

# 2023年肾友会活动方案(实用9篇)

“方”即方子、方法。“方案”，即在案前得出的方法，将方法呈于案前，即为“方案”。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、时间的安排以及风险的评估等，以确保问题能够得到有效解决。以下就是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。

## 肾友会活动方案篇一

### 一、活动前言：

随着x月毕业季的日益临近，高年级学长学姐们将相继离校，留下许多物品，丢了可惜，带走又不方便，特别是各种学习书籍往往对低年级的同学有着特殊的价值，现在大家就可以通过这个安全规范的平台来交换平时不常用的物品，这样同学们不仅可以得到物美价廉的物品，还能减少同学们上当受骗的机率，更能提高物品使用率，减少资源浪费的思想道德素质。

此外，在创建节约型校园，弘扬低碳环保之风的同时，为挖掘同学们的创业意识，培养市场观念，实现同学们在实践中增长能力的目标，故在大四毕业生即将离校之际，举办此次“淘宝市场”活动。

### 二、活动目的：

（一）通过本次活动，引导大学生树立正确的消费观念。

（二）宣传建设节约型社会的重大意义，倡导大学生养成节约光荣浪费可耻的观念。节约是中华民族的'传统美德，体现了求真务实的品质。大学生要从节约入手提高自己的思想道德素质。

（三）以这次的活动宣扬一种环保理念，提高大学生的环保意识。

（四）以淘宝市场的形式，提供一个学生之间互利互惠的交易平台。

（五）为了缓解在校大学生物品去留问题，以二手市场和营销市场为平台，推进资源循环利用，倡导同学们节约意识，树立正确的价值观人生观。

（六）提高大学生的就业与自主创业意识。

（七）通过此次活动，加强学生会成员之间的团结互助意识，锻炼每个成员自身的能力。

三、活动主题：

“大学淘宝——共建低碳校园”

四、活动时间：

xx年5月15日--16日

五、活动地点：

扇形广场

六、活动主办单位：

xxx学院xxxx学院外联部

七、活动协办单位：

xxx学院xxxx学生会各部

## 八、参赛对象：

XXXX学院在校大学生。

## 九、活动流程策划：

### （一）前期宣传

- 1、由宣传部出展板1张，并说明该活动通过在学生会qq上自主报名或者拨打电话给办公室自主报名参加。在扇形广场展出。
- 2、外联部在微信、微博□qq空间发布相关宣传信息，并统计微信报名人数及报名者信息（包括姓名，班级，宿舍号，出售商品）。

### （二）前期审核

在活动前三天，由宿管部根据统计的信息到报名者宿舍审核出售商品是否合格，并发放“活动参与须知”。

### （三）活动阶段

- 1、参与活动的同学可以自主标价出售自己现有的小商品，或自己不需要的、不影响二次使用的商品。（本次活动不对学生收取摊位手续费用）
- 2、活动期间承办方将安排专人进行摊位划分，出现抢占他人摊位并经劝阻不改正者即取消参展资格。
- 3、各摊位应保证各自商品价格合理，不得出现联合抬价，压价竞争等不正当竞争状况。一经发现既取消参展资格。
- 4、各个摊位应保证摊位周边整洁，展销时间结束后应进行卫

生清理。

5、活动期间监察部以及体育部将作为工作人员进行秩序检查及疏导工作，各个摊位负责人员必须配合工作人员工作。

xxx学院学生会外联部

xx年xx月xx日

## 肾友会活动方案篇二

3. 配菜100元：黄豆芽、青椒、菜椒、尖椒、酸萝卜、豆腐、鸡蛋等

4. 荤菜1000元：猪肉、大头花连鱼、鸡腿、一只鸡、鲫鱼鱼头、田鸡、鸡翅、虾等

5. 素菜xx0元：生菜、上海青、包菜、白菜、韭黄、豆腐干、韭菜、花生等

6. 酒水300元

7. 轮渡往返费用40x元=240元

费用合计□xxxx元

## 肾友会活动方案篇三

心理辅导活动是一种心理学的应用技术，通过对个体的心理状态进行分析和干预，帮助他们解决心理问题，提升心理健康水平。在我参与一次心理辅导活动后，我深刻体会到了心理辅导的重要性和有效性。以下是我对心理辅导活动方案的心得体会。

首先，心理辅导活动方案的设计要符合被辅导者的特点和需求。在我参与的心理辅导活动中，辅导师通过问卷调查和个别访谈，了解了被辅导者的基本信息、问题和需求。辅导师根据这些信息，制定了个性化的辅导方案，以最大程度地满足被辅导者的需求。这种个性化的辅导方案设计，可以让被辅导者更好地接受和参与辅导活动，提高活动的效果。

其次，心理辅导活动方案要注重教育与咨询相结合。心理辅导既是一种教育活动，也是一种咨询活动。在辅导过程中，辅导师要以引导性问题为主，启发被辅导者自我思考和认知。辅导师还可以通过解释心理学知识和提供专业建议，帮助被辅导者了解和处理自己的问题。这种教育和咨询相结合的方式，可以使被辅导者获得更全面、准确的心理健康知识，提升自我管理和解决问题的能力。

第三，心理辅导活动方案要注意时间的合理安排。时间的合理安排对于心理辅导活动的效果起着重要作用。我参与的心理辅导活动设置了一定的时间限制，每个活动都有明确的起止时间。这种安排可以让被辅导者充分利用时间进行思考和体验，同时也可以避免过度疲劳和困扰。辅导师还会根据被辅导者的情况，灵活掌握活动的进度和时间长度，确保每个被辅导者都能在足够的时间内完成辅导内容。

第四，心理辅导活动方案要注重参与者的主动性和互动性。心理辅导活动不仅仅是辅导师对被辅导者的一种单向指导，更是一种双向互动和参与。在我的心理辅导活动中，辅导师经常会给被辅导者留出思考和自由发言的时间，鼓励他们主动分享和表达内心感受。同时，辅导师还会引导被辅导者之间的互动，让他们倾听和理解彼此，从而增强彼此之间的共鸣和支持。

最后，心理辅导活动方案要注重实际应用和跟进。心理辅导不仅仅是解决当下的问题，更是提升被辅导者长期心理健康的一种途径。在我的心理辅导活动中，辅导师会通过家庭作

业和行动计划的方式，引导被辅导者将学到的知识和技巧应用到实际生活中，并定期跟进他们的进展和需要。这种实际应用和跟进的方式，可以帮助被辅导者从心理辅导活动中获得更实际、长久的收益。

总之，在我参与心理辅导活动后，我对心理辅导活动方案有了更深入的理解和体会。个性化的设计、教育与咨询相结合、时间的合理安排、参与者的主动性和互动性，以及实际应用和跟进的重要性，都是一个成功心理辅导活动方案的重要组成部分。通过这次心理辅导活动的体验，我相信心理辅导活动方案将会在更多人的心理健康问题中发挥重要作用。

## 肾友会活动方案篇四

心理辅导作为一种专业的心理健康服务，可以帮助人们解决情绪、人际关系、学业压力等问题，让他们更好地适应生活。近期，我有幸参与了一次心理辅导活动方案，深刻认识到了心理辅导的重要性和有效性。在这个过程中，我结合个人的心得体会，总结了以下的心理辅导活动方案。

首先，心理辅导活动方案需要合理的设计。在设计心理辅导活动方案时，我们首先要根据被辅导者的具体情况制定个性化的目标和计划。个性化保证了活动的针对性，以及被辅导者的积极参与度。在目标上，我们需要明确被辅导者希望解决的问题，并且设定可行的、量化的目标。计划上，我们则需要具体明确每一步的流程和活动，确保整个辅导过程的有序进行。

其次，心理辅导活动方案需要灵活的方法。在实施心理辅导活动时，我们可以采用各种各样的方法，如个人咨询、小组讨论、角色扮演等。这些方法可以根据被辅导者的情况进行灵活的选择，实现不同的目的和效果。对于情绪问题较多的人群，我们可以引导他们表达自己的感受，通过情感的宣泄来减轻压力；对于缺乏自信心的人群，我们可以通过小组讨

论和角色扮演的方式来激发他们的主动性和自信心。

此外，心理辅导活动方案需要坚持有效的技术。作为心理辅导员，我们需要掌握一些有效的技术来增强心理辅导的效果。例如，我们可以使用倾听技术，通过倾听被辅导者的讲述来了解他们的内心世界，增加他们的归属感和理解感；同时，我们还可以运用积极心理学技术，帮助被辅导者积极看待问题，从积极的角度思考和应对困难。

着重指出的是，心理辅导活动方案需要专业的辅导员。心理辅导活动的效果取决于辅导师的专业性和素质。一个具备良好心理知识和技能的心理辅导员，能够更好地满足被辅导者的需求，提供有效的帮助。因此，为了不断提高自己的专业能力，辅导员需要不断学习和更新心理知识，提高自己的沟通技巧和倾听能力。

最后，心理辅导活动方案需要及时的反馈和评估。在实施心理辅导活动后，我们需要及时收集被辅导者的反馈信息，了解他们对活动效果的评价和建议。这样的反馈和评估可以指导我们对活动方案的调整和改进，提高活动的效果。此外，评估工作还可以对被辅导者的心理健康状况进行长期跟踪和观察，为后续的辅导提供参考。

总的来说，心理辅导活动方案是一项重要而复杂的工作。它需要合理的设计、灵活的方法、有效的技术、专业的辅导员以及及时的反馈和评估。只有在这样的环节下，心理辅导活动方案才能真正发挥效用，促进被辅导者的心理健康。希望我们能够不断完善和创新心理辅导活动方案，为更多人提供更好的心理健康服务。

## **肾友会活动方案篇五**

感谢广大新老客户一直以来对我公司的鼎力支持与厚爱！

至此中秋佳节之际，恰逢我公司20周年庆典，公司将拿出价值十万的礼品来进行抽奖活动，答谢广大新老客户。

一、活动时间：9月1日-9月15日

二、活动背景：

自20\_\_年始，我公司走过了二十余载岁月。二十年，只是历史长河一瞬；二十年，我们携手阔步向前！我公司的发展，不单单是一个企业壮大的过程，而是二十年来，我公司与广大新老客户一路随行、风雨同舟、共同成长的精彩写照。二十周年对于我公司来说也是非常重要和意味深长的一个点，它联接着过去的成就和未来的希望。所以本次抽奖活动本着“答谢客户”的宗旨来进行活动开展！

在时光和岁月的成长中，历经时间的洗礼，我公司不断演绎出一幕又一幕的出奇的精彩。这样的精彩离不开广大新老客户的支持和厚爱。多年来，我公司与您的信赖相伴成长。如今，我公司再次满载感恩，激情出发。

三、参与方式

从20\_\_/9/1-20\_\_/9/14日通过微信关注我公司\_\_，发送本人基本情况(姓名、联系方式、单位)，即可参与抽奖。

四、奖品设置

- 1、特等奖1名：价值
- 2、一等奖3名：价值
- 3、二等奖10名：价值
- 4、三等奖50名：价值

## 五、活动细则

- 2、发送的姓名和联系方式必须为真实信息，如有虚假信息将取消中奖资格；
- 4、抽奖结果将在三日内，通过“\_\_\_”微信公众平台发送到中奖客户手机；
- 5、中奖客户五日内到我公司营销部领取，过期不予办理。

## 肾友会活动方案篇六

随着社会的不断发展，各种活动、比赛也越来越多。特别是在学校中，大大小小的比赛层出不穷。作为一名大学生，我刚刚参与了本学期的一次比赛活动方案设计，跨越一周的时间，我不仅仅锻炼了自己的动手和思考能力，更重要的是收获了很多难能可贵的心得体会。以下是我简单的整理与总结。

### 一、搭建方案的一些技巧与要点

在设计比赛活动方案的时候，尤其是在确定方案时，需要考虑到各方面的因素。例如，活动的主题是什么，活动的目的是什么，比赛规则的设置，奖项及奖励等因素。这些因素在设计之初需要首先明确。同时，设计方案还要注重细节方面，如场地的选择、设备的准备等，这些细节决定了比赛的顺利进行。

### 二、团队协作的重要性

在方案设计的过程中，团队成员之间的紧密配合至关重要。团队成员可以根据各自的专业知识和经验来共同完成设计和制作。每个人不仅需要充分发挥自己的才能，还需要与队员及时沟通、协商，以达成最终的一致意见。团队成员的团结合作，对方案的设计和实施至关重要。

### 三、提高表达与沟通能力

方案设计不仅是学生的能力锻炼，也是交流与表达的重要机会。实践中，小组成员要展开讨论，提出自己的意见和建议，这需要我们具备一定的表达和沟通能力。通过方案讨论，我逐渐提高了自己的表达和沟通能力，也学会了更好地倾听别人、理解和平衡各方的利益，以便更好地完成任务。

### 四、树立目标并认真执行

在方案设计的过程中，我们需要为设计和实施设定明确的目标并认真执行。目标从最初的构思到具体实施，贯穿设计整个过程。通过制定明确的目标，我们更好地了解自己的工作重点，并且减少了在实施过程中产生的偏差。在团队合作过程中，对工作责任的定位非常重要，需要每个人明确自己的职责和工作任务，以更好地分担任务和推进工作进程。

### 五、总结评估并改进

最后，方案设计完结后，需要进行总结评估并不断改进。团队成员应该坦诚地反思自己和整个团队的表现，评估方案的成功和失败之处，并根据情况采取相应的措施进行改进。在今后的实践中，可以更加注意和持续改进细节方面，提高方案的整体质量和执行力度，从而更好地实现目标。

综上所述，参与比赛活动方案的设计是一次宝贵的经验和锻炼机会。通过这次比赛，我学会了如何在小组中合理地分工合作，协商制定方案，也提高了自己的表达与沟通能力。我相信，在今后的实践中，这些经验和经历将会成为自己走向专业发展和个人成长的基石。

## 肾友会活动方案篇七

比赛活动方案设计是一个创新，领导力和团队协作的综合性

活动。它能够训练团队协作能力，激发创造力和创新意识，提高团队成员的领导力和沟通能力，同时也能够增进团队之间的互动和彼此的了解。通过这样的活动，团队成员们能够更好地合作，提高团队凝聚力，达成更好的成果和目标。

## 第二段：反思自身比赛活动方案设计的经验

我参与过一场比赛活动方案设计，主题是“创新应用毫米波技术”。在这场比赛中，我认真阅读了相关资料，搜集了大量的信息，并与团队成员讨论了很多创意。在我们的方案设计中，我们着重考虑了毫米波技术的应用领域，研究了不同的技术方案，并最终撰写出了一份详细的技术方案书。在活动结束后，我意识到了自己与他人合作的能力还有很大的提升空间。

## 第三段：团队协作能力是成功的基石

在团队协作中，每个人都应该有自己的分工和任务，并且需要充分地交流沟通。只有这样，才能够使得团队内部的信息传递顺畅，任务分配透明，从而确保方案设计的最终成功。同时，团队协作也需要领导者的带领和引导，负责协调各方的关系，确保每个成员都能够发挥自己的长处并为团队作出贡献。

## 第四段：创新和学习是重要的成功因素

创新是方案设计成功的重要组成部分。只有不断地寻求新的思路和方法，才能够取得更好的成果。同时，在方案设计中也需要不断地学习和探索，深入了解所选主题领域的相关知识，才能够制定更加切实可行的方案设计。此外还需要不断地思考和质疑，才能够从平凡中创造出非凡。

## 第五段：总结心得体会

比赛活动方案设计不仅可以锻炼团队成员的协作能力，还能够激发创新思维，培养领导力以及提高沟通能力。我认为，通过此类活动，每个人都能够学到许多宝贵的经验和技能，激发个人的创造力，让团队更加自信地迎接更多的挑战。在未来的工作和生活中，我们一定要不断地实践和学习，领会到其中的精髓，从而不断地成长和进步。

## 肾友会活动方案篇八

二、活动时间：20年月日—20年月日

三、活动地点：

四、活动内容：

活动期间，凡顾客在乐园性购币满50元即可获得抽奖券一张，满100元可获得两张，以此类推，多买多赠。另外活动期间店内所有礼品机内娃娃都要挂上抽奖券作为礼品机促销，顾客填写好抽奖券，把副券投入放置于收银台上的抽奖箱中，正券自己保留以备兑奖用，即可参与惊喜连连大抽奖活动，本次抽奖活动分为两次抽取，时间安排如下：

现场由主持人唱票三声还不出现则取消其本次中奖资格，需另外抽取这个奖项的下一个幸运玩家，直到幸运的玩家在现场为止(如不明白可查看下面详细流程)。每次抽奖的奖项设置如下：

1、20年月日14：00分所有工作人员到位。主持人不停播放抽奖时间倒计时与抽奖细节和流程。

如抽取到的幸运顾客不在现场，主持人唱票三次则把该券放在另一箱子里(注：不在现场奖票会在抽奖结束后重新放回抽奖箱)重新抽取四等奖名单，直至获奖的顾客在现场为止。三等奖、二等奖和一等奖也同样邀请两名顾客为我们抽取3

名、2名和1名幸运的顾客。(注意;抽奖开始后得奖幸运顾客到验票台进行验票,验票奖品台要2人)。三,二,一等奖就一起排队领奖拍照留念,市场部准备好各个奖项的凭证。

3、20年月日15:00分抽奖活动结束后,主持人把抽取到不在现场的抽奖券重新投放如抽奖箱中放置于收银台上,保洁负责清理活动现场。

4、月日下午的抽奖活动流程与上述相同。

5、抽奖活动全部结束后,活动负责人把礼品签收表填单进行统计。

b□物料准备:

验票台一张,凳子2张。话筒音响一套,抽奖箱一个,小框一个(放不在现场奖券),三等奖凭证3份,二等奖凭证2份,一等奖凭证1份□vip年卡2张、500元会员卡一张4张、100元贵宾券10张、30元贵宾券40张。

c□场地要求:舞台附近全部清空。

d□宣传语:亲爱的小朋友们家长们,月日至月日期间凡在本店办理会员卡即可获得抽奖券一张,参加抽奖总动员活动,欢乐多多!奖品多多!赶快行动起来吧!!!

## 肾友会活动方案篇九

### 心理辅导活动方案

近年来,心理辅导在社会中的重要性与日俱增。尤其是在校园教育中,学生们面临来自学习、人际关系以及自我发展等方面的种种问题,心理辅导活动方案便应运而生。通过参与这些活动,我深深体会到心理辅导对于学生的价值和作用。

而心得体会正是为了以此文章的形式，总结心理辅导活动方案中的主要收获。

首先，心理辅导活动方案在帮助学生解决问题方面发挥了重要作用。这些活动通常以小组活动的形式进行，参与者可以倾诉自己的烦恼，借助老师的指导和其他同学的理解与支持，找到解决问题的方案。我曾经参与过一次名为“疏导焦虑”的心理辅导活动，活动中，我们通过分享自己的焦虑与烦恼，倾听别人的经历和建议，发现了许多问题的共性与普遍解决方法。慢慢地，我开始尝试这些方法，并逐渐感到自己的焦虑得到了缓解。这一次的参与使我明白心理辅导活动对于解决学生问题的积极影响，也亲身体会到了心理辅导在帮助人们找到问题解决方案方面的独特价值。

其次，心理辅导活动方案对于提高认识与情感管理能力也起到了重要的促进作用。在这些活动中，参与者常常会通过绘画、写作、角色扮演等方式来表达自己的内心感受。在一次心理辅导活动中，我尝试了绘画表达自己的情感状态。通过画画，我不仅更清晰地认识到了自己的情感，也通过画面的展示，让老师和其他同学了解到了我的情绪变化。这次活动不仅帮助我更好地了解自己的情感，也让我学会了通过各种方式来管理情绪，释放自己的压力，提高自我情感调适的能力。这种情感管理的能力对于学生的成长和发展至关重要，而心理辅导活动方案为我们提供了一个实践学习的平台。

此外，通过参与心理辅导活动方案，我也学会了如何改变自己的思维方式和行为习惯，从而更好地适应现实生活的挑战。在我参加的一次名为“自我认知”的小组活动中，老师提醒我们关注自己内心的声音，并通过反思与他人的意见，找到自己不合理的思维方式和行为模式。通过这个过程，我发现自己存在一种过于自卑的思维模式，这阻碍了我在学习和人际交往方面的进步。老师和同学们的反馈帮助我认识到这个问题，并给了我一些建议来改变自卑心理。在接下来的日子里，我学会了鼓励自己、积极思考、相信自己的能力，并渐

渐地克服了自卑的困扰。这是一次宝贵的经历，也是我在心理辅导活动中学到的重要教训。

此外，参与心理辅导活动方案还使我懂得了人与人之间的理解和支持的重要性。通过与其他同学分享自己的困惑和经历，我发现许多人都面临与我相似的问题，并且他们愿意倾听和帮助我。这种互相理解和支持的环境让我感到温暖和安心，让我明白到，当我们面对困难时，不是一个人在战斗。这种互帮互助的氛围在心理辅导活动方案中得到了很好的体现，也给了我对于人与人之间关系的新认识。

综上所述，通过参与心理辅导活动方案，我得到了很多宝贵的心得体会。心理辅导活动方案在帮助学生解决问题、提高认识与情感管理能力、改变思维方式和行为习惯以及体会人与人之间的理解与支持等方面发挥了重要作用。这些收获为我在学习和成长的道路上提供了极大的帮助，也让我明白到了心理辅导在学生生活中的重要性。我相信，只要更多的学生参与心理辅导活动方案，我们的学校和社会将变得更加温暖和充满希望。