

中国大学生在线

关于公布全国高等学校心理健康教育 微课征集展示活动遴选结果的通知

为进一步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，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，活动共征集到来自 414 所高校的 1195 件作品。经过通讯评审、现场会评、作品政审、结果公示，最终遴选出 119 件教师作品，50 件学生作品。现将本届活动遴选结果公布如下。

普通高等学校学生心理健康教育

专家指导委员会

全国高校思想政治工作网

中国大学生在线

2024 年 12 月 10 日

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 119 件）

序号	作品名称	作者	学校
1	睡眠健康管理	范滕滕	北京大学
2	在困扰中成长	刘卉	北京大学
3	内耗？还是内卷？大学生自我发展指南	史光远	清华大学
4	五大情绪管理技巧助你快速走出情绪低谷	张平	北京邮电大学
5	科学休闲，为身心充电	申子姣	北京师范大学
6	大学生如何应对挫折	宋振韶	北京师范大学
7	整合“我”的多面体——大学生的自我认识	夏翠翠	北京师范大学
8	5个技巧，提升人际吸引力！	秦旭妍	中央财经大学
9	倾听：从“听到”到“听懂”	余小霞	华北电力大学
10	让悲伤自然流淌	郝一丹、宋晓月	华北电力大学
11	如何让学习更有动力	陈予	南开大学
12	提升心理资本主动高效学习	尚可	大连理工大学
13	告诉世界我值得！——悦纳自我	乔琳	东北大学
14	你的emo只是emo吗？	王贵全	吉林大学
15	同“居”如何同“心”——大学生和谐宿舍人际关系构建	毕铭	东北师范大学

序号	作品名称	作者	学校
16	无痛自律，轻松养成好习惯	王娇	东北师范大学
17	烟火人间，我值得	相楠	东北林业大学
18	为什么道理我都懂，但还是开始不了？	朱婷飞	上海交通大学
19	深夜的陷阱：为什么你戒不掉熬夜？	赵敬雯	上海交通大学
20	做内心的守护者：如何管理应对压力？	王晓玲	上海交通大学
21	破解身体密码，三招帮你减压	郭振济	东华大学
22	美愈何愈，以美润心——艺术疗愈如何为学生心理健康保驾护航	靳易	河海大学
23	高效沟通“声”入人心 魅力表达“职”赢未来	任学敏、孙博文	江南大学
24	当压力来临时如何微笑面对	周玲玉	南京农业大学
25	有效安慰：朋辈倾听与回应	曹野	浙江大学
26	健康睡眠的科学密码	国锐	浙江大学
27	简明“躺平”指南	黄皓明	浙江大学
28	越努力越焦虑？——大学生如何做好考前心理调适	张苗、刘倩伊、李语泉、王靖皓、姜奇秀	山东大学
29	大学生，听说你对人“过敏”？	张翠、李卉淼、覃丹红、陈伊、唐雨霏	中南大学
30	安其所·遂其生：在找寻中安顿生命	刘志成、邓雅双、方大杉、李淑怡、李士成	中山大学
31	三访林黛玉：从认知三角看情绪困扰	刘竹	重庆大学
32	成为你自己：从发现到认同	黄甜	重庆大学
33	认识自我，寻找自己的路	代莹莹	西南大学

序号	作品名称	作者	学校
34	诗疗心语——于吟诗作对中唤醒心理复原力，开启一场抒情畅压的心灵对话	黄楠、刘天浩、尹萍	西南大学
35	热爱生活，丰盈人生：在于自然接触中发现生命的意义	王海星	电子科技大学
36	破除自我怀疑，终结精神内耗	李谷静	电子科技大学
37	无惧拖延，稳稳向前	刘亚琨	西南财经大学
38	赶走挥鞭子的人——自我批判者的自救指南	刘瑶、魏萍	西安电子科技大学
39	学业困扰不用怕，学习锦囊来帮你	李旭珊	北京理工大学
40	激发自身优势告别摆烂人生	赵丹	大连民族大学
41	成为自己的心理专家——焦点解决疗法在大学生心理自助中的应用	蒋惠竹	中国音乐学院
42	寝室冲突？一筹莫展？三个技巧让你成为人际高手	刘浩	天津财经大学
43	焦虑，退退退	吴一凡	河北师范大学
44	以无为心行有为法——精神内耗的应对策略	李亚蕾、徐静英	燕山大学
45	坏情绪自救指南	韩力维、赵京、刘颖	石家庄铁路职业技术学院
46	在心流中自我激励	李琛	太原科技大学
47	卷不动也躺不平，是什么让我们内耗？	李晓曦	中北大学
48	神奇魔法期望效应	刘美君	晋中信息学院
49	识别恐惧与焦虑的本质	王一名	锦州医科大学
50	”IE“浏览器型挚友修炼记	赵东方、毕一翀、徐婉洋	吉林师范大学

序号	作品名称	作者	学校
51	我竟是预言家?	冷佳奇	吉林外国语大学
52	了解自我,快乐学习	张添	长春医学高等专科学校
53	情绪“苹”稳、好“柿”发生——焦虑情绪纾解指南	郭萌萌、李双双	黑龙江农业工程职业学院
54	越夜越精彩?——大学生“报复性熬夜”拯救指南	吴美霖	上海音乐学院
55	走出“社恐”,建设舒适人际关系	屠雯静	苏州大学
56	《林愈心灵》——储蓄情绪力量,赋能前行	李小茹、周纯、孟国忠、常晓、蔡志敏	南京林业大学
57	Let'sACT!走出纠结的内心戏	宋姚飞	江苏大学
58	如何适应不亲密的“亲密距离”?——大学宿舍人际关系的调试	蒋逸文、洪欣怡	南京师范大学
59	停止内耗,拥抱属于自己的人生!	陆晓赞	南京师范大学
60	人际沟通之好好说话	吴琦	南京财经大学
61	如何理解网络集群行为?	崔伟	南京财经大学
62	学会沟通,做个温柔而坚定的人	刘长虹	南京工业职业技术大学
63	用“治愈”代替“致郁”——抑郁情绪的自我关怀	邱天琦	江苏海洋大学
64	走出失恋哀伤将爱进行到底	娄文婧	南京特殊教育师范学院
65	亲密关系中如何获得安全感	严茹	南京特殊教育师范学院
66	聊天终结者是你么?莫慌,“肯定”助你轻松沟通!	刘艺	苏州卫生职业技术学院
67	不已知者,焉能知人——用MBTI助力职业规划	黄瑶瑶、金丽芬、李楠	苏州卫生职业技术学院

序号	作品名称	作者	学校
68	Hold住社交的小船——共情护航	童卉、史传林、罗伟、段连	江苏电子信息职业学院
69	不惧聚光，自由绽放	陈蓉蓉、孙青、葛虹佑、姜晓斌	江苏电子信息职业学院
70	掌控时间，成就未来——做时间的领航者	孙昱	常州工业职业技术学院
71	挥舞情绪“指挥棒”奏响生命交响乐	何淼淼	江苏信息职业技术学院
72	如何做好一只卡皮巴拉——双元制学徒情绪管理	马红杰	苏州健雄职业技术学院
73	宿舍人际关系：从“矛盾”到“和谐”的奇妙旅程	李晓菲	南京城市职业学院
74	性格遇见职业：活泼E人与护士之路的碰撞	吴娟	江苏护理职业学院
75	室友组队不犯愁，非暴力沟通来解忧	陈哲	浙江师范大学
76	小小信号灯，解决沟通“大拥堵”	赵晓繁、陈宙、陈萌萌	温州理工学院
77	拜拜了，拖延君	陈杨兴	浙江交通职业技术学院
78	只要五步，实现情绪自由	周丽玉、谢振旺	浙江旅游职业学院
79	“情绪杯”和“烦恼球”	吴珊珊	安徽医科大学
80	一定要变得外向吗？	段姗姗、李阳、李育鹏	阜阳师范大学
81	遇见爱与孤独——如何处理恋爱中的矛盾与冲突？	郭修凤	江西理工大学
82	摆脱内耗困扰，活出洒脱人生	肖璟	江西理工大学
83	“我”与“我”的奇妙之旅	舒琦、钟琪、黎生良、张希童、张芬芳	江西工业工程职业技术学院
84	拒绝负面想象，打破认知融合——做好压力和情绪管理	杨延昌	山东女子学院
85	走出社交孤岛，不做“社恐”青年	吴丽娜	开封大学
86	精神内耗自救指南——与自我和解	王妍	开封大学

序号	作品名称	作者	学校
87	怎样从“学废”到“学会”？	胡文燕、薛春艳、江锋	武汉科技大学
88	精神内耗，NI 抗住了吗？	陈菓	长沙商贸旅游职业技术学院
89	在自我关怀中找寻生命的力量	余少绒	广东技术师范大学
90	“生涯适应力”助你规划精彩人生	范梦	广东工业大学
91	撕掉标签，正视自我	杨乃杰	广州南方学院
92	心悦则灵，乐学赋能	李政、黄禹龙、汤宏伟、黄江喜	柳州铁道职业技术学院
93	感到迷茫怎么办——“五把椅子”带你巧渡迷茫期	杨钧钮、王明波、金琳	重庆邮电大学
94	拥抱压力，展翅翱翔	蔡莉、余情	重庆交通大学
95	反恐精英：社恐营救行动	陈娟	重庆师范大学
96	开启宿舍沟通的金钥匙——人际沟通 PAC 理论	苏琴	重庆文理学院
97	跃动心灵，美好心情	郑巧	重庆理工大学
98	大学生成长型思维培养三步曲	叶绿	重庆第二师范学院
99	解锁奇迹之门，走出焦虑的心理迷宫	王一竹	重庆工业职业技术学院
100	悦纳自我成为自己的最佳盟友	张娜	重庆工业职业技术学院
101	爱情是什么？	梁利苹	重庆城市管理职业学院
102	情绪自助：给心事画个出口	陈明英	重庆财经职业学院
103	躺平还是奋斗？	牛婷、卢嘉	重庆建筑工程职业学院
104	大学生社交恐惧怎么办——中医心理有妙招	罗文萍、王寒、李志宇、卓凡琦、夏阳林	成都中医药大学
105	“寝”深言浅——非暴力沟通在寝室人际中的运用	覃小容、刘敏、贺娟	四川化工职业技术学院

序号	作品名称	作者	学校
106	老师，我失恋了	邓策、程麟、毛艳、 颜紫云、杨晶	贵州建设职业技术学院
107	好好说话，沟通无阻	吴雨蓓	西南林业大学
108	情绪稳定小技巧——表 达性书写	高张清	云南工贸职业技术学院
109	解开压力密码，应对自 有良方	董阳	陕西科技大学
110	大家都在卷，我该怎么 办？——如何走出朋辈 焦虑	宋文佳	陕西中医药大学
111	巧用 3i 策略赋能心灵弹 力球	曹森	陕西工业职业技术学院
112	从脸红到释然——解锁 尴尬背后的心理密码	邵静云、巴文娟	西安铁路职业技术学院
113	跳出比较的迷局拥抱真 实的自我	田乐、李慧静	西安铁路职业技术学院
114	你是“I”人还是“E” 人？——MBTI 测试大探 秘	丁泽豪、曹纹靖	西安铁路职业技术学院
115	认知重建在就业心理调 适中的运用	蒋玲	西北师范大学
116	爱情盲盒——开出你的 依恋类型	杨李敏	银川能源学院
117	“越挫越勇”——穿越 古今的挫折应对	刘子莹、李彬雅、钱佳玲	宁夏民族职业技术学院
118	突破思维阻力，实现自 我成长	田金艳	新疆农业大学
119	赶走情绪小怪兽为你充 满“活力电”	余秀平、周叶露	重庆电子工程职业学 院

(学生作品，共 50 件)

序号	作品名称	作者	学校
1	内耗是矫揉造作吗？	佟棹楠、梁国强	东北师范大学
2	考试周不“蕉绿”：应对 考试焦虑超实用指南	位博晗、孙梦雅、曲冰睿	东北师范大学
3	建构自我同一性赋能职 业发展	李文敏	浙江大学

序号	作品名称	作者	学校
4	勿谬赞与善批评	李银娜、陈雨浓、章翠娟、 盛义保、付彦林	合肥工业大学
5	看电影学心理	刘若宇、陈星宇、李玥蓉、 郑瑜倩、付雨琴	华中师范大学
6	跳出网络的“比较圈”	林雅妍	华中师范大学
7	重生之我是 MBTI 大讲 师	王帅杰、李佳亿、梁美琦、 曾少柔	华中师范大学
8	藏在行为背后的秘密	赵玥、卯金爽、许雯昕、 李亦冰	西南大学
9	音声的疗愈力量	邹翎、吴亚楠、周旭东、 唐红艳、段晓菲	四川大学
10	如何与“权威”相处？ ——师生沟通难题的成因及应对	周维国、张思思、成欣慧、 龚逸非	西安交通大学
11	《中庸》与情绪管理	钟瀚、姜金佐、应湫湫、 瞿郁澍、刘悦	中国科学院大学
12	正确认识人格标签	孙娜婧	天津工业大学
13	莫愁前路无“知己”	马子豪	河北师范大学
14	如何用焦虑为自己赋能	张家骏	东北电力大学
15	心理韧性：你回弹的力量不容小觑	于鑫毓	东北电力大学
16	停止内耗，给心灵做个 spa	林冠伶	北华大学
17	一间自己的房间	赵思慧	通化师范学院
18	从“脆皮”到坚韧：如何提高心理韧性？	潘洁、常青、王昊、 丁悦、曹正玮	南京师范大学
19	对自己说“YES”：走出讨 好怪圈	王昭仪、梁伊伊、王悦	南京师范大学
20	《如何拥抱情绪，掌控 情绪小怪兽》——大学生情绪管理	冯周舟	常熟理工学院
21	从沉默到绽放：社恐者的自我救赎之路	杨奕	常州工业职业技术学院

序号	作品名称	作者	学校
22	社交新模式：请先出示一下你的 MBTI	袁心月	江苏城乡建设职业学院
23	走出游戏迷潭回归现实生活	周蕾、杭强、张永、孙峥、钟沛汶	江苏城乡建设职业学院
24	不开心的根源——微压力	杨可意、邓涵、王悦、贺荻雅、薛穗子	浙江师范大学
25	致那些我们挥之不去的“反刍思维”：你好，再见	蔡庆艳、许霄、吴月江鸿、周晗展、郎雅婷	浙江师范大学
26	放飞好心情，学会与情绪共舞	许弘邦、彭鑫阳、雷梦杰	安徽财经大学
27	在校园时代如何小火慢熬自己的爱情粥	常怡宁、刘珺雯、廖濛、张道超、陶阳	安徽财经大学
28	从今天起，与坏习惯 say no!	刘玉璇	赣南师范大学
29	与压力共舞	李凤杰、肖同悦	赣南师范大学
30	暴力沟通知多少，你中招了吗？	武颖新、尹汉琴	湖北经济学院法商学院
31	倾听他人心声，搭建心灵桥梁	张心睿、陈诗琦	湖北生态工程职业技术学院
32	别让精神内耗耗尽你的青春——大学生如何做好情绪管理	唐晶、蔡彦婷、瞿恬湘、孙品、廖玉敏	湖南科技学院
33	内驱力，学习自救指南	尚思妍	湖南工业大学
34	神奇的心理暗示	程思奇、刘子煜	湖南城建职业技术学院
35	原来社牛也焦虑——社交焦虑的两面性	林颖欣、章玉社	广东技术师范大学
36	恋爱冲突怎么“破”	胡锦涛、唐冉冉、靳鹏、朱露琦、李蕙桐	重庆医科大学
37	“瑜”悦身心：摆脱负能循环	胡可欣	重庆医科大学
38	智慧逃脱：摆脱恋爱 PUA 的密室之旅	罗静宜、李静怡	重庆文理学院
39	今天你“过敏”了吗？	杨滢菡、勾钰欣、陈露露、袁金华、吴婧仪	重庆文理学院
40	关注微笑抑郁现象	陈容	重庆理工大学

序号	作品名称	作者	学校
41	边界产生美	李行、彭欣悦、杨雅雯、 曾宇	重庆对外经贸学院
42	探索压力之源，揭开情绪面纱	张文文、杨燕、龚怡璇、 叶星	重庆三峡医药高等专科学校
43	相“愈”锦囊，从心出发	武婕雅、肖诗雨、廖伍平、 张琦、刘霞	西南石油大学
44	但医心疾，无问中西	徐鑫悦、黄楚妍、唐露	成都中医药大学
45	别把情绪关在门外	杨佳怡	乐山师范学院
46	如何谈一场甜甜的恋爱	李飞雪、伍亮、尹浪	贵州建设职业技术学院
47	心灵指南：情绪密码大解密	黄雨杰	云南师范大学
48	社交界的黑马--内向者的逆袭攻略	邓光杨	新疆师范大学
49	交往也要用魔法	仇潘宇	空军航空大学
50	技巧赋能，做情绪的主人	陈昊、米昱霖、徐文睿、魏 申、郑翔天	长春汽车工业高等专科学校