

探索构建以“长期性、定期性活动”为核心的书院体验式教育

刘京京 梁伟贤 刘颖聪 林子洋

澳门大学绍邦书院

【摘要】

“长期性、定期性活动”是指每周都活动1-2次、持续整个学年的活动项目。本文通过对澳门大学绍邦书院2015/2016学年运行的7个“长期性、定期性活动”项目进行分析，总结了其五方面的教育意义，即：切实提升技能、体验式学习、形成团队意识和归属感、培养学生领导力，以及培养恒心与专注。同时，本文也初步探讨了上述7个项目所面临的挑战和应对策略。

【关键字】

长期性定期性活动 体验式教育 沟通 住宿式书院

一、背景

澳门大学绍邦书院正式成立于2014年，是澳门大学现有的10个住宿式书院之一。从2015年8月开始，绍邦书院初步构建了一个多层次的体验式教育体系（如图1所示）。所谓体验式教育，即教育者通过创设特定的环境，让学生在实际生活中体验、感悟、反思，并进而完善自我。绍邦书院的体验式教育体系，不仅包括了由书院、院生会举办的一次性活动，还包括了书院重点支持、学生自我管理的“长期性、定期性活动”（Long-term Regular Program）。经过一年的试验，“长期性、定期性活动”作为绍邦书院的特色，越来越显示出其不同于其他类型活动的教育意义，并深受学生们的支持和喜爱。本文试对其运行一年的经验加以总结和整理，并

进行理论化地分析和阐释，从而构建一个独具特色的书院育人理论体系，为住宿式书院制度的发展提供借鉴。绍邦书院同时举办的其他一次性活动，如讲座、工作坊等，与本文主题无关，故略之。

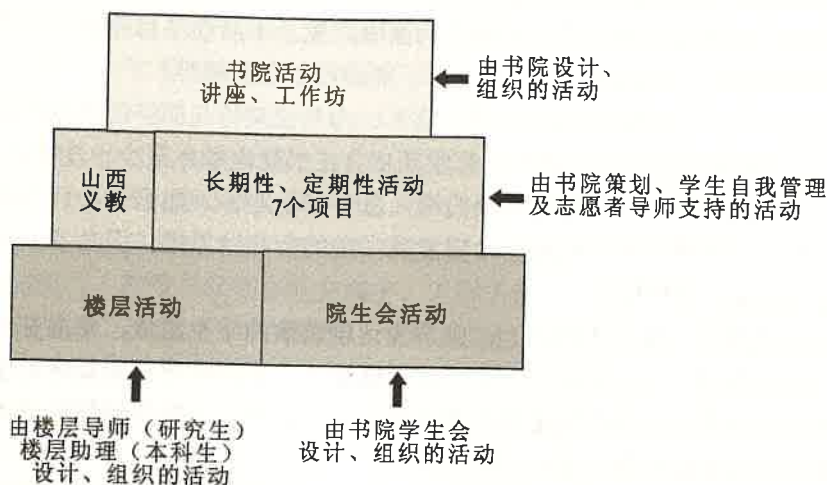


图1 澳门大学绍邦书院的体验式教育体系

二、绍邦书院“长期性、定期性活动”现状

所谓“长期性、定期性活动”，是指每周都活动1-2次、持续整个学年的活动项目。当前，绍邦书院共有7个“长期性、定期性活动”项目，分别是：

1. 英语桌、英语训练营和暑期海外计划（English Table, English Camp and Oversea Summer Program）：从2014年9月开始探索成立，是绍邦书院最早成形的“长期性、定期性活动”。每周的星期三、星期四，一批以英语为母语的志愿者导师会来到书院，分组与学生用英语对话，探讨新闻时事，并做主题探讨，以增进学生的英语听力和口语能力，增强他们英语交流的自信，扩展全球视野，加强对生活中各项重要议题的了解。学年末或学年初时，书院还会举办一个为期两天半的英语学习营，让学生与志愿者导师有更密集的交流。截至2016年6月，绍邦书院已成功举办了3次英语学习营。2015年和2016年暑假，绍邦书院还连续组织了两次海外计划，带领部分学生前往美国的大学进行交流，以进一步提升语言能力、深入了解美国文化，实现跨文化交流。

2. 筑梦小组（Dream Building Team）：由学生自发成立的义工组织，每周的星期一到星期五，都会有一组学生前往澳门的恩慈儿童院，陪伴院中儿童，并帮助他们解决学业上的问题。本活动项目希望能培养学生服务社群的能力和意识，对“服

务”、“付出”和“关爱”有深刻的了解和体验，促使他们既是服从的队员，又能做虚心的领袖，以追求至善。

3. 合唱团 (College Choir)：由热爱歌唱的学生组成，每周都会在专业老师的指导下进行两次训练。不仅代表绍邦书院参加对外的比赛，更在每次高桌晚宴 (High Table Dinner) 等隆重的场合上带领同学们演唱院歌。本活动项目希望能培养学生欣赏歌唱表演的艺术，增强他们的相互合作、协调性和团队精神。

4. 书院辩论队 (Debate Team, 慧言堂)：由热爱辩论与演讲的学生组成，每周都会在专业老师的指导下进行练习。每学期都会在书院内举办至少一次辩论表演赛，向同学展示辩论的魅力，并带领同学们深入思考辩论题目。他们还会代表绍邦书院参加学校的辩论比赛。本活动项目希望发展学生的批判性思维、多角度及多层次的分析能力以及语言表达能力。

5. 书院话剧社 (Drama Club)：由热爱话剧表演的学生组成，每周在专业老师的指导下进行练习。每学年组织至少一次话剧演出。本活动项目希望帮助学生了解话剧中不同社会文化阶层环境里的人性 (Humanity) 特点，并帮助学生了解怎样在错综复杂的人际关系网络中做出应对。

6. 微电影工作坊 (Short Film Workshop)：由热爱电影艺术的学生组成，每周在澳门专业导演的指导下学习如何制作微电影，还会定期为所有书院同学组织工作坊，帮助同学们了解电影艺术。每逢书院重大活动，本活动项目的成员都会帮助拍摄视频，记录书院活动。本项目希望让学生通过摄影机的镜头去培养讲故事、表达心中想法的能力。

7. 书院舞蹈社 (Dance Club)：由热爱舞蹈表演的学生组成，每周在专业老师的指导下进行训练。每学期都会参与学校的舞蹈表演。本活动项目旨在增强学生身体与音乐之间的协调，并与其他舞者合作，提升在公众场所表演的能力，同时帮助学生了解对所做之事或所参与之活动的专注力和自我约束能力 (Focus and Self-discipline)。

上述7个项目的选择，都参考了书院学生们的兴趣与建议，也都有一个共同的主题，就是“沟通”。在强调信息的当代社会，“沟通”是最重要的软技能之一^[1,2]。从个人成长的角度来看，沟通使得个人得以找到自我，确认自己的身份角色，建立人际关系，满足各种需求^[3]。从社会实用的角度来看，沟通是社会合作的基础，在团队管理^[4]、企业管理绩效^[5]、群体凝聚力^[6]、医患关系^[7]等领域都有重要的作用。

然而，当代社会的多元化特征，使得人际互动愈加复杂，增加了因为沟通方式不同而产生误解的可能^[3]，对人际沟通提出了挑战^[8]。部分华人地区高中教育阶段对沟通能力培养的忽视，使得学生提升沟通能力的需求未能得到合理的满足。当代社会信息化、网络化的特征，亦给大学生沟通能力的培养增加了难度^[9]。例如，大学生对网络的依赖程度越来越高，宁肯浏览网络信息也不愿意与他在现实中互动，养成了大学生孤独、内向、不愿与人接触和倾诉的性格；即使与人沟通，双方也都

带着戒备的心理，从而削弱了人际交往的效果。一些在中国大陆高校进行的研究调查，也验证了上述理论分析^[10,11,12]。

有鉴于此，把学生培养成为优秀的沟通者（Competent Communicator），成为绍邦书院的办学宗旨之一。也只有成为优秀的沟通者，才能实现绍邦书院的院训——你们是世上的光。而上述7个项目，正是从不同的角度来锻炼学生的沟通能力。英语桌、英语学习营和暑期海外计划立足于英语语言的学习，而这正是跨文化交流和全球化社会的必备技能。英语是当前全球最具通用性和竞争力的语言。有调查显示，在亚洲、欧洲、拉丁美洲的跨国企业中，超过90%的员工认为英语是“关键的”或“重要的”^[13]。合唱团、舞蹈社、辩论队、话剧社、微电影工作坊分别用歌唱、舞蹈、辩论、话剧、电影的形式来全方位地锻炼学生，培养他们借助不同途径传递信息、表达自我的能力。筑梦小队则在社会服务、人际关怀中体现了学生与社群的沟通。

在组织架构上，每一个“长期性、定期性活动”项目都会由自己的学生领袖来组织活动、向书院递交活动计划书并申请经费、完成活动记录、撰写总结报告等。书院的老师，如院长（Master）和书院导师（Resident Fellow），则会给活动提供监督、指导和支持，以不断改善活动质量。例如，书院院长邀请了各个领域的专业老师来为活动项目提供训练和指导，并和指导老师、学生领袖一起讨论活动项目的发展规划。书院的20个楼层导师（Resident 辅导员，皆为研究生）和楼层助理（Resident Assistant，皆为本科生）亦会参与到上述项目中，协助学生领袖做好各项工作，以共同推动项目的发展。

在2015/2016学年，上述7个项目都凝聚了一批学生领袖与成员。其中一些项目持续记录了成员出席状况，情况如下表：

表1 绍邦书院部分“长期性、定期性活动”的出席状况

	第一学期		第二学期	
	活动周数	平均每周出席人数	活动周数	平均每周出席人数
英语桌	11	36	13	25
筑梦小组	10	25	13	35
辩论队	11	20	10	10
舞蹈社	7	17	5	9

由此可见，仅上述4个“长期性、定期性活动”，便可在每周动员学生参与活动80-100次。如果7个活动项目都有相似的人员规模，此类活动的动员能力将远超过其他类型的书院活动，成为书院活动体系中的核心力量。

当然，绍邦书院的体验式教育，并不仅局限于上述7个项目。例如，2016年5月27日，19位绍邦书院的学生在梁伟贤院长的率领下，前往山西省沁源县冯村的博爱学校进行了为期10天的“爱·被爱”义教活动，也是一次成功的书院体验式教育。

该活动的准备时间亦长达半年之久。从2015年11月开始,就有学生前往博爱学校考察,并根据考察结果拟定了义教计划。在2016年3-5月,则进行了义教成员的招募、小组的分工、教案的准备、义卖活动以及课程的排练。在这一过程中,学生们一边体验着前所未有的经历,一边学习着课堂和书本上没有的知识和技能。他们一致认为,义教活动让成员们对何为“爱”、何为“服务他人”、何为“全人教育”有了更深层次的了解,对人生的成长有着巨大的意义。绍邦书院正是将“长期性、定期性活动”和“爱·被爱”山西义教等活动融合在一起,创建了整合领袖训练在内的独特的体验式教育体系。

三、“长期性、定期性活动”的分析

虽然绍邦书院的7个“长期性、定期性活动”都以“沟通”作为主题,但其教育意义却不仅限于“沟通”。通过与学生座谈、查阅文献等方式,本文概括总结了“长期性、定期性活动”的五大教育意义。

1. 切实提升技能

任何技能的学习,无论是语言,还是歌唱舞蹈,都讲究日积月累。从打下基础,到熟练掌握、自如运用,再到有所领悟创新,都需要长时间的练习。因此,在书院里组织一次性的活动,如知名学者的讲座、手工工艺的工作坊,固然确实有知识的传递,在组织上也省时省力,但却未必能让学生扎实地掌握一门软技能。而绍邦书院的“长期性、定期性活动”恰好可以补此不足。上述7个项目的成员,平均每一学期都要参加至少10周的活动。以每周活动2小时计算,则每一学期持续练习至少20小时,每一学年持续练习至少40小时。这为他们提升与沟通相关的各项能力打下了坚实的基础。

例如,很多英语桌的成员都认为,与志愿者导师每周一次的练习,确实提升了他们英语听、说的能力,也开拓了他们的视野,了解到了国际时事和英语文化的内涵。一些原先不敢跟志愿者导师用英语交流的学生已经可以自信地用英语表达自己的想法,并参与讨论。而且,参加活动次数越多的同学提升的效果越明显。

很多筑梦小队的成员,原先并不知道该如何与儿童沟通,如何与陌生的儿童建立关系、打破隔阂、成为好朋友。然而,在每周一次的练习中,他们不断吸取经验教训、尝试新的沟通方法,积累了丰富的经验,逐渐成为了优秀的沟通者,能够帮助小朋友们建立信心,并给他们带来了欢乐。

绍邦书院合唱团更是在每周两次的练习中进步迅速,在国际合唱联盟于2015年11月举办的世界合唱博览会上荣获银奖。一些在绍邦书院辩论队经过长期训练的学生,懂得了批判性思维的方法,参加了全校的辩论比赛,并有出色的表现;还有成员改善了自己腼腆的个性,在书院的重大活动中担任司仪,实现了自己的巨大突破。而微电影工作坊的成员,已经可以独立拍摄、制作精美的视频,展现他们对社会、

对人生的理解。这一切的成果，都来自于持之以恒的长期练习。

2. 体验式学习

7个“长期性、定期性活动”所锻炼的技能，并不是书院教育的终点，这只是起点。对学生而言，每一个项目其实都包含了多个体验式学习的机会。从对活动项目一无所知，到组建团队、举办活动、完成任务、撰写报告，再到自我反思，学生们在这一过程中不断摸索、实践和学习，并根据反馈不断调整着自己发展的方向。在体验的过程中，学生可以明白：这项活动能给自己带来什么改变，自己还缺乏什么能力，该怎么提升这项能力，这项能力是否值得付出更多的时间和精力去追求，如何处理与其他成员的关系？这一系列问题，没有老师能代替学生作答，唯有靠学生自己在体验与实践中找到属于自己的答案。

当然，在这一过程中，书院的老师并没有对学生放任不管。通过给予学生指引，帮助学生总结在体验中获得的经验和感想，可以帮助学生更好地判断和成长。这也是澳门大学住宿式书院体验式教学的题中应有之意。

3. 形成团队意识与归属感

当代世界的竞争，已不再是单枪匹马逞英雄，而是讲究团队协作，集众人之力共同实现理想。而有效的沟通，是一个团队得以建立、维持、运行、扩大的基础。在7个“长期性、定期性活动”项目的运行中，虽然有书院老师的监督、支持与指导，但学生们的自我管理也占据了相当大的比重。正是在学生的自我管理中，他们懂得了一个团队的运营之道，并逐渐融入到这个团队之中。从会议讨论到分工协作，从正式的规则制度到非正式的情感交流，成员们的团队意识在这个过程中逐渐酝酿和成形。

与此同时，心理学研究也告诉我们，归属感是人的基本需求之一。我们都想要得到他人的陪伴、接纳与肯定，这是健康与幸福的重要保障^[1]。澳门大学的住宿式书院制度把不同专业的学生安排在同个书院内生活，希望学生们可以跨专业互动交流，以实现全面发展。而“长期性、定期性活动”所具有的社团性质，正可以帮助不同专业的学生聚集在一起，满足他们对团体归属感的需求。已有不少同学表示，这些活动项目就像一个大家庭，让成员们彼此关怀，不再孤单。

4. 培养学生领导力

每一个“长期性、定期性活动”的学生领袖，都要承担大量的组织工作。这对他们来说，既是一种负担，也是一个机会。因为他们不断应付组织工作难题的同时，也获得了成长，习得了身为领袖所应具备的技能和素质，丰富了团队管理的经验。在“爱·被爱”义教活动中，先期前往山西博爱学校考察的4位学生领袖，既要观察对方真实的教育需求，拟定义教方案、招募义教成员，不可谓不费时耗力。但也正是在这辛苦的磨练中，他们都获得了长足的进步。在学生领袖们成长的过程中，书院也发挥了重要的作用。例如，书院院长会定期邀请经验丰富的管理者来跟学生

领袖们座谈，帮助他们丰富见识。书院导师会定期和学生领袖开会讨论，帮助他们改善工作。经过一年的试验，已有部分学生领袖在书院学生中获得了相当的威望，有望成为其他学生的表率（Role Model）。

5. 培养恒心与专注

“专注”就是将注意力焦点放在一件事情或一个目标上，透过串起相关经验、能力、技巧与策略，从头到尾把任务做好，达到应有的目标。它和人们理想的实现息息相关。因此，持之以恒地向着自己的目标前进，是现代人才的基本素质之一^[14]。然而，由于当代世界的信息化、网络化和碎片化，青少年的注意力被大大分散。三心二意似乎已经成为常态，“专注”越来越珍贵。在校园里，五花八门的学生社团与活动，丰富多彩的课余生活与机会，每一个选项都在吸引大学生的关注，让大学生想去尝试一番。然而，一个人的时间与精力终归有限，总要挑选有限的技能与爱好作为自己的重心，并坚持下去，才有可能做出成就。

在绍邦书院“长期性、定期性活动”项目的运行中，也会有部分成员想要中途放弃。毕竟，每周都要花费2个小时的课余时间来参加练习，并不是一件很轻松的事情。此时，学生领袖和书院老师则会通过面谈等方式，引导学生认识自己的真实需求，并鼓励他们坚持下去。正是在这个过程中，很多学生磨练了自己的恒心与毅力。这对他们未来的学业进步，乃至走上工作岗位，都有重要的意义。

四、“长期性、定期性活动”面临的挑战与困难

在一年的实践中，绍邦书院也发现了一些“长期性、定期性活动”所面临的困难和挑战。其中最主要的，就是成员的流失。毕竟，对很多学生来讲，持续地投入在某一两个活动里，就意味着放弃其他的活动。对于追逐新鲜刺激的青年人，这是很大的考验。而在期中考试期间，学业压力也是导致学生中途放弃的重要原因，“写作业”“温习功课”是学生们常见的请假理由。一旦学生以此理由缺席一次活动，就往往会有随之而来的第二次、第三次……

面对此一挑战，绍邦书院并没有强制学生必须持续参加“长期性、定期性活动”，而是采取了以下方法来应对：

第一，优化活动设计，增加活动的趣味性和新鲜感来吸引学生。

第二，给活动出席率超过75%的成员颁发证书，并在评选书院奖学金获得者及筛选暑期计划报名者时给予优先他们考量。

第三，在正式活动之外，鼓励同学们以聚餐、出游等方式，培养团队凝聚力，建立情感联系，从而减少成员流失。

此外，楼层导师（研究生）和楼层助理（本科生）对“长期性、定期性活动”的支持不足也是一个挑战。作为书院中一批重要的学生领袖，他们有着高于普通同学的能力与经验，然而，他们也有着组织楼层活动、进行楼层探访的任务，时

间精力有限,所以对协助“长期性、定期性活动”的热情整体不高。如何将他们的力量有效整合起来,以推动“长期性、定期性活动”的发展仍有待探索。

参考文献

- [1] Garima Sharma, Preeti Sharma. Importance of Soft skills development in 21st century Curriculum[J]. International Journal of Education and Allied Sciences, 2010,2(2):39-44.
- [2] Jeroen de Ridder, Pieter Meysman, Olugbenga Oluwagbemi, Thomas Abeel. Soft Skills: An Important Asset Acquired from Organizing Regional Student Group Activities[J]. PLOS Computational Biology,2014,10(7):1-3.
- [3] Julia T. Wood. 人际关系与沟通技巧[M]. 台北:双叶书廊有限公司, 2002:1-55.
- [4] 陈睿. 一个成功的管理者必须具有较强的沟通能力[J]. 经营管理者,2011(11):105.
- [5] 张艳红,江勇,张淑华. 体育产业管理者沟通能力对员工离职倾向影响的实证研究[J]. 沈阳体育学院学报,2010,29(2):60-62.
- [6] 刘芳,江勇. 企业管理者沟通能力对组织群体凝聚力影响的实证研究[J]. 社会心理学,2009,24(2):96-100.
- [7] 黄萱. 论护患沟通技巧[J]. 护理学杂志,2005,20(17):64-65
- [8] 吴显英. 多元文化背景下大学生跨文化沟通能力的培养[J]. 教学研究,2007,30(2):140-142.
- [9] 张金桐,王晓明. 网络对当代大学生人际沟通能力的影响[J]. 河北经贸大学学报(综合版),2015,15(2):97-99.
- [10] 管园园,王锦帆. 低年级医学生人际沟通能力现状研究——以南京医科大学为例[J]. 南京医科大学学报(社会科学版),2012,(2):141-143.
- [11] 张尔升. 大学生沟通能力培养教育探索[J]. 经济与社会发展,2008,6(1):199-201.
- [12] 周金声,王丽坤. 加强大学生沟通能力培养刻不容缓——大学生沟通能力现状调查研究与分析[J]. 湖北工业大学学报,2013,28(3):113-118.
- [13] Jonathan Adams. Even in China, English is King[EB/OL]. Newsweek, 2007-08-15.<http://www.newsweek.com/even-china-english-king-99193>[2016-05-01].
- [14] 杨文丽. 专注力训练,自己来![M]. 台湾:张老师文化事业股份有限公司,2013:17-18.