



# 夏日心动 · 恰好是你

40人精品相亲联谊活动策划案

在这个浪漫的夏日，让我们相遇相知，开启一场怦然心动的奇妙旅程。  
策划师：小雾18511242919

# CONTENTS 目录

01

## 活动概述

以“浪漫相遇”为核心主题，凝练活动初衷与核心亮点，为参与者构建充满仪式感与惊喜感的情感场域，开启整场心动篇章。

02

## 活动详细流程

拆解从签到破冰、趣味互动到深情告白的全环节节奏，细化每一步的时间节点与内容设计，让情感流转自然且层层递进。

03

## 费用包含

梳理氛围布置、互动道具及纪念礼品等核心物料清单，在严控成本的同时保障活动的视觉与体验质感。

# PART 01 活动概述

## 活动主题：夏日心动 · 恰好是你

在这个充满活力与希望的季节，我们精心策划了这场精品相亲联谊活动。通过一系列趣味互动环节，为40位单身青年搭建轻松、有趣、真诚的交流平台，让美好相遇在夏日，让心动自然发生。



### 活动全称

“夏日心动 · 恰好是你”精品相亲联谊活动，聚焦高品质单身青年，打造专属浪漫社交场景。



### 核心目标

助力参与者高效、愉快地结识同频伙伴，建立初步情感联结，为后续关系发展奠定基础。



### 活动调性

主打轻松、浪漫、高品质，以多元化强互动环节自然破冰，拒绝冷场与尴尬，让交流更舒适。



### 活动时间

2026年X月X日3小时，避开日常忙碌，让身心全然放松。



### 参与规模

限定招募40位优质单身青年，严格把控男女比例1:1（各20人），保障社交互动的均衡性。

# 活动亮点：我们如何让相遇更有趣？



## 01. 盲盒初遇，未知的惊喜

打破传统相亲的固定模式，通过“盲盒任务卡”引导男女嘉宾开启初次互动。每一次抽取都是一场未知的探索，将神秘感与趣味性完美融合，有效消解初次见面的拘谨与尴尬，让相遇的瞬间充满惊喜与期待。



## 02. 心动护照，全程记录

为每位嘉宾定制专属“心动护照”，它既是活动身份的象征，更是珍藏心动瞬间的载体。从初见时的“初遇章”到互动中的“默契星”，每一枚印章、每一次涂鸦，都将成为这场相遇里独一无二、值得回味的浪漫纪念。

以趣味形式打破社交壁垒，用仪式感留存美好记忆，让每一次相遇都成为独属于彼此的珍贵体验。

# 活动亮点：我们如何让相遇更有趣？



## 03 默契挑战，三观速配

通过“你画我猜·心动版”考验嘉宾间的即时默契，更以“三观速配”话题深入灵魂共鸣。我们不止于表面的吸引，更助力寻找价值观同频的潜在伴侣，让相遇始于心动，终于契合。



## 04 隐藏任务，破冰神器

在自由交流环节植入趣味“隐藏任务”，为内向嘉宾提供自然的开口契机。用轻松的任务打破初识的沉默与尴尬，让交流在不经意间自然发生，拉近彼此距离，开启舒适的互动节奏。



## 05 荣誉加冕，仪式感满满

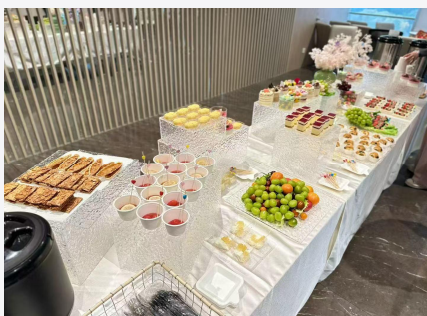
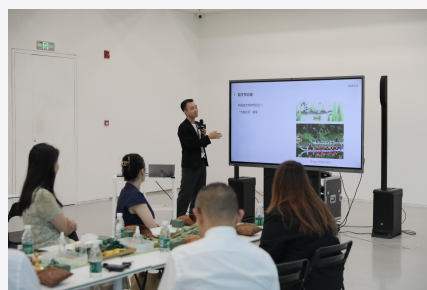
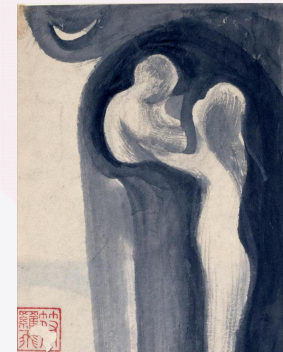
现场开启“人气王”评选与惊喜大抽奖环节，为活动注入竞争与期待感。让每位参与者都有机会成为全场焦点，在欢呼与掌声中收获专属的幸运时刻，为相遇留下难忘的仪式感记忆。

从默契互动到深度共鸣，从破冰交流到荣誉时刻，我们以多元设计让相遇充满惊喜，让每一次互动都意义非凡。

# 活动场地介绍：泰康美术馆



符罗飞，《五层楼下的团队活动》，1953年，52×67厘米，广东美术馆藏



## 泰康美术馆

泰康美术馆（TAIKANG ART MUSEUM，简称TAM）坐落于北京市CBD中心区泰康集团大厦1-2层。美术馆依托“泰康收藏”的丰厚积累，汇聚中国近现代至当代的重要艺术作品，并以专业导览、艺术工坊、艺术咖啡沙龙等多元公共活动，让观众在真迹之间感受艺术魅力与人文温度。

## 画展《换了人间》

《换了人间：符罗飞的现实主义绘画与中国战时艺术》由蔡涛策展，泰康美术馆主办，展期2026.4.19—7.5。展览聚焦“绘画界的鲁迅”、中国首位参加威尼斯双年展的画家符罗飞，以400余件作品、100余种珍贵文献，水墨、速写、漫画、油画多媒介，全景还原40年代国统区左翼美术生态，是迄今最大规模的符罗飞生涯回顾。

PART 02

# 活动详细流程

从破冰到告白的心动之旅，让爱意 in 每一步悄然生长



破冰初识  
趣味互动拉近距离



心动升温  
深度交流情感共鸣



浪漫告白  
勇敢表达内心爱意

# 环节一：签到破冰 · 初见即是美好 (15分钟)



## 01. 分区签到，专属色彩标识

设置蓝粉双色签到台，男生领取蓝色号码牌（1-20号），女生领取粉色号码牌（1-20号）。以鲜明的色彩区分开启初见，为现场营造浪漫的仪式感，让嘉宾快速进入活动氛围。



### 号码牌物料

蓝/粉号码牌各20份，对应男女嘉宾编号，便于身份识别。



## 02. 领取“心动护照”，记录初见

签到后为每位嘉宾发放定制「心动护照」，护照首页设有个人信息填写区，涵盖兴趣、择偶期待等内容。这不仅是活动的纪念册，更是后续交流与互动的重要参考依据。



### 心动护照与文书

定制「心动护照」40份，搭配签到表、活动流程单及书写用笔。

## 环节二：盲盒初遇 · 未知的心动线索 (30分钟)



### 01. 抽取“盲盒任务卡”

每人随机抽取1个“盲盒任务卡”（共40张，男女任务不同但互补）



### 02. 寻找搭档，完成任务

根据任务卡上的线索指引，主动寻找符合条件的异性搭档，在轻松有趣的互动中完成指定任务。



### 03. 盖下“初遇章”

任务顺利完成后，在对方的「心动护照」上郑重盖上「初遇章」，为这次奇妙的初遇留下专属印记。



#### 线索探索类

寻找同好，分享彼此最难忘的经历，在故事中拉近心的距离。



#### 趣味互动类

配合完成指定的拍照姿势或小游戏，用肢体语言打破初识的尴尬。



#### 深度问答类

互相提问并真诚作答，在简短的问答中快速了解彼此的三观。

## 环节三：默契挑战赛 · 灵魂的同频共振 (40分钟)



### 01 按号组队

分组：按号码牌1-20，每轮男女各10人组队（如男1+女1为一组，共10组），分2批进行（每批20分钟）



### 02 你画我猜 · 心动版

每组派1人抽题（题目为“约会相关词”：如“电影院”“火锅”“星空”“牵手”），用画笔在白板上画，队友猜词，1分钟内猜对最多的小组得1颗“默契星”。



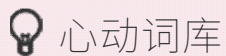
### 03 三观速配大挑战

主持人读题，每组同时举“认同/反对”牌（提前发放），例如：“认为‘周末宅家’比‘出门约会’更舒服？”“能接受异地恋吗？”“养宠物比养孩子更重要？”——答案一致得1颗“默契星”



### 04 颁发“默契星”

统计两轮游戏总分，最高分小组将获得专属「默契星」贴纸，成为全场“灵魂同频”的最佳见证。



### 心动词库

#### 主题锦囊

围绕爱情、约会与生活场景精心设计，涵盖“一见钟情、烛光晚餐、旅行、电影、默契、双向奔赴、早安吻、烟火气”等关键词，让每一次互动都充满心动与共鸣。

## 环节四：心动舞会 · 教学+互动模式

欢迎来到今晚最令人期待的环节——心动舞会！为了帮大家打破初次见面的尴尬，我们特别设计了“教学+互动”模式，让您在轻松有趣的舞蹈中，自然开启交流，感受浪漫氛围。

### 打破隔阂

通过简单的肢体接触与配合，迅速拉近彼此距离，消除陌生感，让交流自然发生。

### 高效认识

在有限的时间内，与多位异性进行轮换互动交流，拓宽社交圈，增加认识机会。

### 展现魅力

在音乐和舞步的律动中，自信展现独特的气质与风采，让个人魅力在光影中绽放。

### 享受乐趣

放下拘谨与压力，沉浸在轻松的氛围里，尽情享受舞蹈带来的纯粹快乐与身心放松。

#### 01. 开场热身 · 兔子舞风暴 (5分钟)

主持人带领全员共舞，以简单欢快的兔子舞迅速破冰，打破肢体接触的心理防线，让现场氛围即刻升温。

#### 02. 核心配对 · 心动华尔兹 (30分钟)

专业老师现场教学基础舞步，搭配浪漫的华尔兹音乐，通过高效轮换机制，让每位嘉宾都能与多位异性深度互动。

# Step 1: 兔子舞风暴——让身体先“嗨”起来!

跟随动感的《兔子舞》旋律，在蹦跳与欢笑中，让每一个细胞都沉浸在这场轻松愉悦的破冰派对里。

## ✿ 核心目标：从陌生到熟悉的欢乐破冰

### 强制破冰

简单统一的动作，让全员动起来，拒绝冷眼旁观，快速融入集体氛围。

### 打破防线

“前后搭肩”的肢体接触，巧妙消除社交距离，拉近距离感与亲密感。

### 制造欢乐

魔性重复的动作充满笑点，在笑声中快速提升全场的快乐与活力指数。

## ✦ 玩法指南：简单易上手的快乐挑战

### 分组列队 & 搭肩成“龙”

参与者分为男生队、女生队两条长龙，前后搭肩（或拉衣角），形成紧密的“小火车”队形，整齐划一。

### 跟随口令 & 蹦跳前行

伴随经典兔子舞音乐，听主持人“Left, Right, Go!”口令，模仿兔子蹦跳姿势，全员同步向前移动，享受律动。

# 兔子舞操作指南：主持人与参与者须知



## 01 氛围预热：放下矜持，快乐破冰

用热情的话术引导大家放下手机与拘谨，强调活动重在参与而非舞技，消除参与者的心理负担，快速点燃现场气氛。



## 02 队形组织：男女列队，搭肩成列

引导男女分开列队，前后保持一小步距离，手搭前伴肩膀形成“小火车”队形，确保队伍整齐有序，便于统一动作。



## 03 音乐口令：活力带动，趣味化解

播放节奏强劲的兔子舞音乐，喊出口令并示范动作；用“笑声越大缘分越多”等话语鼓励，调侃化解动作不协调的小尴尬。



## 放松心情，享受乐趣

这是一场游戏而非舞蹈考核，无需担心动作是否标准，尽情投入当下的欢乐，让身心彻底放松下来。



## 放下顾虑，积极互动

大胆跟上集体的节奏，你的热情会感染身边的伙伴。在互动中结识新朋友，发现集体活动带来的意想不到的惊喜。



## 留意脚下，确保安全

在移动和转身时注意周边环境与脚下状况，避免因拥挤或动作幅度过大而摔倒，安全是享受游戏的前提。

## Step 2: 心动华尔兹——让缘分在舞步中悄然发生



### 高效社交

30分钟内与多位异性近距离交流，打破陌生隔阂，让相识不再漫长。



### 浪漫邂逅

伴着轻柔的音乐共舞，在优雅的氛围中，让交流自然流淌，邂逅怦然心动。



### 建立连接

为后续的自由交流和深入了解埋下伏笔，搭建起情感沟通的桥梁。

### 核心机制：独特的“一分钟轮换”社交派对

每首音乐约1分钟，哨声响起即礼貌轮换舞伴。20对男女的配置，让每一次转身都充满新鲜感，在轻快的节奏中完成高效互动。

效果显著：每位男生在30分钟内，至少能与**5-8位**不同的女生共舞，极大拓展了社交广度，让缘分不再擦肩而过。

在优雅的舞步中卸下防备，让目光交汇成为故事的开始，让每一次旋转都拉近彼此的距离。

# 浪漫配对：号码牌，连接你我的红线



专属的数字号码牌，是开启第一支舞的密钥，让每一次相遇都充满命中注定的浪漫。



## 专属号码，男女分色

活动开始前，每位参与者将领取唯一数字号码牌。男生持蓝色牌，女生持粉色牌，为后续配对埋下浪漫伏笔。



## 主动出击，寻找同号

音乐响起，男生需主动寻找号码相同的女生。用“你好，我是男X号，请问你是女X号吗？”开启自然的开场白，邀请共舞。



## 轻松破冰，告别社恐

固定的开场白消除了“不知道找谁、怎么说”的社交压力，让初次接触的氛围更加自然、不尴尬，快速拉近彼此距离。



## 缘分天定，仪式满满

“男X号配女X号”的设定赋予相遇独特的仪式感，仿佛是命运的安排，为整场舞会增添了梦幻又浪漫的童话色彩。

# 高效轮换：一分钟，遇见下一个TA

## 01 / 浪漫共舞轮换机制



**计时开始，哨声为号**  
每轮约1分钟，即一首歌的主歌时长；主持人吹响哨声，本轮共舞正式结束。



**礼貌道别，真诚致谢**  
男生需主动对当前舞伴说：“谢谢你的舞蹈，很愉快！”保持绅士风度与礼貌。



**有序移动，顺时针轮换**  
男生留在原位或按顺时针方向移动，有序寻找下一位女生作为新的舞伴。



**全新相遇，开启共舞**  
与新舞伴简单问候后，跟随音乐继续舞蹈，直至下一次哨声，循环往复。

## 02 / 主持人：现场的节奏魔法师



**精准控时，把控全场节奏**  
准确掌握每轮舞蹈时长，准时吹响哨声，让轮换环节衔接流畅，不拖沓、不仓促。



**清晰引导，维护现场秩序**  
用明确的口令引导男生移动方向，避免混乱，确保每位参与者都能顺利找到下一位舞伴。



**趣味互动，点燃浪漫氛围**  
在轮换间隙穿插俏皮话术，增添趣味性，让大家在轻松愉悦中期待每一次相遇。

## 环节五：终极大抽奖 & 互选告白 (20分钟)



心动好礼，甜蜜加码-彩蛋：纸条被提到最多的人，获“人气王”礼品（巧克力礼盒一个）。

### \* 01 / 好运抽奖，惊喜连连

积分兑换：凭“心动护照”上的章兑换抽奖券（2星=1券），抽取3名“幸运之星”（送香薰）。

### ▪ 02 / 匿名告白，见证人气

互选环节：每人发1张“心动纸条”，匿名写下“今天最想进一步认识的人的号码”（可写0个），投入“心动邮筒”。主持人现场开箱（需现场确认是否愿意公开）。

# PART 03 物料与预算



## 01 人员配置

配备专业主持人把控流程节奏，确保活动氛围轻松愉悦；安排3-4名工作人员负责签到引导、物料分发及现场秩序维护，保障活动顺利进行。



## 02 核心物料

准备蓝粉双色号码贴、「心动护照」与「盲盒任务卡」各40份，搭配30-40张趣味话题卡及50枚「默契星」贴纸，让互动环节更具仪式感与趣味性。



## 03 惊喜奖品

为优胜组合及互动积极的嘉宾准备3份香薰奖品，营造温馨氛围；搭配2份精致巧克力礼盒，以甜蜜心意传递活动的浪漫与美好，提升参与感。



## 04 现场布置

选用浪漫色系气球若干，搭配柔和的灯光与精致桌摆，打造清新温馨的活动现场，为嘉宾营造轻松、舒适且充满氛围感的交流空间。



预祝“夏日心动 · 恰好是你”相亲联谊活动圆满成功！

愿每一次相遇，都能绽放出最美的爱情之花

—— 谢谢大家 ——