

# 嵊州市教育体育局教研室（通知）

嵊研字〔2024〕132号

## 关于公布2024年嵊州市中小学生心理健康 征文比赛评比结果的通知

各中小学：

本次中小学生心理健康征文比赛共收到主题征文256篇，经组织评委评比，评出高中段一等奖6篇、二等奖9篇、三等奖15篇，初中段一等奖15篇、二等奖23篇、三等奖38篇，小学段一等奖16篇、二等奖23篇、三等奖39篇。现将评比结果公布如下：

高中段：

### 一等奖（6篇）

征文题目	学校	作者姓名	指导教师
让情绪之弦，时时奏出生活和谐之音	嵊州中学	张正翰	郑玲珍
解万千愁思，塑阳光心态	嵊州中学	吕科洁	张颖
我的情绪降落伞	中等职业技术学校	喻鑫柯	赵钰
以积极的情绪，照亮自己的世界	崇仁中学	陈沈妮	周巧云
生如逆旅，一苇以航	高级中学	宓钰儿	金力
心若向阳，次第花开	高级中学	任思琦	郭虹

### 二等奖（9篇）

征文题目	学校	作者姓名	指导教师
雨随风动，逆风成长	嵊州中学	茹意涵	张颖
驾驭情绪色彩的魔法笔	崇仁中学	陈王蕊	张小芳
那些散落在生活中的微光	嵊州中学	沈书禾	杜王芳
生活之韵，积极之情	职教中心	张文冰	屠丽萍
持积极心态，见万千世界	黄泽中学	沈思佳	姚盈
情绪的风暴	中等职业技术学校	赵雪地	李云霞
于幸福路上流连	黄泽中学	袁思佳	姚盈
破茧成蝶，打破镜中幻影	职教中心	杜艾清	裘春玲
情绪浪潮中的对手是自己	职教中心	赵思媛	吴春莺

### 三等奖（15篇）

征文题目	学校	作者姓名	指导教师
用什么填补一颗残缺的心？	长乐中学	江梦瑶	王大春
品味生活，感悟意义	高级中学	金一菲	马嫦
情绪像浪潮，你的对手是自己	中等职业技术学校	裘柯媛	赵钰
化蝶	职教中心	厉金灵	屠丽萍
点亮黑暗向阳而生	高级中学	刘琳娜	李艳花
在黑夜中追光	高级中学	夏思羽	金力
身若蜉蝣，心怀万物	嵊州中学	黄茜钊	杜王芳
心湖破冰，挣脱内耗的囚笼	职教中心	俞佳琪	裘春玲
绽放情绪之花	中等职业技术学校	钱栩晶	吕柳清
以心化形，守护自己	长乐中学	吴晓婕	陈林英
纵忽逢逆境，仍向阳而生	长乐中学	俞圣梅	王大春
以信念之墨，绘情绪丹青	中等职业技术学校	裘子彬	李云霞
发现生活之美，培养积极情绪	崇仁中学	张钰	史海勇
有问题就要大声说出来	长乐中学	应锦珊	陈林英
发展积极情绪，重塑美好生活	崇仁中学	宓诗程	娄来波

初中段：

一等奖（15篇）

征文题目	学校	作者姓名	指导教师
积极解读情绪 合理表达情绪	城关中学	张晨欣	张益锋
坚守自我，与情绪相伴成长	新城实验学校	王晶	张晓礼
培养积极情绪，赋能美好生活	三江街道阮庙学校	居菁	杜慧芳
换个角度 柳暗花明	马寅初初级中学	邢惠婷	李潇瑜
人生不被定义	嵊州市初级中学	李冉	商卫国
生如逆旅 迎风翱翔	谷来镇中学	屠海东	马科芳
从“灰”到“彩”我的情绪转变之旅	嵊州市初级中学	张馨淼	樊薇
打破考试大魔咒——通过认知改变缓解考试焦虑	城关中学	邢清扬	黄玉燕
勇气	爱德初级中学	唐炜滨	万雅思
我哭，因为我爱	镇海中学嵊州分校	项思有	卢达
做情绪的主人，绘生活的画卷	剡城中学	傅欣岚	沈楚涵
在厌学的尘暗里，我向光而行	石璜镇中学	裘莉平	汤炜国
舍尔得悟，释手花开	浦口街道浦口中学	王语沫	钱步容
迷茫与自我接纳之旅	剡湖街道中心学校	李梦婷	徐月娇
积极调适情绪 享受生活之美	长乐镇中学	邢佳怡	蒋笑幸

二等奖（23篇）

征文题目	学校	作者姓名	指导教师
向阳而生	甘霖镇中学	黄钰佼	袁继锋
悦纳自己，做“不完美小孩”	嵊州市初级中学	丁滢洁	樊薇
在阳光下舞蹈——我的心灵之旅	新城实验学校	黄蒋怡	张晓礼
心若向阳，次第花开	爱德初级中学	吴昊	万雅思
前路很远，花期未开	贵门乡中心学校	金海安	李丽洁
心有景，处处皆风景	剡城中学	钱佳乐	沈楚涵
打开心窗，向阳而生	剡城中学	沈一朵	王铃鑫
“兰花”复活记——我和情绪和解了	嵊州市初级中学	卢亦可	吴芳
不啻微芒，长路当歌	嵊州市初级中学	黄漂滢	商卫国

奔跑吧 少年	城关中学	李申晟	张一飞
因为有了“你”	甘霖镇中学	邢城燕	袁继锋
心生美好，向阳而生	金庭镇中学	蔡依茜	张波锋
抬头，方见人间的精彩	仙岩镇九年一贯制学校	刘艺	邢海一
做情绪的主人，掌控自己的未来	石璜镇中学	鲁书琳	斯铖锴
透过枝桠，看到太阳	黄泽镇中学	陈幸怡	唐炎
在书页与梦想间，寻找情绪的光	浦口街道浦口中学	楼力丹	沈雨佳
梦照心田，向阳而生	金庭镇中学	任楚茜	董怡婉
“忧”字何解	长乐镇中学	毛婷婷	王莉
情绪的魔法棒：从阴霾到晴空	浦口街道浦口中学	王浩哲	葛海尧
走出怪圈——师兄厌学的内心纪实	金庭镇中学	王梓	李金园
情绪闸门	贵门乡中心学校	黄雅艺	阮春霞
做情绪的主人	崇仁镇中学	费雨澄	钱金园
以乐观为笔，绘情绪之画	蛟镇中学	袁梦楹	徐红钗

### 三等奖（38篇）

征文题目	学校	作者 姓名	指导 教师
品味生活，细嗅时光芬芳	金庭镇中学	凌楠	石洁慧
湖光荡漾	城关中学	李诗祈	陈梦琪
火柴	谷来镇中学	王米佳	劳佳丽
一座难以逾越的高山	甘霖镇中学	梁王媛	陈乐君
迷雾散尽，天已破晓	镇海中学嵊州分校	郑可瑶	卢达
踏积极情绪之石，过成长之路	三界镇中学	卞一可	俞杨丽
你本高山 而非草芥	长乐镇中学	李若熙	蒋笑幸
拥有阳光心理 体验别样人生	贵门乡中心学校	吕欣怡	阮春霞
第二个我	甘霖镇中学	华世阳	黄含英
品味生活，拥抱快乐	崇仁镇中学	陈寅	谢青
正视学业挫败 绽放青春活力	爱德初级中学	姚雨川	吕铭
快乐的奥秘	仙岩镇九年一贯制学校	童若依	沈全安
向阳而生	谷来镇中学	马晶莹	顾晓琪
穿越阴霾，向阳而生	镇海中学嵊州分校	吕佳怡	钱泽慧

珍惜现在，走向未来	崇仁镇中学	费梦颖	钱金园
以积极情绪为舟，驶向成长之岸	三界镇中学	陈云凤	俞杨丽
你看，有光	浦口街道浦口中学	吴天宇	钱步容
心中有光 何惧黑暗	长乐镇中学	钱妩媚	王忠位
笑对生活 收获阳光	三界镇中学	郑锦勇	庞博
做好情绪的主人	崇仁镇中学	费钱晶	钱伟
品味平凡生活中的美好	三界镇中学	王佳怡	彭琼
品味生活，探索生活之美	黄泽镇中学	求佳颖	唐伟枫
心灵乐章	长乐镇中学	史辰旖	袁碧玉
微笑面对生活，收获百缕阳光	三界镇中学	陈翊嘉	吴松飞
期中考试以后	崇仁镇中学	吕梦瑶	胡良良
以乐为桨 以观为舵	城关中学	宋圣垒	黄玉燕
发展积极情绪，品味生活乐趣	三界镇中学	沈烨晗	刘凤舞
幸福家庭，从经营开始	黄泽镇中学	唐子墨	竺叶飞
最好的思念，是认真的生活	仙岩镇九年一贯制学校	马鑫枫	邢海一
破镜	剡湖街道中心学校	滕子蒨	徐陶涛
文字很慢，却是情真	贵门乡中心学校	何璟汐	李丽洁
情绪之舞，随自然韵律而动	蛟镇中学	张梦瑶	徐红钗
诗意栖居：生活三境界的哲思之旅	石璜镇中学	韩雨晴	周晓莉
假期冲突心波涌，亲情隔阂似垣墉	镇海中学嵊州分校	陈晨依	张鸽
管理情绪的小花园	崇仁镇中学	胡佳汐	胡良良
有那样一抹鲜绿	黄泽镇中学	张桐桐	王剑
送自己一份礼物——自信	石璜镇中学	裘敏月	王钰萍
悟生命意义，品百味人生	镇海中学嵊州分校	张欣怡	俞佳蕾

小学段：

一等奖（16篇）

征文题目	学校	作者姓名	指导教师
我的情绪管理小妙招	鹿山小学	郑昕滢	郑银驾
勇敢追寻梦想 品味精彩生活	爱德小学	潘晨	张家豪
我的心情储蓄罐	剡山小学	陈安妮	马飞菲
裂痕，那是光照进来的地方	城南小学	姚涵越	童燕飞
我家的愤怒选择轮	实验小学	史筱意	郑灿芳
让心灵沐浴阳光，拥抱每一天的快乐	城南小学	俞锦承	吕秋平
与光同行，向阳而生	金庭镇中心小学	储鑫	毛春英
破“不行”之茧，绽“试试”之花	仙岩镇九年一贯制学校	杨雪帆	董雪芳
积极认知 积极体验 积极发展	逸夫小学	卢知锐	王海宾
我和情绪是朋友	三江小学	魏堇瑜	陈欢欢
换个角度看问题	甘霖镇中心小学	沈晓璐	陈梅冬
遇见	爱德小学	袁梦琦	金慧慧
我的小确幸	剡山小学	任静怡	马肖红
是失败，也是成功	实验小学	童话	吕沁璐
一个榴莲的快乐	长乐镇中心小学	黎鑫淼	安攀红
自信之树 助我成长	鹿山小学	董文萱	马微婵

二等奖（23篇）

征文题目	学校	作者姓名	指导教师
“幸福”的自述	马寅初小学	张依晗	陆 晖
阳光下的成长——我的情绪调色盘	黄泽镇后枣园小学	魏岚梓	竺毓
情绪ABC：我的情绪调节之旅	谷来镇中心小学	马伊涵	宋凯丽
做自己，让生活更美好	剡山小学	邢容	陈金晶
跨越心理的高墙，成为自己的大女主	三界镇中心小学	杨馨彤	严卓萍
笑对生活，向阳而生	马寅初小学	屠旻莎	王海燕
挥别焦虑，拥抱阳光	贵门乡中心学校	刘奕晨	刘鹏
成长中的灯塔	剡山小学	张恬悠	王冬萍
心似悠云 泰然自若	实验小学	王俊逸	施琮洁
考后风波	实验小学	钱思逸	吴芳影
阳光总在风雨后	城南小学	竺意凡	吕霞

《笑》	长乐镇开元中心小学	张騫芊	钟琳
悦读致远香润心	城南小学	张书畅	王月青
清风明月拂我心	金庭镇中心小学	竺焯淇	毛春英
成长在“接纳”中	爱德小学	吕赛楠	黄娇英
心向暖阳 觅光飞翔	石璜镇中心小学	张梓琪	周锶聪
蜕变的星星	崇仁镇中心小学	王灿	马冰洁
躲在阴霾里的阳光	剡溪小学	钱可清	张林珠
眼泪里的成长	城东小学	王雅楠	张潋滟
品味生活，向阳而生	三江小学	何佳欣	金华英
微笑向阳，品味生活的积极韵律	谷来镇中心小学	邵梦娜	袁婷
拥抱那一缕阳光——积极情绪助我成长	剡溪小学	王天歌	朱立英
勇敢的第一步	长乐镇锦水小学	孟沁瑶	李露佳

### 三等奖（39篇）

征文题目	学校	作者姓名	指导教师
珍惜“生命之花”	三塘小学	董嘉玮	张小莉
破茧·寻光：因那一句话	长乐镇锦水小学	陆嘉逸	周哲红
心若向阳，次第花开	石璜镇中心小学	钱潇盼	钱夏燕
阳光总在风雨后	谷来镇中心小学	马晓萱	史晓宇
谢谢你无声的陪伴	三江小学	黄浩轩	姚春亚
向阳而生 做最好的自己	仙岩镇九年一贯制学校	刘安琪	俞良珍
心怀阳光 人生添彩	富润学校	张凤仪	丁赛英
穿过阴霾	石璜镇中心小学	周静雯	陆赛丽
我们的爱	三江小学	吴梓栋	姚乐霞
发现生活中的小美好	三界镇中心小学	吴奕忱	蒋丽烨
心灵的阳光	黄泽镇中心小学	丁昊宇	刘嘉露
给自己一个温暖的拥抱	实验小学	张唯卿	施琮洁
和消极情绪 say goodbye	三界镇中心小学	杨晨晨	斯秋云
色彩斑斓的画卷	马寅初小学	屠麟	林岚
悦纳自己，向阳而生	鹿山小学	姜锦轩	张小英
闪光的忆记	逸夫小学	张喻晨	张红君
我的烦恼与成长	甘霖镇中心小学	伍程芯	徐倩媚
两个好朋友	剡山小学	施可馨	金碧波

做自己情绪的主人，不做易怒的小狮子	三塘小学	陆子渲	张路平
心灵之旅 助力成长	城东小学	李如汐	李连萍
学做情绪主人 争当阳光少年	黄泽镇中心小学	王瑾瑶	章丽萍
以我之力 追我所愿	鹿山小学	张嘉茹	姚圆芬
胜败乃兵家常事	广利学校	裘钦博	周小利
心灵的小船	逸夫小学	徐子晨	张俊学
于逆境中绽放诗意之花	城东小学	王依曼	魏清霞
“鼻涕虫”也有阳光	城东小学	陈馨雅	王方萍
给情绪找一个出口	剡溪小学	马梦悦	商小芳
抬头向前看，奋力向前走	石璜镇中心小学	唐思甜	李 洁
卸下心灵枷锁	仙岩镇九年一贯制学校	劳羽珂	魏金雅
在逆境中诗意栖居	城东小学	王彩溶	陈海萍
疾风知劲草	金庭镇中心小学	何宛轩	孔露
播撒快乐的种子	贵门乡中心学校	袁晨希	王德娟
乌云是遮不住太阳的	贵门乡中心学校	吕紫萱	赵嘉颖
我坚持 我自信	长乐镇中心小学	操邢圆满	安攀红
探寻快乐的密码	长乐镇中心小学	过薪如	张巧颖
家添小妹	甘霖镇中心小学	陈漪诺	陈梅冬
生活烦恼我抵挡	鹿山小学	袁瑜蔓	陶炎丽
品味生活——发展积极的情绪体验	剡溪小学	谢沁妤	林晓燕
向“阳”而生	城南小学	钱泓辰	金莎莉

嵊州市教育体育局教研室

2024年12月23日