|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 附件2 | | | |
| 第四届陕西高校心理健康教育优秀教案评选获奖名单 | | | |
| 序号 | 教案名称 | 作者 | 作者单位 |
| **一等奖（19个）** | | | |
| 1 | 梦想照进现实，逐梦青春未来——大学生职业生涯规划 | 曹馨月 | 汉中职业技术学院 |
| 2 | 调节自我 安心抗疫——疫情下大学生情绪管理与调适 | 许红叶 | 商洛职业技术学院 |
| 3 | “宅”掉压力，“寓”见心晴——大学生疫情防控下的心理压力应对 | 董阳 | 陕西科技大学 |
| 4 | 拒绝躺平，与压力“握手言和” | 任圆媛 | 陕西理工大学 |
| 5 | 斜杠青年的新征程——大一新生学涯规划 | 贾锐 | 西安理工大学 |
| 6 | 在后疫情时代绽放生命的精彩 | 李尚宗 | 西安交通大学 |
| 7 | 时间魔法师——点亮每一分光影 | 冯窦菲 | 西安培华学院 |
| 8 | 逆水行舟，知难而进——大学生学业挫折心理的调适 | 董建红 | 西安石油大学 |
| 9 | 探寻高效沟通的奥秘——大学生人际交往与沟通技巧 | 田乐 | 西安铁路职业技术学院 |
| 10 | 大学生学习心理与时间管理技巧 | 周瑾昱 | 西安医学院 |
| 11 | 认识自己方能认识人生——大学生自我意识与培养 | 孙浩哲 | 西安石油大学 |
| 12 | 让生命充满阳光——大学生生命教育 | 刘 月 | 商洛学院 |
| 13 | 开启觉察之旅，与情绪做朋友 | 潘治辉 | 西安工业大学 |
| 14 | 激发潜能 绽放生命之花 | 吴新颖 | 陕西交通职业技术学院 |
| 15 | 寻找万能钥匙，连接人际WiFi——大学生的人际交往 | 刘歆语 | 陕西财经职业技术学院 |
| 16 | “emo”时代下的生命教育——大学生生命教育 | 张俊利 | 西京学院 |
| 17 | 你以为的就是你以为的吗？——人际沟通中的误解 | 宋彦珣 | 西安外事学院 |
| 18 | 寻“爱”环游记——大学生恋爱心理 | 刘可馨 | 西安交通大学 |
| 19 | 你的学习有问题吗——大学生学业问题归因训练与学习能力培养 | 曹瑞 | 西北大学 |
| **二等奖（29个）** | | | |
| 1 | 放飞职业梦想 绽放自信青春——大学生求职就业心理与调试 | 曹月 | 西安科技大学 |
| 2 | 生命教育：探索意义 向光而行 | 王海红 | 西北大学 |
| 3 | 大学生压力管理与挫折应对 | 郭媛媛 | 咸阳职业技术学院 |
| 4 | “打开另外一扇窗” ——情绪ABC理论 | 张庭姣 | 延安职业技术学院 |
| 5 | 疫情之下，心理“防疫” | 宜梦楠 | 西安医学院 |
| 6 | 直面生活的挑战——大学生挫折心理与压力管理 | 王蕊 | 西安明德理工学院 |
| 7 | 和你“谈”恋爱——大学生恋爱心理解读 | 冯雷涛 | 宝鸡文理学院 |
| 8 | 从疫情看弹性，笑对挫折弹弹弹 | 张倩 | 咸阳职业技术学院 |
| 9 | 沟通无极限——大学生人际沟通与冲突管理 | 倪生冬 | 长安大学 |
| 10 | 心理健康第一课：美好生活从“心”开始 | 王博韬 | 西安电子科技大学 |
| 11 | 认识自我 发展自我 | 岳琼 | 陕西工商职业学院 |
| 12 | 探寻生命“长宽高”——大学生生命教育 | 凯文娟 | 陕西中医药大学 |
| 13 | 努力遇见更好的自己 | 马素红 | 延安大学 |
| 14 | 高敏感也是一种天赋——善用天赋·避免玻璃心 | 王华 | 陕西国际商贸学院 |
| 15 | 驾驭情绪 笑对人生 | 丁兰艳 | 西安电子科技大学 |
| 16 | 悦纳自我——大学生的自我意识与自我完善 | 王萌 | 西安理工大学 |
| 17 | 疫情之下，与焦虑共处 | 刘天娇 | 西安航空职业技术学院 |
| 18 | 接纳真实的自我 | 李亚莉 | 延安大学西安创新学院 |
| 19 | 大学生挫折应对及压力管理 | 杨梦瑶 | 西安邮电大学 |
| 20 | 直面生活的挑战——大学生压力与挫折应对 | 鞠成婷 | 长安大学 |
| 21 | 认识自己 掌控人生——大学生的自我意识与心理健康 | 赵欣 | 西安航空学院 |
| 22 | 正青春 让生命如夏花般灿烂 | 张玉琼 | 陕西机电职业技术学院 |
| 23 | 我的未来不是梦——职业生涯规划与心理调试 | 赵苑宇 | 西安翻译学院 |
| 24 | 修炼爱情的悲欢：洞悉爱情真相，培养爱的能力 | 王鑫 | 陕西师范大学 |
| 25 | 面对挫折，不畏不惧——大学生挫折教育 | 柳洲 | 陕西职业技术学院 |
| 26 | 我的兴趣探索之旅 | 吕泊怡 | 陕西铁路工程职业技术学院 |
| 27 | 有效沟通 成就未来 | 马雅菊 | 渭南师范学院 |
| 28 | 解读大学生恋爱密码 | 李倩玉 | 西安建筑科技大学华清学院 |
| 29 | 逐梦青春 职击未来 | 付梦颖 | 陕西职业技术学院 |
| **三等奖（48个）** | | | |
| 1 | 大学生的自我意识与自我完善 | 张雨 | 西安建筑科技大学 |
| 2 | 珍藏往事 重沐春风——揭开失恋的面纱 | 柳林 | 陕西工业职业技术学院 |
| 3 | “鸭梨”变“冻梨”大学生压力管理 | 陈宗阳 | 陕西警官职业学院 |
| 4 | 千磨万击还坚劲——大学生压力管理 | 邹媛园 | 商洛学院 |
| 5 | 睡在我上铺的兄弟（姐妹）——大学生宿舍人际冲突应对策略和方法 | 高坡 | 西京学院 |
| 6 | 把握今天，拥抱生命——大学生生命教育 | 苗心萌 | 西安财经大学 |
| 7 | 让积极情绪为我们引航——大学生情绪管理 | 刘子涵 | 西安工程大学 |
| 8 | 风雨之后见彩虹——大学生挫折教育 | 吴倩 | 西安铁路职业技术学院 |
| 9 | 应对压力 直面挫折 | 王禹涵 | 陕西工商职业学院 |
| 10 | 知人者智，自知者明——大学生健全自我意识塑造 | 王雪玲 | 陕西机电职业技术学院 |
| 11 | 持续的幸福——驾驭情绪 理性生活 | 孙玮 | 陕西邮电职业技术学院 |
| 12 | 应对压力：提升逆抗力和耐挫力 | 齐新悦 | 宝鸡职业技术学院 |
| 13 | 掌握未来的金钥匙——时间管理与团队协作 | 刘原 | 渭南师范学院 |
| 14 | 卷？不卷？——探索属于我们的“觉醒”年代 | 杨梦圆 | 西安交通大学城市学院 |
| 15 | 拒绝emo，与情绪和解 | 惠筱 | 延安大学 |
| 16 | 人际交往全攻略 | 王璐璐 | 西安工商学院 |
| 17 | 优化个性，培养人格——大学生的人格发展 | 贺小玲 | 西安财经大学 |
| 18 | 培养积极沟通 增进人际和谐 | 薛茹 | 宝鸡文理学院 |
| 19 | 制订生涯规划 点亮精彩人生——大学生生涯规划的制订 | 陈光灿 | 西安邮电大学 |
| 20 | 当爱情来敲门 | 杜佳彤 | 陕西交通职业技术学院 |
| 21 | 生命的礼赞 | 黎佳媚 | 西安职业技术学院 |
| 22 | 杨松似人生，风雪如压力——大学生压力管理 | 宋育亮 | 陕西国防工业职业技术学院 |
| 23 | 梅花香自苦寒来——大学生学习心理 | 毛美欣 | 汉中职业技术学院 |
| 24 | 觉察情绪：情绪管理第一步 | 王翠萍 | 西安体育学院 |
| 25 | 人际关系你我他——大学生人际交往 | 杜卓彧 | 陕西国防工业职业技术学院 |
| 26 | 巧用规律巧办事：学习的信息加工理论 | 马思程 | 杨凌职业技术学院 |
| 27 | 自我意识——探索心灵橱窗 | 袁晓璐 | 陕西科技大学镐京学院 |
| 28 | 与情绪握手言和 | 程红梅 | 陕西服装工程学院 |
| 29 | 珍惜生命 珍爱自我——大学生生命教育 | 刘钊 | 安康职业技术学院 |
| 30 | 珍爱生命 | 于婷 | 西安外事学院 |
| 31 | “身体知道答案”——打造你的高能量姿势 | 郭阳 | 西安欧亚学院 |
| 32 | 涂鸦情绪 相约追梦——做情绪的主人 | 蒋蓉 | 榆林职业技术学院 |
| 33 | 与情绪握手言欢 | 沙娟 | 延安职业技术学院 |
| 34 | “阳光心态，健康自我”——心理健康的概述 | 杨思佳 | 西安航空职业技术学院 |
| 35 | 解读恋爱密码，让青春之花美丽绽放——大学生恋爱 | 胡亚华 | 陕西科技大学 |
| 36 | 纯纯的爱与蠢蠢的爱——大学生的恋爱心理 | 陈曦 | 神木职业技术学院 |
| 37 | 相逢何必曾相识——大学生人际交往 | 张力元 | 陕西邮电职业技术学院 |
| 38 | 感悟生命之重 汲取生命力量——大学生生命教育与自杀危机 | 乔娜 | 西安工业大学 |
| 39 | “心常态”应对新常态——大学生阳光心态塑造 | 周全丽 | 陕西师范大学 |
| 40 | 感悟生命真谛——生命教育 | 杨文丽 | 咸阳师范学院 |
| 41 | 种下积极情绪的种子，收获欣欣向荣的生活 | 谢雯 | 西安欧亚学院 |
| 42 | 带伤前行——生命教育 | 张薇 | 陕西铁路工程职业技术学院 |
| 43 | 做情绪的舵手 | 刘姣姣 | 铜川职业技术学院 |
| 44 | 共话考试焦虑 | 陈志敏 | 西安交通大学城市学院 |
| 45 | 生命教育——我们都是闪闪发光的存在 | 计敏敏 | 杨凌职业技术学院 |
| 46 | 学会心理调整 释放不良情绪 | 马莹莹 | 延安大学西安创新学院 |
| 47 | 学习心理 | 董婧萌 | 陕西科技大学镐京学院 |
| 48 | 我的情绪我做主——保持良好的情绪 | 田育娟 | 西安思源学院 |