

日慈会

Shows loving concern the childhood education

2014年度



日慈基金

RICI FOUNDATION



RICI FOUNDATION

关注儿童教育

PUBLIC WELFARE

地址:

广东省广州市白云区嘉禾街黄边村黄边北路186号

邮编: 510440

联系电话: 020-29809021

联系电话: 021-57783635

电子邮箱: info@ricifoundation.org

官方网站: www.ricifoundation.org

主办单位: 广东省日慈公益基金会



日慈会



主管单位：广东省日慈公益基金会
主办单位：广东省日慈公益基金会

总编辑：李鹏
副总编辑：李鹏 王欢 宫宸
出品人：广东省日慈公益基金会
美术编辑：曹原 徐文琛

地址：
广东省广州市白云区
嘉禾街黄边村黄边北路186号
邮编：510440
联系电话：020-29809021
联系电话：021-57783635
电子邮箱：
info@ricifoundation.org
官方网站：
www.ricifoundation.org



CONTESNT

目录

【日慈·读书万卷】资助人感悟
孩子就像那条鱼，扔回大海就能改变他的命运

『外国文献』发达国家都开始《幸福课程》啦！

『外国文献』Hygge文化——丹麦人的幸福秘诀

『外国文献』
做到以下四点，你将更近于幸福

【日慈·项目目录】

【日慈·主要项目内容】

一、【日慈·读万卷书】

1、资助人感悟 |

孩子就像那条鱼，扔回大海就能改变他的命运

原创 张翔宇 日慈公益基金会

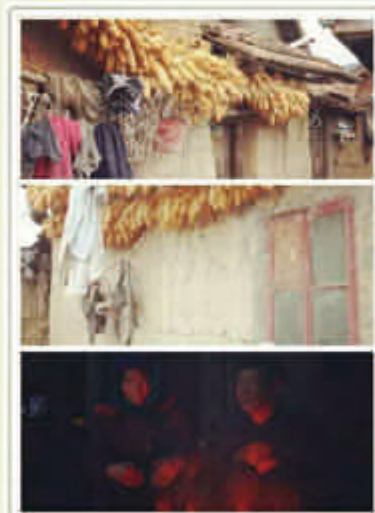
几年前的一天，同学彬彬在群里发了链接，有关公益助学的。而我恰恰有一个想法：有机会一定去帮助贫困山区失学儿童。

我出生在鄂西南大山中的一个山村。至今我仍清楚的记得小时候父亲经常对我和妹妹说的一句话：读书是你们走出大山的唯一途径。要不然，你们一辈子还是只能脸朝黄土背朝天。

当时虽说我们家条件不算太差，但是负担两个孩子的学费对于一个农民家庭来说，也不是一件容易的事。即便如此，父亲仍然告诉我们，只要我们努力学习，即使砸锅卖铁也要让我们上学，虽然锅砸了估计也卖不了什么钱，但父亲的决心支持着我上学的意念，读书对一个农村孩子的未来重要性可见一斑。到后来，我一路上上了中学、大学，而父母为我的学费生活费起早贪黑劳作，但还是欠下了不少债务，有些债务直到我出来工作以后多年才还完。虽然我的求学之路比较艰难，但我是幸运的，毕竟我走出来了。与我同龄的同村孩子大多因为家庭经济的原因，早早地就辍学了，不得不在幼小年纪就开始承担家庭的重担，他们中间很多人至今仍在为生计而焦头烂额。



今天，虽然随着时代环境的变迁，读书再也不是唯一的出路。但我清楚地知道，读书对于农村孩子来说，应该是改变命运的最好途径之一了。所以看到彬彬的信息后，我马上联系了她。从她那里我了解到，原来有一群人一直在帮助这些贫困儿童，我也了解到了这些孩子的信息，例如我资助的那个孩子，父母双亡，年岁颇高的外公外婆照顾着两个孩子。姐姐为了减轻家里的压力年纪轻轻外出打工，一家人苦苦支撑妹妹的学费。类似这样的家庭还有好多好多，不要说上学，对他们来说，可能温饱都成问题，他们住在破败不堪的房子里，家徒四壁，但在他们的眼睛里，依然可以看到对未来的渴望！虽然我的经济条件也很一般，但我还是马上做了决定，尽我所能，贡献一点微薄之力。



助学期间，有很多不同的声音，有人认为，很多人都不做，你们为什么要做？是啊，今天的生活中还有这样那样的问题，比如诚信的问题，价值观缺失的问题，食品安全的问题等。但是，不是正因为有这么多问题的存在，才需要我们做得更好吗？当我们抱怨问题的时候，该想想我们为改善它做了些什么？而不是漠视，甚至让问题恶化。这些孩子不就是我们社会的未来吗？他们发展得更好一些，这个社会问题不就少一些吗？也有人说失学儿童那么多，你们能帮几个？是啊，因为我们的能力有限，帮到的也只是少数。但我想起一个故事：每当退潮时总有千万小鱼留在海滩的低洼处，如果不回到大海，它们很快就会死掉。一个孩子每到退潮时即在海边拣小鱼，然后把它们扔回海中。大人觉得好笑，一退潮满海滩都是鱼，拣几十乃至几百条归海有何用？但孩子却非常坚定。有人问：这么多的鱼，你又不能改变它们命运，扔不扔有何不同？他看看手中的鱼，答：对这条，我能改变它的命运。孩子就像那条鱼，毫不犹豫的扔回大海就能改变他的命运啊！

这是我的助学初心。其实周围有很多朋友都参与到这里面来了，为更多孩子们带去希望。相信只要人人都献出一份爱，世界将变成美好的人间。

资助人：张翔宇



2、外国文献 | 发达国家都开始教《幸福课程》啦！

原创 日慈公益基金会
发达国家都开始教《幸福课程》了 我们却还停留在应试教育



作者简介

伊洛纳·博尼维尔，博士，安格利亚鲁斯金大学MAPP（应用积极心理学硕士）项目主管，出版了八本书籍，发表过150多次演讲和展示，并成立了“积极心理学欧洲网”，曾是“国际积极心理学协会”第一任副会长。】

“我们可以教孩子们不放松学习又能保持幸福健康的重要技能”，伊洛纳·博尼维尔这样解释道。

健康是每个美国公立学校教育的一部分。那什么是健康呢？健康不只是营养课和体育课。早在1947年，世界卫生组织就将健康定义为“一种精神和社会性的——不仅是身体方面的——幸福状态”。如今，世界上越来越多的学校将“社交-情绪”学习纳入到他们的课程中，教授学生自我意识、同理心、积极倾听等方面的技能。

研究表明，快乐的人在人生的很多方面都会很成功。比如婚姻、人际关系、健康、寿命、收入、学习和工作绩效等。他们多任务能力和承受枯燥工作的能力更强，他们本身也更有创造力、更值得信任、更乐于助人以及更易于社交。

所以，我们如何教学生幸福的技能呢？几年前，我和我的同事露西·莱恩一起开发了一套综合型的《幸福课程》，这一课程现在在很多小学开展，也有很多英国、法国、日本和澳大利亚的高中也在上这门课。这套《幸福课程》是基于积极心理学的原理和研究成果开发出来的，9-24岁的学生都能适用。每隔一周，在50分钟的时间内，学生们学习影响幸福和健康的主要因素，并尝试提升幸福度的练习和活动。

最近一项研究表明，这套课程能够有效保持学生的自我满意度、交友满意度以及积极情绪，并抑制负面情绪的增加（通常发生在初一）。其他研究也发现，教授幸福课的学校的教学成果（学生成绩）超过那些仅教授标准健康课程的学校。

也就是说，关注学生的幸福能力有利于达成教育的核心使命。

以下是我对想尝试教授幸福课的老师们的建议。

教授积极情绪

芭芭拉·弗雷德里克松的积极情绪拓展-构建理论表明，积极情绪的经历对人的成长和发展有着持久的影响。具体来说，积极情绪能够拓展我们的注意力和思维，提升我们的抗逆力，帮我们建立持久的个人资源使我们能够在将来产生更多积极情绪。幸福课程的这一部分会教孩子积极和消极情绪的自适应功能，还会讲解如何应对生活中对不好事情过于关注的倾向以及如何通过品味和回忆来增强积极情绪。

我们也会在课程中谈到人际关系的重要性，人际关系是幸福度最重要的相关因素之一。众所周知，强烈的社会纽带是我们幸福的核心，不论我们是内向者还是外向者。很多重要的优势，如善良和宽恕，都有着人际性。相比于收入的增加，亲密的友谊（不在于数量，而在于品质）对于我们的幸福感影响更大。这一部分的课程注重基础的社交技能，例如，建立友谊和维持友谊的能力、协商和倾听的能力。宽恕、善良和感恩这三大关系优势也被囊括在内。这一部分以跨文化幸福为结尾，强调了国家繁盛的因素，并将关系的范围拓展至全球层面。

如何开始

老师们常常将注意力集中在即将来临的测验和考试，或是不得不花大量时间来管教学生，处理冲突。这些限制通常使得幸福课的开展面临诸多阻碍。这时候，我们会建议老师应用个人幸福课作为资源，让他们能学会一些零碎的干预方法或是活动，可供一次性使用。

下面是一些小活动，老师们可以在课堂上用到：

- 创立面“开心事”墙（一块白板和彩色马克笔即可）：让学生写下这节课、这一天或是这一周让他们开心的事和做得好的事。

- 做一个“你能听到我吗？”的小活动：学生分好组后，让A同学对B同学讲一分钟最喜欢的话题，比如假期、兴趣爱好、一本书等等。B同学按照老师要求在不离开座位的情况下表现得很不耐烦、不感兴趣、不专心听。60秒后老师喊“停”，进入第二轮。这时候A同学继续讲一分钟，任然是他们喜欢的话题，但这一次，B同学要认真听，表现出真正地感兴趣。一分钟过去后，老师喊“停”，并让学生分享下说话被无视VS说话被倾听时的不同感受。通过这个活动，老师能让学生明白被倾听和倾听的重要性。

当你开始教授幸福课程的时候，你的同事可能会非常质疑。当我们带着幸福课程走进伦敦的两所学校的时候，一位老师曾告诉我们，她面临着来自同事的诸多阻力：“他们觉得这就是华而不实的东西，不是真正的工作，因为你既没有记录下什么，也没有每周被测验，而且五年结束后也没有一个像样的证书或是认证。”

尼尔森·曼德拉说过：“教育是可以用来改变世界的最强有力的武器。”提升学生的幸福技能十分重要，因为这事关我们民族未来的精神健康，而教师们可以领导这一改变，从每一个班级开始。

3、外国文献 | Hygge文化 ——丹麦人的幸福秘诀

杰西卡·亚历山大
选自加州伯克利大学“至善科学中心”杂志
读者投票年度十佳好文，排名第九

作者简介

杰西卡·亚历山大，专栏作家，文化培训师；心理学学士，对文化差异颇有研究。她是《丹麦式管教法：养出世界上最幸福的孩子》一书的主要作者。

丹麦一直被稳居“最幸福国家榜”榜首，这与丹麦人的“hygge”文化息息相关。

40年来，丹麦一直被视为幸福度最高的国家之一。在这个月的民主党初选辩论中，候选人伯尼·桑德斯议员说道：“如果想我们的国家（即美国）变成一个幸福之地，我们应该向丹麦学习。”这一言论引发了有关丹麦公共政策的激烈辩论。

这一北欧小国家幸福感的秘密到底是什么呢？在我们的新书《丹麦式管教法：养出世界上最幸福的孩子》中，我和丹麦心理治疗师伊本·桑达尔深度探索了这一问题。最后我们得出一个结论，答案就在丹麦的“hygge”文化中。

这一单词最早出现于19世纪，来自德语“hyggja”，意思是“感到满足”。在中文中很难找到一个和它意思完全贴切的词来表达它，所以当丹麦人在给外国人解释什么是hygge时，他们常常会用cozy（温馨、舒适）或homey（舒适、家庭般的，自在）来代替，然而这些远不能涵盖hygge的含义。

Hygge最主要的意思是“悠闲平实的相聚时光”：感受到温馨，并且更重要的是意识到舒适温馨的时光是宝贵的，要好好享受并珍惜。丹麦人将hygge视为美好生活的基石，都为之而努力。Hygge是“我们的时光”，而不是“我的时间”。



Hygge被视为丹麦式幸福的最重要的因素，因此一些英国和美国的大学开始开设于此相关的课程，认为hygge就是点蜡烛、准备佳肴和营造美好的气氛。但这只是hygge的表面，它真正的含义要比这深刻得多。那hygge到底是什么呢？试着想象你正在参加一个朴实温馨的家庭聚会，没有政治讨论，家庭争端和阿姨家的熊孩子；没有恶意评论、抱怨或是沉重的负能量。大家互相帮助，为彼此排忧解难，减轻负担。没有人吹嘘，中伤他人，或是相互竞争。这是一个轻松的平衡的互动，让彼此更加享受当下、美食以及相互的陪伴。简而言之，hygge就是一个让你躲避外界纷扰的栖所。在某种程度上，这听起来像是普通的家庭聚会，但其实不然。那些hygge的“潜规则”才是其核心和特别之处。美国研究丹麦“hygge”的人类学家一度被hygge式互动的自然、无拘束和不争当焦点所震惊。在那一刻，每个人都摘下面具，忘却生活的烦恼，来全心全意地感受与他人团聚在一起的力量。

大量研究证实，社会关系对于健康至关重要。感受到与他人紧密相连对于我们所有人来说都是有意义的。社会关系能够延长寿命，减压，甚至能增强免疫系统。明确的hygge时间能帮我们建立起和家人朋友无压力相聚的安全空间。当然这需要所有人都有相同的愿望以及付出努力才能达成。

科学家也发现，丹麦的平均主义也起着重要作用。例如，2009年由罗伯特·比斯瓦斯·迪纳主持的研究表明，虽然富有的美国人和丹麦人同等幸福，但两国人民幸福度的真正差异却在低收入人群——与美国低收入者相比，丹麦的“穷人”要幸福得多。这与高度平等能成就高度幸福的社会结论是相符的。所以，人类学家认定，平均主义也是hygge的核心价值之一。这样一来，人们用以管理个人生活的规则转化为了一种公共收益。





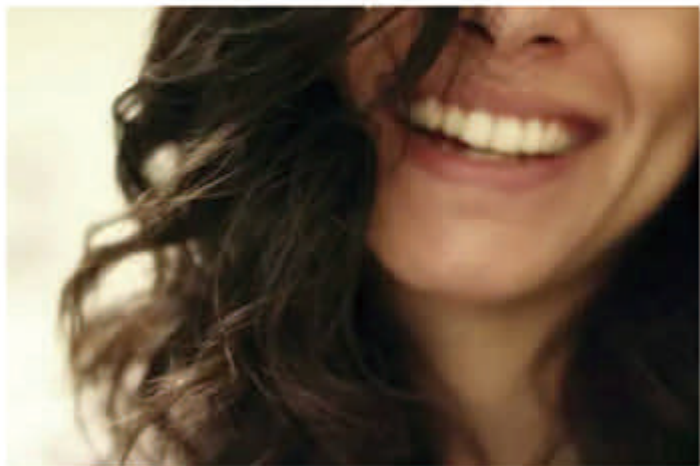
下文是hygge的五大规则
有些很适用于我们的个人生活

用你最真实的一面来参与聚会。做你自己，真实的自己，卸下你的警惕感。在hygge领域内，你不会被攻击，也不会去主动攻击。当我们不执著于证明某事时，我们能够以一种更真实的方式相联系。竞争，夸耀和伪装并不是联结的方式，它们的本质都是分裂。

忘掉争议。如果你的话题太严肃或是争议性太强，那这就不适合hygge的氛围。Hygge的讨论都是平和轻松的，其重点在于当下和身处当下。我们每天有很多时间去争论、辩论以及经历各种戏剧化的情形，但是hygge的意义在于享受美食和陪伴，因此，在hygge空间中，抱怨、满满的负能量、评判和争论都是不允许发生的。

将你自己视为团队一员。每个人自知自己能为团队贡献什么，这使得整个团队合作无间，各司其职。当所有人齐心协力来准备美食、互相照应、愉快交谈时，hygge能量达到最满。因此，每个人都必需明白，他们是hygge团队的一员。

将hygge视为躲避外界纷扰的栖地。Hygge能为你提供一个临时的栖地，让你不用为争权夺利、社交和唯物主义所烦恼。



在这里，所有人都能放松下来，敞开心扉，无论他们的生活里正在上演怎样的情节。无论是好是坏，这个地方都是神圣的，世俗的问题都被拒之门外。这一点尤为特殊，因为hygge让家人和朋友一直都能互相连接。没有恐惧，也没有指责。

记住，hygge是有时间限制的。对于丹麦以外的人来说，创造hygge空间是一种挑战。没有人试图成为焦点，没有人吹嘘或是抱怨，没有人释放负能量，没有人相互争论。这对很多家庭来说都不是一件容易的事情，但是其回报是无穷的。与你重要的人一起分享平和舒适的时光的感受是无与伦比的。只要你意识到hygge时光是有限的，比如一顿晚餐或午餐，或是周末的一次BBQ，那你尝试起来就更加容易，也更加能享受这些时光。

虽然现实生活中的种种问题都在hygge门外等着你，但至少有那么片刻时间，你能挣脱这些世俗烦忧，去感受与家人和朋友间的联结，去放松自己，体味生活的美好和意义。



二、【日慈·项目目录】

序号	时间	内 容	地 点	效 果
1	6.1	儿童节慰问活动	四川省凉山州	向爱心班学生捐助了冬衣、发放奖学金，并开展了6场心理讲座。
2	全年	爱心班级助学	四川省凉山州	在昭觉民中设立2个爱心班，资助了151名特困生、孤残儿童。
3	全年	一对一爱心助学	四川省凉山州	与当地公益组织“一个村小”合作，一对一资助了17名贫困学生。
4	7.15-7.22	专业教师心理培训	四川省广元市	10人参加专业培训，老师们初步具备带领心理课的专业能力。
5	8.25-8.30	教师成长培训	四川省凉山州	在海螺沟中学举行，共39人参加培训，校方及老师高度重视，培训效果良好。
6	10.5-19.9	教师成长培训	四川省凉山州	在昭觉民族中学举行，共55人参加培训，校方及老师高度重视，培训效果良好。
7	9.1-	在项目校开展心理活动课	四川省凉山州	在昭觉民中和海螺沟中学组织教师开展心理活动课，约800名学生参与课程，效果良好。
8	12.2	全国幸福学校共同体年会	北京市	基金会资助的全国幸福学校共同体第一次年会暨校长沙龙，来自全国30多个学校校长参加了本次沙龙。



三、【日慈·主要项目详情】

1、爱心助学

日慈公益基金会筹备组于2013年3月，在四川省凉山州地区走访时，了解到当地物质资源匮乏，对教育重视程度低，学生上学离家普遍较远，上学产生的住宿费、伙食费等给本来贫困的家庭带来巨大的经济压力，导致许多应届小学毕业生没有继续升入初中。为支持和鼓励应届小学毕业生继续完成初中段义务教育，基金会选择与昭觉民族中学合作，针对特困学生设立爱心班。



助学项目致力于帮助贫困地区的少年儿童实现初中阶段的义务教育及高中或职业技术学校的学习。除了在物资资助以外开展项目让学生得到成长所需的关爱。为捐助者提供奉献爱心的机会，提供公益参与，个人成长的机会和平台，让受助者和捐助者双方受益。建立系统专业的公益助学项目，并且有可复制性。此项目预计开展4年，从2013年8月到2017年9月，将持续为爱心班学生学生家庭，学校，捐赠人等提供帮助。

【项目介绍】

昭觉民族中学概况：

昭觉民族中学位于凉山彝族自治州昭觉县县城中心，创建于1983年，是昭觉县唯一一所全寄宿制高完中民族学校。学校占地39960平方米，学校拥有1栋综合教学楼（配有图书室、微机室、电教室）、一栋办公楼、5栋学生宿舍（其中两栋为新建）、学生食堂等设施。学校教育模式为一类模式。建校至今，共培养了初中生3918名，高中生1483名，向各大中专院校输送学生819人。



学生基本情况：学校现有42个班级，其中初中26个班，高中16个班，在校学生3232人（初中生1976名，高中生1256名）。全校学生全部是彝族，这些学生大都来自农村（80%）、周边县市（20%），他们最远距学校200多公里。

项目将由主线项目通道和一对一助学通道组成，而一对一助学通道将开放向公众的捐助者与学生一对一捐助。



具体操作流程被分为了几个部分：

1. 基金会走访学生，形成学生资料库。
2. 捐助者通过网络学生数据平台选择捐助学生对象。
或者登记捐助资料等待捐助，由基金会配对。
3. 捐助者通过基金会帐户统一向该指定学生进行捐助。
4. 基金会放款并跟进款项使用情况。
5. 基金会向捐助者定期跟进学生情况。
6. 捐助者得到与学生互动指导手册，并与学生书信互动。

日慈公益基金會將連續資助初中愛心班學生三年的就學費用，主要為學生的住宿費，學雜費等就學所必需費用。

除此之外，基金會根據項目側重點還進行了創新，一是於2014年六一期間組織了慰問活動，由志願者給學生們送去了文具和食物；第二個，組織“一對一”愛心助學活動，為社會愛心人士提供服務社會的平台和機會；讓捐助者在參與公益活動中体会到樂趣，“一對一”活動一直有延續和更新。

此次項目具有可推廣性和可持續性，使得更多的學生有接受教育的机会，減少家庭的经济压力。通過捐助及助學活動傳達关爱，為捐助者提供助人的机会，並在助人中体会到樂趣。符合受助學生的需要，為他們的家庭解決根本的問題。屬於傳統項目，捐助者和受助者對此都有一些的了解。同行業中的潛在公益合作夥伴有許多，並且已經有一些機構與我們有接洽和支持。通過定向募捐，個人捐贈與基金會出資相結合來集合資金，資金相對穩定，並且潛在企業資源豐富。基金會也設有專職管理人員進行項目的執行，跟進，監督。



2、幸福心灵计划 ——教师培训

【项目介绍】

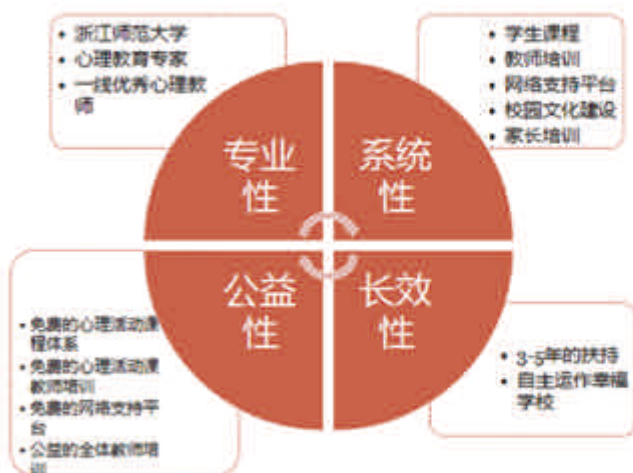
1. 日慈公益基金会联合浙江师范大学以及一些心理教育界的专家和具有丰富教学经验的心理学教师，组织了一支专业团队，以积极心理学为理论基础，共同开发并建立起一个专业性、公益性、系统性、长效性的心理健康教育支持系统。
2. 通过和我们帮助的学校长期合作，看到孩子们一点一滴的成长，从根本上去帮助一个孩子。
3. 帮助一个老师，可以照亮成百上千个孩子，帮助一所学校，可以孕育出成千上万颗幸福的种子！

【开展方式】

以学校为单位，从校长培训，全体老师成长培训，心理教师的专业培训到心理健康课程的开发以及在小学、初中、高中课程的开设，后续课程的跟进、教学指导，学生成长的跟踪，课程的评估等等。建立网络支持平台，帮助学校进行校园文化建设，进行家长培训。

【项目背景】

1. 教师心理问题严重。
根据国家中小学心理健康教育课题组对2292名教师进行的抽样检测，发现有52.23%的教师存在心理问题。其中，32.18%的教师属于“轻度心理障碍”，16.56%的教师属于“中度心理障碍”，2.49%的教师已构成“心理疾病”。
2. 教师工资总体偏低，发展机会少，职业认同感低。
人民大学组织的一次教师调查显示，“超过80%的被调查教师反映压力较大，近30%的被调查教师存在严重的工作倦怠，近90%存在一定的工作倦怠，超过60%被调查教师对工作不满意。
综上，教师整体幸福感较低，且对学生有较强的负面影响。





运用新兴的科学-积极心理学，遵循科学的原则和方法来研究幸福、研究人类的积极心理品质、关注人类的健康幸福和谐发展。

教师是学生信任感和安全感的支持来源，老师的认可会产生更多的积极行为，学生也会更愿意向自己喜欢的老师学习。以这样的理念为基础，以积极心理学为核心，提高教师的积极乐观意识，从而建立起师生之间的积极人际关系，形成长久的良性循环的师生关系。

所有课程的研发都在浙江师范大学专家或者心理学专业人士的指导监督下完成，其高水准、高专业度的特点有利于推广；以积极心理学为基础，体系完整、灵活性强，学习掌握，能够在学校顺利推进。并且在课程实施过程中根据教师回馈的情况做修改与调整。

在实践过程中，根据参加培训人员的反馈，以及实践情况做修改与调整，并通过与同行业专家的交流进行持续性的改进。

以开展读书会等形式持续学习，教师间互相交流与反馈对学生或孩子进行积极正面教育的方式与心得，效果良好。





日慈公益基金會
RICI FOUNDATION





总编：李鹃

编辑委员会：李鹃 王欢 宫宸

(以拼音为序)

设计主编：曹原 徐文琛

设计委员会：白婧文 曹原 黄玥 纪焱珍 王钰茹 王雨茜 徐文琛

(以拼音为序)

出品人：广东省日慈公益基金会

地址与电话：广东省广州市白云区黄边北路186号

510440 020-29809021

上海市松江区茸阳路98号日慈基金会

201613 021-57783635

电子邮箱：info@ricifoundation.org

网站：www.ricifoundation.org

微信公众号：ricifoundation

 日慈公益基金會
RICI FOUNDATION

