附件

南京农业大学2025年周末文化广场系列活动安排

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **月度主题** | **周主题** | **活动目的** | **活动计划** | **承办****单位** | **开展****校区** | **开展****时间** |
| 1 | 就业技能提升月 | 就业小白蜕变周 | 针对青年大学生对职场避坑技巧、五险一金用途、如何交税、如何用劳动法保护自己等方面经验的缺失，邀请相关专家与青年分享交流，让青年直观掌握职场经验。 | 1.大咖谈就业专题分享活动及就业案例诊所2.就业实境体验工坊3.就业防诈科普展 | 人文与社会发展学院 | 卫岗、滨江 | 3-4月 |
| 2 | 职场菁英逆袭周 | 面对日益严峻的就业形势，拟邀请就业服务专家围绕就业创业扶持政策、大学生进企业项目政策及档案转接等方面进行解读，帮助同学们全面了解就业政策和流程，提升就业技能。 | 1.政策解码·职场起航——就业政策全解读沙龙2.技能提升·破茧实战——求职技能训练营3.学会说话·善于表达——职场话术培训讲座 | 农学院 | 滨江、卫岗 | 3-4月 |
| 3 | 斜杠青年突破周 | 聚焦自媒体运营（含电商运营、设计软件使用、摄影摄像）等专业性较高的技能，邀请网络大V与青年面对面交流，邀请B站等社交平台与青年分享运营技巧，鼓励青年形成一技之长，提升青年的综合竞争力。 | 1.电商大咖面对面2.青年创业集市：从选品到爆单3.“SHOW秀南农”校园推介官4.实用技能提升训练营（PS、PPT使用技能和摄影、视频剪辑等） | 经济管理学院 | 卫岗、滨江 | 3-4月 |
| 4 | 个人素养提升月 | 青年形象爆改周 | 围绕穿搭、化妆、护肤、发型等青年形象改善方面邀请行业专家开展专题分享沙龙，交流分享形象改造技巧；邀请青年师生参与校园爆改行动，通过VLOG形式呈现青年形象改造过程；邀请知名化妆品企业进校园开展产品试用等活动。 | 1.品牌进校园路演2.青年美育沙龙（服饰穿搭、色彩美学等）3.职业形象设计大赛 | 信息管理学院 | 滨江、浦口 | 5-6月 |
| 5 |  | 口若悬河训练周 | 以一分钟即兴演讲比赛为契机，通过擂台赛、赛前培训辅导及逻辑能力训练等提升学生语言表达能力，助力学生在职场更好地表达观点、展示自己。 | 1.公共演讲与表达2.一分钟演讲擂台赛 | 工学院 | 浦口、卫岗 | 5-6月 |
| 6 | AI技术赋能周 | 结合当下热门的deepseek,开展人工智能相关软件应用及场景开发等介绍和体验，助力青年学会用AI赋能学习、科研和生活。 | 1.AI创作校园情景剧场2.AI科研助手模拟战3.AI赋能生活体验营 | 生命科学学院 | 卫岗、浦口 | 5-6月 |
| 7 | 健康生活养成月 | 生活乐趣提升周 | 通过形式多样，丰富多彩的文化活动，以学生喜闻乐见的形式提升学生的生活品味，提升眼界，培养学生健康的生活兴趣。 | 1.生活收纳能手速成2.文化集市（油画、书法、茶艺、非遗手工体验等）3.咖啡小达人4.戏剧观演漫谈 | 人工智能学院 | 滨江、卫岗、浦口 | 9-10月 |
| 8 | 脆皮青年拯救周 | 为传递科学养生，让健康长久为伴的理念，通过诸如盲人按摩体验、中医诊断体验、八段锦教学等体验实践以及中医健康讲座的知识科普，让同学们体验养生之道，缓解身体疲劳，提升身体素质。 | 1.“三走”嘉年华2.中医健康讲堂3.口腔护理知识讲座4.运动技巧养成沙龙 | 动物科技学院、学生会 | 卫岗、滨江 | 9-10月 |
| 9 | 情绪疗愈调养周 | 开展心理健康相关活动，启发学生深度思考，在“看他人故事”中促进“自我成长”，在对话交流中获得力量。助力师生形成“拒绝躺平、拒绝焦虑、悦纳自己”的生活态度，为师生生活减负。 | 1.“茗润心源”心理茶话会2.“遇见自己”团体辅导会 | 园艺学院 | 卫岗、滨江 | 9-10月 |
| 10 | 幸福指数提升月 | 植物杀手消灭周 | 为了提高学生对一些常见的植物养护能力，邀请植物学专家等举办植物义诊与讲座培训，列举学生在植物养殖过程中容易出现的问题，进行原因分析与养护技巧介绍。 | 1.植物栽培繁殖分享会2.植物贴画体验3.绿植领养打卡 | 植物保护学院 | 卫岗、滨江 | 11-12月 |
| 11 | 生活达人养成周 | 举行厨艺体验课等专题培训活动，邀请星级大厨进行培训指导，开展师生厨艺大赛，提升青年师生对必备生活技能的掌握程度，以理论传授+实践体验的形式，助力同学们成为生活达人。 | 1.蛋糕DIY体验活动2.烹饪教学活动3.师生厨艺大赛 | 食品科技学院 | 卫岗、滨江 | 11-12月 |
| 12 | 月光青年告别周 | 举办理财规划大赛，以比赛的形式引导了同学们树立正确的理财意识，提高同学们的理财规划能力；开展理财讲座，邀请金融领域的校友以及名人对理财、金融分析等方面进行分享，丰富同学们对于金融在现实中应用的认知，培养学生具备一定的金融意识，理性消费。 | 1.金融微讲堂2.理财规划赛前辅导会3.理财规划大赛决赛 | 金融学院 | 卫岗、滨江 | 11-12月 |