



▲中小学生在举行生命管理训练。



▲教官在教孩子们叠方块被。

▶教官给孩子们讲解轻武器知识。



# 生命管理智慧夏令营，欢迎你！

## 这个暑假，我们相约威海，挖掘自己潜藏的优秀DNA

文 本报记者 刘 洁  
图 本报记者 陈乃彰

你想让自己更优秀，注满正能量吗？你想让身边的朋友更喜欢、接纳你，融入团队，做一个有责任感的人吗？你想感悟父母的大爱，理解孝顺父母，优化智慧管理自己的人生吗？如果你想，那么机会来了——本报“生命管理智慧夏令营”欢迎你！

不仅如此——  
在这里，你还能亲身体验，世界上最本质、最核心的教育——生命教育；  
在这里，毕业于“中国的西点军校”——大连舰艇学院的中校军官，亲身示范职业军人的风采，带你一起感受军人节奏，体验军旅生活；  
在这里，国家五A级景区刘公岛上的甲午大海战的古炮台、江北最大的西霞口动物园的“国宝”大熊猫，还有南海新区万米沙雕，国内最大的水上乐园，都在翘首以盼，与你相约暑假的威海；  
还有，还有——  
如果你是外地的小伙伴，那么新近开通的青荣城际铁路，将会带你领略“济南—威海”三小时距离的“中国速度”！  
这个暑假，拿起背包，我们相约威海！

### 掌握八大秘笈，你难以拒绝优秀

生命需要管理，优秀需要训练！生命管理智慧夏令营通过怎样的方式方法，教你智慧地管理生命，有效地训练优秀，在此本报提前揭秘，掌握其中的八大秘笈，你难以拒绝优秀！  
1、铸就梦想，确立学习、生活的目标；  
2、感恩父母，打造和谐、融洽的家庭关系；  
3、责任如山，练就你的领导力；

4、优点轰炸，培养你的自信力；  
5、培养亲和力，教你如何融入团队；  
6、雷厉风行，训练你的执行力；  
7、锻炼意志，挖掘你的坚韧潜能；  
8、细心观察，训练你的思维力；

小伙伴们，看到自己即将具备这么多优秀的品质，是否已经迫不及待了呢？先别着急，本届生命管理智慧夏令营不仅教你如何变得优秀，而且主办方还准备了趣味活动、拓展游戏、经典影视，以及威海特色海岛旅游等各式各样、丰富多彩的益智怡情活动……  
所有的这些，都已经张开双臂，迎接你的到来！

#### 护航夏令营



教育顾问：仇善文，男，1957年出生，中国关心下一代先进工作者，全国优秀劳动争议调解工作者。中国劳动法学研究会会

员，中国管理科学研究院特约研究员，中国当代文学研究院特约作家。多家学校、心理、教育机构顾问，威海市关心下一代委员会委员。  
主要成果：  
2003年，出版长篇小说《心雨花露》，被誉为“中国第一部中学生心理调适小说”，2004年，该书被国家出版总署推荐为青少年百部优秀图书之一并拍摄同名电影在中央电视台播出。同名电视连续剧《心雨花露》获中国作家世纪论坛特等奖。  
2005年，出版长篇小说《豆蔻花开》，被誉为塑造了新时代中学生形象。该书被推荐为第七届“全球华语中学生阅读征文比

赛”阅读书目。2009年4月改编拍摄同名电影。  
2010年，牵头发起“点燃孩子生命之火”家庭教育行动计划，已有成千上万家长受益。出版《点燃孩子的生命之火》家教书，该书是中国的第一部引领孩子实现社会化的家教书，获“十一五”优秀家庭教育成果奖。  
自2009年至今，研究开发出一套生命力培训系列课程，在2012年的“海峡两岸生命教育高峰论坛”上做首席发言。2014年12月在全国生命教育大会上做经验介绍。本课程提供的理念和策略技巧经过六年、四十多期学员训练试验，适合青少年、家长、职工等人群。

#### 生命管理智慧夏令营课程表

日期	时间	主题
第一天	8:00—9:00	入场—签到—领衣服—分宿舍
	9:00—10:00	开营—团建及展示—宣誓纪律
	10:15—11:15	礼仪及诵读
	11:30—12:00	行动力训练1:军训(军姿训练)
	12:00—14:00	午餐午休
	14:10—14:50	行动力训练2:军训(军人内务训练)
	15:00—16:30	思维力训练
	16:45—18:00	拓展活动:猜拳比赛
	18:00—18:30	晚餐
	18:30—21:00	晚课:看军训、军演视频—写总结
	21:00—21:45	洗漱、上床、熄灯
	6:20	起床
	6:30—7:00	行动力训练3:军训(军人内务)
第二天	7:00—8:00	个人卫生—早餐
	8:00—8:15	诵读经典
	8:15—10:00	行动力训练4:军训(军人礼节、军人步伐)
	10:15—11:00	表达力1
	11:15—12:00	表达力2
	12:00—14:00	午餐午休
	14:10—14:50	拓展活动:口香糖
	15:00—16:45	体验:漫漫人生路
	17:00—18:00	行动力训练5:军训(军人步伐)
	18:00—18:30	晚餐
	18:30—21:00	晚课:看视频—写总结
	21:00—21:45	洗漱、上床、熄灯
	6:20	起床
第三天	6:30—7:00	行动力训练6:军训(军人步伐)
	7:00—8:00	个人卫生—早餐
	8:00—8:15	诵读经典
	8:15—8:45	行动力训练7:军训(军人姿态)
	9:00—9:45	观察力1
	10:00—11:00	观察力2
	11:15—12:00	拓展活动:猜猜我是谁
	12:00—14:00	午餐午休
	14:10—14:50	拓展活动:进化论
	15:00—15:45	自信力训练—优点轰炸
	16:00—18:00	体验:责任如山
	18:00—18:30	晚餐
	18:30—21:00	晚课:看新甲午海战视频—写总结
第四天	21:00—21:45	洗漱、上床、熄灯
	6:20	起床
	6:30—7:00	行动力训练8:军训(军人内务)
	7:00—8:00	个人卫生—早餐
	8:00—18:00	刘公岛或西霞口旅游
	18:00—18:30	晚餐
	18:30—21:00	晚课:看视频—写总结
	21:00—21:45	洗漱、上床、熄灯
	6:20	起床
	6:30—7:00	行动力训练9:军训(军人步伐)
	7:00—8:00	个人卫生—早餐
	8:00—8:15	诵读经典
	8:15—8:45	行动力训练10:军训(军人礼节、军人姿态)
第五天	9:00—11:00	体验:意志力训练
	11:15—12:00	拓展活动:成功坐
	12:00—14:00	午餐午休
	14:10—15:30	梦想舞台
	15:45—17:00	感恩父母:给父母写一封信代表发言
	17:15—18:00	总结表彰 颁发证书 幸福祝愿
	18:00—18:30	晚餐
	18:30—21:00	晚课:视频(威海本地营员回家)
	21:00—21:45	洗漱、上床、熄灯
	6:20	起床
	6:30—07:30	收拾个人物品、个人卫生
	07:30—08:00	早餐
	08:00—	话别、送站
第六天	06:20	起床
	06:30—07:30	收拾个人物品、个人卫生
	07:30—08:00	早餐
第六天	08:00—	话别、送站