

最新学雷锋活动简报小学 大学生焦虑活动心得体会(汇总5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

学雷锋活动简报小学篇一

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。

学雷锋活动简报小学篇二

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，在节目的参加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，使主题深动形象。

学雷锋活动简报小学篇三

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。

学雷锋活动简报小学篇四

星光唱响——城市的心

二、活动时间

待定

三、活动主旨

1、本活动把中秋和国庆两个销售旺季合并在一个活动周期，一方面两个活动可以相互造势，节省媒体投入资源，更重要的是利用活动的连续性，隐匿竞争对手对我们的阻击，并在_形成节日的相应氛围。

2、结合_业态综合特征，中秋国庆营销活动更多的以参与性、娱乐性、时尚性为主，尽量淡化商品折扣的效应，尽量丰富购物中心综合业态形象。

四、活动预期

按照_目前的营业额度，平日，节假日，活动第一阶段，平日销售额约_万元，预计活动期间销售额增长幅度平日不低于_%，节假日销售额约_万元，预计活动期间节假日销售额不低于_0%，即活动_天销售额约达到_万元。

五、活动内容

商品促销

1、月圆折更高!

_环球影城中秋节当天5元票价;

餐饮_月_日推出“月圆情更浓”套餐系列，家庭套餐、情侣套餐、朋友套餐，各餐馆和排挡部分区域参加。

娱乐城买10赠5，推出中秋特别优惠场。

2、星光唱响，城市的心!

_月_日——_月_日，_商品类每满_元减_元(公司不承担任何由于满减造成的利润损失)。

为了提升气氛，可以探讨抽奖的相关活动，费用另计。

_影城、餐饮、娱乐等项目推出国庆特辑。

公关演艺类活动

1、星光唱响，城市的心——_暨_酷城开业典礼。

2、中秋国庆礼品一条街

月饼区

_月_日开始，在_步行一街南区至中兴广场区域以超市堆头形式，举行中秋礼品展销会，摆放超市经营的月饼品牌，展出不同厂家的各种月饼礼品盒、散装月饼，采取多种方式陈列，给人以丰富感。并联合厂家展开不同程度的优惠、赠送小礼品等促销活动。

可以按月饼馅划分陈列区域，如肉馅月饼、无糖月饼，水果馅月饼等。同时可以开设一些知名品牌月饼专柜。

现场制作月饼：现在的月饼质量已成为众多消费者心中担心的问题，即使商场的产品也不例外，可以联系超市供应商现场制作月饼，以现做现售形式，一方面可以让顾客消除对月饼质量问题的担心，另一方面可以可以提高顾客对商场的信任度。

礼品区

中秋节，人们购买礼品孝敬老人或赠送朋友，一般除了购买月饼外，还会买点其他什么礼品的，一般多是保健品之类的，将月饼和其他礼品组合在一起，既方便了顾客购买，在价格上也可以采取一定优惠。把月饼跟其他保健品类礼品组合包装在一起，分为几档，如_元、_元、_元….

餐饮美食区

中秋节到来，吃更是必不可少的，在步行一街展示月饼的同时，重点打造吃的概念，重点宣传二街的以吃为主的餐馆，通过氛围布置宣传，尝试推出中秋节团圆饭套餐(具体由各餐馆定制)。

娱乐区

邀请娱乐城将其小型的可以灵活搬动的一些游艺项目，搬到活动现场的娱乐区，购物满额可以免费娱乐，增加现场的互动感受。

影城可以把一些大片的宣传形象dp点安排到街区的指定位置，丰富整个一条街的活动内容。

文艺演出区

_广场，在9月24日中秋季前一天晚19：00—21：00组织市老年艺术团进行迎中秋歌舞文艺表演，26日晚上_员工文艺演出。费用控制在500元以内。

氛围营造

(1)、中秋礼盒一条街

(2)、天下美食一条街

由餐饮部提供精品菜系，可部分展览，外加现场制作、免费品尝等项目；

场地提供50米

(3)、时尚娱乐

由娱人码头提供部分小型机器，放置一街，可免费娱乐吸引人气，场地提供约50米

以上几大块的整体氛围将由营销部统一设计制作，须由各部门配合的是超市的堆头及总体尺寸，各相关单元的商品信息及实际所需的物品是否自备(象美食的展台等)

3、中秋画月

现在，实现这一梦想的机会来了!_举办的“中秋画月”活动，让你有机会实现梦想。拿起你手中的笔，融入你丰富的联想，画出你心中的月亮，让这轮中秋的明月永远留在人间!还犹豫什么?赶紧来参加吧!

活动方法：用简洁明快的线条画出你想象中的中秋明月，带有传奇，夸张色彩的更好。可以适当配以文字说明或者诗歌、散文。图片大小不限，但必须是原创作品。(电子稿和手绘稿均可)

学雷锋活动简报小学篇五

活动主题：

环保公益，我先行。

活动目的：

为了加强和改进大学生思想政治教育，丰富校园文化，我精英六班欲策划一次公益实践活动，使全体同学都能参与到关注公益活动中来，体现大学生应有的社会责任感。

活动时间：

20xx年3月31日星期四。

活动组织人员：

精英训练营六班班委全体成员。

活动地点：

北京交通大学海滨学院报告厅活动意义。

1. 有利于同学们走出校园，步入社会，了解社会实际情况，体验生活，丰富课余生活。
2. 通过公益活动在维护校园卫生的同时，也或多或少地向群众宣传了环保意识，起到了一定的呼吁保护环境的作用。
3. 有利于增进同学们的友谊，增强同学们的动手能力和社会实践能力，增强班级的“凝聚力和集体荣誉感”。
4. 通过切身行动有利于展现我们当代大学生也能吃苦耐劳，也能积极承担社会责任。
5. 有利于发扬我们海滨学院的学子们乐于服务他人，奉献社会的精神。

活动反思

1. 活动中，有少数同学迟到，是班委的活动计划做得不到位，以后会加以改进。
2. 对活动路线掌握不熟悉，导致延误些须时间，以后开展活动会做好安排工作。
3. 在活动中发现校园的部分同学存在不文明的习惯，垃圾随地乱扔，这折射出我们大学生的素质还有待提高4. 我们在活动中，只注清理杂物垃圾，却忽略了更应该大力宣传环保的意识，这才是改进校园卫生的根本措施，以后会加以改进。