

贵 州 省 图 书 馆

贵 州 省 图 书 馆 学 会

贵州省高等学校图书馆工作指导委员会

---

## 关于开展“名师领航·解锁大学生生活”21天 成长打卡计划活动的通知

### 一、活动背景

正值新学期启航之际，大学生生活画卷徐徐展开。贵州省图书馆、贵州省图书馆学会和贵州省高等学校图书馆工作指导委员会结合当代大学生群体关心关注的热点问题，根据在校大学生的成长需求，开展“名师领航·解锁大学生生活”21天成长打卡计划活动。活动邀请两院院士、知名学者、优秀作家、行业企业家倾情分享，推出21期优质通识讲座资源，旨在助力广大学生树立积极的成长心态、掌握实用的成长方法以及科学规划学业生活，提升时间管理、人际交往、职场适配、心理调适等综合能力。

### 二、活动主题

名师领航·解锁大学生生活

### 三、活动时间

2026年9月10日—9月30日（21天）

### 四、组织单位

主办单位：贵州省图书馆

贵州省图书馆学会

贵州省高等学校图书馆工作指导委员会

承办单位：贵州省各高校（含高职院校）图书馆

协办单位：贵州省图书馆学会高职院校图书馆分会

超星集团贵州分公司

### 五、活动对象

全省各高校、高职院校学生

### 六、活动内容

通过贵州省图书馆全媒体平台、全省各高校微信公众号等渠道发布本次活动宣传推文，请各高校图书馆组织学生参加本次活动。读者每天收看讲课视频进行打卡，就有机会获得相应奖品。

讲座内容以“大学规划”“职场解析”“情感健康”三大板块，设计了21节视频讲座课程。具体如下：

| “名师领航Ⅱ解锁大学生生活”21天成长打卡计划 |     |            |
|-------------------------|-----|------------|
| 大学规划                    |     |            |
| 标题                      | 主讲人 | 单位职称       |
| 葛剑雄：读书与行路               | 葛剑雄 | 复旦大学教授     |
| 王安忆：思想比知识更重要            | 王安忆 | 当代著名作家、文学家 |

|                    |     |                  |
|--------------------|-----|------------------|
| 学以为己，心灵自由          | 李培根 | 原华中科技大学校长        |
| 大学时代你该如何阅读？        | 胡翼青 | 南京大学教授           |
| 八小时以外的人生           | 秦伯益 | 药理学家、中国工程院院士     |
| 如何有效地管理时间？         | 秋 叶 | 高人气职场导师、PPT 实力达人 |
| 大学如何过，厦大学子 13 问    | 周昌乐 | 厦门大学教授           |
| <b>职场解析</b>        |     |                  |
| 标题                 | 主讲人 | 单位职称             |
| 处世之道：上善若水          | 李庚其 | 著名历史学家           |
| 袁岳：阅读世界的角度         | 袁 岳 | 零点研究咨询集团董事长      |
| 没有美万万不能——漫谈美与人生    | 潘知常 | 南京大学教授           |
| 大学生，如何走好职场第一步？     | 陈晓玲 | 著名人力资源专家         |
| 从校园到职场，你该如何转身？     | 赵丽江 | 中南财经政法大学教授       |
| 如何实现有效沟通？          | 李传军 | 中国人民大学副教授        |
| 从人工智能看：科技登顶人才的培养逻辑 | 周育红 | 华南理工大学教授         |
| <b>情感健康</b>        |     |                  |
| 标题                 | 主讲人 | 单位职称             |
| 压力来了，你该怎么办？        | 雷五明 | 武汉理工大学教授         |
| 做情绪的“主人”           | 韦庆旺 | 中国人民大学教授         |
| 语言的情感表达            | 兰霞  | 华中农业大学教授         |
| 大学生文明礼仪            | 史红  | 首都师范大学教授         |
| 大学生“避坑”指南：校园诈骗     | 董晓华 | 北京市高朋律师事务所       |
| 科学运动奠基人生           | 孙 飙 | 南京体育学院教授         |
| 低碳生活，低碳校园          | 高 品 | 东华大学教授           |

## 七、参与方式

读者通过微信搜索“云上贵图 书香高原”小程序或扫描推

文中“云上贵图 书香高原”小程序二维码，点击首页活动轮播图填写相关信息参与活动。



“云上贵图 书香高原”小程序

## 八、奖品设置

### （一）活动评奖规则

本次活动按照打卡天数，系统根据打卡天数范围自动抽取获奖人员发放奖品。

### （二）活动奖品设置

本次活动设特等奖 1 名，一等奖 10 名，二等奖 60 名，三等奖 100 名，获奖读者将获得证书和奖品。

本次活动根据各单位参与人数及获奖人数，最终评选出优秀组织奖 10 名。

特等奖（1 名）：在打卡天数满 21 天的读者中，随机抽取 1

名获得：富士 instax 立拍立得 miniSE

一等奖（10 名）：在打卡天数满 20 天的读者中，随机抽取 10 名获得：华为蓝牙耳机

二等奖（60 名）：在打卡天数满 18 天的读者中，随机抽取 60 名读者获得：咖啡杯

三等奖（100 名）：打卡天数满 16 天的读者中，随机抽取 100 名读者获得：笔记本礼盒

已获上一级奖项的，不参与下一级奖项的抽取。

## 九、注意事项

（一）请各相关单位于 9 月 9 日前扫码进入下方报名二维码填写相关信息进行报名。活动结束后，活动主办方将公布中奖名单，并根据获奖情况统一邮寄奖品和获奖证书到各单位。



（单位报名二维码）

（二）各单位获奖名单可通过本单位的微信公众号或官方网站进行公布，领奖时间及地点由各单位结合工作实际决定。

（三）本活动解释权归主办单位所有。

## 十、联系人及联系方式

都兴茜 电话：17785403769（微信同号）

周 琦 电话：13639069171（微信同号）

