

日慈会

Shows loving concern the childhood education

2015年度

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



010-57783635

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 吕顺
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·回顾】2015年度工作总结

『外国文献』八个步骤，通关宽恕

助学初心——张燕

『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】

【日慈·活动照片】

【日慈·回顾】2015年度工作总结 日慈公益基金会

2015年是日慈基金会稳步发展的一年，幸福心灵中小学心理教育课程计划，幸福园丁中小学教师培训项目和凉山助学项目都取得了一定的进展。主要工作和成效有：

幸福心灵中小学心理教育课程计划

幸福心灵计划——致力于为学校提供专业、系统、长效、整体的心理健康教育支持体系。

2015年是幸福心灵计划稳步发展的一年，继续开发和完善积极心理活动课指导手册；稳步拓展项目校区，并对新项目校的积极心理活动课教师和骨干教师进行培训，对项目校家长开展公益讲座。

· 研发积极心理学课程：

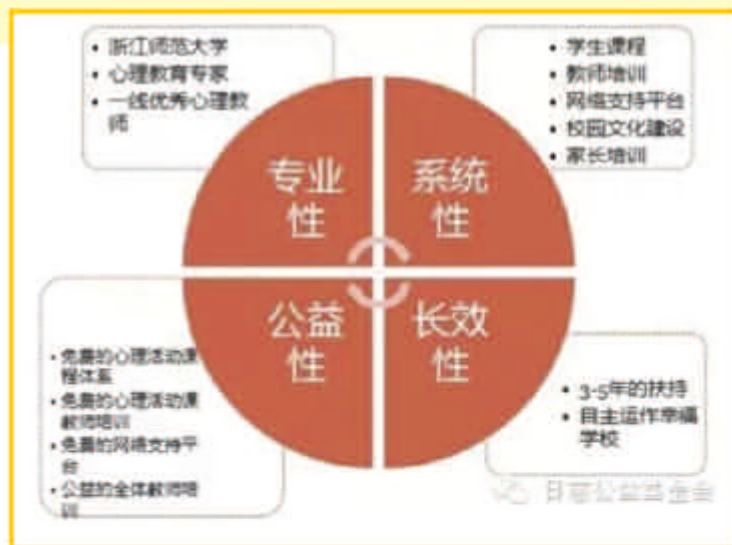
2015年完成积极心理活动课教案共107篇。包括初二教案25篇，高一教案29篇，高二教案25篇，小学一年级教案28篇。

· 指导和跟踪

学校积极心理学活动课的开设：8所学校、共34个班级开设了积极心理活动课，惠及1800余名中小學生

· 开展家长公益讲座：

开展了针对性的家长讲座共计7场，惠及3500余名家长。



幸福园丁中小学教师培训项目

要打造一个系统化、结构化的心理健康教育支持体系，除了需要专业的、高水准的心理课程，还需要可以去实施心理课程的老师。所以，培训出可以执行积极心理学活动课程的老师是执行幸福心灵计划的关键。



· 积极心理学活动课教师培训

来自10所学校的74名教师参与了积极心理学教师培训，并获得了合格证书，可以担任新学期的积极心理学活动课教师。

· 对骨干教师进行培训

16名校长和骨干教师参与了3天幸福成长培训。约400名教师参加了浙江师范大学任俊教授主讲的《积极心理学在教学中的应用》主题讲座。

昭觉民族中学是一所坐落于四川大凉山腹地地带的学校，这里的许多孩子因为家庭困难而无法继续学业。

日慈基金会在这里成立了雪子爱心班和心乐爱心班。

班级里的孩子们都是孤儿、失依儿童以及来自残疾人家庭和特困家庭的孩子。助学项目的实行，让一个个期盼上学的孩子，进入了学习的殿堂。

凉山助学项目

· 2015年，雪子爱心班和心乐爱心班的学生们共获得资助款431200元。

· 14年“一对一”助学项目的17名学生共获得资助款17600元。

· 此外，日慈基金会从2015年9月开始资助西藏大学生贡布扎西在四川民族学院读书，每学期费用5940元。



『外国文献』八个步骤，通关宽恕

罗伯特·恩莱特 日慈公益基金会

Eight keys to Forgiveness

作者简介：

罗伯特·恩莱特，博士，执业心理学家，威斯康辛-麦迪逊大学教育心理学教授，1994年创建“国际宽恕研究所”。在社会科学方面，他是心理学“宽恕”领域的先驱，《时代杂志》称其为“宽恕开拓者”。他研究成果颇丰，有130篇出版物，其中包括7本著作。他在全世界举办讲座，传播宽恕疗法和宽恕教育。

他人对我们的伤害能够颠覆我们的生活。

有时候伤害会很深，比如配偶或父母对我们信任的背叛，比如犯罪分子的残害，比如校园暴力。遭受过严重伤害的人都知道。当我们的内心世界被严重损害时，我们很难专注于混乱和痛苦以外的事情。当我们深陷伤害无法自拔时，我们的情感和认知会被束缚，我们的人际关系会变得糟糕无比。

这时，宽恕是一剂强效药。当生活狠狠地打击我们的时候，没有什么比宽恕更能有效地治疗我们的伤口了。如果不是深信这一点，我不会用30多年的时间来研究宽恕。

很多人对于宽恕的真正含义存在着误解，因此他们从不去尝试去宽恕；而有些人想要去宽恕，但是不知道他们是否能做到。宽恕并不容易，但只要有正确的方法和愿意为之付出努力的心，我们就有可能实现。

下面是通往宽恕之路的一些基础的步骤。当你阅读这些步骤的时候，思考你在自己的生活中可以怎样去运用。



1. 了解宽恕的含义和重要性。

宽恕是一种善良，对那些伤害过我们的人仁慈，即使这是他们“不应得的”。这并不意味着给冒犯者的行为找借口或是装作什么都没有发生。宽恕是一个过程，有很多步骤，通常以非线性的方式进行。

但是，这值得一试。宽恕可以帮我们提高自尊，给我们一种内力感和安全感。它可以逆转那些伤害袭来时自我欺骗的谎言，比如“我被打败了”或者“我不配”。宽恕能够治愈我们，让我们向前看，追寻人生意义和目标。宽容很重要，我们将是它最主要的受益人。

研究证明，宽恕他人能给我们自己带来非常大的心理方面的益处。数据显示，宽恕能够减少抑郁，焦虑，不能健康的愤怒，以及创伤后应激障碍的症状。但是，我们不仅仅是用宽恕来帮助我们自己。宽恕确实有利于心理治愈。但宽恕的本质并不是关于你本身，而是你将“善”扩展向另一个人，因为随着时间推移，你会认识到，宽恕是应对这一情况的最好的方式。

2. 适应宽恕

如果你开始做一些改变来让你的心理适应宽恕的话，这会让你最终实现宽恕有着极大的帮助。就像健身一样，一开始你会做一些日常的锻炼来慢慢适应强度较大的体能项目。同样地，你可以结合一些日常的练习来慢慢建立起“宽恕心肌”。

为了让你的“心质”更适应宽恕，你可以从承诺“不伤人”做起。也就是说，你要有意识地努力不去贬低那些伤害过你的人。你不需要说好话，但是，只要你克制自己不说一些负面评价，你思维和心灵的宽恕力会变强。

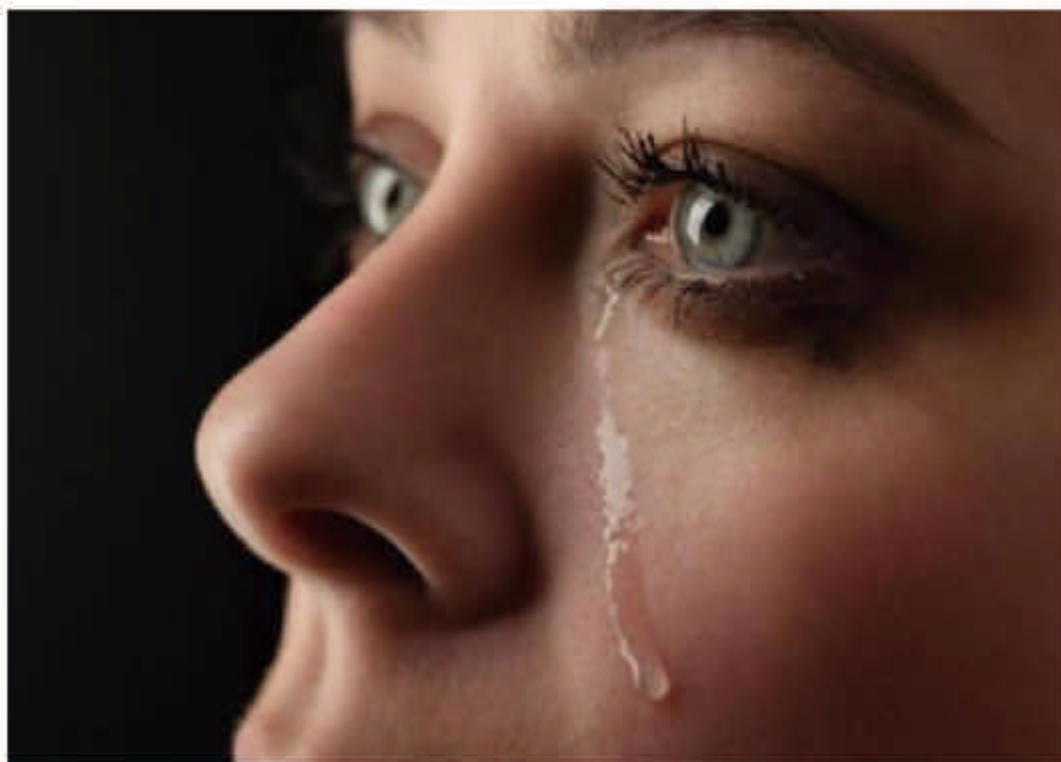
你也可以练习去接受每个人独一无二、特别且无法取代的观点。你可从宗教信仰、人本主义哲学和进化论的角度来理解这一点。培养这种尊重“共同人性”的思维模式很重要，因为这样你就不会轻易贬低那些伤害你的人。

你可以在日常生活中多展现爱心：比如对忙碌的收银员微笑，或者花时间认真听孩子倾诉。这些小事能够有助于练成“爱心肌肉”，让你更轻易地对周围人展现善意。

也许，你可以试着在别人开车插到你的道上时不狂按喇叭；或是在你的伴侣对你嚷嚷的时候平静对待，或是用一个拥抱结束争吵。

有时候权力会抵消你为宽恕做出的努力，因为你会觉得有能力去报复，从而紧抓怨恨不放。试着防止自己走到那一步，选择宽恕，选择仁慈。





3. 消除内心的痛苦

搞清楚谁伤害了你以及如何伤害你非常重要。这些答案或许很明显，但是并不是所有让你痛苦的行为都是不公正的。比如说，你不需要宽恕你孩子和伴侣的不完美。也就是说，你可以仔细地看看周围的人——你的父母、兄弟姐妹、同辈、伴侣、同事、孩子，甚至是你自己——给他们的伤害程度排序。也许他们用权力压制你，或是收回了对你的爱，或是对你施以暴力。这些伤害造成了你内心的痛苦，这点是确认的。这样做会让你明白谁需要宽恕，给你一个出发点。

情感痛苦有很多种形式，其中最普遍的是焦虑、抑郁，不健康的愤怒，信任缺失，自我厌恶，自卑，消极的世界观，以及对于改变的不自信。所有这些伤害都能通过宽恕来解决，所以，明确你正在承受的是哪种情感伤害并且自我承认是非常重要的。你经历的伤害越多，宽恕就越重要。至少，宽恕在情感上能治愈你。

你可以通过自身的力量来做到这一点，也可以借助治疗师的帮助。无论你是否直面你的痛苦，确保你是在安全、支持性的环境下进行的。

4. 通过同理心来发展宽恕思维

科学家研究过当我们思考宽恕时大脑内进行的活动，结果发现，当人们成功想象出宽恕某个人（假设情况下），负责同理心的神经回路会增加活动。这告诉我们，同理心与宽恕紧密相关，也是宽恕中非常重要的一步。

如果你检视伤害过你的人生活中的一些细节，你能更清楚地发现他内心的伤并且能开始对他产生同理心。首先，试着将他想象成一个天真无邪的小孩。他是否从父母那里得到关爱和支持？研究表明，如果婴儿没有受到父母的关注和关爱，他的依恋就会很弱，从而削减对别人的信任。这会成为他接近别人的障碍，使他的人生充满孤独和矛盾。

你也许知道伤害你的人的整个故事，从童年早期到成年，或是从你所知道的事情中推测出来。你也许能够看到她生理上的残缺或是心理上的痛苦，并且开始理解他们和你都具有的共同的人性。你也许能够将她视为一个脆弱的人，曾经受过伤害，接着又伤害了你。不管她曾经如何伤害了你，你要明白，她也并不是理所当然地应该承受这些痛苦。

我们每个人内心都带着伤，认识到这一点能够助你打开宽恕之门。



5. 找到你痛苦的意义

当我们深陷痛苦的时候，找到痛苦的意义是很重要的。如果不知道痛苦的意义，一个人很容易丧失目标感，从而导致绝望，认为人生没有意义。这并不表示我们借痛苦来成长或是找到他人恶行中的善，相反，我们要弄清楚痛苦是如何以一种积极的方式改变我们的。

就算是感到痛苦，我们也可以树立短期甚至是长期的人生目标。有些人开始思考如何用痛苦来提升处理问题的能力，因为他们在应对痛苦的过程中变得更加有韧性更加勇敢。他们也会发现，痛苦在不知不觉中改变了他们对生活的看法，以及他们对自己设定的长期目标。

发现痛苦的意义并不会消减痛苦，也不意味着要充分利用痛苦，更不是将痛苦归结为必然的原因。你必须小心处理自己内心的伤，认识到经历中的不公正，否则宽恕会十分肤浅。

确实，找到痛苦的意义有很多方式。有些人会专注于这个世界的美，或是为需要的人提供帮助。有些人通过说出事实或是加强内在的决心来找到痛苦的意义。如果要我说出一个答案，那就是我们应该利用痛苦来让自己变得更加有爱心，并将爱传递给周围的人。找到痛苦的意义，这本是就是通往宽恕的一条道路。

6. 使用其他能力帮助你实现宽恕

当我们面对来自他人的不公正对待时，宽恕总是很难做到的。我就认识一些人，他们拒绝使用“宽恕”这个词语，因为这个词语让他们觉得生气。这没关系，对于什么时候宽容，我们总有自己的时间线。如果你觉得自己实在难以做到宽容，也许你需要使用其他资源。

首先记住，难以做到宽恕并不代表你在这方面很失败。宽恕是一个需要时间、耐心和决心的过程。试着不要对自己太苛刻，要温和一些，培养一种内在的安定感和自我接纳能力。试着像对待你深爱的人那样对待你自己。

让善良智慧给你支持的人围绕在你身边，给你足够的时间让你用自己的方式去治愈自己。同时，践行谦卑，这并不是要你贬低自己，而是要认识到我们每个人都有自己的缺陷和痛苦。

尝试用勇气和耐心来帮助你实现宽恕。例如，你可以在别人怠慢你的时候不出声辱骂，那你就是在造福很多人，不仅是怠慢你的人，还有那些会因你的怒气而在将来受到伤害的人。也就是说，你能够帮助打破互相施加痛苦的恶性循环。

如果你还是觉得很难宽恕，你可以从比较容易原谅的人入手，也就是那些只给你造成一点点伤害的人。另一方面，你也全力去宽恕造成你痛苦根源的人，比如曾经虐待你的家人或是背叛了你的伴侣。如果这种初始的伤害严重影响了你的生活以及你的其他情感关系，那最好就从这里入手。



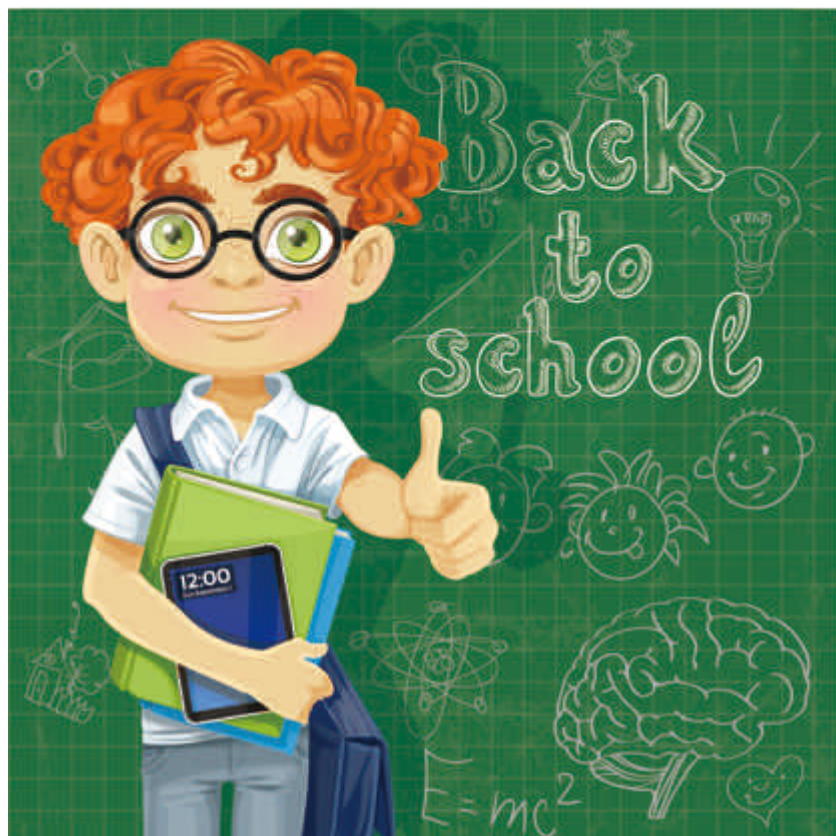
7. 宽恕你自己

大多数人对自己比对别人要严苛，通常也很难真正去爱自己。如果你因为自己做过的事而觉得自己不值得被爱，你需要学会自我宽恕，就像你宽恕那些伤害过你的人一样：一种固有价值感。

自我宽恕需要你尊重自己这个个体，就算你并不完美。如果你严重打破你的个人标准，那你很可能会陷入自我厌恶，这会让你无法好好照顾自己。你可能会暴饮暴食或是睡得过多，甚至可能开始吸烟或是做其他自我惩罚的事情。你需要承认这一点才能做到自我同情。对待自己的时候，让心变得更柔软吧！

当你能够做到自我宽恕后，你还需要寻求被你伤害的人的宽恕。尽你所能改正所犯的错误。不过他人可能并没有准备好宽恕你，所以你要做好心理准备并且保持耐心和谦卑。一次不带任何条件和企图的真诚道歉可能会有很深的影 响，让你最终收获宽恕。





8. 发展宽恕的心

当我们克服苦难的时候，我们对于谦逊、勇气和爱心的意义有了更成熟的理解。

我们可以在家庭和工作场所建立起宽恕的氛围，来帮助那些受到过伤害的人消除内心的痛苦，或是让我们的社区远离仇恨和暴力的恶性循环。

所有这些选择都能够让你的心变轻松，让你的生活有更多快乐。有些人认为，对那些伤害过自己的人有宽恕之爱是是不可能的。但是，我发现很多人最终还是找到了打开心的方式，实现了宽恕。如果你能挣脱痛苦将心中的爱放到原本的位置，你会发现你能够更加广博地深刻地自由地去爱。



当我们克服苦难的时候，我们对于谦逊、勇气和爱心的意义有了更成熟的理解

助学初心——张燕

原创 张燕 日慈公益基金会

我是70年代的独生子女，由于父母都是多子女家庭的老大，在成家后依然需要负担家庭的重担，我小时候的幸福更多的是来自于精神层面——父母朴实真挚的爱！出生56天就被送进托儿所，三岁进周托幼儿园，上学时期从没有父母接送，这样的经历让我虽为独生子女，但却成长在一个“大家庭”，也造就了我善良、乐观、积极、博爱的性格。

30岁我也终为人母，才体会到父母起初的心情：含在口里怕化了、捧在手里怕摔了。我及我所能，为女儿创造更好的生活，在2012年的圣诞节，我准备了iPad 4悄悄地藏在她枕头下，期待女儿醒来时的喜悦，那时女儿才8周岁。女儿醒来后的确非常高兴，激动得小手在屏幕上胡乱滑弄，

嘴里自言自语道：“我也终于有iPad了，小朋友们早就有了……”我瞬间心里咯噔了一下：是不是日常太过简单的表达方式让她感觉到这样理所当然，也由此让她所看到的世界不够完整？我从小体会到的幸福与她又有什么不同？

我开始给她讲身边的故事，想通过故事告诉她，幸福不是单行线。每天听着父母亲切的呼唤就是幸福，坐在明亮的教室里聆听老师的教诲就是幸福，星期天几个同学聚在一起说说心里话就是幸福，帮助他人也同样是一种幸福，无论你付出的多与少，只要你是真心为别人做了一点点事情，你的付出都会是一种幸福。她的反应确像是在听童话，觉得遥远而陌生。





2014年6月，我荣幸受邀参加了日慈公益基金会组织的“四川大凉山爱心走访分享交流会”，在交流会上，看到了日慈工作人员亲历过的大凉山孩子们的生活和学习场景，听到了日慈工作人员对当地人生活现状的讲解，整个会场反应都很强烈，那会儿的所有参会人都觉得自己应该做些什么。



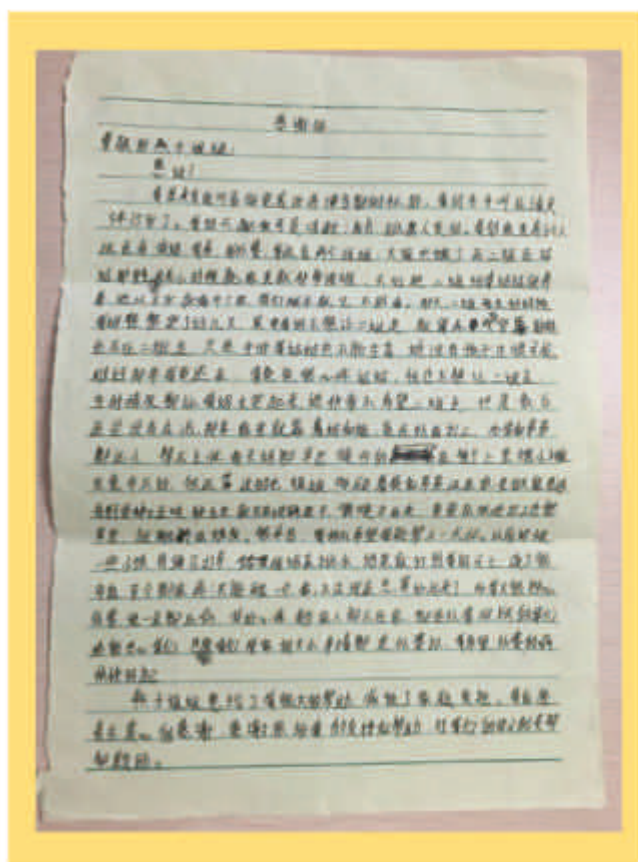
2014年8月，日慈公益基金会发起爱心结对助学活动，“针对四川凉山州的贫困学生和学校，除了在物资和资金资助的基础上，开展资助方与受助方的互动活动，关心和关爱学生的心灵成长”。这一次，我又一次荣幸地争取到了一名彝族学生小伍的受助资格。小伍比我女儿大三岁，小伍的妈妈和我年龄差不多。日慈公益基金会组织的多种活动我都参与过，因为时间和机缘有限，我都没有机会带着女儿一起参加，直到收到四川凉山小伍的来信。

我将小伍的信读给女儿听，她才知道上学是那么难的一件事，有些小朋友每天要上下山走一两个小时才能到学校，同龄的小朋友已经可以帮父母分担很多家务，也不知道什么是肯德基，iPad更是不敢奢望的东西……通过这种特殊的教育方式，我女儿在生活中不再以自我为中心，她开始关心同学，有自律的意识；她开始记得爸爸、妈妈的生日，送上自己精心制作的贺卡和祝福；她开始学着谦让，从中得到快乐……

我最开心的是，我的助学行动的受益人除了小伍，还有我自己的女儿。她通过小伍的信看到了更全面的世界，慢慢成长起来，不再对父母的爱感到理所当然；而小伍得到资助款，能够在窗明几净的教室里继续念书，上她最爱的语文课，填补她对知识的渴望。现在她已经是一名初三的学生了，衷心祝愿她明年能够顺利考上高中！



爱是一份感恩，幸福是一份感恩行动的体验！带着一颗感恩的心去生活，相信我们时刻都会感到幸福。感恩日慈公益基金会，让我们体验到了“帮助他人，受益自己”的不一样的幸福。





Foreign documents

『外国文献』做到以下四点，
你将更近于幸福

原创 理查德·戴维森
日慈公益基金会
The Four Keys to Well-being
作者简介：



理查德·戴维森(Richard J. Davidson), 威廉·詹姆斯和维拉斯心理学和神经病学教授, 威斯康星·麦迪逊大学魏斯曼脑成像和行为实验室主任, 情绪神经科学实验室主任, 健康心理研究中心的创始人及主席。他从哈佛大学取得心理学博士, 自1984年起一直任教于威斯康星。他发表了275篇文章, 出版了13本书。

幸福是一项技能, 可以练习和加强。

我和同事的所有研究最终都得出了这一中心结论: 幸福是一项技能, 本质上与学习拉大提琴没有什么区别。只要练习这些技能, 你就能获得幸福。

基于我们的研究, 幸福有四大组成部分, 其每一部分都根植于神经回路, 而这些神经回路又展现出明显的可塑性, 所以只要我们有意识地“锻炼”这些回路, 它们就能够得到强化。练习以下四种技能能够为改变打下基础, 并推动我们生命更高层次的幸福。

1、抗逆力

任何人在生活中都会遭遇厄运, 这是无法改变的事实, 而你能改变的是你应对这些厄运的态度。

抗逆力是我们从逆境中恢复的速度, 有些人恢复地比较缓慢, 而有些人恢复得较快。我们知道, 恢复速度较快的人有着较高水平的幸福感, 因为厄运来临时, 他们能更好地保护自己不被其不良后果所伤害。我们最近在威斯康星·麦迪逊大学的研究问题是: 定期进行简单的正念冥想练习是否能够改变特定的大脑回路。答案是肯定的, 但是你需要几千个小时的练习才能看到真正的变化。

不同于幸福的其他组成, 抗逆力是需要较长时间来提升的, 但是它的好处却能激励人们坚持冥想训练。





2、展望



幸福的第二把钥匙是展望。“展望”在这里是指看到他人身上的积极因子的能力，享受积极经历的能力，以及坚信人性本善的能力。即使是抑郁症患者的大脑回路中也有着激活展望的能力，只不过，这一激活十分短暂。不同于抗逆力，研究认为简单的练习，例如同情心冥想，能够迅速改变回路，而且不需要很长时间的练习就能看到成效。

我们在2013年发表过一项研究。研究中，一些从未做过冥想的人被随机分配到两个小组。其中一个小组接受了一系列同情心训练，而另一小组接受了认知重评训练（一种来自于认知疗法的情绪管理方法）。我们在两周的培训开始前、后分别扫描了两组成员的大脑，发现同情心小组的大脑回路中关于积极展望的部分被增强了。仅仅只需7个小时（每天30分钟，持续两周）的练习，我们不但看到了大脑的变化，还看到了这一变化带来的友善和助人为乐的行为。





3、专注力

幸福的第三个组成部分是注意力。几年前，哈佛的一群社会心理学家发表了一篇题为《A wandering mind is an unhappy mind（走神会令人不快乐）》的研究报告。哈佛大学的心理学家们利用iPhone应用程序在一整天的任意时间里向2千2百名参与者询问以下三个问题：

你正在做什么？

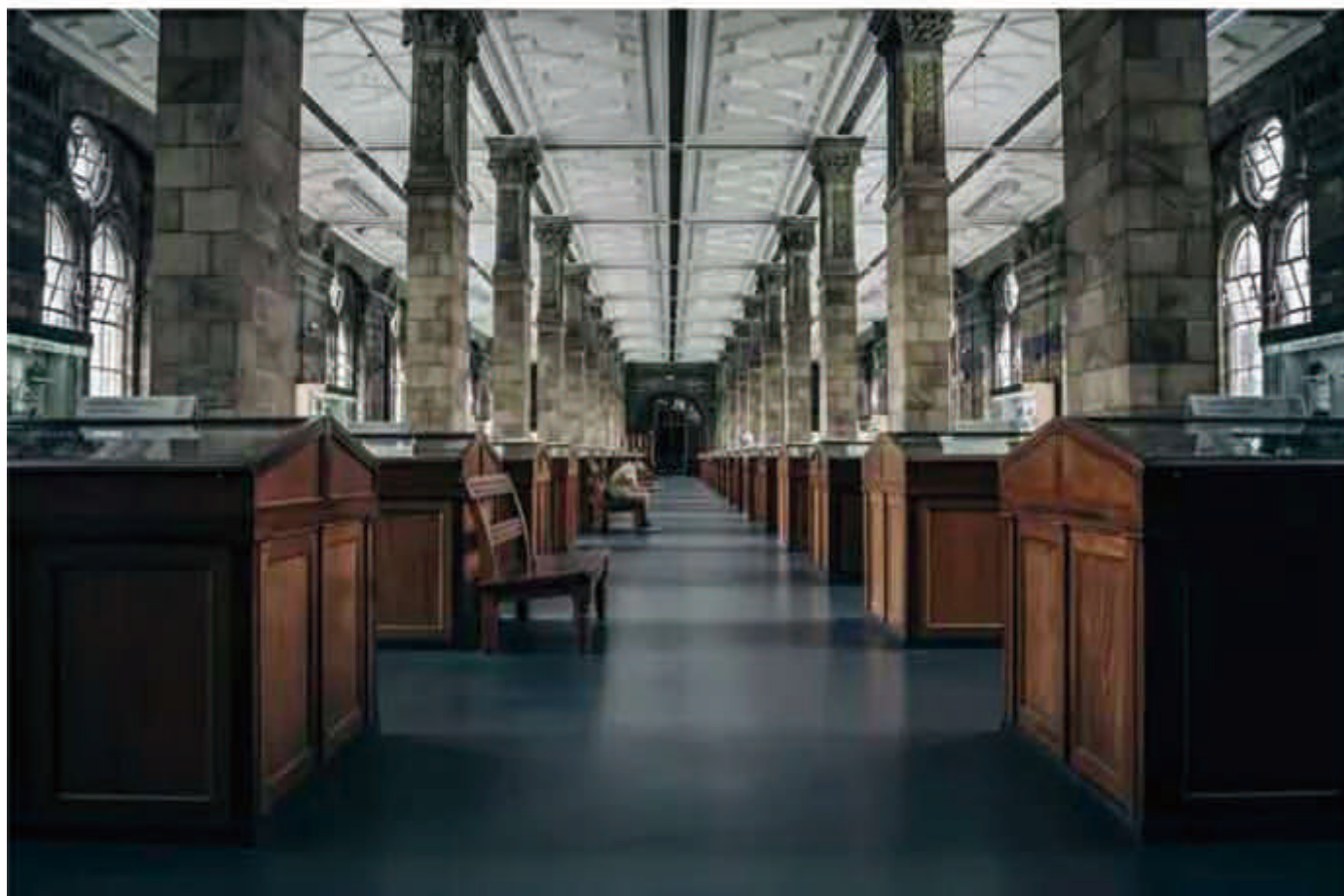
你的思维是否集中在你的工作上？还是你的思绪已经飘到别的地方了？

你现在开心/不开心的程度如何？

随后，研究员发现，人们平均花费47%的清醒时间想一些无关紧要的事情，而不是他们手头的工作。47%！！即使是将这一数字减至42%，你能想象世界会发生怎样的变化吗——生产力还有人与人之间的相处？

注意力的质量是极为重要的。在威廉·詹姆斯的两卷本《心理学原理》中用整整一章的篇幅来讲解注意力。他说：“自主地一遍一遍地把自己游走的思绪拉回来是判断力、品质和意志力最根本的体现。”他写道：能够提高专注力的教育是最卓越的教育，但是，制定实践计划来实现这一目标是非常困难的。如今，我们已经开发出了培养专注力的实际步骤和环节，如果詹姆斯接触到冥想练习的话，他也能立刻意识到这是培养专注力的有力工具。





4、宽宏

大量数据显示，当个人从事利他行为时，他们其实激活了大脑用以加强幸福感的关键回路，而且这种激活方式相比于其他正面奖励（比如赢得比赛或得奖）更为持久。

人性本善。当我们做一些培养善心和同情心的事情时，我们并不是在创造一个不存在的东西，而是在认识、加强和培养我们与生俱来的一种品质。

我们的大脑不停地在被我们有意识或无意识地塑造着。通过有意识地塑造，我们能够使我们的大脑强化幸福感的四大组成部分：抗逆力，展望，专注力，宽宏。如此一来，我们能够掌控我们的大脑，以及更重要的，幸福感。

二、【日慈·项目目录】

2015年主要业务活动目录

序号	时间	内 容	地 点	效 果
1	1.17-1.18	全国幸福学校共同体核心成员非正式会议	上海/江苏昆山	12位教育领域的专家、校长与会。
2	1月-5月	全国中小学日慈幸福指数调研及蓝皮书发布	全国	全国范围共调研9405名中小學生。
3	全年	在昭觉民中持续资助2个爱心班	四川省凉山州	资助了155名特困生、孤残儿童。
4	全年	与当地公益组织“一个村小”合作举办一对一爱心助学	四川省凉山州	一对一资助17名贫困学生。
5	全年	组织21名教师在10所项目校开展心理活动课	四川省凉山州	约2600名学生参与课程，效果良好。
6	7.7-7.12	教师成长主题讲座	四川省广元市	共400人参加培训，老师参与积极，讲座效果良好。
7	7.13-7.20	专业教师心理培训	四川省广元市	10所学校74名教师参加专业培训，老师们初步具备带领心理课的专业能力。
8	7.21-7.24	骨干教师成长培训	四川省广元市	16名校长和教师参加培训，校方及老师高度重视，培训效果良好。
9	11.1-11.15	家长公益讲座	四川省广元市	共举办7场家长讲座，约3500名家长参与，反响良好。
10	11.4-11.19	爱心班回访	四川省凉山州	回访了2个爱心班，并向贫困生们发放了爱心物资和奖学金。

三、【日慈·主要项目详情】



1、幸福心灵计划——课程研发

为研发出专业的、高水准的、有理论支撑的、体系完整的、符合学生年龄特点的、又具有一定灵活性的心理课程；使贫困地区的学生得以接受职业心理教育，获得心理支持，推动贫困地区心理健康教育的发展，而决定研发的项目。

【项目背景】

一个健全的人不单单需要拥有生理健康，心理的健康也同时至关重要。而要成为一个幸福的人，不单单需要在物质层面上得到满足，更需要心灵层面的圆满和丰盛，处于生长发育阶段的少年儿童在心理方面尤其需要正面的引导和关爱。虽然国家对未成年人的心理健康问题已经非常重视，对小学到大学的心理健康教育都做出了明确指示，但是在社会及家庭条件特殊的西部地区，心理健康知识和专业人员普遍缺乏，使得当地的少年儿童的心理情况并没有得到应有的关注。日慈基金会2013年3月在西部地区走访时发现，许多少年儿童由于长期不在家人身边，没有成长阶段得到所需的关爱，表现出缺乏归属感、自我意识弱、焦躁、与人交往能力差等问题。在一些初中，也出现拉帮结伙，打架斗殴等恶性事件，给社会治安造成了不稳定因素。上述情况无不表现出西部地区少年儿童在心理健康及人格成长方面的支持需求。

教育部在2012年12月修订了《中小学心理健康教育纲要》，进一步强调了心理健康教育的重要性，并明确规定学校要进行心理健康教育。然而，通过我们的走访，中西部地区如四川等省，心理健康教育的资源还很少，缺少优质教材，缺少心理教师的培训。



幸福心灵计划是一个系统化、结构化的心理健康教育支持体系，学生心理课程的开设是非常重要的。然而西部地区的学校很难引进专业的心理教师，学校想开展心理健康教育工作，却无从下手，教师也不知道怎么上心理课。所以，研发出专业的、高水准的、有理论支撑的、体系完整的、符合学生年龄特点的、又具有一定灵活性的心理课程对支助学校开展心理健康教育是非常重要的。

课程研发组在今年年初经过了和华东师范大学，浙江师范大学的接洽，以及以积极心理学为主的社会精英讲师交流后，组建了一支在浙江师范大学任俊教授指导的、有深厚积极心理学专业知识的专家团队。并且招募了一批初中的优秀心理教师支持团队，为课程分享经验，在李鹏老师的带领下编写课程教案。

基金会今年也多次组织团队参与积极心理学的专业交流大会。确认了以积极心理学为理论核心，编写的课程以活动课为主，教案实用性强，易于教学。课程由专家指导研发，其高水准、高专业度的特点有利于推广；课程以积极心理学为基础，体系完整、灵活性强，便于老师实际操作，能够在学校顺利推进。课程研发是与教师培训紧密结合、同步进行的。课程研发成果将提供给接受过日慈系统培训的老师和学校，既确保了课程的稳定开展，又能保证学生心理的质量，还能让老师将培训所付诸实践并融入到日常教学中。

日慈基金会和省、市教科所、学校充分合作，以培养当地教师进行心理健康教育的能力为导向，让合作学校在今后有能力持续地开展心理健康教育，真正做到助人自助。

2、爱心助学

2015年增加了资助贫困大学生的助学项目。

2015年为2个爱心班设置了奖学金（2个爱心班各10个名额），11月给品学兼优的学生送去了奖金和奖状。





四、【日慈·活动照片】

2015年教师





总编：李鹏
编辑委员会：李鹏 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 黄明 纪彦珍 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



