种本能。

#### 2. 高质量社交

深度互动，面对面交流（面对面时不打开手机），正确处理当前需要与延迟满足之间的关系，如不要一感到孤独就去刷手机如抖音以获取刺激进而麻木。

#### 3. 帮助他人

让别人喜欢自己最好的办法是让他帮助自己，不要害怕麻烦别人。

#### 4. 学会独处

独处不是消极逃避这个世界，而是以另一种积极的方式参与其中

### 四、提问

#### 1. 理工科交异性朋友难怎么办？

参加活动如狼人杀，运动。了解恋爱的知识。

#### 2. 对一般朋友的过分觉得厌烦怎么办？可明确表明态度。

## 附件 3: 百场导航讲座-各会议室、场地设备使用教程

### **(一)、光电信息大楼**

#### 1、C111、C115

C111 设备投屏方式为下载软件、连入 C111 设备同一网络、输入屏幕上密码以投屏。需要注意的是 MAC 无法投屏。部分 win 本连接也会出现问题, 需要技术人员帮助修改电脑部分代码。因此若无法保证自己的设备可以使用 C111 设备投屏, 需尽早到场进行准备。

电脑连接 C111 设备网络后无法进入互联网, 因此需使用手机登录微助教开启签到。如依然选择电脑开启二维码签到, 需在投屏前开启, 并将签到二维码加入百场导航模板中以供同学们扫码。

#### 3、C117、C118

C117 设备投屏方式为物理连接, 如电脑无 HDMI 接口, 需携带含 HDMI 接口的拓展坞。详细操作场地技术人员会协助。

### **(二)、东九教学楼**

#### 1、D 栋各教室

将 PPT 资料存入 U 盘, 讲台上投影仪开关按钮和电脑可供操作。