

# 最新撕名牌策划案背景 大学撕名牌活动策划书(优秀8篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 撕名牌策划案背景篇一

### 一、活动前言：

如今时下《奔跑吧，兄弟》综艺节目异常火爆，其中撕名牌环节更是无比受人欢迎，此环节不但锻炼参与者的心理、智慧、体能与应变能力，更是考验了合作能力，锻炼了团队精神。故此被各个高校所争先效仝。

### 二、活动目的：

为了帮助同学们在繁忙的学习之余放松心情，舒缓压力，补充心理学健康知识，同时营造充满活力和健康向上的校园气氛，充分展现同学们积极、乐观的精得风貌，丰富同学们的课余生活，促进同学们之间的团结和友谊，加强同学们的团队合作意识。

### 三、活动内容：

1、活动主办：心理健康协会。

2、活动口号：奔跑吧，青春！

3、活动时间、地点：暂定xx年4月底5月初；操场、第二教学楼。

4、活动对象:全院学生。

5、活动类型: 心理休闲竞技团队游戏。

6、活动形式:

(1)、闯关环节: 学生可以明星身份参加(提高参与度), 闯关环节为心理知识问答、心理小测试等。

(2)、比赛环节: 一般分为两组或者三组(也可以是个人赛), 这里以两组为例, 每个人后背上都会贴上自己的名字, 叫做名牌。然后对战开始, 双方可以采用运动战或者正面对战, 就是在不伤害对方的情况下把对方后背上的名牌撕下来即为胜利者, 比如a队两个人把b队两人的名牌全部撕下, 即a队获胜! 如果途中一人名牌被撕, 则被撕名牌者被淘汰□out□

四、具体活动流程及人员安排:

1、5月份进行活动宣传。(朱芹、程汉卿、束彩霞、陈涛、范家慧负责)。

2、在活动开始的前三天, 由宣传部绘制海报并在学校宣传栏中进行张贴通知。(王涵、束彩霞、谢谦、程汉卿负责)

3、提前向学校申请第二教学楼。(朱芹负责)

4、通知各部部长有关撕名牌活动过程的具体事项, 并请他们通知部员, 相互转告。(朱芹负责)

5、活动当天提前半小时安排人员布置现场。(刘上恺、陈盈、汪娜娜负责)

6、人员签到, 收取公益时间表。(何君君、吴楠旭负责)

7、活动前热身，发放道具，分配小组。（束彩霞、范嘉慧、陈涛负责）

8、推选出人员致开场词，说明本次活动的目的、内容及活动的意义和比赛的要求。（孙佳佳、朱芹负责）

9、维持活动现场秩序，进行活动拍摄。（杜腾飞、丁伟宁负责）

10、活动结束后，各部门人员做好以下工作：

（1）策划部：负责清理现场，回收工作用具。

（2）宣传部：负责教室电灯门窗的关闭。

（3）外联部：负责钥匙及道具的归还。

（4）组织部：维持好现场秩序，确保每个人员安全离开。

五、经费预算：

xx年心理健康协会《撕名牌》活动经费预算表

活动名称

经费预算

预算物品

备注

《撕名牌》活动

总计：无

奖品

奖品

策划人：束彩霞、朱芹

xx年4月20日

文档为doc格式

## 撕名牌策划案背景篇二

近期超火的综艺节目“奔跑吧，兄弟”由于它强大的.娱乐性和竞技性，吸引了综艺迷们的注意力，可以说是风靡全国，然而坐在电脑前的我们无法身临其境，只能享受视觉效果，为之失落不已。然而，今天，电气系学生会即将为大家提供尽情表现自我的机会，“奔跑吧，大学生”——专属于湖南电气的校园版“running man”[]重磅来袭!这里没有璀璨夺目的明星，但是有青春洋溢的我们;这里没有华丽绚烂的场景，但是有绿意盎然的健康小道;这里没有专业大牌的导演，但是有认真服务的小编。一段段精彩的演出将会由你来呈现，这将会是你的专属show time!

- 1、高大学生综合素质。
- 2、增强团队合作意识。
- 3、营造良好校园氛围。
- 4、加强各部门的交流。
- 5、丰富大学生校园文化生活。
- 6、加强体育锻炼意识。

running student[]run out of your wonderful[]

电气与信息工程系团总支学生会

电气与信息工程系团总支学生会文体部

四月中旬

后操场以及后操场外部空闲地带

学生会全体成员

### (一)前期准备

1;文体部部长通知各部门领导活动具体时间及地点，再由各部门部长通知各部门成员，要求全员参与。

2;由文体部一位成员统计各部门人数，并整理成册。

3;由组织部一个成员负责当天考勤(

4;由文体部成员提前准备好活动当天所需道具。

5;由宣传部一位成员负责进行活动当天的照相。

### (二)中期活动具体流程及规则

本活动主要有两个过程：跳长绳、倒跑接力赛、吞水传音、撕名牌;为积分制，比赛结束后得分最高的两个部门获得奖励。

#### 1：跳长绳

要求每个部门派八个人参加，其中两人甩绳，依次进入在三分钟内计数

注意;每次进行3组，每组派两个文体部成员计数。一共进行三轮，跳的数目最多的三个部门加20分。(13分钟左右)

## 2: 倒跑接力赛

参加的八个部门，分成四组。要求选出八个成员，在操场的主席台下左右，相隔六十米各站四个人背对背，要求拿着接力棒背对着队友跑，进行接力赛。

注意;每次进行四组，两轮。需要四个文体部成员用手机计时，将数字报到裁判(两名文体部成员，负责计时。用时最少的三个部门加20分(十五分钟左右))

## 3: 吞水传音

一分钟内每个人要求喝满一口水，然后向队友传达任务单上指定的一个词，依次向下传，由最后一名队友答出答案。

注意: 要求七个人参加此轮比赛，分四次进行比赛，每次两组，用时最短的三个部门加30分。两名文体部成员用手机计时。(十五分钟左右)

## 4: 撕名牌

八个部门分为ab两组，进行抽签决定对手。在操场的两边进行决赛的比拼。两队需在规定的活动范围内活动。撕下的名牌应该马上交到裁判手中。最先把对方所以名牌撕完者获胜。被撕掉人员由文体部成员带出比赛场地。

## 后期安排

1;结束后全体学生会成员在主席台前集合。

2;由文体部成员统计出经过四组比赛各部门的所有得分。并

统计出得分最高的两个部门。

3;由电气与信息工程系团总支学生会主席杨芳进行活动总结。

4;由电气与信息工程系团总支学生会副书记张刚对获奖队伍颁奖。

5;文体部成员在活动结束后进行场地打扫。

6;所有参加活动学生会成员写一篇心得体会，总结活动经验。

注意事项;

1;所有活动都应本着安全第一，比赛第二的原则。文体部成员全程监督，严防安全事故的发生。

2;应注意活动场地田径场的卫生，要求产生所有垃圾都应该入桶。活动结束后由文体部成员检查。

3;活动过程中应本着友谊第一比赛第二的游戏原则。不应对他人进行人身攻击，更加不允许打架斗殴事件发生。

4;各部门应保障人数参与，避免冷场。

5;确保天气晴朗，若特殊天气活动可适当延期。

一、每人奖励一颗棒棒糖(60元左右)

二、获得最后胜利的两个部门“完美团队”的奖状。还可得大礼包一份(大概100元)

略

# 撕名牌策划案背景篇三

策划单位：建电1401班委

活动时间：5月30日

## 一、活动背景

撕名牌是一种休闲竞技游戏。一般分为两组或者三组（也可以是个人赛），这里以两组为例，每个人后背上都会贴上自己的名字，叫做名牌。然后对战开始，双方可以采用运动战或者正面对战，就是在不伤害对方的情况下把对方后背上的名牌撕下来即为胜利者，比如a队两个人把b队两人的名牌全部撕下，即a队获胜！如果途中一人名牌被撕，则被撕名牌者被淘汰□out□□

## 二、活动目的

- 1、丰富同学们的课余生活，在学习之余能享受到更精彩的扬大生活体验。
- 2、锻炼大家的团队合作能力，现场应变能力和默契度。

## 三、活动对象

建电1401全体

## 四、活动时间及地点

205月30日西区j4电影院及其附近

## 五、比赛流程

幽灵回魂夜（个人团体战）



撕名牌游戏规则：

1. 游戏共十名成员。十名成员将被分成三种身份。

普通人六名。死神一名。幽灵三名。在普通人中有一位是超人。

2. 普通人：可以撕掉除了死神以外的任何人。

死神：可以撕掉除了幽灵以外的所有人（包括超人）。

幽灵：可以撕掉任何人。

超人：谁也不能撕，但不会被普通人撕掉。

3. 游戏目标：

超人：因为一场大战而失去了大部分的力量，隐姓埋名活在普通人之中。无论用什么方法存活到死神和幽灵全部死亡便获胜。

4. 普通人一旦撕掉超人的名牌会立即被淘汰。

5. 普通人之间可以结盟。但最后只能存活一人。

6. 每个人的身份通过抽签决定。注意互相最好不要让彼此知道。（个人意愿）

7. 游戏中允许随意结盟。即使你们是作对方。但注意自己的游戏目标。谨记最后只能剩下一位获胜者。

六奖项设置：

最后胜出的人将获得35元大奖。奖品由输的人每人五块凑出。

## 七、活动准备：

道具：魔术贴、黑水笔、汗衫、创可贴

工作人员：上帝1人

参加活动人员若干

维护人员若干

场地申请□j4影院附件

## 八. 活动预算

奖品35元

魔术贴25元

## 八、注意事项

- 1、全程必须保证尊老爱幼和同学互亲互爱原则，不得恶性撕名牌，不得厮打，违反者一律out□
- 2、参加活动人员上场之前需将移动通讯设备关闭，并提前做好活动准备，且要穿戴好运动装备。
- 3、评判组必须保证评判公平公正，结果透明。
- 4、维护人员需时刻关注参与活动者的人身安全
- 5、本次活动最终解释权归主办单位所有。

## 撕名牌策划案背景篇四

xx大学校学生会

## 【赞助单位】

学科吧

## 【协办单位】

xx大学校团委

【活动开展时间】xxxx5年11月24日

## 【活动主要对象】

小学生会全体成员

【活动人数】30人，10人一组，共分3组。

由博主在微博发布活动公告，择优筛选。

## 【活动目的及意义】

- 1、增强部门成员之间的交流，结识更多的朋友，激发年轻一代团队合作能力。
- 2、放松身心，让大家从书里解放出来，呼吸新鲜空气。
- 3、提高学生会的团队凝聚力。

## 【活动开展】

- 1、学生会办公室与宣传部人员8：30到达活动现场，布置场地。
- 2、9：30参赛人员陆续到场
- 3、10：00活动开始

(1) 进行人员分组(10人一组共3组)

(2) 介绍游戏规则，活动分组进行(先后顺序由抽签决定)

### 【活动开始】

游戏一：三环障碍赛，计时赛

所需道具：毽子1个(备用1条)，板凳4条，气球每组4个共12个

a□踢毽子接力。人数：6人(组内自由决定选择六人进行踢毽子游戏，六人围成一圈，一人将毽子踢给下一个人，要保证圈内六个人每个人都踢到一次，踢完6个闯关成功进行下一关)

b□瞎子背瘸子。人数：2人(男生背女生，男生当“瞎子”，用纱布蒙住眼睛;女生扮“瘸子”，为“瞎子”引路□s路线绕过前方四个板凳，并将绑在每个板凳腿上的气球踩破，直至到达终点进入下一环节)

c□两人三足(前面两名队友到达终点，在终点等待的两名队友立即出发，两人三足跨过前面四个板凳回到起点。)

d□用时最少的队取得胜利。

获胜队伍将获得【撕名牌游戏】两条命奖励

【午餐】12：00

【撕名牌游戏】13：30

各自为营，自由结盟。所有中途战败的队员回到营地。战到最后的队员获胜。

## 6、【颁奖仪式】

- (1) 获胜队员可以获得订份吧提供的300元储值卡一张。
- (2) 所有参与队员均可获得由订份吧提供的精美礼品一份。

## 7、活动结束

### 撕名牌策划案背景篇五

撕名牌是一种休闲竞技游戏。一般分为两组或者三组（也可以是个人赛），这里以两组为例，每个人后背上都会贴上自己的名字，叫做名牌。然后对战开始，双方可以采用运动战或者正面对战，就是在不伤害对方的情况下把对方后背上的名牌撕下来即为胜利者，比如a队两个人把b队两人的名牌全部撕下，即a队获胜！如果途中一人名牌被撕，则被撕名牌者被淘汰□out□□

- 1、丰富同学们的课余生活，在学习之余能享受到更精彩的扬大生活体验。
- 2、锻炼大家的团队合作能力，现场应变能力和默契度。

建电1401全体

20xx年5月30日西区j4电影院及其附近

幽灵回魂夜（个人团体战）

撕名牌游戏规则：

1. 游戏共十名成员。十名成员将被分成三种身份。

普通人六名。死神一名。幽灵三名。在普通人中有一位是超

人。

2. 普通人：可以撕掉除了死神以外的任何人。

死神：可以撕掉除了幽灵以外的所有人（包括超人）。

幽灵：可以撕掉任何人。

超人：谁也不能撕，但不会被普通人撕掉。

3. 游戏目标：

超人：因为一场大战而失去了大部分的力量，隐姓埋名活在普通人之中。无论用什么方法存活到死神和幽灵全部死亡便获胜。

4. 普通人一旦撕掉超人的名牌会立即被淘汰。

5. 普通人之间可以结盟。但最后只能存活一人。

6. 每个人的身份通过抽签决定。注意互相最好不要让彼此知道。（个人意愿）

7. 游戏中允许随意结盟。即使你们是作对方。但注意自己的游戏目标。谨记最后只能剩下一位获胜者。

最后胜出的人将获得35元大奖。奖品由输的人每人五块凑出。

道具：魔术贴、黑水笔、汗衫、创可贴

工作人员：上帝1人

参加活动人员若干

维护人员若干

场地申请□j4影院附件

## 八. 活动预算

奖品35元

魔术贴25元

- 1、全程必须保证尊老爱幼和同学互亲互爱原则，不得恶性撕名牌，不得厮打，违反者一律out□
- 2、参加活动人员上场之前需将移动通讯设备关闭，并提前做好活动准备，且要穿戴好运动装备。
- 3、评判组必须保证评判公平公正，结果透明。
- 4、维护人员需时刻关注参与活动者的人身安全
- 5、本次活动最终解释权归主办单位所有。

## 撕名牌策划案背景篇六

一、活动目的：通过本次活动，促进成员之相互交流，活跃部门之整体气氛，强化队伍之合作理念。

二、活动主题：集体作战，科学取胜

三、活动安排：

1. 活动名称：陆战队撕名牌
2. 活动对象：淮阴师范学院文学院学生会外联部全体成员
3. 活动时间：（任一）周六下午14:30——16:00

4. 活动地点：王营校区足球场

5. 活动主办方：淮阴师范学院文学院学生会外联部

6. 活动内容：将外联部所有成员分成蓝军、红军、裁判组三组。由蓝军、红军双方开展撕名牌游戏。

7. 活动细则：

a.角色设定：参战双方各设团长一名，营长一名，连长两名，工兵两名，炸弹一名。另有地雷两枚，军旗一面。其中：高等级角色可以撕低等级角色名牌，反之不可以。炸弹可以与任何角色互相撕名牌，或可以炸掉一颗地雷。地雷只能由工兵检排。军旗可以被任何角色拔掉。

b.取胜判定：全部撕下敌军名牌或者由工兵检排完敌军地雷后拔掉其军旗的一方被判定为胜利。

c.游戏流程：开始前，双方明确对方各个角色分别是谁、在双方示意各自完成作战计划和指战员部署后，由裁判宣布开始游戏。

d.场地设定：双方开战前分别在半个足球场部署指战员；球门内为大本营，大本营内的人物角色不受攻击，但营地内最多只能有一人留守；军旗、地雷不得入营。

四、活动道具：不同颜色的旗帜两面；小盒子（模仿地雷）四个；名牌两套；

五、活动裁判：裁判员在某一方军旗被拔掉或人物名牌全被撕下时宣布游戏结束，判定另一方胜利。

六、活动收尾：由双方队员交流。



七、胜负奖惩：由胜利一方随意指定另一方人员进行大冒险。

## 撕名牌策划案背景篇七

一、活动前言：如今时下《奔跑吧，兄弟》综艺节目异常火爆，其中撕名牌环节更是无比受人欢迎，此环节不但锻炼参与者的心理、智慧、体能与应变能力，更是考验了合作能力，锻炼了团队精神。故此被各个高校所争先效仝。

二、活动目的：为了帮助同学们在繁忙的学习之余放松心情，舒缓压力，补充心理学健康知识，同时营造充满活力和健康向上的校园气氛，充分展现同学们积极、乐观的精得风貌，丰富同学们的课余生活，促进同学们之间的团结和友谊，加强同学们的团队合作意识。

三、活动内容：

1、活动主办：心理健康协会。

2、活动口号：奔跑吧，青春！

3、活动时间、地点：暂定201

5年x月底x月初；操场、第二教学楼。

4、活动对象：全院学生。

5、活动类型：心理休闲竞技团队游戏。

6、活动形式：

(1)、闯关环节：学生可以明星身份参加（提高参与度），闯关环节为心理知识问答、心理小测试等。

(2)、比赛环节：一般分为两组或者三组（也可以是个人赛），这里以两组为例，每个人后背上都会贴上自己的名字，叫做名牌。然后对战开始，双方可以采用运动战或者正面对战，就是在不伤害对方的情况下把对方后背上的名牌撕下来即为胜利者，比如a队两个人把b队两人的名牌全部撕下，即a队获胜！如果途中一人名牌被撕，则被撕名牌者被淘汰□out□

#### 四、具体活动流程及人员安排：

1□x月份进行活动宣传。（朱xx负责）。

2、在活动开始的前三天，由宣传部绘制海报并在学校宣传栏中进行张贴通知。（王xx负责）

3、提前向学校申请第二教学楼。（朱xx负责）

4、通知各部部长有关撕名牌活动过程的具体事项，并请他们通知部员，相互转告。（朱xx负责）

5、活动当天提前半小时安排人员布置现场。（刘xx负责）

6、人员签到，收取公益时间表。（何xx负责）

7、活动前热身，发放道具，分配小组。（束xx负责）

8、推选出人员致开场词，说明本次活动的目的、内容及活动的意义和比赛的要求。（孙xx负责）

9、维持活动现场秩序，进行活动拍摄。（杜xx负责）

10、活动结束后，各部门人员做好以下工作：

(1) 策划部：负责清理现场，回收工作用具。

(2) 宣传部：负责教室电灯门窗的关闭。

(3) 外联部：负责钥匙及道具的归还。

(4) 组织部：维持好现场秩序，确保每个人员安全离开。

## 撕名牌策划案背景篇八

### 一、活动前言：

如今时下《奔跑吧，兄弟》综艺节目异常火爆，其中撕环节更是无比受人欢迎，此环节不但锻炼参与者的心理、智慧、体能与应变能力，更是考验了合作能力，锻炼了团队精神。故此被各个高校所争先效仝。

### 二、活动目的：

为了帮助同学们在繁忙的学习之余放松心情，舒缓压力，补充心理学健康知识，同时营造充满活力和健康向上的校园气氛，充分展现同学们积极、乐观的精得风貌，丰富同学们的课余生活，促进同学们之间的团结和友谊，加强同学们的团队合作意识。

### 三、活动内容：

1、活动主办：心理健康协会。

2、活动口号：奔跑吧，青春！

3、活动时间、地点：暂定20xx年4月底5月初；操场、第二教学楼。

4、活动对象：全院学生。

5、活动类型：心理休闲竞技团队游戏。

6、活动形式：

(1)、闯关环节：学生可以明星身份参加(提高参与度)，闯关环节为心理知识问答、心理小测试等。

(2)、比赛环节：一般分为两组或者三组(也可以是个人赛)，这里以两组为例，每个人后背上都会贴上自己的名字，叫做。然后对战开始，双方可以采用运动战或者正面对战，就是在不伤害对方的情况下把对方后背上的撕下来即为胜利者，比如a队两个人把b队两人的全部撕下，即a队获胜!如果途中一人被撕，则被撕者被淘汰(out)□

四、具体活动流程及人员安排：

1、5月份进行活动宣传。(朱xx负责)。

2、在活动开始的前三天，由宣传部绘制海报并在学校宣传栏中进行张贴通知。(王xx负责)

3、提前向学校申请第二教学楼。(朱xx负责)

4、通知各部部长有关撕活动过程的具体事项，并请他们通知部员，相互转告。(朱xx负责)

5、活动当天提前半小时安排人员布置现场。(刘xx负责)

6、人员签到，收取公益时间表。(何xx负责)

7、活动前热身，发放道具，分配小组。(束xx负责)

8、推选出人员致开场词，说明本次活动的目的、内容及活动的意义和比赛的要求。(孙xx负责)

9、维持活动现场秩序，进行活动拍摄。（杜xx负责）

10、活动结束后，各部门人员做好以下工作：

(1) 策划部：负责清理现场，回收工作用具。

(2) 宣传部：负责教室电灯门窗的关闭。

(3) 外联部：负责钥匙及道具的归还。

(4) 组织部：维持好现场秩序，确保每个人员安全离开。

五、经费预算：略

## 撕游戏策划书

以下是小编为大家整理的【撕游戏策划书】，供大家参考！

游戏名称：撕

游戏类型：户外游戏、团队游戏、竞技游戏

人数要求：8人以上

道具要求：不干胶，

游戏时间：一般都需要半小时以上

游戏玩法：

方案一：参加人数共12人。分成3人1组，共四组(工作人员进行分配，参赛者不知道自己队友是谁)

游戏开始前给每个人背上都贴上，上带有颜色，组员的内互相贴有队友的，但因为参赛者本身不知道自己自己队友是谁，

所以要经过从场地中找寻线索，或找寻哪个人不是自己的队友（工作人员设计线索，如红色的队友不是白色）。

同时中的名字分两种颜色字写的（黑，红），若被敌方或己方撕下中字为红色则红字代表队整队淘汰。（提前知道有哪些人的名字是用红字写的）

比赛开始前参赛队员须蒙上眼睛由工作人员带领打撒，确定好位置等到开赛时间时统一放开参赛者，参赛者需要自己去找寻队友和撕掉非队友人员背上的，同时保护好自己身上的。

比赛分两种结果两种情况：

1) 如果自己亲自撕错自己队友的，两人同时out□

2) 如果敌人撕了自己的，则底下的队友先out□自己恢复单身。

游戏时间：40分钟（看实际情况可加以修改）

胜负：撕掉一张敌方的得一分，自己的没有被撕得一分，撕到红色名字的的两分，最后计算总队得分，得分高的队伍获胜。

方案二：参赛人员共8人。分一个主公，两个忠臣，四个反贼，一个内奸。（主公前后共两张，剩余人员每人背后一张）

游戏开始前进行抽签分配身份，除主公外人员每个人的身份只有自己知道，主公身份大家都知道，抽取主公的人员可提起进入场地自行寻找躲藏或者进攻的地方，而抽取到剩下身份的参赛者则需要经过工作人员对其蒙上眼睛带领进入找寻一个位置，与统一时间放人，身为反贼的人员需寻找到主公撕掉他的，而忠臣和主公的任务是撕掉反贼的，但忠臣需要保护主公不被撕掉，反贼的任务是全场只有自己存货。

注：提示别人说的话不一定是对的

时间：30分钟(看实际情况可加以修改)

胜负：主公忠臣胜，反贼胜，内奸胜

方案三：参赛人员共20人, 每组5人, 共4组, 明确分组, 最开始就知道自己队友有哪些, 敌方有哪些, 每对有一名红牌人员。(红色被撕, 整队弃权)

比赛开始前参赛队员须蒙上眼睛由工作人员带领打撒, 确定好位置等到开赛时间时统一放开参赛者, 参赛者需要自己去找寻队友和撕掉非队友人员背上的, 同时保护好自己身上的, 更保护好自己队红色。

时间：20分钟(看实际情况可加以修改)

胜负：结束时带自己队的红色到工作人员处进行登记, 若无红色则整队记0分, 若有红色则撕掉敌方一张记1分, 红色2分, 自己没有撕掉记一分, 最后分高的队胜。

注：捡的则记录到捡的那一队的分数中

策划人：

注：经172校园活动网对规则加以修改和创造, 若有好的意见可以提出。

撕小贴士

1. 快准狠

出手快, 力量狠, 角度准。不要给到手的任何逃走的可乘之机!

## 2. 声东击西

比起面对面靠力量硬拼，在有机会的前提下先转移对手注意力，哪怕只有几秒就已经足够了！

## 3. 时刻自保

能把别人撕下的前提是，自己还有“命”在！没有把握的情况下，保命为上。

## 4. 战术准备

如果一起“撕”的小伙伴是自己的熟人，可以根据每个人的特点提前做一个思量，谁最弱，谁，由谁下手，提前做好准备一定好过临时乱撞。

## 5. 寻求合作

单挑无望的前提下，记得联合几个人一起先“干掉”的那个人。如果等到只剩自己一人单挑，那就没得救了。

6. 撕得过就撕，撕不过就躺参考angelababy几次经典的靠墙、躺地，虽然产生不了威胁力，但是时间能拖就拖，说不定就会迎来转机呢？不过这招有耍赖嫌疑，萌妹子用还挺可爱，汉子们可要谨慎使用。