# 正能量活动策划书(精选8篇)

来源：网络 作者：星月相依 更新时间：2024-04-09

*在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。正能量活动策划书篇一“青春正能量”。三、活动主题：“学霸在哪？”、“学霸之路...*

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**正能量活动策划书篇一**

“青春正能量”。

三、活动主题：

“学霸在哪？”、“学霸之路！”

xx年xx月。

xx校区：xx餐厅对面成龙校区：东苑/西苑食堂门口。

xx校区、成龙校区全体学生。

八、活动目的及意义：

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。

2、个人自荐或他人推荐：

可到活动现场报名，或发布微博。

1、发微博推荐身边的学霸或转发活动微博，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：xx。

注：奖品数量有限，送完即止。

奖品可为：中性笔、手机防尘塞、书签。

（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、12月9、10日11：00—18：30狮山校区在xx餐厅对面，成龙校区在东苑/西苑设点进行活动。

（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。

（四）后续阶段。

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。

**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

**正能量活动策划书篇三**

“正能量”指的是一种健康乐观、积极向上的动力和情感，是社会生活中积极向上的行为。下面是有正能量主题活动

策划书

，欢迎参阅。

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期分配在聆听、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。

引言

每个学校、学院和班级上都有学霸，然而，不是每一个人都了解他们，也没有多少人向他们学习，为什么我们不好好利用我们身边的资源?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：

活动旨在通过宣传优秀同学的学习精神，激发同学自觉学习意识和持之以恒、坚持不懈的精神，增强学校学习氛围，进一步促进校园文化建设，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、17:00-18:0012月10日12:00-13:30注：奖品数量有限，送完即止。

活动主题：点亮美丽青协梦，诠释青春正能量

活动目的：为了更好地传递青春正能量，充分展现新一代青年志愿者的良好风貌，彰显志愿者的青春活力，激发志愿者的服务热情，更好的将青春正能量传递出去，增强各学院青年志愿者协会之间的沟通和互助，为今后在校园内构建一个积极向上、富有青春活力、充满正能量的人文环境铺平道路。

主办单位：数学与信息科学学院青年志愿者协会

活动对象：河北师范大学各学院青年志愿者协会

活动时间：五月底

活动地点：数信学院203

活动流程：

1、写活动策划并获得团委老师同意。

2、邀请团委老师担任评委。

3、由外联部联系各学院青协主席，并告知活动流程。

4、活动当天由数信青协干事提前到场布置。

5、活动正式开始。

6、活动结束，全体人员合影留念。

活动安排：

1、参赛学院入场时，播放数信青协以往活动视频

2、由数信青协艺术团表演开场舞

3、主持人开场

4、请团委老师致

开幕词

5、第一环节：由各学院青协代表以“青春正能量”为主题进行才艺表演，形式不限

6、第二环节：猜词游戏

7、第三环节：以“诠释青春正能量，诉说我的志愿梦”为主题的小演说(限时2分钟)

8、由数信青协表演节目(表演过程中由各学院代表书写青春

寄语

，并于活动后在小食堂门口展出)

9、主持人公布比赛环节得分及名次

10、由团委老师颁发奖状

11、主持人致

闭幕词

奖项设置：

一等奖：1组

二等奖：3组

三等奖：5组

优秀奖：8组

注意事项：

1、保持场地卫生。

2、提前通知各学院青协做好准备。

前期准备：视频制作、相机、院旗、奖状、纸笔、气球、纸杯、纪念品、评委席台牌

活动预算：奖状(20元)纸杯(5元)签字笔(20元)气球(5元)奖品(150元)

总计：(200元)

数信青协

**正能量活动策划书篇四**

活动主题：点亮美丽青协梦，诠释青春正能量

活动目的：为了更好地传递青春正能量，充分展现新一代青年志愿者的良好风貌，彰显志愿者的青春活力，激发志愿者的服务热情，更好的将青春正能量传递出去，增强各学院青年志愿者协会之间的沟通和互助，为今后在校园内构建一个积极向上、富有青春活力、充满正能量的人文环境铺平道路。

主办单位：数学与信息科学学院青年志愿者协会

活动对象：河北师范大学各学院青年志愿者协会

活动时间：五月底

活动地点：数信学院203

活动流程：

1、写活动策划并获得团委老师同意。

2、邀请团委老师担任评委。

3、由外联部联系各学院青协主席，并告知活动流程。

4、活动当天由数信青协干事提前到场布置。

5、活动正式开始。

6、活动结束，全体人员合影留念。

活动安排：

1、参赛学院入场时，播放数信青协以往活动视频

2、由数信青协艺术团表演开场舞

3、主持人开场

4、请团委老师致开幕词

5、第一环节：由各学院青协代表以“青春正能量”为主题进行才艺表演，形式不限

6、第二环节：猜词游戏

7、第三环节：以“诠释青春正能量，诉说我的志愿梦”为主题的小演说（限时2分钟）

8、由数信青协表演节目（表演过程中由各学院代表书写青春寄语，并于活动后在小食堂门口展出）

9、主持人公布比赛环节得分及名次

10、由团委老师颁发奖状

11、主持人致闭幕词

奖项设置：

一等奖：1组

二等奖：3组

三等奖：5组

优秀奖：8组

注意事项：

1、保持场地卫生。

2、提前通知各学院青协做好准备。

前期准备：视频制作、相机、院旗、奖状、纸笔、气球、纸杯、纪念品、评委席台牌

活动预算：奖状（20元）纸杯（5元）签字笔（20元）气球（5元）奖品（150元）

总计：（200元）

数信青协

引言

每个学校、学院和班级上都有学霸，然而，不是每一个人都了解他们，也没有多少人向他们学习，为什么我们不好好利用我们身边的资源？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：

活动旨在通过宣传优秀同学的学习精神，激发同学自觉学习意识和持之以恒、坚持不懈的精神，增强学校学习氛围，进一步促进校园文化建设，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、17:00-18:0012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络上对“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。

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。

3青春正能量班级策划书

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期分配在聆听、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？

帮助你的人有没有让你感到安全？

作为帮助者，你有何感受？

为了增加伙伴对你的信任，你做了什么？

你愿意做帮助者还是“盲人”？

7.探索生命价值活动：我的遗产(40分钟)

（1）让每个人想象自己的医生，在纸上写下我的遗产

（2）展示讨论分享

讨论大纲：

1.看完这么多的遗产后，你觉得有哪些人的人生目标吸引你并值得尊重？为什么？

2.哪些人的成就“真正”的成就？为什么?

3.你认为对社会后他人最有贡献者是谁？

4.假若你需要替自己重写遗产，你会怎样写呢？

把你所学的放在一边，不要丢掉，一年之后重新阅读，或者五年之后再次阅读，你是否离你的目标又迈进了一步？你是否会因为重新树立了新的目标而感觉到需要对它进行修改。

好工作并不是我们最终必须要面对的问题，这是我们毕生发展自己的才能和天分的最终结果，包括我们的道德观。

（三）结束阶段：体验分享（10分钟）

（2）一个句话评价本次活动感受；

（3）拥抱分别。

**正能量活动策划书篇五**

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2024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2024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进行，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的良好精神风貌，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，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。

**正能量活动策划书篇六**

1.传递正能量活动策划书

2.“青春正能量”策划书

3.青春正能量班级策划书

1、传递正能量活动策划书

活动主题：点亮美丽青协梦，诠释青春正能量

活动目的：为了更好地传递青春正能量，充分展现新一代青年志愿者的良好风貌，彰显志愿者的青春活力，激发志愿者的服务热情，更好的将青春正能量传递出去，增强各学院青年志愿者协会之间的.沟通和互助，为今后在校园内构建一个积极向上、富有青春活力、充满正能量的人文环境铺平道路。

主办单位：数学与信息科学学院青年志愿者协会

活动对象：河北师范大学各学院青年志愿者协会

活动时间：五月底

活动地点：数信学院203

活动流程：

1、写活动策划并获得团委老师同意。

2、邀请团委老师担任评委。

3、由外联部联系各学院青协主席，并告知活动流程。

4、活动当天由数信青协干事提前到场布置。

5、活动正式开始。

6、活动结束，全体人员合影留念。

活动安排：

1、参赛学院入场时，播放数信青协以往活动视频

2、由数信青协艺术团表演开场舞

3、主持人开场

4、请团委老师致开幕词

5、第一环节：由各学院青协代表以“青春正能量”为主题进行才艺表演，形式不限

6、第二环节：猜词游戏

7、第三环节：以“诠释青春正能量，诉说我的志愿梦”为主题的小演说（限时2分钟）

8、由数信青协表演节目（表演过程中由各学院代表书写青春寄语，并于活动后在小食堂门口展出）

9、主持人公布比赛环节得分及名次

10、由团委老师颁发奖状

11、主持人致闭幕词

奖项设置：

一等奖：1组

二等奖：3组

三等奖：5组

优秀奖：8组

注意事项：

1、保持场地卫生。

2、提前通知各学院青协做好准备。

前期准备：视频制作、相机、院旗、奖状、纸笔、气球、纸杯、纪念品、评委席台牌

活动预算：奖状（20元）纸杯（5元）签字笔（20元）气球（5元）奖品（150元）

总计：（200元）

数信青协

**正能量活动策划书篇七**

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期分配在聆听、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。

**正能量活动策划书篇八**

“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。

“青春正能量”

“学霸在哪?”、“学霸之路!”

20xx年12月

20xx年12月9、10日设点进行前期宣传

狮子山校区：桃李园餐厅对面成龙校区：东苑/西苑食堂门口

狮子山校区、成龙校区全体学生

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

活动旨在通过宣传优秀同学的学习精神，激发同学自觉学习意识和持之以恒、坚持不懈的精神，增强学校学习氛围，进一步促进校园文化建设，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。

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

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、17:00-18:0012月10日12:00-13:30注：奖品数量有限，送完即止。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn