

# 班级经营手册

v4.0-20220112

2021年12月11日 – 2022年1月12日

# 《班级经营手册》v4.0 - 标准部分

## 在班级经营中应遵照的约定

### 项目的定位与目标

➤打造“自觉、独立、自我优化、自己把班级经营好”的清净、和谐、有力量的健康班级

### 使用者

- ①学员
- ②班委
- ③辅导员

### 涉及岗位的任职条件（如前置条件、上岗条件）

- ①班委 – 参见“班委任职条件”（第16页）
- ②辅导员 – 获得辅导路径的实习辅导员及以上资质

### 传帮带

- ①参见“班委5件事”中第1件事（第15、21页）
- ②参见“辅导员5件事”中第3件事（第35页）

### 六步成长与认证标准

- ①参见《义工成长指南》及相关路径模式文件

### 应避免的事项

- ①参见“学员5件事”中第5件事（第13页）
- ②参见“辅导员5件事”中第5件事（第37页）

# 《班级经营手册》v4.0 - 流程部分

具体的操作方式方法等，使用者可根据情调整，灵活运用

## 目录/content

一、了解班级 —— 一群伙伴

4-6

二、学员5件事

7-13

三、班委5件事

14-28

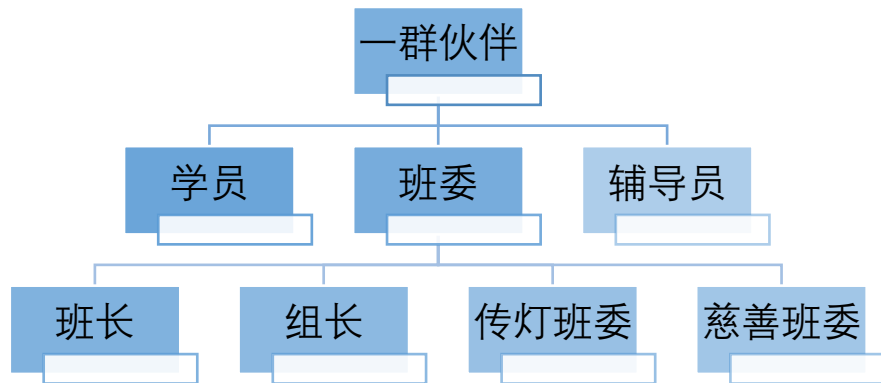
四、辅导员5件事

29-37

五、班级经营自检

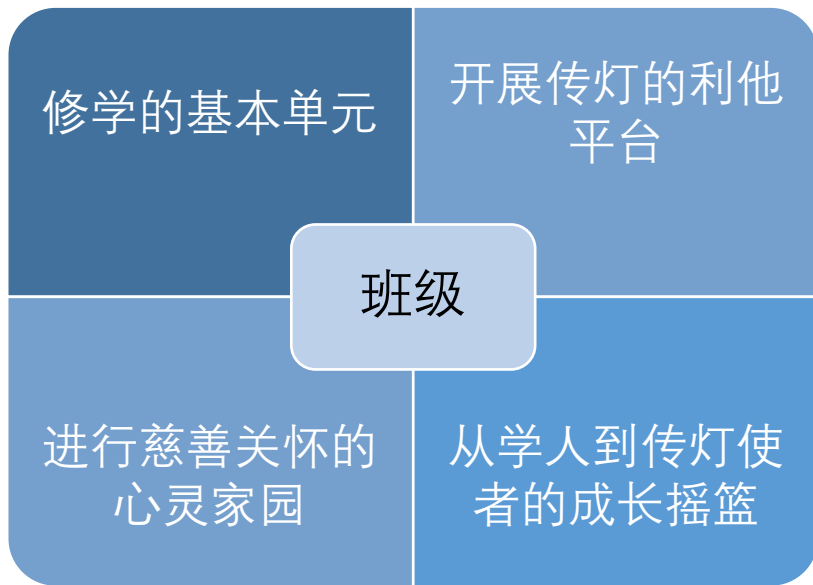
38-42

# 一、了解班级 —— 一群伙伴

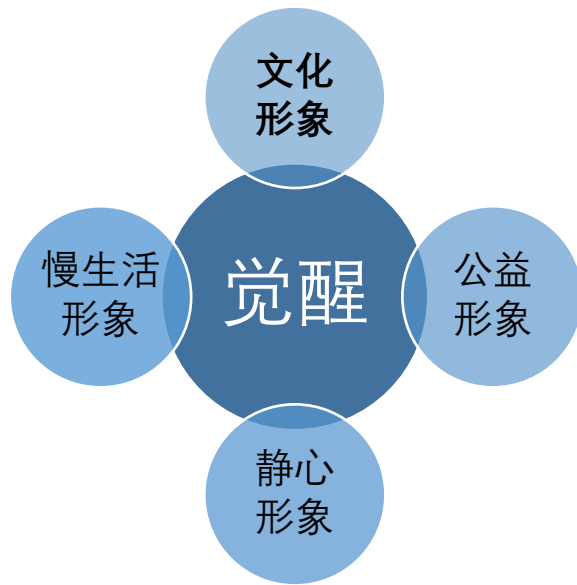


# 一、了解班级 —— 一群伙伴

## 班级的定位



## IP形象



# 一、了解班级 —— 一群伙伴 - 班级的目标、信念、使命

使命	让我们成为智慧的传播者， 为迷惘的人们送去光明，为喧嚣的尘世送去清凉			
信念	修学为本，服务至上			
目标	自觉	独立	自我优化	自己把班级经营好
根本	生命（心灵）本具的能力			
体现	从个人到班级、团队			
手段	三级修学（两套模式）			
落实	传承不抵触 主动不被动 自愿非强迫 精进不懈怠	自律非管理 自力不依靠 独立有伙伴	模式与落实 以传帮带为纲领 领会与实践 学习与培训 修学与做事 个人与团队	自己是主人 学员 班委 辅导员 互相摄受 互相加持

## 二、学员5件事

1. 我是主人翁，明确成长目标，热心班级事务

8

2. 修学为本，掌握方法，点亮心灯

9-10

3. 关爱同修和家人，班级温馨友爱，有凝聚力

11

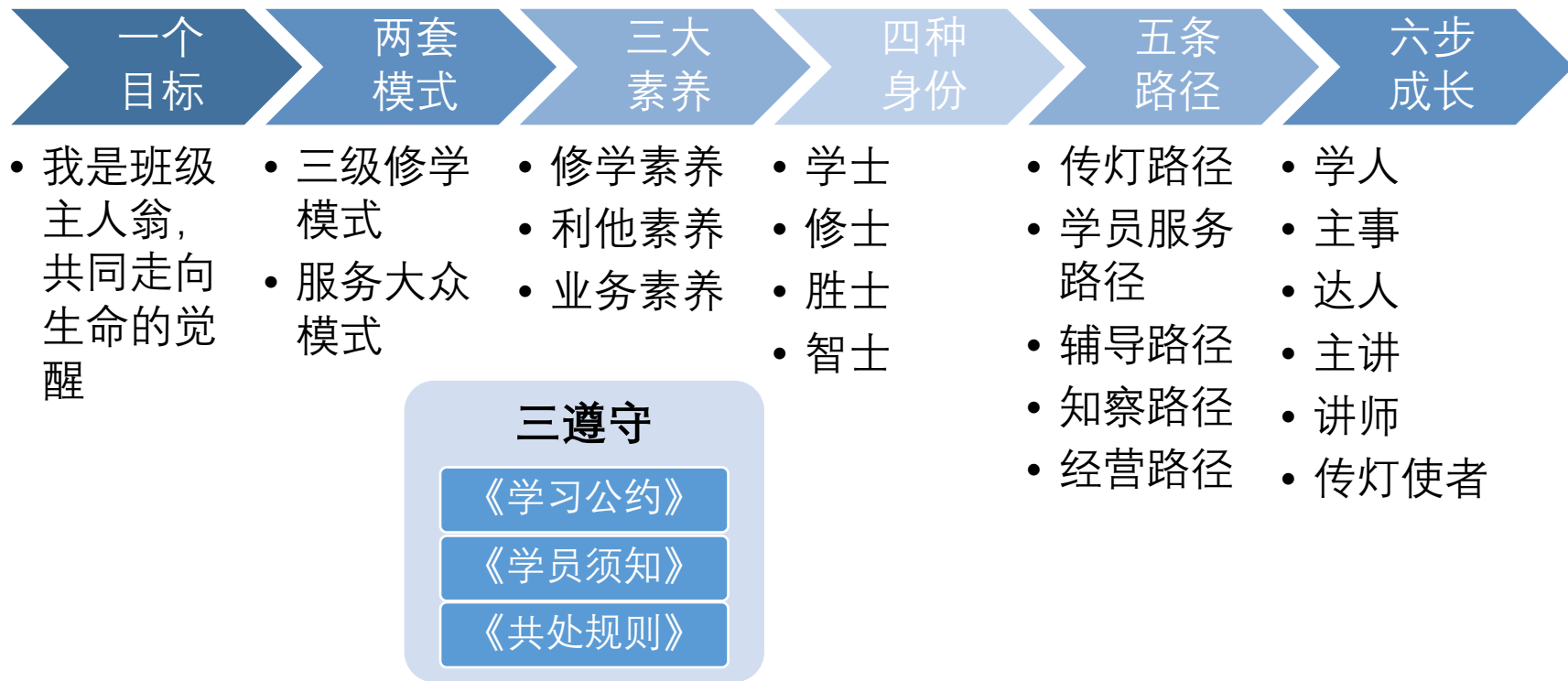
4. 乐于传灯，分享智慧文化

12

5. 注重安全，“三不”做

13

## 二、学员5件事 —— 1. 我是主人翁，明确成长目标，热心班级事务





## 二、学员5件事 —— 2. 修学为本，掌握方法，点亮心灯

修学方式	修学方法	用心处所	用心方法	菩提导航app
<ul style="list-style-type: none"><li>• 自修<ul style="list-style-type: none"><li>- 每天固定时间闻思</li><li>- 每课修学3遍以上</li><li>- 列提纲</li></ul></li><li>• 交流<ul style="list-style-type: none"><li>- 小组交流没有中断</li><li>- 半年内班级交流平均出勤率高于80%</li></ul></li><li>• 定课<ul style="list-style-type: none"><li>- 每天定课</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 十八字方针</li><li>• 十六字窍诀<ul style="list-style-type: none"><li>- 树立正见</li><li>- 认清真相</li><li>- 摆脱错误</li><li>- 重复正确</li></ul></li><li>• 八步骤三种禅修</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 五处用心<ul style="list-style-type: none"><li>- 自修</li><li>- 交流</li><li>- 定课</li><li>- 日常生活</li><li>- 服务大众</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 六种禅修<ul style="list-style-type: none"><li>- 慈心禅修</li><li>- 八步三禅</li><li>- 皈依禅修</li><li>- 正念禅修</li><li>- 菩提心禅修</li><li>- 空性禅修</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 每天使用菩提导航<ul style="list-style-type: none"><li>- 修学管理</li><li>- 心理提示</li><li>- 心理积累</li><li>- 心理检测</li></ul></li></ul>

闻思时间：同喜班40分钟合格

同修班/同德班，1小时以下为懈怠，1.5小时合格，2小时以上为精进

## 二、学员5件事 —— 2. 修学为本，掌握方法，点亮心灯

### 出勤约定

- 关于出勤的概念定义：
  - ①现场：指参加现场交流
  - ②网络：指通过网络（qq、微信、电话等）参加的交流
  - ③心得：指在班级交流前，交不少于500字的当期心得分享；或提供录音分享
  - ④补课：指到其他班级参加现场交流缺勤的课程
  - ⑤公差：指参加必要的培训、会议或大中台义工事务
  - ⑥旷课：指没有参加现场交流，没有参加网络交流、没有交心得或录音、没有补课
- 故考勤签到记录应符合：总课时=现场+网络+心得+补课+公差+旷课
- 学员可以通过网络、电话等补充交流形式参加小组交流和班级交流，但倡导学员参加现场交流，因为现场交流能够更好地感受交流的氛围，增强交流效果

## 二、学员5件事 ——3. 关爱同修和家人，班级温馨友爱，有凝聚力

班级庆生	疾病关怀	往生助念	关爱家人	每周一素
<ul style="list-style-type: none"><li>• 每月为当月生日学员庆生</li><li>- 准备祝福语</li><li>- 送上小礼物</li><li>- 感恩父母</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 关爱患病的同学及亲友</li><li>• 通过电话、探访等方式表达关爱</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 为班级学员及直系亲属提供往生助念</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 关心家人身心健康</li><li>• 善巧处理家庭事务</li><li>• 举办家庭读书会，引导家人修学</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 引导家人每周吃一天素，建立健康饮食习惯</li><li>• 分享素食菜谱、素食养生技巧</li></ul>

## 二、学员5件事 —— 4. 乐于传灯，分享智慧文化

- 转发公众号内容
  - 文化静心慢生活
  - 一念慢生活
  - 静心甘露(可选)

一日一转



- 每周邀约亲友参加读书会

一周一邀



- 每月至少做一次读书会

一月一读



- 每个学员每年传一盏灯

一年一灯



备注：关注自己家乡亲友，有因缘时可家乡传灯，点亮家乡

## 二、学员5件事 —— 5. 注重安全，“三不”做

### 不攀缘：

不攀缘其他学习门类，警惕并远离附佛外道、邪教

### 不转发：

不在学员或义工群里转发与三级修学无关的信息；尤其不传播敏感内容，不发朋友圈

### 不拉拢：

不拉拢其他同学参与商业活动，杜绝借贷，远离传销

### 三、班委5件事

1. 我是发动机，以身作则，带动全班把班级经营好

15-22

2. 班长，班级经营的执行者

23

3. 组长，协助辅导员做好修学过程管理

24-25

4. 传灯班委，带动学员落实班级传灯

26

5. 慈善班委，做好班级慈善

27-28

### 三、班委5件事 —— 1. 我是发动机，以身作则，带动全班把班级经营好

#### 旗帜



#### 榜样

- 以身作则
- 带动全班

#### 发动机



#### 带动

- 践行“班委5件事”
- 带动落实“学员5件事”

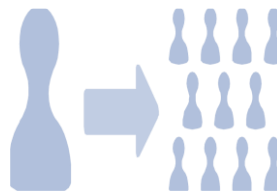
#### 桥梁



#### 传递

- 传递信息
- 传承模式

#### 策划



#### 策划

- 策划活动
- 协调义工

### 三、班委5件事 —— 1. 我是发动机，以身作则，带动全班把班级经营好

#### 班委任职条件

安住三级修学，对两套模式具足信心，不攀缘

修学精进，有示范带头作用

有发心和热情，乐于为班级服务

有一定的组织管理能力和经验



### 三、班委5件事 —— 1. 我是发动机，以身作则，带动全班把班级经营好

#### 选好班委 —— 流程

##### 准备

- 辅导员/学员自修《班级经营手册》
- 可请求知事长/班级经营专员/支持辅导员支持

##### 宣导

- 班委的重要作用和作用
- 任职条件

##### 选举

- 学员投票
- 按模式

##### 分组

- 抽签或自由组合
- 按模式

### 三、班委5件事 —— 1. 我是发动机，以身作则，带动全班把班级经营好

#### 【选班委注意事项】

1. 进班宣导前，宣导义工应提前与(实习或支持)辅导员就选班委相关事项进行沟通；避免学员进行竞争式的演讲、拉票等行为
2. 每个学员一次性投5名的名单，计票排序
3. 辅导员根据得票统计情况，与学员共同决定班长、组长（3个组）、传灯班委、慈善班委，共选6位师兄
4. 进班宣导义工仅提供服务支持，不参与所支持班委的选举和确定

**备注：**宣导义工可由辅导员自行担当  
班委数=3+小组数；投票数=班委数-1

### 三、班委5件事 —— 1. 我是发动机，以身作则，带动全班把班级经营好

#### 【选班委注意事项】

#### 5. 对学员重新分小组，原则如下：

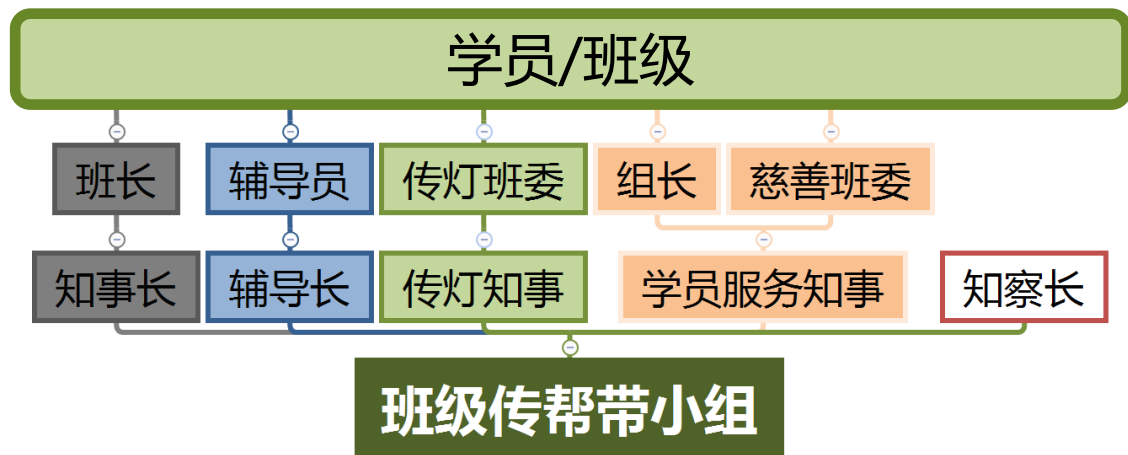
- ① 原则上应将班委会成员平均分配到各个小组，因为班委会成员应是可以起到榜样带头作用的学员
- ② 每个小组的人数4-7人
- ③ 可通过抽签或分配的方式形成小组
- ④ 可考虑地域等因素微调
- ⑤ 每个小组商定共修时间、地点

### 三、班委5件事 —— 1. 我是发动机，以身作则，带动全班把班级经营好

#### 【班委评选约定】

1. 同喜班开班时，可由辅导员确定临时班委。学习本手册时可改选正式班委
2. 每年建议改选班委，可连选连任
3. 班委会成员出现下列情况之一应改选：
  - ① 主动辞职
  - ② 当年度或学期累计班级共修旷课达到 5 次（参加内部培训和公差除外）
  - ③ 不适合或没有履行岗位职责的

### 三、班委5件事 —— 1. 我是发动机，以身作则，带动全班把班级经营好



- 若干班级之间形成传帮带，组成班级传帮带小组（简称班小组）
- 班级的班委与班小组骨干形成对应的服务关系

### 三、班委5件事 —— 1. 我是发动机，以身作则，带动全班把班级经营好

#### 开好班委会（两类会议，例会/主题会）

- 在每次班级共修前或后，应召开15～45分钟的班委会议（辅导员原则上应参加），由班长或辅导员主持。具体事项有：
  - ①菩提导航APP打卡
  - ②三称、发愿（大乘皈敬颂）
  - ③（可选）读诵《共处规则》；大家一起读诵班级的目标、信念、使命
  - ④跟踪上一次会议的跟进事项是否落实，围绕近期班级经营目标，各路径（辅导、传灯、学员服务、知察）的工作开展，讨论下一步的计划、责任人
  - ⑤各组长汇报当周各组修学过程管理与生活状况沟通，是否有需支持的学员，如有则决定由谁进行支持，如有必要也可探讨具体的支持方案等
  - ⑥（可选）学习相关模式或优秀班级经营案例；及其他事项
  - ⑦完成菩提导航APP心行检测
  - ⑧四无量心

### 三、班委5件事 —— 2. 班长，班级经营的执行者



1. 组织学习并建立个人、班级、班小组、三级修学四个层面的目标、信念、使命



2. 围绕点灯、传灯两个核心任务制定具体的成长目标和传灯目标，及具体实施计划



3. 每周召集班委会，落实目标和计划，做好班级经营



4. 了解学员特长与资源情况，建立班级人才账本，推动学员义工行，六步成长



5. 带动学员间的传帮带，并积极开展班级间的传帮带



6. 定期组织学习《共处规则》和四种精神，促进和谐，不断成长

### 三、班委5件事 —— 3. 组长，协助辅导员做好修学过程管理

1. 提醒和督促小组成员完成自修、定课、闻思

2. 组织小组交流、班级交流

- 把学员修学及其他情况反馈给班委会、辅导员
- 做好小组和班级交流考勤

3. 关心本组学员身心健康、修学及生活情况

4. 对接班级修学过程服务

- 结业、晋级、留级、转班、并班、班级关爱等



### 三、班委5件事 —— 3. 组长，协助辅导员做好修学过程管理

#### 小组交流

- ①组长召集组员进行小组交流，应现场参加
- ②小组交流应在班级交流2天前完成
- ③辅导员可根据实际情况参加小组交流

#### 班级交流

- 在班级交流前一天，组长应敦请组员参加班级交流，确认后  
将出席情况反馈给辅导员

### 三、班委5件事 —— 4. 传灯班委，带动学员落实班级传灯

#### 1. 带动学员落实个人传灯四个一

- 一日一转
- 一周一邀
- 一月一读
- 一年一灯

#### 2. 带动班级开展读书会

- 落实书友陪伴
- 推动填写《同喜班报名表》，完成开班目标

#### 3. 带动学员进入传灯路径六步成长

#### 4. 带动学员用好修学网站、微信公众号等，分享好文，积极记录修学、义工、静心慢生活心得及班级活动

备注：①有因缘时，可积极推动空白地区拓展

②积极根据班级学员情况以读书会为基础，选择生活美学、对外慈善等项目，打造静心慢生活形象，千手千眼，吸引书友，创造良好体验，丰俭由人；使传灯更轻松，开班更快速

### 三、班委5件事 —— 5. 慈善班委，做好班级慈善

#### 1. 定期开展班级活动

- 庆生感恩会、晋级仪式、班级周年庆、庆祝学员六步成长、孝亲日活动、亲子活动、家庭沙龙

#### 2. 关心学员的身心状态，组织学员做好疾病关怀、往生助念

#### 3. 传递健康养生技能，推动学员关爱家人

#### 4. 推动学员每周一素，每月一聚

- 每周一素：引导家人每周吃一天素，热心环保
- 每月一聚：每月与同修或亲友相聚，吃素食、读书，分享和践行静心慢生活

#### 5. 做好班级后勤服务，指定学员管理班费（如有）

### 三、班委5件事 —— 5. 慈善班委，做好班级慈善

#### 班费约定

- ①班级可根据实际需求酌量收取班费，作为与班级活动有关的场地租金、学习材料等方面的支出
- ②班费的收取以自愿为原则，也应考虑到不同学员的具体情况，避免硬性收取，细节由班委与本班学员商讨决定
- ③班费管理员，按全班学员商定的频率公布收支情况
- ④班费的收取额度、使用及结业时剩余班费的处理等各项事务，均须全班学员达成共识

## 四、辅导员5件事

- |                          |         |
|--------------------------|---------|
| 1. 我是方向盘，启动班委，指导班级经营，不偏航 | 30      |
| 2. 引导学员端正态度，掌握方法，精进修学    | 31-33   |
| 3. 以传帮带为纲领，无缝传递两套模式      | 34      |
| 4. 及时发现问题，善巧如法处理         | 35 - 36 |
| 5. 重视安全，“三要”做            | 37      |

## 四、辅导员5件事 ——1.我是方向盘，启动班委，指导班级经营，不偏航

(1) 我是班主任，参加班委会，围绕点灯、传灯，指导班委经营班级

- 发挥班委的作用，调动班委的热情和积极性，并与班委充分沟通，分工协作，责任到人，共同做好班级经营
- 注重班委建设，引导学员选出合适的班委，推动班委积极参加各类培训和经营路径，自觉、主动地承担起班级事务

(2) 引导落实学员5件事、班委5件事

(3) 积极参加班小组议事会议，把会议精神落实到班级

(4) 处理班级关爱、并班等学员服务事项

(5) 鼓励班级创业

## 四、辅导员5件事 —— 2. 引导学员端正态度，掌握方法，精进修学

### (1) 引导学员养成良好的修学习惯

- ①自修+定课+共修+菩提导航
- ②帮助学员建立真诚、认真、老实的态度
- ③指导组长落实组员的定课、自修、小组交流、班级交流
- ④每月分析小组和班级交流考勤及定课、自修等方面的记录，及时发现问题并解决

## 四、辅导员5件事 —— 2. 引导学员端正态度，掌握方法，精进修学

### (2) 按标准做好班级交流的引导

①重点引导学员掌握十八字方针和八步骤三种禅修

②5点引导法（30分钟平等交流）：

➤按照标准流程开展班级交流，明确课程要达成的修学目标及心行检验标准，立足于自身对当期内容的修学（**立足点**），对照学员分享（**参考点**），解决**疑点**和**难点**，**重点**引导学员通过八步三禅把当期法义落实到心行

③班级交流中，杜绝一言堂，避免发言超时、缺乏互动、不围绕重点，缺乏引导、随意性大、过多介入点评、只说法义没有心行改变等



## 四、辅导员5件事 —— 2. 引导学员端正态度，掌握方法，精进修学

### (3) 落实五处用心

- 引导学员在五处场所正确用心

- ①定课
- ②自修
- ③共修
- ④日常生活
- ⑤服务大众

### (4) 落实六种禅修

- 八步骤三种禅修是关键中的关键
- 引导学员根据修学阶段次第掌握并落实六种禅修
  - 学士：慈心禅修、八步三禅
  - 修士、胜士增加皈依禅修、正念禅修、菩提心禅修
  - 智士增加空性的禅修

### (5) 使用菩提导航app

- 引导学员使用菩提导航app，帮助学员建立和培养觉醒、解脱相应心理，消除轮回相应心理
  - 修学管理
  - 心理提示
  - 心理积累
  - 心理检测

帮助学员对解脱及慈悲相应心理的认识、建立、培养、训练、熟悉、提升、圆满，通过持之以恒的训练，直至任运自如

## 四、辅导员5件事 —— 3. 以传帮带为纲领，无缝传递两套模式

### 辅导员是基本带教者

- ①引导学员认识做义工对个人成长的重要意义，加入成长路径，六步成长
- ②作为辅导员有责任把学员带教成为辅导员，自动成为其带教者，当学员成长为实习辅导员时，担当支持辅导员或安排好支持辅导员
- ③带动所带班级的班委 - 班长、组长、传灯班委、慈善班委
  - 推动班长做好班级经营
  - 推动传灯班委做好班级传灯

### 依辅导关系建立班级传帮带

- 以带班辅导员所在的班级（或所带的班级）来带教新班级

## 四、辅导员5件事 —— 4. 及时发现问题，善巧如法处理

### 问题

- 如果学员出现重大状况，既对个人修学不利，又影响到班级修学氛围时，辅导员要及时进行处理。具体包括：
  - 学员生活、工作、身心遇到较大挫折或困难
  - 学员对修学尚未生起信心，四处攀缘
  - 学员基础薄弱，修学吃力，生起退心
  - 其他困难事项

### 善巧处理

- ①以服务者的心态和同理心，及时为学员的学习、生活提供引导和帮助，重点是引导学员用所学法义化解情绪，认识 and 解决问题
- ②辅导员与班委共同讨论解决方案，分工协作，责任到人，及时处理
- ③如果班级不能解决的，及时向带教者、辅导长咨询，或在班小组议事例会、月度自新等寻求支持

## 四、辅导员5件事 —— 4. 及时发现问题，善巧如法处理

### 辅导员带班

- ① 辅导员因事临时不能带班时，可委托其他辅导员带班
- ② 辅导员长期不带班应向辅导长提出，更换辅导员

### 交流旁听

- ① 交流时原则上学员不邀请朋友旁听，如有特殊情况应事先向辅导员申请，但每次旁听者不能超过2人，同一个人的旁听次数不宜超过2次，且不能参与讨论
- ② 交流结束后，如有必要可以与旁听者适当交流

### 交流时间和地点变更

- 为保障修学的稳定，班级交流的时间与地点不得随意改变。若确需调整的，应全班达成共识。小组交流的时间和地点亦须相对固定

### 劝精进书

- 对不遵守《共处规则》《学习公约》等规范并对其他学员修学造成不良影响的，辅导员和班委会应对其进行劝诫。如告诫达3次后仍无改变的，辅导员和班委会讨论一致可以向其发《劝精进修学书》。仍无改变的，可劝导其退学。被退学者，若能真诚悔改，在有其他同修保荐的前提下，可重新申请入学，这是对学员真正的慈悲

## 四、辅导员5件事 —— 5. 重视安全，“三要”做

### 落实《辅导员安全带班一页纸》

要加强  
安全宣导

要维护  
场地安全

要关注  
网络安全

## 五、班级经营自检

定期检测，发现不足，持续优化



学员在小组交流和平时定期自检

- 对照“学员5件事”自检
- 列出提升计划、方案



班委、辅导员在班委会定期自检

- 班委、辅导员各自对照“班委5件事”“辅导员5件事”自检
- 提出改进方案，列出具体计划



## 五、班级经营自检 —— 定期检测，发现不足，持续优化

“学员5件事”自检表

序号	学员五件事	自检标准				得分 频次+效果	
1	我是主人翁，明确成长目标， 热心班级事务	频次	没有0	偶尔有2	经常有5		
		效果	一般1	良好3	优秀5		
2	修学为本，掌握方法， 点亮心灯	频次	没有0	偶尔有2	经常有5		
		效果	一般1	良好3	优秀5		
3	关爱同修和家人，班级温馨友 爱，有凝聚力	频次	没有0	偶尔有2	经常有5		
		效果	一般1	良好3	优秀5		
4	乐于传灯，分享智慧文化	频次	没有0	偶尔有2	经常有5		
		效果	一般1	良好3	优秀5		
5	注重安全，“三不”做	频次	没有0	偶尔有2	经常有5		
		效果	一般1	良好3	优秀5		

# 五、班级经营自检 —— 定期检测，发现不足，持续优化

“班委5件事”自检表

序号	班委5件事	自检标准				得分 频次+效果	
1	我是发动机，以身作则， 带动全班把班级经营好	频次	没有0	偶尔有2	经常有5		
		效果	一般1	良好3	优秀5		
2	班长，班级经营的执行者	频次	没有0	偶尔有2	经常有5		
		效果	一般1	良好3	优秀5		
3	组长，协助辅导员 做好修学过程管理	频次	没有0	偶尔有2	经常有5		
		效果	一般1	良好3	优秀5		
4	传灯班委，带动学员 落实班级传灯	频次	没有0	偶尔有2	经常有5		
		效果	一般1	良好3	优秀5		
5	慈善班委，做好班级慈善	频次	没有0	偶尔有2	经常有5		
		效果	一般1	良好3	优秀5		



## 五、班级经营自检——定期检测，发现不足，持续优化

“辅导员5件事”自检表

序号	辅导员5件事	自检标准				得分 频次+效果	
1	我是方向盘，启动班委， 指导班级经营，不偏航	频次	没有0	偶尔有2	经常有5		
		效果	一般1	良好3	优秀5		
2	引导学员端正态度， 掌握方法，精进修学	频次	没有0	偶尔有2	经常有5		
		效果	一般1	良好3	优秀5		
3	以传帮带为纲领， 无缝传递两套模式	频次	没有0	偶尔有2	经常有5		
		效果	一般1	良好3	优秀5		
4	随时发现问题， 及时善巧处理	频次	没有0	偶尔有2	经常有5		
		效果	一般1	良好3	优秀5		
5	重视安全，“三要”做	频次	没有0	偶尔有2	经常有5		
		效果	一般1	良好3	优秀5		

## 五、班级经营自检 —— 定期检测，发现不足，持续优化

班级经营自检合格参考标准	自检值	同喜班	同修班	同德班
1.每天使用菩提导航的学员占比		65%	75%	85%
2.每天定课的学员占比		70%	80%	90%
3.每周列提纲的学员占比		70%	80%	90%
4.每周自修遍数3遍以上的学员占比		70%	80%	90%
5.每月班级交流现场出勤率		75%	85%	95%
6.每月小组交流出勤率		75%	85%	90%
7.一日一转的学员占比		70%	80%	90%
8.一周一邀的学员占比		50%	50%	50%
9.一年一灯：全体学员年平均传灯进班人数		1	1	1
10.班级年独立开班数		1	1	1
11.每月举办读书会的学员占比		50%	60%	60%
12.月均举办读书会次数		4	6	6
13.每周引导家人吃一天素的学员占比		30%	60%	80%
14.当年举办班级慈善类活动次数		10	6	3
15.当年举办月度班级庆生的学员占比		100%	90%	0%
16.每年向网站投稿1篇及以上的学员占比		50%	50%	50%
17.当年学员完成六步成长的晋级的比例		50%	50%	30%
18.学员进入辅导路径的比例		0%	50%	100%
19.传帮带班级数		0	1	3

## 学员之歌——处世梵

处世界，如虚空。如莲花，不著水。  
心清净，超于彼。稽首礼，无上尊。  
南无布达耶，南无达玛耶，  
南无僧伽耶，至心归命礼！

反馈请扫码

