



轻启心语 盼抚君心

汇报组：一组清新米队

成员：王绍群 于舟 杨国镁 崔雨萱 迟汶奇 文丽荣 吴迪





01 活动灵感来源、目的及意义

讲解人：于舟

02 活动内容及规则

讲解人：文丽荣、崔雨萱、杨国镁

03 活动宣传方式

讲解人：王绍群

04 活动可行性分析

讲解人：吴迪

05 活动创新性分析

讲解人：迟汶奇





策划分工明细

策划期间组员分工明细

总组长	王绍群
策划组组长	王绍群
确定主题	全体组员
主题阐述	于舟
活动目的及预计达到的效果	于舟
日历表	崔雨萱、文丽荣
准备期	崔雨萱、文丽荣
活动期	崔雨萱、文丽荣
总结期	崔雨萱、文丽荣
物资表	迟汶奇
宣传方案制作	王绍群、吴迪、杨国镁
微信群发文案	于舟
分工明细表	杨国镁
活动规则及说明	杨国镁



PART ONE
活动灵感来源、目的及意义





★ 活动灵感来源



★ 大学生心理现状

根据中国心理卫生协会对大学生心理健康问题抽样调查显示，16.5%的同学存在中等心理不良的问题，其中达到严重程度的比例高达3%-5%

★ 当下社会问题

社会压力加大，人与人之间交流在逐渐减少，越来越多的人感到孤独寂寞，“网抑云”、“emo”等现象的出现，这些现象在大学生群体中格外明显

★ 以往活动借鉴

英国政府在公园中设立“聊天椅”，如果你有苦闷烦恼无从排解，便可以坐在该椅子上，假设有两个人同时落座，这两个人便可以互相交流帮助对方解决心理困惑



活动目的及意义

排解emo 结交朋友

希望通过该活动，为同学们提供一个抒发内心苦闷，排解自我压力的一个平台，让大家走出自己的小天地，结交更多志同道合的朋友



拉近距离 注满活力

希望通过该活动减少同学之间的距离，同学之间友爱互助，心理状态稳定，为学院营造良好积极健康的校风，给学院注入满满活力。



PART TWO
活动内容及规则





★ 活动宣传期



宣传内容

- 分发宣传单，请同学们扫码进群（扫码进群、转发推送即可参与抽奖）
- 给同学们分发漂流瓶
- 向同学们宣传留言板、贴贴纸的活动



校道宣传小游戏

- 游戏名称：心理翻翻乐。
- 游戏规则：共9张白色卡片，每张卡片背后都有一个提升生活幸福感的小活动以及所对应的心理学原理解释，参与者随机抽取一张查看或实践即可



★ 游戏样式

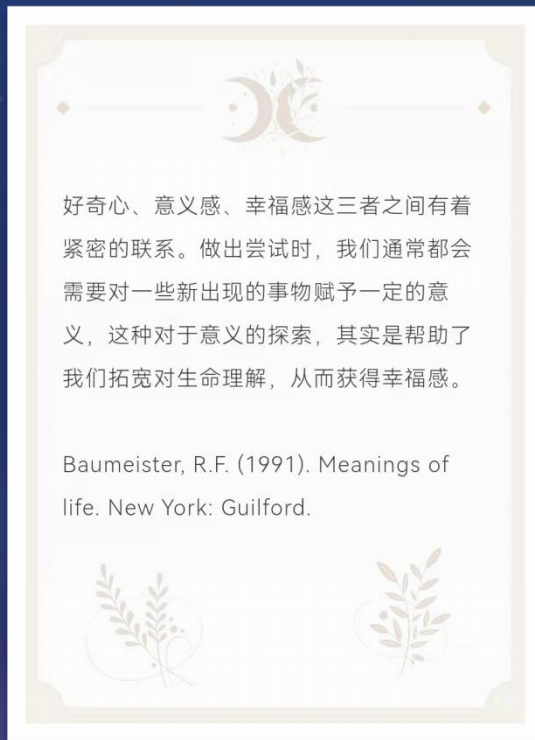
● 小活动

每张卡片背后都有一个提升生活幸福感的小活动



拥抱新鲜感 (5)

周末去一次菜市场吧，看水珠静静趴在新鲜饱满蔬果上的时候，看它们整整齐齐排列在一起的样子，体验这独有的人间烟火气。



好奇心、意义感、幸福感这三者之间有着紧密的联系。做出尝试时，我们通常都需要对一些新出现的事物赋予一定的意义，这种对于意义的探索，其实是帮助我们拓宽对生命理解，从而获得幸福感。

Baumeister, R.F. (1991). Meanings of life. New York: Guilford.

● 心理解释

每张卡片后有活动对应的心理学原理解释



★ 活动期

01

线上:

共享文档

02

线下:

留言板 漂流瓶





★ 共享文档

活动规则

同学们通过校道宣传或者宣传推送扫码进群，由微信群管理员发布共享文档“期待与你分享我的故事”，同学们可以在文档里**提出**自己的或者朋友的不解、想法或心愿或者**帮助他人解决问题进行回复**。



文档管理原则

- 1) 不要误删他人的分享与回复
- 2) 请勿发表不恰当言论，相互尊重
- 3) 以emoji开启分享，以re开启回复。



★ 留言板

活动规则

工作人员在学校大堂放置一块留言板以及便利贴，参与同学在提供的便利贴上写下想分享的内容，并将便利贴粘贴在宣传板上，由工作人员进行管理。

活动亮点

同学们可以相互**互动**，看到贴纸可以进行回复，把回复的便利贴贴在对方的贴纸上，或是用工字钉固定在一起，以防便利贴散落，破坏环境。



漂流瓶

收集环节

活动规则

工作人员在**大堂**分发漂流瓶和纸条，想倾诉自己问题并得到解答的同学可在大堂领取，并在纸条上写上想要寻求的心理帮助以及生活中遇到的问题，再将纸条放入漂流瓶中，收集活动为期**三天**，三天后参与者到大堂工作人员处交回纸条与漂流瓶。

一些小tips

- 1)同学可以自行决定是否在纸条上署名
- 2)编号为：1、2……
- 3)收回漂流瓶及纸条时工作人员登记参与者的姓名及学号
- 4)参与漂流瓶活动的同学可以加 活动分





反馈环

节



活动规则

同学可在纸箱中任意抽取漂流瓶，并从工作人员处领取纸条进行回复。参与者可以凭借漂流瓶上的编号兑换奖品，工作人员同时进行采访。

一些小tips

- 1)若抽到自己编号的漂流瓶则放回纸箱重新抽取
- 2)同学可以自行决定是否在纸条上署名
- 3)参与者必须保持其反馈的纸条**完好无损**，并且不应向第三方泄露纸条中的内容，以保证参与者**个人隐私安全**。



领取环

节



活动规则

反馈进行整理后，工作人员在微信群，群发文案或推送，通知漂流瓶领取，同学们凭借漂流瓶编号领取自己已收到回复的漂流瓶。





PART THREE
活动宣传方式



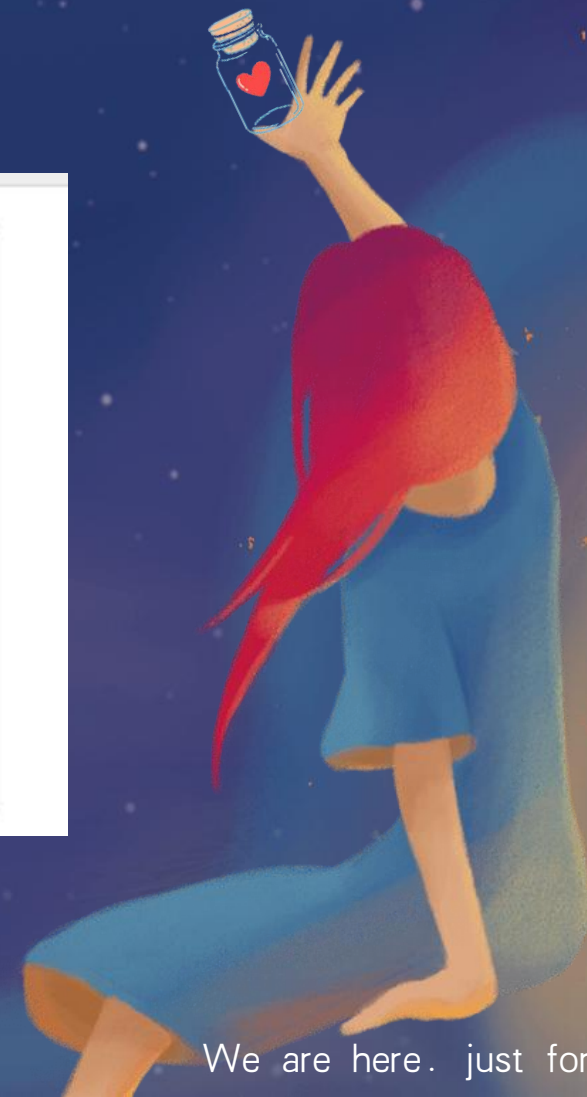


宣传方式



群发文案

推送





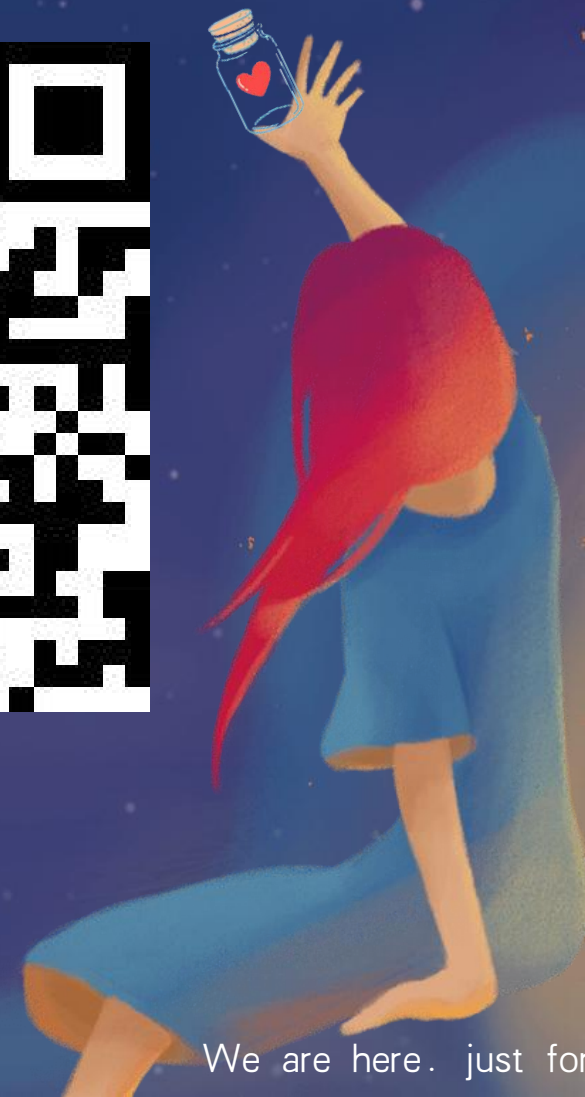
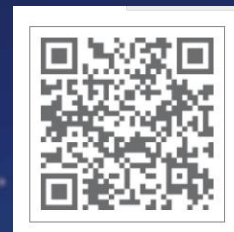
共青团暨南大学深圳旅游学院委员会



宣传方式

海报

H5

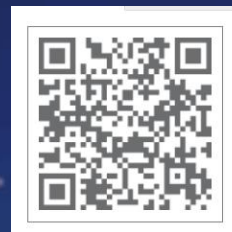


We are here. just for you



宣传方式

宣传册



愿每一个孤独的个人
都可以得到心灵的慰藉

Wish every lonely
individual can get
the comfort of the
heart

共青团暨南大学深圳旅游学院委员会



扫描二维码了解详情
2022.12.1-12.8
我们与你相约



we are here, just for you!

轻启心语 盼抚君心

活动目的

节奏紧张的生活，大家行色匆匆，忙着学习工作，经常忘记自己内心深处的感受。生活的压力焦虑总是扰乱我们的心神。

我们希望通过本次“轻启心语，盼抚君心”——关爱大学生心理健康活动为同学们提供一个宣泄心中负面情绪的平台。同时，同学们可以通过本平台结交更多志同道合的朋友，在大学生生活中不再孤单。

活动流程

12月1日

“心理翻翻乐”宣传活动在这里你可以通过一些小卡片了解更多舒缓情绪的心理知识。在留言板上写下心语心愿
发放漂流瓶

12月2日至8日

线上：在共享文档中匿名写下自己的忧愁烦恼，有共鸣的同学可以互相开导，寻求安慰，也可以提供自己排解emo的小妙招。

线下：把分享的内容写到便利贴上，贴在大堂的留言板上或将生活中遇到的问题写在纸条上放入玻璃瓶中，在贴纸上写下编号（1, 2...）。记住漂流瓶的编号以便领取。

12月5日至7日

在大堂随机抽取漂流瓶对他人的问题进行反馈，反馈完成交还工作人员处，并根据编号兑换奖品。

12月8日

投放漂流瓶的同学们凭编号将到大堂指定地点领取玻璃瓶，查看反馈内容。

we are here, just for you!

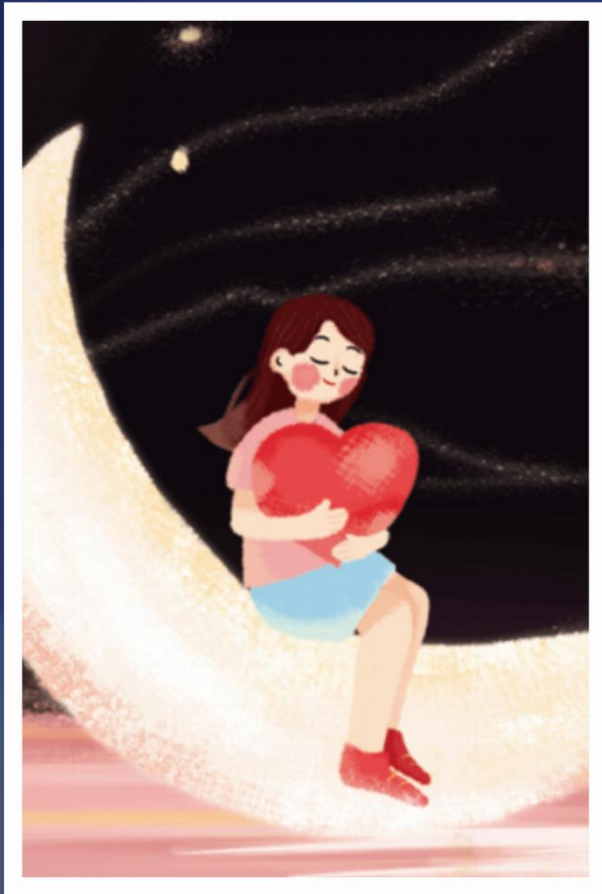


PART FOUR
活动可行性分析





活动可行性



1. 具有受众需求

生活的快节奏化, 以及网络社交的发展使得人与人之间交流减少, 社交距离拉大, 导致心中的压力无法排解, 这种现象在大学生群体中格外明显。他们需要一种方式来排解内心的苦闷。

2. 具有参与吸引力

活动针对大学生群体, 采取了多样化的方式搭建了一个平台来帮助大学生分享快乐, 排解烦恼。

活动紧紧的把握了大学生心理, 满足其排解烦恼的基本需求的同时也为他们提供了一次交友机会, 对其具有强烈的吸引力。

3. 结合实际, 具有现实意义

此次活动是针对当下大学生痛点, 从关怀大学生心理问题出发。

该活动的举办可以帮助大学生群体排解个人烦恼, 促进心理健康, 减轻心理压力。

活动也能为大学生群体提供交流的平台, 进一步构建友善, 良好的人际关系和学校氛围。



PART FIVE
活动创新性分析

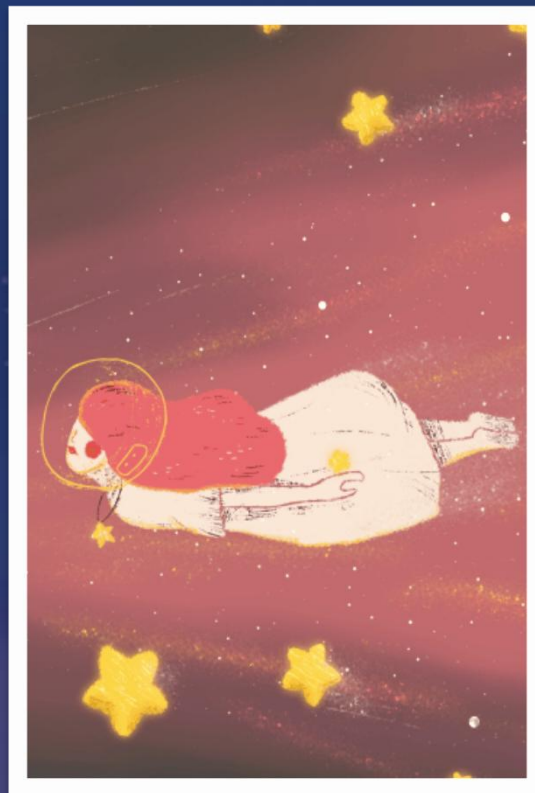
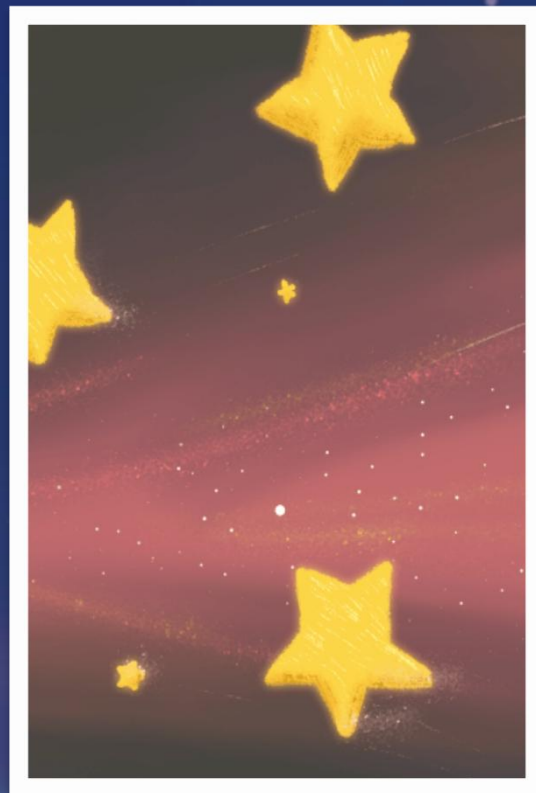




★ 宣传期

● 宣传方式

1. H5 宣传单 (环保)
2. 校道宣传游戏 (心理翻翻乐)



● 留言板

我们将留言墙活动放置到校道宣传日，既有更好的吸引力，又能让同学们更直接的了解或参与到后续的活动之中来

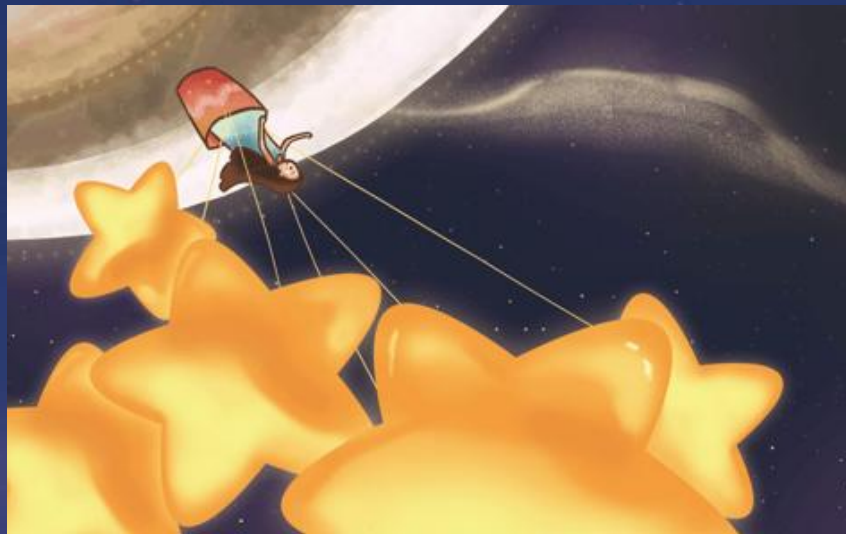


活动期



线上：共享文档

1. 时间灵活，地点不受限
2. 更多人参与，更易引起共鸣
3. 在活动的同时，也起到了一定的宣传作用



线下：漂流瓶

1. 更具私密性
2. 线上与线下结合，让同学们有更多的选择。
3. 采取漂流瓶形式，更具美观性。保留了漂流瓶最原始“传递信息”的作用意义。
4. 写信与回信采取不同颜色信纸更易分辨，体现了更强的互动性



轻启心语 盼抚君心



感谢您的观看!

