附件

2023年重庆市高校心理健康教育微课评选活动评审结果

本科组

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 编号 | 参赛教师 | 作者单位 | 主题 | 微课题目 | 获奖等次 |
| 1 | 刘竹 | 重庆大学 | 情绪调适 | “玩转认知三角，告别情绪困扰——林黛玉的三次咨询” | 一等奖 |
| 2 | 陈娟 | 重庆师范大学 | 身心调节 | 优质睡眠 躺赢人生 | 一等奖 |
| 3 | 孙培燕 | 重庆大学 | 生涯规划 | 我的生涯·我创造——主动生涯规划，为人生导航 | 一等奖 |
| 4 | 罗姝 | 重庆师范大学 | 身心调节 | 压力的真相：健康杀手or动力源泉？ | 一等奖 |
| 5 | 赵秀娟 | 重庆师范大学 | 认识自我 | 你是谁？——认识你的气质类型 | 一等奖 |
| 6 | 杨钦君 | 重庆第二师范学院 | 学会学习 | 心流—爱上学习的法宝 | 一等奖 |
| 7 | 郑巧 | 重庆理工大学 | 身心调节 | 寻味“小确幸” | 一等奖 |
| 8 | 孙辰 | 西南大学 | 社会生活适应 | 实现破“茧”成蝶的“心”办法，科学应对信息茧房 | 一等奖 |
| 9 | 胡月 | 四川外国语大学 | 人际交往 | 人际沟通：同理心倾听 | 一等奖 |
| 10 | 彭李 | 陆军军医大学 | 身心调节 | 与压力共舞——大学生正念训练 | 一等奖 |
| 11 | 谢吉琴 | 重庆交通大学 | 身心调节 | 四步化解求职囧境——用意义换框法转变不合理求职信念 | 一等奖 |
| 12 | 叶绿 | 重庆第二师范学院 | 身心调节 | 大学生通向成功的秘诀—持续提升自我效能感 | 一等奖 |
| 13 | 谭佳佳 | 重庆交通大学 | 身心调节 | 减压赋能 从“心”开始 | 一等奖 |
| 14 | 蒋曼玲 | 重庆科技学院 | 人际交往 | 邂逅相遇，适我愿兮——宿舍关系建设 | 一等奖 |
| 15 | 罗书晗、罗恋 | 重庆三峡学院 | 人际交往 | 和光同尘 与君前行 | 一等奖 |
| 16 | 梁静 | 四川外国语大学 | 身心调节 | 幸福生活从自我关怀开始 | 一等奖 |
| 17 | 王立菲 | 重庆交通大学 | 情绪调适 | 如何管理情绪？ | 一等奖 |
| 18 | 梁会 | 西南大学 | 学会学习 | 看见“学习情绪” | 二等奖 |
| 19 | 韦敏 | 西南政法大学 | 身心调节 | 抱抱棒棒的自己—自我厌恶的心理分析与调适 | 二等奖 |
| 20 | 林敏 | 重庆医科大学 | 情绪调适 | 快乐的真相:追求主动性快乐 | 二等奖 |
| 21 | 杨超 | 重庆财经学院 | 情绪调适 | 我的情绪我做主 | 二等奖 |
| 22 | 马晓蓉 | 重庆理工大学 | 学会学习 | 破除信息茧房“心”方法 | 二等奖 |
| 23 | 张兴瑜 | 重庆师范大学（实验师） | 情绪调适 | 做情绪的主人——大学生的情绪调适 | 二等奖 |
| 24 | 周渝希 | 重庆人文科技学院 | 人际关系 | “课题分离”——找寻人际关系中的平衡点 | 二等奖 |
| 25 | 张皓 | 重庆邮电大学 | 认识自我 | 完美主义真的完美吗？ | 二等奖 |
| 26 | 张春霞 | 重庆医科大学 | 学会学习 | 桌游同理你我，快乐高效学习 | 二等奖 |
| 27 | 高灿 | 重庆人文科技学院 | 人际关系 | 我们在关系中如何表达——表里一致或者表里不一 | 二等奖 |
| 28 | 白乡林 | 四川美术学院 | 情绪调适 | 情绪管理 | 二等奖 |
| 29 | 代莹莹 | 西南大学 | 认识自我 | 认识自我，寻找自己的路 | 二等奖 |
| 30 | 吴荣婷 | 重庆人文科技学院 | 认识自我 | 自尊的力量 | 二等奖 |
| 31 | 张婷 | 西南大学 | 认识自我 | 成长型思维 | 二等奖 |
| 32 | 刘培朵 | 西南大学 | 学会学习 | 记忆的奥秘 | 二等奖 |
| 33 | 许辰 | 陆军军医大学 | 生涯规划 | 做规划-行千里-致广大 | 二等奖 |
| 34 | 曾朝红 | 重庆城市科技学院 | 情绪调试 | 情绪表达 | 二等奖 |
| 35 | 蒋勇 | 重庆邮电大学 | 认识自我 | 路漫漫其修远兮，吾将上下而求索——大学生自我意识探析 | 二等奖 |
| 36 | 林建 | 重庆警察学院 | 认识自我 | 树木图助力成长 | 二等奖 |
| 37 | 郭逸群 | 重庆邮电大学 | 社会生活适应 | 从习得性无助看“躺平”的心理危害 | 二等奖 |
| 38 | 彭文会 | 重庆警察学院 | 了解自我 | 山中花开——阳明心学对大学生我爱我能力的启示 | 二等奖 |
| 39 | 杨淑霞 | 重庆警察学院 | 学会学习 | 学海无涯图作舟 | 二等奖 |
| 40 | 邓昭财 | 重庆移通学院 | 情绪调适 | 大学生情绪调适 | 二等奖 |
| 41 | 郝明亮 | 重庆警察学院 | 人际交往 | 迎接爱的能力 | 二等奖 |
| 42 | 李晨光 | 重庆三峡学院 | 身心调节 | “减压赋能，高效前行”渐进性肌肉放松训练法 | 二等奖 |
| 43 | 付小庆 | 重庆城市科技学院 | 认识自我 | 我是谁 | 二等奖 |

高职组

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 编号 | 参赛教师 | 单位 | 主题 | 微课题目 | 获奖等次 |
| 1 | 谭锦绣 | 重庆文化艺术职业学院 | 认识自我 | “高配”人生的幸福配方 | 一等奖 |
| 2 | 李岚 | 重庆电子工程职业学院 | 尊重生命 | 心理危机的干预实践 | 一等奖 |
| 3 | 莫璐萍、  罗纪红 | 重庆城市管理职业学院 | 认识自我 | 朋友圈中的 “自我认知”——洞悉乔哈里窗 | 一等奖 |
| 4 | 张艳艳 | 重庆电讯职业学院 | 认识自我与身心调节 | 把思想掉进你的身体里——觉察自我 身心合一 | 一等奖 |
| 5 | 周堃 | 重庆工信职业学院 | 人际交往 | 社恐关爱指南 | 一等奖 |
| 6 | 向晓蜜 | 重庆电力高等专科学校 | 人际交往 | 建议的艺术 | 一等奖 |
| 7 | 陈明英 | 重庆财经职业学院 | 情绪调适 | 情绪自助：给心事画个出口 | 一等奖 |
| 8 | 王雨桐 | 重庆轻工职业学院 | 人际交往 | 学会沟通——人际交往的艺术 | 一等奖 |
| 9 | 袁涤繁 | 重庆建筑工程职业学院 | 情绪调适 | 情绪修炼之旅 | 一等奖 |
| 10 | 曹坚 | 重庆电力高等专科学校 | 认知自我与身心调节 | 心理卡牌与自我觉察 | 一等奖 |
| 11 | 王一竹 | 重庆工业职业技术学院 | 情绪调节 | 再见啦，焦虑君 | 一等奖 |
| 12 | 齐乐、罗纪红 | 重庆城市管理职业学院 | 尊重生命 | 自杀，一个都太多—自杀干预六步法 | 一等奖 |
| 13 | 李明芳 | 重庆三峡医药高等专科学校 | 情绪调适 | 阳光心情我做主——合理情绪疗法 | 一等奖 |
| 14 | 穆薇 | 重庆三峡职业学院 | 身心调节 | 知“卷”反“卷” 守心前行 | 一等奖 |
| 15 | 张荣荣 | 重庆城市职业学院 | 认识自我 | 你的缺点，别人没那么在意-聚光灯效应 | 一等奖 |
| 16 | 熊倩 | 重庆庆三峡职业学院 | 情绪调适 | 重塑思维“终结内耗” | 一等奖 |
| 17 | 梁利苹、  武晓敏 | 重庆城市管理职业学院 | 人际交往 | 如果爱，如何爱 | 一等奖 |
| 18 | 陶安琪 | 重庆文化艺术职业学院 | 情绪调试 | 做情绪的主人 | 一等奖 |
| 19 | 翟玉珠 | 重庆电子工程职业学院 | 人际交往 | 大学新生如何适应人际交往 | 二等奖 |
| 20 | 牛婷 | 重庆建筑工程职业学院 | 社会生活适应 | 从躺平看心理防御机制 | 二等奖 |
| 21 | 谢彩红、周静 | 重庆工商职业学院 | 认识自我 | 穿越冰山，赋能自我——基于萨提亚冰山理论认识自我 | 二等奖 |
| 22 | 谢颖 | 重庆商务职业学院 | 认识自我 | 扒开云雾 遇见自己-你并不知道你如此重要？ | 二等奖 |
| 23 | 李冬菊 | 重庆三峡医药高等专科学校 | 认识自我 | 认识自我，拥抱不确定 | 二等奖 |
| 24 | 张丹丹 | 重庆财经职业学院 | 情绪调适 | 焦虑的评估与缓解 | 二等奖 |
| 25 | 谢德光 | 重庆工商职业学院 | 人际交往 | 大学生人际交往——不可不知的“心理边界” | 二等奖 |
| 26 | 汪丹 | 重庆护理职业学院 | 情绪调适 | 管理情绪的金钥匙——情绪ABC理论 | 二等奖 |
| 27 | 李玲 | 重庆水利电力职业技术学院 | 情绪调适 | 水光潋滟晴方好，山色空蒙雨亦奇之培养积极情绪 | 二等奖 |
| 28 | 罗金凤 | 重庆三峡职业学院 | 情绪调适 | 身材焦虑“粉碎机” | 二等奖 |
| 29 | 于凡琪、张明悦 | 重庆电子工程职业学院 | 身心调试 | 今日份解“压”教程——压力的识别与疏导 | 二等奖 |
| 30 | 郭婧 | 重庆护理职业学院 | 尊重生命 | 珍爱生命 | 二等奖 |
| 31 | 贺燕 | 重庆财经职业学院 | 情绪调适 | 拥抱抑郁情绪，关爱内在自我 | 二等奖 |
| 32 | 袁碧钰、周兴 | 重庆旅游职业学院 | 人际交往 | 认识我的“朋友圈” | 二等奖 |
| 33 | 陈昌芬 | 重庆传媒职业学院 | 情绪调适 | 做个高情商的人—从接纳你的情绪开始 | 二等奖 |
| 34 | 袁希、龚睿 | 重庆工业职业技术学院 | 认识自我 | 你好，自己 | 二等奖 |
| 35 | 时琬舒 | 重庆资源与环境保护职业学院 | 身心调节 | 认知失调理论：减少精神内耗 | 二等奖 |
| 36 | 龙佳梅 | 重庆商务职业学院 | 情绪调适 | 看见情绪，遇见自己 | 二等奖 |
| 37 | 朱真莲 | 重庆城市职业学院 | 认识自我 | 认识自我——最熟悉的陌生人 | 二等奖 |
| 38 | 林仁智、赵雪飞 | 重庆工商职业学院 | 情绪调适 | 我的情绪我做主 | 二等奖 |
| 39 | 杨军 | 重庆建筑工程职业学院 | 身心调节 | 内心空虚，如何自救？---谈大学生空心病 | 二等奖 |
| 40 | 杨雨 | 重庆五一职业技术学院 | 探索自我密码 | 认识自我 | 二等奖 |
| 41 | 孟雁鹏 | 重庆商务职业学院 | 身心调节 | 正念减压 | 二等奖 |
| 42 | 杨五英 | 重庆工贸职业技术学院 | 情绪调适 | 我的情绪我做主 | 二等奖 |
| 43 | 戴晓伟 | 重庆工贸职业技术学院 | 人际交往 | 理智面对恋爱挫折 | 二等奖 |
| 44 | 谭颖 | 重庆工贸职业技术学院 | 认识自我 | A型、C型人格和人格评估 | 二等奖 |
| 45 | 唐琦 | 重庆城市职业学院 | 身心调节，热爱生活 | 一剪芬芳，数枝淡雅——卧室插花 | 二等奖 |
| 46 | 李志洁 | 重庆旅游职业学院 | 情绪调适，适应社会生活 | 培养积极心态，做情绪的主人 | 二等奖 |