

中国大学生在线

关于公布第二届全国高等学校心理健康教育微课征集 展示活动结果的通知

为深入贯彻落实全国教育大会精神和《教育强国建设规划纲要（2024—2035年）》，提升高校学生心理健康教育质效，强化心理健康数字资源建设，在教育部思政司指导下，普通高等学校学生心理健康教育专家指导委员会组织开展了第二届全国高等学校心理健康教育微课征集展示活动。活动共征集到2806件作品，经初评、复评、终评、政审、公示等程序，最终遴选出优秀教师作品160件，优秀学生作品80件。现将有关结果予以公布。

普通高等学校学生心理健康教育

专家指导委员会

中国大学生在线

2026年5月21日

第二届全国高等学校心理健康教育微课征集展示活动 遴选结果名单

(教师作品, 共 160 件)

序号	作品名称	作者	学校
1	革命爱情对当代青年的爱情观的教育意义	刘卉	北京大学
2	做自己的情绪建构师——大学生情绪认知与调节	尼格拉·阿合买提江	清华大学
3	恋爱脑自救指南——爱情三元论教你科学上头	钟姝	清华大学
4	如何做到努力且从容? 解密大学生“松弛感”	李旭珊、严梦瑶	北京理工大学
5	AI时代, 如何提出好问题?	冯愉涵、王晶晶	北京理工大学
6	当TA需要帮助时——用温暖点亮生命的星光	夏翠翠	北京师范大学
7	不发言不分享的背后——是什么偷走了我的自我表达和人际信任?	黄利	北京师范大学
8	内卷与躺平——团体咨询的应对之道	张英俊	北京师范大学
9	生命意义感与自我照顾——你是谁? 你的生命在往哪里去?	王东升	北京师范大学
10	争吵急救箱: 心智化技术化解人际冲突	秦旭妍	中央财经大学
11	小组作业破冰指南: 用飞盘思维打造高光团队	陈钰婷、项楠、魏艳萍	中国科学院大学
12	从对抗焦虑到借力成长: 4把“钥匙”打开焦虑之门	王若瑶	南开大学
13	火焰山启示录: 用认知三角模型驯服你的情绪“火焰山”	汪露、靳楠、高艺	天津大学
14	挫折中的成长“密码”: 解锁心理韧性	陈佳、林琳	天津科技大学
15	从emo到放松: 你的音乐情绪处方	戎羽、张晓欢、黄俊、张燕	天津外国语大学
16	撕掉“社恐”标签, 享受舒适社交	王晓凤、梁珊珊、朱莹、严晓芳、周童童	天津财经大学
17	为什么越“复盘”越焦虑? ——跳出反刍思维的陷阱	信淑玥	天津市职业大学
18	体重管理年: 破解情绪性进食的心理学密码	李怡宁、欧阳良媛	天津机电职业技术学院
19	爱情中有哪些隐形“杀手”	史鸿桦	天津现代职业技术学院

20	用好好说话化解亲子冲突	吴一凡	河北师范大学
21	融入国之大我，实现人生小我——大学生完成“自我超越”的心理途径	张蕾、张丁香	山西经贸职业学院
22	玩转情绪四则运算：破除“情绪魔丸”	富耀影、李青山、岳金月、梁希妹、潘磊	沈阳工业大学
23	打破你的玻璃罩，三个方法突破自我设限	张虹婷	辽宁科技大学
24	大学生积极恋爱观养成计划	张安鸽	沈阳师范大学
25	刻意练习解锁心理成长密码	尚晓可	东北财经大学
26	从“屏奴”到“社交达人”，让 AI 为你保驾护航	赵越、郑舒航	大连东软信息学院
27	拒绝无效内卷：用 GROW 模型科学规划学业	马晓羽	吉林大学
28	荆棘有刺，成长有翼：探寻自我超越的成长型心态	陈玉佩	延边大学
29	拖延自救指南：黄金三原则教你从“想”到“做”零阻力	王娇	东北师范大学
30	当焦虑来敲门——六步提高心理灵活性	于鑫	东北师范大学
31	解码自动思维：看见大脑的“快捷键”	刘思言	北华大学
32	跳出思维循环：打破反刍思维的魔咒	杨子怡	长春金融高等专科学校
33	战胜拖延，告别“等等再做”	林东慧	哈尔滨工业大学
34	“想太多”是种超能力——高敏感人群生存指南	徐天琪	哈尔滨工业大学
35	焦虑解码：声音的疗愈之旅	阎柔霏	哈尔滨工业大学
36	打破内心困局：大学生精神内耗自救指南	赵旋、韩雨希、李嘉欣、韩佳怡、李艺	哈尔滨理工大学
37	一致性沟通教我们如何优雅不内耗	刘谦	同济大学
38	从路人 NPC 到主角玩家，掌握大学剧本的主动权	陆小凡	上海交通大学
39	识别认知小怪兽，警惕负性自动化思维——六种常见的认知歪曲模式	邢雯婷	上海交通大学
40	瘦=优秀的迷思：大学生身材焦虑背后的社会心理困境解析	胡文婷	上海交通大学
41	今天你被“暗示”了吗？	李娜	华东理工大学

42	走出聚光灯，拥抱真实的自己	卫广麒	上海政法学院
43	“暂停”一下，来这里说说心里话	曹倬、王婉睿	东南大学
44	四步巧拒法：做有边界的社交达人	周雪	南京理工大学
45	瓦伦达效应——如何化解“越怕输越会输”的心理魔咒	陈梦菲、杭玉鲁	南京理工大学
46	AI 辅助，心灵守护	王琪琛	南京理工大学
47	情绪实验室：给负面情绪换个“出厂设置”——心理健康教育微课之认知重构技术实训	张文静、耿豪劼、孙雨晨、吴婷	江苏大学
48	跟苏轼学心理韧性——在至暗时刻点亮人生	张文君、饶婷婷、朱婷婷	南京医科大学
49	破解代际沟通困局——当“我很好”成为最孤独的谎言	何欢	南京医科大学
50	45°人生突围战：在躺与卷之间找到自己的生存指南	刘亚、王榆、陈琪波	南京医科大学
51	如何与“负面情绪”和解——合理情绪疗法	赵妍	南京师范大学
52	当压力风暴来袭，如何守护家庭晴空？	赵晗、葛逸君	南京师范大学
53	爱是和父母好好说话，共同成长	张凯璇	南京艺术学院
54	孩子的选择题 父母的思考题——在代际对话中实现双向成长	张月明	扬州大学
55	零糖社交	伍倩倩	无锡科技职业学院
56	挣脱标签枷锁——做自己的人生编剧	丛奇	南通科技职业学院
57	说“不”不伤人 守界不孤独	童卉、史传林、段连、胡鹏、李敏	江苏电子信息职业学院
58	探寻爱的真谛：从悸动到永恒	黄雪颖	江苏农牧科技职业学院
59	音乐无需懂，心灵自有声	王玮涵、陈茜、缪双明	常州工业职业技术学院
60	“界限”：人际交往的隐形守护者	郝梅	南京信息职业技术学院
61	重塑你的内在小孩——与原生家庭的释怀之旅	孙悦桐、张燕飞	江苏城乡建设职业学院
62	修正人际关系中“读心术”认知偏差现象	陈菲、冯国峰、张超、隋芳芳、吴翰	江苏安全技术职业学院
63	为什么任务越紧急越拖延	邹加严	浙江工业大学

64	从“已读不回”到“心灵共鸣”——大学生家庭沟通升级指南	王凯丽、铁冰玉、张志莹、张昕、刘博涵	浙江工业大学
65	思维反刍自救指南，拒绝emo“单曲循环”	虞雅伦	浙江理工大学
66	你的边界你作主	乐芬芳、练芷攸、郑懿恺	浙江海洋大学
67	一剂“沟通四物汤”：用非暴力沟通调和关系的“气血”	林昕潞	浙江中医药大学
68	中医药五感疗愈：在草木芬芳中安顿身心	吴晶晶、陆田田、赵利梅、魏伟	浙江中医药大学
69	季节心法——与情绪波动温柔同行	魏玮、方静、刘芬芬、陈志庆	浙江中医药大学
70	“换位躺平”——45度大学生的公园疗愈学	周佳儿、李梅、吴复爱、高芳、李清晨子	杭州师范大学
71	“我知道你在想什么”——人际关系中的认知陷阱	吴霜、沈卫、文晓辉、沈依帆	湖州师范学院
72	反“淡学”拖延课堂	沈怡彤	温州大学
73	八戒的“学习”面具：“电子仓鼠症”	孙丽丽、林瑜茂、周钱、厉宇焕、袁乾浩	浙江工商大学
74	与食物和解——和“情绪性进食”说拜拜	朱婷	宁波大学
75	再见吧，内耗君！	叶温乐、陈冬瑞、李雪、林蕾、秦玲玲	温州职业技术学院
76	爱自己，是终身浪漫的开始——与自我和解的成长之旅	孔丹华、吴一玲、林莲、陈道亮、傅双燕	金华职业技术大学
77	诗词把脉：情绪ABC理论下东坡的认知跃迁	吴琼、商冬梅	浙江同济科技职业学院
78	“觉醒实验室”——大学生抗标签化成长指南	吴楚妮	丽水职业技术学院
79	西游后传——数字时代的手机戒断计划	陈晓媚	宁波卫生职业技术学院
80	三访孔乙己：破“长衫困境”，立职业规划	张馨元	浙江农业商贸职业学院
81	三级进阶奏响心花怒放的生命之歌	许俊、钟小要、任颖	合肥工业大学
82	挫折应对中的自我价值感提升——从“我不够好”到“我在成长”	方圆、邹佳莹、刘雯雯	合肥工业大学
83	优秀者的困局：挣脱“自我否定”的隐形枷锁	王笛	福建医科大学
84	以爱之名，共赴成长	沈逸琳、黄烨、廖辉、刘家宝	赣南师范大学
85	解锁爱情的“双向对讲机”	胡婷、郭仪、石贤芳	井冈山大学

86	当爱情还未敲门时，如何与等待期的自己和解	王佳	中国石油大学（华东）
87	坏情绪？没关系！4招解锁“愉”快密码	林小琳	临沂职业学院
88	别太近 莫太远——保持适当的宿舍人际距离	丁琦峰、陈永玲、孙红英、邓健	烟台卫生健康职业学院
89	在学业挑战中遇见“抗压升级”的自己	张典	河南大学
90	熬夜自救 不做特困生	张瑞红	河南机电职业学院
91	从高考追梦人到大学拖延党：你的自制力去哪了？	何姣	武汉大学
92	与无聊和解，唤醒你的创造力	李升岚	华中科技大学
93	躺平不如起床！失眠自救指南——三步打破越躺越清醒的魔咒	何宁娴	华中科技大学
94	内耗发疯？稳住杏仁核！	张兰珂	华中科技大学
95	打破“魔丸”诅咒——从电影《哪吒》看自我认同的重构之旅	崔佳	武汉科技大学
96	数字时代的认知偏差与自我觉察：从《楚门的世界》解析信息茧房的心理机制	夏萌	武汉科技大学
97	心灵信号塔：解码非语言沟通的奥秘	孙蕊芳	武汉科技大学
98	破茧之声：解码当众演讲焦虑的三把心理密钥	李姝慧	中国地质大学（武汉）
99	数字原住民大学生的社交升级指南	江秋玮	武汉纺织大学
100	拓印落叶纹理 重拾生命力量	辛璐、段岩	湖北美术学院
101	谁动了我的边界	王嘉丽	湖北汽车工业学院
102	心理柔光板：人际冲突的软性调节	晏巧	三峡大学
103	小组作业4C法：吵得起，合得来	杨琳	湖北经济学院
104	“刺猬”or“海绵”，如何培养评价接纳力	李思颖	湖北经济学院
105	心理韧性：内心强大的终极秘密	周吉、谢刚、胡文娟、赵翠荣、付国秋	武汉铁路职业技术学院
106	破解自我认识的密码	章灿	湖北生态工程职业技术学院
107	解锁社牛力：破解社交困局指南	张笑仪、文雨卿、蔡欣仪、马婧	南华大学

108	从“不可能”到“不，可能！”——成长型思维赋能职校生发展	周国玲	湖南铁路科技职业技术学院
109	安己心·守静笃：走出45度青年困境的文化——心理之旅	李淑怡、邓雅双、刘志成	中山大学
110	战胜拖延：给大脑的「反惰化」生存指南	邹君	深圳职业技术大学
111	保持心理边界，构建和谐宿舍人际关系	李慧珍、周婷、张飞凤、胡睿钊、刘婉君	深圳职业技术大学
112	“孤独星球”生存指南——笑看心理孤独	谢绮莲、肖浩杰	广州城建职业学院
113	做情绪园丁，种幸福之花	雷琴、陈斯雅、钱迪、郭阜、柳佳	惠州工程职业学院
114	世界以痛吻我，我却能满血复活——解码心理韧性	王曼、曾珍、谢能重、陈卉娟	广西大学
115	算法时代的“真我”探索	何湘桂、韦新玲、蒋雪冰、王海希	广西大学
116	“玻璃心”的超能力——高敏感者的自我寻宝图鉴	郭融融、罗字形、邱配兰、潘珏年、刘阿娜	广西科技大学
117	赛前“心”调适，助力超水平发挥	吕佳微	桂林电子科技大学
118	告别拖延：从“明日复明日”到立刻行动	梁沁苗、张慈娟	广西医科大学
119	我命由我不由天——当代“哪吒”逆境破局指南	卜梦婵、赵苗子、吕兆华、刘曦瞳、张怡萱	广西师范大学
120	AI时代下，大学生应如何安放职业焦虑？	雷一祎、覃梅芳、张天锋、李若海	广西财经学院
121	心无偏，人方见——社会心理学中的偏见与生活	伍月琼、伍燕琼	桂林旅游学院
122	压力变形记：重构认知、解锁成长型思维	甘瑜、李韦嫦、陈香、冯光澍、梁文灿	广西生态工程职业技术学院
123	告别社交焦虑：从社恐到社牛的关系破冰指南	关文莉	广西交通职业技术学院
124	“焦”点转换——考“焦”人的应考心理调适指南	梁资姿、孙琴、莫秋树、劳莉萍、孟玉	广西国际商务职业技术学院
125	破茧成蝶——挣脱自我贬低的心魔	冯守旺、韦晶晶、韦宏霞、张冠萍、谢晶星	广西幼儿师范高等专科学校
126	认知解离：大学生摆脱心理困境的破局之道	李鹏	海南大学
127	从“魔丸”到“英雄”——解密哪吒自我成长的力量	符宜静	海南经贸职业技术学院
128	“镜映”的力量：用好AI这面镜子	黄甜	重庆大学
129	魔童哪吒的沟通困境：心智化的三剂解药	刘竹	重庆大学

130	用“聪明比较”打败焦虑 —— 社交媒体时代的心理自救指南	甘琳琳	重庆大学
131	从“体重焦虑”到“自我和解”：当国家行动遇见心理科学	熊贤芳、梁菲	重庆邮电大学
132	“六字聚焦法”解锁求职受挫密码	杨钧钮、张皓、王明波、金琳	重庆邮电大学
133	远程“心”沟通——构建亲密亲子关系的密码	刘智、吴娟、张征珍	西南大学
134	金星火星恋爱“相对论”：男女有别，读懂你我	丁柯尹、吴垠成、韦敏	西南政法大学
135	跳出无助的笼子，“职”面多彩人生	谭劼	重庆理工大学
136	越在线，越孤独？——连接重建与自我和解	王一竹、孙建冬、龙海霞	重庆工业职业技术学院
137	当马斯洛成为悉达多的心理咨询师——自我价值的实现	于凡琪、李明蔚、秦韬、江兵	重庆电子科技职业大学
138	当情绪风暴来袭——用 DBT 四招替代自我伤害	陈彦君、马智萍	重庆工程职业技术学院
139	哪吒教你用成长型思维逆袭人生	汪静、李楠、徐泽梅、杨松滨、魏桢妮	重庆城市职业学院
140	内驱力觉醒：躺平困境下的续航密码	张荣荣、王雨婷、余晓兰、杨慧桢、唐彬文	重庆城市职业学院
141	和我一起大声喊——加入“I 人脱敏训练营”！	罗钰莹、杨旭、周晓婧、谭小鱼、邓方姣	重庆财经职业学院
142	从“emo 袭击”到情绪掌控	罗凯丽、杨军、卢嘉	重庆建筑工程职业学院
143	“快乐”的化学公式	艾雲	重庆化工职业学院
144	从活着看生命韧性——用积极心理学重写人生剧本	柯海娥、张君、蒲运、赵丽君、王显青	重庆幼儿师范高等专科学校
145	裂缝那是阳光照进来的地方	蒋娟	陆军军医大学
146	培养丰盛心态，告别竞争焦虑	刁静	电子科技大学
147	破解失败恐惧：从“自我否定”到“积极成长”	张梦	电子科技大学
148	你的注意力被劫持了吗？——手机依赖自救指南	翟玮玮、周缘、祝静思、舒小立、孔琰	西南石油大学
149	爱与性的边界——如何通过自我觉察建立健康亲密关系	刘敏、崔荣格、贺娟、叶永霞	四川化工职业技术学院
150	与反刍思维 say hi, 与反刍思维 say bye	易珊	成都开放大学
151	“被困在镜中的我”容貌焦虑的自救指南	杨薇	遵义医科大学

152	自我关怀——停止内耗的心理急救箱	常晨琛、谢琳婧、孙嘉珩、 黄玉婷	贵州建设职业技术学院
153	助你一夜好眠	左智娟	云南大学
154	别让emo偷走你的生活——认识抑郁 (症)	汪杨皓、宋熹、彭裕、 胡雯静	昆明理工大学
155	“行动派”OR“嘴强王者”——探索爱意 流动的表达密码	刘芳	云南师范大学
156	Flag 防塌房必修课: SMART 教你科学 画饼	艾德鹏	昆明铁道职业技术学院
157	告别拖延:用“奇迹提问”组合拳解锁高 效行动力	高张清	云南工贸职业技术学院
158	当你的生活突然卡在“意义加载中”	康楠	西安交通大学
159	解码四大情绪激素——坏情绪精准治 愈必修课	王文达	宁夏大学新华学院
160	重塑内心自我, 解锁自治人生	潘姝宁、虞晓颖、李睿、 马丽萍	乌鲁木齐职业大学

(学生作品, 共 80 件)

序号	作品名称	作者	指导教师	学校
1	透过积极心理学的视角调节情绪 ——我的情绪我负责	陈君	尼格拉· 阿合买提江	清华大学
2	粉碎“心理谣言”, 做自己的心 灵守护者	郎子睿、赵一同	吴悦悦	北京理工大学
3	毒蘑菇启示录: 心理边界与情绪 防御新解	于子欣、刘玮、赵倩莹、 苏祺伦		中国科学院大学
4	微笑背后隐藏的阴影: 多维洞察 与科学应对	乔亚欣、刘自旺、王雨珊、 刘玉杰	任娜娜	南开大学
5	破解拖延困局: 古今智慧与 AI 共 探高效之道	翟若彤、郭雨霏、王心悦、 李佳萱	刘海玲	天津理工大学
6	破茧——大学生内耗自救“蜕变” 指南	沈静姝、王燕、丰羽佟	刘浩	天津财经大学
7	撕碎“标签”——你的人生无需 证明	刘祖僮、张卓然、王馨悦、 王诗尧、丁宁	李东芪	东北财经大学
8	亲密关系间好好说话的秘密, 非 暴力沟通使用指南	张立同、康英、李奕秀、 李冰冰、王家慧	郭凌旭	锦州医科大学 医疗学院
9	先低头就输了吗? ——恋爱中的 心理博弈	王可	王薇	吉林大学
10	为什么你总觉得自己“不行”? ——破解大学生自我否定的 3 个 密码	胡瑞雪	李娜	吉林大学

11	霍兰德密码解锁就业“心”方向	徐子晴、武旭龙、吴梦洁、 刘昱欣、关佳音	李林琳	长春工业大学
12	穿透人际迷雾——解密投射效应的心理密码	邢蔚	杨子怡	长春金融高等专科学校
13	春日心语——在春天里，好好爱自己	周欣雨、梁爽		上海交通大学
14	卸载 AI 朋友圈，我的社交进阶日记	张越、陆贞伊、戚诗铭、 王晨旭、赵娅菲	叶文超	南京邮电大学
15	翻越成见之山 认识和克服晕轮效应	吴宇轩、张林溪、倪恒瑞	仇海霞	南京医科大学
16	找回生活掌控感，向熬夜 SAY NO	周好、章朵灿、曹芷瑞、 王子瑶、李朔源	王志强	南京师范大学
17	园艺疗法在心理调适中的应用	温雅雯	李小燕	南京财经大学
18	点赞之交：当朋友圈成为人际考场	张筱苓	商玉婷	镇江市高等专科学校
19	点赞的魔力——从朋友圈到“内心圈”	钟欣彤、徐伟婷、唐冬月、 刘思涵、朱昭艳	孙悦桐	江苏城乡建设职业学院
20	鸭梨变形记：从“鸭梨”到“冻梨”	张高芮	徐余辉	浙江大学
21	恋爱三原色：科学绘爱指南	何鲤鲤、陈宣羽、吴兴秀、 丹增央宗、郑舒娟	戴哲茹	温州医科大学
22	对话拆弹术：三把钥匙化解亲情扫雷战	黄紫嫣	梁松	浙江中医药大学
23	自制力提升：应对即时满足的策略	任跃然、徐诗怡	高峻峰	浙江师范大学
24	寝室“心累”终结计划——这样说话不烧脑	付瑾珊、陈叶、毛叙、洪 珍妮	朱浩亮	温州大学
25	从孤岛到同盟：搭子文化如何重构大学生社交自信	卞紫祎、陈昀颖、陈子璐、 毕佳璐、沈歆彦	黄立芳	浙江工商大学
26	“玻璃心”如何变“防弹心”——大学生人际高敏感自救指南	罗佳佳	杨继敏	浙大城市学院
27	破译低配迷局，重构配的人生	廖贞媛、洪凡翔、缪慧宁、 邱嘉迪、刘明磊	楼航芳	浙江师范大学行知学院
28	来自星星的礼物：高敏感星人的“超能力”	顾知蕴	包玉洁	浙江师范大学行知学院
29	爱情盲盒——解锁你的依恋密码	季奕玘	陈孝凡	浙江经贸职业技术学院
30	“搭便车”困局下，如何正确安置我们的情绪	林禹欣	吴珊	浙江旅游职业学院
31	抱紧我的小被儿，emo 退散！——当代青年床搭子养成计划	胡曼璐、陶政琦、徐欣媛、 梁雅萱、赵剑轩	朱璟璐	丽水职业技术学院
32	戒掉“恋爱脑”——焦虑型依附者的科学脱困指南	王怡蕊、何彦均、瞿泽楠、 吕真缘、陈天桐	杨冰亚	浙江金华科贸职业技术学院

33	自我说明书：认识自己的第一份礼物	程诗雅	田文祥	合肥工业大学
34	为什么我们总是后悔自己的选择？破解大脑的认知陷阱	叶美丽、黄小双、黄仟牵、陈艳霞、唐萍萍	陈虹	闽南师范大学
35	五脏藏情：解码中医心理学下的身心交互	柏柯帆	郑梅钦	福建卫生职业技术学院
36	精神内耗的真相：你比想象中更有力量	刘怡彤、谭越、李美璇、孙雨泓、刘佳慧	孔维彦	山东大学
37	从“发疯”到“自愈”：一场情绪的行为艺术	吕佳源、黄玥、巢幸梓、苏元珺	张兰珂	华中科技大学
38	情绪告白	吴偌嫣、林惠玲、刘佳妮、董秀梅	刘陈陵	中国地质大学（武汉）
39	中医心理五音疗法，藏在宫商角徵羽里的“情绪解药”	黄冬晓	李茜	湖北中医药大学
40	课题分离，解决人际难题	曹览微、向雨桐	于丽霞	华中师范大学
41	我命由我不由天的觉醒力——如何应对人格“标签化”	岐蓓怡	崔梦川	湖北师范大学
42	课题分离三部曲：从人际内耗到轻松说“不”	杨康蓝、王若菡、许欣怡、李靓月	冯文倩	湖北经济学院
43	走出算法，刷新生活——AI时代如何摆脱短视频成瘾	俞婷婷、巫珊、刘莫榕、占博霖、王卫	张炎	鄂州职业大学
44	击败“灾难化思维”，告别“杞人忧天”	王欣月、陈训涛、魏卓勋	陈思思	武汉城市职业学院
45	四步解锁“心流”模式，让学习效率翻倍	胡涌泉、吴意屏、程彪、杨程帆、谭舒雯	徐琬婷	武汉电力职业技术学院
46	失恋必修课：如何真正“放下”与成长	周思雨、李熠斐	邵丽红	咸宁职业技术学院
47	青春不“掉线”：破解指尖依赖的5G成长模式	刘杨倩	谭闰臣	湖北科技职业学院
48	电量耗尽？大学生心理充电法则	戴阔幸、徐梓浔	肖艳玲	中南大学
49	“寝”难平，科学“摆”平	艾柯代·吐尔逊	周洁莹	广东工业大学
50	挣脱“内卷”枷锁，找寻生长节奏	曾可蕴、唐尧、徐银珠、肖薇、黎宇琳	彭斌	广东省外语艺术职业学院
51	三招助你摆脱点赞内耗	石钰婧、郑雅雯、王飘雪	韦唯	广西大学
52	边界感：人际关系的“安全线”	王秋辰、徐源、黄启潮	钟小溪	桂林电子科技大学
53	越熬越上瘾？打破睡眠拖延“魔咒”	姜佳旋、李甜甜、熊冠锦	龙茂森	桂林电子科技大学
54	等我准备好是一个谎言：为什么你永远等不到完美的时机	符桂瑜、兰慧敏、邓娟、杨祥和、叶林坤	罗漫	广西民族师范学院

55	游戏化通关指南：大学生焦虑自救攻略	何亦龙、杨馨文、李静雯、莫宏宇、颜婧	赵彬竹	广西民族师范学院
56	恋爱必修课：如何为心爱的TA提供情绪价值	樊小月、李恺璐、郭君、刘桂成	雷一祎	广西财经学院
57	拒绝“二手生活”，活出自我价值	陈唐柳依、陶乃北、林垣锋、罗佳睿、梁琼方	谭艳艳	广西财经学院
58	从无意义到微意义	李梁云、刘永英、邹永绵、巫巧莉、马丽婷	何森孟	广西职业技术学院
59	破“躺平”，立“匠魂”——高职生学业与职业心理赋能	黄思平、刘福楠、覃爱连、何欢、黄虹燕	蔺薇	广西国际商务职业技术学院
60	上进or上“香”？柠檬香直接让你“上分”！——嗅觉提升学习效率的神经密码	黄红莲、梁凤、邓忠成、张家铭、卢升业	符源才	广西建设职业技术学院
61	萨提亚冰山对话脑科学：3步掌握情绪管理诀窍	张思锐、石佳美、周海兰、叶晓丽、朱丽玲	蒙春妹	柳州城市职业学院
62	“寓”心相通——宿舍人际关系沟通技巧	周瑾瑜、曾贝贝、陶霖洋、崔金鸽、蒋幸璇	王小会	广西幼儿师范高等专科学校
63	解码沟通困境：非暴力沟通四步法化解亲子矛盾	覃思睿、杨暄、李灿贤、钟美君、杨玉玲		广西金融职业技术学院
64	共情排雷指南——避开好心翻车现场	熊淦瑛、周坤、熊雨柔、晏小丽	张春霞	重庆医科大学
65	从“明日再说”到“立刻行动”——用脑机制打破拖延	余茵琪、路智开	龙文霜	西南大学
66	解码“沉默”信号：父母如何破译大学生的心理求救密码	赵蕾、刘娇、张天玲、李欣	李雪鹏	西南大学
67	破解“白熊效应”：大学生思维陷阱与心理调适	俞弥馥、郭小雅、邓雅心	孙忠凯	重庆师范大学
68	假如焦虑是只猫：铲屎官的情绪管理手册	刘桂辛、吴彦霓、税红钰、屈娅玲、高敏	张敏	长江师范学院
69	为什么我们喜欢“蛐蛐”别人？	王璐、梁远琴、李白杨、张藐之、夏开峰	王勤文	西南政法大学
70	普通人如何复刻“哪吒式逆袭”——跟着哪吒学压力管理	胡漫、冉桂香、谭童	张琼	重庆工程学院
71	卡路里不算账！正念饮食者的“感官减肥法”	孙诗钥、杨航、陈俊圻、苑祎宸、孙硕	彭李	陆军军医大学
72	心理创伤后是化脓还是结痂	李天慈、胡丰、赵梦雪	戴琴	陆军军医大学
73	积极心理疗愈电台——失恋如何快乐？	邱铭洋、冯梁宸、王略、邓思怡	贾双黛	成都师范学院
74	情感勒索突围：如何破解关系中的隐形操控？	陈丽竹、唐佳林、肖可、于双、罗桢	张静秋	成都师范学院
75	解锁哀伤密码，开启成长新篇章	洪锡春、苏阳、刘云云、瞿文祥、吴明宇	周贤宏	贵州建设职业技术学院

76	精装朋友圈——我的数字整容术	张影、赵晶、李江洁、黎亚苹	韩淑红	贵州电子商务职业技术学院
77	松绑时刻：情绪自由指南	马欣、王明亮、何荣慧、吴海娟	张建东	宁夏大学
78	飞轮效应：如何用“微小行动”启动人生正向循环	阿不都赛布尔·阿不力米提、迪拉热·阿不来提、张思语、郭煜琦、何子乾	李怡玲	新疆大学
79	压力来袭别慌！三步教你稳住情绪小宇宙	吉白缙·沙力塔拉提	魏娜	新疆师范大学
80	大学生心理健康基础——你的“心灵三原色”使用手册	王绘宁、胡杰	赵艺洁	阿克苏职业技术学院