# 赛道二：“心创·心理科创实践赛”赛项规则

## 一、赛道简介

“心创·心理科创实践赛”——“心理学+”科创赛旨在推动心理学与科学技术、职业发展的深度融合，全面提升中小学生心理健康素养、科学探究能力与创新实践能力。本赛道围绕 “心育赋能·科创成长” 主题，鼓励学生立足真实生活场景，从日常心理学现象中发掘课题，开展原创性探究与科创实践，实现心育与科创的双向赋能。作品须符合相应学段认知水平，评审将综合考察其科学性、创新性与完成度。

## 二、组织机构

指导单位：广东省中小学心理健康教育指导中心、广东省教育系统关心下一代工作委员会

主办单位：广东省心理学会、广东省心理健康协会、广东省教师继续教育学会

协办单位：人之初杂志社、广州市家庭教育促进会

媒体支持：南方+成长频道、《成长》杂志编辑部

技术支持：Credamo 见数

## 三、参赛对象及分组办法

### （一）参赛对象

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。

**（二）参赛组别**

小学组：全省普通小学在校学生

初中组：全省普通初级中学在校学生

高中组（含中职）：全省普通高中、完全中学及中等职业学校（中专、职高、技校）在校学生

**（三）参赛形式**

以个人或团队（2—5 人）形式参赛，仅限本校组队，不得跨校、跨地区组队。

每支团队须配备指导教师 1 名，负责作品指导与材料审核。

**四、参赛方向与作品要求**

**（一）参赛方向**

| 组别 | 侧重方向 | 参赛类别 |
| --- | --- | --- |
| 小学组 | 趣味科普与体验 | 1. 调研报告：对心理学现象或心理健康知识的观察报告或小调查。<br>2. 创意设计：与心理学或心理健康相关的实物/软件/网页等（形式不限）设计或创意。 |
| 初中组 | 现象探究与干预 | 1. 研究报告：对心理现象或问题的问卷调查/实验与数据分析。<br>2. 创意设计：与心理学或心理健康相关的实物/装置/设备/软件/网页设计或创意。 |
| 高中组（含中职） | 深度研究、前沿科创与专业技能融合 | 1. 研究论文：通过问卷、心理学实验等方式进行的心理学研究。<br>2. 创意设计：与心理学或心理健康相关的实物/装置/设备/软件/网页设计或创意。<br>3. 应用研究报告：聚焦心理学在专业实训中的应用，体现心理学与专业技能的有机结合。 |

**说明：**低学段学生可参照高学段方向开展创作（如小学组可完成初中组方向

作品），但初中组不得创作小学组方向作品。

**（二）作品要求**

1.原创性：参赛作品须为学生独立原创成果，内容真实、无抄袭、套作、盗用他人成果等行为。一经查实违规，立即取消参赛资格。

2.内容合规性：作品立意积极正向，符合未成年人身心健康发展要求，无不良导向、无科学性错误、无低俗或敏感内容，严格遵守《未成年人网络保护条例》等相关规定。

3.赛道范畴：所有作品须围绕“心理学+”科创主题，不符合范畴的作品不予评审。

**五、参赛材料提交要求**

所有参赛材料均通过大赛官网指定通道上传，须齐全规范、无缺失遗漏，团队作品由队长统一提交即可。

**（一）必交材料**

**1.基础材料**

《项目报告书》：根据参赛类别按照附件 1 或附件 2 模板填写。

《参赛承诺与授权同意书》：附件 3 由本人及监护人签字，上传签字后的扫描件或照片（团队每位成员均需单独签署，由队长统一收集后上传签字扫描件或照片）。

《成果介绍短视频》：时长控制在 3 分钟以内，视频内容需清晰阐述研究背景、作品创新点、核心方法/技术、实际应用价值。（小学组可由家长或老师辅助拍摄；初高中及中职组学生须独立完成解说部分）。

**2.附加材料**

**（1）报告论文类：**除提交基础材料外，需同步配套提交调研原始数据、实验原始数据、整理后的数据分析报告、问卷/访谈素材、

实验过程素材等佐证材料(统一整理打包上传网盘链接至提交通道对应位置）。

**（2）创意设计类：**除提交基础材料外，需同步配套提交作品设计稿/效果图/成品照片、完整功能演示视频、运行说明文档（软件/网页类需额外提供访问链接/源代码打包文件）等佐证材料（统一整理打包上传网盘链接至提交通道对应位置）。

**（二）格式要求**

所有材料须按大赛指定模板和格式要求整理提交，确保资料完整、格式清晰，所有有字数要求的，均含标点符号。

文件命名规则以官网报名系统提示为准。

**六、全省片区划分**

为保障评审组织效率与公平性，全省按八大片区开展评审：

| 类别 | 片区 |
| --- | --- |
| 3 大独立赛区 | 广州赛区、深圳赛区（含惠州、东莞）、佛山赛区 |
| 联合赛区 1 | 珠海、中山、江门 |
| 联合赛区 2 | 韶关、河源、梅州 |
| 联合赛区 3 | 云浮、肇庆、清远 |
| 联合赛区 4 | 汕头、潮州、揭阳、汕尾 |
| 联合赛区 5 | 湛江、茂名、阳江 |

**七、赛程安排**

1.分区赛（初赛）作品提交：截止至 2026 年 9 月 27 日，10 月 19 日公示晋级名单。

2.省赛（决赛）作品提交：截止至2026年11月15日，12月初公示省赛（决赛）获奖名单。

**八、评分标准**

详见附件3：评分标准。评审委员会由知名高校心理学教授、心理学专家、一线骨干心理教师、科创领域权威专家共同组成，按学段分组评审，确保难度适宜、评价标准统一。

**九、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，奖项设置比例以竞赛通知文件为准。

**十、成果推广**

优秀作品在大赛官方平台展示推广。

优秀案例汇编成《广东省中小学生心理健康科创实践优秀作品集》。

**十一、报名方式**

点击大赛官方网址（https://camh-edu.gdjsjxjy.org），首页注册登陆后点击“我要报名”。

选择【“心理学+”科创赛道】报名，按要求填写信息完成报名。

**注：复制链接至浏览器（https://share.weiyun.com/yF5gaWN3），扫描二维码加入赛道专属交流群，及时获取相关通知。**

**十二、联系方式**

比赛官网：（https://camh-edu.gdjsjxjy.org）

赛道联系人：任老师 15011273603

**十三、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。

附件：1.报告论文类项目报告模板

2.创意设计类项目报告模板

3.评分标准

# 广东省中小学生心理健康应用与成长知识大赛

## ——“心理学+”科创赛道

## 报告/论文类项目报告模板

项目名称：（填写本次作品完整名称）

学校名称：（填写完整官方校名）

参赛组别：小学组/初中组/高中（中职）组

参赛形式：个人参赛/团队参赛

广东省中小学生心理健康应用与成长知识大赛
组委会制

2026 年 5 月

**格式说明:**

一级标题黑体小三号，正文宋体小四号，全文 1.5 倍行距、首行缩进 2 字符；可根据参赛组别（小学/初中/高中）自行扩充内容、匹配对应字数区间。

**字数要求（不少于）:**

小学组 800－1500 字、初中组 1500－2500 字、高中（中职）组 2500－4000 字。

**配套提交材料:**

本报告为主体文件，需同步配套提交调研原始数据、实验原始数据、整理后的数据分析报告、问卷/访谈素材、实验过程素材等佐证材料，统一整理打包或网盘链接提交。

**说明：报告可包括背景、目的、对象与方法、研究过程、结果与分析、结果与建议等（可根据实际内容调整）**

# 初中生学业压力与睡眠质量现状调查及心理调节策略研究

# （研究报告类样例）

## 一、研究背景与意义（300－500字）

初中阶段是青少年身心发展的关键时期，随着学业任务不断加重、考试频次增加，学生所承受的学业压力持续上升，由此引发的睡眠不足、入睡困难、睡眠质量下降等问题日益突出。长期睡眠紊乱不仅会降低学习效率、影响注意力与记忆力，还会诱发焦虑、烦躁、情绪低落等心理不适，严重威胁青少年身心健康发展。当前学校心理健康教育多以普及性课程为主，缺乏针对学业压力与睡眠问题的系统性实证调研与精准化干预策略。为科学把握初中生学业压力与睡眠质量的真实状况，揭示二者之间的内在关联，明确主要影响因素，本研究采用问卷调查与统计分析相结合的方式开展实证研究。研究结果可为学校构建针对性心理支持体系、优化家庭教育方式、提升学生自我调节能力提供科学依据，对促进青少年心理健康发展、完善校园心育工作具有重要理论价值与现实意义。

## 二、研究目的（50-100字）

1.明晰初中生学业压力的整体水平、来源结构与主观体验。

2.掌握初中学生睡眠时长、入睡状况及睡眠质量的基本特征。

3.探究学业压力与睡眠质量之间的相关性及其影响机制。

4.提出科学、可操作的学业压力调适与睡眠改善心理干预策略。

## 三、研究对象与方法（100-200字）

研究对象：选取本校初一至初三学生为调查对象，覆盖不同年级、成绩层次与班级结构，样本具有代表性。

研究方法：问卷法、文献研究法、描述统计与相关分析法。

样本量与数据来源：共发放问卷 220 份，回收有效问卷 208 份，有效回收率 94.5%。测量工具参照青少年学业压力量表、青少年睡眠质量量表，并结合已有成熟文献编制而成。

## 四、研究过程（150-250 字）

1.问题提出：基于日常观察与教育实践，发现学业压力与睡眠问题已成为影响初中生心理健康的重要因素，确立本研究主题。

2.方案设计：明确研究思路，确定研究对象与研究工具，制定数据收集、整理与分析流程。

3.数据收集：以班级为单位统一施测，现场发放、现场回收，确保数据真实、有效、可靠。

4.整理分析：对有效数据进行编码录入，采用统计方法进行百分比、均值及相关性分析。

5.结论形成：依据数据分析结果得出研究结论，结合心理学理论提出系统化改进建议。

## 五、结果与分析（300-800 字）

1.学业压力情况：调查显示，76.4%的学生处于中等及以上学业压力水平，压力来源主要集中于考试排名、课业负担及家长期望，说明学业压力已成为初中生普遍面临的心理应激源。

2.睡眠质量情况：仅 32.2%的学生能够保证每日 8 小时睡眠时间，超过 50%的学生存在入睡延迟、睡眠浅、易惊醒、晨起疲惫等现象，整体睡眠状况不佳。

3.相关性分析：统计结果表明，学业压力水平与睡眠质量得分呈显著负相关，即学业压力越高，睡眠质量越差，说明学业压力是影响睡眠的重要预测因素。

4.调节方式现状：学生常用调节方式以听音乐、自主休息、运动为主，但仅有 23% 的学生接受过系统的心理调节指导，专业支持覆盖面明显不足。

## 六、结论与建议（200-300 字）

研究结论：本校初中生学业压力整体偏高，睡眠质量普遍偏低，学业压力与睡眠质量存在显著负相关；学生压力调节方式偏自发、非专业化，亟需学校、家庭协同提供科学的心理支持与干预。

改进建议：

1.学校层面：开设学业压力管理、睡眠健康与情绪调节专题心理课程，开展放松训练、时间管理、认知调整等系统化技能指导。

2.家庭层面：家长应建立合理期望，协助孩子建立规律作息，减少睡前电子设备使用，营造稳定、放松的家庭睡眠环境。

3.学生层面：家长应建立合理期望，协助孩子建立规律作息，减少睡前电子设备使用，营造稳定、放松的家庭睡眠环境。

# 广东省中小学生心理健康应用与成长知识大赛

## ——“心理学+”科创赛道

# 创意设计类项目报告模板

项目名称：（填写本次作品完整名称）

学校名称：（填写完整官方校名）

参赛组别：小学组/初中组/高中（中职）组

参赛形式：个人参赛/团队参赛

广东省中小学生心理健康应用与成长知识大赛
组委会制

2026 年 5 月

## 格式说明:

一级标题黑体小三号，正文宋体小四号，全文 1.5 倍行距、首行缩进 2 字符；可根据参赛组别（小学/初中/高中）自行扩充内容、匹配对应字数区间。

## 字数要求（不少于）：

小学组 800－1500 字、初中组 1500－2500 字、高中（中职）组 2500－4000 字。

## 配套提交材料:

1.科创方案：仅提交符合要求的项目报告；

2.实物作品：项目报告+多角度高清照片+完整功能演示视频（上传网盘链接至提交通道对应位置）；

3.软件/AI 作品：项目报告+源代码打包文件+演示视频+运行环境说明文档（上传网盘链接至提交通道对应位置）。

**说明：可包括背景、目的、功能、创新点、核心技术、测试与效果、应用前景等（可根据实际内容调整）。**

# 基于人工智能的青少年考前焦虑缓解智能终端

# （科创作品类样例）

## 一、设计背景（200－400字）

当前青少年学业压力持续攀升，考前焦虑已成为影响身心健康与学习状态的重要因素。据相关调研显示，超八成初高中学生在重要考试前会出现紧张、失眠、注意力下降、情绪波动等焦虑表现，严重者甚至影响考试发挥与长期心理状态。传统心理疏导方式多依赖教师、家长沟通或线下心理咨询，存在覆盖有限、响应不及时、个性化不足等问题，难以满足学生即时、私密、高效的心理支持需求。

为落实“心理学+科创”融合育人理念，切实解决青少年考前焦虑突出问题，本作品依托人工智能、大数据分析与专业心理学理论，设计一款集情绪监测、个性化疏导、数据追踪、应急干预于一体的智能终端设备，为学生提供科学、便捷、全天候的心理支持服务，助力提升青少年心理健康素养与心理调适能力。

## 二、研究目的（50-100字）

1.实现青少年考前焦虑状态快速识别、精准评估、分级预警，提升情绪监测科学性。

2.基于认知行为疗法、正念减压等专业理论，提供个性化、分层级的焦虑缓解方案。

3.突破传统心理疏导时空限制，让学生在校园、家庭等场景均可随时使用、即时舒缓。

4.建立个人情绪数据档案，实现长期追踪、动态干预、家校协同，提升心理关怀精准度。

5.普及心理健康知识与压力调节技能，增强学生自我关怀、情绪管理与心理韧性。

## 三、功能介绍（200-300字）

1.多模态焦虑等级检测：通过心率传感器、语音情绪识别、心理量表多维度采集数据，AI 自动判定焦虑等级（轻度、中度、重度），生成可视化评估报告。

2.个性化心理疏导方案：依据焦虑等级智能推送正念冥想、呼吸训练、认知调整、舒缓音乐等内容，实现 “一人一策” 精准干预。

3.情绪数据追踪与分析：自动记录使用数据，生成焦虑变化曲线，为学生、家长、教师提供直观参考。

4.一键应急舒缓功能：针对高度焦虑快速启动放松流程，可向预设联系人发送安全提醒。

5.心理科普与技能学习：内置考前心态、睡眠管理、压力应对等知识模块，提升自我调节能力。

## 四、创新点（200-300 字，至少 2 点）

1.技术融合创新：将人工智能情绪识别、大数据分析、生理信号监测与心理干预结合，实现 “感知—判断—干预—追踪” 全流程智能化，突破传统疏导“一刀切”局限。

2.理论支撑创新：以认知行为疗法（CBT）、正念减压疗法（MBSR）等权威理论为依据，确保疏导方案科学有效，避免无依据娱乐化功能。

3.使用场景创新：采用“便携硬件+ APP”模式，小巧易携带，支持在校、居家、候场等私密使用，解决学生不愿公开求助的痛点。

4.协同干预创新：形成个人情绪档案，支持脱敏数据共享，打造学生自助、家庭监督、学校指导三位一体关怀模式。

## 五、核心技术/制作方法（150-250 字）

1.硬件结构：主控制模块、心率采集传感器、语音交互模块、显示模块、供电模块。

2.软件系统：AI 情绪识别模型、焦虑分级算法、个性化推荐引擎、数据管理系统。

3.开发技术：嵌入式系统开发、Python 算法训练、APP / 小程序前端设计、云端数据存储。

4.制作流程：需求分析→方案设计→硬件选型→程序开发→功能调试→内容整合→用户测试→迭代优化。

5.运行环境：离线可使用基础功能，联网可同步数据、更新内容。

## 六、测试与效果（200-300 字）

1.调研数据：对 3 所学校 500 名学生问卷显示，81.2%存在考前焦虑，85.7%希望便捷疏导工具，78.1% 愿意使用智能设备调节情绪。

2.用户测试：30 名学生试用 1 个月后，80%轻度焦虑学生明显改善，73.3%中度焦虑学生趋于平稳，60%重度焦虑学生症状缓解。

3.技术指标：情绪识别准确率 88.5%，心率检测误差≤5 次/分钟，焦虑分级判定＜3 秒，用户满意度超 85%。

## 七、应用价值与推广前景（150-250 字）

本作品面向全学段学生，聚焦考前焦虑、学习压力、情绪波动等高频问题，实用性强。可广泛应用于学校心理辅导室、班级、家庭等场景，有效提升学生情绪管理能力，保护心理健康。作品模式成熟、易复制、易推广，可接入校园心理健康体系，具有显著教育价值、社会价值与广阔普及前景。

# 广东省中小学生心理健康应用与成长知识大赛

# ——“心理学+”科创赛道评分标准

## 一、评分总原则

（一）按小学组、初中组、高中组（含中职）分组独立评审，匹配学段认知与能力水平，不跨组对标。

（二）采用 100 分制，评审委员独立打分，取平均分作为最终得分。

（三）核心维度：科学性、创新性、完成度、实用性、规范性。

（四）存在抄袭、代做、内容违规、与主题无关等情况，直接记 0 分。

## 二、报告/论文类评分标准（小学组、初中组、高中组通用）

| 一级指标 | 二级指标 | 评分要点 | 得分 |
|---|---|---|---|
| 科学性 35 分 | 选题问题明确 | 贴合心理学主题，问题明确、贴近生活/校园真实场景（10 分） | |
| | 研究方法规范 | 方法恰当、流程清晰，数据/问卷/实验真实可追溯（15 分） | |
| | 分析与结论合理 | 逻辑严谨、结论有据，符合心理学常识，无科学性错误（10 分） | |
| 创新性 25 分 | 研究视角新颖 | 切入点新颖，不照搬常见课题，体现独立思考（10 分） | |
| | 方法工具优化 | 调研/实验设计有改进，或使用合理新工具/新视 | |

| 一级指标 | 二级指标 | 评分要点 | 得分 |
| --- | --- | --- | --- |
| | | 角（8分） | |
| | 结论建议创新 | 有新发现、新建议，对心育实践有参考价值（7分） | |
| 完成度20分 | 研究过程完整 | 研究步骤完整，材料真实齐全，数据处理规范（8分） | |
| | 文本表达规范 | 结构完整、字数达标、语言通顺、排版符合要求（7分） | |
| | 视频呈现清晰 | 3分钟内清晰讲清背景、创新点、方法与价值（5分） | |
| 实用性15分 | 实践应用可行 | 结论可落地，能用于校园心育、家庭指导或学生自我调节（8分） | |
| | 推广价值突出 | 可复制、可推广，对同类问题有借鉴意义（7分） | |
| 规范性5分 | 原创材料合规 | 原创无抄袭、无敏感内容，符合赛事要求（5分） | |
| 合计 | | | |

**注：学段差异化说明**

小学组：侧重观察真实、表达清晰、方法简单可行，注重探究兴趣与过程。

初中组：侧重流程规范、数据可信、分析合理，具备基本统计与结论能力。

高中组（含中职）：侧重学术严谨、方法专业、深度分析，突出研究价值与学术规范。

## 三、创意设计类评分标准（小学组、初中组、高中组通用）

| 一级指标 | 二级指标 | 评分要点 | 得分 |
|---|---|---|---|
| 科学性 30 分 | 理论依据充分 | 基于心理学原理/心育需求，理论支撑扎实（10 分） | |
| | 功能设计合理 | 功能贴合使用对象，逻辑清晰、无常识错误（10 分） | |
| | 技术制作可行 | 设计可实现，材料/技术/代码安全可靠（10 分） | |
| 创新性 30 分 | 创意构思新颖 | 思路独特，区别于常见作品，精准解决真实痛点（12 分） | |
| | 技术融合创新 | 合理融合 AI、硬件、软件等科创技术，亮点突出（10 分） | |
| | 应用场景创新 | 场景清晰，满足学生私密、即时、高频心理支持需求（8 分） | |
| 完成度 20 分 | 作品完整可用 | 设计稿、成品、演示、文档齐全，可正常运行展示（10 分） | |

| 一级指标 | 二级指标 | 评分要点 | 得分 |
| --- | --- | --- | --- |
| | 报告视频规范 | 报告结构完整、视频清晰展示功能与价值（10分） | |
| 实用性15分 | 使用体验友好 | 操作简单、安全易用，符合学生使用习惯（8分） | |
| | 应用价值显著 | 可用于心理科普、情绪调节、辅导支持，效果明确（7分） | |
| 规范性5分 | 原创材料合规 | 原创无侵权、内容正向、材料齐全规范（5分） | |
| 合计 | | | |

**注：学段差异化说明**

小学组：侧重创意有趣、制作完整、安全易用，注重趣味与体验感。

初中组：侧重设计合理、功能完整、演示清晰，具备基本实现能力。

高中组（含中职）：侧重技术实现、系统完整、可落地部署，突出专业融合与工程完整性。