日慈公益基金會
RICI FOUNDATION

2021
年度报告
ANNUAL REPORT

合作联系
官方网站：www.ricifoundation.com
联系电话：020-83522972
联系地址：
广州市越秀区解放南路39号1014室
上海市松江区梅家浜路99号

使命

发展心理健康教育，汇聚社会力量为儿童赋能

愿景

让孩子智慧有爱，乐享人生

价值观

儿童为本 专业赋能 创新驱动 多方合作

日慈公益基金会是国内首家专注于儿童心理健康和幸福成长的慈善组织，以“积极心理学”和“社会情感学习（SEL）”为理论基础，自主研发了本土化的心理课程，发起了核心项目“心灵魔法学院——乡村儿童心理课”和“心益计划——乡村儿童心理夏令营”，获得“中国好公益平台优质公益产品”、“中国公益慈善项目大赛银奖”等荣誉，项目成果被新华网、中青报、财新等十余家主流媒体报道。日慈通过举办专题论坛、媒体研讨会和发布扫描报告，积极引领儿童心理健康领域的发展，为共建儿童正向、积极的成长环境努力。

目录

01 走近日慈

02 项目足迹

03 评估报告

04 财务审计

CONTENTS

理事长寄语

在疫情持续肆虐的2021年，我们基金会的项目在迅猛地发展着，我们基金会的小伙伴们在努力帮助着更多的孩子们拥有正向健康的心智结构，让更多的孩子们在艰苦的环境中也能够快乐成长！我惊喜地发现，今年有越来越多的朋友、公益同行选择信任日慈，用各种各样的方式助力日慈的发展，也让我们项目的触角延伸到了更多有需求的地方。日慈的小伙伴们辛苦啦！也谢谢支持日慈的朋友们和公益同行们！

做一件好事并不难，难的是持续不变的善心与善行，难的是在做善行的路上无论多苦多累都不忘初心。

希望所有参与日慈公益基金会项目的小伙伴们、朋友们，每天清晨睁开双眼的时候，心里都能真切感受到：我通过日慈这个平台帮助了成千上万个孩子踏上了通往幸福的路，我的生命很有价值！也许在这个瞬间，你的心会被爱充满，被幸福充满。我们在帮助他人寻找幸福的过程中，我们自己也找到了幸福！最衷心的感恩！最衷心的祝福！

ANNUAL REPORT

走近日慈

秘书长寄语

联合国儿童基金会在《2021世界儿童状况》报告中指出，未来许多年，儿童、青少年的心理健康状况可能仍会受到新冠疫情大流行带来的不良影响。于是，如何更快更好地规模化现有业务成了日慈2021年最关键的问题，经过一整年的探索，我们有了一个较为明确的答案。

一个人可以走得很快，但一群人也许能够走得更远。为了更好地回应机构使命，让儿童心理服务专业化、多样化、普遍化，日慈举办了“2021中国儿童心理赋能公益论坛”，进一步推动细分领域的建设。此外，在外部专家的支持下，“心智素养研究院”历时近3个月完成了国内首份《儿童心理健康教育公益领域扫描报告》，以提升教育工作者和公益行业对儿童心理议题的关注度，为儿童共建正向、积极的成长环境。

核心业务方面，日慈团队也在不断突破边界，为提升服务质量和课程效果而持续努力。通过标准化流程、产品迭代、数字化平台和县域合作，“心灵魔法学院”能够每学期服务上千名教师，支持他们为数万名乡村儿童开展心理健康教育，让孩子们生长出应对心理疾病的抵抗力，幸福成长！

与此同时，我们也开始重点关注教师的成长，不仅是授课知识和技能的提升，还包括教师自身社会情感能力的发展，因为我们坚信，幸福的教师才能培育出幸福的孩子。

通过企业合作、分类招募和多重赋能，“心益计划”从疫情的巨大冲击中逐步恢复过来，支持大学生团队为近4000名乡村儿童开展了富有心理成长元素的夏令营，收获自信、友谊和快乐。此外，为了回应大学生日益严峻的心理问题，我们开展了多样化的活动，引导大学生关注自己的内在状态，用科学的方式舒缓压力，提升心理能量。

从2013年成立起，日慈在儿童心理健康这一领域已经探索了八年。一路走来，无比艰辛，但好在我们坚持了下来，最终形成了成熟的产品和项目。现在，在国家政策的重视下，在地方教育部门的指导下，在社会各界爱心人士的支持下，我们的项目能够为这个时代培养更多珍贵而幸福的普通人！

张真

理事会

曲江亭
理事长
广东省日慈公益基金会
发起人、理事长

夏卫中
副理事长
靖江市鸿讯实业有限公司
董事长兼总经理

郭 莉
副理事长
上海睿丛文化发展有限公司
创始合伙人CEO

郭洪蝀
副理事长
璞象健康科技（上海）有限公司
董事长

张 真
秘书长
广东省日慈公益基金会
秘书长

钱志强
理事
香港富铂有限公司
执行董事

金建勇
理事
浮石（上海）投资管理有限公司
董事长兼总经理

刘冬梅
理事
郑州满江红服饰有限公司
创始人/总经理

王晓燕
理事
乌海花漾生活馆
总经理

王卫平
理事
日播时尚集团品牌事业部
总经理

周海榆
理事
上海影泉信息科技有限公司
董事长

杨小蕾
监事
前北京市金杜律师事务所
合伙人（已退休）

专业团队

郭申阳

美国社会统计方法领域知名学者
西安交通大学“长江学者”讲座教授
美国社会福利与社会工作科学院院士
圣路易斯华盛顿大学终身教授，Frank J Bruno杰出教授
负责大中国国际事务助理副校长

任俊

国际积极心理学会理事，《心理科学进展》编委
浙江师范大学教授，教师教育学院副院长，学科带头人
博士生导师曾先后在国外SCI/SSCI、国内CSSCI等杂志
发表论文多篇出版个人专著、译著多部

吴帆

经济学博士
南开大学社会工作与社会政策系教授、系主任
国家妇儿工委“流动儿童与留守儿童”专家委员会委员
加州大学伯克利分校社会福利学院访问学者
2010年入选教育部“新世纪人才支持计划”

ANNUAL REPORT

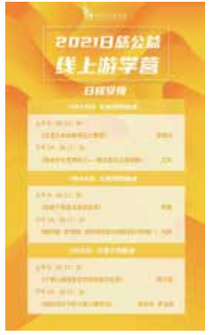
—

年度新闻

1 月

首次教师线上游学营成功举办

1月29日-31日，心智素养研究院特邀7位专家讲师为全体授课老师开展为期三天的线上游学营，从心理预防、心理预警、心理干预三大板块出发，开展正念、正面管教、青少年抑郁与危机干预、家校共建、个案心理辅导以及游戏治疗六个方面的线上主题分享，受益人次达4272人。



4 月

日慈再度获得澳门同济慈善会北京办事处专项资助

日慈公益基金会“农村儿童心智素养项目”成功通过澳门同济慈善会2021年度项目资助审核。基于对日慈在推动乡村中小学实施儿童心智素养课程中所取得的成效的认可，在2020年度项目结项后，“农村儿童心智素养项目”再次获得澳门同济慈善会北京办事处的专项资助。

日慈发起“农村儿童心智素养项目”，旨在搭建心智素养教育平台，助力填补农村儿童在心理健康教育方面的空白。日慈将会重点着力教师培训研发，进一步拓展区域合作，培育心育种子师资，探索打造区域合作示范基地，共同促进儿童社会情感能力和抗逆力的提升。

5 月

心益计划与日播时尚股份有限公司达成合作

心益计划与日播时尚股份有限公司达成合作，为心益计划10支夏令营团队提供资金支持。

心灵魔法学院“伙伴计划”在重庆忠县启动

5月7日，日慈公益基金会在忠县乌杨小学校举行心灵魔法学院“伙伴计划”（忠县）启动仪式。在忠县心一社会工作服务中心的大力支持和推动下，“伙伴计划”落地忠县，将在乌杨小学、拔山实验小学、中岭小学、白公路小学鸣玉溪校区、马灌中学、黄金镇中等六所学校整校推进，在新立小学个别班级试点实施，6000多名学生将会在心智素养课程学习中，自信、快乐地成长。

6 月

与龙湖公益基金会达成合作

与龙湖公益基金会合作， 心智素养研究院往职高心理赋能领域探索，在重庆三所职校开展系列调研与服务工作，全年共举办8场心理赋能讲座、深度工作坊和共创工作坊，3次调研及两场线上分享会。

7月 主办2021中国儿童心理赋能公益论坛

7月28-29日，由日慈公益基金会主办，澳门同济慈善会北京办事处和心基金慈善基金会支持的“2021中国儿童心理赋能公益论坛”在上海举行。

本次论坛邀请临床心理学博士、执业精神科医师、大儒心理创始人徐凯文，南开大学社会工作与社会政策系系主任吴帆教授，浙江师范大学正念研究实验室资深正念师楼挺，上海闵行区教育学院心理教研员陈滢，陕西光合行动青少年教育与发展研究院联合创始人沈旭，财新传媒编委、《渡过》公众号创办人张进，广东省青少年儿童心理健康发展委员会主任张欣华，广州彩虹社会工作事务中心总干事陆卫红以及湖南江华瑶族自治县阳华教育集团办公室副主任梁庚秀等国内儿童心理赋能领域的专家学者、教育工作者及公益组织代表，从不同视角分享研究成果和实践经验，倡导公益同行、教育工作者关注儿童心理健康，受到央广网、中新社、东方网和视讯中国等媒体报道。

日慈公益基金會 RICI FOUNDATION
ANNUAL REPORT 2021

7月 与中国好公益平台、南都公益基金会联合举办媒体研讨会

7月28日上午，日慈公益基金会与中国好公益平台、南都公益基金会在上海联合举办媒体研讨会，邀请社会工作专家、教育工作者与公益机构代表以“脆弱与韧性：如何让乡村儿童免于心理危机”为主题展开深入探讨，让日慈项目触达更广泛的社会公众群体。本次媒体研讨会和“心灵魔法学院”项目获得财新网、新华网、《中国青年报》、《信息时报》、《澎湃新闻》等14家媒体报道，凤凰网风直播提供支持，线上直播观看人次超过9.6万。

8月

心益计划荣获2021中国公益慈善项目大赛“百强项目”称号

由中国公益项目交流展示会组委会主办，深圳市民政局承办，深圳市社会公益基金会和深圳市中国慈善会发展中心执行的2021中国公益慈善项目大赛（第十届）于5月26日正式启动。8月6日，在2021中国公益慈善项目大赛入围赛评审中，日慈公益基金会“心益计划——乡村儿童心智素养专题营”项目荣获“百强项目”称号。

与江华瑶族自治县进修学校达成合作

日慈与江华瑶族自治县进修学校签订合作协议，为江华瑶族自治县中小学提供心智素养课程，双方联合培养心理健康教育老师，共同提升江华心理健康教育师资水平。

发布全国首份《儿童心理健康教育公益领域扫描报告》

8月26日，日慈发布《儿童心理健康教育公益领域扫描报告》，这是国内第一份对儿童心理健康教育领域进行扫描的报告。报告主要围绕儿童心理健康教育的基本认识、儿童心理健康教育的发展现状、国内关注儿童心理健康的公益项目扫描以及国外心理健康教育项目案例介绍四部分展开。《扫描报告》发布后，下载量超过900，并被资助者圆桌论坛（CDR）收纳入知识库，得到南都公益基金会公众号特别转载和《公益时报》报道。

希望借助这次扫描工作联合更多志同道合的伙伴，共同为传播儿童心理健康教育理念发声，为未来可能的专业合作与资源整合奠定基础，最终推动儿童心理健康教育公益领域进一步发展。

日慈公益基金會 RICI FOUNDATION
ANNUAL REPORT 2021

10月

与德勤公益基金会联合开展小木马线上视频课程

日慈与德勤公益基金会联合开展小木马线上视频课程正式启动，截至2021年底，共收集到学生作品2716份。学生通过线上视频课程走进木马小艾的校园生活，发现自身优势及特长，并在线稿中呈现参与活动的感受和想法，学会以积极心态面对困难挑战，不断成长。

中共广东省社会组织委员会

粤社党字〔2021〕254号

关于同意成立中共广东省日慈公益基金会联合支部委员会的批复

广东省日慈公益基金会、广东省南方阅读公益基金会、广东省三棵柚公益基金会、广东省东方历史研究基金会：

你会《关于成立中共广东省日慈公益基金会联合支部委员会的请示》收悉。

经研究，同意成立中共广东省日慈公益基金会联合支部委员会，同意王群联书记1名，姚超阿志为书记候选人，请按照《中国共产党章程》和《中国共产党基层组织选举工作条例》有关规定进行选举，选举结果报省社会组织党委审批。

中共广东省委社会组织工作委员会

2021年10月28日

11月

中共广东省日慈公益基金会联合党支部成立

11月，日慈公益基金会与广东省南方阅读公益基金会、广东省三棵柚公益基金会、广东省东方历史研究基金会成立中共广东省日慈公益基金会联合党支部，并根据上级党委和社会组织党建工作要求，加强机构党员教育和队伍建设，以党建引领基金会发展。

心灵魔法学院项目获得“中国好公益”平台深度支持

心灵魔法学院项目获得南都公益基金会“中国好公益”平台深度支持，后续好公益平台将结合项目自身规划，协助项目梳理三年发展目标以及年度计划，确定年度支持方案。

12月 “AMORE能量青年”系列校园活动在8所高校开展

日慈公益基金会与上海市慈善基金会、爱茉莉太平洋达成合作，以“自我觉察”为主题开展AMORE能量青年系列活动，在8所高校开展了5场路演活动、3场宣讲会和4场工作坊，共吸引1575名大学生参与其中，间接覆盖27000多人，让大学生意识到如何在日常生活中通过觉察，让自己更好地适应各类快速变化，从容地面对挑战和困难。

另外，该项目开发设计了心理学知识线上学习平台“AMORE能量青年心理能量加油站”，上线“应对压力”和“人际关系”两门心理主题课程，每门16节课，共100多位能量青年入驻，未来希望能为更多青年群体提供服务，帮助青年人探索自我、学习积极应对压力和有效建立人际关系的方法、正确处理自身情绪，助力青年人提高人际效能、降低压力的负面影响，降低其发生心理问题的风险。

“RIBO播种计划”系列校园活动在10所高校开展

“RIBO播种计划”心理关爱项目活动由日播时尚股份有限公司大力支持、日慈公益基金会主办，2021年“RIBO播种计划”系列校园活动以“应对压力”为主题，在10所高校开展了10场路演活动、4场工作坊和两场讲座，倡导用科学的方式关注和应对压力，让大学生学会科学地调节情绪，增强自信心，收获幸福与快乐，校园活动累计服务大学生4万余名。

12月 举办心系未来-日慈公益基金会八周年庆典暨慈善晚宴

12月11日，“2021心系未来-日慈公益基金会八周年庆典暨慈善晚宴”在上海举行。近百位来自社会各界的爱心人士济济一堂，在线下庆典和线上直播中为爱相聚，共筹得善款1637,535元，将会用于日慈公益基金会机构发展，从而帮助乡村孩子心理健康成长，为他们的人生发展增添更多可能。

12月 与北京为华而教公益发展中心（TFC）达成合作

日慈与北京为华而教公益发展中心（TFC）达成两年合作方案，共同在云南省巧家县包谷垴乡开展日慈研发的心智素养课程，其中，第一学期筛选出34位重点培养的授课老师，日慈将会每月举办一次线上交流会，共同提升当地心理健康教育师资水平。

12月 “心灵魔法学院”项目荣获2021CSR环球价值创新致敬奖

12月15日，在广州举办的“2021CSR环球创新榜颁奖盛典暨CSR环球创新高峰论坛”上，日慈公益基金会“心灵魔法学院”项目荣获“价值创新致敬奖”。

ANNUAL REPORT
项目足迹

心灵魔法学院
项目简介

PROJECT INTRO

调查发现，留守儿童群体表现出更高的抑郁和焦虑水平，特别需要心理支持和引导。由于乡村地区资源不足，教师往往缺乏相应的知识和技能。“心灵魔法学院”项目基于预防视角，通过课程研发和教师赋能体系搭建，并与当地乡村教育公益组织、地方教育部门及乡村教师合作执行落地，培育乡村心育师资，为1-9年级乡村学生开展心理健康课程，培育其自我认知、情绪管理和人际交往技能，进而提升青少年儿童的心理抗逆力，预防心理问题的发生。

从2016年至今，“心灵魔法学院”项目已累计为321482名儿童提供心理健康课程，支持5066位授课教师在全国各地中小学校有效地开展儿童心理健康教育。

189459 受益学生

通过接受人均8课时的心智素养课程
使学生的自我认知、情绪管理、人际交往等
社会情感学习技能得到提升，心理抗逆力增强

3190 授课教师

为参与项目的教师制定线上培训、定期分享
教师的心智素养课程授课能力
对于学生心理状态的觉察和理解能 力
自身教学能力、与学生沟通的能力都有所提高

1024 支持学校

从未开设心理健康课程的学校，通过引入本项目，更新原有课程设置，学校领导、教师在工作当中更重视学生心理健康工作建设；已设置心理健康课程的学校，日慈课程丰富了校园心理健康课程的内容，有利于学校儿童心理健康工作开展。

11 合作机构

龙湖公益基金会
德勤公益基金会
湖南省妇女儿童发展基金会办公室
友成企业家扶贫基金会
北京宜信公益基金会
北京西部阳光农村发展基金会
福建省益人助学公益服务中心
重庆忠县心一社会工作服务中心
北京为华而教公益发展中心
河南省濮阳市濮阳县微型学校联盟
上海市长宁区火柴青年公益发展中心

6 合作教育局

广西壮族自治区百色市德保县教育局
云南寻甸回族彝族自治县教育局
湖南省江华瑶族自治县教育局
湖南省醴陵市教育局
湖南省沅陵市教育局
陕西省咸阳市泾阳县教育局

项目申请流程

提出申请 → 审核通过 → 培训学习 → 开展课程及反馈

项目大事记

2021年5月

重庆忠县“伙伴计划”启动

5月7日，日慈公益基金会在重庆忠县乌杨小学校
举行心灵魔法学院“伙伴计划”启动仪式，“伙伴计划”落地忠县，
将在六所学校6000多名学生推进。

2021年8月

与江华瑶族自治县进修学校达成合作

日慈与江华瑶族自治县进修学校签订合作协议，
为江华瑶族自治县中小学提供心智素养课程，
双方联合培养心理健康教育老师，
共同提升江华心理健康教育师资水平。

2021年9月

与湖南江华县、醴陵市、和平江县达成区域合作

9月初，日慈与湖南江华瑶族自治县教育局达成区域合作，
心智素养课程覆盖当地24所学校，113名教师，共5873名学生受益。
9月中确定与湖南醴陵市授课学校合作，共覆盖78所学校，92位教师，共计6229名学生受益。
9月底，日慈与湖南平江县达成区域合作，桂花学校作为秋季学期的项目试点学校，
将在六年级开展“小目标”课程，共覆盖387名学生。

项目大事记

2021年10月

与德勤公益基金会联合开展小木马线上视频课程

日慈与德勤公益基金会联合开展小木马线上视频课程，
截至2021年底，共收集到学生作品2716份，
学生通过线上课程发现自身优势及特长，
学会以积极心态面对困难挑战，不断成长。

2021年11月

心灵魔法学院项目获得“中国好公益”平台深度支持

心灵魔法学院项目获得南都公益基金会“中国好公益”平台深度支持，
后续好公益平台将结合项目自身规划，
协助项目梳理三年发展目标以及年度计划，
确定年度支持方案。

2021年12月

与北京为华而教公益发展中心（TFC）达成合作

日慈与北京为华而教公益发展中心（TFC）达成两年合作方案，
共同在云南省巧家县包谷垴乡开展日慈研发的心智素养课程，
共同提升当地心理健康教育师资水平。

“心灵魔法学院”项目荣获2021CSR环球价值创新致敬奖

12月15日，在广州举办的“2021CSR环球创新榜颁奖盛典暨CSR环球创新高峰论坛”上，
日慈公益基金会“心灵魔法学院”项目荣获价值创新致敬奖。

小学1-2年级

综合活动包（9课时）

课程以培养社会情感能力为核心，通过游戏、绘画、手工等新式，旨在引导学生发展对自我和情绪的初级认知，帮助学生创建积极的同伴关系和班级氛围，锻炼身体控制力和注意力，初步提升其社会情感能力。

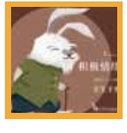
小学1-3年级

乐学包（9课时）

课程以激发学习兴趣和培养学习技能为 核心，通过绘本故事，手工绘画等新式，旨在增强学生学习专注度和积极性，提升其适应学校的能力。

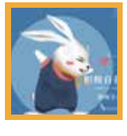
乐群包（10课时）

课程以建立同伴关系为核心，通过绘本故事、情景模拟等形式、旨在引导学生探索建立友谊、团队合作和解决冲突的策略，提升其人际关系交往能力。



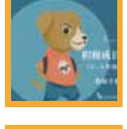
积极情绪（8课时）

课程以培养情绪的识别和应对能力为核心，通过绘本故事、情景模拟等形式，旨在增强学生对基础情绪（喜、怒、哀、惧）和常见复杂情绪（如嫉妒）的识别，提升其应对情绪的能力。



积极自我（8课时）

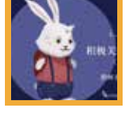
课程以培养自我认知能力为核心，通过手工、绘画、游戏等形式，旨在帮助学生认识自己在外貌、性格、兴趣爱好等方面的特点，学习用成长型思维看待自己，从而增强自我价值感。



小学3-4年级

积极成长（8课时）

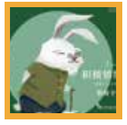
课程以培养社会情感能力为核心，通过趣味游戏、小组讨论等形式，旨在引导学生探索自我认知、情绪管理和人际交往的方法，初步提升其社会情感能力。



小学4-6年级

积极关系（上）（8课时）　积极关系（下）（8课时）

课程以培养人际关系处理能力为核心，通过角色扮演、情景体验等形式，旨在引导学生探索建立友谊、同理共情、解决冲突和应对欺凌的方法，提升其建立人际关系的能力。

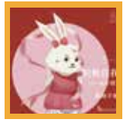


积极情绪（高年级）（9课时）

课程以培养情绪的识别和应对能力为核心，通过绘本故事、情景体验等形式，旨在增强学生对情绪的识别和觉察，提升其对积极情绪的感受力和消极情绪的应对能力。

解忧盒（3课时）

课程以培养压力管理能力为核心，通过手工制作、角色扮演等形式，旨在增强学生对压力的来源、分类及应对方法的认知，提升其调节压力的能力。



小学5-6年级

积极自我（高年级）（10课时）

课程以培养自我认知能力为核心，通过趣味游戏、小组活动、绘画手工等形式，旨在引导学生探索自己在外貌、性格、能力等方面的优势，培养其成长型思维，形成积极的自我认知。

小目标（3课时）

课程以培养目标设定能力为核心，通过故事、游戏、情境模拟等形式，旨在引导学生科学合理地设定自己的小目标，并在持续行动中不断改进，提升其实现目标的行动力。

初中7-9年级

自我探索（8课时）

课程以培养自我认知能力为核心，通过手工、绘画、游戏等形式，旨在帮助学生认识自己在外貌性格、兴趣爱好等方面的特点，学习用成长型思维看待自己，从而增强自我价值感。

情绪调节（8课时）

课程以促进学生情绪调节能力为核心，通过趣味游戏、情景故事等形式，旨在引导学生认识复杂情绪，学习应对情绪的技巧，提升其情绪的觉察与管理能力。

人际互动（8课时）

课程以促进健康的人际互动能力为核心，通过趣味游戏、情景故事等形式，旨在引导学生探索人际关系交往的方法，学习理性决策的思维方式，提升其应对人际挑战的能力。

给学生上完心理课，我感觉对我和学生彼此都是一个治愈的过程。在这个过程中，他们明白了压力以及如何去释放自己的压力，转化压力为动力，他们在心灵上受到启迪，也在润物细无声中影响了我。

姚玉蝶老师

马治平老师

日慈心理课的授课模式打破了以往那种生硬的说教模式，以学生为中心，围绕学生，有目标地开展活动。学生们在活动中认知、感知、感悟、提升心智素养，不仅是学生，我觉得老师也很受益。

我带着学生们上的心理活动课，都是我挤出中午或者其他一些时间来完成的。在带着学生们进行自我认知、不断调整心理状态的同时，我也慢慢释放了压力，调整了焦虑情绪，让自己平和下来。

朱红艳老师

每个学生都值得拥有快乐的童年，值得拥有快乐的校园生活。当我们短暂的出现能带给孩子内心的快乐、成长的陪伴，成为他们生命中一道值得回忆的风景，这就是我上心理课的价值和意义吧。

刘金梁老师

上了这个课之后，
我发现自己变勇敢了！

小丹

上完《自信糖果罐》这堂课，我发现不能只看别人的优点，也要看自己的优点，说不定自己的优点比别人强呢。

小斌

当我很生气的时候，我不会打人、摔东西了！老师上课时讲过，情绪的宣泄方式有很多种，可以不伤害自己，不伤害同学。

小浩

身份大转换这节课教会我如何换位思考，就是想象别人的难过和痛苦，可以让我更加体谅对方。

灵灵

05.13 — 05.14

与友成企业家扶贫基金会合作，
在广西壮族自治区百色市德保县为友成-德保（粤桂）教育对口帮扶项目的中小学老师开展心理健康教育教学能力提升培训，
共70名教师参加。

09.11 — 09.12

与龙湖公益基金会合作，
在四川凉山彝族自治州西昌市开展心智素养课程核心概念讲解、课程介绍培训，
共有34名教师参加。

09.25 — 09.26

与北京宜信公益基金会合作，
在云南省大理白族自治州弥渡县开展心智素养课程核心概念讲解、课程介绍培训，
共有25名教师参加。

09.29

与陕西省泾阳县教育局合作，
在陕西省泾阳县开展心智素养课程教师初阶线下培训，
共有30名老师参加。

10.12 — 10.13

与湖南省江华瑶族自治县教育局合作，
在江华县开展心智素养课程教师初阶线下培训，
共114名老师参加。

10.20

在重庆忠县心一社会工作服务中心的支持下，
开展心智素养课程教师初阶线下培训，
共106名老师参加。

10.23 — 10.24

与北京为华而教公益发展中心合作，
在湖南省沅陵县开展心智素养课程教师进阶线下培训，
共50名老师参加。

自我探索觉察 平和心态前行-----《自我探索》活动课授课体会

辽宁省铁岭市实验学校富力分校 朱红艳

我是一位喜欢心理学，同时愿意助力学生心理健康成长的老师。从2018年认识日慈公益基金会的心智素养课程，带着我的乡村孩子们上心理活动课开始，学生们在变化，我也在不断成长着。2021年9月，我和学生们一起完成了《自我探索》课程，到现在，我们都还有很多意犹未尽的感觉。一学期的心灵魔法学院自我探索课程的授课，拉近了我和学生之间的距离，让我和学生们一起成长着。

结合我自己授课的实践经历，我想和大家从三方面谈一下体会：

第一、我感受到了日慈公益基金会工作人员的那份认真和敬业，课件和教具资源比以前更加丰富。

2018年，我也曾带着学生学习日慈的心智素养课程，当时也讲到了“认识你自己”，我记得有一个环节是“左先生和左太太”。今年讲授的教材，较两年前有了很大的改变，教材活动更具体和方便可行，尤其是开头的期待树，结尾一课的收获树，首尾呼应，认识自己，由期待、到探索、到觉察、到感知、到体验、到收获，学生们跟着教材和课件的内容，以及配备的道具资源，非常愉快地在活动中找到了内心的自己。学生们喜欢上心理活动课，我也非常愿意带着学生们讲心理活动课。虽然时间很紧张，但我还是带着学生们完成了八节课的内容。

教具资源中有便利贴、拍卖锤、墨镜等资源，下课后，学生们会爱不释手地拿到手里，尤其价值观拍卖会那个环节，课后学生还会到讲台前，想着自己选择哪个才是最好的。通过拍卖价值观，他们看到了自己的价值取向，再加上我对他们进行正确引导，学生们明白了很多、懂得了很多，每一节课，我们都这样愉快地度过。

第二、我很欣喜学生们在一个学期以来发生的巨大变化，尤其是小瑞，让我感觉到了爱的力量，感觉到了心理活动课引导力量的神奇。

记得第八课《给自己的歌》，学生们在舒缓的轻音乐中，在便利贴上写下了自己本学期的收获。我让学生们自己去想、去写，只要觉得有收获的都可以写下来，然后粘贴在黑板前面的收获树中。

我最欣喜的是小瑞的变化，他由最开始在期待树上写下“我期待复仇”，到如今写下“开心快乐地生活”，这两种心理状态的变化，该是多么大的心理进步呀！之前小瑞学习跟不上，遭到同学的嘲讽挖苦，于是我在心理活动课上营造“以学生为中心”的参与式课堂氛围，在他被嘲笑时为其讨回“公道”，鼓励他举手发言，在课后跟他谈心，让孩子们多跟他一起玩。

渐渐地，这个孩子变得非常有礼貌，会主动为其他同学开门，总是乐于帮助他人。在最近一次英语课上，我让他到台前完成了三道小题，小瑞做得真的很不错。看到他有这么大的变化，我在全班同学面前夸奖了小瑞，全班同学都为他鼓掌，我相信我们的掌声、我真心鼓励的话语，会在精神上给小瑞带来很大的动力！加油，小瑞！

一个学期的心理活动课教学环节结束了，我心里觉得很开心。在自我探索课程中，学生一起认识自己，发现什么对自己最重要，找寻自己的目标并且尝试为实现目标而努力。当我询问同学们："下学期我们还继续学习自我探索课程吗？"学生们齐声说"学习"！这就是我想要的最好的答案。学生们愿意敞开心扉和我交流，学生们慢慢认识了自己，不断自我觉察、自我反思、自我改变、自我成长，对学生心理成长有帮助的事情，我愿意坚持下去！

第三、我在带着学生们不断调整心理状态的同时，自己也在授课过程中成长进步着，学着将心态放得更平和，更从容地前行。本学期，学生们参加自我探索活动课有进步了，我本人也有了很大进步，尤其是缓解了很多心理压力和焦虑，更认识到自己的不足。新学期，我的工作单位发生了变化，我由一所乡村学校调转到了市直的一所九年一贯制学校工作，刚到新单位，每个岗位都需要人手，我一直做班主任工作，以前也曾经在单位担任过会计工作。学校初建，食堂急需要后勤管理人员，校长找到我，让我暂时担任学校的食堂管理员，同时还承担着学校的科研及教师成长工作。还要教英语课，本学期，可以说是我21年教学工作中最累的一年，因为我不适应城里的工作节奏。没有食堂日常管理经验，我犹如拓荒者，教学任务重、后勤事务繁杂，每一天都有很多事情需要处理，面对着这样的情况，最开始我的心理压力非常大，也有过焦虑。

日慈公益基金會 RIGI FOUNDATION
ANNUAL REPORT 2021

我带着学生们上的心理活动课，都是我挤出中午或者其他一些时间来完成的。在带着学生们进行自我认知的同时，我也慢慢释放了压力，调整了焦虑情绪，让自己平和下来。每个岗位都要有人做，做了就努力做好。不去想结果如何，努力做好每一件自己应该完成的小事，就这样，我一点点地把食堂工作捋顺，一步步走入正轨。我一点点地认真备课，努力向身边的同事学习、提高成绩，我相信：坚持就是胜利！

总之，自我探索识自己，明确目标收获多。日慈公益基金会八周年庆典中，我非常喜欢两句话，那就是"爱是我们共同的语言。没有心理健康教育的成功,就没有教育的成功。"

2021年一学期的心理活动课结束了，2022年我会和学生们继续坚持在心理活动课中不断成长！感谢日慈公益基金会，感谢各位来自全国各地的老师们，我愿意多向你们学习，让我们一起自我探索觉察，平和心态前行。

将桌子扔下楼的孩子，给了老师一个承诺

黄新年老师在乡村学校的三尺讲台上，一站就是整整27年。他任教的湖南株洲炎陵县沔渡镇小学，只有一至三年级。在这里上学的400多个孩子，三分之一以上都是留守儿童。“大多数留守的孩子都跟着爷爷奶奶生活，家庭教育上有一些缺失，导致他们有些行为习惯不是很好，情绪上会表现得更极端一些。在学习上 ，爷爷奶奶教不了，没有家长检查作业，成绩也不太稳定。”黄老师说。

黄老师班上有个学生叫小浩，正在上三年级，从小就和妹妹一起随外婆生活。四岁那年，他的腿部动了手术，没等小浩康复出院，爸妈就回了城市上班，在自己最需要照顾的时候，父母却不在身边，缺少安全感的小浩，脾气开始变得非常暴躁。一旦同学激怒了他，他就动手打人，甚至做出一些极端行为。有回他一生气，竟把桌子从楼上扔了下去！久而久之，同学们都疏远小浩，不愿与他交往 。

去年秋季学期，黄老师给他们班上《积极情绪》课，经过近一年的学习，小浩渐渐懂得了控制自己的情绪。

“当同学惹我，我很生气的时候，我不会打人、摔东西了，我会用其他方法。”

“当你无法控制情绪的时候，会怎么办呢？”

“老师，您上课的时候说过，**宣泄情绪有很多种方式，可以不伤害自己，不伤害同学。**当我生气的时候，我会在心理默念，我不能打别人，我可以到外面打球、跑步。”

黄老师给孩子们上心智素养课(图中孩子并非小浩)

日慈公益基金會 RIGI FOUNDATION
ANNUAL REPORT 2021

有一次，黄老师发现小浩又跟同学闹矛盾了，气得双手紧紧攥住，但他并没有将拳头对准同学，而是极力控制住自己，默默地到操场上跑了五六圈。

“你现在感觉好点了吗？”黄老师问道。

“老师，我现在好多了，跑完步心情一下子释放开来，没那么生气了。”

看着孩子们渐渐懂得处理情绪，黄老师很是欣慰：**“让孩子们懂得情绪没有好坏，学会管理情绪，给自己能量，他们平常在学习和人际交往上遇到问题，就能处理得更好。”**

在一节《积极情绪》课上，黄老师给学生播放了一段视频，让他们化身小侦探，设身处地地思考小女孩的感受。孩子们在寻找快乐兔、难过兔、生气兔和害怕兔的过程中，都非常积极地表达自己的看法，在讲台上生动地演绎每一种情绪。

“孩子们表现得非常棒，很到位！”回想起孩子们对情绪的精准理解，黄老师的眼里满是笑意。

黄老师每两周给孩子上一次积极情绪课，往往还没到上课时间，班上最淘气的孩子就跑来问：「黄老师，什么时候给我们上心理课吖？」继为三年级学生上《积极情绪》课之后，黄老师又申请了《乐群包》课程，帮助一年级的孩子培养良好的学习习惯。

“我觉得这个课程真的特别适合乡村学校的孩子，有配套的课本和课件、道具，服务非常到位，真的太棒，太实用了！”黄老师给孩子们上心智素养课之后，明显感觉到与学生相处得更为融洽：“他们更愿意接近我了，觉得可以跟老师做朋友。”

慢慢地，黄老师的教学观念也有所转变，原来跟孩子们一起，可以更平等地相处、平等地对话，而他们也更愿意跟老师交流。在黄老师看来，这对教育工作来说，就是最好的结果。

“他们觉得我上这个课很神奇，跟学生这么好。”其他老师从黄老师和孩子们身上感受到心智素养课的力量，随之也申请了课程。

如今，沔渡镇小学三个年级的学生都在上心理课，对这些可爱的孩子，黄老师一心希望他们能够学会正确认识自己、正确处理情绪。

“希望孩子们健康、快乐地生活。”这是一句多么质朴的期待，但实现起来却又如此不易。

在广大乡村地区，还有许多像小浩一样身处成长困境的孩子，爸妈不在身边，学校又缺乏心理教育资源，他们需要科学优质的课程点亮心灵。

日慈公益基金会正努力为更多乡村学校提供自行研发的系统的心智素养课程，帮助更多乡村儿童认识自己、认识情绪，掌握人际交往能力。一旦心理抗逆力得到提升，他们就更有勇气和自信面对未来的挑战。

希望乡村孩子在攀登心智成长阶梯的过程中，能够在爱与被爱中走得更高更远，往后的人生，将会丰盛而幸福！

心益计划
项目简介

PROJECT INTRO

心益计划招募有公益心、能力强的大学生志愿者，通过提供课程包及培训等方式，让志愿者具备基础的儿童发展和心理学知识以及开展心理活动课的各种实践技能，支持志愿者在乡村开展心智素养夏令营，帮助乡村儿童提升心理抗逆力，填补乡村地区心理健康教育的空白。

2021年心益计划支持了63支高校团队447名志愿者开展心理主题夏令营，为3832名乡村儿童带去夏令营课程，服务时长70752小时，期间培训了14名大学生培训师。

项目大事记

PROJECT MEMORABILIA

5月

心益计划与日播时尚股份有限公司达成合作，为心益计划10支夏令营团队提供资金支持。

心益计划与研究院团队分别在上海、青岛和成都开展3场线下培训，受益人次达109人。

6月

为心益计划主题营团队全体成员和课程团队授课志愿者开展8期专题线上培训，受益人次达12009人。

为顺丰公益基金会合作团队开展4期专题线上培训，受益人次达427人。

8月

中国公益慈善项目大赛是中国公益慈善项目交流展示会的品牌活动，在2021中国公益慈善项目大赛入围赛评审中，日慈公益基金会“心益计划——乡村儿童心智素养专题营”项目荣获“百强项目”称号。

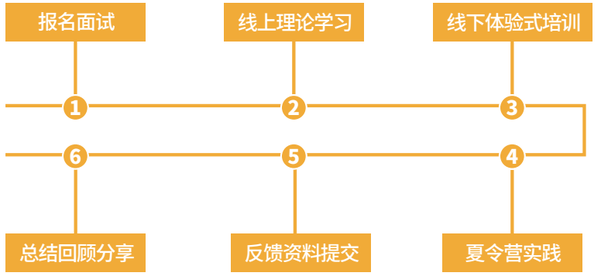
12月

日慈公益基金会联合上海市慈善基金会、爱茉莉太平洋中国在8所高校举办AMORE能量青年系列活动，以“自我觉察”为主题开展形式丰富的心理类活动，累计覆盖大学生约27000人。另外，该项目开发设计了心理学知识线上学习平台“AMORE能量青年心理能量加油站”，上线“应对压力”和“人际关系”两门心理主题课程。

日慈公益基金会联合日播时尚股份有限公司在9所高校举办了“RIBO播种计划”系列校园活动，以“应对压力”为主题开展形式丰富的心理类活动，累计覆盖大学生约4万余名。

项目申请流程

APPLICATION FLOW



课程介绍

COURSE INTRO

《自我认知》（6课时）

以培养自我认知能力为核心，融入项目式学习（PBL）元素，通过手工绘画、情景故事等形式，增强学生认识自我、发掘优势和设定目标的能力，提升其自尊、自信水平。

《情绪管理》（6课时）

以培养情绪的觉察和处理能力为核心，通过绘画、情景故事等形式，增强学生对情绪的理解和觉察，提升其处理负面情绪的能力。

课程介绍

COURSE INTRO

《人际关系之建立友谊》（6课时）

课程以培养同伴交往能力为核心，通过游戏、绘画、表演等形式，旨在增强学生认识友谊、欣赏他人和积极倾听的能力，提升其友谊质量和同伴关系水平。

《人际关系之冲突解决》（6课时）

课程以培养冲突解决能力为核心，通过绘画、手工、角色扮演等形式，旨在增强学生认识冲突、同理共情和积极沟通的能力，提升其友谊质量和同伴关系水平。

《乒乓乓乓活动包》（1-2年级适用）

课程涵盖26个适合低年级孩子开展的活动，活动包括音乐、舞蹈、绘画、手工、游戏和科学实验等多种形式，经过Rici·Trainer创造营的日慈大学生培训师共创、讨论与调整，导师审查与修订，以确保活动的专业性、趣味性和可实施性。

志愿者说

STORIES OF VOLUNTTERS

浪与浪漫

广东医科大学晨曦大学生志愿服务队 刘福丽

“每个孩子，都应该被宠爱。”

我想在我的教育生涯中，我会一直带着这句话走下去，让更多孩子感受到爱！

今年夏天去梅州虎石小学支教是我和队友们的独家记忆，我们有时候忙得焦头烂额，小朋友有时候会让我们头疼，我们会因收到小朋友们的小纸条而开心，我们在晚饭后自娱自乐，让空荡荡的学校充满欢笑，这15天内有太多值得记忆的瞬间。

对我而言，这次夏令营是浪与浪漫的。

志愿者说
Stories of volunteers

开营前我既期待又忐忑，期待着我们克服重重困难开始心心念念的夏令营，期待着心益计划课程包和我与孩子之间的碰撞，忐忑的是第一次参加线下夏令营，担心自己能不能做好、能不能融入这个团队，也对自己能不能教好心益计划课程包感到担忧。

在开营前一晚，队长让我们写对“令营结束后的自己”的话，我写的是浪与浪漫。浪是因为我觉得这次夏令营对我来说是一场冒险：这是我第一次参加小学夏令营，这个学校从未开展过夏令营活动。浪漫是因为我喜欢支教，也喜欢夏令营这个形式，为了自己喜欢的事行动和努力是一件浪漫的事。我的期待和忐忑、我的浪与浪漫在15天的夏令营中不断被验证又不断被推翻。

开营典礼上，孩子们用好奇又灵动的眼睛观察着要与他们一起度过15天的哥哥姐姐们，他们对我们也充满了期待。因为没有参加过小学夏令营，所以我选择从二年级开始，如何与他们愉快相处对我来说是一种考验。

作为二年级的班主任，我一开始觉得二年级的孩子们会比其他孩子们活泼好动，可能需要制定规则之外的方法来帮助他们维持课堂和课后秩序。事实证明不是所有二年级的小朋友都是活泼好动的，我印象深刻的有两个小朋友，一个非常活泼也很喜欢和同学讲话，就算一直站在他身后提醒都没有效果；另一个小朋友上课总是趴在桌子上，每次鼓励他参加课堂活动几乎是徒劳。

尽管一起制定了不能在教室和走廊追逐打闹的约定，很多小朋友还是喜欢跑来跑去，和同学有一些小摩擦，有一些小朋友和同学的打闹会哭。当他们争吵或哭的时候，总是喜欢说家乡话，这给我了解情况带来一些困难。在公室和走廊上，能看到我和小蓝、梦梦作为二年级班主任了解争吵的原因和讨论解决方法的身影，我们仨在这15天里也成了并肩作战的“战友”。

课后，我和那位十分活泼的小朋友打了一次羽毛球后，他上课比之前认真了，上课和同学讲话的次数也减少了。他还给我的藏宝袋塞了一张纸条，说和我打羽毛球很开心，他会尽力认真听课的。原来找到我和他的共同爱好是我们沟通的有力帮手！而之前，我忽略了找正确的沟通方法，总是生硬地提醒他上课不要讲话。

有一天，班上那位上课非常安静的小朋友，在我经过他身边的时候，递给我一个自己折的爱心，并朝我腼腆地笑了一下。我突然体会到被他认可的感觉，也意识到每个小朋友有不同的表达方式，不用强求每个小朋友在课堂上积极回答问题，尊重每位小朋友的表达方式就好。

班上有小朋友在吵架或哭的时候，我听不懂他们的家乡话，幸好另一位班主任可以和他们用家乡话交流，每当小朋友开始讲家乡话时我就去找我亲爱的队友，队友太给力啦！

心益计划课程包是夏令营课程中的重要部分，感谢日慈提供了详细的教师手册，让我顺利给四五年级的小朋友上完了情绪管理课程包。四五年级的小朋友在课堂上十分活泼积极，感谢小朋友们在课堂上的积极配合，也特别感谢我的两个助教老师鹤鹤和阿贝一直陪伴我完成情绪管理课程包的讲授。

起初，我在备课方面花的时间比较多，随着课程的推进，我对情绪管理课程包有了更加深刻的理解，备课也慢慢变得容易了。教情绪管理课程也是跟小朋友一起学习的过程，为了给他们上课提供例子，我学会了画情绪画像和情绪漫画，学到了更多调节情绪的方法。

每次上完课我都会把学生手册收上来，了解他们的想法和课程掌握情况。从他们的反馈中可以看出，**大部分小朋友对情绪的认知逐渐深化，学会的情绪管理方法也逐渐多样化，在一些课堂活动中也展现出了他们的想象力和创造力。**比如编写情绪故事和画情绪漫画时，令我印象深刻的一幅情绪漫画是外星人来访地球，主人公与外星人有一场大战，在这个过程中，主人公的情绪跌宕起伏，最后醒来发现这是一场梦。

在课堂活动中，小朋友们总会给我惊喜，虽然课上小部分小朋友会不认真听课，或者抄袭同学的作品，但我会在他们的学生手册上给他们写留言提醒他们，希望他们能在课堂中学到对管理情绪有用的方法。最让我欣慰的是，**在后测问卷和给我的小纸条里一些小朋友说很喜欢情绪管理课程，也学到了更多情绪管理的方法。**

开展夏令营是一次学习的过程，向队友们、小朋友们学习，自己也在探索和磨练中学习。这次夏令营可能有做得不好的地方，但我不认为它是有遗憾的，因为我们每个人都付出了自己全部的努力。

这次夏令营是一次冒险，也是属于我们浪漫的独家记忆！对这次夏令营的感情不止于纸，不止于字，希望以后努力成为更好的自己，让夏令营变得更好！- end

对孩子们来说，我们的关爱可能会在他们心中泛起涟漪，最起码能让他们感受 到生活的美好，让他们更好地向前，能让他们带着被爱的心继续生活。这就是支教最大的意义。

—— 宁夏大学晨曦计划-心计划 王卉

“情绪是什么?是我梦到外星人感到害怕，所以我抱头鼠窜的回家了。”看着他一整幅漫画，我感觉到了一个男孩子丰富的想象力以及他对情绪管理的理解。这让我感到心益计划正在潜移默化的影响着每一个孩子，通过一种有趣的方式，带给孩子们对心理课程的了解。

在我看来，夏令营是一个温暖与被温暖的过程。志愿者们温暖了孩子们的童年，孩子们何尝不是温暖着志愿者们?奔赴总是双向的，在这个过程中，我们都在相互治愈，与爱有关的一切都如约而至，在那份温暖中藏着最初的悸动，温暖在心间，我们仍在行动。

—— 心益计划夏令营走访志愿者 胡梦颖

校园活动
School Action

AMORE 能量青年 做独一无二的自己!

11月30日，随着AMORE能量青年东华大学的活动结束，2021年“AMORE能量青年”第二期系列活动也顺利收官。这一年，我们联合爱茉莉太平洋中国在8所高校，开展5场路演活动，3场宣讲会，4场工作坊，共吸引1575名大学生参与其中，间接覆盖27000余人。

在路演活动中，大学生可以意识到自我觉察的重要性，初步体验自我觉察的一些小技巧，开始注意自身的内在情绪变化。他们通过两个不同的小游戏，建立对自己身体的积极认知以及对自己日常情绪的觉察。

这类轻量级游戏是引导大学生关注心理健康领域的方式，能够吸引更多大学生关注自身心理健康状况，提高其对心理健康的重视程度。

在宣讲会上，心理专家为大学生普及自我觉察相关知识，同时介绍简单实用的自我觉察工具，让大学生能够在日常生活中运用相关工具进行自我觉察。在与大学生的交流中，心理专家不仅为单个大学生解答内心的困惑，同时由点及面，为有同类型困惑的大学生提供思考思路。

自我觉察能够帮助大学生及时进行反思、总结经验，使其更好地面对生活和学习中的困难。**这类知识普及性质的活动，是传播心理学知识的有效途径，能够一次性服务更多大学生，解答大学生日常生活和学习中遇到的困难，提升大学生自我反思的能力。**

在工作坊中，大学生能够了解到自我觉察的不同途径，如注意身体感受、注意情绪等；同时，大学生还学会了利用“情绪反射弧”、“4F反思法”等工具进行自我觉察。**这类需要深度参与体验的活动，是大学生详细了解心理领域的方法，通过各类游戏体验，让大学生了解心理活动的魅力，同时针对自身情况选择不同的工具帮助自己完成思考，做到有效学习。**

参与工作坊的同学也表示：”平常没有机会让自己静下来做思考，通过这样的活动，有时间可以真正慢下来探索自己的内心，是非常好的体验。”

AMORE能量青年的初衷，是希望通过创新多样的活动形式帮助高校大学生缓解学业、生活和就业等方面的紧张和焦虑情绪，普及心理健康知识，以积极乐观的心态面对挑战和困难。

2021年选择以“自我觉察”为主题，也经过了充分调研，找准大学生们普遍关心的话题，与大家一同探讨如何在日常生活中通过觉察，让自己更好地适应各类快速变化，从容地面对困难。上海政法学院的负责老师周文宏在活动访谈中提到：”这个活动可以让大学生有多一种途径了解心理健康的知识，让心理学这个领域走进大学生的日常生活。”

我们也在活动中采访了一些同学，询问他们的感受和收获。上海师范大学的学生认为，体验游戏能够将抽象的东西具象化地表现出来，觉得挺奇妙的。这些活动也潜移默化地影响着她，在活动过程中，她会不自觉地想透露比较私人的东西。

除了在全国各地举办线下活动，AMORE能量青年也尝试通过网络平台给更多大学生提供心理支持。**该项目开发设计的心理学知识线上学习平台“AMORE能量青年心理能量加油站”，**已上线“应对压力”和“人际关系”两门心理主题课程，每门16节课，共100多位能量青年入驻。未来，希望能为更多青年群体提供服务，帮助青年人探索自我、学习积极应对压力和有效建立人际关系的方法、正确处理自身情绪，助力青年人提高人际效能、降低压力的负面影响，降低其发生心理问题的风险。

播种不凡 UP青年!

据《2020中国大学生健康调查报告》显示，压力是大学生的主要心理困扰，不知道该如何有效释放和应对压力，缺乏应对心理问题的科学指导。因此，日播时尚股份有限公司与日慈公益基金会合作，发起「RIBO播种计划」系列校园活动，以「释放压力」为主题，通过路演活动、工作坊和讲座等方式开展。

目前，项目已完结，一共在10所高校开展了10场路演活动、4场工作坊和2场讲座，累计服务了约4.5万名大学生，使其通过亲身参与各类互动活动，体验释放压力，收获科学应对压力的方法。

在「释放压力，创造心灵之美」路演活动中，第一个环节「压力砸砸砸」，学生们拿起沙包奋力砸向展板，体验发泄释放压力。来到「能量补给站」，学生们在卡片上写下能够给自己带来能量的人、事、物，以此去尝试探索应对压力的方法。

在活动过程中，他们逐渐变得放松，有些学生在活动后开心地拍照打卡，记录下了特别的回忆；有些学生将自己写好的卡片夹在展架上分享，和大家一同为校园生活蓄满能量。在往后的学习工作中，当他们面临着压力和困难挑战时，就可以尝试通过这个小练习，寻找自己内心深处坚定不移的力量，让身心有所舒缓。

两场主题讲座分别在山西工商学院和上海政法学院进行。**在《压力管理与自我照顾》主题讲座中，**中国心理学会临床与咨询心理学注册心理师为大家讲解了压力对人的影响，以及科学应对压力的方法，还给同学们讲解了正念减压的方式。

通过一部虚构的剧本讲述现实世界中的难点议题，如负面情绪、极端的心情、灾难甚至自我伤害，从三个场景切入加深对议题认知，引发对心理危机问题的思考，以及如何正确应对心理危机。

在「I AM SUPERMAN 心理能量简历」工作坊，资深讲师通过互动游戏、手工活动和小组讨论等深度参与形式，引导学生们制作属于自己的心理能量简历，挖掘自身的心理能量，增强面对困难挑战的自信心。

参与「RIBO播种计划」校园活动之后，大学生在认识和面对压力上都有了新的思考和收获。

“这个活动有效地缓解了我部分学业压力，砸砸砸环节让我的心情变好了，活动有创新意义，挺有实际性。”

“我觉得压力既有负面影响，又能激发人的潜能，这样的活动能够把我们的压力释放出来。我们把内心的想法写在卡片上，以科学的方式舒缓了大学生的压力。”

“校园活动让我在繁重的学业中得到放松，让我的压力得到释放，还结交了许多新朋友，让我的视野更加开阔。”

“我通过这个讲座了解到压力的来源和解决方法，这对减压也有很大帮助，以后面对压力，我会找好朋友倾诉、自我放松，不要太较真，让自己开心一点。”

未来，我们将会把心理关爱项目带进更多高校，帮助大学生科学调节情绪，应对学业、生活、就业等各方压力，增强自信心，放飞心灵，收获幸福与快乐。

慧心助学项目简介 PROJECT INTRO

慧心助学项目致力于帮助贫困地区的青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。除了资金资助，综合运用多种心理介入帮助学生培养习惯、重建自信、融入校园、服务社会，让学生得到成长所需的关爱，同时也为公众提供公益参与、个人成长的机会和平台，让受助者和捐助者在参与互动中共同受益。

慧心助学项目执行九年来，共有266位社会爱心人士参与结对助学活动，累计资助学生230名。

2021年

78 位爱心人士

106 名受资助学生

321700 元助学资助总额

爱子爱心班 **72700元**

心乐爱心班 **100000元**

慧心爱心班 **149000元**

项目合作学校

四川省凉山州昭觉县 昭觉民族中学

项目大事记

3月，慧心助学项目组织捐赠人开展了一次为期5天的项目地实地探访活动，并分别在4月份和10月份开展助学项目进展汇报；12月，受资助的学生们以年终贺岁视频的形式进行项目汇报。

“雪子爱心班”的 25名 彝族学子已进入大三学习阶段，其中4名学生开始实习，1名学生参军。

“心乐爱心班”的 27名 学生升读大二，其中1名学生参军。

“慧心爱心班”学生已完成中考，35名学生顺利升入本校高中部学习，6名学生就读免费职校，13名学生转校读高中；其中，两名学生的中考成绩排名全县第二，班级中考平均成绩在全校排名第一。

心智素养研究院
项目简介

PROJECT INTRO

心智素养研究院致力于心智素养教育产品的研发与创新，并为广大一线教师、社工和大学生志愿者提供系统化的培训和咨询服务，助力其专业课理论和实务能力的成长与发展。此外，通过与国内外高校和科研机构紧密合作，心智素养研究院积极开展当前儿童青少年心理健康现状调研，扎实推进项目量性与质性评估，旨在促进心智素养课程和项目的本土化与实证化。

心智素养
课程研发

COURSE DESIGN

心智素养课程研发

心智素养研究院以积极心理学和社会情感学习为理论基础，秉持以学生为中心的课堂理念，自主研发了一系列适用于当前校园环境的心智素养课程。截至目前，心智素养研究院共完成15套心灵魔法学院系列课程、5套心益计划系列课程的研发与修订工作。未来，我们将以文献理论研究、课程评估结果和教师实践反馈为基础对课程进行周期性更新迭代，保证其循证实践性(Evidence-based practice)。

在陕西省汉阴县和泾阳县开展评估实验

2021年，心智素养研究院在陕西省安康市汉阴县和咸阳市泾阳县开展评估实验，选取对照组和实验组学生进行对比。研究结果发现，相较于对照组学生，接受一学期完整课程的实验组学生在自尊水平、情绪智力水平和人际关系水平上均得到显著提升。

《儿童心理健康教育公益领域扫描报告》发布

8月26日，日慈发布《儿童心理健康教育公益领域扫描报告》，这是国内第一份对儿童心理健康教育领域进行扫描的报告。报告主要围绕儿童心理健康教育的基本认识、儿童心理健康教育的发展现状、国内关注儿童心理健康的公益项目扫描以及国外心理健康教育项目案例介绍四部分展开。

希望借助这次扫描工作联合更多志同道合的伙伴，共同为传播儿童心理健康教育理念发声，为未来可能的专业合作与资源整合奠定基础，最终推动儿童心理健康教育公益领域进一步发展。

扫码下载完整扫描报告

大学生志愿者培训

2021年，心智素养研究院为心益计划夏令营主题营团队全体成员和课程团队授课志愿者开展8次线上培训，受益人次达12009人，并在上海、青岛和成都开展3次线下培训，受益人数达109人。面向顺丰公益基金会合作团队，开展4期专题线上培训，受益人次达427人。通过培训，大学生志愿者能够初步了解优势视角、以学生为中心等理念，学习设立课堂规则、应对不同性格的学生的方法，从而增强课堂管理和与儿童相处的能力。

职高心理赋能探索

在龙湖公益基金会邀请下，心智素养研究院在重庆三所职校开展系列调研与服务工作，围绕生涯规划、抑郁风险、同辈支持等主题，举办了3场心理赋能讲座，5场工作坊，以及两场线上分享会，受益人次达到790人。

线下培训

2021年，心智素养研究院先后为陕西省泾阳县、湖南省江华县、云南弥渡县、重庆忠县以及四川彝族凉山自治州西昌市等地区的老师开展了5场初阶版教师线下培训活动(每场1至2天)，受益人数达309人，并研发进阶版教师线下培训方案，于广西省德保县和湖南省沅陵县实地开展两场培训活动，受益人次达120人。通过线下培训，教师能够初步了解心智素养课程的理论基础，亲身体验并带领兼具专业性与趣味性的心理活动，从而理解和掌握心理课程的授课方法和技巧。

线上培训

2021年春季学期，心智素养研究院围绕课堂管理、以学生为中心的课堂、成长型思维三个主题，组织了7期“讲授”与“分享”相结合的线上教师培训活动，受益人次达1024人。秋季学期，心智素养研究院围绕课程理论基础、课堂管理、师生关系三个主题，开展8期线上培训与教师分享活动，受益人次达2409人。疫情之下，心智素养研究院在线上活动方面做了一些创造性的新尝试，开展线上宣讲、培训，以及区域线上教研会，受益人次达452人。

教师游学营

受疫情影响，2021年寒假游学营被迫取消，为给广大教师提供学习平台和机会，心智素养研究院特邀7位专家讲师为全体授课老师开展为期三天的线上游学营，从心理预防、心理预警、心理干预三大板块出发，开展正念、正面管教、青少年抑郁与危机干预、家校共建、个案心理辅导以及游戏治疗六个方面的主题分享，受益人次达4272人。

暑假期间，来自全国各地的40名优秀教师参加了为期六天的线下游学营，共同参与中国儿童心理赋能公益论坛，接受正念、教育戏剧、游戏治疗、心理辅导等领域专家的专题培训，并体验了减压工作坊，让教师接触更多创新教育方式，掌握更多心理干预技巧，提升其在心理健康教育领域的知识技能。

ANNUAL REPORT

—

评估报告

需求性评估

课程需求评估

- 在研发课程之前，对不同年龄阶段的儿童的心理发展任务进行评估，从而保证课程的主题和重点符合其需求。

培训需求评估

- 在设计培训之前，对不同的受训群体（教师志愿者VS大学生志愿者；课程新手VS优秀教师）的现有认知水平进行评估，从而保证培训的内容和形式符合其需求。

过程性评估

授课过程评估

- 在项目执行过程中，对教师或大学生志愿者的授课频次、流程标准度、课堂管理表现等方面进行评估，从而帮助提升授课质量。

培训过程评估

- 在项目执行过程中对每次培训的内容、形式、时间安排、讲师表现等方面进行评估，从而帮助提升培训质量。

项目实施过程评估

- 在项目执行过程中，对教师或志愿者的授课积极性、培训参与度、结课率、激励制度等方面进行评估，从而帮助提升项目实施质量。

结果性评估

课程满意度评估

- 在结课后，对教师/大学生志愿者和学生对课程的整体满意度进行评估。

课程效果评估

- 在结课后，探究学生的心智成长情况，对课程的实施效果进行评估。

项目满意度评估

- 项目执行后，对教师/大学生志愿者对项目的整体满意度进行评估。

项目效果评估

- 项目执行后，了解教师/大学生志愿者在课程理念、看待学生视角等方面的变化，对项目的实施效果进行评估。

评估方法

- 问卷调查法
- 访谈法
- 项目执行资料收集法
- 实地走访&课堂观察法

评估步骤

1、确定评估目的与需求

项目开始之前，评估官员与项目官员共同商定评估目的与需求。

2、设计评估方案

根据评估目的与需求，设计具体的评估方案，包括评估对象、评估指标、评估方法、评估时间等。

3、编写问卷及访谈提纲

根据评估方案，设计具体的线上或线下问卷、实地或电话访谈提纲等。

4、收集评估资料

根据评估方案，进行问卷施测，开展实地或电话访谈，收集评估资料。

5、分析评估资料

借助EXCEL或SPSS等统计分析软件，对评估资料进行整理和分析。

6、撰写评估报告

根据评估资料分析结果，撰写相应的评估报告，并将结果反馈给项目和研发官员。

2021年春季学期，心智素养研究院共完成14份评估报告，其中，泾阳县项目学校2份（综合型心智素养+初中），云南省寻甸县项目学校4份（积极关系+积极情绪+优势自信+质性评估），湖南省知心屋合作项目3份（人际互动+积极情绪+质性评估），心益计划夏令营5份（自我认知+情绪管理+建立友谊+冲突解决+顺丰夏令营团队报告）。

秋季学期，心智素养研究院输出三份课程评估报告，其中两份是广西省德保县项目学校课程效果评估报告，一份为湖南省沅陵县项目学校课程效果评估报告。以《日慈公益基金会-北京宜信公益基金会云南省寻甸县2021年春季学期<积极情绪包>课程评估报告》为例。

评估背景

通过检索过往对小学生高年级学生自尊、情绪智力与生活适应的相关研究发现，小学生情绪智力越高，其生活适应越好。关于小学儿童情绪智力与幸福感、人际关系及人格特质的研究也表明，小学生的情绪智力与幸福感成正相关，该研究同时指出，小学生情绪智力越高，其人际关系越好。

在我国基础教育领域，长期以来老师和家长过度看重学生成绩，而对他们的情绪智力培养有所忽视。根据儿童身心发展的特点，小学高年级的学生正处于即将进入青春期的特殊时期，自我意识开始迅速发展，所以这是进行情绪智力培养的关键时期。

因此，日慈公益基金会自主研发的《积极情绪包》，旨在帮助学生正确认识自身情绪，学习合理表达与调节负面情绪。重要的是，每节课的教学过程都融入了游戏、绘本故事、互动分享、角色扮演等多种学生们喜爱的学习方式，让他们玩中学，学中玩。

评估方法

前后测问卷调研法

评估对象

随机抽取的参与《积极情绪》课程的775名学生

评估工具

改编的情绪智力量表，其中前测问卷由基本信息调查和心理学专业量表构成，后测问卷由满意度调查和前侧相同的量表构成。采用5点计分，依“很不符合”、“比较不符合”、“一般”、“比较符合”、“很符合”分别记1、2、3、4、5分。学生根据自己的实际情况作答，分数越高，表明其情绪智力水平越高。同时，前后测问卷各有一道陈述性问题，让学生回答日常学习生活中的烦恼困难，对课程的满意度以及课程对自己的帮助。

在开课之前，由受过培训的教师统一发放问卷，实施前测。待结课一周之内，实施后测。问卷统一回收后，日慈志愿者将数据录入电子文档，之后日慈评估人员使用统计分析软件SPSS对数据进行处理和分析。

评估结果

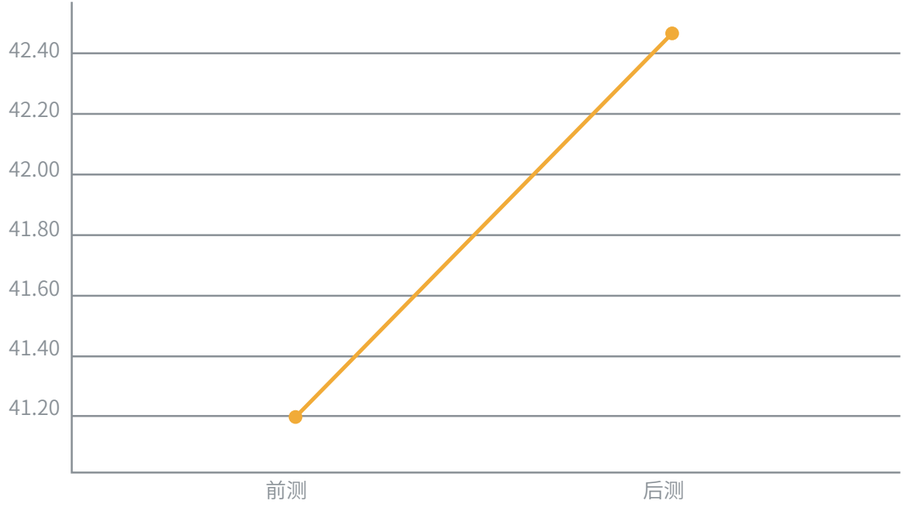
结果显示，学生对该课程的满意度达到8.47分（满分10分），表明学生对《积极情绪包》较为满意。进一步分析表明，参与《积极情绪》课程之后，不同性别和留守情况的学生均能从该课程包中获益。学生们表示，该课程帮助他们学会正确认识并合理控制自身情绪，增强自信。

总体分析结果

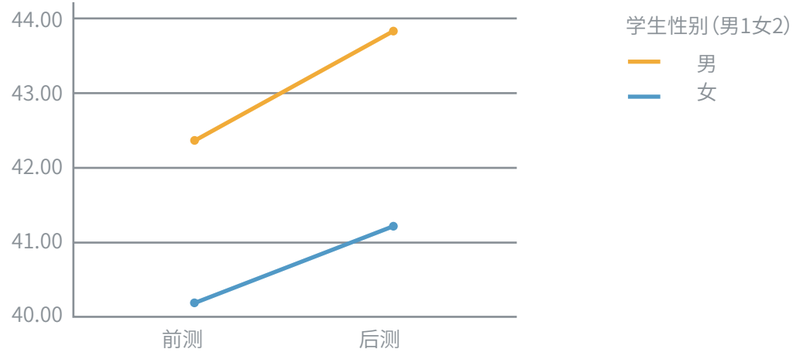
通过比较前后测问卷中情绪智力量表、不同性别学生情绪智力水平量表和不同留守情况学生情绪智力水平量表的得分情况，结果显示，学生在后测问卷中的得分均高于前测问卷，且达到统计学意义上的显著性差异（情绪智力水平，F=26.40，p<0.001；不同性别学生情绪智力水平，男生，F=8.49,p<0.01;女生，F=18.65,p<0.001；不同留守情况学生情绪智力水平，留守，F=4.01,p<0.05；非留守，F=19.82，p<0.001）。

这说明，在参加《积极情绪包》之后，学生的情绪智力水平、不同性别的学生的情绪智力水平以及不同留守情况的学生的情绪智力水平，均得到显著提升。

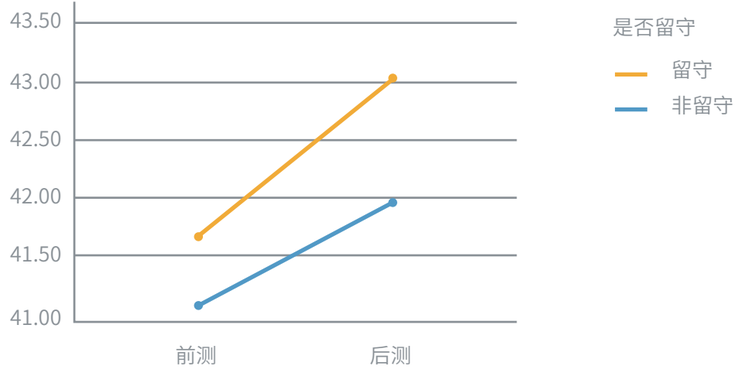
情绪智力水平量表总体得分情况



不同性别学生情绪智力水平量表得分情况



不同留守情况学生情绪智力水平量表得分情况



质性评估结果

学生在前测问卷中阐述了自己在日常学习和生活中的烦恼和困难。通过对学生的表述进行总结分析，结果发现，学生的烦恼和困难主要集中在以下几个方面：1）学业压力大；2）缺乏父母陪伴，无法和父母进行良好的沟通；3）无法和同伴友好相处，存在校园欺凌问题。

在后侧问卷中，学生阐述了对《积极情绪包》课程的感想以及它对自己的帮助。通过对学生的表述进行总结分析，结果发现，课程在三个方面对学生有很大的帮助。

1 正确认识自身情绪

> 我知道了情绪的变化
> 我知道了情绪都有哪些。

2 合理控制并调节自身情绪

> 情绪低落时我知道该怎么办。
> 伤心的时候想到课上的内容，就会让我开心。
> 让我知道怎么把喷火龙赶走。
> 弟弟把我的书撕了，我会控制自己的情绪。

3 增强自信，促使学生勇于表达

> 改变了以往自卑的性格，
> 让我变得更加开朗活泼了！

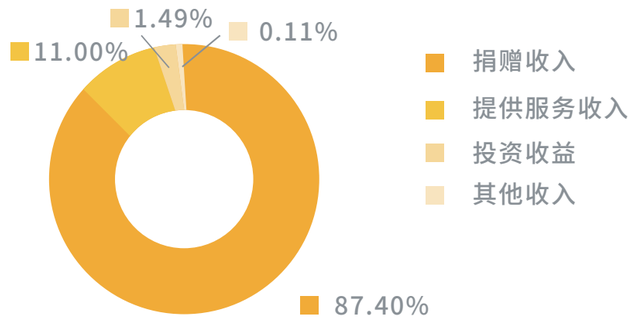
ANNUAL REPORT

—

财务审计

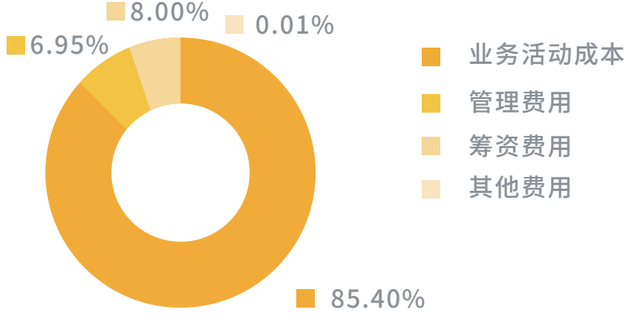
2021年日慈公益基金会总收入

支出细分	金额（元）
捐赠收入	4755430.62
提供服务收入	598594.06
投资收益	81088.05
其他收入	6034.98
合计	5441147.71



2021年日慈公益基金会总支出

支出细分	金额（元）
业务活动成本	5163460.33
管理费用	422203.72
筹资费用	485827.16
其他费用	357.60
合计	6071848.81



广东省日慈公益基金会

2021 年度审计报告

资产负债表

现 金 流 量 表

业务活动表

审计报告

扫码查看
完整审计报告

ANNUAL
REPORT
—
与你同行

夏令营合作团队名单

爱华公益团队、爱之翼西部公益教育团队、白开水公益各日玛队、晨曦大学生志愿服务队曦望云彩三下乡队、大手拉小手公益团队、风筝支教团、广东金融学院创扶科启星航项目组、黔晨公益阿基根分队、河南农业大学心火支教团队、湖北第二师范学院春晖志愿服务队、新苗队、江南大学纺织科学与工程学院青协远山社、江苏大学大眼睛公益团队、桑梓心公益团队、蓝信封宁夏站温暖小驿、南师大健康中国、南京师范大学源梦青年公益坊、源梦青年公益坊、南审传递童年洛洛山河队、木棉计划团队、山东大学蒲公英青年公益发展中心、山人行贵州公益团队、守望支教社快乐星球队、握住你的手烛光分队、拾光渝行夏令营、苏州大学欣长征彩虹行、西北师范大学零点公益幸以微光队、西南民族大学多彩民族风、启梦支教队筑梦小分队、小橘灯山区助学团队、青青草原队、宜春学院爱心教育社静水流深支教队、中国药科大学爱之光公益团队漳州支教队、童心同思同心、青舟志愿者支教队、纳雍县大学生联合会鸽子花志愿服务队、黔星队、飞鸟与蝉、益路微光、爱华公益团队、大连理工大学盘锦校区“梦起云滇”公益团队、东莞理工学院普宁爱心支教队、晨曦大学生志愿服务队、北遇瑶光、守望支教社大步队、南审传递童年、南审传递童年皖安队、心计划、陕西青年与环境互助网络滴水行动项目组、四川农业大学米团公益童然夏令营、西部支教同心会谢庙队、彩虹桥队、西南民族大学启梦支教队逐梦小分队、纸鸢公益沙棠舟队、星瀚队、江西财经大学暖阳社暄暖队、北京中医药大学之雨志愿者协会遇光队、南京师范大学健康中国公益协会、向阳花公益助学团队、静水流深支教队石安队、竹溪支教

RT Trainer名单

高文博、蒋亚琴、李斌、林瑶、商泽堃、覃丹妮、吴婷、夏润铎、谢秋恒、钟宇虹、周天、周紫怡、祖贝莹、曾利伟

慧心助学结对助学资助人名单

郭娟、郭洪蛛、曹雪、王浩文、薄涛、韩翠萍、孙中、李黎丽、苏宝萍、宁晓东、蔡婉莹、黄晶、李晓艺、姚丽、张云菊、

臧金萧、刘志铁、刘冬梅、钱云霞、周海榆、周运廷、庞规英、翁华、禾萍、李媛、高腾、张艳、邱天、唐静、徐筱蓉、吴杰、刘立胜、陈文姝、余宽、陈安琪、林岩夫、李兴斌、王清敏、陈婵、曲风雷、罗文跃、易坤慧、林柏年、李素华、何定佳、杨丽君、杜昂、林素丽、丘素娴、林少丽、郑美燕、叶科林、温慧敏、王俪燕、叶舒恺、姜玉艳、于润雨、吴红梅、王子菡、邹玉梅、夏卫中、徐红、童珊丹、陈霈宣、元元、于敬凤、时玫、杨志英、吴光娅、焦杨、张雪、唐欣、王小萍、陈昱坪、杨小蕾、杜旻旻、秦珊、秦楠、黄勇、虞馨、王婧、丁泉、李静静、彭红、叶正军、林宇、林丽珠、徐千茜、龙胜华、徐丹、杨英、梁敬、三宝哥

支持媒体

央广网、新华网、东方网、视讯中国、中国新闻网（中新社上海）、人民政协报、公益时报、华夏时报、财新传媒、信息时报、中国青年报、界面新闻、第一财经、赤峰日报、忠县网络广播电视台、北辰青年、发现君澜、CSR环球、品味忠州、安化县人民政府网、江华县政府网

合作教育局及高校

- 广西壮族自治区百色市德保县教育局
- 湖南省江华瑶族自治县教育局
- 陕西省咸阳市泾阳县教育局
- 四川省昭觉县昭觉民族中学
- 云南寻甸回族彝族自治县教育局
- 湖南省醴陵市教育局
- 湖南省沅陵市教育局
- 南开大学

合作企业

ANNUAL REPORT 2021