

# 广东省 日慈公益基金会 2022年度报告

“

社会情感教育让青少年儿童有拥自我发展的能力和积极乐观的心智，帮助他们平稳走过所有坎坷和挫折，乐享人生！未来，日慈将发挥专业所长，推动领域发展，搭建交流平台、构建行动网络，以服务更广大的青少年儿童群体。道阻且长，行则将至，希望在这条路上，有你，有我，有我们，一起成为那道光，照亮孩子们的心灵世界。

”



#### 合作联系 COOPERATIVE ASSOCIATION

- 官方网站：<https://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



# 关于日慈

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，以循证实务（Evidence-based Practice）为指导思想，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」，服务儿童超过52万人次，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、媒体研讨会和发布行业扫描报告，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。

## ● 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



扫描二维码，开通月捐  
持续照亮孩子的心灵世界



# 目录

## A 走近日慈 01

## B 年度新闻 03

## C 项目足迹 10

心灵魔法学院	11
心益计划	27
心盛计划	34
慧心助学	38
心智素养研究院	40

## D 评估报告 47

## E 与你同行 53

# 秘书长寄语

2022年，我们每个个体和整个社会都经历了非常艰辛的时刻，而儿童青少年作为弱势群体，其心理遭遇着前所未有的挑战。为了响应社会需求，日慈也进入了高速成长阶段，并进一步明确了发展战略。

日慈的品牌项目在多变的环境下积极找寻发展空间，分别实现了各自的突破。“心灵魔法学院”开始深耕教师赋能，为乡村培育更多有信心、有动力、有意愿持续开课的心育家，支持孩子们心理发展、幸福成长。“心益计划”不断扩大在高校社团中的影响力，通过RT训练营、固定项目点、升级活动包等方式助力志愿者为乡村儿童带去体验更好的夏令营。此外，日慈正式发起新业务“心盛计划”，为大学生提供多种心理科普和赋能活动，备受欢迎，也得到了诸多认可。

“心智素养研究院”今年也是超负荷运转，除了为三个品牌项目提供产品研发和培训支持外，还开展了“心灵魔法学院”准实验评估，以更严谨科学的方式充分证明了日慈课程对孩子心理发展的显著促进作用。与此同时，为了支持封控下的家庭和大学生，研发团队开发了两本心理自助手册，广受好评；秋季学期还新开发了基于学校场景的心理主题日产品，为探索幸福校园建设打下了基础。

社会情感教育让青少年儿童拥有自我发展的能力和积极乐观的心智，帮助他们平稳走过所有坎坷和挫折，乐享人生！未来，日慈将发挥专业所长，推动领域发展，搭建交流平台、构建行动网络，以服务更广大的青少年儿童群体。道阻且长，行则将至，希望在这条路上，有你，有我，有我们，一起成为那道光，照亮孩子们的心灵世界。

张真

未来，日慈将  
IN THE FUTURE, RICICI WILL



发挥专业所长



推动领域发展



搭建交流平台



构建行动网络



服务更广大的青少年儿童群体



# 理事会



王晓燕

理事长

海勃湾区花漾生活馆  
总经理



郭莉

副理事长

上海睿丛文化发展有限公司  
创始人/CEO



张真

秘书长

广东省日慈公益基金会秘书长



金建勇

理事

浮石（上海）投资管理有限公司  
董事长



周海榆

理事

上海影泉信息科技有限公司  
总经理



夏卫中

副理事长

于都县鸿帛实业有限公司  
董事长兼总经理



郭洪棘

副理事长

璞象健康科技（上海）有限公司  
总经理



王卫平

理事

日播时尚集团股份有限公司  
播品牌总经理



刘冬梅

理事

郑州满江红服饰有限公司  
董事长



杨小蕾

监事

曾任职北京市金杜律师事务所合  
伙人（已退休）

## 专家团队



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”

## 年度新闻

### 01月 ● “心灵魔法学院”项目获得第七届ME创新计划资助

1月14日，“心灵魔法学院——预防视角下的乡村儿童心理健康教育”入选第七届ME公益创新资助计划，为40,000名乡村儿童提供优质的心理健康课，让他们的内心更加丰盈，能够生发出更强的心理抗逆力，智慧有爱，乐享人生。

### 02月 ● “心灵魔法学院”项目成为首批XIN益佰项目

“心灵魔法学院——乡村儿童心理健康教育”项目成为阿里巴巴公益“XIN益佰计划”首批上线项目，至今累计募集超过85万元善款。

### 03月 ● 基于日慈《积极成长》课程实施和干预效果评估的准实验研究

2022年3月，日慈公益基金会在澳门同济慈善会北京办事处支持下，开展针对乡村地区五年级学生社会情感学习项目的准实验评估，在重庆云阳县和忠县各选取2所乡村学校分别作为实验组和对照组，探究日慈自主设计的《积极成长》课程包的实施和干预效果。经评估初步发现，学习了《积极成长》课程包的学生比没有上课的学生，社会情感能力中的自我意识、社会意识和人际关系得分显著增强。

### 04月 ● 《疫过天晴——儿童和家庭心理自助指南》发布

日慈心智素养研究院编写发布《疫过天晴——儿童和家庭心理自助指南》，从儿童面对疫情的反应、家庭内部沟通、家长自我关怀、儿童情绪调节和自主管理几个方面提供具体措施，帮助家长缓解心理压力，助力家长、儿童调节心理状态，重新建立有秩序的生活节奏，在有限的空间里创造幸福的生活。



05月 ● 《疫过天晴——高校学生心理自助手册》发布

日慈心智素养研究院发布《疫过天晴——高校学生心理自助手册》，手册结合积极心理学、焦点解决短期治疗和叙事疗法等流派设计自助练习，为高校学生提供更多心理资源，帮助大学生通过自助练习学习积极应对的方法，更好地探索自我、提升心理韧性。



#让微笑传递力量#世界微笑日倡导活动顺利举办

5月，日慈在世界微笑日发起#让微笑传递力量#系列主题活动，通过创作、分享微笑口罩和参与“14天微笑行动小挑战”，鼓励参与者在善意传递中与他人建立友好的人际关系，微博活动话题#让微笑传递力量#阅读次数达313.6万，讨论次数8,278次，“微笑口罩”总结短视频抖音播放量达5,640次。

阅读次数达	
<b>313.6</b> 万	
讨论次数	
<b>8,278</b> 次	
“微笑口罩”总结短视频抖音播放量达	
<b>5,640</b> 次	

07月 | 08月 ● 2022日慈公益基金会种子教师游学营

日慈在云南大理举办两场种子教师游学营，67位优秀的日慈心智素养课程授课教师参与其中。讲师团队、协作者教师与参营教师成为学习共同体，通过教师自我成长、心理团体辅导、个案管理和辅导、家校沟通、如何把好的教育说出来等课程，彼此激发、真诚对话、分享经验，在体验式学习中找回真正的教学驱动力和心理健康教育初心。



09月 ● “心盛计划”项目全新启动

日慈推出大学生心理赋能项目“心盛计划”——招募对心理健康议题感兴趣的大学生志愿者，并为他们提供主题心理活动包、培训等赋能产品，帮助他们掌握心理健康与社会情感学习的相关知识、技能，以体验式学习活动的带领支持其他大学生提升社会情感能力。



● 乡村儿童心理健康教育教师培训启动

日慈从老师教学需求出发，根据过往教学经验对培训内容反复打磨，进行系统化梳理，推出“乡村儿童心理健康教育教师系列培训”，从教学理念、课程理论基础、儿童心理发展特点、授课技巧、教学经验等维度，结合理论与实践知识，进行四大核心模块、16节录播视频培训，帮助教师提升社会情感能力，成为自信的儿童心理成长助力者。

● 99公益日线上线下齐上阵

99公益日期间，日慈携手多家爱心企业、爱心劝募大使、助力大使以及项目教师和大学生社团共同发起“一起捐”，近200位大使每天线上助力；线下，日慈在广州环贸中心和上海日播园开展儿童心理健康倡导活动，举办爱心义卖，共募集683,115.34元善款，12,430人次参与捐赠。



## 10月 “心灵魔法乐园” 校园活动包全新推出

日慈推出特别研发的“心灵魔法乐园”校园活动产品，包含“我有学习力”、“自信放光芒”、“拯救不开心”和“你在我身旁”四个主题乐园，集趣味性和益智性于一体，分别适应1-6年级学生的心理发展需求，帮助广大师生认识并熟悉心理健康教育活动的内容和形式，增强开展心理意愿，从而逐步形成重视心理健康教育的校园氛围。



## 11月 在河南濮阳建成“心育乐园”

日慈在河南濮阳县第二实验小学建成“心育乐园”，日慈希望通过建设开展心理健康教育的物理空间，帮助学校长期稳定开设心理课程，促进县域内学校心理健康教育交流和培训，打造示范校，形成规模效应。



## 11月 成功举办“多维评估指导下的项目迭代与创新”平行论坛举办

11月23日，日慈公益基金会在中国基金会发展论坛2022年会中承办的平行论坛“多维评估指导下的项目迭代与创新”在上海举行。通过高校学者、执行机构、能力建设机构和资助方等不同视角探讨可操作的项目评估方式，多角度呈现项目评估的现状、挑战与发展可能性，推动评估在公益领域的实践，帮助更多公益组织在自己能力范围内开展相应的评估工作，推动公益机构项目往高质量发展，让公益项目更加有效。



## 加入腾讯公益“小红花梦想·心晴计划”

腾讯公益慈善基金会发起“小红花梦想·心晴计划”，与广东省日慈公益基金会落地共建。未来一年内，将在湖南省江华县、河南省濮阳县和云南省芒市三地，为10,000名乡村儿童带去心理健康教育，点亮孩子们的内心世界，让梦想开花。

## 世界儿童日主题活动X青年公益行动

11月20-28日期间，日慈参加上海联劝公益基金会和救助儿童会在公益三小时平台发起的“世界儿童日”倡导活动，来自山东师范大学、济南大学、四川农业大学等7个高校社团的2,000多名高校伙伴和100多位社会志愿者，通过答题、捐声、读书等公益行为项目打卡，“儿童心智素养教育”项目获得超过20,000人次支持。

## 12月 “心灵魔法学院”项目荣获第十二届公益节“2022年度公益项目奖”

12月28-29日，第十二届公益节暨2022企业社会责任嘉年华在上海举行，日慈公益基金会“心灵魔法学院”项目荣获第十二届公益节“2022年度公益项目奖”。





## 项目简介



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，培育其情绪管理、关系发展、社会意识、负责任的决定、自主学习和自我成长技能，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”项目已累计服务乡村儿童519,883人次，支持教师8,434人次，在全国各地中小学校有效地开展儿童心理健康课程。

服务乡村儿童 **519,883** 人次

支持教师 **8,434** 人次

(\* 数据统计截至2022年12月)

## 2022年成果

受益学生 **197,235** 人次

通过接受人均8课时的心智素养课程，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。

授课教师 **3,340** 人次

为参与项目的教师制定线上、线下培训，读书会等活动；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。

支持学校 **1,051** 所

未开设心理健康课程的学校，通过引入本项目，学校领导、教师更关注学生心理健康工作建设，学校心理健康教育工作实现从0到1的突破；  
已开设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，进一步提升学校儿童心理健康工作开展的水平和质量。

合作教育局 **5** 个

广西龙胜各族自治县教育局  
湖南省江华瑶族自治县教育局  
湖南省醴陵市教育局  
陕西省咸阳市泾阳县教育局  
重庆市云阳县教育委员会

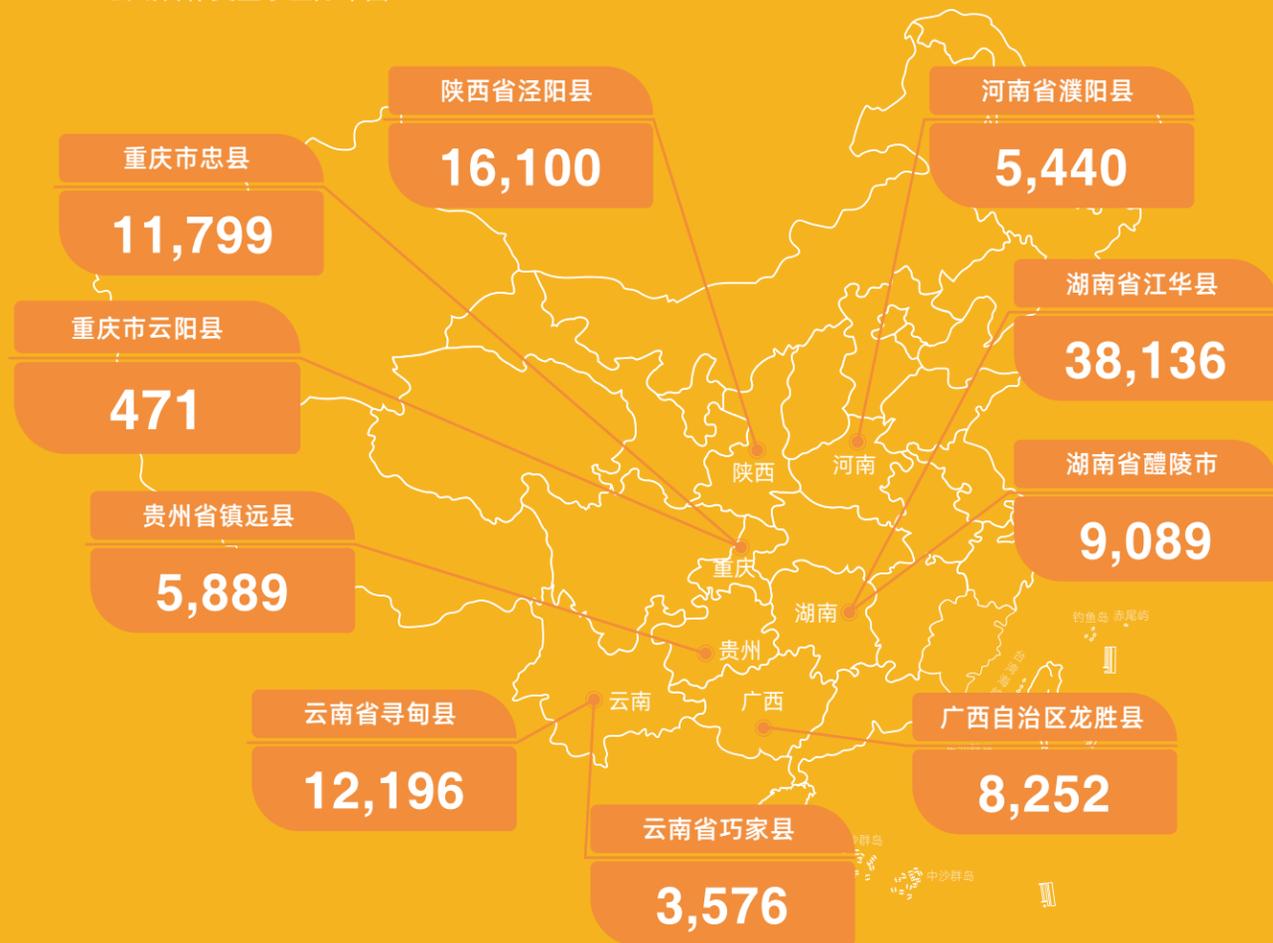
合作机构 **10** 个

北京为华而教公益发展中心  
中国光华科技基金会  
广东省国强公益基金会  
广西思益爱农村教育支持服务中心  
友成企业家乡村发展基金会  
河南濮阳微型学校联盟  
福建省福至心灵助学服务中心  
深圳市创想公益基金会  
北京宜信公益基金会  
重庆忠县心一社会工作服务中心



## 县域合作

县域合作受益学生分布图



## 项目申请流程



提出申请



审核通过



培训学习



开展课程及授课反馈

## 项目大事记

### 01月 ● “心灵魔法学院”项目获得第七届ME创新计划资助

1月14日，“心灵魔法学院——预防视角下的乡村儿童心理健康教育”入选第七届ME公益创新资助计划，为40,000名乡村儿童提供优质的心理健康课，让他们的内心更加丰盈，能够生发出更强的心理抗逆力，智慧有爱，乐享人生。

### ● “山桥计划-龙胜县心理健康教育项目（第一期）”合作

心灵魔法学院项目与友成企业家乡村发展基金会（原友成企业家扶贫基金会）达成“山桥计划-龙胜县心理健康教育项目（第一期）”合作，支持教师在广西龙胜县开展心智素养课程。

### 02月 ● “心灵魔法学院”项目入选首批XIN益佰项目

“心灵魔法学院——乡村儿童心理健康教育”项目成为阿里巴巴公益“XIN益佰计划”首批上线项目，至今累计募集超过85万元善款。

### 05月 ● 与深圳市创想公益基金会达成合作

日慈与深圳市创想公益基金会达成合作，创基金将为日慈提供三年设计支持，共同助力乡村孩子拥有更适合上心理健康教育课的场地——心育乐园。

### 09月 ● 乡村儿童心理健康教育教师培训启动

日慈新推出“乡村儿童心理健康教育教师系列培训”，从教学理念、课程理论基础、儿童心理发展特点、授课技巧、教学经验等多方面、多维度系统地提供培训。培训围绕四大核心模块推出16节录播视频，结合理论与实践知识，配套作业点评答疑，让更多老师能够基于自己的学习节奏完成培训，帮助他们提升心理健康知识储备及授课能力，成为自信的儿童心理成长助力者。截至12月30日，共有276人参与线上学习，累计4,000多人观看培训视频。

### 10月 ● “心灵魔法乐园”校园活动包全新推出

日慈推出特别研发的“心灵魔法乐园”校园活动产品，包含“我有学习力”、“自信放光芒”、“拯救不开心”和“你在我身旁”四个主题乐园。每个主题乐园包含5个活动，集趣味性和益智性于一体，分别适应1-6年级学生的心理发展需求，帮助广大师生认识并熟悉心理健康教育活动的内容和形式，增强开展心理健康教育活动的意愿，逐步形成重视心理健康教育的校园氛围。“心灵魔法乐园”校园活动已在两所学校开展，共计服务600余名学生。

## 11月 ● 在河南濮阳建成第二间“心育乐园”

日慈在河南濮阳县第二实验小学建成第二间“心育乐园”，第一间已于3月在湖南省江华瑶族自治县涛圩镇启用。日慈希望通过建设开展心理健康教育的物理空间，帮助学校长期稳定开设心理课程，促进县域内学校在心理健康教育交流和培训，打造示范校，形成规模效应。

## 加入腾讯公益“小红花梦想·心晴计划”

腾讯公益慈善基金会发起“小红花梦想·心晴计划”，与广东省日慈公益基金会落地共建。未来一年内，将在湖南江华县、河南濮阳县和云南芒市三地共为10,000名乡村儿童带去心理健康教育，点亮孩子们的内心世界，让梦想开花。

## 与中国光华科技基金会达成项目合作

日慈与中国光华科技基金会达成项目合作，新增童心港湾项目点，为童伴妈妈开展线上教师培训，助力童伴妈妈在童心港湾项目开展日慈心理健康课程。2022年共计服务45名教师，853人次学生受益。

## 12月 ● “心灵魔法学院”项目荣获第十二届公益节2022年度公益项目奖

12月28-29日，第十二届公益节暨2022企业社会责任嘉年华在上海举行，日慈公益基金会“心灵魔法学院”项目荣获第十二届公益节“2022年度公益项目奖”。



# 课程一览

## 适用年级 | 1-3年级



### 魔法动物城

1-2年级

课时量:6

课程以手偶视频的形式呈现，以培养社会情感能力为核心，旨在引导学生发展对自我的初步认识及开启对情绪管理的探索，帮助学生创建积极的同伴关系和班级氛围，初步提升其整体社会情感能力。



### 综合活动包

1-2年级

课时量:9

课程以“玩中学”的教育理念培养学生的自我、人际、情绪能力，通过游戏、绘画、歌舞、手工、正念等形式，旨在在锻炼学生注意力、身体控制力的基础上发展自我认识和同伴关系。



### 积极自我

2-3年级

课时量:8

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，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，从而增强其自我价值感和自信。



### 乐学包

1-3年级

课时量:9

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、手工绘画等形式，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

1-3年级

课时量:10

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，提升其人际交往能力。



### 积极情绪

1-3年级

课时量:8

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。

## 适用年级 | 3-4年级



### 积极成长

原综合型心智素养课程

课时量:8

课程以培养社会情感能力为核心，通过趣味游戏、绘画、手工等形式，旨在引导学生探索自我认知、情绪管理和人际交往的方法，综合提升社会情感能力。

## 适用年级 | 4-6年级



## 积极关系（上）

课时量:8

## 积极关系（下）

课时量:8

课程以建立同伴关系为核心，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，提升其建立健康人际关系的能力。



## 积极情绪高年级

课时量:9

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与觉察，提升其对积极情绪的感受力和消极情绪的应对能力。



## 积极自我

5-6年级

课时量:10

课程以培养自我认知能力为核心，通过趣味游戏、绘画手工等形式，引导学生探索对自我的认识，旨在综合提升其客观看待自我的能力，培养积极自信的自我观念。



## 解忧盒

课时量:3

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。



## 小目标

课时量:3

课程以培养目标设定能力为核心，通过故事、游戏、情景模拟等形式，旨在引导学生为小目标作出行动，在行动的过程中解决问题，并配套小目标行动手册，为学生赋能，提升其行动能力和积极心态。

## 适用年级 | 7-9年级



## 自我探索

课时量:8

课程以促进学生自我探索能力为核心，通过趣味游戏、情景故事等形式，旨在引导学生探索自身的优势和价值观，学习设定目标的方法，提升其对自我的积极认知。



## 情绪调节

课时量:8

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，提升其对情绪的觉察与管理能力。



## 人际互动

课时量:8

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。

## 教师反馈



## 陈翠红老师

《猜猜我是谁》孩子们自画像完成度很高，自我认知方面有了提高。同伴间默契度不错，猜一猜过程玩得很欢乐，对他人了解和自我了解更加全面了，勇敢承认自己的不足，也乐于称赞他人。

## 伍静老师

给学生上完这个课，我感觉对我和学生彼此双方都是一个治愈的过程，在此过程中他们明白了压力是什么以及如何释放自己的压力、将压力转化为动力。他们在心灵上受到启迪，也在润物细无声中影响了我。

## 范浩佳老师

我们乡村条件不是很好，也没有专业的音乐、美术、体育老师，而心理课，不但能让孩子们学到知识、懂得道理，还能带给他们欢乐。我们班一些孩子更加自信了：在我的数学课上，有些孩子以前是不敢举手的，上完一学期《积极自我》之后，他们勇敢地举手，重要的是，他勇敢地站起来了，勇敢地说，我要回答这个问题。

## 孩子们的反馈

👍👍  
六年级的我常常为小升初这个问题而“失眠”，面对种种压力，我崩溃过、哭泣过，甚至十分暴躁。但上完“解忧盒”日慈课程，我学会了许多可以释放压力的方法，原本被压力堵塞的心瞬间释怀了，压力就如轻烟一样，被这些有效的方法吹散了。

——小思

👍👍  
我们不能和同学打架吵事，也不能那么小气，我们要心中有彩虹，我们要有礼貌，有问题应该找老师，而不是自己解决。

——程程

👍👍  
在心理课上，我认识了我自己，认识了自己的优点和缺点，知道了每个人都不是只有优点而没有缺点。

——小昊

👍👍  
我知道了对自己重要的东西，明确了自己的目标，懂得了放松自己的好方法，和同学间的友谊加深了。

——乐乐

👍👍  
愿意去表达，愿意去倾听，我渐渐变得包容，会从源头思考问题，变得越来越开朗，自信有活力，拥有的朋友越来越多。

——小奇

## 项目线下培训

03.28-03.29

与广西龙胜县各族自治县教育局，友成企业家乡村发展基金会合作，在龙胜小学举办“友成-龙胜心理健康教育项目教师初阶培训”，普及教师心理健康教育的专业知识，以满足教师对心理健康教育辅导的迫切需求，来自实验中学、民族中学、龙胜小学和泗水小学等 40 多位中小学教师积极参与培训活动。

05.30-05.31

与广西桂林市龙胜县教育局、友成企业家乡村发展基金会合作，在龙胜小学举办“友成-龙胜心理健康教育项目教师进阶培训”，来自实验中学、民族中学、龙胜小学和泗水小学等 15 位中小学教师积极参与培训活动。

07.14-07.15

在云南省大理白族自治州，为马云公益基金会引荐的 23 位教师开展线下初阶培训营，培训主题分别为：儿童青少年心理发展特点、预防视角系下儿童社会情感发展、教师价值观梳理、正向鼓励学生以及教师心理赋能。

11.02-11.04

与“为中国而教”合作，在云南巧家县包谷垭乡为 40 余位乡村教师开展心理健康教育培训，帮助教师了解心理健康教育的理论知识，认识心智素养课程，学习并实践授课技能。

11.03-11.04

与广西龙胜县各族自治县教育局，友成企业家乡村发展基金会合作，在广西龙胜县实验中学开展“龙胜县心理健康教育教师培训活动”，来自龙胜县 12 所学校的 22 名教师参与本次培训，通过讲授基础心理学理论知识、模拟演练和活动小游戏，让老师们了解各年龄段学生的心理需求，学习心理健康课程授课方法，增强朋辈间的支持。

11.08-11.10

在阿里巴巴公益“XIN 益佰计划”支持下，日慈在云南省昆明市风平镇小学开展“日慈-风平镇心理健康教育教师培训”，共有 32 位申请了日慈心理课程的老师参加。

## 勇敢说出一切 这位重庆乡村孩子像是变了个人

日慈，

带给我们成长的力量

走进张老师执教的班级，黑板下挂着的两排紫色本子格外吸引视线。靠近瞧瞧，便会发现这是每个孩子的日慈学生手册。

“这是我们的‘日慈墙’，也是孩子们的成长记录地。”张老师解释道，孩子们每次上完日慈课都会在日慈手册里画上或写上这节课中喜欢的内容，完成后自愿夹在黑板下的绳子上，以便展示自己作品、欣赏他人的学习成果。待学期结束，这本日慈手册成了学生的成长记录本，为一学期学习画上圆满的句号。

“如果能将日慈课程‘可视化’，它会为参与其中的每个人带去一股劲儿。人都是从被看到、被相信中获得激励，而彼此给予的认可，恰恰又能产生很强的凝聚力，那么就不会有人掉队。”

作为带班语文老师兼班主任，张老师欣慰地表示，孩子们在日常表现出来的积极向上的心态，热情活泼的性格，开心无忧的状态，与日慈公益基金会“心灵魔法学院”项目入驻班级密不可分。

张老师在重庆一所乡村小学任教，学校里留守儿童较多，家长很少关注到孩子的心理发展状况。

入职第二年，她注意到农村心理健康教育的紧迫性和短板，觉得必须重视孩子们的心灵健康。可农村学校没有能力也没有资源配备专业的心理老

师，于是，她承担起这份责任，自学心理知识。

从2021年春季学期开始，张老师申请了一批批心智素养课程——乐学包、乐群包和积极情绪包，并通过多方收集资料、查阅书籍，为孩子们开展了多节心智素养课。

日慈课程的实践难度很低，带给孩子们的益处却远超想象，平实俏皮的叙述方式同低年级孩子的思维非常接近。“表情兔”学习起来既像是他们走进了故事，又像是有个同龄朋友正手拉着手，一起分享世上各式各样的奇妙冒险。



日慈，

见证成长的小小身影

每周五下午第一节的“特别时光·日慈课”，是张老师与孩子们共同期待的日子。那一天，除了共学日慈的快乐，更隐藏着意想不到的温馨与惊喜，静候着他们一齐揭晓。

每到周五，孩子们都异常活跃，越接近下午第一节课，大家就越兴奋。午睡的起床铃还没响完，已经有一批人冲上讲台争着写主题板书，一批人奔向电脑抢着打开相应的日慈课程PPT，另一群人挤不进前黑板区域，扭头跑向后边展示的日慈手册，迫不及待地取下来，回到位置坐好等待当日课程的开始。

张老师非常注重学生的长期发展与习惯养成，力求把正面教育与学生日常生活相融合，和孩子们一起成长。

时常和孩子们交流谈心、关注日常细节、主动参与技能研习，张老师学着选择适合的主题与日慈课程相结合，为学生设计更契合班级实际情况的教学流程。

在设计教学流程过程中，她渐渐被日慈的魅力折服，看似简单的绘画、简短的故事，实则在温柔中藏着坚定，耳濡目染地给予孩子正面引导。在课程实施过程中，一个个环节总能牢牢抓住孩子们的兴趣，将课堂推向一个又一个高潮。

班上的小李同学让她印象很深，在一次课间操活动中，同学们都认真地活动筋骨，只有小李与众不同——拽前面女同学的头发。

张老师走到他跟前看着他，谁知，老师还没开始说话，他就用恶狠狠的语气回击她：“想管我吗？谁让你管我？我爸妈都不关心我，我凭什么听你的话？”同学们的眼光齐刷刷地看向张老师，当



时，她真想狠狠地教训小李一顿，灭灭他的嚣张气焰。但理智告诉她，不能这么做。

一位教育专家说过：“如果孩子生活在批评中，他便学会谴责；如果孩子生活在敌视中，他便学会好斗；如果孩子生活在恐惧中，他便学会忧心忡忡；如果孩子生活在鼓励中，他便学会自信；如果孩子生活在受欢迎的环境中，他便学会爱别人；如果孩子生活在安全中，他便学会相信自己 and 周围的人；如果孩子生活在爱中，他便会觉得世界是如此的美好！”

忙完一天的工作，张老师晚上怎么也睡不着，小李的事情一直在她脑海里回旋。她想，既然这么小的孩子敢对老师发这么大的火，内心是不是有什么事压抑着？那么，就从他的生活环境开始深入了解吧。

第二天课间，张老师拨通了孩子爸爸的电话，询问他平时的生活状况。原来他的爸爸妈妈感情破裂，妈妈常年在外，爸爸既要忙于生计，还要照顾家里的老人，对孩子的关心非常少。

了解到这些情况后，她想与小李单独面谈，但又害怕孩子会更加抵触，因而她决定在日慈课堂教学中感化。张老师立即找来日慈手册，在书中寻找合适的主题内容，翻阅着……翻阅着……看到《赶走喷火龙》这一课，她嘴角上扬：“就是这个了！”



到了周五，张老师首先带孩子们阅读《喷火龙来了》绘本，和大家一起在绘本中寻找赶走怒气、平复情绪的方法。

接着，张老师让大家畅所欲言，联系生活说说自己什么时候会成为“喷火龙”，看了绘本中“喷火龙”的所作所为及改变，自己以后想怎么做。张老师以自己做了示范后，同学们都积极举手发言，毫不顾忌地说出自己在某些事情上没控制好情绪的表现，还握紧拳头告诉自己以后要怎么做。

在此期间，张老师假装不经意地看了一眼小李，他右手握笔不断地画圆圈，整个人像没有灵魂一样不在状态。约五个同学发言后，小李放下笔，右手藏在课桌下面，然后从课桌里伸出五个手指，胆怯地举起了手。

她笑着对他点点头，示意他自由表达。

小李扭扭捏捏地站起来，双手握在一起，不断地抠着大拇指的指甲盖，过了几秒，小李长叹一口气，说：“我的缺点是目中无人、爱发脾气，不懂尊重教师……上次没有控制脾气，在操场上当着很多同学的面顶撞您，还狠狠地走开了。我以为你会向我爸爸告状，让他来揍我，您才能解恨呢。您本来就是为我好，让我多学点知识，我不领情，但是您并没有因此放弃我，还依然关心和帮助我的学习。”

置身于这样的教学环境中，他不好意思地低下了头。张老师深知，迈出这一步有多么艰难，但小李突破了自我。

为了维护他的尊严，张老师及时鼓励他：“你能勇敢地面对自己做过的事情，这就是担当。相信你也希望发自内心去改变自己，所以，你是不是要做出一些行动来证明自己的决心呢？”

小李接着说：“下一次我准备生气的时候，要深呼吸，随着每一次呼吸，把生气的情绪从身体里面吹出去。”

张老师说：“我相信你能做到的。我是你的老师，我希望班级的每一个同学都能获得进步与成长，而你们就像我的孩子一样，需要关爱和理解。下次遇到喷火龙，我们就尝试用学到的方法赶走它！”

从此以后，小李就像变了一个人，乐于帮助同学，在课间操中积极参加训练，在学习上取得了很大进步。

留守儿童是一个特殊的群体，他们缺少关爱，作为班主任，更有责任爱护和关心他们。因为有爱就有信任，有信任学生才能快速成长，就如张老师说：“只要我们每个教师懂得关爱学生，学生才会认可老师，我们的教育才是真正的教育！”

日慈仿佛海绵，将缠绵于文字中的教诲温和地浸润心田，也是孩子们心灵的出口，给予他们展示自己情绪和体验的能力，见证着每一位孩子的成长。



日慈，

赋予彼此成长的能力



孩子们的兴趣点就是探索已知的、未知的一切，生活中的场景和大山外的未知，对他们同等重要。

自从日慈公益基金会“心灵魔法学院”项目入驻，张老师时常在日常教学中发挥日慈的力量。

比如，上课时大家极度兴奋、停不下来时，我们会合作喊出“恶龙咆哮——嗷~呜~”这个既定的安静口令冷静下来；当某位同学心情不好时，又会看到侧墙上的“平复情绪”方法海报，从中找出合适的方法，让自己开心起来。

当同学间发生矛盾，一群群“和事佬”会主动跑出来劝架，并调侃地说：“你们的‘生气兔’出来啦，快把他们赶进去。”处于矛盾中的同学忍不住笑出声来，一个班级事件就这样被孩子们用“日慈机智方法”和谐快乐地化解了……

也许，他们还无法柔情地表达内心对同学真挚

的情感，但一切言行，亦是年少时喜欢的表达。

每次上完日慈课程，张老师都将与学生共度的美好时光记录下来。最开始，她只在班级家长群中发布同学们即兴发言的童真，热情分享心得的课程照片；后来，她会剪辑出孩子们有趣可爱的视频，以录像的方式展示给家长，通过美篇或公众号系统地记录下来，图文并茂地分享给更多人。

不少家长惊喜地发现，原来家里那个调皮或沉默的孩子，竟然还有勤思、激情、活泼的另一面。他们对日慈课程的态度，逐渐从惊讶，转为认可、支持。

回首这两年多日慈教育经历，她更加理解了“快乐”之于孩子们的珍贵。

比起取得任何结果或表彰成就，孩子们在这间教室中与乐为友、有爱相伴，心灵被柔软而温暖的情怀包围，自然而然地成长为同样温柔细腻的人，能够耐心聆听身边的声音、真心为他人的优秀喝彩，正是张老师与孩子们遨游于日慈天地，最珍稀的收获。



(本文作者 重庆市某乡镇小学教师 张庆)

## 从倒数逆袭到全级第一？ 她坚信每个孩子都有独特的优势

“感谢、学会、传递”，在2022日慈种子教师游学营结营活动中，李老师拿着话筒麻利地走到中间，用三个词开始了她的分享。

在这里，我第一次见到李老师，更巧合的是，素未谋面的我们刚好坐在一起。“找了一圈，原来你就在我旁边”，认出对方那一刻，我们又惊又喜，李老师爽朗的笑声，点缀着整个美好的夜晚。

与李珂倩老师深聊之后，发觉她微信头像旁的签名“苔花如米小，也学牡丹开”，就像是她给自己的宣言，也许如苔花般力量微小，但也要像雍容华贵的牡丹一样盛放，活得风华正茂，开得热烈奔放。

在22年教学生涯中，她用这份热烈和爱照亮了许多乡村孩子，让他们看到了自己生命的价值。

### 数学特别差的学生

### 竟然喜欢我

李老师原本在河南省濮阳县第二实验小学（简称“二实小”）担任数学老师，在2022年游学营结营活动中，她向大家道出了与日慈相遇相知的事。

这段已持续了整整五年的美好缘分，始于2018年7月29日，阴差阳错之中，李老师接到了参加濮阳二实小举办的课博会的“任务”。一个个教室里，展览着各公益组织的项目，李老师边走边看，来到了日慈所在的课室，她不由得停下了脚步，向两位日慈伙伴了解心智素养课程之后，觉得很很喜欢。

在紧接着的新学期，李老师独自为六年级的一

个班申请了心智素养课程《积极情绪》，这一年，她就像是独自前行的孤勇者。

2019年春，听说日慈要在濮阳做心智素养课的回访和培训，李老师主动要求由她任教的濮阳二实小承办。

二实小校领导看到李老师上了《积极情绪》课后，孩子们能够更好地管理情绪，认可了日慈心理课，欣然同意在学校里办课程培训。

经过日慈线下培训和评课、观察李老师上课，有些老师在耳濡目染之中，也随之一起申请课程。

下学期，李老师申请了《积极关系》课：“当时我并不是系统地上课，而是在班上发生问题或学生之间出现小矛盾的时候，通过课程中的活动引导孩子们解决问题，改善同学之间的关系。”

董利允老师跟李老师同教一个班，有一次上日慈心理课，李老师让孩子们写感恩卡，并大声读给想感谢的人听。当董老师在课后听到学生对她读出如此真性情的话语时，心中特别感动。

“我看见李老师上课的时候，孩子们特别兴奋，特别激动，那时我就有想去听课的冲动。”董老师说道。

而让李老师最感动的是：“一个数学特别差的学生，他竟然说喜欢我了，把感恩卡送给了我。”

2019年秋，李老师离开了二实小，但却在潜移

### 从没人愿意带的班

### 逆袭到全年级第一

濮阳二实小位于城乡结合部，而李老师随后被调到的濮阳县六中，却在一个村的边界。来到更为偏远的学校，李老师再次“单打独斗”地开展心智素养课程。

六中是一所九年一贯制寄宿制学校，这里的孩子大多是留守儿童，每两周才回一次家。他们与家长接触很少，不会与人沟通交流。李老师接手了三年级其中一个班，问他们问题，学生们往往只会点点头或摇耳朵回应。

上课时，孩子们就像按不住的葫芦似的坐不住，没有纪律意识。“就这样，我觉得要把这门课程坚持上下去。”面对这个没有老师愿意带的班，李老师坚定地说。

“李老师，我们班是丙班，我们班是最差的，

默化间，把日慈的种子留了下来，同时又把日慈心智素养课程带到了新的学校。二实小申请日慈心智素养课程的老师逐渐增多，为此还专门设置了课程负责人，而董老师也在李老师影响下，成为其中一名授课老师。



永远比不过其他班！”孩子们的话，深深刺痛了李老师的心。

于是，李老师决心要在《优势自信》课上，重重地下一次功夫。她让孩子们在学生手册写自己的优势，没想到转了一圈，他们一个字都写不出来。

“你们再想想，自己都有什么优势？”李老师试图通过提问来引导。

“老师，我爱劳动。”过了一会，有一位孩子怯怯地回答。

“爱劳动是你的优点，你写上，这就是你的优势！”李老师的肯定，让孩子们备受鼓舞。

“我爱写字！我爱画画！我爱跳绳！我爱运动！”

“你看，因为你们爱劳动，咱们班得了卫生班级，在运动会上，我们班每次都能得第一，这里面藏着你们的两大优势：坚持与合作。”借助运动会让孩子们认识自己的闪光点，这对体育老师出身的李老师来说，可谓驾轻就熟。

随之，李老师将话题一转，她告诉学生，其实学习也一样，只要坚持，就有超越的可能。这节课让孩子们发现，原来自己身上还有这么多优点，他们对学习似乎也没那么抵触，自信在一点点回归。

下课时，孩子们兴奋地跟李老师说：“我们一定能成为甲班！”

后来，每天中午和晚上下课后，李老师都给学生设定20分钟阅读时间，长年累月的坚持和耳濡目染，使孩子们养成了爱看书的好习惯。

每天晚上8点晚自习结束，李老师都坚持把孩子们一一送回宿舍，给他们拍一些小视频和照片，然

后发到家长群里。希望通过微信和家长会等方式加强与学生父母的沟通，让他们了解孩子所处的情绪状态，以及不愿与爸妈交流的原因。

渐渐地，有一部分学生从全住宿变成半走读，在家时间长了，孩子们得到了更多的关爱，与父母家人的感情也就更加浓厚，跟李老师的关系也变得更加亲近，“只有看见我在学校，他们才会把不好的情绪表露出来”。

如今，孩子们已迎来了最后一年小学时光，在五年级下学期期末考试中，他们实现了成为“甲班”的梦想，语文成绩在年级四个班中排名第一，数学仅以0.5分之差位列第二！



只要往前走

路上就会有伴



孩子们管不住自己，李老师就通过《积极情绪》课教他们认识好情绪和坏情绪，以及情绪管理的方法。



有一天，小智在课堂上捣乱，下课后，李老师把他叫到办公室：“你今天的表现让我特别生气，是你的情绪让我生气。”见小智不说话，李老师继续说：“你要学会跟老师说话，我尊重你，你也要尊重我。”

“我又怎么了，老师？”

“你的情绪没有管控好，不礼貌，其他同学都不喜欢你的行为。咱学过什么方法控制情绪？”

“李老师，可以倒数10秒，但我不想倒数，原地蹦一下可以吗？”

面对这个好动的孩子，李老师点点头：“你可以跳一下，发泄一下你的情绪，要么你就站起来。”

“老师，我以后尽量管好我的情绪。”

往后，一旦看到小智再次控制不住自己，李老师便又耐心地教育他，经过多次引导，他才能真正控制好自己情绪。

当初和李老师搭档带这个班的年轻老师，也不敢上课到独当一面申请课程，为更多孩子带来了实用又有趣的心理课。早些年，张老师担心控制不住课堂，身为班主任的李老师主动提出在教室里维持秩序，让张老师安心给孩子们上心智素养课。

“孩子们只要看到我就安静多了，那她就可以按流程把心理课上下来。”

上了几节课后，张老师有点信心了，就把同样的课在另外三个班再上一遍。看到张老师的成长，李老师打心眼里为她感到高兴：“有了第一次尝试，再在好的班级上，效果就好很多，她就有了成功感和自豪感，一个学期之后，她也申请了日慈课程。”

“我相信，我们只要往前走，路上就会有伴。”开展心智素养课程，李老师不再独自前行，在她的影响下，身边的同行者也多了起来，现在濮阳县六中已有7位老师一同申领了心理课。

在备课中遇到问题，或针对课件、视频等内容，李老师都会与其他授课老师一同交流，尽可能给孩子带来更好的心灵魔法课堂。

农村学校不断合并，学生逐渐往城镇上学，有过被乡村孩子们的淳朴深深打动，也有过面对完全

没有做作业意识的三年级孩子的无奈，李老师也曾有机会到重点初中任教，但家附近的村小原本就没有老师愿意来教书，如果她和丈夫一起离开，孩子们就得停课。

就这样，李老师和丈夫一直在乡村教育路上默默坚守着，在这份共同奋斗的事业中，他们相遇相知相爱相伴，多年里哪怕历经几次工作调动，依然一起在同一所学校任教。

身兼教务管理工作、班主任、数学老师、体育老师多职，李老师仍一直坚持抽时间为孩子们上心智素养课，只因她深知孩子们的需要：“我们学校的七年级学生中，有四个孩子因不同程度的抑郁症而休学。”

在今年暑假，李老师从河南千里迢迢来到云南大理参加日慈种子教师游学营，她觉得只有不断提升自己，才能更好地引领老师们关注、重视孩子们的心理健康问题，更愿意投入到心理课教学当中。

“从中学学习的个案辅导、团队辅导、怎样把好的教育说出来等，都是我可以直接用的工具、方法，我回去之后计划着先给所有老师做一场培训，再给班主任做培训，有时间的话，我还想给九年级的老师和学生做一次减压辅导。不管多么困难，不管我再忙，这个课程我一定会挑时间上下去！”

每每在上心理课之前，李老师都会对孩子们说：“你们要把课本放好了，这套心灵魔法学院的教材里有很多宝贝，有一些魔法，你们要珍惜，你们现在很幸福，要学会感恩，感恩父母，感恩老师，感恩社会，感恩陪着你成长的同伴。”

夜深了，在访问最后，我问起李老师对未来的期许，橘黄色的灯光下，爽朗干练的她，眼里多了几分柔和：“我想对孩子们说，你要学习快乐，在快乐中学习，在学习中成长，做一个合格的人，一个身心健康、阳光的人。”



## 项目简介



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。

2022年心益计划支持了88支高校团队（28支主题营团队、31支课程合作团队、29支合作方团队）、564名志愿者开展心理主题夏令营，为6,463名乡村儿童带去夏令营课程，服务时长67,224小时，期间培训了14名大学生培训师。



(\*数据统计截至2022年12月)

## 项目大事记

- 05月 | 06月**
  - 心益计划夏令营培训季开启，为心益计划百余支团队开展12期线上直播/录播课程，共2,726人次受益。
  - 新增社群活动板块，举办与儿童相处、团队管理、课程设计等5场主题活动，为主题营团队队长提供更加多元、全面的支持，共计115人次参与。
  - 成功举办4期课程设计工作坊，支持15名大学生志愿者（包括课程组组长、课程负责人及队长）学习如何进行课程设计，并产出4个主题的夏令营课程。
  - 开启线上夏令营尝试，邀请具备线上教学经验和夏令营经验的伙伴、团队和机构开展“线上夏令营经验分享会”，分享线上夏令营的感受，一同探讨把夏令营做成线上的更多可能。
  - 心益计划项目人员和RT共同完成三场夏令营培训，分别为青岛线下培训、线上平时场和线上周末场，共支持143名大学生志愿者，帮助大学生志愿者团队更好地将心智素养课程带到乡村夏令营，让孩子们在夏令营中获得心灵成长。
- 08月**
  - 8月21-23日，2021-2022届RiCi Trainer创造营毕业会在武汉举行，8名RT成员到现场参与，3名RT成员以线上形式参加，在会上回顾一年来的培训师经历，梳理自身以及带领大学生志愿者过程中的收获成长。
- 11月 | 12月**
  - 带领12名2022-2023届RT开展8期线上活动，加深RT对心益计划的认同，增进自我觉察，建立相互尊重信任的关系，掌握活动带领、提问、倾听、反馈等技能。

\*RiCi-Trainer 创造营是日慈公益基金会心益计划项目组推出的大学生志愿者进阶成长项目，旨在通过培训及实践，让大学生志愿者掌握日慈公益基金会心智素养课程框架，有能力单独承担线下培训工作，帮助更多大学生志愿者学习和体验心理主题夏令营的带领方法。

## 项目申请流程



## 课程一览



### 自信放光芒

12天

每天3小时

以培养自我能力为核心，通过手工、绘画、游戏等形式，帮助学生认识自我、发现优势、设定目标，并学习用成长型思维看待自己，从而增强孩子的自我价值感。



### 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。



### 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。



### 乒乒乓乓活动包

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。

## 他悄悄告诉我 爱好是捡破烂



如果近半个月的相处，可以让一个小朋友的想法有一些改变，我想此时我也不会苦恼成长环境对一个人根深蒂固的影响。

接下来我想分享的故事，源于在日慈·福至心灵夏令营的十多天里，我与小菘的相处。

最初我接管小菘这组的时候，也许是小菘认识我的缘故，在活动讨论时并没有很活跃，大家都面面相觑，看着彼此的眼色，没有什么很特别的火花碰撞。在所有活动中，孩子们都比较依赖我。

真正让我对小菘有比较深刻的印象，让我对他感到有点惊奇，不是因为他身上有什么特别的闪光点，而是一次前测调研。调研里有对小朋友自信心的调查，我发现小菘对自己极其不自信——他认为

自己身上完全没有任何优点。

在我的人生经历里，无论自己还是周边的家人、朋友，并不会这样绝对性地认为自己身上没有优点。同时，愿意把自己不自信的一面展现出来的，在我认知里也少之又少，身边大多都是自信并不外露，或是自负不接受批评的人。

一开始，我并不能理解，是怎样的自身条件以及成长环境才会感觉自己一无是处。在后来的系列活动中，我特别留心、观察他。起初，在以小组为单位的发言中，他总是畏缩，害怕自己的答案不正确，会遭受同学老师的嘲笑；发现他在参与手工相关的活动时，总是跟不上志愿者哥哥姐姐的节奏；发现有好几个时刻，台上的志愿者哥哥姐姐们讲话时，他在发呆愣神。



面对小崧的不自信、不聪明、注意力不集中，我开始变着法子给予他鼓励——一次关于“认识自我”课堂小组讨论时，他小声地和我说：“我的爱好是捡破烂。”

我刚听到时楞了一下，这个爱好属实独特。我问他：“为什么呢？”他回答说：“这样就有零花钱买零食吃了。”

我想了想，说道：“喜欢捡破烂其实代表着你是个环保爱好者，你收集起来的瓶瓶罐罐都是可以回收的，其实你不是喜欢捡破烂，而是热爱回收。”

听完之后，小崧咧开嘴笑了一下。

一个人之所以变得全方位地自卑，很大程度上源自小时候那些“他人眼中”的看法，这些目光和评价既不友好也不温暖，甚至不客观地带着些恶意。

没有一个孩子生来就是完美的，也没有一个孩子生来就是自卑的。

小时候我们对世界、对自己还没有一个成熟又稳定的理解，我们的认知都来自那些对我们很重要的他人，尤其是那些很重要的大人。在小时候的我们的心里，他们又强大又重要，他们是小时候的我们和这个世界的连接点。

当这些重要的他人让我们觉得“自己不行，不值得展现在世界面前”时，即使我们不懂得这是为什么，但这种感觉已经深刻地留在脑海中。当我们透过他们的眼光看向这个世界时，这种感觉也笼罩了我们的整个世界。

长大后，无论我们对世界的观点怎么变，只要这种感觉还在，那种害怕和退缩就还在。自卑是一种敏感和觉察能力的体现，也是一种带有重要的他人影响的感觉。

美国心理学家瑞安·理查德（Ryan Richard）和德西（Deci Edward）提出的自我决定论认为：一个人想要或去做一件事，是因为这件事能唤起他的内在动机，也就是三种重要的感觉：胜任感、连接感和自主感。

而要帮助他重新建立胜任感、连接感和自主感，似乎并不是一件太容易的事情。在短暂的夏令营生活中，我能做到的也只有不断鼓励他，通过课堂的引导，以及在日常言语中慢慢予以他认可。

在最后送给他的信中，我对他说：“我很希望你今后永不言弃，永不气馁，永不被他人的诋毁击败，不陷于自我怀疑的沼泽。耐心地上爬，从一株不起眼的小幼苗，成长为一棵参天大树。”



（本文作者：江西财经大学暖阳社 睿宝）

## 志愿者说



在授课过程中，我最初关注到的是积极配合、乐于发言、表现出色的小朋友。有一天，我在当助教时突然意识到，我们关注的绝大多数孩子是普通的，这些孩子羞于表达，不被注意，他们有自己的想法，但是老师听不见。我们要努力让他们说话，要学会倾听不同孩子的声音。

——大连理工大学盘锦校区梦起云滇公益团队

每个孩子都是值得期待的。罗森塔尔效应的魔力生效时，孩子们发生了非常可观的变化，老师对学生的关注、重视和表扬，都会激励着学生不断变得更好。

——湖南第一师范学院守望支教社 小蓝

每一个小孩的人生都不应该被打上“ta就这样了”的标签，他们可能也不想这样，孩子需要来自家庭、学校、社会的鼓励，关注和爱，需要家长的耐心引导。他们不是冥顽不化，可能只是第一次那样做的时候，没有人告诉他们这样做是不对的。他们还有很多很多，无限的可能。未来的路还很长，我只能陪他们走半个月的路，但我尽力去帮助每一个孩子，我也希望，在以后的路上，他们能够充满自信，保持乐观，做闪闪发亮的星星。

——宁夏师范学院益宁支队 球球

# 孩子说



我交到了许多朋友，因为在以前的学习中，我经常一个人独自学习、独自玩耍，然后学习完《自信放光芒》这门课之后，让我交到了许多朋友，也让我学到了交朋友技巧。



在上悦纳自我这节课时，我和其他的小朋友都有「家长经常拿我们自己与其他小朋友做比较」这个烦恼，这让我们觉得自己事事不如人，但是上完这节课后，我们可以很清晰地了解到每个人都是不完美的，我们要学会悦纳自己，与自己和解。



# 项目简介



心盛计划招募对心理健康议题感兴趣的大学生志愿者，为他们提供活动工具箱、培训等赋能产品，帮助其掌握心理健康与社会情感学习 (SEL) 的相关知识、技能，通过带领体验式学习活动支持其他大学生提升社会情感能力。

## AMORE 能量青年校园活动

AMORE 能量青年由日慈公益基金会联合爱茉莉太平洋中国发起，通过创新多样的活动帮助高校大学生缓解学业、生活和就业方面的紧张和焦虑情绪，普及心理健康知识，助力大学生以积极乐观的心态面对挑战和困难，减低其发生心理问题的风险。

2022 年，项目将“人际关系”和“自我关怀”心理主题校园活动带进 15 所高校，共举办 21 场线下活动（7 场路演活动、2 场宣讲会、12 场工作坊 / 小组），1 场“自我关怀 21 天线上打卡”活动，以自我关怀、人际关系、应对压力为主题推出 5 门线上课程，累计服务 10,077 人次。

此外，在爱茉莉太平洋中国的支持下，日慈撰写了《疫过天晴——高校学生心理自助手册》，希望大学生们能够通过手册中的练习，在生活的不确定性中学习觉察自我、关照自我的不同方法，充分地探索自身的情绪、资源与志向，并尝试做出下一步行动。

举办线下活动  
21 场

推出  
5 门线上课程

线上打卡活动  
1 场

累计服务  
10,077 人次

(\* 数据统计截至 2022 年 12 月)

## 项目大事记

- 04月** ● “人际关系”主题校园活动招募启动，持续在5所高校开展10场校园活动，服务1,348名大学生。
- 08月** ● “心盛计划”大学生赋能项目工作组共招募16名大学生志愿者参与工作，并为其开展为期8周的线上共学活动，使其掌握必要的协作工作技巧、简单的心理学理论知识及活动带领技巧，以在实习工作中帮助项目在全国各地高校落地，让更多大学生在校园活动中提升社会情感能力。
- 09月** ● “自我关怀”主题校园活动招募启动，分别在13所高校开展11场校园活动，共有1,849名大学生从中受益。
- 10月** ● 推出自我关怀主题21天线上打卡活动，吸引1,246名大学生参与打卡，共计打卡24,246次。希望通过轻便易操作的线上形式为更广泛的大学生开展活动，让其在行动中加深对心理健康议题的认识，养成自我关照的习惯。



## 校园活动



AMORE能量青年，带你提升人际效能！



11月23日，随着AMORE能量青年在浙江水利水电学院举办的活动落下帷幕，2022年AMORE能量青年“人际关系”主题系列活动顺利收官！

这一年，我们在5所高校开展了两场路演活动，两场主题讲座以及6场“同辈关系”和“人际关系”主题工作坊，共吸引1,348名大学生参与其中。

让我们回顾一下，这一年AMORE能量青年“人际关系”主题系列活动的精彩片花吧~

“交个朋友吧”嘉年华——人际关系心理主题路演活动，让大学生在轻松好玩的氛围中，通过有趣的互动活动，增进同辈间的相互了解，初步体验人际交往的小技巧，提升大学生在维护人际关系意识，帮助其建立友好的人际关系。

今年，“交个朋友吧”嘉年华——人际关系心理

主题路演活动分别在长沙师范学院和广东医科大学落地，Free Hug、记录好时光、DIY好友手链和能量漂流瓶活动为大学生们提供了增进人际交往的契机，约1,086名大学生深度参与其中，约8,500多人次从中受益。

谈起“交个朋友吧”嘉年华路演活动的收获或感受，许多学生都提到“很开心”，还有同学在活动中结识了新朋友。



“很开心，可以和朋友一起参加活动，增进友谊。让我心情愉悦一点，感受到快乐，也让自己的学习压力减轻了不少。”

“在能量漂流瓶环节中，通过卡片的交换与留言分享，与陌生人传递和分享能量的体验，让人感觉特别的温馨美好。”

“我感觉这个活动非常的美好，收获到了满满能量满满爱。”



“人际关系”主题讲座，邀请专业学者向大学生普及人际关系相关知识，帮助参与者正确认识良性的人际关系，了解如何维护关系、自我尊重和结束关系等。

我们将人际关系心理主题讲座带到电子科技大学和浙江水利水电学院，分别邀请了中国心理学会临床与咨询注册专业委员会成员、云南首批国家二级心理咨询师郝万胜老师以及高校心理学讲师、中国心理学会认证情绪管理师戴煜老师，做“维持正向的人际关系”和“知你所愿，如你所愿”主题分享，约132名大学生参与其中。

听完人际关系主题讲座，浙江水利水电学院的陈同学表达了自己的感悟：“戴老师的人际关系主题讲座让我受益匪浅。人际交往是人们在群体活动中建立起来的心理上的联系，与人的发展、成功、幸福密切相关。对我们而言，正常的人际交往和良好的人际关系都是其心理正常发展、个性保持健康和具有幸福感的必要前提。”

人际关系主题工作坊，通过专业讲师带领，以戏剧方式帮助大学生展示内心的情感与冲突，探索良好的同辈关系/亲密关系，帮助参与者联系处理与同辈关系/亲密关系相关的情景，更好地面对生活学习中的人际困扰，在人与人真实的相遇当中疗愈彼此。

在香港中文大学（深圳）思廷书院、电子科技大学和浙江水利水电学院，我们分别开展了6场同辈关系/亲密关系戏剧疗愈工作坊，共计124人参加，在具象化的演绎中，认识自身对同辈关系/亲密关系的期待。

从开始的与熟悉的人一起活动，到逐渐和陌生人建立联系并一同完成任务，小宇同学告诉我们：“从陌生到熟络，从尴尬到轻松，我渐渐明白了亲密关系建立过程的逻辑以及我们日常生活中亲密关

系的表现。我最喜欢同学们各自代表食物互相说服环节，这个过程体现出每个人的性格以及对关系的态度。”

“AMORE能量青年”大学生心理关爱公益项目，由爱茉莉太平洋与上海市慈善会合作，携手日慈公益基金会以及心理咨询专家、知名高校等发起，希望通过开展系列心理主题校园活动，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等方法，正确处理自身情绪，助力提高人际效能、降低压力的负面影响。

2022年选择以“人际关系”为主题，希望通过校园活动为大学生提供人际交往的契机，正确认识、建立和维护良好的人际关系，进而提升人际效能。在对活动现场的大学生进行采访和问卷调研中，我们欣喜地发现，大部分同学都希望未来可以继续参与各种主题的心理类活动。

学习维护良好的人际关系、正确对待人际关系，增进人与人之间的互动，能够让大学生更有力量面对当下充满不确定性的生活。未来，“AMORE能量青年”期待能为青年朋友们带来更多有趣的心理主题活动，为更多大学生提供心理支持。

愿绽放着青春活力的大学生们更加关注心理健康，一同蜕变成能量满满的青年！



## 项目简介



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。

### 2022年慧心助学执行情况



## 项目合作学校

四川省凉山州昭觉县昭觉民族中学



2022 年受疫情影响未能完成实地探访，共组织两场受助学生与爱心人士的活动，分别是写信和录制贺新年视频。

第一个爱心班「雪子爱心班」23 名学生和第二个「心乐爱心班」的 26 名学生，在 266 位爱心人士的接力支持下，已经升入大学深造学习，其中有 9 位学生于 2022 年从大学毕业，迈向了社会，迎接他们新的生活。

第三个爱心班「慧心爱心班」的 35 名学生正在读高二，在大家的关心支持下，继续在昭觉民族中学努力学习，为来年升入高三做准备，心怀梦想，不负韶华。



## 研究院简介

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，助力其专业课程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

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。

## 心智素养课程理论框架更新升级

日慈心智素养课程理论框架结合社会情感学习 (Social emotional learning, SEL)、国内中小学心理健康教育指导纲要 (2012) 及项目教师需求，将社会情感学习和心理健康教育相结合，在具体模块和能力下，进行本土化的内容调整，共整理出 6 大模块、19 个儿童心理健康的关键发展能力。



心智素养课程理论框架

## 全新推出手偶视频课《魔法动物城》

“魔法动物城”手偶视频课程使用乐乐兔、魔法兔老师等形象 IP，根据低年级学生心理发展特点和喜好，设计活泼生动的社会情感教育学习视频，简洁有效的活动流程，帮助教师轻松地在课堂上对学生授课，旨在引导学生发展对自我的初步认识及开启对情绪管理的探索，帮助学生创建积极的同伴关系和班级氛围，初步提升其社会情感能力。

## 研发推出“心灵魔法乐园”校园活动包

日慈推出特别研发的“心灵魔法乐园”校园活动产品，包含“我有学习力”、“自信放光芒”、“拯救不开心”和“你在我身旁”四个主题乐园，集趣味性和益智性于一体，分别适应 1-6 年级学生的心理发展需求，帮助广大师生认识并熟悉心理健康教育活动的内容和形式，增强开展心理意愿，从而逐步形成重视心理健康教育的校园氛围。



## 全新推出夏令营活动包《自信放光芒》

心智素养主题夏令营活动包《自信放光芒》线上版和线下版，分别面向四到五年级和三至六年级学生，以培养自我认知能力为核心，引导学生认识自我、探索优势、设立目标、以及培养成长型思维，从而提升其自信心和自我价值感。

## 乡村夏令营课程设计四周线上工作坊

“乡村夏令营课程设计四周线上工作坊”根据“边学习边实践”原则，将课程选题到教案设计全研发流程带给夏令营大学生志愿者，在学习过程中，带领大学生实践每一环节的研发过程，帮助大学生志愿者结合自身优势，创造适合乡村儿童的夏令营课程。

# 研究

## 《疫过天晴——儿童和家庭心理自助指南》发布

4月29日，日慈心智素养研究院发布《疫过天晴——儿童和家庭心理自助指南》，基于自我决定论、正念自我关怀、积极心理学和认知行为疗法等心理学理论，从儿童面对疫情的反应、家庭内部沟通、家长自我关怀、儿童情绪调节和自主管理几个方面提供了具体的措施和42个练习，指南浏览量高达9,814次。

希望通过提供一系列轻松、有趣、有爱的练习帮助家长缓解心理压力，通过易操作的练习指南帮助儿童和家长调节心理状态，重新建立有秩序的生活节奏，在有限的空间里创造幸福的生活。



扫描二维码  
下载儿童家庭手册

## 《疫过天晴——高校学生心理自助手册》发布

5月20日，日慈心智素养研究院发布《疫过天晴——高校学生心理自助手册》，手册编写参照了深层生态学的框架，结合积极心理学、焦点解决短期治疗和叙事疗法等流派设计自助练习，手册浏览量近6,000次。

希望能为高校学生提供更多心理资源，帮助其通过自助练习学习积极应对的方法，当中大部分练习都是在灾害援助以及临床治疗中长期验证有效的方法，能够支持高校学生更好地探索自我、提升心理韧性。



扫描二维码  
下载大学生手册

## 基于日慈《积极成长》课程实施和干预效果评估的准实验研究

2022年3月-7月，日慈公益基金会在澳门同济慈善会北京办事处支持下，开展了一项针对乡村地区五年级学生社会情感学习项目的准实验评估，在重庆云阳县和忠县各选取2所乡村学校分别作为实验组和对照组，探究日慈自主设计的《积极成长》课程包的实施和干预效果。

经评估发现，学习了一学期《积极成长》课程包的学生比没有上课的学生，社会情感能力显著增强，且在自我意识、社会意识和人际关系等方面得分均有不同程度的提升。

## 代表性课程评估报告

2022年春季学期，湖南省江华瑶族自治县部分学校开展了一学期日慈自主研发的心智素养课程《积极情绪包》，日慈心智素养研究院随机抽取参与课程的近500名学生进行课程效果评估。结果显示，参与《积极情绪包》课程之后，学生的情绪智力水平得到显著提升，进一步分析表明，不同性别和留守情况的学生均能从该课程中获益。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。学生对该课程的满意度达到9.37分（满分10分），表明他们对《积极情绪包》比较满意。

登录官网浏览更多报告

## 培训



### 线下培训

2022年，心智素养研究院先后在广西龙胜各族自治县、云南大理、云南巧家县包谷垭乡和云南芒市风平镇开展6场心理健康教育教师培训活动，共计177位老师从中受益。通过线下培训，帮助教师了解心理健康教育理论知识，认识心智素养课程和相关授课方法，学习并实践授课技能。

### 线上培训

2022年春季学期，心智素养研究院围绕儿童心理发展特点、优势视角、调动课堂参与积极性、自我关怀等主题开展8期教师线上培训和教师分享活动，受益人次达1,000人。秋季学期，日慈新推出“乡村儿童心理健康教育系列培训”，从教学理念、课程理论基础、儿童心理发展特点、授课技巧、教学经验等多方面、多维度系统地提供培训，本系列培训包含四大核心模块、16节录播视频，结合理论与实践知识，配套作业点评答疑，让老师遵从自己的学习节奏完成培训，帮助他们提升社会情感能力，成为自信的儿童心理成长助力者，共有276人参与线上学习，累计4,000多人观看培训视频。

### 教师自我成长小组与读书会

2022年2月和6月，心智素养研究院连续开办两期教师自我成长小组，以培养教师的社会情感能力，每期自我成长小组包含持续4周的线上工作坊和行动作业打卡，共服务40位老师。

暑假和秋季学期，心智素养研究院举办三场教师读书会，和乡村教师共读儿童心理健康相关书籍，通过作业打卡和直播分享帮助教师将书籍内容与实际问题相结合，提升教师心理健康的理论知识储备，受益人次达346人。

### 教师游学营

7月24日-8月5日，日慈在云南大理举办两期种子教师游学营，67位优秀的日慈心智素养课程授课教师参与其中。讲师团队、协作者老师与参营教师成为学习共同体，通过教师自我成长、心理团体辅导、个案管理和辅导、家校沟通、如何把好的教育说出来等课程，在体验式学习中，彼此激发、真诚对话、分享经验，通过系统地、连续地、有结构流程的学习体验见证成长和蜕变，找回真正的教学驱动力和心理健康教育初心。

在社会情感能力、授课动力、教育热情、影响力上，参营教师均得到多维度提升，多位老师也反馈本次游学营非常契合教师实际教学工作需求。



### 大学生志愿者培训

2022年，心智素养研究院为心益计划夏令营团队开展12期线上直播/录播课程，共2,726人次受益。为15名大学生志愿者（包括课程组组长、课程负责人及队长）举办4期“乡村夏令营课程设计四周线上工作坊”，带领其学习课程研发设计，结合自身优势产出适合乡村儿童的4个主题夏令营课程。

在RT培训上，心智素养研究院撰写出RT线上成长小组活动方案，并带领12名2022-2023届RT开展8期线上活动，加深RT对心益计划的认同，增进自我觉察，建立相互尊重信任的关系，掌握活动带领、提问、倾听、反馈等技能。



## 评估框架

### 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

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

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。

## 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

### 01 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。

### 02 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。

### 03 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。

### 04 收集评估资料

根据评估方案，在合适的时间点收集相应的评估资料。

### 05 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。

### 06 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。

## 评估产出

2022年，心智素养研究院共完成与结对助学活动 11 份评估报告

广西龙胜各族自治县心灵魔法学院项目课程评估报告 3 份

积极成长

积极自我

自我探索

云南寻甸县心灵魔法学院项目课程评估报告 3 份

优势自信

积极关系

积极情绪

中欧江西项目学校课程评估报告 1 份

积极自我高年级

湖南江华瑶族自治县心灵魔法学院项目课程评估报告 2 份

积极情绪

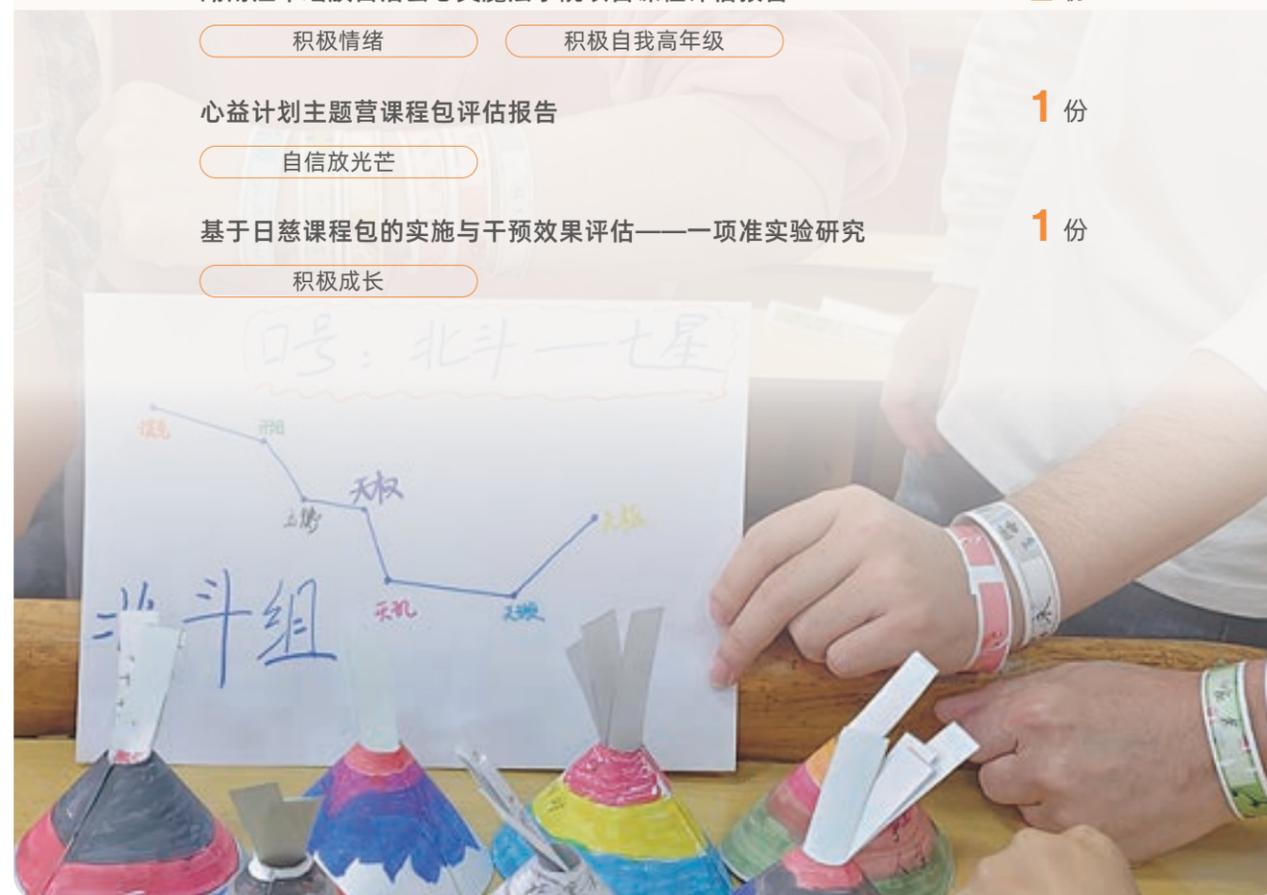
积极自我高年级

心益计划主题营课程包评估报告 1 份

自信放光芒

基于日慈课程包的实施与干预效果评估——一项准实验研究 1 份

积极成长



## 评估案例

### 以《日慈公益基金会2022年春季学期 <积极情绪包>课程评估报告（江华）》为例

通过检索过往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发现，小学生情绪智力越高，幸福感越高，其人际关系也越好。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，所面临的情绪也更为复杂，培养学生对于自身情绪的觉察和管理能力很有必要。

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。基于此，本研究随机选取部分参与《积极情绪包》课程的学生作为研究对象，探究该课程是否能够显著地提高学生的情绪智力水平。



#### 评估方法

前后测问卷法

#### 评估对象

随机抽取的参与《积极情绪》课程的468位学生

#### 评估工具

改编的情绪智力量表，其中前测问卷由姓名、性别、年级、留守情况等基本信息调查和心理学专业量表构成；后测问卷由课程满意度调查和与前测相同的量表构成

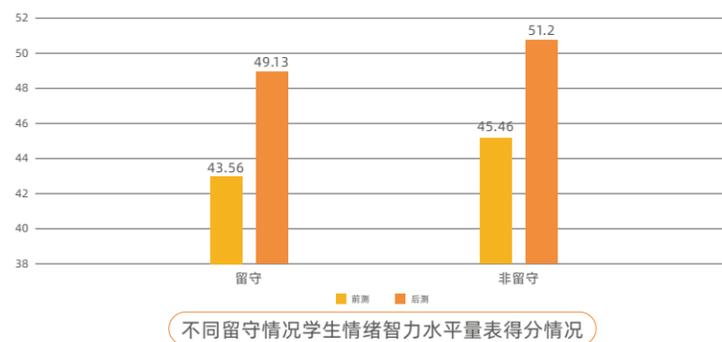
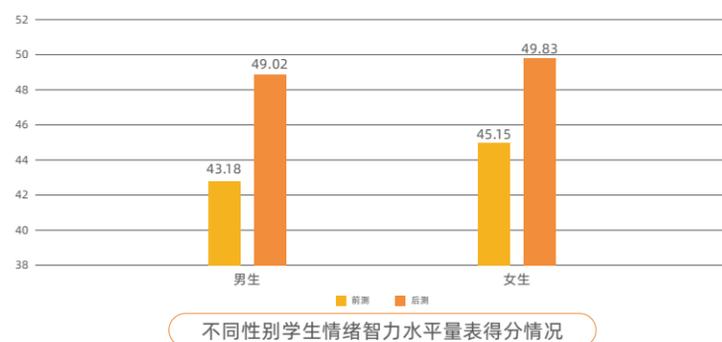
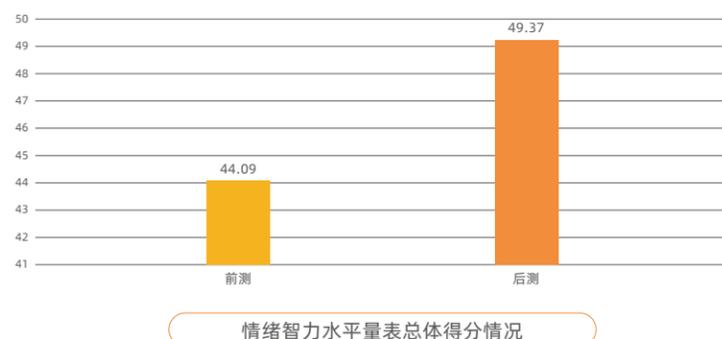
#### 评估结果

结果显示，学生对该课程的满意度达到9.37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，不同性别和留守情况的学生均能从该课程中获益。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， $t=14.364$ ， $p<0.001$ ；不同性别学生情绪智力水平，男生， $t=10.673$ ， $p<0.001$ ；女生， $t=9.508$ ， $p<0.001$ ；不同留守情况学生的情绪智力水平，留守， $t=9.979$ ， $p<0.001$ ；非留守， $t=9.143$ ， $p<0.001$ ）。

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



## 质性评估结果

学生在后测问卷中阐述了对《积极情绪包》课程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，课程在以下三个方面对学生有很大的帮助：



### 正确认识自身情绪

“让我知道了情绪有很多种。”  
“我知道了情绪的作用。”



### 合理控制并调节自身情绪

“我之前很容易生气，现在不会了。”  
“伤心的时候想起积极情绪包里的内容，我就开心了。”



### 增强自信

“以前我觉得自己哪哪都不好，现在我觉得我浑身都是优点。”  
“以前我一点也不自信，自从上了积极情绪后，我变得越来越自信。”

# 财务披露



**业务活动表**  
2022年度  
单位:元

项目	行次	上年数			本年数		
		非限定性	限定性	合计	非限定性	限定性	合计
一、收入	1						
其中: 捐赠收入	2	2,166,100.85	2,589,329.77	4,755,430.62	1,105,423.92	6,015,863.28	7,121,287.20
会费收入	3						
提供服务收入	4	598,594.06		598,594.06	878,321.93		878,321.93
商品销售收入	5						
政府补助收入	6						
投资收益	7	81,088.05		81,088.05	69,063.83		69,063.83
其他收入	8	6,034.98		6,034.98	28,430.62		28,430.62
收入合计	9	2,851,817.94	2,589,329.77	5,441,147.71	2,081,240.30	6,015,863.28	8,097,103.58
二、费用	10						
(一) 业务活动成本	11	5,163,460.33		5,163,460.33	6,084,909.59		6,084,909.59
其中: 捐赠项目成本	12	5,163,460.33		5,163,460.33	5,497,941.10		5,497,941.10
提供服务成本	13				586,968.49		586,968.49
销售商品成本	14						
会员服务成本	15						
业务活动税金及附加	16						
(二) 管理费用	17	422,203.72		422,203.72	345,779.75		345,779.75
(三) 筹资费用	18	485,827.16		485,827.16	253,700.23		253,700.23
(四) 其他费用	19	357.60		357.60	182.51		182.51
费用合计	20	6,071,848.81		6,071,848.81	6,684,572.08		6,684,572.08
三、限定性净资产转为非限定性净资产	21	3,222,182.60	-3,222,182.60		4,882,492.50	-4,882,492.50	
四、净资产变动额(若为净资产减少额,以“-”号填列)	22	2,151.73	-632,852.83	-630,701.10	279,160.72	1,133,370.78	1,412,531.50

法定代表人: 王晓燕      主管会计工作的负责人: 刘敏卿      会计机构负责人: 刘敏卿



扫描二维码下载审计报告内容



### 现金流量表

2022年度

会民非03表  
单位：元

项目	行次	金额
一、业务活动产生的现金流量：		
接受捐赠收到的现金	1	7,121,287.20
收取会费收到的现金	2	
提供服务收到的现金	3	1,118,310.20
销售商品收到的现金	4	
政府补助收到的现金	5	
收到的其他与业务活动有关的现金	8	23,747.76
现金流入小计	13	8,263,345.16
提供捐赠或者资助支付的现金	14	3,379,092.26
支付给员工以及为员工支付的现金	15	2,863,801.26
购买商品、接受服务支付的现金	16	38,000.00
支付的其他与业务活动有关的现金	19	630,659.82
现金流出小计	23	6,911,553.34
业务活动产生的现金流量净额	24	1,351,791.82
二、投资活动产生的现金流量：		
收回投资所收到的现金	25	
取得投资收益所收到的现金	26	69,063.83
处置固定资产和无形资产所收回的现金	27	
收到的其他与投资活动有关的现金	30	
现金流入小计	34	69,063.83
购建固定资产和无形资产所支付的现金	35	1,444.05
对外投资所支付的现金	36	
支付的其他与投资活动有关的现金	39	
现金流出小计	43	1,444.05
投资活动产生的现金流量净额	44	67,619.78
三、筹资活动产生的现金流量：		
借款所收到的现金	45	
收到的其他与筹资活动有关的现金	48	
现金流入小计	50	
偿还借款所支付的现金	51	
偿付利息所支付的现金	52	
支付的其他与筹资活动有关的现金	55	
现金流出小计	58	
筹资活动产生的现金流量净额	59	
四、汇率变动对现金的影响额	60	
五、现金及现金等价物净增加额	61	1,419,411.60

法定代表人：王晓燕

主管会计工作的负责人：刘敏卿

会计机构负责人：刘敏卿



扫描二维码下载审计报告内容



### 资产负债表

2022年12月31日

会民非01表  
单位：元

资产	行次	年初数	期末数	负债和净资产	行次	年初数	期末数
流动资产：				流动负债：			
货币资金	1	3,461,862.98	4,881,274.58	短期借款	61		
短期投资	2			应付款项	62	7,900.00	1,140.00
应收款项	3	8,000.00	8,000.00	应付工资	63		
预付账款	4	5,251.00	251.00	应交税金	65	8,074.08	8,741.10
存货	8	5,953.51	737.61	预收账款	66		
待摊费用	9			预提费用	71		
一年内到期的长期债权投资	15			预计负债	72		
其他流动资产	18			一年内到期的长期负债	74		
流动资产合计	20	3,481,067.49	4,890,263.19	其他流动负债	78		
				流动负债合计	80	15,974.08	9,881.10
长期投资：				长期负债：			
长期股权投资	21			长期借款	81		
长期债权投资	24			长期应付款	84		
长期投资合计	30			其他长期负债	88		
				长期负债合计	90		
固定资产：				受托代理负债：			
固定资产原价	31	16,701.78	18,145.83	受托代理负债	91		
减：累计折旧	32	5,514.49	9,715.72				
固定资产净值	33	11,187.29	8,430.11				
在建工程	34						
文物文化资产	35			负债合计	100	15,974.08	9,881.10
固定资产清理	38						
固定资产合计	40	11,187.29	8,430.11				
无形资产：				净资产：			
无形资产	41			非限定性净资产	101	3,199,288.39	3,478,449.11
				限定性净资产	105	276,992.31	1,410,363.09
受托代理资产：				净资产合计			
受托代理资产	51			净资产合计	110	3,476,280.70	4,888,812.20
其他长期资产	52						
资产总计	60	3,492,254.78	4,898,693.30	负债和净资产总计	120	3,492,254.78	4,898,693.30

法定代表人：王晓燕

主管会计工作的负责人：刘敏卿

会计机构负责人：刘敏卿



扫描二维码下载审计报告内容

# 致谢名单

## 心益计划合作团队及个人

中国海洋大学“东乡行”西部志愿者协会	大连理工大学盘锦校区“梦起云滇”公益团队	西北师范大学爱心天使西部助学会	西华大学白开水公益组织
广东医科大学晨曦大学生服务队	宁夏大学晨曦计划	南京审计大学公益创意实践协会	河南大学绿芽支教团
郑州航空工业管理学院红十字会蒲公英团队	北京理工大学护航者协会	宁夏师范学院蓝信封宁夏站温暖小驿公益组织	四川农业大学米团公益
江西财经大学暖阳社	山东大学蒲公英青年公益发展中心	湖南第一师范学院守望支教社	香港中文大学(深圳)思廷书院扶光社
北京中医药大学太阳花志愿者协会	中国石油大学西部梦想协会	山东师范大学西部支教同心会	西南交通大学乡村振兴教育促进会
山东师范大学向日葵公益协会	上海外国语大学雨滴公益社	南华大学圆梦西部志愿者服务队	江南大学远山社
曲阜师范大学纸鸢公益协会	重庆三峡学院竹溪支教	中国石油大学(华东)向阳花公益助学团队	武汉纺织大学校青年志愿者协会新青年公益

## Rici Trainer名单

崔奕雯	崔艺炜	耿新焱	刘利星
李兴邦	聂鑫	王妍	王华丝
晏逸凡	杨金良	邹汤妮	周晓

## 心盛计划工作组成员名单

陈奥丽	陈科蓉	丁莉	李思怡
柳入丹	吕之韵	马梦艳	万佳
王枫	王婧	王硕	夏仲伟
姚贤康	张淼淼	赵静祎	钟飞云

## 支持媒体

上海热线	中国新闻网	视讯中国	公益时报
------	-------	------	------

## 合作教育局及高校

广西壮族自治区龙胜各族自治县教育局	湖南省江华县瑶族自治县教育局	湖南省醴陵市教育局	陕西省咸阳市泾阳县教育局
重庆市云阳县教育委员会	四川省昭觉县昭觉民族中学	南开大学	

## 合作伙伴



合作企业



慧心助学历年爱心人士名单

(以下爱心人士不分先后)

曲江亭	王俐燕	夏卫中	徐红	王卫平	钱志强
吴红梅	杨小蕾	郭洪棘	金建勇	刘冬梅	王莉君
任素芳	罗文跃	陈霏宣	汤黎	裴丽丽	姜玉艳
蔡婉莹	张云菊	刘建玲	陈文姝	禾沫	王素霞
刘斌	马军	唐欣	钱云霞	曹雪	钱建峰
秦珊	秦楠	王靖	丁泉	李兴斌	王清敏
陈昱坪	徐丹	伊莎	张中刚	唐震坤	江婕
宁晓东	俞海运	何定佳	晏普龙	张元梅	陈婵

高翔	山家龙树	曹靖羚	匡彬彬	张翊宇	吴少华
刘谨瑞	孙赫	王品	刘群	叶科林	朱伟
邹玉梅	杨剑	谢丹妮	陈秋蓉	郭志华	倪琳琳
杜昂	李林临	张燕	蔡磊	李丽	林宜恩
陈余	史桂云	顾宏伟	丁湘慧	宋雅	白银艳
胡其根	韦彦彤	周开	黄敏	李岳	陈娟
季新峰	何定佳	晏妮	魏宏	丘素娴	杨利萍
万玲玲	徐千茜	郭娟	童珊丹	王浩文	韩翠萍
张恩强	孙中	于敬凤	时玫	杨志英	蒋旭东
苏宝萍	黄晶	李雨蔓	吴光娅	姚丽	李晓艺
刘志铁	于润雨	王洪霞	焦杨	温慧敏	孙灵凯
张雪	周海榆	李媛	张舒闲	高腾	张艳
王小萍	杜昱昱	唐静	黄勇	蒋旭东	徐筱蓉
虞馨	吴杰	刘立胜	邓策	李晓艺	李静
陈安琪	彭红	叶正军	林宇	龙胜华	杨英
东方旭	易坤慧	林柏年	柏大武	三宝哥	李素华
杨四明	梁敬	胡小燕	陈晔梅	赵春燕	林晚霞
韦少丹	李嘉艳	臧金箫	周运廷	庞规英	陆安韵
陆文婷	蔡云红	陈文姝	孙中	余宽	王小萍
林彤	刘美舒	郁莲华	龚琳	杨红	狄晓琳
杨丽君	林素丽	林少丽	江英	常燕	叶舒恺
林丽珠	李元一				