附件3

|  |
| --- |
| 陕西高校第三届心理健康教育优秀教案获奖名单 |
| 序号 | 教案名称 | 作者 | 作者单位 |
| **一等奖（18个）** |
| 1 | 成为更好的自己——大学生自我意识塑造 | 丁兰艳 | 西安电子科技大学 |
| 2 | “内卷”时代下的生涯管理——大学生职业心理 | 张哲 | 西安理工大学 |
| 3 | 管理拖延，开启自律人生 | 孟晓蕾 | 西安石油大学 |
| 4 | 我的情绪我做主，幸福生活我创造 | 王博韬 | 西安电子科技大学 |
| 5 | 开启心灵，认识真正的自己 | 孙玮 | 陕西邮电职业技术学院 |
| 6 | 阳光总在风雨后——在挫折中成长 | 刘晓花 | 陕西工商职业学院 |
| 7 | 与压力同行，在压力中成长 | 李颖 | 西安工业大学 |
| 8 | 做自己的情绪调节师 | 任圆媛 | 陕西理工大学 |
| 9 | 跌撞中成长，挫折中坚强——大学生挫折心理分析及教育对策 | 周瑾昱 | 西安医学院 |
| 10 | 当我开始真正爱自己——大学生自我意识 | 吴梦瑶 |  西安交通大学 |
| 11 | 幸福心理，朋辈关怀——积极人际关系 | 张易 | 陕西科技大学 |
| 12 | 感恩生命、珍爱拥有——大学生生命教育 | 杨彩霞 | 延安大学 |
| 13 | 探索爱情的奥秘——LOVE STORY | 闫琼 |  西安交通大学 |
| 14 | 悦纳自我——自我意识与自我完善 | 尚洁 | 西安理工大学 |
| 15 | 幸福之花从心绽放——提升幸福感的五把钥匙 | 李馥利 | 商洛学院 |
| 16 | 浇灌人际关系之树，培育人际交往之花——大学生人际交往 | 李秋丽 | 西安建筑科技大学华清学院  |
| 17 | 珍爱生命 激扬青春 | 马雅菊 | 渭南师范学院 |
| 18 | 和谐关系，同心抗疫——大学生网络人际交往 | 许红叶 | 商洛职业技术学院 |
| **二等奖（27个）** |
| 1 | 最好的年华遇见你——大学生的恋爱心理 | 马素红 | 延安大学 |
| 2 | 在网络窗口遇见你——大学生网络心理 | 王晶 | 陕西能源职业技术学院 |
| 3 | 跨越七彩桥——大学生人际关系的协调 | 董婷 | 西安财经大学行知学院  |
| 4 | 拥有逆风飞翔的力量——大学生逆商与挫折应对 | 赵佳 | 陕西科技大学 |
| 5 | 沟通你我他——大学生的人际交往 | 牛雪婷  | 陕西学前师范学院 |
| 6 | 恰同学少年，“慢就业”心理为哪般 | 李慧 | 西北工业大学 |
| 7 | 但愿人长久——大学生恋爱心理及调适 | 秦泽华 | 陕西师范大学  |
| 8 | 保持阳光心态，我的情绪我主宰 | 张力元 | 陕西邮电职业技术学院 |
| 9 | 走进生命的“光芒海”——大学生生命教育与心理危机应对 | 邵静云 | 西安铁路职业技术学院 |
| 10 | 梦想与担当——职业价值观探索 | 韩赟 | 西安培华学院 |
| 11 | 心灵无界 沟通有道——大学生人际交往中的沟通 | 纪星烨 | 西安邮电大学 |
| 12 | 逆风而行，和压力做朋友——大学生压力管理 | 巴文娟 | 西安铁路职业技术学院 |
| 13 | 从心出发 学会适应——大学生适应性心理 | 曹月 | 西安科技大学 |
| 14 | 解围求职心理 收获毕业硕果——基于MBTI的自我分析与择业 | 张婧 | 西北大学 |
| 15 | 宝剑锋从磨砺出——大学生如何应对挫折 | 刘逸文 | 汉中职业技术学院 |
| 16 | 夏娃的诱惑——大学生性心理概述 | 何圆圆 | 陕西国际商贸学院 |
| 17 | 大学生时间管理——追上时光的脚步，探寻美好的人生 | 苏丹宁 | 西安体育学院 |
| 18 | 让你人气暴涨的宝典——大学生人际交往 | 王蓉 | 陕西国防工业职业技术学院 |
| 19 | 情绪及情绪调控 | 杨宁 | 渭南师范学院 |
| 20 | 在“爱与被爱”中共同成长——大学生恋爱心理辅导 | 郭雯 | 西安音乐学院 |
| 21 | 生涯唤醒 预见美好 | 高黎 | 西安工程大学 |
| 22 | 看见生命意义 追求幸福人生——从积极心理学视角解读生命教育 | 贾萍  | 陕西青年职业学院 |
| 23 | 接纳真实的自己——大学生自我意识及其完善 | 许必颖 | 长安大学 |
| 24 | 绽放生命之花——大学生生命教育 | 汪韵迪 | 陕西理工大学 |
| 25 | 初来乍到 请多关照——如何适应大学新生活 | 焦波 | 陕西青年职业学院 |
| 26 | 做情绪的主人——大学生情绪管理 | 马亚梅 | 宝鸡文理学院 |
| 27 | 就业之计，心理助力 | 王瑛瑛 | 西安建筑科技大学 |
| **三等奖（45个）** |
| 1 | 莫待明日成蹉跎——战“拖”行动攻略 | 方桂阳 | 陕西师范大学  |
| 2 | 学会学习 | 韩晓旭 | 西安建筑科技大学华清学院  |
| 3 | “逆风翻盘，向阳而生”——大学生的压力与挫折应对 | 杨倩 | 长安大学 |
| 4 | 学生的压力管理：应激加工原理与自我调节机制——基于双语教学的课堂实践探索 | 张文静 | 西北大学 |
| 5 | 深识“我”的真面目 完善自我 | 刘婉茹 | 陕西工商职业学院 |
| 6 | 绽放生命之花 | 雒淼淼 | 杨凌职业技术学院 |
| 7 | 大学生人际交往技巧 | 陈宗阳 | 陕西警官职业学院 |
| 8 | 大学生职业生涯规划之探索自我 | 杨永红 | 西安财经大学 |
| 9 | 关爱生命 从“心”开始——大学生生命教育 | 朱蕾 | 陕西中医药大学  |
| 10 | 不负，不弃，让生命之花安然绽放——珍爱生命 | 吕改莲 | 西安培华学院 |
| 11 | 做情绪的主人——大学生情绪问题及管理 | 刘一辉 | 西北政法大学 |
| 12 | 爱不迷茫 | 董弯 | 安康学院 |
| 13 | 愿得一人心，白首不相离——大学生恋爱观教育 | 党思琦 | 陕西铁路工程职业技术学院 |
| 14 | 走出“心牢”，奔赴远方——大学生就业心理调适 | 罗浩洁 | 陕西交通职业技术学院 |
| 15 | 拯救玻璃心——增强你的心理弹性 | 赵晶 | 西安石油大学 |
| 16 | 学海无涯，乐游有方——学习适应与心理健康 | 屈娜 | 陕西机电职业技术学院 |
| 17 | 不要被那“稻草”压倒——压力管理 | 韩璐 | 西安美术学院 |
| 18 | 拆除心中的篱笆，享受校园中的友情——大学生的人际交往与沟通 | 陈曦 | 神木职业技术学院  |
| 19 | 把握生命之舟，高扬生命之帆——大学生生命教育与心理危机应对 | 薛茹 | 宝鸡文理学院 |
| 20 | 最好的告别——死亡教育 | 张 薇 | 陕西铁路工程职业技术学院 |
| 21 | 钱都去哪了，购物热潮下的大学生消费心理 | 李艾芳 | 西安思源学院 |
| 22 | 为心赋能，让心情充满阳光——大学生情绪管理 | 刘烨 | 西安科技大学 |
| 23 | 触摸自我——多元立体看自己 | 麻馨允 | 安康职业技术学院  |
| 24 | 解码校园爱情，建立良好的亲密关系 | 严梦音 | 陕西职业技术学院 |
| 25 | 搭建心灵的桥梁——大学生人际交往 | 庞惠群 | 西北政法大学 |
| 26 | 人格发展与心理健康 | 袁源 | 西北工业大学 |
| 27 | 人际交往从“倾听”开始 | 胡靖洁 | 西安航空学院  |
| 28 | 大学生恋爱心理及常见问题 | 陈光灿 | 西安邮电大学 |
| 29 | 大学生人际交往面面观 | 程媛媛 | 西安航空学院  |
| 30 | 知情绪·理情绪 | 许梦珂 | 西安明德理工学院 |
| 31 | 追梦的力量——大学生学习心理 | 蔡楠 | 西安外国语大学 |
| 32 | 做“心”城人际高手 | 张睿芮 | 西安工商学院 |
| 33 | 激发学习动力 勇于应对挑战 | 张俊利 | 西京学院  |
| 34 | 大学生心理健康——大学生恋爱 | 解缤 | 西安体育学院 |
| 35 | 情绪调节ABC——改变想法，改变心情 | 李卓宁 | 陕西中医药大学  |
| 36 | 从“秋天的第一杯奶茶”谈共情 | 任倩 | 商洛学院 |
| 37 | 走出“舒适圈”，UP“交友力”——大学生的人际交往能力 | 吴晓璐 | 汉中职业技术学院 |
| 38 | “我”的自画像 | 杨少玉 | 西安欧亚学院 |
| 39 | 《我的时间我做主——时间管理团体》设计方案 | 陆红 | 西安电力高等专科学校 |
| 40 | 谈谈情 说说爱——大学生情感专题辅导 | 呼延晓蓉 | 西安工业大学 |
| 41 | 重新认识自己 | 安龙 | 咸阳师范学院 |
| 42 | 淡淡青春 栀子花开——大一新生如何正确与异性交往 | 阳缘园 | 西安科技大学高新学院 |
| 43 | 珍爱生命 幸福生活 | 宜孟楠 | 西安医学院 |
| 44 | 第五章学习与生涯规划 | 窦龙 | 西北农林科技大学 |
| 45 | 大学生学习心理——高效学习 | 张玥 | 西安外事学院 |