

赛道一：阅读表达方向赛项规则

一、赛事简介

赛道一阅读表达方向赛项旨在引导中小學生通过系统阅读心理健康相关书籍，主动汲取心理学知识，实现“内化于心、外化于行”的成长目标。学生在阅读过程中，不仅能理解情绪管理、压力应对、人际沟通等核心心理知识，还能将其迁移到日常学习与生活中，切实提升心理素养与自我调适能力。为此，本方向采用“线上答题+读后感评审+实践日记评审”三级赛制，层层递进，全面考查学生对心理知识的理解深度、应用能力和表达水平。

二、赛制概述

本方向采用“初赛+复赛（地区赛）+决赛（省赛）”三级赛制，全程包含线上答题、读后感评审、书面作品评审等环节。

三、参赛对象与分组

广东省范围内的小学、初中、高中（含国际高中）、中职的在校学生。

按年龄段分为三个组别：小学组（1-6 年级）、初中组（7-9 年级）、高中（含职校）组。

四、初赛：线上答题

（一）参赛方式

学生以个人为单位，通过赛事官方平台（微信公众号、小程序或指定官网）进行线上答题，累计积分。

（二）积分周期

自赛事启动之日起，至市级比赛报名通道关闭前，全程开放。

（三）积分规则

学生阅读心理健康知识书籍，内容按组别分设：小学组侧重情绪管理、人际交往基础；初中组侧重青春期心理、压力应对；高中组侧重生涯规划、心理韧性培养等。可参考推荐书目选书阅读。

阅读后参与对应知识点的答题，根据答题速度、答题准确率、答题数量生成积分。

积分查询：官方平台实时更新积分数据，学生可随时查看个人积分进度、阅读记录及答题情况。

（四）晋级方式

学生需在初赛积分周期内，通过日常阅读答题累计获得相应组别要求的积分，达到相应积分方可获得报名参与复赛的资格。各区县答题积分前 **15%** 的学生自动晋级复赛。

五、复赛：读后感提交与评审

（一）晋级结果公布与确认

1.结果公布：初赛积分通道关闭后 **7** 个工作日内，在赛事官方平台公布获得复赛资格的名单。

2.参赛确认：获得复赛资格的选手，须在名单公布后，在指定日期内，通过赛事官方平台（微信公众号，小程序或指定官网）统一提交作品参与复赛。逾期未提交者视为自动放弃复赛资格。

（二）任务要求

1.获得复赛资格的选手，须在指定时间内通过赛事官方平台提交一篇 原创读后感。

2.读后感应围绕赛事推荐阅读书目撰写。

3.字数要求：小学组不少于 **400** 字，初中组不少于 **800** 字，高中组不少于 **1000** 字（含标点符号）。

4.格式：JPG 或 PNG（手写稿扫描或拍照），文件大小不超过10MB。

5.原创性要求：作品必须为本人原创，独立完成。严禁任何形式的代笔、抄袭、盗用他人作品或使用 AI 工具生成。一经发现违规，取消复赛及后续资格。

（三）评审流程

1.第一轮（片区初审）：按地市划分的片区，由专家团队对读后
感进行线上打分。各片区按评分排名，前 15%的选手进入第二轮。

2.第二轮（省级复审）：所有片区入围作品由省级专家评审团统一复审，按最终评分排名，评出地区赛获奖选手，地区赛前 15%的选手将获得省级决赛的推荐资格。

（四）评分标准

一级指标	二级指标	分值	评分等级描述	得分
内容深度 (35分)	知识理解准确性	15分	0-5分: 核心概念理解错误或完全未出现; 6-10分: 概念基本正确但未展开, 或有个别偏差; 11-15分: 概念正确, 能用自己的话清晰解释。	
	个人感悟真实性	20分	0-7分: 无个人感悟或内容套话; 8-14分: 有简单感受, 但缺乏具体事件支撑; 15-20分: 有具体事件+个人思考, 真实可感	

一级指标	二级指标	分值	评分等级描述	得分
逻辑结构 (25分)	整体结构完整性	10分	0-3分：结构混乱，无明显开头/主体/结尾；4-7分：有基本结构但衔接生硬；8-10分：结构完整，段落间过渡自然。	
	论点与材料匹配度	15分	0-5分：观点与书中例子无关；6-10分：观点与例子基本相关但支撑弱；11-15分：每个观点有对应书中材料支撑。	
语言表达 (20分)	语句通顺与词汇	10分	0-3分：多处病句或词汇不当；4-7分：语句基本通顺，偶有小问题；8-10分：通顺流畅，用词准确	
	感染力与代入感	10分	0-3分：语言平淡，无情感波动；4-7分：个别句子有情感，整体平淡；8-10分：能通过细节引起共鸣	
原创性（20分）	独立思考痕迹	20分	0-7分：明显套用范文，缺乏个人观点；8-14分：个别观点有新意，整体内容比较常规；15-20分：大部分观点为个人提炼，有独特角度。	

学段差异说明：

- 小学组：侧重真情实感、语句通顺、结构基本完整。

- 初中组：侧重逻辑清晰、感悟具体、有初步分析。
- 高中组（含职校）：侧重知识运用、反思深度、语言成熟度。

（五）提交方式与截止时间

具体提交平台及截止日期将在复赛确认通知中公布。逾期未提交视为自动放弃复赛资格。

六、决赛（省赛）：书面作品评审

（一）作品准备期

获得省级决赛推荐资格的选手，给予 15 天作品准备期。选手需在此期间独立撰写一份心理健康实践日记，内容须围绕自己阅读完推荐书目后的收获、行为改变、日常生活中的感悟及心理技巧的实际运用展开。

（二）决赛作品形式

1.选手提交一份书面作品，题目可自拟，记录自己阅读后如何将书中心理知识应用到实际生活中（如情绪调节、压力应对、人际沟通等）。

2.字数要求：小学组不少于 400 字，初中组不少于 800 字，高中组不少于 1000 字。

3.格式：JPG 或 PNG（手写稿扫描或拍照），文件大小不超过 10MB。

4.原创性要求：

作品必须为本人原创，独立完成。严禁任何形式的代笔、抄袭、盗用他人作品或使用 AI 工具生成。一经发现违规，取消决赛资格。

（三）省级统一评审

由省级专家评审团对所有决赛作品按统一标准进行盲审打分。

一级指标	二级指标	分值	评分等级描述
实践性与真实感（40分）	行为改变的具体性	20分	0-7分：只说“我学到了”，无行为描述；8-14分：提到改变但描述比较笼统；15-20分：写出具体场景、具体做法及效果。
	经历的真实性	20分	0-7分：明显虚构或套用他人故事；8-14分：有真实感但细节模糊；15-20分：细节具体（时间/地点/对话/心理活动）
心理知识运用（30分）	知识引用的准确性	15分	0-5分：引用错误或曲解原理；6-10分：原理正确但未展开；11-15分：准确引用并能简要解释原理。
	知识与行为的关联度	15分	0-5分：知识和行为割裂；6-10分：有联系但牵强；11-15分：明确写出“因为……所以……”的逻辑链条。
表达与感染力（20分）	语言流畅与叙事感	10分	0-3分：语病较多或流水账；4-7分：通顺但平铺直叙；8-10分：有叙事节奏，重点突出。
	情感真实度	10分	0-3分：无情感或情感虚假；4-7分：有情绪词但缺乏支撑；8-10分：情绪与事件匹配，自然流露。
原创性（10分）	独立思考与真实创作	10分	0-3分：有AI生成痕迹或套用他人经历；4-7分：基本独立，内容较常规；8-10分：完全原创，视角独特，真实可感

学段差异说明：

- 小学组：行为变化具体、语言真实即可，不强制使用专业术语。
- 初中组：能明确写出使用了什么心理方法，效果如何。
- 高中组（含职校）：语言成熟，能深入分析知识对行为的指导作用及反思过程。

（四）决赛排名与奖项

按各组别决赛作品得分从高到低排序，确定省级决赛获奖等级。

（五）提交方式

具体提交平台及截止日期将在决赛确认通知中公布。逾期未提交视为自动放弃决赛资格。

（六）附加环节：演讲展示会（自愿参与，不计入决赛成绩）

为鼓励学生表达与交流，组委会将在决赛评审结束后，择期举办“心灵成长演讲展示会”。

- 1.参与对象：所有省级决赛获奖选手可自愿报名参加。
- 2.内容：围绕自己的心理健康实践日记，进行3-5分钟现场演讲。
- 3.性质：纯展示交流活动，由组委会颁发“优秀风采奖”纪念证书，不影响决赛既定奖项。时间地点：另行通知。

七、奖项设置

奖项按组别分别设置一、二、三等奖、指导教师奖项以及组织单位奖项，奖项设置比例以赛事通知文件为准。最终实际获奖人数以及单位将结合参赛人数，以及不同组别作品的实际情况进行轻微浮动。

八、注意事项

- 1.参赛作品（含读后感和决赛书面作品）必须为原创，严禁抄袭、

盗用他人作品或使用 AI 生成，一经发现取消参赛资格，涉及版权纠纷由作者自行承担 responsibility。

2.主办单位对所有参赛作品拥有展示、宣传、汇编等非商业性使用权，作者保留署名权，参赛即视为同意此约定。

3.参赛信息须真实准确，如填写虚假信息，取消获奖资格。

4.赛事不收取任何参赛费用，严禁任何单位或个人以赛事名义收费。

5.参赛学生及家长需遵守赛事时间节点，逾期未提交作品或按要求提交材料视为自动放弃。

九、附则

本规则解释权归广东省中小学生心理健康应用与成长知识大赛组委会所有。