

# 秋季开学典礼活动方案及流程(优质7篇)

计划是一种灵活性和适应性的工具，也是一种组织和管理工具。优秀的计划都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

## 知联会工作计划篇一

近年来，大学生焦虑问题逐渐成为社会热点。我是一名大学生，也曾经历过焦虑的痛苦。在这里，我想分享我参加焦虑活动的心得体会，希望能够帮助其他面临焦虑问题的大学生。

### 一、了解自己的焦虑

在参加焦虑活动之前，我们需要了解自己的焦虑。焦虑的症状有很多种，比如心慌、呼吸急促、头晕、手脚发抖等等。我曾经在考试前感到过极度的焦虑，整个人都不停的颤抖，这时候我需要在心里默默告诉自己，这只是一场考试，无论结果如何，我都不会死掉。通过了解自己的焦虑症状，我们能更好地控制焦虑。

### 二、认识自己的原因

了解自己的焦虑症状之后，我们还需要认识自己焦虑的原因。有时候，焦虑的原因可能是产生焦虑的外在因素，比如考试、面试等等，这时我们需要做好心理准备，放慢自己的心跳，转移注意力。还有一些时候，焦虑的原因可能是因为我们对自己的期望太高，对失败的接受能力不够。这时候，我们需要调整自己的心态，不要刻意要求自己一次性完美，适当放慢速度，对于自己的不足有耐心的纠正。

### 三、控制自己的负面情绪

在焦虑的时候，我们很容易产生负面情绪，常常把自己批判到无法自拔，这样做只会导致更加强烈的焦虑感。我们需要学会停下来，做出一些深呼吸等缓和的动作。再找一些行之有效的方法，来控制自己的负面情绪。比如，听一些安静的音乐，多和朋友沟通，出去散散步等等。

#### 四、及时寻求帮助

无论我们面对什么样的困难，都不必孤独承受。有时候，我们需要及时的寻求帮助，找到专业人士或者是身边的朋友谈一谈，让自己所面对的问题变得更加具体，从而更容易解决。如果自己无法摆脱焦虑的困扰，也可以尝试寻找一些心理咨询机构的帮助，获取专业的支持和建议。

#### 五、健康生活方式

最后，我们需要保持健康的生活方式，锻炼身体，保证足够的睡眠时间。这样可以让我们更加具备抵抗焦虑的能力。

总之，焦虑问题是普遍存在的，如何应对自己的焦虑，让自己的生活变得更加幸福，是我们需要不断探索的道路。希望我的心得体会能够给可以遇到焦虑问题的大学生一些灵感和启示。让我们一起加油，走过焦虑的困境，拥抱美好的未来。

## 知联会工作计划篇二

为了明确作为大一新生的我们，应该怎样才能让自己的大学生活过得更加充实。在辅导员提出以“我的大学生活”为主题，举办一次班会活动的建议下，经过将近一周星期的精心策划和准备。于xxxx年11月12日晚上，在a栋的a410教室里，举行了一场由营销系大一新生自主组织策划的一场班会活动。

为了使同学们明确，大学生活的光阴不是用来虚度的，我们的大学生活到底应该怎样度过才算是有意义和大学阶段的学

习在自己人生旅程中的重要性等角度，阐诉了我们应该抓紧每分每秒，合理安排好自己的大学时间，制定好自己的人生规划，使自己为以后的人生过得更加精彩而努力奋斗。

2、提前向教务处申请活动教室，并在活动之前布置好会场，准备好活动的必需物品

3、提前向全体同学通知活动的时间、地点。

(一)活动分为三个环节

1、童年生活的美好憧憬。

2、中学时代的叛逆。

3、大学时代的彷徨。

(二)活动的过程：

1、独唱《遗失的美好》，街舞的表演。

2、小品表演、气球对对碰和水果蹲游戏。

3、“我的大学生活”主题发言。

(一)表现开展的多样性，避免了班会活动中的冷场情况。

客观来讲，“我的大学生活”这个主题似乎较为枯燥，对于才入学的新生似乎带有更多更好的说教味道，但是我们的同学还是表现得很活跃，在节目的参与与游戏等各方面都表现得较为热情，极大的配合了主持人开展各项活动。班委们特地地将开展唱歌、小品与做游戏相结合，避免了常规的演出形式，极大的丰富了节目内容。

(二)以幻灯片形式展开，使主题生动形象。

# 知联会工作计划篇三

## XXXX班级简介

XXXX班现共27名同学，由来自祖国各地的同学组成。

当我们从走向北京、踏进校园的那一刻起，就深深地爱上了第二故乡，爱上了这个充满朝气、充满活力、充满自信的校园。

对于我们来说，二年大学生活充满朝气与活力，充实而又快乐。

XXXX班从生活小事着手，关心每一名同学。

班委以“诚心、热心、细心、耐心”为工作标准，及时发现同学们的困惑和难处，并帮助解决。

开展诸如聚餐·晚会等活动，营造温馨和谐的班集体氛围。

令每一名同学都感受到了集体的温暖，产生集体归属感和荣誉感。

## 活动策划

我们班的这次活动，目的是以一次“摄影活动”为主题，让同学们多多留意，发现北航新校区的美，加深同学们和新校区的感情。

经过周密的策划，我们这次活动以调查实践为主，具体分为四个步骤。

第一，自主摄影；第二，记录北航；第三，集体活动；第四，汇

总分析。

为了有效的调动全班同学的积极性，经过班委讨论决定，首先我们让同学们自己记录北航，以便获得更多的资源；然后在班长的组织下，合影(大家一起跑td时的激情与活力，一起玩耍时的欢乐情景)；接着全班同学在班委的组织下一起完成活动“记录北航，献礼母校”，邀请其他同学一起参与活动，在同学们拍的照片背面写下对母校的祝福，并整理。

最后，举行班会总结此次活动的收获并指出活动的不足并反思。

## 活动过程

我们在策划好活动计划之后，结合我们班的实际情况，选择在周2中午在宿舍十字路口处举办了影展活动。

同学们在上午就做好了准备工作，我们带着借来的桌子，和一些同学自己的电脑及班委准备的海报传单，精心布置活动场地，让活动现场在音乐的伴奏下变得更加有吸引力。

随着下课铃声的响起，同学们陆续赶到食堂，我们在他们吃过午饭后，拿着传单迎上前去邀请他们一同参与我们的活动—在照片后面写下他们对北航的祝福。

尽管天公不作美下起了小雨，但这并未浇灭我们班同学的激情，看着那一个个在雨中忙碌的身影，我发现我们班真的太团结了；尽管我们班的同学还饿着肚子，可却无一人抱怨，直到工作结束后才踏着疲惫的步子去食堂用餐。

活动结束后，我们全班一起合影当做对活动的纪念。

付出与收获总是成正比的，简单整理了我们这次活动的收获，一共有189张照片，同学们在照片后面写的祝语也是饱含对母

校的热爱，还有一些比较积极的同学主动要求留影，也让我们感受到了同学们对母校的深厚感情。

其后，我们还把活动照片做成了ppt

总体来说此次活动相当成功。

## 活动成果

本次活动令我们收获颇丰。

我们对北航学子与母校的感情有了准确的了解。

其次，这次活动锻炼了我们小班的团结协作精神。

众所周知由于客观原因，我们平时课业繁重，小班集体活动不多，这次活动正好给我们提供了一个很好的平台与机会。

通过这次活动，我们锻炼了组织、写作、策划、沟通、总结、演示等各方面的能力，同时，大家在遇到困难的时候互相想办法，共同改进方案，克服困难，既很好的锻炼了大家的实践能力，又大大增强了我们班的凝聚力。

大家都表示，以后这样的活动要多搞、多参与。

最后，我们认为这次活动令我们收获最大的一点是，明确了自己进入大学的目的，帮助自己树立正确的人生目标，给自己找到好的学习榜样。

即使以后并不一定从事机械工业方面的工作，但是航空人那种甘于奉献、敢打敢拼的精神是我们无价的财富。

## 活动感想

开展活动之后，大家都很累，但是更多的却是内心的一种快

乐。

每个人都说：这次活动收获真大，值了！通过活动，我们锻炼了组织、写作、策划、沟通、总结、演示等各方面的能力，同时，大家在遇到困难的时候互相想办法，共同改进方案，克服困难，既很好的锻炼了大家的实践能力，又大大增强了我们班的凝聚力。

我们认识到，航空航天是一个国家高科技皇冠上的最耀眼的明珠。

它是关系国家安危和国力强弱的重要因素。

一个真正的强国都应该有先进的航空航天科技。

而今中国需要人才，所以当今的有志青年都投身祖国的航空航天事业中去了，为祖国的崛起贡献一份自己的力量！让中国由一个大国变成一个强国！通过这次活动，明确了自己进入大学的目的，帮助自己树立正确的人生目标，给自己找到好的学习榜样。

总而言之，这次活动是我们小班进入大学以来开展的第一次集体活动，在同学们的心目中，它都留下了难以磨灭的印象。

本学期我主要是负责同学美术社团的教学。

本学期同学报名参加美术社团非常踊跃，表现出了很高的积极性。

一学期的教学工作即将结束了，回顾这一学期的社团活动情况，虽然学生的表现还行，但是仍然有一些不足之处。

为了下学期能更好的开展社团活动，特将这一年来的活动情况总结如下，以便以后能做到取长补短，有所提高。

本学期美术社团以学校的工作计划为依据，按照学生的特长出发，重点培训喜欢画画的学生。

每周让他们进行课内的练习，让他们在学习各文化知识的过程中能丰富艺术修养。

以生为本，着重发展他们的个性特长。

## 一、定期组织学生进行绘画训练

为了陶冶学生的情操，丰富学生的课外文化活动，引导学生把自己的兴趣爱好充分发挥出来。

本学期一开始，画社每周四利用一节课的时间在美术教室开展活动。

每周组织画社的学生在美术室训练，每次都有每次的训练内容，对学生进行绘画的基础知识和基础能力训练。

由于学生具有一定的美术兴趣，所以在教师的指导下绘画水平和制作水平都有了进一步的提高。

## 二、培养学生的对美术的兴趣

有参加画社的同学都有这么一个感受：就是以前画画只是应付老师的作业，有时甚至是为了向爸爸妈妈“交差”。

但通过学习他们意识到他们不再是被动的而是变成主动的学习，他们的学习能够自觉完成了而且还能头头是道地向同学介绍他所学习到的知识。

在他们的影响下更多的学生想参加兴趣小组特别是四年级、五年级尤为突出。

## 三、采取各种方式表优促劣，激发学生的学习积极性。



为提高学生们的训练积极性，也为了让更多的学生了解认识并投入到画社中来，在学校的各种活动中我们充分利用各种方式进行书画作品展示，并组织学生参加各级各类上级部门组织的各种绘画比赛，让学生同其他绘画爱好者切磋技艺、进行锻炼。

表现突出的同学我们给予表扬和奖励，达到表优促劣的目的。

正因为如此学生的训练积极性与日俱增。

由于学生们的刻苦训练，知识技能有了进一步地提高。

一份付出一份收获，许多学生的作品多次在校内展出。

#### 四、培养学生的审美能力

在美术教学中注重对学生审美能力的培养。

在教学中遵循审美的规律，多给学生感悟艺术作品的机会，引导学生展开想象，进行比较。

摆脱以往简单的讲解代替学生的感悟和认识，通过比较、讨论等方法，引导学生体验、思考、鉴别、判断，努力提高他们的审美趣味。

从单纯的技能、技巧学习层次提高到美术文化学习的层面。

在这学期的美术教学中创设一定的文化情境，增加文化含量，使学生通过美术学习，加深对文化和历史的认识，加深对艺术的社会作用的认识、树立正确的文化价值观，涵养人文精神，鼓励学生进行综合性与探究性学习。

#### 五、丰富学生的课余生活

从素质的角度丰富了学生的课余生活，他们的生活不在仅限

于课堂上，让他们意识到学习的乐趣，更有兴趣学习了。

当然在这一学期的工作中还存在着一些不足，如知识面不宽，学生的临场发挥不好等。

在下学期的工作中，我们将继续努力，使我们的学生的素质更好地得到提争取更大的成绩。

## 知联会工作计划篇四

近年来，焦虑症在年轻人群体中呈现出不断增长的趋势，尤其是在大学生中更是如此。大学生面临着学习与生活的双重压力，往往很难平衡好两者之间的关系。针对这一问题，学校和社会也开展了各种各样的活动，帮助大学生们减轻焦虑，从而更好地面对未来的挑战。在这些活动中，我也参加了不少，得到了很多启发和感悟，志愿写下这篇文章，分享我的心得体会。

### 第二段： 心理咨询与自我调适

在大学中，我们通常会因为学习压力、生活琐事等原因而感到焦虑，这时我们不妨到心理咨询中心寻求帮助。在我所在的学校，心理咨询中心提供博导、心理医生等专业的辅导。在心理咨询中心与心理医生的辅导中，我学会了如何自我调节，譬如，感觉到压力大时，学会用音乐、阅读、散步等自我调节方法来缓解精神压力。同时也学会了如何制定目标和计划，这让我在日常的学习中更加系统化、科学化、高效化。总之，心理咨询是我们减缓焦虑和自我调适的重要手段。

### 第三段： 参加活动与交流

在减轻焦虑的过程中，我们还要结交志同道合的朋友。参加深夜食堂、聚会、手工制作课程、志愿活动等组织的活动，

是我认识很多新朋友的场所。他们也在不断地搜索和实践，分享他们的体验、想法和方法，让我在最初的焦虑与害怕中，找到了许多应对的方法和灵感，从而慢慢地减轻了压力。活动和交流是寻求心理减压和交友这个过程中必不可少的环节。

#### 第四段： 运动和户外

在日常生活中，我们还可以通过运动和户外活动缓解压力和减轻焦虑。我喜欢体育运动，常常去学校体育馆锻炼，参加羽毛球、篮球等比赛，这不仅强身健体，还让我通过运动能够排除体内压力，解放自我。而且，在这个假期，我也和几个朋友一起去了旅行，选择了亲近大自然、走入野外、靠近风景的户外活动，这让我更好地释放压力，自然也收获了许多美好的回忆。

#### 第五段： 总结

在这次的比较经验中，通过心理咨询与自我调节、参加活动与交流、运动和户外活动等方式，我得到了不少肯定和启发。它们让我更加懂得自己，也帮助我在学习和生活的路途上更熟练、更从容。坚信，减轻大学生的焦虑和压力，需要我们积极学习、循序渐进的改变自己的行动和思路，我们应该继续自我提高，勇于感受，勇于尝试，让自己成为未来的强者。

## 知联会工作计划篇五

时间：\_年12月8日~\_年12月14日

地点：浮山校区、崂山校区

项目：1.海报共三张

{浮山新苑前一张、一号楼前一张、崂山一大张}

负责部门：宣传部，负责人：蔡露璐。

## 2. 宣传单发放

12月11、12日，负责部门：活动部

宣传单草拟：杨卓宣传单发放负责人：纪国辉。

3. 旅游学概论课上宣传负责人：白雪芳

4. 海大之声广播宣传部负责联系以及草拟广播稿

## 报名阶段

时间：\_年12月15~19日

参与方式：可以是个人、也可以组队参赛(每组不超过5人，一般2~3人为宜。)

报名方式：1. 现场报名于12月16、17日中午在浮山校区新苑门前设报名点

2. 手机短信报名：于12月15日~19日编辑选手姓名、联系方式以及家乡(具体到地级市)发到以下任何一个负责人：

杨同学：139697白同学：139696纪同学：13964

报名名单汇总：12月21日负责部门：活动部(在假期末由活动部再次提醒选手做好赛前准备)

## 比赛阶段

一. 香飘海大美食街

时间：\_年开学后第二星期

地点：浮山校区新苑餐厅门前

内容：参赛选手将自己准备的家乡特产、特色手工艺品等到展览台前展示，参赛选手提前做好展示卡片、相关的文字说明材料或者直接现场向参观的同学讲解。参观同学可免费品尝选手带来的各地美食、欣赏各地工艺品；对自己喜欢的食物或物品投票(作为家乡秀比赛的加分项目)，可现场和选手交流!订购!

## 二. 风土民情秀(即初赛)

时间：\_年开学后第二个星期

地点：一个100人左右的多媒体教室。具体待定(由秘书处负责，在第一星期落实好教室申请工作)

内容：选手给观众介绍自己的家乡，展示的方式可以是ppt□电子杂志□dv等等。展示的内容可以是家乡的美景、风土人情、人文历史活动中穿插观众互动游戏。游戏设置小纪念品。活动邀请学生会干部、上届家乡秀冠军、社团骨干等人员当评委，前十名选手进入决赛。

## 三. 欢乐一家亲(即总决赛)

时间：开学后第三星期

地点：一间100人左右的多媒体教室具体待定(由秘书处负责，在第二星期落实好教室申请工作)

内容：1. 赞乡之音：用一段文字来表达自己的对家乡难舍的情感，以及自己对家乡未来发展的美好的祝愿，邀请大家到自己的家乡游玩。2. 参赛选手在初赛的基础上完善自己的介绍内容，把家乡最美的一面介绍给观众；(形式仍以ppt□电子杂志□dv等等)3. 参赛选手才艺展示；4. 方言秀~~剧本由主办方准

备，各个参赛选手之间pk;5.活动穿插观众互动游戏。

## 奖项设置

香飘海大美食街：参观者投票数最多的前十名加分各，第一二三名各加2分，第四五六名加1.5分，其余的加1分。

风土民情秀：前十名进入总决赛，凡参赛均有中国海洋大学旅游学社精美笔记本赠送。

总决赛大奖：特等奖一名获中国海洋大学旅游学社名誉社员称号颁发证书。奖品。。。

一等奖一名获中国海洋大学旅游学社名誉社员称号颁发证书。奖品。。。

二等奖二名获中国海洋大学旅游学社名誉社员称号颁发证书。奖品。。。

三等奖三名获中国海洋大学旅游学社名誉社员称号颁发证书。奖品。。。

其余优胜奖小纪念品。。。

## 知联会工作计划篇六

大学生科研活动是大学生综合能力提高的重要途径之一，是促进大学生发展的重要途径之一。科研活动不仅能够深化我们对于学科理论的认识，更能提高我们的实际动手能力、独立思考能力和综合素质。把自己所学应用到实践中，这是科研活动对于我们的要求，下面，就我的科研活动心得分享一下。

### 二、心得体会

## 1. 勇于探究，敢于尝试

在科研过程中，我遇到了众多的瓶颈和难题，但是我没有退缩，而是勇敢地面对问题，与同伴一同探讨、解决。这让我更加明确了科研的目的，更加明白了科研的意义。科研是一项需要耐心和细致的工作，不能急躁，要有耐心，不能轻言放弃，要勇往直前。

## 2. 团队协作，共赢共享

团队合作是科研活动中非常重要的一点。在团队中，每个人都有自己的特长和长处，相互之间的协同工作可以有效地减少工作量和时间，提高团队的成果。同时，互相分享、互相学习，提高每个人的能力和水平，获得更好的成果。

## 3. 确立目标，认真规划

科研活动中，要明确研究目标和方向，控制研究深度和广度，有所侧重，不要盲目涉猎。在确定研究方向之后，要结合时间和实际情况，制定科学合理的计划和安排，合理分配时间和任务，以确保研究进展。

## 4. 不断学习，积极思考

科研活动，需要不断的学习和探索，与时俱进，开拓思维，勇于尝试新的方法和工具。同时，积极思考，不断反思和总结前期工作，找到问题所在，加以改进和完善。通过不断的学习和思考，不断提高自己的能力和水平，获得更多的收获和成果。

## 5. 细致认真，认真记录

在科研过程中，要做到细致认真，认真记录实验数据和结果，保持科学、准确、完整和可靠的实验记录，以便后期的参考

和验证。同时，要定期对记录进行整理和反思，方便后期的分析和总结。

### 三、结语

在科研活动中，勇于探究、团队协作、明确目标、不断学习、细致认真是实现科研成果的关键。我们要勇于尝试，不断努力，不断学习、不断发展实践能力，力求取得更好的研究成果，成为一名优秀的科研工作者。