

湖北科技学院学生工作部(处)

湖科学通【2026】 34 号

关于表彰 2026 年心理健康教育微课比赛 获奖作品的决定

各学院、各部门：

为深入推进我校心理健康教育工作，普及心理健康知识，丰富心理健康教育课程资源，提升师生心理健康教育设计与课程开发能力，党委学生工作部（处）、心理健康教育与咨询中心于 2026 年 7 月至 9 月组织开展了 2026 年心理健康教育微课比赛。

活动开展以来，各学院积极动员、认真组织，广大师生踊跃参与、精心打磨，涌现出一批主题鲜明、设计精良、形式新颖的优秀微课作品。参赛作品围绕大学生心理健康教育重点选题，聚焦学生实际心理需求，充分运用视频、动画、AI 辅助等多元技术手段，兼具科普性、针对性与推广价值，展现了我校师生在心理健康教育课程建设方面的专业素养与创新能力。

经资格审查、专家评审等环节，共评选出一等奖 2 项、二等奖 3 项、三等奖 4 项。同时，从获奖作品中择优推荐参加全国高等学校心理健康教育微课征集展示活动。

希望受到表彰的个人和团队珍惜荣誉、再接再厉，持续优化完善作品，在全国展示交流中再创佳绩。同时，号召全校师生以获奖者为榜样，积极关注心理健康教育工作，主动参与课程资源建设，共同营造理性平和、积极向上的校园心理文化氛围，为持续推进我校心理健康教育工作高质量发展贡献力量。

表彰名单如下：

一、一等奖（共 2 项）

单位	作品名称	组别	作者	指导老师
药学院	孤独力培养	学生	陈海娟 李雅璇 付梦妮	周其其
资环学院	打破“沉默的墙”：大学生如何正确地与父母建立边界感	学生	许宇然	肖乐

二、二等奖（共 3 项）

单位	作品名称	组别	作者	指导老师
资环学院	大学生人际关系必修课——好好说“不”	学生	张仪倩	肖乐
音乐学院	情绪调节与压力调试——如何应对考试焦虑	学生	辛梓君	盛伊
药学院	情绪不内耗 学会调节你的压力	学生	刘雅沁	

三、三等奖（共 4 项）

单位	作品名称	组别	作者	指导老师
教育学院	不被比较绑架：大学生如何停止向内自我消耗	学生	高鋆	
药学院	识己 自爱 向光行	学生	陈梦轩	
艺术学院	大脑的末日编剧：告别灾难化思维	学生	王昊然 解笔涵 周颜彦 杨孜嫣 耿志杰	雷雅涵
药学院	非暴力沟通：恋爱中的“冷战”与“指责”	学生	罗昱甯	鲁素蕊

党委学生工作部（处）

心理健康教育与咨询中心

2026 年 9 月 5 日