

## 深圳市中小学心理心理健康教育微课评选 获奖名单 小学组（188人）

序号	区（学校）	姓名	主题类型	课程名称	奖项
1	龙华区桂花小学	段怡	亲子沟通	《家庭语言红绿灯》	一等奖 (31名)
2	龙华区桂花小学	段怡	时间管理	《打败拖延小怪兽》	
3	南山区荔湾小学	李啸臻	生命教育	《尊重生命拒绝校园欺凌》	
4	龙华区桂花小学	段怡	疫情心理	《我的恐惧小情绪》	
5	龙华区高峰学校	杨曹芬	情绪调节	试着与“烦恼先生”做朋友	
6	深圳市元平特殊教育学校	方茹	情绪调节	《让焦虑变得轻松》	
7	龙华区万科双语学校	郑佳佳	学习心理	和拖延君斗智	
8	南山区前海学校	丛晓红	情绪调节	换个角度看问题 跟烦恼说再见	
9	龙华区行知小学	朱燕	抗疫心理	疫情期间，这样和自己相处	
10	罗湖区北斗小学	张樱子	亲子沟通	爸妈为什么会偏心	
11	南山区龙珠学校小学部	邓雨薇	亲子沟通	你好，情绪小信差	
12	罗湖区螺岭外国语实验学校	潘怡君	学习心理	手机使用攻略你get到了吗？	
13	南山区阳光小学	黄家慧	时间管理	《再见吧！拖延君》	
14	龙华区桂花小学	段怡	疫情心理	《隔离病毒不隔离爱》	
15	罗湖区水库小学	彭碧怡	生涯规划	疫情下的职业畅想	
16	福田区南华小学	陈静颜	人际关系	《朋友相处，巧妙说“不”——学会友好拒绝他人》	
17	福田区皇岗小学	谢少洪	人际关系	小小心结	
18	宝安区教育发展事务中心	曾卉君	情绪调节	神奇的情绪法宝——我句式	
19	宝安区宝安中学（集团）塘头学校	聂瑞虹	时间管理	时间支配者	
20	坪山区碧岭小学、坪山第二小学、坪山实验小学	李晴、谭小茜、黄文婷	时间管理	时间神偷	
21	福田区荔园外国语小学	彭轶夫	情绪调节	做情绪的小主人	
22	福田区全海小学	贺淑敏	自我认知	我有自制力	
23	坪山实验学校、坪山区碧岭小学、坪山第二小学	黄文婷、李晴、谭小茜	人际关系	我们闹矛盾了	
24	福田区景莲小学	林惠铃	生命教育	珍爱生命 善待生命	
25	福田区翰林实验学校	张馨丹	生涯教育	长大以后做什么	
26	福田区荔园小学通新岭校区	赖琦琦	情绪调节	返校复学，从“心”出发——做足复学准备，重拾优良状态	
27	福田区石厦学校小学部	陈艺元	学习心理	探寻记忆的秘密（三）	
28	宝安区宝城小学	赖吉	网络使用	如何应对网络色情挑战	
29	福田区景莲小学	林惠铃	情绪调节	关照情绪，复学前心理调适	
30	龙岗区华南师范大学附属龙岗大运学校	晏星星	情绪调节	放松心情	
31	福田区莲花小学	孔冉	抗疫心理、情绪调	做个开心果	
32	龙华区民治中学集团民顺小学	王宇璇	时间管理	被折叠的时间	
33	光明区清一小学	黎祖芬	生命教育	《一起守望相助共待春暖花开》	
34	龙华区丹堤实验学校	吴境仪	情绪调节	《我的情绪小瓶子》	
35	龙华区广培小学	杨少群	学习心理	明察秋毫：瞧，我的眼睛多亮	
36	光明区公明第二小学	汪佩娟	情绪调节	《用音乐平衡你的情绪》	
37	罗湖区草埔小学	邓浩怡	亲子沟通	怎么说爸妈才会听	
38	罗湖区螺岭外国语实验学校	王慧茹	自我管理	猴子爱吃棉花糖小学	
39	龙华区行知小学	朱燕	学习心理	学会与游戏相处	
40	罗湖区螺岭外国语实验学校	王慧茹	学习心理	我和手机交朋友	
41	南山实验教育集团南头小学	何芳	目标管理	宅家怎样定目标	
42	南山区松坪第二小学	邓蔚	抗疫心理	心理战“疫”	
43	南山区西丽小学	肖珊	亲子沟通	面对冲突，我会表达	
44	深圳市蛇口育才教育集团育才学校（原育才一小）	张侨	时间管理	《好好宅在家，时间规划我有招》	
45	罗湖区北斗小学	张樱子	人际关系	一起来拍彩虹屁	
46	罗湖区北斗小学	张樱子	学习心理	如何真正获得自信	
47	大鹏新区中心小学	陈群	亲子沟通	跨过“障碍”来拥抱	
48	深圳市元平特殊教育学校	党玉晓	生命教育	《感恩》	
49	龙华区教育科学研究院附属实验学校	胡海炼	情绪调节	《心随音飞》	
50	光明区东周小学	骆思颖	时间管理	《自律少年少拖延》	
51	罗湖区北斗小学	张樱子	学习心理	我们为什么会磨蹭？	
52	罗湖区螺岭外国语实验学校	谢宜均	亲子沟通	唠叨的加减法	

## 二等奖 (63名)

53	南山区第二外国语学校(集团)大磡小学	余林蔓	抗疫心理	你我他都一样
54	龙华区民治中学集团民顺小学	杨迪	学习心理	打造我的金钟罩
55	罗湖区安芳小学	唐斌斌	时间管理	吃掉三只青蛙
56	罗湖区北斗小学	张樱子	情绪调节	如何聪明地表达愤怒
57	南山区海滨实验小学深圳湾部	王兆舟	学习心理	延迟的满足
58	龙华区丹堤实验学校	吴境仪	性教育	《宝贵的“护身符”》
59	罗湖区北斗小学	张樱子	学习心理	游戏那么好玩,为什么还要学习
60	罗湖区红桂小学	徐恬	学习心理	如何提升网络学习效率
61	深圳市蛇口育才教育集团第四小学	李楚杏	情绪调节	《情绪气象台之不乱发脾气》
62	龙岗区宝龙学校	刘丽丽	亲子沟通	做个沟通小达人1——区分观察和评论
63	福田区梅山小学	李爱美	生命教育	用“心”防疫,静待春暖花开
64	盐田区田心小学	刘思亚	抗疫心理	《专注每一天,宅家好心情》
65	福田区外国语学校(南校区)	张洋帆	亲子沟通	请您和我这样说
66	龙岗区宝龙学校	刘丽丽	亲子沟通	做个沟通小达人2——体会和表达感受
67	龙岗区信义实验小学	王赛花	学习心理	《我注意,我聪明》
68	福田区百花小学	陈倩	学习心理	《有趣的逆向思维》
69	宝安区景山实验学校	周爽	亲子沟通	您的爱,让TA懂
70	福田区南华小学	洪钰龄	亲子沟通	《读懂彼此的心》
71	福田区南园小学	李小龙	升学准备	《明天我是初中生》
72	龙岗区平湖实验学校	黄永丽	情绪调节	当火山爆发时——我能管理情绪
73	福田区莲花小学	凌悦欢	科学规划、情绪调节、亲子交流	克服作业拖延症
74	宝安区新桥小学	邱慧卉	学习心理	专注王国之我是小小专注家
75	龙岗区宝龙学校	刘丽丽	亲子沟通	做个沟通小达人3——了解自己的需要
76	福田区绿洲小学	周文晗	时间管理	我不拖拉
77	福田区园岭小学	李婧怡	抗疫心理	沟通——隔离病毒传播爱
78	福田区下沙小学	林桂娥	情绪调节	《表达情绪》
79	龙岗区宝龙街道龙洲学校	董晓霞	亲子沟通	当冲突发生时
80	福田区梅山小学	李爱美	情绪管理	宅家学习,修炼自控力
81	深圳大学师范学院附属坂田小学	陈云	学习辅导	居家学习你适应了吗?
82	福田区景鹏小学	郑逸霞	学习心理	《自己的事情自己做》
83	福田区绿洲小学	刘蔓青	时间管理	我的小时钟,藏在我心中
84	宝安区上屋小学	朱宁	情绪调节	宅家抗疫·情绪护航系列心理课——罗伯生气了
85	龙岗区龙岗街道中心小学	赵健龙	情绪调节	生气时怎么办
86	福田区全海小学	罗丽娜	情绪调节	负面情绪背后的正面意义
87	龙岗区信义实验小学	王赛花	生命教育	《敬佑生命,织一张支持网》
88	龙岗区宝龙学校	刘丽丽	亲子沟通	做个沟通小达人4——提出请求
89	宝安区红树林外国语学校	刘旭虹	情绪调节	应对生气“小法宝”
90	龙岗区平湖信德学校	龚文婷	复学心理	复学“心”启航
91	龙岗区木棉湾学校	肖莉	网络管理	手机控or控手机
92	罗湖区翠竹外国语实验学校	张静	情绪调节	噢!生气啦!(下)
93	南山区平山小学	陈丹	情绪调节	认识悲观和乐观
94	宝安区学岗小学	向田	时间管理	时间理财
95	光明区爱华小学	李祝敏	抗疫心理	《你还好吗?》
96	光明区荔林学校	谭谦芳	情绪调节	《宅家的味道》
97	罗湖区翠竹外国语实验学校	张静	情绪调节	噢!生气啦!(上)
98	南山实验教育集团麒麟小学	黄文	复学适应	返校在即,你准备好了吗?
99	龙华区丹堤实验学校	吴境仪	自我认识	《镜中人:我是谁(下)》
100	光明区光明小学	张红	抗疫心理	《心理疏导我能行》
101	南山实验教育集团白芒小学	邓琪	抗疫心理	同“心”战役之联结你我他
102	龙华区清泉外国语小学	吕馨	情绪调节	绘出我的心情
103	光明区长圳学校	方慧	学习心理	《注意力训练》
104	罗湖区螺岭外国语实验学校	谢宜均	学习心理	我也有“新”办法
105	龙华区民顺小学	卓璐婷	抗疫心理	《克服环境“噪音”,打造自律环境》
106	罗湖区罗湖小学	陈璐璐	情绪调节	调一调心灵的弦
107	龙华区教育科学研究院附属实验学校	胡海炼	人际关系	《居家学习快乐指南》
108	光明区马山头学校	曹境	情绪调节	《发脾气前怎么办》
109	南山区沙河小学	姚张蕊	人际交往	同理三部曲,让我走进你
110	南山区桃源小学	肖晓云	亲子沟通	如何面对“爱的唠叨”
111	大鹏新区葵涌第二小学	彭丽	情绪调节	制作我的情绪能量瓶
112	罗湖区北斗小学	张樱子	时间管理	不做小拖延
113	龙华区爱义学校小学部	隗晶林	生命教育·积极观念	《人类与大自然》
114	罗湖区北斗小学	张樱子	情绪调节	如何提升幽默感

115	龙华区丹堤实验学校	吴境仪	情绪调节	《我的情绪小怪兽》
116	深圳高级中学	黄安琪	情绪调节	《蝴蝶抱抱》
117	光明区红花山小学	丁文燕	人际关系	《有趣的从众心理》
118	南山区松坪学校	余洁琼	抗疫心理	《遇见呼吸小精灵》
119	南山实验教育集团麒麟小学	黄文	网课学习	宅家学习，我是主人
120	龙华区丹堤实验学校	吴境仪	自我认识	《镜中人：我是谁（上）》
121	龙华区和平实验小学	杨瑞华	抗疫心理	和你聊聊恐惧
122	光明区马田小学	黄明媚	情绪调节	《如何缓解疫情期间的消极情绪》
123	南山区松坪学校	余洁琼	学习心理	《“专注先生”与“发散宝宝召唤记》
124	南外滨海小学	黄晓欣	情绪调节	《Hello，情绪小伙伴——亲子情绪游戏微课》
125	大鹏新区人大附中深圳学校	段朝辉	自我接纳	大家一起照镜子
126	大鹏新区葵涌第二小学	彭丽	亲子沟通	你读懂妈妈了吗？
127	龙华区教育科学研究院附属小	赵晨曦	抗疫心理	我们的使命感
128	光明区公明第二小学	凌少娟	生命教育	《我的生命清单》
129	南山二外集团学府二小	张丽娟 马瑞	生涯启蒙	放飞梦想
130	龙华区行知小学	朱燕	情绪调节	青春期来了
131	深圳市教育科学研究院实验小学（光明）	高朋飞	亲子沟通	《伴爱成长》
132	罗湖区锦田小学	黄慧坚	情绪调节	管理情绪，遇见更好的自己——合理宣泄情绪
133	光明区下村小学	闻凯平	亲子沟通	《如何与父母沟通》
134	南山实验教育集团麒麟小学	黄文	亲子沟通	如何面对父母的“爱的唠叨”
135	大鹏新区葵涌第二小学	彭丽	抗疫心理	开学了，你做好准备了吗？
136	龙华区和平实验小学	杨瑞华	人际交往	妈妈为什么会崩溃
137	龙华区丹堤实验学校	吴境仪	抗疫心理	《如果世界是一个100人的地球村》
138	南山区松坪学校	余洁琼	抗疫心理	《心理魔法壶》
139	福田区绿洲小学	陈昱滢	情绪调节	学会调控情绪——放飞你的好心情
140	龙岗区南湾丹竹头小学	谢海花	情绪调节	换种想法，换种心情
141	福田区绿洲小学	陈星西	情绪调节	学会调节情绪——做情绪的小主人
142	福田区绿洲小学	李秋明	时间管理	做时间的小主人
143	福田区全海小学	罗丽娜	亲子沟通	我与家（男孩与苹果树）
144	宝安区潭头小学	叶静	积极情绪	我的小确幸
145	宝安区西乡小学	麦倩怡	情绪调节	奇妙的情绪
146	宝安区凤凰学校	周琼	亲子沟通	非常时期，非常之爱——聊聊与父母沟通那些事
147	宝安区燕山学校、凤凰学校、富源学校、下十围小学、固戍小学、标尚学校	邓宇菲、周琼、温李平、黄思敏、谢敏、马慧	认知训练	Attention星球的拯救计划
148	宝安区新安翻身小学	钟芳	学习指导	居家学习的正确打开方式
149	龙岗区南湾沙塘布学校	李濛	情绪调节	谈“情”探“心”——复课情绪调节
150	宝安区凤岗小学	蒋银英	学习心理	网课小达人
151	龙岗区布吉文景小学	张筱舒	学习心理	认识压力专题心理微课
152	宝安区天骄小学	吴望望	抗疫心理	抗击疫情，我们一起加油！
153	龙岗区康乐学校	黎爱瑜	情绪调节	《与心中的苦闷说Bye-bye》
154	福田区绿洲小学	王凯玲	情绪调节	恶魔在左，天使在右——别让情绪左右
155	宝安区天骄小学	钟凤艳	情绪管理	宅家不宅心，阳光小少年
156	宝安区上合小学	林伟华	生命教育	绽放生命之光
157	龙岗区信义实验小学	王赛花	抗疫心理	《消灭病毒的心理法宝》
158	宝安区下十围小学	黄思敏	挫折教育	在挫折中绽放生命之花——积极面对挫折
159	宝安区宝安中学（集团）外国语学校	商园园	抗疫心理	戴好我们的“心理口罩”——身心健康的度过疫情期
160	龙岗区木棉湾学校	肖莉	生命教育	我们的生命
161	福田区园岭外国语学校	廖心波	亲子关系	培养勇于面对挫折的孩子
162	龙岗区横岗六约学校	许琴	情绪调节	情绪知多少
163	龙岗区仙田外国语学校	张鹏	情绪调节	小烦恼，不可怕
164	深圳大学师范学院附属坂田小学	黄菁	情绪调节	认识情绪小精灵
165	福田区绿洲小学	邹璐	时间管理	时间请跟我来
166	福田区园岭外国语学校	廖心波	亲子关系	接纳孩子的错，聪明的爸妈这样做
167	宝安区天骄小学	吴望望	生命教育	我爱我生命
168	宝安区天骄小学	赵婧迪	抗疫心理	同伴携行，心中有光
169	宝安区宝民小学	卢颖莉	行为调节	守规则的好孩子
170	宝安区福新小学	戴振华	青春性教育	都是名字惹的祸
171	宝安区孝德学校	鲍晓旋	学习心理	学会自律 告别拖延
172	福田区福田区外国语学校（南校区）	余坤阳	心理班会	照顾自己，学会等待
173	福田区新沙小学	钟媛	生涯规划	放飞理想

三等  
奖  
(94  
名)

174	坪山第二小学、碧岭小学、中心小学	谭小茜、李晴、莫海娟	情绪调节	好好生气
175	福田区益田小学	严霞	生命教育	生命是一个奇迹
176	宝安区滨海小学	李文涛	学习心理	专注王国之我有顺风耳
177	宝安区新安湖小学	卢静	亲子沟通	唠叨也是爱
178	宝安区文汇学校	刘夏苓	行为管理	空中课堂家长方法篇
179	龙岗区外国语学校	叶晓梦	积极心理	好消息？坏消息？
180	福田区福南小学	刘彦君	情绪调节	《给情绪多一点时间》
181	福田区福南小学	刘彦君	生命教育、情绪调	《给情绪多一点时间》小学高年级段
182	盐田区乐群实验小学	陈秀芸	情绪调节	《我的情绪小怪兽》
183	龙岗区横岗中心学校	陈凤肖	情绪调节	《音乐与焦虑和愤怒的约会》
184	盐田区乐群实验小学	陈秀芸	抗疫心理	《面对疫情，给心理上戴上防护口罩》
185	深圳市教育科学研究院实验小学（光明）	高朋飞	情绪调节	《一人在家我不怕》
186	罗湖区锦田小学	黄慧坚	情绪调节	管理情绪，遇见更好的自己——倾听情
187	宝安区宝安中学（集团）塘头学	林梓莹	生命教育	感受我的脚
188	坪山区中山小学	王琪	开学适应	完美的着陆

## 深圳市中小学心理心理健康教育微课评选 获奖名单 初中组（132人）

序号	区（学校）	姓名	主题类型	课程名称	奖项
1	龙华区观澜中学	饶海韵	学习心理	四大锦囊，缓解居家学习的焦虑	一 等 奖 (22 名)
2	龙华区龙华中学	邓嘉欣	抗疫心理	宅在家的“心理放松秘诀”	
3	宝安区燕山学校	邓宇菲	压力调节	画说压力	
4	南山区华侨城中学	林君瑜	人际交往	人间超值得——我的社会支持系统	
5	盐田区云海学校	刘爽	亲子沟通	《当“拖延”来敲门》	
6	福田区外国语学校南校区	沈晖	抗疫心理	带烟火气的心灵微课：吃，是“都挺好”的表达	
7	宝安区富源学校	温李平	中考心理	化解焦虑，轻松应考	
8	宝安区福新小学	戴振华	中考心理	正青春-中考团体辅导活动	
9	南山区前海港湾学校	王晶	人际关系	我的社会支持系统	
10	宝安区红树林外国语学校	刘旭虹	中考心理	我值得这奖状	
11	宝安区桥头学校	林茵	时间管理	拖延“患者”的自我救助指南	
12	宝安区新安中学（集团）第一实验学校	刘燕华	情绪调节	知“情”而行，承压而上	
13	福田区红岭中学深康校区	王紫琳	生命教育	成为更坚韧的自己	
14	南山区赤湾学校	粟丹	自我意识	《向美丽进发》	
15	宝安区宝安中学（集团）塘头学校	聂瑞虹	中考心理	我的动物之家	
16	大鹏新区人大附中深圳学校	杨晴	学习心理	云课，晕！课！	
17	深圳大学附属中学	梁锦瑜	人际关系	不做“柠檬精”	
18	福田区外国语学校南校区	沈晖	中高考心理	家有中考生，别当努力拖后腿的父母（下集）	
19	福田区莲花中学北校区	柳咏菁、习春燕	时间管理	我的时间锦囊	
20	南山区园丁学校	陈亚萍	情绪调节	我的心理百宝箱	
21	宝安区景山实验学校	周爽	中考心理	你“鸭梨”大吗？	
22	龙岗区南湾沙塘布学校	李冰心、李濛	亲子沟通	我的“奇葩”父母变形计	
23	光明区第二中学	夏利莉	亲子沟通	《排忧解难杂货店——在沟通中化解矛盾，在疫情中“宅”出温情》	
24	光明区第二中学	夏琦	学习心理	《自控与快乐》	
25	南山外国语学校（集团）大冲学校	李雪莹	中高考心理	战胜大脑空白	
26	宝安区西乡中学	王蕾	中考心理	“复原力”祝你笑迎中考	
27	福田区莲花中学北校区	柳咏菁、习春燕	情绪调节	你好，i焦虑星人	
28	坪山区实验学校	张雪琪、邓晓元	学习心理	与电子产品和谐相处	
29	南山区蛇口学校	陈兴玲	中高考心理	《中考来袭，如何应对考试焦虑》	
30	宝安区富源学校	温晗芳	中考心理	学习小妙招	
31	宝安区燕山学校	陈秀珠	抗疫心理	疫情中的“刻板印象”	
32	坪山区同心外国语学校	周文颖	生命教育	我的生前告别宴	
33	南山实验教育集团麒麟中学	芦燕	学习心理	练习自控	
34	罗湖区翠园东晓中学	陈云	人际交往	如何学会拒绝	

二等  
奖  
(44  
名)

35	福田区外国语学校南校区	沈晖	抗疫心理	带烟火气的心灵微课：多彩，是生活的颜色
36	宝安区宝安中学（集团）塘头学校	林梓莹	中考心理	我的压力相处之道
37	大鹏新区华侨中学	陈昭珺	个人成长	自律与自控
38	龙华区第二实验学校	何卓姮	积极心理	居家学习求生秘笈——喂养我的自控力（一）
39	福田区莲花中学南校区	纪晓玲	情绪管理	情绪大揭秘
40	福田区莲花中学南校区	廖欣	人际关系	《你的语言，在传递怎样的能量》
41	龙岗区龙岗街道南联学校	何思琴	时间管理	你好，拖延君
42	大鹏新区葵涌中学	严凤平	人际关系	巧用“我”信息，消除“你”误会
43	宝安区燕山学校	郭少云	中考心理	拥抱考前不确定性
44	龙岗区外国语学校	陈勤	情绪调节	复学后，如何调节焦虑情绪？
45	南山区太子湾学校	张文慧	学习心理	《提升学习行动力》
46	宝安区西乡中学	王小婷	中考心理	Hi！中考你好
47	宝安区黄麻布学校	张敏	亲子沟通	开启亲子沟通之旅
48	光明区培英文武实验学校	李郝钰	时间管理	《我的时间我做主》
49	宝安区宝安中学（集团）第二外国语学校	危胜男	注意力训练	找味道——正念葡萄干之旅
50	坪山实验学校	张雪琪、邓晓元	抗疫心理	科学防疫，积极应对
51	南山区同乐学校	朱舒艺	情绪调节	提升积极情绪的三种策略
52	宝安区上合小学	林伟华	中考心理	进发吧，小宇宙！
53	光明区李松荫学校	祝雯雯	时间管理	《我们为何会被手机绑架》
54	福田区外国语学校南校区	沈晖	中高考心理	家有中考生，别当努力拖后腿的父母（上集）
55	龙岗区南湾学校	潘晓敏	情绪调节	《负面情绪的好意》
56	盐田区外国语学校	张微微	抗疫、学习	《回归当下，筑建心灵防火墙》
57	福田区华富中学	肖莹莹	抗疫心理	《网络世界和现实生活》
58	宝安区凤凰学校	周琼	中考心理	谢亚丽欠薪
59	宝安区孝德学校	蒋雅丽	亲子沟通	营造和谐亲子关系
60	深圳实验学校	周江萍	情绪调节	我现在很生气
61	坪山区第二外国语学校	龙佳文	学习心理	大战拖延症
62	龙华区观澜中学	饶海韵	情绪调节	返校复学心理第一课——跨越时空的对
63	光明区高级中学	刘念	时间管理	《时间的弹性超出你的想象》
64	南山区园丁学校	陈亚萍	自我认识	享受独处 拥抱独处
65	龙岗区南湾学校	潘晓敏	情绪调节	《用“心”发怒，促“情”升温》
66	龙岗区南湾学校	江硕	学习心理	《学习有目标，我最SMART》
67	坪山区同心外国语学校	周文颖	中考心理	复学时，我轻装上阵
68	福田区上步中学	刘潘	亲子关系	是什么蒙蔽了你的爱
69	华中师范大学附属光明勤诚达学校	雷凯凯	自律养成	《自律养成三步法》
70	坪山区中山中学	黄丹	中高考心理	给你的时间生命——中学生怎样做好时间管理？
71	宝安区宝安中学（集团）第二外国语学校	危胜男	心理品质	认命还是拼命？——认识固定型思维和成长型思维
72	龙岗区甘李学校	黄婷	抗疫心理	《心理防疫，春暖花开》——教师心理防疫微课
73	盐田区田东中学	郑静萍	抗疫心理	《让“心灵小皮球”弹起来》
74	罗湖外语实验学校	王亚	学习心理	像玩游戏一样学习
75	宝安区松岗实验学校	袁琦	中考心理	别给负面情绪禁言
76	深圳市蛇口育才教育集团育才二中	林翀	生命教育	《活出精彩》
77	南山区文理实验学校（集团）文理学校	郭积文	学习心理	自控力提升四部曲
78	宝安区海韵学校	焦喜凤	中考心理	正视压力 为心赋能
79	深圳中学	黄润银	时间管理	高效学习的三个时间锦囊
80	龙华区华南实验学校	李萍萍	情绪调节	睡眠这件事儿
81	光明区博华学校	谢芷青	亲子关系	《爱伴我成长》
82	坪山实验学校	邓晓元、张雪琪	学习心理	提高自控力，不负宅家时光
83	南山区丽湖学校	陈璞	情绪调节	减压大作战
84	深圳大学附属中学	那鸣镛	人际关系	有效沟通七步走
85	坪山区同心外国语学校	魏军丽	学习心理	你距离深圳四大名校，只差一个好记
86	宝安区清平实验学校	王听听	中考心理	傲视中考—激发兴趣树信心，管理时间我最行
87	龙岗区华中师范大学附属龙园学校	李路翔	亲子沟通	非暴力沟通
88	大鹏新区人大附中深圳学校	杨晴	亲子沟通	好好说话
89	深圳大学附属中学	梅婕	亲子沟通	从《囧妈》学会如何与父母相处

三等奖  
(66名)

90	宝安区松岗第二小学	程泉	中考心理	阳光心态 闪耀未来
91	龙岗区坪地中学	崔梓天	青春期心理	当你遇到“大灰狼”
92	深圳外国语学校龙华学校	杜力才	亲子沟通	三步沟通 给情绪减压
93	罗湖区松泉中学	李晶	情绪调节	我的情绪我做主
94	宝安区宝安第一外国语学校	单丹丹	中考心理	觉察自我 砥砺前行
95	宝安区崛起实验中学	刘佳	中考心理	与压力同行
96	宝安区新安中学(集团)外国语学校	翁丽丽	心智模式	转变思维模式, 让成功更有可能
97	宝安区松岗实验学校	袁琦	情绪调节	别给负面情绪禁言
98	龙岗区石芽岭学校	梁勤	情绪调节	《宅家学习之情绪调节》
99	深圳外国语学校初中部	王燕	抗疫心理	心理战疫——焦虑篇
100	坪山区中山中学	彭婷婷	中高考心理	盘盘心中的“紧张怪”
101	光明区春蕾学校	陈亮忠	时间管理	《时间管理》
102	福田区莲花中学北校区	习春燕、柳咏菁	学习心理	勤奋小人和懒惰小人的拉力赛——一起谈谈自控力
103	坪山区中山中学	彭丽娟	情绪调节	情绪管理四部曲
104	宝安区福永小学	王丽平	中考心理	如何应对“爱的唠叨”
105	龙华第三实验学校	曾淑仪	亲子沟通	爱是需要学习
106	南山区文理实验学校(集团)文理学校	郭积文	生命教育	生命的意义
107	深圳市第三高级中学	吴洁清	网络心理	网困
108	福田区莲花中学北校区	何燕	自律管理	从今天起, 做一个自律的人
109	宝安区新安中学(集团)第二外国语学校	邓炼石	抗疫心理	疫情下的污名化与病耻感
110	龙岗区科技城外国语学校	金鑫	学习心理	自律星球
111	光明区马山头学校	张润玲	时间管理	《战胜拖延》
112	南山区南山外国语学校(集团)文华学校	刘燕	复学心理	如何实现校园生活的“复位”
113	宝安区官田学校	丘智颖	中考心理	小米考试记
114	龙岗区天誉实验学校	吴漫芝	生命教育	好好活着
115	南山区深中南山创新学校	李轩	生涯启蒙	安住当下, 遇见未来
116	光明区公明中英文学校	余晨颖	亲子关系	《普通如她, 多变如水》
117	光明区第二中学	王婧	生命教育	《从危机中寻找转机》
118	深圳高级中学	郝彤	学习心理	杜绝网络游戏成瘾——从游戏王者, 走向现实强者
119	光明区外国语学校	齐玲	情绪调节	《做自己的大白——情绪调节之自我关照》
120	福田区石厦学校初中部	张良	积极心理	积极化口头禅 很有必要
121	南山区南科大第二实验学校	周慧娟	情绪调节	与情绪对话
122	南山区文理实验学校(集团)文理学校	罗刘强	家庭教育	初中阶段面对护犊子家长的“125”策略
123	龙岗区	易丹、余丽鹃	生命教育	生命力量之寻求帮助
124	深圳实验学校	周江萍	生命教育	如果我是一棵树
125	深圳实验学校	梁洁珊	自我探索	我为什么会这样? ——潜意识知道
126	龙岗区	余丽鹃	电子产品、使用管	手机使用指南
127	深圳大学附属中学	李瑶	情绪调节	学习幸福
128	深圳高级中学	黄安琪	抗疫心理	宅家不慌, 你我同行
129	福田区翰林实验学校	张倩	人际关系	集体力量的来源
130	福田区福田外国语学校	刘楚芬	亲子关系	“搞定”父母有妙招(上下两节)
131	南山区南山实验教育集团前海港湾学校	鲁铨	积极心理	你笑起来真好看
132	南山区南山实验教育集团麒麟中学	芦燕	生命教育	探寻生命的意义

深圳市中小学心理心理健康教育微课评选 获奖名单  
高中组(63人)

序号	区(学校)	姓名	主题类型	课程名称	奖项
1	罗湖外语学校	周文奇	学习心理	学习没动力? 你可能搞错了一件事	一等奖
2	龙华区观澜中学	刘琳	学习心理	《让自己动起来——跟拖延君say goodbye》	
3	宝安区松岗中学	李佳慧	高考心理	学会自我调适, 压力变动了	
4	龙华区观澜中学	刘琳	高考心理	《乾坤未定, 你我皆是黑马》	
5	深圳大学附属中学	梅婕	时间管理	时间	
6	罗湖外语学校	周文奇	情绪调节	读书不觉已春深, 当心抑郁来敲门	

(12名)

二等奖  
(21名)三等奖  
(30名)

7	坪山区坪山高级中学	金鑫	学习心理	如何用想法改变现实
8	坪山区坪山高级中学	张婧乔	自我优化	启动微习惯, 拓展心理舒适区
9	龙华高级中学	凌虹	亲子沟通	假期里, 我与家人这样过
10	龙华区观澜中学	刘琳	返课复学心理调适	《复课在即, 你准备好了吗?》
11	福田外国语高级中学	李岸	励志	《奔涌吧, 后浪》
12	盐田区盐田高级中学	林映	学习心理	《网课VS复学, 态度是关键》
13	宝安区新安中学(集团)高中	黄彬彬	高考心理	闹钟叫不醒你, 不如试试.....
14	福田区梅林中学	邹菲	学习心理	重拾信心, 从心抗“疫”——从抗疫谈自我效能感
15	深圳中学	郭明珠	抗疫心理	面对疫情的“心理处方”
16	深圳中学	张悦昕	自我管理	关于提升自控力, 你必须知道的
17	宝安区新安湖小学	卢静	高考心理	挪开追梦路上的绊脚石
18	南山区南头中学	刘晓玲	高考心理辅导	快乐备考
19	福田外国语高级中学	洪欣	高考心理	高考, 我们的成人礼
20	深圳外国语学校盐田高中部	林雪芳	学习心理	心怀愿景, 为所能为
21	宝安区华胜实验学校	黄春香	高考心理	放飞心灵, 微笑迎考
22	深圳市美术学校	刘天琪	情绪调节	敞开心窗, 放飞情绪
23	深圳中学	吕晶晶	学习管理	找回良好学习状态的小tips
24	深圳第二外国语学校	董杰	学习心理	如何克服畏难心理
25	深圳高级中学	李雷雷	时间管理	做好时间管理, 高效学习
26	宝安区壆岗小学	向田	高考心理	以梦为马, 笃定前行
27	福田区红岭中学高中部	张瑞	亲子沟通	《简析青春期四种亲子关系》
28	坪山区龙翔学校	石海霞	学习心理	合理归因越学越开心
29	龙华高级中学	凌虹	生涯规划	让生命尽情绽放——疫情下的生涯新启
30	深圳市罗湖高级中学	樊安迪	学习心理	点亮灯塔——目标导向学习法
31	坪山区坪山高级中学	李云香	时间管理	珍惜时间, 赢在起点; 做自己的首席时间官
32	深圳市第三高级中学	刘峰	情绪抗疫	烦躁想揍人怎么办?
33	坪山区坪山高级中学	金鑫	情绪调节	解析焦虑
34	深圳第二外国语学校	赵鹤宾	人际关系	增强人际联结助力高考备考
35	龙华区观澜中学	刘琳	抗疫心理+生命教育	《平凡的逆行者——每一份职业都值得被尊重》
36	福田外国语高级中学	毛晓梅	情绪调节	疫情之下, 学做情绪管理的智者
37	宝安区东方英文书院	杨桂枝	高考心理	疫情后的积极心理调适
38	宝安区宝安中学(集团)	张斌	疫情心理	疫情期间的心理防护——找回控制感
39	龙岗区华中师范大学龙岗附属中学	陈静雯	学习心理	记忆小秘籍
40	福田区红岭中学高中部	杨晓燕	中高考心理	《说说考试焦虑》
41	宝安区宝安中学(集团)外国语学校	商园园	高考心理	顺情绪之然, 为行动所为
42	龙华高级中学	凌虹	时间管理	善用时间, 告别低效
43	坪山区坪山高级中学	叶婧怡	生命教育	我的生命能量
44	坪山区坪山高级中学	叶婧怡	学习心理	学业自我效能感: 当心狼来了
45	宝安区上屋小学	朱宁	高考心理	2020高考心理辅导——对话负面情绪·看见不一样的自己
46	宝安区石岩公学	田春利	高考心理	想多了怎么办
47	盐田区心理科组中学组	林映、李洁仪、舒清燕、杨川燕、陈晓刚、张微微、吴曾艳、郑静萍、刘爽	中高考心理	《释放情绪, 轻装上阵》
48	深圳外国语学校盐田高中部	林雪芳	抗疫心理	疫情下的心理健康
49	宝安区宝城小学	赖吉	高考心理	征途之上, 有我有你有Ta
50	宝安区西乡中学	王小婷	亲子沟通	疫路前行, 沟通有道
51	龙岗区华中师范大学龙岗附属中学	王倩	人际关系	人际沟通之“言之有道”
52	福田区明德实验学校	王嘉旖	学习心理	学习风格知多少
53	大鹏新区人大附中深圳学校	段朝辉	心理科普	做一只特立独行的猪
54	深圳中学	刘本荣	亲子沟通	智慧亲子沟通——多用我信息, 少用你信息
55	深圳高级中学	杨崇艺	学习心理	疫情期间如何自我激发学习动机
56	宝安区西乡中学	王蕾	抗疫心理	隔空不隔爱, 疫情宅家不孤单
57	南山区大新小学	张敏	高考心理辅导	睡个好觉
58	深圳外国语学校龙华高中部	花慧	中高考心理	对压力说Yes ok!
59	福田区福田中学	罗宝兰	考前心理	高三后期, 用好睡眠助力高考冲刺
60	深圳市第七高级中学	徐静	中高考心理	寻找控制感
61	光明区高级中学	郭雯	心理弹性	《我该嫉妒我自己》
62	深圳市第二高级中学	高志	抗疫心理	又带娃, 又工作, 怎能让我不抓狂?

63	南山区育才中学	杨丽敏	学习心理	《心流：一个让你学习成瘾的秘密》
----	---------	-----	------	------------------

## 深圳市中小学心理心理健康教育微课评选 获奖名单 中职组（13人）

序号	区（学校）	姓名	主题类型	课程名称	奖项
1	福田区华强职业技术学校	涂迅	情绪调节	《拥抱不确定》	一等奖 (2名)
2	宝安职业技术学校	靳利波	高考心理	转换注意焦点——考中心理调节	
3	宝安职业技术学校	赵淑君	生涯规划	疫情下的职业认知	二等奖 (5名)
4	宝安职业技术学校	赵淑君	高考心理	稳住心态，筑梦高考	
5	深圳市博伦职业技术学校	马亚丽	抗疫心理	心理战疫 你我同行	
6	宝安职业技术学校	靳利波	生命教育	你的选择是什么——疫情下的价值观的思考	
7	福田区华强职业技术学校	孙曜	亲子沟通	《为人父母不止讲道理》	
8	深圳市博伦职业技术学校	钟常君	情绪调节	星星知我心--为疫情中的情绪找个出口	三等奖 (6名)
9	盐田区盐港中学	李洁仪	人际关系	《四步法：沟通如此简单》	
10	宝安区宝安职教集团第二校区	卢莲静	群体心理	嘿，你在看什么	
11	南山区博伦职业技术学校	黎建婷	亲子沟通	《心有灵犀“疫”点通》	
12	宝安区宝安职教集团第二校区	杨海燕、卢莲静	高考心理	与压力做朋友	
13	宝安职业技术学校	黄妍珊	疫情心理	三颗心祝你疫后复学	