

# 湛江市教育局

## 关于公布“三个习惯”家庭教育优质指导课程 视频征集活动获奖结果的通知

各县（市、区）教育局，市直属各学校：

根据《关于开展“三个习惯”家庭教育优质指导课程视频征集活动的通知》要求，市教育局开展了“三个习惯”家庭教育优质指导课程视频征集活动。经专家评审，“三个习惯”家庭教育优质指导课程视频征集活动共评选出一等奖10个、二等奖20个、三等奖72个，现将获奖结果予以公布（详见附件）。

希望各地各校持续推进“三个习惯”养成教育，进一步提升工作水平，为家庭教育提供更多的优质课程，引导广大家长树立科学育娃理念，促进学生全面发展。

附件：湛江市中小学生“三个习惯”家庭教育优质指导课程  
视频征集活动获奖名单



附件：

## 湛江市中小学生“三个习惯”家庭教育优质指导课程视频征集活动获奖名单

序号	作品名称	作者姓名	所在单位	奖项
1	父亲参与，孩子阳光——构建稳定三角，护航孩子成长	罗少华	湛江市寸金培才学校	一等奖
2	告别作业拉锯战	罗雨诗、叶茵婷、龙春湛、李思思、郑彩云、陆芷婵	湛江市寸金培才学校	一等奖
3	作业无“战”秘籍	吴晓霞	湛江市第八小学	一等奖
4	校园事件后的“心理急救”	胡恒	湛江市第十九小学	一等奖
5	告别“磨洋工”，和拖延说再见：小学高年级家庭实操指南	李潇然、蔡衡、刘丽艳	湛江市第二十八中学	一等奖
6	家务妙招助娃防疫养习惯	沈玉敏、林欣、杨岸平	湛江市第六幼儿园	一等奖
7	培养专注力的五个家庭小游戏	骆晓玲	坡头区坡头镇中心小学	一等奖
8	如何帮助孩子建立时间观念	龙青	雷州市特殊教育学校	一等奖
9	解锁孩子顶嘴背后的心理诉求	梁艳、王榕蔚、康嘉怡、龙宇基、曾金萍	吴川市第三中学	一等奖
10	不做“小火山”——中班幼儿情绪管理三部曲	黄慧琳、关华平	吴川市中心幼儿园	一等奖
11	“玩”出专注力	何艳	湛江市第八小学	二等奖

12	一年级新生分离焦虑怎么办	龚敏婧	湛江市第八小学	二等奖
13	如何通过绘本疏导情绪?	谢明、李佳津、余琦	湛江市第十七小学	二等奖
14	如何培养挫折能力?	杨金玲	湛江市第十二小学原点分校	二等奖
15	低年级孩子习惯养成——打造成长“好习惯清单” 守护孩子心理健康的“活力密码”——家庭运动	郭晓春	湛江市第二十五小学	二等奖
16	亲子阅读正确打开方式——从“家长讲”到 “孩子爱”	苏碧玉	湛江市第十二小学	二等奖
17	应对幼儿分离焦虑	程丽霞	湛江市坡头区第一幼儿园	二等奖
18	如何培养孩子生活自理能力	王钦敏	雷州市特殊教育学校	二等奖
19	听力障碍学生小学高年级：如何用“视觉化工具” 培养自主学习习惯	王艳乾	雷州市特殊教育学校	二等奖
20	化解孩子的外貌焦虑，家长必备的 三个心理调适法	谢丽红	雷州市附城中学	二等奖
21	与阅读为伴，做睿智家长	彭文清	廉江市罗州街道中心学校	二等奖
22	告别“小宅娃”：三招激发小学高年级孩子 的运动兴趣	黄一家、李俊杰、 梁佳佳、黄金花	廉江市第七小学	二等奖
23	孩子写作业总走神？三个科学方法告别拖拉磨蹭	薛丽霞、陈志豪	廉江市第十一小学	二等奖
24	孩子写作业拖拉磨蹭怎么办? 三招让孩子主动又高效！	钟泽慧、杨超君、 吴婉媚	廉江市第四小学	二等奖
25	读懂孩子的“求救信号”——中学生抑郁症 早期识别指南	庞观丽	廉江市第二中学	二等奖
26	追“星”还是追“心”?我的偶像会“发光”	莫克琳	廉江市安铺镇第三中学	二等奖
27	培养专注力的5个家庭游戏	金秀清、林云甲、曾凤	遂溪县遂城第一小学	二等奖

28	打通 4-6 年级亲子沟通“顺畅路”	梁倩霞	遂溪县遂城第十二小学	二等奖
29	志愿填报：谁说了算？——家庭决策权重分配指南	王静	遂溪县第一中学	二等奖
30	孩子顶嘴背后的心理诉求	何靖	湛江经济技术开发区硇洲小学	二等奖
31	科学培养培智小学生家庭运动习惯	陈国能、薛艳芳、李建云	湛江市特殊教育学校	三等奖
32	高中生财商培养实践	肖可	湛江市实验中学	三等奖
33	如何和孩子谈“人生规划”	苏彩婷	湛江市爱周高级中学	三等奖
34	孩子沉迷手机游戏怎么办	周慧敏	湛江市爱周高级中学	三等奖
35	如何培养自主学习能力	李柏臻	湛江市爱周高级中学	三等奖
36	亲子阅读的正确打开方式	麦徐明	湛江市第三小学	三等奖
37	告别数学焦虑，从家庭开始——如何在家轻松培养孩子的数学学习习惯	陈培良、陈平娟、谭小玲、黄晓云、陈婧敏、麦卓燕	湛江市第十六小学	三等奖
38	“时间魔法”修炼叶鸿燕李记——告别磨蹭，高效作息	叶鸿燕、李天霞、陈彩、陈春晖、邓永丽	湛江市第十六小学	三等奖
39	家长如何管理自己的焦虑	刘美婷	湛江市第二十四小学	三等奖
40	一年级“专心听讲”指南	林妍君	湛江市第二十九小学	三等奖
41	培养小习惯，成就大未来——低年级孩子习惯养成清单	龙丽韫	湛江市第三十三中学	三等奖
42	幼小衔接，习惯先行	黄丽醒	湛江市第四幼儿园	三等奖
43	培养孩子专注力的 5 个家庭游戏	陈婷婷、郑小妹、严海燕、俞玲	湛江市第六幼儿园	三等奖

44	如何唤醒孩子的内驱力	陈文静	湛江市第七小学	三等奖
45	该不该让孩子做家务	武辉	湛江市第七小学	三等奖
46	如何培养小学低年级孩子的自主学习习惯	赵小欣	湛江市第十二小学原点分校	三等奖
47	三步帮孩子养成“主动写作业”的好习惯	庞梅	湛江市第二十小学	三等奖
48	亲子阅读的正确打开方式：从“读完”到“读好”	王甜	湛江市第二十五小学	三等奖
49	唤醒“隐形”的父亲——让父爱成为孩子成长的独特力量	吴挺	湛江市第十二小学	三等奖
50	“三个习惯”家庭教育优质指导课程 ——告别“催促式教育”	李抒云、崔春婷、 黄彩秀、黄志川	湛江市麻章中心小学	三等奖
51	如何正确夸奖孩子：从“你真棒”到有效赋能	龙艳	湛江市麻章区麻章镇赤岭小学	三等奖
52	亲子阅读的正确打开方式	林芯羽	坡头区官渡镇中心小学	三等奖
53	小学生网络成瘾的替代方案	叶卡妮	坡头区坡头镇中心小学	三等奖
54	夸奖孩子有妙招	吴泽勤	湛江市坡头区龙头中学	三等奖
55	破解孩子“入网”难题，为培养三个习惯赋能	陈嘉琳、骆莹、 梁淑萍、陈润	湛江市第三十一中学	三等奖
56	如何帮助抑郁症孩子重拾阳光	罗球安	湛江市坡头区第一中学	三等奖
57	青春期前期的心理准备	余金枝	湛江市坡头区第一中学	三等奖
58	家长如何成为孩子的超级学伴	梁康连	湛江市坡头区爱周中学	三等奖
59	友谊危机：被小团体孤立	邹凯源	湛江市坡头区爱周中学	三等奖
60	家庭教育中如何提升学生的希望感	杨海林	湛江市坡头区爱周中学	三等奖

61	如何培养孩子爱与被爱的能力	邹春风	湛江市坡头区爱周中学	三等奖
62	做孩子的“解压阀”与“加油站”：高中生 动力培养术	陈艳妮	湛江市坡头区第一中学	三等奖
63	特殊儿童家庭支持孩子无语言/语言弱? 3招打通亲子沟通路	张丽	雷州市特殊教育学校	三等奖
64	特殊儿童学习习惯培养——孩子阅读习惯 这样培养	黄亚婷	雷州市特殊教育学校	三等奖
65	星星的孩子不孤单：孤独症儿童家庭支持指南	卢泽勤	雷州市特殊教育学校	三等奖
66	特殊儿童家庭支持聚焦“注意力与任务执行” 的学习习惯培养	李家华	雷州市特殊教育学校	三等奖
67	如何解决孩子的“拖延”与“依赖”现象	蒙智获	雷州市特殊教育学校	三等奖
68	亲子阅读的正确打开方式	张继贤	雷州市第二中学	三等奖
69	用传统文化培养孩子积极心态	张梦	雷州市附城中学	三等奖
70	如何培养小班幼儿穿衣自理能力	肖妹、陈欣欣、 陈李清	廉江市第三幼儿园	三等奖
71	孩子不爱学习怎么办	李钢钢、李英、穆华	廉江市第八小学	三等奖
72	告别“作业战争”：让低年级娃主动写作业 的3个妙招	罗镇琪	廉江市第二十七小学	三等奖
73	阳光下的“小天地”	叶华添、尤兆碧	廉江市第十三小学	三等奖
74	如何培养孩子生活自理能力	谢霞	廉江市良垌镇黎明小学	三等奖
75	高中生友谊危机应对指南：当孩子被小团体孤立	李盼盼、苏卓敏	廉江市第二中学	三等奖
76	解码青春期——高效亲子沟通的奥秘	陈月明	廉江市安铺中学	三等奖

77	表扬与批评的心理学话术	周小兰	廉江市安铺中学	三等奖
78	从催到稳：点燃初二孩子学习的内驱力	莫金玉	廉江市安铺中学	三等奖
79	从尿布到约会，爱与尊重的教育	郑琼	廉江市廉江中学	三等奖
80	告别拖延大战！三招让孩子主动学习	周兰艳	廉江市青平中学	三等奖
81	中考家庭的支持策略	黄秋嫦	廉江市河唇中学	三等奖
82	听见沉默：解码孩子的求救信号	梁芷琪	湛江理工职业学校	三等奖
83	先跟后带：重启高中亲子沟通	庞梅	吴川市第三中学	三等奖
84	告别盲目刷题：构建自主复习系统	杨宇霞	吴川市第三中学	三等奖
85	网瘾，有解！	骆金莲	吴川市第三中学	三等奖
86	如何与青春期的孩子有效沟通——从“对抗”到“对话”	陈妍贤、王桂霞、宁惠玲	吴川市第一中学	三等奖
87	小升初衔接：家长赋能与准备	郑婷婷	吴川市塘㙍中心小学	三等奖
88	三个游戏，让孩子主动整理玩具	林丽春、陈洪漫	吴川市中心幼儿园	三等奖
89	打败拖延“小怪兽” 助娃变身“闪电侠”	黄敏婷	吴川市吴阳中心小学	三等奖
90	物质奖励的替代方案	李秋平	吴川市第二中学	三等奖
91	家长如何避免“作业大战”	李小妹	遂溪县遂城第三小学	三等奖
92	如何进行同理心倾听	郑云颜、钟荣	遂溪县界炮镇中心小学	三等奖
93	育儿心控—父母如何有效地管理	刘广秀、李劲松、何海燕	遂溪县遂城第五小学	三等奖
94	如何科学地表达愤怒	许晓盟、宋伟勤	遂溪县洋青镇沙古初级中学	三等奖

95	破解“拖延魔咒”——初中生如何克服拖延习惯	李金娃	遂溪县第一中学	三等奖
96	屏幕之外的阳光	吴少珠	徐闻县第七小学	三等奖
97	脱“瘾”而出——五步替代法让高中生放下手机	苏春凤、陈洪珍	湛江经济技术开发区第一中学	三等奖
98	如何根治学习拖延症	吴明阳	湛江经济技术开发区第一中学	三等奖
99	管住“情绪的野马”，让亲子沟通从“对抗”走向“共长”	梁振宇	湛江经济技术开发区第一小学	三等奖
100	点燃语文学习内驱力，培养孩子自主语文学习习惯——家庭教育指导实践手记	吴潘虹	湛江经济技术开发区第三小学	三等奖
101	动起来，更精彩！五个妙招让孩子爱上运动	梁中衡	湛江南海学校	三等奖
102	如何培养孩子的阅读习惯	罗煊	湛江经济技术开发区东简小学	三等奖

公开方式：主动公开

校对人：包丹