

青春正能量活动策划书(实用8篇)

公益不只是一种行为，更是一种精神，它教会我们关爱他人、关心社会、回馈社会。在进行公益项目时，我们应该注意哪些问题？以下是一些经典的公益总结案例，从中我们可以学到很多对公益活动的思考和认知。

青春正能量活动策划书篇一

一、活动对象：

大一、大二学生

二、活动目的：

1. 促进大学生更好的认识自己，认识积极的个人特质；
2. 激发愉悦和积极的主观体验；
3. 寻找积极的自我和动力；
4. 拓展积极人际关系

三、活动步骤：（参考）

（一）热身活动(准备活动)(可根据需要及实际情况选择一个)

1. 滚雪球(20分钟)

(1) 随机分成两组

(2) 按组围圈坐，由其中一个同学先开始说话：我是某某，我来自(学院)；我喜欢。

(4) 要注意听，不可以动笔，要用脑记；

(5) 每个小组推举一名成员把本小组的成员介绍给大家。

分组可不断变换，交叉认识。

成长：大家在欢快的气氛中通过不断强化，尽快熟悉彼此。

最后指导老师引导大家谈谈活动体会，看哪位同学通过活动准确记住的同伴信息最多。

2. 集体雕塑(20分钟)

(1) 分成两组

(2) 每组用废报纸做出一个雕塑，并为雕塑起一个名字

(3) 展示分享

注意：雕塑最后的造型应是静止的。

每个成员都要参与雕塑。

3. 团队节奏(10分钟)

(1) 把大家随机分成若干组，比如1、2月出生的人为a组，3、4月出生的人为b组等。

(2) 让每个组用不同的方式发出声音，如a组鼓掌□b组跺脚□c组发出哈哈的声音等。

(3) 事先准备些牌子，上面写好各组组名。

正式表演开始，你举起哪个组的牌子，哪个组就发出相应的声音。

团队的交响乐开始神奇般地展现了。

(4)注意：

a.每组规定各自的节奏。

b.正式开始前一定要分组反复演练，否则会全场噪音一片，你会失去威信，下面的人也会失去兴趣。

c.同时可以举好几块牌子，有变化。

(可找人来帮忙)

d.事先强调要聆听，不要只顾自己，这很重要。

e.中途找些学员来担任你的角色指挥。

f.有许多理念可分享，如团队精神、个人与团队、分工协作、领导力等。

4. 捉蜻蜓(5分钟)

(1)全体学员围成一圈。

(2)每个学员伸出右手食指，向上顶着右边学员的左手掌心，而他左边的学员同样伸出右手食指。

向上顶着他的左手掌心，以此类推。

(3)培训师讲一些话。

当提到指定词语时，学员右边食指尽量逃脱不要被旁边人的手掌抓住，而左手则尽量去抓住旁人的手指。

(4)注意:

a.试着将你的注意力同时分配在聆听、动作反应上。

b.你是否在用你自己认为的命令在行动?

c.此游戏可以起到很好的调节课堂气氛的作用。

(二)工作阶段(可根据需要及主题选择一至两个)

1.认识自我活动:我的自画像(20分钟)

(1)组长为每一组员预备好图画纸,以及颜色齐全的颜色笔,然后请组员在画纸上用任何自己认为可以代表自己的事物绘画出自己。

(2)小组轮流发言,分享自画像的内容。

(3)小组互相提问,对每幅自画像深入讨论。

(4)分享画自画像的感觉。

目的:透过自我素描,协助小组成员强化对个人的认识。

2.认识自我活动:“印象评价”(15分钟)

(1)小组中每个人轮流背其他同学评价。

(2)要求:评价内容必须是积极正面的。

不需要解释。

目的:通过别人的评价认识自己的优点,找到自信

3探索生命正能量活动:左手叙事(50分钟)

(1)用左手写下你感觉自己曾经做过的让自己觉得最骄傲的事情;

(2)提问:为什么用左手?带队者给予解释;

(3)轮流展示自己写下的事情,展现自己最有能量、最积极的一面;

(4)活动分享

4. 积极情绪体验活动: 情绪传递(50分钟)

(1)准备两组表情词汇,一组欢快的,如心花怒放、手舞足蹈、喜笑颜开等。

一组是悲伤的,如嚎啕大哭、愁眉苦脸、垂头丧气等。

如果觉得比较难,可以换成简单点的。

哈哈大笑啥的。

(2)让同学们分成两组传递

(3)讨论:说说在传递不同表情词汇的感受。

怎样才能获得积极的情绪。

(4)跳出积极的表情词汇,做得好的成员在带领大家一起做一下那些动作。

解释:情绪是可以传染的,习惯的行为方式可能会影响情绪,深入分析,习惯的态度和思维方式也会影响对人生观、世界观的看法。

5. 积极情绪体验活动: 品位愉悦感(40分钟)

(1)请静下心来细细想想并品位本周发生过的可以让你感到愉悦的事情。

自己恭喜自己，不要害怕接受奖励。

对自己说自己是怎样给别人留下深刻印象的，自己期待这一时刻的到来已经很长时间了。

让自己充分的沉浸在喜悦中，不要想其他事情。

(2)与别人分享：在小组内分享自己的愉快体验。

关注经历中的特定细节，并把它们讲给组员们。

6. 积极人际关系体验活动：信任之旅(40分钟)

(1)结对走楼梯，或是利用一楼的场地设一些障碍。

(2)两人结对，一人被蒙上眼睛做“盲人”，另一人帮助他走完设有障碍的路程。

要求“盲人”与帮助者之间只能有身体的帮助，不能说话。

(3)活动规则：

第一次，自由组合。

小组成员自由结对，走完设有障碍的路程，然后两人互换角色，再来一遍。

第二次，陌生人组合。

成员自愿当“盲人”，蒙上眼睛，而不知道谁来帮助自己。

要求自愿帮助的成员悄悄地站在“盲人”身后，辅导者也可

以随机为“盲人”安排帮助者。

第三次，性别组合。

成员自愿当“盲人”，而不知道谁来帮助自己，要求自愿帮助者是异性。

(4) 活动后交流体会与成员分享。

交流内容：

当你被蒙上眼睛的时候，有何感受？

青春正能量活动策划书篇二

为提高各学院各学生组织新干事的组织策划能力、团队合作意识，并通过活动策划的比拼展示大一新干事的创新能力、工作热情，丰富同学们的校园生活，炫出同学们的青春个性，加强各学院组织之间的凝聚力和亲密度，传播正能量。经校团委研究决定特此举办“凝青春正能量扬时代前行帆”长安大学主题策划书大赛，希望各院(系)团委(团总支)，各学院学生组织能积极组织本院(系)学生参与，具体事宜如下：

一、活动主题

凝青春正能量扬时代前行帆

二、组织机构

共青团长安大学委员会

共青团长安大学公路学院委员会

三、参赛对象

长安大学各学院组织干事

四、比赛时间

初赛：20_年10月18日、10月19日

复赛：20_年10月23日

决赛：20_年10月28日

五、活动地点

初赛及复赛：明远教学楼

决赛：长安文化艺术中心三楼多功能厅

六、报名方式

1、10月8日至10日在树蕙园、滋兰苑宣传点领取纸质报名表现场报名。报名者需是各学院选派参赛的干事。

2、可至学校先锋家园网活动预告栏下载大赛报名表，也可加大赛qq群3844__至群文件下载，填写报名表后发送至指定电子邮箱报名参赛。报名截止日期为10月10日18：00时。

3、各学院可根据人数情况选派一至三支干事队伍参赛(三人一队)。超过一支队伍参赛，请以形如“学院一队”“学院二队”以示区别。

七、作品要求

(1)培养良好学风，创建文明考风

(2)校园文明伴我行

(3) 正青春，我们在路上

(4) 长安大学校园文化

(5) 走出宿舍，远离网络

(每个课题名称均为活动方向，各参赛选手可针对抽选到的课题展开活动想象，书写具有创意和实际意义的策划。抽选到同一课题的队伍将在同一场次进行比赛，报名结束后将统一安排抽签)

八、奖项设置

一等奖：二支队伍

二等奖：三支队伍

三等奖：五支队伍

九、活动方式

1、本次策划书大赛分为初赛、复赛、决赛三个部分，各学院需以队伍的形式参赛(一队由3人组成)。

2、参赛队伍主要通过书面策划的形式及现场ppt演讲的形式展示作品，作品内容必须贴近主题，积极向上。

3、参赛队伍需将参赛策划书电子版与ppt于10月16日18:00前发送至邮箱。

十、其他事项

1、参赛者请加入长安大学策划书大赛qq交_群

2、如有未尽事宜，可于报名处咨询，也可联系

青春正能量活动策划书篇三

青春，由许多独特的生命故事所组成，家人、朋友、师长等构成了我们生活中重要的生命片段。透过感恩主题，引导学生从感恩中，丰富对自我的认识，体验内在情感与力量，挖掘并传递正能量，培育学生积极心理品质。校学工部大学生心理健康教育中心特将5月25日定为我校大学生心理健康知识宣传日，通过举办形式新颖、内容丰富的“感恩青春，传递正能量”系列心理活动，并针对毕业生组织专题心理体验活动，增强爱校感恩意识，提升投身社会工作的适应能力，为我校大学生搭建人际互动平台，重新感悟自我，理解与发现生命的力量，达到培育校园“感恩文化，传递正能量”的目的，进一步在全校范围内推广并普及心理健康知识，提高大学生对心理健康的关注程度，引导大学生关注心理健康，以积极乐观的心态去生活学习。

全体在校学生（自愿参与）

20xx年5月5日-25日

主办：学生工作部（处）共青团湖南科技学院委员会教务处

承办：大学生心理健康教育中心各教学院

协办：大学生心理健康教育教研室

校学生会心理服务部大学生心理协会

各学院学生会心理服务部

组长：程智开

副组长：唐华山石循忠杨涛李红云唐君刘佳

各学院党总支副书记

组员：杨琴胡敏辉涂巍申雯郑洁

各学院心理专干

（一）现场心理咨询体验——校级活动

承办：大学生心理健康教育中心

协办：校学生会心理服务部大学生心理协会

目的：为学生提供与心理咨询老师“零距离”接触的机会，并亲身感受心理咨询服务的模式与效果，进一步扩大心理咨询在校内的知晓度，通过咨询调整和维护我校学生的心理健康状况。

时间：5月24、25日

地点：校园文化广场

人员：全体专兼职咨询师、校学生会心理服务部、校大学生心理协会、各学院同学自愿参加。

形式：由专兼职心理咨询老师为参加活动的同学提供现场心理咨询的体验服务、参观心理中心。

活动负责人：申雯老师

（二）大学有梦，感恩成长——校级活动

承办：人文与社会科学学院、经济与管理学院

目的：不管未来面对怎样的挑战，你始终会记得那一场美梦，你始终会怀念那一天，你在所有的爱与善意中走进来，怀着好奇与希望的看着他——湖南科技学院。

时间□20xx年5月24日

地点：东门至爱莲湖周围

人员：全院师生

形式：

环节一：毕业季专场

——让爱传递，祝福秀；定格青春，毕业背景墙

1、让爱传递，梦想起航

□1□□show出我的爱

我校20xx届毕业生在白板上写下对学校、对老师、对同学的感恩与祝福，并举板留影；其他参与者（本校教职工、其他年级学生）在白板上写下对即将毕业的同学们的祝福，并举板留影，所拍相片制作成视频在三教电子屏放映。

（2）、定格青春，梦想起航——毕业背景墙

制作巨大的特色背景墙放置于文化广场，我校20xx届毕业生可在背景墙上留言并拍照留念；525活动“毕业生”由工作人员协助穿戴好学士服后，前往特色背景墙前拍照并留言，将同学们对老师、学校（也可对室友、朋友等）的感恩记录下来。

环节二：感谢时光，筑梦同行

(1)、大一——感谢有你，与我同行

通过盲选对参赛人员进行“分班”，以班级为单位进行团体合作游戏，培养“同学”之间的默契。

(2)、大二——感谢有爱，与我同在

在名人草坪的树上悬挂锦囊，有征集的卡片（写有学长学姐的心灵寄语、三行情书）和糖果，活动参与者只需要写下自己的祝福或者温馨的话放在锦囊中作为交换，同时，对穿汉服的工作人员大声背出卡片背后的三行情书，便可以获得锦囊里的祝福与小礼品。

(3)、大三——感谢甘苦，你我不离

工作人员准备抽签道具，活动参与者根据抽签的数字确定落地的脚的数量，及答心理题的数量，完成即可通过。

(4)、大四——感谢难言，动人心弦

活动参与者根据工作人员提供的4句通用感谢话语（称谓可以填空），对法官说出来，打动法官即可通过。

(5)、脚步——感谢你我，情系科院

全程每个环节之间设置照片长廊，照片内容根据各个环节主题决定。

活动负责人：杨雯惠

活动负责人：任思成

(三) 感恩心灵，健康成长心理征文——校级活动

承办：校大学生心理协会

协办:校学生会心理健康服务部

目的:为了提高我校学生对心理健康的关注度,促进学生心理健康发展与人格完善,增强同学们的“感恩”情怀,引导同学们回忆身边感动,把握生活点滴,抒发对生命的热爱和对健康成长、和谐发展的期望。

时间:5月4日-25日

地点:校园文化广场、网络平台

人员:全体在校学生(自愿参与)、现场有意愿同学。

形式:

- 1、展开以感恩心灵,健康成长为主题的征文活动;
- 2、筛选优秀作品并评奖、展出
- 3、将优秀作品发布在微信平台、心桥网、心韵杂志等平台。

活动负责人:杨奔

(四)“心事”答疑——校级活动

时间:5月6日—25日

地点:文化广场

人员:湖南科技学院全体在校生

形式:

- 1、以调查问卷的形式向学生征集心事。邀请心理老师给予专业答疑,微信工作室针对性的补充相应科普心理知识。

2、将调查结果装订成心理知识展板于文化广场和各学院教学楼进行巡回展示，进一步扩大心理知识普及面。

3、通过微信平台、心桥网、心韵杂志等平台进行宣传普及。

（五）朋辈心理互助员培训——校级活动

承办：心理健康教育中心

目的：传授助人技巧，提高心理委员工作能力，并为心理委员搭建沟通交流减压平台，促进他们的自我成长。

时间：5月15--5月25日

地点：一教教室、团体辅导室

人员：全校心理委员、各院心理服务部成员、校心理服务部、心协成员、咨询助理等

形式：

1、通过讲座传授一些实用的助人技巧及自我调节情绪的方法，提升朋辈心理互助员的工作能力，讲座以理论与实践相结合的方式，所呈现的案例贴近大学生实际生活。

2、举行减压活动，心理减压活动以团体辅导的形式展开，体验为主，达到放松身心、促进交流以及自我成长的目的。

活动负责人员：涂巍老师

（六）心理专干、辅导员成长减压活动——校级活动

承办：心理健康教育中心

目的：为老师们搭建沟通交流、减压平台，促进教师身心和

谐，增强团队凝聚力。

时间：5月15--6月20日

地点：阅览室、宣泄室、团体辅导室

人员：全体辅导员、全体专兼职心理咨询师自愿参加

形式：

3、读书活动。选择《新家庭如何塑造人》，该书是家庭治疗理论的重要著作，书中所展现的经验和榜样会引导我们用创造性的方式去理解彼此、关爱自身和他人，通过阅读达到身心和谐的目的，此过程计划安排3次，活动前每位老师自行阅读，周三下午集体探讨交流。

活动负责人：胡敏辉老师

（七）寻找阳光笑脸——院系活动

承办：理学院学生会心理健康服务部

目的：让同学们感受笑容的魅力，促进同学们的交流展现学校学子良好精神风貌，活跃校园人文气息，传递青春正能量。

地点：校园文化广场

人员：理学院全体在校学生（自愿参与）、现场有意愿同学。

形式：

1、征集“笑脸照片”、留下暖心故事；

2、随机采访路人、普及5.25相关知识；

- 3、邀请参与者展开“笑笑乐”互动循环；
- 4、把参展照片做成相册集并公开展示。

活动负责人:王振

(八) “手绘心灵”书画展——院系活动

承办: 美术与艺术设计学院学生会心理服务部

目的: 为了促进学生专业成长, 展现师生艺术风采, 通过艺术形式表现师生心灵之美, 丰富大学生活, 激发学生感恩心灵, 激励其积极、乐观生活与学习。

时间: 5月6日-25日

地点: 校园文化广场

人员: 美术与艺术设计学院全体在校学生(自愿参与)、现场有意愿同学。

形式:

- 1、面向全院展开心灵书画大赛宣传;
- 2、展开作品前期征集;
- 3、筛选优秀作品;
- 4、邀请师生鉴赏作品;
- 5、做好摄影工作整理影像资料。

活动负责人:王昆

（九）用心感悟，用爱感恩主题演讲——院系活动

承办：音乐与舞蹈学院心理健康服务部

目的：为了消除大学生心理隔阂，培养大学生积极健康的心理素质，在人格上获得全面发展，进而感悟生活、珍爱生命、关爱心灵。

时间：5月4日-25日

地点：音乐楼

人员：音乐与舞蹈学院全体在校学生（自愿参与）

形式：

- 1、征集以“感恩”为主题的心灵美文
- 2、筛选优秀作品并由专门人员进行演讲
- 3、优秀作品同时由广播站播放

活动负责人：赵欣悦

（十）“奔跑吧！科院”心理户外拓展——院系活动

承办：化学与生物工程学院、电子与信息工程学院学生会心理健康服务部

目的：帮助大学生走出网络世界，关注身心健康，发现身边之美，实现“健身心，悦健康”。

时间：5月23日（星期六）09:00—16:00

地点：待定

人员：全体在校学生（自愿参与）

形式：

1. 面向全院开展“奔跑吧！科院”心理户外拓展宣传；
3. 活动结束后，拍照留恋。

活动负责人：邓英

活动负责人：谭怡东

（十一）心怀感恩，重走来时路心理体验——院系活动

承办：传媒学院心理健康服务部

目的：通过重温开学时情景，唤醒参与者珍爱时光，感恩青春的意识，提升参与者感恩同学、感恩老师、感恩科院的情怀。

地点：待定

人员：传媒学院全体学生（自愿参与）、现场有意愿同学

形式：

- 1、面向全院展开“开学初体验”宣传；
- 3、在学校标志性建筑前为参与者照相留念。

活动负责人：孙乐璇

（十二）心理说吧——院系活动

承办：外国语学院学生会心理健康服务部

目的：增强大学生对生活、情感的感悟和体验，鼓励大学生传播和表达内心真善感恩之情。

时间：5月23日（星期六）

地点：桃园四舍三楼菁菁书院工作室

人员：全体在校学生（提前报名，预定40至50人）

形式：

1、开展趣味活动心理知识竞答等来调动现场活动气氛；

2□“thankslove”说吧拍摄；

3、以“thankslove”为话题进行团体交流；

4、“邻距离”转播感恩。

活动负责人：孙芳

（十三）挚友心理默契体验——院系活动

承办：土木与环境工程学院学生会心理健康服务部

目的：引导学生树立良好的学习、生活目标，构建和谐幸福的温馨之家。

地点：待定

人员：土木与环境工程学院全体在校学生（自愿参与）、现场有意愿同学。

形式：

- 1、开展“挚友知多少”等环节考验默契程度；
- 2、为朋友书写三行情书；
- 3、为朋友找志同道合的伙伴；
- 4、开展活动照片展览并进行相关调查活动。

活动负责人:吴征

（十四）角色互换，人际体验——院系活动

承办：经管学院心理健康服务部

目的：此活动旨在让男女同学之间相互了解，体谅对方，减少不必要的矛盾摩擦，更好的和谐相处。

地点：校园文化广场

人员：全体在校学生（自愿参与）

形式：

- 1、男女生现场随机配对；
- 2、问卷调查，写下主观感受；
- 3、角色互换；
4. 默契考验，互问问题。

活动负责人:任思成

1. 专业性。突出心理健康教育活动的专业性，将心理学专业知识灵活运用到各类活动，确保活动的质量。

2. 针对性。要求各系根据学生心理特点，制定活动具体实施方案，通过形式多样的活动满足不同学生的心理需要。

3. 受益面广。通过活动策划、宣传发动等手段，提高心理健康知识的知晓度、扩大活动的参与面与影响。各学院自主活动，欢迎同学们跨学院参与，提高活动的受益面。

4. 认真组织，精心部署，紧密合作，合理分工。要求各活动前后要有计划和总结。并注意引导学生充分认识活动的必要性和重要意义。

6. 各院自行举办的活动请在5月25日之前上交活动总结材料（含活动照片、宣传报道、活动总结）等相关材料。

学生工作部（处）

共青团湖南科技学院委员会

青春正能量活动策划书篇四

长银担保政字[20xx]2号

关于“服务正能量”活动的实施方案

为及时搜集整理公司各部门在日常工作中的好人好事、服务典范等工作亮点，树立先进典型，促进公司文明服务、青年文明号创建工作深入开展，强化全体员工客户至上的服务理念，全面提升公司服务品质，特制定本方案。

一、“服务正能量”的概念

当我们走进一家公司，能够强烈的感受这家公司的温暖、富有人情味，公司内部其乐融融，正面积极、热情阳光，不会让外部人员感受任何压抑、冷漠和不适时，我们就将这种积

极向上的氛围称之为“正能量”。所谓“服务正能量”意指在公司内外部的服务线上所体现出的正面积极、热情阳光的工作态度和氛围。

的宝贵财富和“服务正能量”，为公司服务品质的提升做出了很大的贡献。把这些员工为客户服务的正能量积累起来，激励公司全员效仿，将极大提升我司的服务水平，向社会传递我司的“服务正能量”。

二、活动的目的

树立“客户至上”的服务理念，增强优秀服务事迹的感召力，提升公司服务品质，创建行业服务品牌。

三、涵盖的范围

“服务正能量”不仅指我公司直接向客户提供服务的业务部门，也包括公司的综合服务部门如财务部和管理部、公司的高管层等，这些为业务部门服务的部门和人员也能提供服务的“正能量”。“服务正能量”可以是个人的行为，也可以是多人的或是某个团队的行为。

服务结构图

四、申报“服务正能量”流程

- 1、公司员工向部门负责人反馈本部门的优秀服务事迹，或者公司合作方和客户向公司反馈员工的优秀服务事迹。
- 2、部门负责人对员工优秀服务行为予以确认，以文字或文字附加图片形式报到公司综合管理部。
- 3、综合管理部专人整理员工优秀服务事迹，并做复核工作。
- 4、服务事迹在每月公司例会上讨论通过成为公司的“服务正

能量”，并确定奖励方案。

5、综合管理部将优秀事迹记录入“服务正能量登记册”，登记册由专人保管，并需定制，要求结实耐用、美观大方。

五、奖励标准

本着以精神奖励为主，经济奖励为辅的宗旨，公司特设立下列奖项并颁发一定奖金。

射雕奖□20xx元获省、市级荣誉称号或公众媒体认可，社会影响大。

捉鸟奖：1200元获甲方单位或上级主管部门认可，服务事迹突出。

捕蝶奖：600元深得服务对象和客户赞许，于细微之处体现服务理念。

六、宣传

1、优秀服务事迹录入“服务正能量登记册”，并用于对外展示。

2、“服务正能量”事迹上公司宣传栏，并在公司内部通报表彰。

3、特别优秀的事迹报合作方和长房集团。

七、分公司的“服务正能量”

1、分公司的服务正能量是公司服务正能量的重要组成部分，经确认后报公司综合管理部，并按公司申报流程予以审核。

2、经审核后的“服务正能量”登记入册，并予以奖励。

3、分公司的优秀事迹除在公司进行宣传外，在当地要根据实际情况予以宣传报道。

八、其他

“服务正能量”活动是形成和弘扬公司核心价值观的重要举措，望公司全体员工遵循并践行。

我们的价值观：客户第一团队协作诚信敬业奋发有为

客户第一：尊重他人，随时随地维护长银担保形象；遇到事情以客户的感受为第一要素，而不是以公司和自我感觉为第一要素；微笑面对收到的投诉和委屈，积极主动地为客户解决问题；与客户交流过程中，即使不是自己的责任也不推诿；站在客户的立场思考问题，在坚持原则的基础上达到客户和公司都满意。

团队协作：积极融入团队，乐于接受同事的帮助，配合团队完成工作；互相信任，团队成员能良好的、心平气和的承认自己的缺点和错误，并乐于认可别人的长处；决策前积极发表建设性意见，充分参与团队讨论，决策后，无论个人是否有异议，必须从言行上予以支持；积极主动分享知识和经验，主动给予同事以必要的帮助，善于利用团队力量解决问题；善于和不同类型的同事合作，不将个人喜好带入工作，充分体现“对事不对人”的原则；有主人翁意识，积极正面的影响团队，改善团队士气和氛围。

诚信：内诚于心，外信于人，诚实正直，言行坦荡；通过正确的流程和渠道准确表达自己的观点，表达批评意见的同时能提出相应建议，直言不讳；不传播谣言，不背后不负责任的议论人和事，对于任何意见能做到“有则改之，无则加勉”；善于承认错误，敢于承担责任，并及时纠正；对客户

和他人承诺的事情，能尽力做到，有行动有反馈；对损害公司利益的不诚信行为，能有效的制止。

敬业：专业执着，精益求精，持续学习，自我完善；尽职尽责，尽心尽力完成本职工作；今天的事不推到明天，上班时只与做与工作相关的事；遵循必要的工作流程，没有因工作失职造成的重要错误；能根据轻重缓急来正确安排工作优先级，做正确的事。

奋发有为：乐观向上，充满激情，积极进取，永不放弃；

青春正能量活动策划书篇五

引言

有一句话说得好：“被窝是青春的坟墓”，懈怠会使我们一步一步走向失败。

大学生活不同于初中和高中，没有老师追着让你背书、交作业，同样也不会面对每周一小考每月一大考的难题。

此时的你是否还会每天学习12小时以上呢？此时的你有没有觉得身上的正能量正在流失？

我们是不是就不能成为学霸呢？现在，让我们一起走进师大学霸的学习和生活，向他们学习和致敬吧！

策划方案

一、活动目的：

“青春正能量”活动是由四川师范大学学生会网络与信息联络部主办，以加强我校学风建设、探索和完善我校学风建设、新生教育体系、展示我校学生良好学习风貌为主要目的的活

动。

此次活动由“学霸在哪？”和“学霸之路！”两个板块构成，旨在通过寻找身边的学霸，学习他们持之以恒、坚持不懈的精神。

达到激发正能量，拥有正能量，传递正能量的目的，并从人生目标、学习动机、学习行为等多个层面激发广大学生的学习动力，浓厚我校学习氛围。

二、活动名称：

“青春正能量”

三、活动主题：

“学霸在哪？”、“学霸之路！”

四、活动时间：

20xx年12月

20xx年12月9、10日设点进行前期宣传

五、活动地点：

狮子山校区：桃李园餐厅对面 成龙校区：东苑/西苑食堂门口

六、活动对象：

狮子山校区、成龙校区全体学生

七、活动主办：

四川师范大学校学生会主办

四川师范大学校学生会网络与信息联络部承办

各学院网络与信息联络部协办

八、活动目的及意义：

为同学们提供一个良好的学习环境，达到激发正能量，传播正能量的目的。

九、参与方式：

1. 学院推荐：各学院推荐3-5名学霸，通过学院信联部微博发布，并@四川师范大学学生会。

(微博内容：注明学霸的基本信息，学习成就以及取得成就所付出的努力。)

2. 个人自荐或他人推荐：可到活动现场报名，或发布微博，并@四川师范大学学生会。

(微博内容：注明学霸的基本信息，学习成就以及取得成就所付出的努力。)

3. 由校网联部制定“学霸”相关标准，并对通过以上方式参与的同学进行考核，最终评选出“师大学霸”，并在校学生会官方微博予以发布。

注：活动微博须附加学霸的真实照片和详细联系方式

十、奖项设置：

1. 发微博推荐身边的学霸或转发活动微博(均需@四川师范大学学生会)，即可参与现场抽奖，有机会获得精美小礼品。

2. 本次活动中奖概率：20%

3. 抽奖方式：在纸盒内抽取乒乓球，橘色小球中奖，白色未中
4. 抽奖时间：12月9日12:00-13:30、17:00-18:00 12月10日12:00-13:30
注：奖品数量有限，送完即止。

十一、活动经费：

奖品可为：中性笔、手机防尘塞、书签

十二、活动开展：

(一) 筹划会议：

1. 召开活动前的准备会议。

会议安排各个学院进行活动前期宣传工作、活动当天宣传工作，以及活动后期处理工作。

对活动当天各个学院早上、中午、下午交接班工作人员做好周密安排，确保活动正常开展；强调各个学院一切表现记入当月评分考核之中。

2. 对本次活动的具体要求进行详细说明，并拟定通知。

将通知交由各学院信联部，并传达到学院各个班级。

通知包括：活动时间地点，举办单位，活动目的，活动参与方式，达到必要的宣传效果。

3. 安排各学院制作宣传展板。

(二) 前期宣传

1. 活动开始前一周，通知各学院信联部成员在各班级进行宣传。

2. 安排所有学院制作宣传展板。

展板内容为对本次活动性质和目的的介绍以及活动举办单位、时间、地点、形式的说明。

展出时间均为12月9-10日8点至20点。

(三) 活动开展

(1) 现场负责人员负责接待参与活动的同学，认真解答同学的提问和解释本次活动的意义，并记录参与同学的联系方式，以及维护现场秩序。

(2) 活动现场将举行抽奖活动，现场负责人员应监督活动的公平公正。

(3) 以下为活动现场简要分布图：

横幅展板桌椅展板

2. 12月10日18:30现场活动结束，校信联部组织学院召开总结会，并对后续“正能量”传递工作进行安排。

(四) 后续阶段

1. 各学院按时对“学霸精神”，通过学院微博发布并@四川师范大学学生会在网上对“学霸精神”进行宣传。

注：逾期发布或没有发布活动微博将被扣分。

2. 各学院从12月起以三个学院为单位，分批摆放专题展板，详细介绍由各学院推荐的一名优秀学姐或学长的学习之路。

展出时间：8：00至20：00

十三、活动总结

在本次“青春正能量”活动之“学霸在哪？”“学霸之路！”系列活动结束后，将开展信联部内部的成员总结大会，主要总结此次活动的得与失。

通过本次活动，进一步发现部门存在的问题，及时寻找方法解决，积累活动开展经验，为以后的服务活动打下坚实基础。

青春正能量活动策划书篇六

1. 在知识与技能方面，让学生明晰网络行为规范。2. 在过程与方法方面，提高对网上各类信息的鉴别能力。3. 在情感态度与价值观方面，增强自身的综合素质。主题班会意义：

有助于提高学生辨别网络信息的能力，增强文明上网、安全上网的意识。授课重点及难点：

重点：提高网络安全意识的重要性、认识到网络谣言的危害性、网络成瘾的危害性。

难点：克服惰性，增强自我控制力，健康上网，文明上网。
主题班会课设计

一、准备活动1. 辅导员工作：

提前一周召开班委会，分配任务；

文明上网主题班会教案文明上网主题班会教案帮助制作多媒体播放相关视频及图片、演示稿；设计游戏；2. 学生工作：

拟《汲取网络正能量承诺书》；

广泛搜集资料，准备网络行为相关的案例；

布置会场：在黑板上写好班会主题；检查多媒体教室的投影仪、话筒等。

二、过程1. 导入环节10'

情景剧1女生甲在网上聊天认识一社会青年，约好见面，在宾馆被杀害。情景剧2乙因无聊发了一条微博，成一家三口在某市游玩，相继得重病，不治而亡。一周内该微博被转发两万次，引发了当地市民的恐慌。经警方破获，该微博为谣言，乙被抓。

情景剧3某学生沉迷于网络，某日跟其母要上网费，其母不答应，杀害其母。

三、班会拓展

2. 同学们写下班会感受，分享到班级qq群，将书面材料粘贴到本宿舍文化墙上；

3. 辅导员写好反思日记，以备为下次班会的开展积累经验。

青春正能量活动策划书篇七

【活动目的】为配合开展北京交通大学“第十届大学生心理健康文化活动月暨心理中心成立二十年系列活动”，班级举行了以“中国梦”“校园情”“快乐心”主题班级活动，以促进同学之间的沟通交流以及相互支持，并以此此次活动为契机，增加班级凝聚力。只有充满快乐的心灵才会显得格外强健、也只有充满理想与追求的一代又一代交大青年学子秉承“知行”校训，茁壮成长，才能托起真正的“中国梦”。

【活动形式】本次活动于4月20日在烛光广场上以及学生活动中心活动室开展了丰富多彩的室外与室内小游戏，以及同学们对“中国梦，校园情，快乐心”的理解。在游戏中享受快

乐，在快乐中茁壮成长，在成长中传递正能量，托起中国梦！

【活动内容】

一. 室外游戏环节

(1) “爱的抱抱团”活动内容：所有的同学围成一个圈，男生为5毛，女生为1块，然后顺时针转圈，当主持人说出4块5的时候，大家就自由组合，组成相应钱数的团儿，最后被落单的同学就被淘汰。

随着主持人一声令下，同学们急忙开始组团，大家玩得不亦乐乎，同时被淘汰的同学也心有不甘地退出了游戏的舞台。通过这个游戏，我们在疯跑中感受校园生活的乐趣，体会游戏带给我们的快乐，感受团体活动的魅力，同时也充分体会到了“舍与得”的真谛！

(2) “大风车”

活动内容：所有同学围成一个圈，然后大家绕着中心开始逆时针转动，主持人说“大风车”，然后大家一起说“吹什么”，主持人说“吹穿黑色衣服”。这样，穿黑色衣服的同学就必须换一个位子，换位子最慢的同学将被淘汰出局，接受大家对他的惩罚。

(1) “动起来”活动内容：所有人围坐一个圆圈，但是摆放的椅子比人数少一个，中间的同学a任选一名同学b并站到b的面前问b“你喜欢我吗？”如果b回答：“喜欢”则b同学两边的同学要交换位置，中间的a同学要尽量去抢位置。如果b回答：“不喜欢”则a继续问：“那你喜欢什么样的？”这时如果b说：“我喜戴眼镜的”则所有戴眼镜的同学要相互交换位置，同样中间的同学要尽力去抢到座位。没抢到座位的同学继续开始下一轮的活动。经过若干轮后，统计出没抢到位置最多的那一个或几个同学，给大家表演一个节目。通过这

个游戏，可以加深同学之间的了解，也增加了对团队质感的认识。与此同时，也让我们认识到了班级凝聚力的重要性。

三. 我眼中的“中国梦. 校园情. 快乐心”

(1) 针对这次活动的主题，同学们积极发表了自己的想法□a说：“人生因梦想而高飞，人性因梦想而伟大。梦想就是生命的一双无形的翅膀，惟有梦想的力量才能激励和激发我们的生命，克服人性的弱点，走向优秀和杰出。每一个中国人需要把个人的梦想和中国梦结合起来，把个人的梦想融入到“中国梦”中去，作为青年更应如此。只要广大青年胸怀理想，满怀激情，敢于担当，敢于创造，用“青年梦”托起“中国梦”！”

b说：“校园是一支催化剂，总是能将人的激情和梦想燃烧地旺旺的。校园的阳光，总是那么令人惬意，令人舒适。一道围墙，阻挡了风沙，守护了这一方净土。我们要珍惜在校的这段时间，珍惜我们的点滴校园生活，热爱这片土地！”

c说：“其实快乐并非刻意去寻找，它其实就在我们每个人的身边，只要你融入生活，有目标，有追求地去做一件事，并努力把它做好，那么快乐就如约而至了。在简单的生活中体会快乐，体会真情，享受生活带给我们的乐趣，体会生命的真谛！”

(2) 我们的吉祥物——“星仔”

星仔的设计，紧紧围绕“中国梦，校园情，快乐心”的主题，

本次“中国梦. 校园情. 快乐心”主题活动在取得了圆满成功，具体有以下几点：

1. 本次班级主题活动给予了同学们一次总结自我的机会，并提供了一个交流与分享经验的平台，整个活动中同学们都积极参，感触非常深刻。

2. 在增进了同窗友谊的基础上，促进了班级心理活动建设的开展，并对建设积极向上的班级风气，形成强大班级凝聚力具有十分重要的意义。

3. 全班同学都在活动中体现了自我价值，获得了快乐，同时增进了对彼此的了解，达到了举办本次活动最根本的目标。

4. 本次活动主要围绕“中国梦·校园情·快乐心”展开，让我们对我们国家，我们校园，我们自己有了更深的认识，激发了我们的爱国情怀，以及热爱校园，认识自己。

少年智则中国智，少年富则中国富，少年强则中国强……而我要说这“少年”就是我们，一代又一代的青年，一代又一代的建设者们，让我们发挥自己的聪明和才智，发挥自己的勤奋和勇气，发挥自己的创意和决心，成就一个有梦想的人，成就一个有梦想的民族。有梦想的人是幸福的人，有梦想的民族是有希望的民族！

传递正能量，托起中国梦，让自己充满正能量，让校园充满正能量！天下兴亡，匹夫有责，我们挑着民富国强的重担，我们要用自己的汗水传递少年的正能量，用自己的行动书写美丽的“少年梦”，用自己的信念托起幸福的“中国梦”！

青春正能量活动策划书篇八

记得看过一句话：装了一半水的杯子，乐观的人看到的是半杯水，悲观的人看到的是半个空杯。——无论你怎么看，那个杯子都是装了一半的水，不以你的意志为转移，那还不如让自己满足一点、快乐一点好了。每个人身上都是带有能量的，健康、积极、乐观的人带有正能量，和这样的人交往能传递向上的能量，令你感染到那种快乐向上的感觉，让你觉得“活着是一件很值得、很舒服、很有趣的事情”。而消极、悲观的人带有负能量，传递给你的也是负面的能量，所以除非你有足够的意志力，否则不要和负能量的人交朋友。

奥斯特洛夫斯基曾说过这样一段话：“生活赋予我们一种巨大的和无限高贵的礼品，这就是青春！”在生活中，总会有些时候，我们满心期待，换来的却是大失所望。只有我们胸怀正能量，才可能在瞬息万变的人生路上顺水推舟，无往不利。生活就像飞行棋，我们永远不知道人生的下一步将会遭遇何种境地，但最明智的选择是用心中的正能量为每一步打下坚实不屈的脚印。我们每个人都有潜在的正能量，只是很大一部分容易被周围的负能量所影响削弱，我们无法使身边的负能量失去踪影，但我们可以用理智的态度审判它。无论你遇到什么不公的事，难以接受的事，你都要心如止水，有积极的心里暗示是刺激正能量增加的切实方法。在人生的每一年，每个月我们都有自己的目标、信念。当我们碌碌无为，茫然失措时，这信念便会指引我们找到方向。只要每天都给自己积极的心理暗示，日久天长，你会发现你已然蜕变。

现在的我们步入了社会，参加了工作，在这个大集体中，会接触到形形色色的人，宽宏大度者，能够允许别人有行动和判断的自由，甚至尊重、悦纳与自己志趣不投，抑或格格不入的人或事，在这其中，我们要改变的是自己的心胸，而不是别人的思想。最重要的一点，打开自己的心，最简单自然的方法是不妨尝试多微笑。试反观自己的微笑，若不是发自真心的话会很容易被看穿，因为人家只看到嘴角两旁的肌肉被强行拉开，眼神却透露真正的内心。

最后，希望大家能够胸怀正能量，开心的工作中传递正的能量！