

“

第二个十年，日慈将探索如何快速拉动供给，让更多青少年儿童享有优质的心理健康服务。更具体而言，我们将持续推动议题生态建设，影响更多利益相关方，让心理元素全面融入儿童项目。

”

合作联系 CONTACT US

- 官方网站：<https://www.ricifoundation.com>
- 联系电话：020-83522972
- 联系邮箱：riciplus@ricifoundation.com
- 联系地址：广州市越秀区解放南路39号1414；
上海市松江区茸阳路98号3号楼一楼（南面）
- 微博 / 视频号 / 抖音 / 小红书：日慈公益



广东省 日慈公益基金会 2024年度报告

Annual Report

目录

① 关于日慈

- 关于日慈 2
- 创办人寄语 3
- 秘书长寄语 4
- 理事会 5
- 专家团队 6

② 年度新闻

- 8

③ 项目足迹

- 心灵魔法学院 15
- 心益计划 40
- 心盛计划 46
- 慧心助学 58
- 心智素养研究院 60



④ 评估报告

- 评估案例 69

⑤ 党建工作

- 73

⑥ 与你同行

- 品牌与筹资大事记 77
- 财务披露 80
- 审计表 81
- 鸣谢名单 84



关于日慈

关于日慈
创办人寄语
秘书长寄语
走进日慈

关于日慈

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

广东省日慈公益基金会于2013年12月在广东省民政厅注册成立，是国内首家专注于青少年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”，服务儿童超过90万名、620万人次，成为儿童心理领域覆盖面最广、知名度最高的公益组织，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。2020年，日慈发起“心盛计划——高校同辈心理互助行动”，以“自我关怀”为核心理论设计路演、线上打卡、直播课和小组活动等，服务近17万名大学生。

此外，日慈【心智素养研究院】自2019年起还聚焦青少年心理健康议题建设，通过行业交流会、扫描报告、培训和开源工具包等方式倡导和支持多方为儿童开展心理服务，并与高校学者合作开展青少年心理领域的干预研究和学术生产，促进议题的专业化发展，同时让中国经验走向世界。



扫描二维码，开通月捐
持续照亮孩子的心灵世界

走进日慈

创办人寄语

在日慈成立之前，我们曾参与过多种多样的公益活动。大病救助、贫困家庭手术费、帮助特困家庭等，给他们钱，当时就认为是在做公益。慢慢的，我逐渐领悟到，帮助他人固然好，但只是解决了他们眼前的应急困境。帮助，必须得从根上去帮助，就是要改变他们的内心。一个人的心是他看这个世界的眼睛，只有心改变了，看待世界的视角才会改变，才能获得真正的快乐。

日慈在2013年启动了慧心助学项目。项目开展前，基金会调研了29所学校，在调研过程中我们发现，大部分助学项目往往聚焦在成绩优异的孩子身上，而那些成绩不好、单亲家庭、残疾的孩子会被忽视，可能会失去重返校园的机会。实际上，这个群体才是最需要帮扶的孩子。支持这些孤残少年继续学业，发现即使这些孩子有机会回到学校，匮乏的师资、落后的教育理念仍然会是孩子们成长道路上难以翻过的两座大山。

这不禁引发我们的思考：日慈究竟能帮到他们什么呢？

时间愈长，我们愈发觉得，在支持的过程中有必要给予孩子们自我发展的能力。尤其是心灵的发展，至关重要。如果人能够积极的看待事物、看待世界，未来就会变得更美好。当我们改变孩子心智结构时，就好像给他们穿上了一双鞋，能够帮助他们走过所有的挫折与困难。每一个孩子都是社会的一个细胞，这样的孩子越多，社会就会更有希望。我也希望能够通过日慈这个平台，呼吁更多的人去关注心灵的发展，共建美好的社会。

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走上了通往幸福的路，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。在帮助他人寻找幸福的过程中，我们自己也找到了幸福！最衷心的感谢！最衷心的祝福！

秘书长寄语

2024年，日慈发展进入了第二个十年，这意味着，我们需要进一步突破自己的边界，从关注青少年儿童自身的成长转为关注孩子所处的系统的改变。诚然，这一转变对日慈而言是一个巨大的挑战，但也是一次蜕变的机遇。

第一个十年，日慈探索了两个问题的答案：面向弱势儿童开展心理健康服务是否可行？是否可以规模化？我们从促进和预防视角切入，以社会情感学习为理论基础，融入以课堂为实施场景的教育领域，让心理健康项目得以在一线开展；我们通过标准化的产品、流程和半定制化的县域模式，让心理健康项目得以在全国多地复制推广。

第二个十年，日慈将探索如何快速拉动供给，让更多青少年儿童享有优质的心理健康服务。更具体而言，我们将持续推动议题生态建设，影响更多利益相关方，让心理元素全面融入儿童项目。在这一新战略的指引下，日慈发布了《2024儿童心理健康公益项目扫描报告》并开展了系列沙龙；承办了腾讯基金会“正向方程——青少年心理健康项目”启动仪式；在CFF年会上举办了主题为“多方联动，让儿童青少年心理健康服务触手可及”的平行论坛；研发团队初步完成了两款“联名款”开源产品开发；开展了“议题伙伴共创会”和“资源方沟通会”等等。

日慈核心项目依然保持迭代和创新。“心灵魔法学院”重度投入教师培育和心理关怀，逐步建立起一支“能上课-上好课-引领他人”的优秀师资队伍，自身发展起来后有意愿持续服务更广大的教师群体；县域模式下的政社协同更加顺畅，各地开课和结课水平均有提升；“心盛计划”尝试了多类心理赋能活动，并拓展了心理委员路线，为后续的项目模式优化和数字化奠定了基础。未来，核心项目将进一步探索区域发展和数字化两类规模化路径，以实现服务体量的稳步增长和项目效率的持续提升。

在公众倡导方面，日慈亦有亮眼成绩。结合世界精神卫生日，我们与知名播客“故事FM”合作了节目《我用心理学治愈乡村儿童，拯救自己人生》，结合教师个体生命故事呈现“心灵魔法学院”的理念、干预方法和成效，上线30天累计播放量超过166万人次；与上海精神卫生中心合作的直播“从焦虑深渊到从容生活”，观看人数近54万。

从塞北边陲到岭南村落，从三尺讲台到云端课堂，面对新十年的征程，让我们以更坚定的信念践行“让每个孩子智慧有爱、乐享人生”的使命：在数字化浪潮中探索服务边界的无限可能，在政社协同中构建多方联动的生态系统，在专业深耕中锻造公益创新的中国样本！

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



刘冬梅 理事
郑州满江红服饰有限公司
总经理



罗杏璟 理事
“引庐中医”创始人
日慈最早一批月捐人



葛上卿 理事
资深企业社会责任专家
公益从业人员



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



郭洪焯 副理事长
璞象健康科技（上海）有限公司
总经理



金建勇 理事
浮石（上海）投资管理有限公司
董事长



王卫平 理事
日播时尚集团品牌事业部
总经理



唐信峰 监事
中国人民大学心理学系
讲师、硕导



吴越 理事
资深人力资源专家
美国DDI认证讲师

专家团队



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



于璐

香港理工大学应用社会科学系副教授及副系主任
主要研究青少年正面成长，生活质量和幸福感，精神健康
与行为成瘾，家庭抗逆力，通识教育，服务学习



唐信峰

中国人民大学心理学系副教授，硕士生导师
主要研究焦虑和抑郁的预防与干预、情绪管理与压力调节、
认知行为疗法的效果研究



吴帆

南开大学社会学院教授
国务院妇儿工委儿童工作智库专家
长期从事转型期间的社会问题及政策研究，致力于社会工
作干预研究和理论本土化研究，承担社会服务评估、社会
工作实务课程的教学



年度新闻

年度新闻

1月

日慈战略规划落地工作坊圆满举办

1月8日-10日，由乐天慈善信托资助，在益语智库和广州市公益慈善联合会支持下，日慈公益基金会战略规划落地工作坊在广州越秀区梅花村街党群服务中心顺利举办。在培训中，梳理了青少年儿童心理健康议题建设、心智素养研究院和各项目间的关系，让各团队对规划目标产生共识，对机构未来的新战略定位和整体发展方向有更为深入的理解。



2月

TOT培训于江华顺利开展

本月，在湖南省永州市江华县为核心日慈教师团队40名成员开展了教师社会情感学习工作坊及TOT（Teacher to Teacher）培训，后续该团队在江华县各学校为老师们开展了58场教师社会情感学习工作坊，在知识分享与体验互动中，帮助县域教师增强其自我觉察能力和意识的提升，挖掘职业发展的内在动力，更积极地应对压力，学会科学地休息与放松，促进教师社会情感能力的提升。同年，还由该核心日慈教师团队在江华为县域教师们开展了同系列的教师社会情感学习书写营赋能活动。





3月

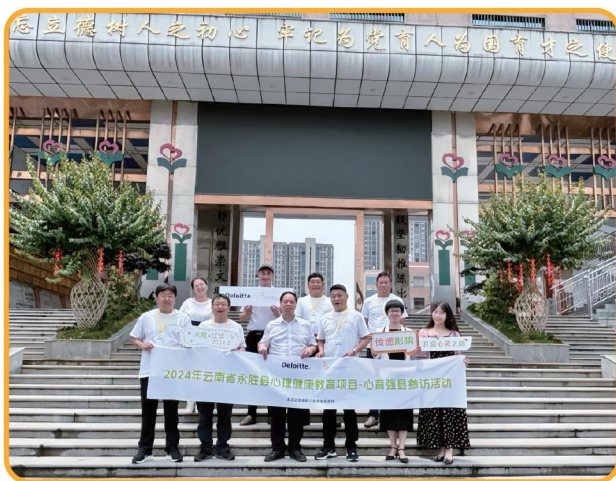
“守爱童行”关爱儿童公益活动在湖南小学开展

7日，广东省日慈公益基金会、“山中芸香”守爱童行组委会在湖南省长沙市沙田乡沙田村湖山小学（简称：湖山小学）开展“守爱童行”关爱儿童公益活动，为全校学生捐赠200份学习文具套装和伴手礼，以及400本书籍，助力乡村儿童拥有更好的学习资源，同时提供心理健康服务，让学生在日慈心理课上体验、学习心理知识，通过有趣的互动游戏，提升心理抗逆力，进而更好地应对学习和生活中的困难。



5月

云南永胜县心理健康教育项目 —— 心育强县参访活动



16日-18日，由德勤公益基金会支持、日慈公益基金会主办的云南省永胜县心理健康教育项目——心育强县参访活动，在湖南江华瑶族自治县举行。日慈带领永胜参访团队以“参访体验+思考行动”的方式，通过系统性了解江华县域心育工作体系、心育团队开展经验，体验心育工作在地开展，在县级工作领导、心育团队发展、校点有效落地三个方面学习江华县的典型性实践，为返县后探索落地永胜县心育工作提供参考。



6月

《我的自信环游记》课程包研发

2024年心益计划推出全新的夏令营课程包——《我的自信环游记》，以儿童青少年成长发展的自我决定理论中的三种基本需要为课程设计的理论支撑，共研发设计三个主题板块的夏令营活动。

活动包适用于3-6年级，涵盖12天，每天2小时的夏令营活动，包括开营、结营和核心主题活动。通过手工制作、书写绘画、角色扮演等形式，旨在帮助学生认识自我、发现优势、设定目标，并学习用成长性思维看待自己，从而增强自我价值感。



7月

与联劝-山致静公益基金达成合作

联劝-山致静公益基金会12位志愿者通过攀登非洲最高峰乞力马扎罗，为“心灵魔法学院-乡村儿童心理课”项目募集近19万元善款，并支持在云南省芒市风平镇中心小学修建一间心育乐园。其后11月心育乐园顺利竣工，山致静志愿者为在校学生开展一场心理主题校园活动，为学校的孩子提供陪伴成长的同时，共同见证项目的使用成效。





7月

24年种子教师心育成长营顺利结营



日慈举办24年“种子教师心育成长营”。本次成长营由两部分构成，第一部分是促进老师内在成长的正念工作坊和自我关怀工作坊。第二部分是帮助老师掌握先进心理技术的实战演练和团体辅导，在这期间，老师们深度学习共情技术，体验团辅活动，锻炼带领技术，为未来的心育工作积蓄新的能量。



8月

扫描报告电子版正式开放申领

《2024儿童心理健康公益项目扫描报告》由澳门同济慈善会北京办事处资助，由广东省日慈公益基金会与中国人口福利基金会、北京师范大学中国公益研究院联合发起，报告聚焦于儿童心理健康服务领域。

“日慈X渡过”线上主题沙龙顺利举行

日慈邀请青少年抑郁支持平台——渡过作为主办方，聚焦儿童青少年抑郁问题，策划并开展了第一场线上专题沙龙“医疗-心理-社会联动：儿童青少年抑郁支持模式、效果及展望”。

其中第二、第三场分别在8月8日及15日开展，第二场线上专题沙龙聚焦心理与不同教育形式的多元融合，“多元融合的儿童心理健康：以体育和美育为例”；第三场沙龙由友乐青春主办，聚焦学生欺凌现象，以“欺凌的预防与应对：从个体到环境”为题。



9月

腾讯基金会支持心盛计划

9-12月，在腾讯基金会的支持下，日慈心盛计划培训了共123名青年志愿者，为中国石油大学（华东）、广东医科大学、山西工商学院等7所学校举办7场情绪关怀主题路演活动；并动员高校心理委员、社团志愿者为班级同学开展丰富多样的团体辅导活动超过120场；在中国石油大学（华东）、广东医科大学、乐山师范学院等5所学校中组织了一场为期10日的组团式每日心理练习打卡活动；本学期通过科普倡导和活动体验赋能大学生心理健康，服务高校青年超6500人。



10月

“正向方程”青少年心理健康项目启动仪式在上海举办

11日，腾讯公益慈善基金会、腾讯技术生态、腾讯混元联合主办此次活动，上海市精神卫生中心作为指导单位，广东省日慈公益基金会作为协办单位，旨在探索心理健康议题公益资源的跨界链接与综合联动解法。





11月

CFF平行论坛于杭州举办

24日上午，在中国基金会发展论坛年会上，日慈联合腾讯公益慈善基金会、上海联劝公益基金会、SEL LAB 社会情感实验室，带来了主题为“多方联动，让儿童青少年心理健康服务触手可及”的平行论坛。

在平行论坛上，各位深耕于儿童青少年心理健康议题的公益伙伴分享了他们的实践经验与行业洞见，日慈参与的多个“联名款”儿童心理健康开源产品在此发布，多位资源方也共同探讨了此议题下的发展瓶颈与破题思路。



12月

首批日慈儿童友好大使

山致静基金会发起人韩子君、龙莺，音乐人和弦，乡村教师周婷共四位，将成为广东省日慈公益基金会2025年“儿童友好大使”，利用自身影响力，共同致力于帮助乡村儿童实现心灵健康成长。



项目足迹

心灵魔法学院
心益计划
心盛计划
慧心助学
心智素养研究院



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，培育乡村心理健康教育（以下简称“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、社会意识、自主学习、关系发展、自主决断和自我成长技能。

2016年至今，“心灵魔法学院”项目已累计为全国各地中小学教师提供15,004本活动手册，支持其为907,022名乡村儿童开展心理健康教育活动。

2024 年数据



受益学生数量
2024年服务（名）
205,251
至今累计服务（名）
907,022

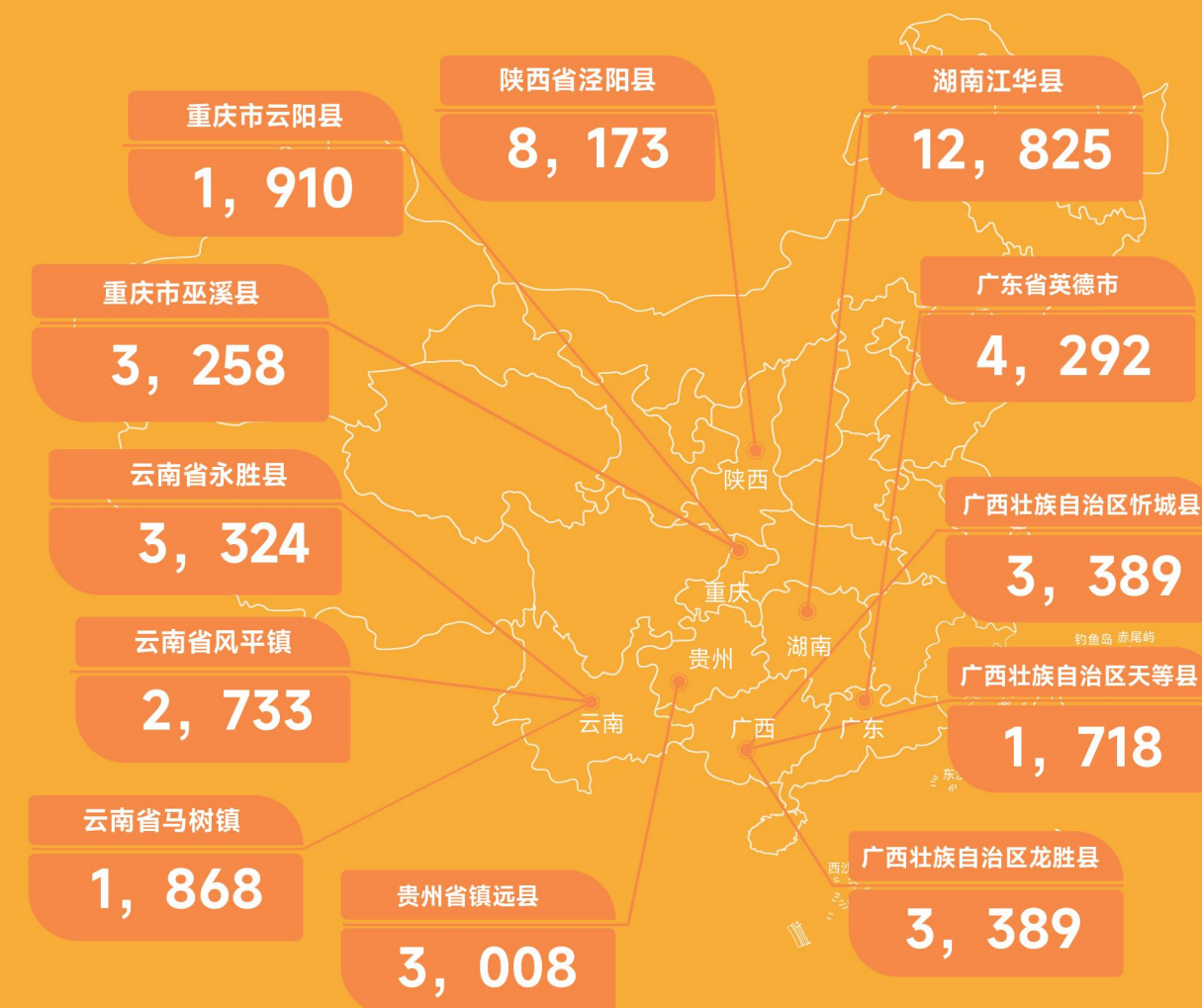


教师数量（人）
3,385



总覆盖学校数量
1,157

区域合作



项目流程



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
- 日慈公益基金会、德勤公益基金会与丽江市永胜县教体局三方联合开展项目规划讨论会，就《2024至2027年永胜县心理健康教育项目概要-征求意见稿》达成深度合作意向；招募、组建并成立4人外部兼职培训师团队，并于1月30-31日在成都市为团队成员开展第一次TOT培训活动；
 - 23年日慈基金会与江华县慈善总会携手合作，在当地开展日慈心智素养课程的学校中，建立落成了两间日慈心育乐园，24年1月，获江华慈善总会 2023年度慈善项目捐赠“爱心团队”奖项；
 - 项目开展了心灵魔法学院第八期教师线上读书会，103位教师线上共读了《为学生赋能》，通过阅读并结合实际，教师们对【赋能】有更切实的体悟与理解，也拓展类对于教育的更多认知、看见教育方式的更多可能性。

- 02月
- 日慈公益基金会、德勤公益基金会与丽江市永胜县教体局三方联合开展项目规划讨论会，就《2024至2027年永胜县心理健康教育项目概要-征求意见稿》达成深度合作意向。

- 04月
- 日慈公益基金会、德勤公益基金会与丽江市永胜县教育局正式签订三方合作协议，计划通过三年通力合作，为云南省丽江市永胜县搭建以“班级-教师-学校-县域”为落点的立体心育机制，实现有效、长效的儿童心理健康教育协作模式；项目第一期预计通过5所试点校和其他县域高潜教师共80名教师，支持约3,000名学生开展心智素养活动课程。

- 05月
- 开展了心灵魔法学院第九期线上读书会，共有98位教师完成了《蛤蟆先生去看心理医生》的共读，教师们通过共读，一起探索了自我察觉和成长等主题，跟随书籍故事体验了心理咨询的细节，见证疗愈和改变的发生。

- 07月
- 4日，日慈公益基金会与云南大学社会工作系及云南省昆明市西山区春苑小学梁源校区达成三方合作，赋能云南大学社工系研究生，运用日慈研发的课程手册及社工专业背景知识，为745名春苑小学在校学生提供服务；

- 15日，日慈公益基金会与北京宜信公益基金会达成合作，通过发挥风平镇中心小学的带头作用，打造风平镇心育品牌学校圈，进一步推动云南省芒市风平镇心理健康教育发展。项目为期一年，赋能68名一线教师，为2,733名学生开展心智素养课程；
- 21日，来自全国各地的42位心灵魔法学院教师相聚上海参与2024年日慈公益基金会种子教师心育成长营，共度5天的心灵成长之旅。通过自我关怀、教育理念、胜任感、共情技术、儿童青少年团辅等主题的学习，教师们不仅提升了心育专业能力，也感受着人性共通，在互相支持并照亮彼此的过程里，也遇见了懂得自我关怀、更有幸福感的自己。

- 08月
- 日慈公益基金会与重庆市云阳县教委达成合作，为41名教师提供教师培训，为1,910名中小學生提供一学年的心理健康课程手册和配套教具；

- 作为友成企业家乡村发展基金会“山桥计划”的项目合作伙伴，与友成企业家乡村发展基金会及广西省崇左市天等县再次携手，开展第二期心理健康教育项目，在24-25学年通过教师提供课程服务，培养1,600名项目学生的自我认知、情绪管理和人际交往能力，提高其心理抗逆力；通过组织培训学习，促进40名县域内教师心理健康教育工作的提升；
- 第十期读书会顺利开展，本次读书会首次邀请项目老师作为领读人。在本期读书会，李响芳老师圆满地带领107位老师共读了《教育的目的》，在共读和社群互动的过程中，教师们收获关于【教育】的新发现和感受，从而为之后的教育工作带来新的启迪。

- 09月
- 与深圳市鹏湾公益基金会·得润公益基金在广东省清远市英德市开展第二期项目合作，为英德中小学营造友善、积极的校园成长环境，培养儿童青少年社会情感能力，增强其心理抗逆力，降低发生心理疾病的风险，助力其健康成长；在24-25学年为4,000名中小學生开展心理健康课程和活动，帮助学生更全面的发展社会情感能力；并为当地日慈教师开展线下培训及线上学习活动，提升其心理健康教育技能，使其持续参与开展心理健康教育课程，成为校园“心育家”。

- 09月
- 与广西省桂林市龙胜县教育局开展第四个学年的“心灵魔法学院”项目合作，通过赋能乡村教师、提供课程资料以及配套教学支持服务帮助教师掌握心理知识，在24-25学年为龙胜县约4,000名6-16岁儿童青少年开展心理健康课程旨在提升其心理抗逆力、情绪管理和人际交往等能力；
 - 与湖南省永州市江华县教育局开展第四个学年的“心灵魔法学院”县域合作，为江华县12,000名学生、200名老师、28所学校提供心理健康课程和教师培训支持，同时通过提升核心日慈教师团队在社会情感能力方面的深度能力，增强团队内的链接，为未来江华地区的当地项目运营自主化进行铺路，形成有效、可持续的儿童心理健康教育协作模式；
 - 心灵魔法学院开启了面向个人教师的2024-2025学年心智素养活动手册申领，超过700位乡村一线教师前来自主报名，期待用【心灵魔法学院】的智慧之光，点亮每一个孩子的成长之路。项目对首次申领课程的教师进行了逐一审核，在反复的交流确认中，通过了640份报名表，这些老师携手日慈，在本学年为4万+名6-16岁儿童青少年带去心智素养课程，让他们在寓教于乐中全面发展社会情感能力，成为更加智慧有爱的人。

- 11月
- 4日，在联劝-山致静公益基金、深圳市创想公益基金会、云南省芒市风平镇中心校支持下，日慈公益基金会为云南省芒市风平镇中心小学援建并落成一所心育乐园，为全校师生提供一个“安全有爱”、“平等、尊重、包容”的活动空间，并通过此空间进一步促进乡镇心育工作交流，发挥风平镇中心小学的示范和带动作用；
 - 18日，日慈公益基金会与北京为华而教公益发展中心、云南省巧家县马树镇中心小学达三方合作，开展云南省巧家县马树镇心理健康教育项目（第二期），为马树镇44名一线教师和1,868名学生提供学年心智素养活动课程包，并进一步建设马树镇心育核心团队，培养其心育“造血”能力，为马树镇心育工作实现长续自运营打下基础。

新版心智素养课程

课程名称：中小学生心智素养活动手册



一年级

课时量：18

本年级手册通过游戏、绘画、手工、手偶动画等趣味形式，侧重培养学生良好的行为习惯，初步提升学生的同伴交往能力。



二年级

课时量：18

本年级手册通过游戏、绘画、绘本、情景扮演等趣味形式，侧重培养学生的同伴交往能力，初步发展学生的自我认知和情绪识别能力。



三年级

课时量：18

本年级手册通过趣味故事、绘画、手工、心理小练习等趣味形式，侧重培养学生的自我认知能力，帮助学生开启对自我的探索，进一步发展学生的情绪识别和管理能力。



四年级

课时量：18

本年级手册通过游戏、绘画、绘本、漫画等趣味形式，侧重培养学生的情绪管理能力，提升学生的抗逆力。



五年级

课时量：18

本年级手册通过绘画、情景扮演、游戏、心理小练习等趣味形式，侧重培养学生的自我认知能力，帮助学生建立自信，做负责任的决定。



六年级

课时量：18

本年级手册通过绘画、小组活动、游戏、心理小练习等趣味形式，侧重培养学生的积极心态能力，促进学生进行自我的目标设定和管理。



七年级

课时量：18

本年级手册通过游戏、手工、辩论、心理小练习等趣味形式，侧重培养学生的自我管理能力，提升学生对时间和目标的管理，提升自我效能感。



八、九年级

课时量：18

本年级手册通过游戏、绘画、小组活动、辩论等趣味形式，侧重培养学生的情绪管理能力，提升学生的自我关怀能力，开启对未来职业方向的探索。

教师反馈



甲伦老师

我深深的感受到日慈为孩子提供的心智素养课程所搭建的平台之好。在老师的适当引导下，孩子们能够展现出无限的创造力，他们的才华与勇气令人惊叹。

何文嘉老师

在日慈的心理课后，孩子一次小小的情绪抒发，竟然解决了一个可能深藏心底的心结。心理教育不仅是一种爱的艺术，更是一种需要长期坚持、深入扎根、时刻共情的教育。愿我，愿我们都能在这条路上走得更远、更稳！

伍婧楠老师

每个孩子都是一颗独特的星星，有着各自的闪光点和无限的可能性。作为教育者，我们的职责不仅仅是传授知识，更应该致力于营造多样化的环境和机会，让每个孩子都能在适合自己的领域中发光发热。心智素养课的经历也将成为他们成长路上的宝贵财富，助力他们在未来的人生道路上更加自信、从容地面对各种挑战，勇敢地去发掘和实现自己的价值。

王竞凡老师

上心理课现在对我来说真的是一种享受，我自己都会觉得好好玩儿啊，小孩儿怎么能简简单单说出那么酷、那么有哲理的话呢？特别谢谢我的小孩儿们愿意和我去展现自己，愿意真实、走心地表达自己。每个人都需要被看到，看见即疗愈。

孩子说



湖南省保靖县岳阳小学

上心理课的时候，感受非常好，这个课可以让我很愉快，很放松，很开心，也让我得到释放压力的机会。让我感受到人与人之间是要讲诚信，并且互相信任。在课上，老师也很幽默，讲课也很有趣，以后我也愿意上这个心理课。

心理课让我觉得很放松，这个课对我有很大的帮助，因为在平时，我有时会说一些很生气或者伤人的话，老师会通过这个课，告诉我们可以怎么消气。

江苏省睢宁县魏集小学

上心理课感觉很轻松很愉悦，而且每次都很期待，老师也很和蔼可亲，和在其他课上的时候不一样，我喜欢爱的语言的测试这门课，因为同学们的发言令我很有共鸣。

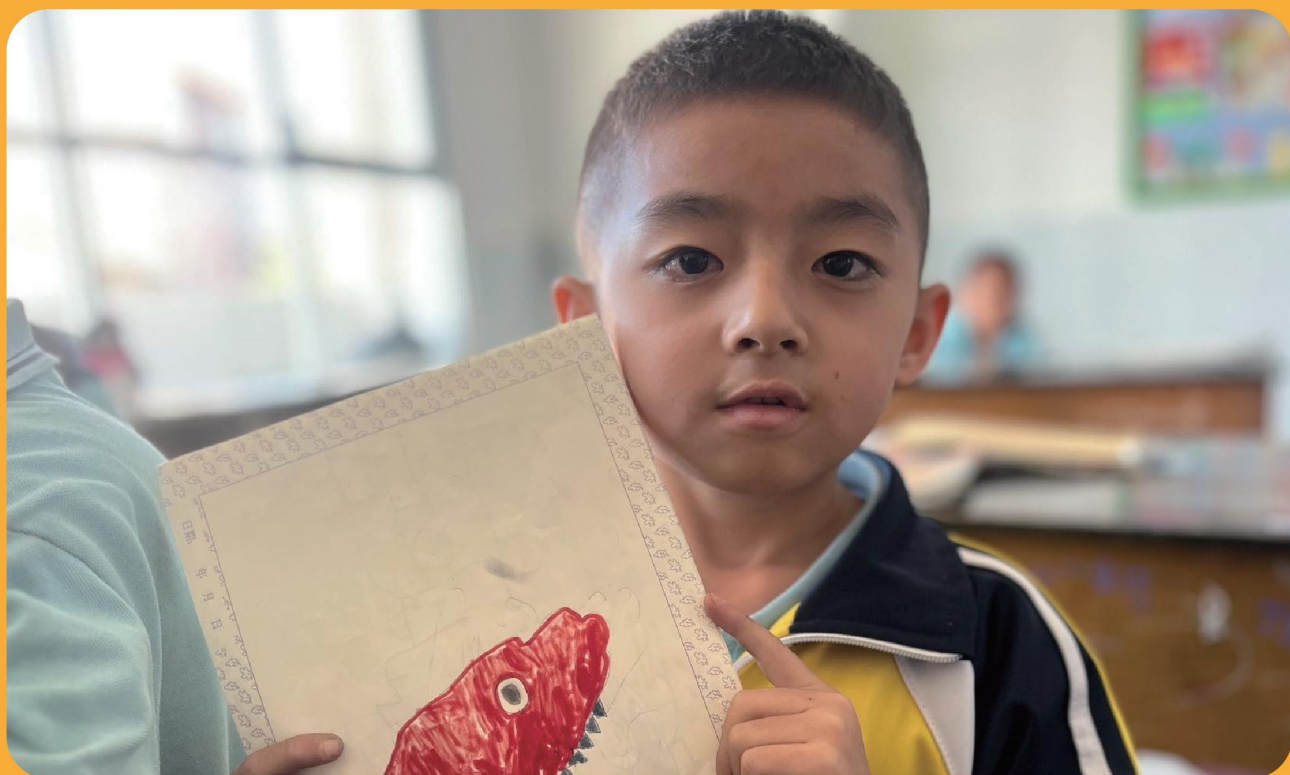
湖南省保靖县芙蓉学校

“上心理课感觉非常有趣，没有平时那种紧张的感觉，上心理课的时候，全班人都很活跃，老师在心理课上也不会像平时那么严肃，更柔和了一些。这个课可以让我把平时的疲惫忘掉，会有轻松愉快的感觉，没有平时那么多作业的压力。”

“我觉得心理课上可以与大家分享很多自己的乐趣，大家在交流的时候，也可以互相尊重。老师在课上也会我觉得很有趣，也会让大家都很开心。心理课上的好友招聘会也让我觉得很有趣，可以招聘到很多同学们一起做朋友。我也觉得这个课对我很有帮助，可以让我们的情绪放松下来，让我感到愉快，将那些不开心的事情都忘记了。”

河北省大名县西未庄乡中心小学

“心理课很欢乐，同学们的表现都很好，而且老师说话也很有趣，语言幽默，讨论问题也让我挺开心的，有点拉近和同学之间的距离。”



“我的幸福，来自于老师脸上的笑容！” 这所边疆民族小学，孩子们的愿望让人感动...

“当，当当！当，当当！”大青树上的铜钟响了。上课了，不同民族的小学生，在同一间教室里学习。大家一起朗读课文，那声音真好听！这就是我们可爱的小学，一所边疆的小学。古老的铜钟，挂在大青树粗壮的枝干上，凤尾竹的影子，在洁白的粉墙上摇晃……

这是三年级语文课本中的课文《大青树下的小学》，对边疆民族小学的描绘。

董娟老师所在的云南省德宏州芒市风平镇芒留小学，也是这样一所“大青树下的小学”，各民族学生一起学习，互相关心、互相帮助，彼此其乐融融。



将少数民族的风俗习惯结合在教学中

芒市，是云南德宏傣族景颇族自治州首府，位于云南的西南边陲，傣族和景颇族是主要聚居的少数民族。

风平镇芒留小学是一所村完小，有6个教学班，123名学生，除了一位转学过来的汉族学生，其余的同学都是傣族。



心理课上身穿民族服装的孩子们

董娟老师任教的班级有17位学生，大部分孩子的父母都在外工作，“家长在城里打工，不是每天都回来，对孩子的陪伴不太够，对他们的关心还不是很到位。”

除了担任所带的三年级班的班主任，语文、英语和道德与法治科任老师，她还要给四年级的孩子上英语课，是学校里任课最多的老师。

在少数民族学校任教，了解本地民族的风俗习惯非常重要。董老师是苗族人，她会将当地少数民族的风俗习惯结合在自己的教学当中，“你要是不了解他们，好像就不能真正地融入他们，然后也没有办法更好地教学。”



泼水节是傣族聚居地的传统节日，以往每到泼水节，学生都会请假。后来，学校在校园里为学生组织泼水节，让祝福的水花在校园里绽放，孩子们在学校里能过上浓重的节日，对学校也更有归属感。

“也许我们学校的硬件设备不那么先进，但学生都是很淳朴、可爱的。”

投影仪、电脑、多媒体设备等教室硬件标配，对这所云南边疆小学来说，却是一种奢望。

学校只有挂幕式的投影仪，幕布太大，教室里放不下。没有电脑，董老师便从家里借了一台，其他老师东拼西凑找来鼠标和音响，好不容易弄出一套电子教学设备，可没过多长时间，又坏了。

在这里，老师们上课唯有用最传统的“粉笔+黑板”来教学，这也是董老师上文化课和日慈心理课时遇到的一大挑战：“单纯靠嘴巴讲，和直观地上课，孩子们的感受和学习体验还是有很大区别的。”



“我希望像我们老师一样。”



董老师从事教学工作已有12个年头，小时候遇到过好老师，从中获得很多自信，自此在她心中种下成为老师的种子。

长大后，她在一所山区小学任教了9年，在充满能量和爱的团队的帮助下，董老师很快适应并喜欢上山区的教学环境，直至山区小学生源逐步减少被撤并，她被调到附近的乡村小学教书。

谈起对乡村教育的热爱，她说：“我觉得乡村小学更需要我，和孩子们一起成长，给我带来的幸福感和成就感更强烈。”

2022年秋季学期，从学校得知日慈公益基金会将在云南芒市风平镇中心校举办“心理健康教育教师培训”，董老师抱着学习的心态报了名。

在培训中，学习如何给学生创造安全的氛围、如何与学生沟通，如何开展儿童参与互动式的课程，这些新鲜的知识概念给董老师带来了一定启发，她开始更为关注自己的孩子和学生在不同年龄段的心理发展。

在“小红花梦想·心晴计划”支持下，2022年秋季学期和2023年春季学期，董老师分别为孩子们申请了《积极情绪（低年级）》和《综合活动包》心智素养课程，“上了之后发现这个课程非常好，对学生帮助很大，我自己也非常喜欢，所以一直在坚持。”



上《难过翻翻翻》这一课，大部分同学都写下或画出自己感到难过的事情，并与大家分享，“高年级学生欺负我们，别人画我的作业，今天妈妈做的饭不好吃……”。

应对难过的方法，孩子们的回答同样充满了童真：和朋友一起玩游戏、家人哄我、爸爸妈妈带我去游乐园玩……大部分学生都觉得，和朋友玩能够让他们感到快乐。

在《我也会害怕》一课，董老师通过与学生共读绘本《我好害怕》，让大家了解害怕的感受。

当我们感到害怕时，会怎么做？孩子们说：可以告诉爸爸妈妈，也可以找一个舒服的地方看书，听听音乐、看看电视！

讨论过后，董老师教孩子们用小方巾制作“安慰兔”，当他们感到害怕时，轻轻摸一摸安慰兔，可以缓解恐惧，帮助他们更快平静下来。



孩子在制作安慰兔

在《快乐会传染》这一课，董老师带着孩子们发掘和感受生活中的快乐，让他们把快乐的事情写进“快乐大转盘”，并和小伙伴们分享自己的快乐回忆。

孩子们的快乐其实很简单：

“冬天爸爸带我去玩雪，我很开心。”

“我和妈妈去买草莓，我很开心。”

“到了秋天，我就开心。”



二、三年级学生一起上课

而在上《生气兔大冒险》这节课时，董老师尝试让没有申请课程的三年级学生跟自己的二年级班一起上课，想让三年级的孩子也感受一下心灵魔法课堂的魅力。课堂氛围很好，学生的参与度都很高，但她同时也发现，不同年龄的学生接受程度不一样。

让董老师印象最深刻的是《我有许多愿望》这一课，学生们纷纷在“阿拉丁神灯”上写下自己的愿望。有一位同学希望弟弟永远幸福、快乐、健康，还有的孩子说：“我希望我的爸爸妈妈不要吵架，我希望爸爸妈妈能多回来陪陪我。”

“我希望像我们老师一样！”当有学生说出这个愿望时，董老师被深深触动了。

回想起那一刻，她说：“我觉得很有成就感，很幸福，每个学期给孩子们上心理课，学生很快乐，我也很快乐。”



上了一年心智素养课，董老师感觉她的学生更自信，更会表达，更懂得爱了。在课堂上，她更会有意识地引导，告诉孩子们，“我是爱你们的，我也需要你们的爱”，彼此之间要有爱，才会让生活更加美好。

你的幸福来自于哪里？孩子们说：“我的幸福来自于老师脸上的笑容。”

学生的认可给了董老师满满的幸福感，而她也会有意识地给予孩子们积极的肯定，“你读书的声音非常好听，你写字很漂亮，你的声音很洪亮……”。

上了心理课，也是对自己的和解

心智素养课给孩子们带来了许多欢乐和成长，但董老师觉得自己的收获比学生更多、更明显：“上了心智素养课之后，好像是对自己的一个和解，对学生也没那么急躁了。”

在给学生们上心理课时，董老师在情绪管理和应对压力上会有更多的思考，在心态上也有很大改变。



当学生在课堂提问中回答不上来，董老师会尽量稳定自己的情绪，试着去理解他，让他有更多的表达机会。

对待自己的家人和孩子，她也像对自己的学生一样耐心，会更多地站在他们的角度考虑问题。

孩子们都说：“董老师更温柔了，我们最喜欢看到老师笑了！”



在课余时间，董老师参与了日慈线上的《乡村儿童心理健康教育教师培训》，最近还参与了第三期助人技术小组培训，在来访者和观察者的角色转换中学习倾听，她在打卡笔记中分享道：今天的学习很奇妙，只要学习倾听，专注倾听，不评判，点头，共情，就是对来访者很好的支持！

“也许你当时学到的东西不是马上有用，但它就像一颗种子埋在我们心里，遇到问题时就会用上这些方法。”

在董老师看来，上心理课也为其他课程打下了基础，如安静的力量和课堂规则，让学生变得更有纪律意识，能以更积极的心态面对学习和生活。

“耶！上心智素养课太好了！”每周的班会课，当董老师说上心理课时，孩子们的眼睛瞬间就亮了起来，“在他们喜欢的课，他们会表现出更大的能量，更多的激情和热情。”

“我希望孩子们幸福快乐，我常对他们说，你们开心，我就开心”，说起对孩子的期待，董老师觉得，学习成绩虽然重要，但她更希望孩子们上学时能够开心快乐地学习。

正是这份孩子们在心理课上获得的快乐，给了董老师源源不断的动力：

“我一直在坚持着，只要能申请就一直上下去！”



“老师，我好幸福！”自从上了心理课，他的生命状态骤然打开……

2011年，在机缘巧合中得知日慈的心智素养课程正在开放申请，周婷老师试着申课并逐步往各年级铺开，为3-6年级的学生和二年级一个班的学生上心理课。在2022年暑假，周老师参加了日慈在大理举办的暑期教师游学营，今年7月底，她以协作者的身份再度参与教师成长营，对她而言：“选择了日慈就像一家人一样，我有一种回家的感觉。”

为了心中那团火，周老师从教育局回到教育一线，担任学校副校长和心理老师，成了最受学生欢迎的老师，有学生总会叮嘱她，不要忘了下午的心理课。

孩子们对她的喜爱，源于她的课堂上有着更多的“允许”：“我允许孩子们在我的课上做自己，允许他们犯错，允许他们表达，我们予以孩子的这一份允许和尊重空间，支持着他们享受每一刻。”

在日慈的线上线下教师培训中，周老师一直坚持学习，不断充实自己：“希望能跟随日慈成长，给自己赋能，再赋能孩子，把所学内化并应用到我的工作和生活当中，对自己今后要坚持做的事情，内心也更加笃定。”

每一次成功之后，我都想逃避

“我发现自己很喜欢教育，很喜欢和孩子在一起。”

上大学时，我读的是学前教育师范专业，但在正式成为老师之前，我有过许多不同的探索，做工厂化验员、销售、开服装店、办幼儿园，可每每取得不错的成果时，我就想放弃。

毕业之前，身为学生会主席的我，被作为第一人选，送到湖南怀化市规模最大的寄宿制幼儿园实习。但我来到幼儿园后，一个月都没有讲话，不敢跟人沟通。我能感受到，是自卑在影响我，后来我离开了。

深圳一家大型幼儿园想培养我当院长，我还通过了湖南怀化靖州苗族侗族自治县广播局的主持人面试，当主持人可是我儿时的一个梦想，但我都放弃了。“每一次遇到机会的时候，我都会觉得我不值得，我一直用逃避的方式来否定自己。”

后来，我在县里的幼儿园当了8年教导主任，并作为特殊人才被调到教育局的青少年活动中心，专门组织策划公益活动，也实现了主持人梦。在这里的五年，是我人生中一段高光时刻。我的很多想法都能完完全全落地，将小主持人培训做得有声有色，但一路走来，却又有一种身心疲惫的感觉。

2017年，家庭关系出现裂痕且一直没有解决，我内心的动力非常不足，此刻脑海中闪现出三个想法：第一是出家，第二是自杀，第三是离家出走，“觉得好像没有路可走了。”

陷入了人生低谷，我开始接触心理学，花钱上了很多课，包括心理学、育儿、身心灵的课程，不断武装自己的头脑。后来发现自己还有很多做不到，就开始沉下心反复做练习，学习非暴力沟通、正面管教的工具、自我探索和冥想。

在青少年活动中心工作这些年，我发现自己原来很喜欢教育，很喜欢小朋友。回想起16岁念师范时的自己，原来，自己的梦想一直都是当老师。

2018年，带着内心那一份喜欢和情怀，我离开了教育局，来到湖南怀化市靖州苗族侗族自治县江东小学担任副校长和语文老师。没有接触过小学教育，多年没在学校工作，又令初回校园的我面临着很大的挑战，甚至一度产生自我怀疑。

“我有这样一份心，但没有时间和精力做深度的钻研，那时真的很迷茫，只能尽己所能克服困难。”于是，每一课我都先自学，之前做小主持人培训积累的基础，以及从心理学中学到的理念，一直支撑着我。



刚回到教育战线的第一年，由于工作的挑战 and 家庭的变故，我经历了无数次崩溃：“挫败感是相伴相生的，我慢慢地伴随着这样的挫败感，在前行，在坚持。”

我反复做练习，不断尝试、不断崩溃，又不断爬起来。在心理学学习中沉淀了两年，我发现自己渐渐有所改变，心态变了，跟女儿的关系也好了：“我尝试着接纳自己，与自己和解，与父母和解，与孩子和解。”

乡村孩子的局限，源于父母

“回看过往的旅程，我觉得所有的经历，都造就了我当老师这样的眼光、心态和选择。”

之前在教育局工作，我走遍了湖南怀化市靖州苗族侗族自治县里的学校，在学习心理学的过程中，去过不同的城市，参加了各种公益课堂，甚至远赴北京学习正面管教的相关知识。

回到学校，我观察到有些老师思维固化，教学理念落后：“在教育中，家长和老师评判性语言比较多，在课堂上总是找唯一答案，也不允许孩子犯错。”

大家都处于这样一种焦虑和恐惧的心理状态中，孩子们也就不敢表达，或看不到自身的优点，缺少情绪宣泄的出口。

江东小学位于城乡结合部，虽然靠近县城，但学生大多来自农村，可能有一半以上都是留守儿童。但在我眼里，每一个孩子都是平等的，城乡的孩子都一样，孩子们的一些品质和能力，本身就是闪闪发光的。

乡村孩子真正的不足，在于父母的陪伴和爱的缺失，以及教育方式的局限性。他们的家庭，多半处于生存阶段，家庭教育跟不上，孩子的学习动力不足，自信心也不强，“如果有一些心理上的支持，孩子们可能会过得更开心一些，生命的状态也会不一样。”

有一个四年级的孩子，亲眼目睹了姐姐落水，溺水身亡。他半夜连续做噩梦，梦到姐姐，总是睡不着觉，我就全程陪伴着他。

我和老师们尽全力封锁消息，不让其他同学和家长知道这件事，以免给这个孩子带来更大的心理压力。而他爸爸，已经失去了一个孩子，也正处于极度恐惧和悲伤之中。

当老师们极力让同学们“自然地”与这位孩子交往时，他爸爸却在微信群里说：“你们都知道我家的事情了，你们不要叫我的孩子出去玩。”

顿时，全班的家长都开始心生恐惧，纷纷让自己的子女不要和他玩。结果，这个孩子不愿意来学校上学了，他觉得没有人会和自己做朋友，自己被区别对待，被孤立起来。而造成这样后果的，却是他的父亲。



其实，这个孩子很想和同伴去玩，但见证了姐姐的不幸，再加上爸爸在班群里说的话，他感到很无助，也就不敢去学校了。

面对父母因缺乏认知而使用了不恰当的教育方式，我感到很无奈、很无力。孩子们深受父母教育认知局限的影响，但我们却没有办法代替他们成长。

每一次上心理课，都在滋养我自己

经历家庭变故之后，我借助心理学学习，逐渐修复了我和女儿的关系，看到了自己的成长，孩子的变化，更深刻地体会到家庭教育的重要性。

“在心理学学习上，我一发不可收拾，自己也从中受益。我就想，如果改变不了家庭，在学校里开一些心理课程的话，也许对学生会有帮助，希望能够以此自助助人。”带着这样的想法，我的内心更加笃定。

刚开始没有专业系统的课程，我买了很多书，在网上找了一些教材和零散的内容来上课，用一些绘本作为补充。

“好像当你的心念到的那个地方的时候，资源就会来。”

2022年春天，我看到前几年在心理学师资培训中认识的梁庚秀老师，在朋友圈发了一篇关于免费申领日慈心智素养课程的推文。当时我不敢相信真有免费的课程，就抱着试试看的心态提交了申请。

没想到真的申请上了，在收到书那一刻，我很惊讶：“首先是书的专业程度，第二是书中有很多适合乡村孩子的教学方法，第三全免费，第四有教师培训，第五课程打卡便捷简单，还有配套的课程视频，好处太多了！”

就这样，我开始给学校3-6年级的学生上心智素养课，每个年级有两个班，每周上8节课。然后，我再利用课后服务时间为二年级的一个班上心理课，一共9节课。

之前，我也学过积极心理学的相关内容，日慈的课程和我学过的课程是相通的，且更加系统。心智素养课程把一些概念性的东西变成了实操性很强、孩子们更能接受的内容，而我在这个过程中，又再一次学习。

“其实看似我在教学生，但我也在系统的学习中，疗愈我自己，自身也有了更大的成长。每一次在课堂上输出，都在滋养着我自己，我和孩子都是学习者。”

从在人生低谷中接触心理学，到与日慈结缘，这五年间，我做了大量功课同理自己，同理孩子，这是一个潜移默化的过程，也是自己“由软变硬”的漫长旅程。



我的信念系统也渐渐发生了转变：“以前，我觉得只要证明了自己就可以了，很害怕再往前走，现在我更愿意承担我能做的，更愿意、更有勇气去面对。”



每当我问学生：“情绪宝宝来了，怎么样？”孩子们马上会说：“没有好坏！”

看到他们有接纳情绪的意识，而不是去反抗，更关注自己的内心，我就觉得特别好！

“我会陪在你身边”。

我对小易同学的关注，源于二年级时的一次“跳楼事件”。

妈妈在他很小的时候就弃他而去，爸爸因离婚和投资失败，性格变得异常暴躁，在家里，哪怕犯了一点点小错，甚至都不是错误，爸爸都对他又打又骂。小易也因此变得特别消极，情绪不稳定，非常害怕犯错。

有一次，小易跟同学打闹，不小心把小伙伴弄伤了，班主任听到同学告状后就冲过来，说道：“小易你怎么了？”

突然，极度害怕的小易，飞快地奔向窗户，想跳下去！说时迟那时快，班主任立即冲上前紧紧地抓住他，把他当作“问题孩子”交到了我的手里。

在跟小易聊天过程中，我发现他其实并不是真的想“自杀”，只是想逃避想象中的惩罚。



从此以后，我就特别关注他，每天都到校门口等小易，一见到他就喊道：“小易，早上好，抱一个！”

我会了解他的心情，跟班上的同学说：“小易是我的好朋友，你们要好好照顾他。”渐渐地，小易时不时会跑到办公室找我聊天，倾诉自己的心事。我在墙上挂了一幅“感受图”，让他找出自己此刻的感受，慢慢地，他变得越来越开朗。

小易很想跟同学一起玩，却不知道该怎么交往，就故意欺负别人。在他四年级那年，我给小易所在的班上两个学期日慈的心智素养课，讲了人际交往的相关内容，小易听得非常认真。

我上心理课时，他从不捣乱，每一次都积极举手回答问题。每次小组活动，小易都积极参与，跟同学相处得很好。小易的同学说感到孤单、没有朋友，我就让他跟小易一起玩，后来他们俩就成了好朋友。

有一段时间，小易因上课捣蛋、跟老师对骂被“退学”，就来找我倾诉，一聊就是一星期。我一直鼓励他主动找班主任，深知他内心害怕，就牵着他的手来到班主任跟前，对他说：“请抬起头看着老师说，我会陪在你身边。”

听到我的话，他终于鼓起勇气说出了想回班上课的想法。后来，在小易上课时，我悄悄来到窗户旁观察他，看到他很认真地听课，而班主任也反映，他上课没有插嘴，还会举手回答问题。

“我们的约定，你做到了！”我开心地跟小易击掌。虽然小易变得更加积极活泼，跟小伙伴的关系也更为融洽，但他的内心仍然是敏感的，总感觉同学们似乎不喜欢自己。

在一次心理课上，我问起班上的同学，他们都说：“我们很喜欢他。”

“原来你在心里想象了一个大大的敌人。”小易和同学们都笑了。此刻，我感觉到小易被同班同学满满的爱包围着，“因为有爱，孩子们才会变得很温暖很柔软，他们的情绪就越来越稳定，不然，他们就会很焦虑，很害怕。”

小易的父亲情绪冲动，常和老师发生冲突，小易也曾因此被遣送回家，家长老师之间的矛盾，却由孩子来承担后果，我想他定会感到非常无助和委屈。我很无奈，也替他感到不平，便与小易的任课老师、校长约定，如果以后小易有任何情况，请先通知我来协助，而非过多地强制管束。

神奇的是，沟通之后，老师至今都没有反馈过小易的问题。其实，老师和校长也渐渐意识到，过多的管教是没有办法让他朝我们想的那个地方前进的，反而会适得其反，选择信任，孩子其实可以做到更多。

还有一次，小易突然失踪了，所有人都找不到他。我满学校找他、喊他，穿着高跟鞋跑遍了整个学校，走到第三圈时，我的脚已经磨出了水泡。我又焦急又担心，大声喊道：“小易，你在哪里？赶快出来，老师的脚已经出水泡了！”

也许是出于愧疚或关心，小易从男厕所跑了出来，我焦虑的心也平静了许多。我没有批评孩子，而是告诉他自己的心情，询问他发生了什么，并耐心地倾听。

无论是讲脏话还是和同学打架，并不意味着小易就是一个“坏孩子”，而是源于他的家庭环境、他的家长。小易曾经是让老师头疼的“问题小孩”，也会和同学争吵、打架，但这几年，他确实有了明显的成长：不再伤害自己，学会了面对问题，照顾好自己。

在每一节心理课上，我都能看到积极认真的小易，他一直遵守着与我的约定，尊敬老师、不捣乱、做好自己。

自从上了心理课，我每天都好开心！

小易的班上，有一位同学叫小朱，当时他正在上三年级，内向胆小，常为交不到朋友而担心，总觉得自己不行，每天都皱着眉头。

课后，小朱来找我说：“周老师，我觉得自己不行，没有朋友，特别不开心，大家都不愿意和我玩。”

“当你交不到朋友，又想跟同学玩的时候，内心是什么感受？”小朱表达了自己的感受，但并不知道接下来可以怎么办。我引导他，在解决之前先认清自己的情绪，然后慢慢地在课程里融入关于沟通表达、交朋友的内容。

每次小朱来找我的时候，我都会对他说：“谢谢你信任我。”

在心理课上，小朱学会了如何处理人际关系、怎么交朋友，他能够照顾好自己了，也能接受自己的情绪。慢慢地，我感觉到孩子开始发生变化：每天都笑眯眯地和我分享他回老家参加的活动、遇到的趣事，甚至还向老师同学推销妈妈做的糕点，他跟我说：“周老师你有空的话去买一下，我妈妈做的饭团很好吃的。”

小朱的生命状态好像骤然打开了，从愁眉苦脸到每天都有很多有趣的事情愿意和大家分享，他变得自信而快乐。

除了开朗自信，敢于明确提出自己的需求，也成了小朱身上闪亮的特质。上学期，他要代表学校参加县里的朗诵比赛，却一直都念不好台词，便找我私下练习。我鼓励他：“你遇到了困难居然没有被吓跑，还懂得找老师学习，很棒！”

我认真地观察小朱在练习中的点滴变化，及时给予正向反馈，在我们的共同努力下，他所在的队伍在比赛中夺得了一等奖。

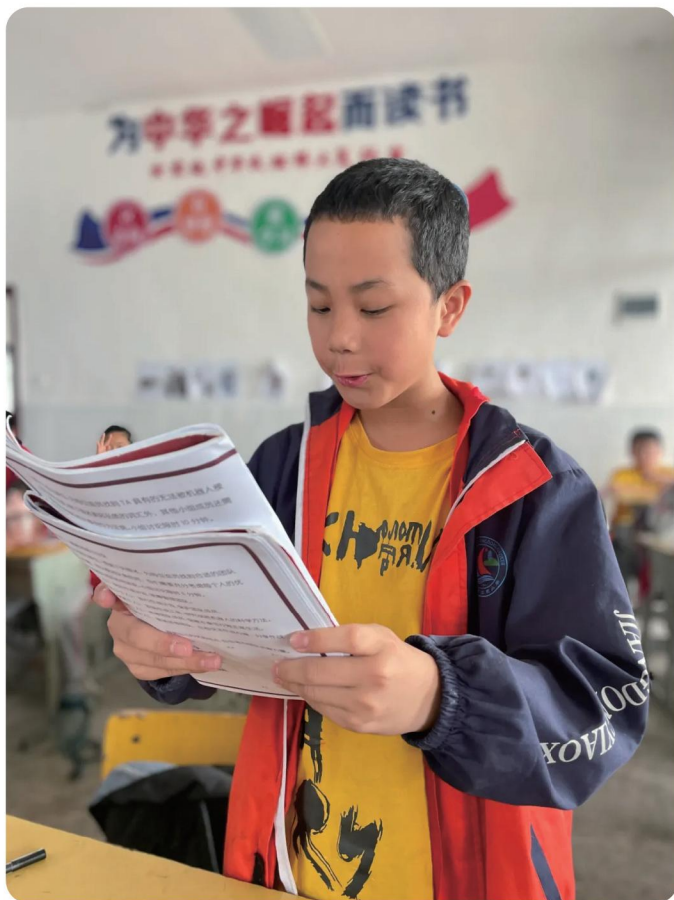
比赛结束后，我和他们开了一个小小的座谈会，引导他们思考自己在比赛中做到了什么，面对困难时在别人身上学到了什么。每一个孩子，都非常清晰地找到了自己的感受词汇，庆祝自己的进步。

还有一件事，让我对小朱的成长感到欣喜。期中考试结束后，小朱和同学们来上口才课，他问我：“周老师，今天考了一天试，能不能带我们做一些轻松的活动？”

那一刻我很诧异，没想到小朱能够如此轻松自在地表达自己的内心所想。在这样细小的一句话里，我看到一个很自信、很清晰的孩子，不光表达能力好，他还很准确地看到自己的感受和需求，并且勇敢地说出来。

其实最初我上心智素养课时，他并不出众，我对他也没有很深的印象。我想应该是心理课上他有认真听讲，才会主动找我，说出内心的困惑。

在倾听、陪伴和鼓励中，润物细无声，他得到了很大的成长。现在他的人际关系、自我承担这一块非常棒，学习成绩也在班里数一数二，品学兼优。



近期，小朱来找我时，说了一句话：“老师，我好幸福！”

“为什么你会觉得很幸福呢？”

“自从上了心理课，我就真的没有什么烦恼了，我每天都很开心！”

听到他这么说，我倍感欣慰，三年的坚持给孩子带来了这样的变化，我觉得值了！

“我会陪在你身边。”

让我印象深刻的，还有小易班上的一位女生，小敏。以前上心智素养课时，她一直都默不作声，现在小敏上课的状态完全不一样了，行动力很强，很有信心，也很有规划。

可能在上心理课的过程中，小敏学会了关注自己，照顾好自己，自然就变得越来越自信了。

在一节课外班上，小敏主动来找我，跟我讲她设想的方案，包括可能会面临的阻碍、时间的分配、内心的感受和害怕的地方等，全班只有她来找我，跟我分享这些细节。我觉得她的行动力、表达能力，完全是脱胎换骨的。

最让我感动的是，家人对她的积极支持。当时小敏告诉我，想捡一些废品去变卖，父母对此有些顾虑和担心。但后来她跟我聊了之后，又和父母沟通，慢慢就解决了问题，她说：“周老师，我妈妈也会收集这些废旧的东西，妈妈跟我说，凭劳动赚钱并不丑。”

在家里，小敏也会和姐姐分享学校的心智素养课，跟姐姐提到我。有一天，她突然问我：“周老师，我姐姐想让我替她问你一个问题，怎样才能成为心理老师？她以后也想当心理老师！”

听到她这么说，我很触动。我收到的信号是，小敏分享的心理课吸引到了姐姐，因为姐姐并不在我们学校，也不认识我，是她把她的心传递给了姐姐。



孩子们的反馈：信任、热情和勇气

孩子们对心智素养课的喜欢，真的让我感到很震撼。有一次，我出差学习回来，突然有一个学生冲了过来，一边打我一边哭着说：“你怎么没来上课？你太讨厌了！”

还有一次是五年级的课，我外出开会，班主任就用了我的课，当她走进教室那一刻，同学们都“有怒不敢言”，其中一位学生直接在地上打滚，一直念叨着“为什么要占了我们的心理课”。

后来这位班主任跟我说：“周老师，你的课我们再也不敢占了。”

虽然我没有给一年级的孩子上心智素养课，但学校里所有的孩子遇到我，都会跟我打招呼，和我聊天。他们也在期待，到了三年级就可以上心理课了。

孩子们对我的喜欢，课程的支持是一个很重要的因素。在心理课堂上，有孩子们喜欢的动画片、手工活动，每一节课，看着每一双闪闪发亮的眼睛，就知道他们有多专注、多投入。

为孩子们持续地上心理课之后，整个班的面貌渐渐变得不一样了，他们更加敢于表达，也更有自信。在课堂上，孩子们感受到的支持和爱，真的会伴随着他们的一生。而孩子们反馈的自信、热情和勇气，也滋养着我。

我相信正是持续开课中有这样一份连结，才建立起这样一份信任。

今年4月，我们在学校里开展了一项县里组织的心理健康质量监测，其中有一道题是，当你遇到困惑的事情时，会找谁倾诉？选项有班主任、父母、朋友、好朋友和心理老师。

我们抽了30份问卷来做调研，发现只有一个同学选了谁也不说，其他全都选了心理老师。

或许是我的接纳和包容，让孩子们愿意敞开心扉。在我的课堂上，我会告诉他们，我看到了一些举手的同学，我看到的是你们的勇气，没有举手的同学，我也看到了你们在用倾听的方式支持大家。



我曾经问过他们：“我很好奇，在你们认识我以来，有没有一次或者是有一个瞬间，因为你们答错了，老师批评了你们？”孩子们立即坚定地回答：“从来没有！”

很庆幸，我做到了这样的接纳。上心理课时，我一直践行一个理念，就是支持孩子们的成长。

我觉得举手的那一刻，突破的是勇气，而不是那个答案。

当我们践行这样一个理念，去支持孩子心理成长的时候，我觉得孩子们也收到了这样一份“允许”，收到了一份爱的信息，这将会让他们受益一生。



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。

2024年心益计划夏令营于2024年3月启动招募，2024年10月顺利结项。共有21支团队，294名大学生志愿者参与。夏令营期间，大学生志愿者为乡村儿童带去12天的“心智素养主题课程”。主要课程包为《我的自信环游记》，培养学生的自主学习能力、情绪管理能力、关系发展关系以及社会意识能力，受益儿童1,946名，服务人次达到140,112次。

2024 年数据

参与团队 21	支	参与大学生志愿者 294	名
受益儿童 1,946	名	服务人次 140,112	次

项目申请流程



项目大事记

03-04月

- 24年心益计划团队招募于2月29日正式开启，在招募期间共收到77份有效申请表。经过2~3轮打分，最终共有44支队伍进入课程试讲环节。最终综合申请表及面试得分情况，确定21支主题营合作团队。

05-06月

- 为夏令营合作团队开展7次线上培训，其中围绕课程展开四次直播培训，不仅向志愿者传达“心智素养主题课程包”相关理念，同时也为志愿者提供如何与孩子相处、如何管理课堂纪律等专业技能，帮助志愿者掌握儿童心理特点。另外根据团队需求，围绕筹款、传播及财务、安全三个方面对相关负责志愿者进行专门培训，帮助其更好地完成工作；

为了能够支持更多的志愿者，心益计划在上海、济南两座城市开展线下培训，让临近城市的心益授课志愿者能够有机会参与到线下实践中，共计61人参与培训。通过参与式、体验式学习，志愿者得以感受真实的心智素养课堂，并尝试带领心智素养活动，为即将开展的心理主题夏令营做好知识储备。

07-08月

- 心益计划2024年夏令营共支持21支队伍开展夏令营活动，实践地点跨越河南、福建、安徽在内的9省16市，共计服务1,946名乡村儿童，志愿者服务时长达35,280小时；在开展过程中，6名走访志愿者深入河南省商丘市、安徽省亳州市、福建省龙岩市等各个项目点进行走访，累计走访19支团队。通过观察、记录、评估、深入了解团队运作模式和综合表现，为项目优化提供更全面客观的参考依据。

09-10月

- 21支执行团队圆满提交了总结材料。在随后举行的心益总结会上，共有36位志愿者积极参与，深度分享本年度活动的深刻总结与经验反思。同时，项目方也从策划筹备至执行落地的全过程进行梳理复盘，并对本年度活动的执行情况及儿童的受益程度进行了全面评估。

课程介绍



我的自信环游记

12天

每天2小时

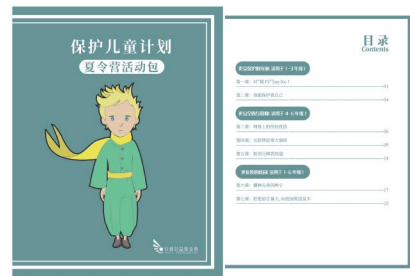
本活动包适用于3-6年级，涵盖12天，每天2小时的夏令营活动，包括开营、结营和核心主题活动。通过手工制作、书写绘画、角色扮演等形式，旨在帮助学生认识自我、发现优势、设定目标，并学习用成长性思维看待自己，从而增强自我价值感。



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。



保护儿童计划

7个活动

全面性教育和反校园欺凌意识的建立，对儿童健康成长至关重要，该活动包以“体验式活动”为核心，运用绘画、游戏、小组讨论等方式，为乡村学生带来不一样的夏令营课程活动。



诗歌中的身心成长

8个活动

相信诗歌带给人身心的力量，希望结合诗歌和心理的元素，以“体验式活动”为核心，运用绘画、舞蹈、诗歌创作、冥想、朗诵等方式，为3-6年级乡村学生带来不一样的夏令营课程活动。每个活动时长统一为60分钟，可以根据实际情况，为学生设置中途休息时间，保证在放松的节奏中，带给学生更好的体验。

志愿者及孩子反馈



孩子说

“

在快乐且幸福的两周里，我经历了许多困难与挫折，但我不能为它们低头，困难是能解开的，坚持与努力，才能赢得希望。

”

“

我们在一起的时光虽然很短，但我们在一起的时光却成为了永久的回忆，我会珍惜剩下的时光，我也在这段时光中哭过、笑过、兴奋过，但在这时却是悲伤的。如果有缘希望我们在以后会相见，希望你们下一次还来我们学校！

”

“

刚来到的时候，我没有一个朋友，也没有人跟我玩，渐渐地，我认识了很多。有的是打乒乓球认识的、有的是坐在一块认识到，我有很多快乐的事情，也有一些不快乐的事情。打乒乓球的时候打败了好多人的开心，但也有被其他人打败的伤心，赢得其他人的认同和欢乐；和其他人打篮球的时候，我常常投不进，但我又很努力，有一点苦恼……希望我以后都开开心心的！

”



志愿者说



虽然已经磨过两次课，在来之前也备了不少课，但是在真正要给小朋友们上课的时候，那种紧张期待还是不可避免的。不过当我真正踏进三年级的教室，拷好课件，准备好上课要用的材料之后，焦虑与紧张逐渐消散，剩下的是期待与新奇。不知道是不是我放松下来的原因，再加上三年级的小朋友已经较为懂事，对于没有接触过的心理健康课也十分好奇与配合，我的第一节课给我留下了很好的印象，也让我有更多信心与期待去上接下来的课程。

——南京师范大学 叶子

《盐镇》里有一段话：“有时候踩在古镇的石板路上，不经意地一抬头，会发现天空并不宽敞，就像这里年轻人的出路，很少有长辈能身体力行地告诉他们，未来的路应该怎么去走。”这里的孩子与我见过的其他孩子没有区别，他们都是最好的孩子。我希望这样年复一年的夏令营能够给他们的成长带来些不同，能够让他们对未来产生不同的思考与遐想。

——南京师范大学 可乐

那些在成长中我以为逐渐丢弃的创造力、想象力在和孩子们相处的瞬间中尽数找回；那些因为长大而变得有些内倾的心在热烈明媚的爱中被滋养而重新开放。和孩子们相处的时候会觉得自己也变成孩子。

一路同行的还有那些志同道合的朋友们，他们是这次旅途带给我最珍贵的礼物。我们在石子路上打着手电筒高声唱那些花儿；我们在办公室一起玩笑着陪伴着备课到深夜；我们在热椅的环节毫无保留地表达爱，留下眼泪或欢笑……

——中国传媒大学 酸酸

胆小鬼与胆大鬼

——心益计划志愿者郑呈祥

在天时地利人和等种种机缘巧合之下，我幸运的成为了芽溪公益队的一员，所以才有机会来到丁祖小学遇到一群可爱的孩子，每个人都是独一无二的，却又都能给我带来一样的感动与幸福。“胆小鬼”与“胆大鬼”的故事也发生在这里。

还记得第一天开营仪式，我作为主持人登上讲台，整体进行的还算顺利，即使下面坐的都是一到六年级的小孩子们，我这个大二的哥哥也不免有些紧张。或许是我的紧张被看穿了，在第二天某个课间的时候，我想着和小朋友们聊聊天，熟悉熟悉，这时有个小男生跑过来，“橙子老师！”我略带惊喜的转过头，心想竟然有小朋友记住了我的名字！这个小男生黑黑的，留着一个寸头，脸上总是挂着笑容，眼睛里透着机灵，一看就是班上的活跃分子（后面事实证明我的猜测是对的），我笑着问他怎么啦，可他的话却让我的微笑变成了苦笑，“橙子老师，你是不是胆子很小啊？！”我连忙反问他何出此言，听到他的解释我才明白，原来是开营那天我在上面主持的时候，他听出来我声音有些发抖，所以觉得我很胆小，连讲话都害怕。

事实也确实如此，所以我也承认并顺势搂住这个小男孩戏谑地说，“那看来你的胆子应该很大喽”，他没说什么，只是笑着跑开了，边跑还在边叫我“胆小鬼”，我也是不客气地回了个“胆大鬼”，从此我们俩对彼此的称呼就从老师和学生变成了大小鬼。

后来知道了这个小男孩叫小方，并且不出意外的成了班里的小“刺头”，倒是很活跃，可惜一到个人展示环节，就瞬间熄火了，这个时候我总会掏出我的激将法来鼓励他，“白叫你胆大鬼了，怎么胆子这么小”。经过慢慢的相处，我发现他虽然很活跃，但却又很害羞，不愿在大家面前展示自己，所以在后面的课上，我总会以朋友的身份，去鼓励、去刺激他，让他对自己要自信，要敢于面对大家，就像当初我是怎么面对你们所有人的，不要和我一样胆小。

或许是自尊心作祟，也许是我的方法起作用了，他慢慢地从抵触变成可以试试，在我的课上，甚至可以主动分享，我也会毫不吝啬我的夸奖，当然对他平时的调皮捣蛋，我也会更加严厉。他也会在我上完课后，继续过来“嘲笑”我，说我教大家写书法时，手都是抖的，好吧，这也是事实，我也确实有爱紧张的毛病。就这样，我们两个大小鬼就这样互相“嘲讽”，又互相进步，我也感谢他能毫不隐讳地“嘲笑”我，也希望我的“激将法”能对他有所帮助。

后来我的提前离开与不辞而别，也让我俩的故事画上了句号，或许他可能不久就会忘了我这个胆小鬼老师，但我希望他可以变成我心目中的那个胆大鬼。



项目简介

“心盛计划XINSHENG PROJECT”是日慈公益基金会于2020年发起的青年心理支持项目，该项目通过构建以社会情感能力为核心、融合积极心理学与自我关怀理念的框架，运用设计思维的创新工具，自主研发出一系列贴合青年人实际需求的创新产品，并依托同辈支持的有效传递方式，从而预防焦虑和抑郁情绪，助力青年人建立起既轻松又不失坚韧的人生态度，鼓励他们以更佳的心理状态享受生活，并持续提升心理健康水平。

“心盛计划XINSHENG PROJECT”通过策划和举办高质量的活动，成功吸引了众多关注心理健康的青年人加入。自项目启动以来，携手多家企业、全国知名高校及其社团，成功举办线上线下活动百余场，共同推动青年心理健康事业的正向发展。

2024年项目数据

受益人数	16,968 名	活动场次	267 场
合作高校	29 所	合作企业	爱茉莉太平洋 腾讯基金会

项目大事记

01-02月 • 实践者培训

1月，日慈招募了21位实践者在天津进行实践者培训，在这场线下活动中，实践者们学习并体验同辈支持基础理论，了解路演设计流程，并体验了一小时极速输出路演活动方案与预算，不仅考验了实践者的创造力，也增强了他们团队成员之间的相互协作，收获了自己策划活动的成就感！



• AMORE能量青年能量骑士进阶培训

1月21-23日，AMORE能量青年能量骑士进阶培训在上海举行，6名大学生参与其中，在培训中体验活动研发过程，学习带领技术，探索适合自己的推广自我关怀的方式，共产出三套自我关怀小活动方案。



03-04月 • 《自我关怀功能本》发布

4月，日慈心智素养研究院研发出针对大学生群体的《做自己的朋友》自我关怀功能本。功能本基于自我关怀的概念，结合设计思维，旨在为大学生朋友提供接触“自我关怀”的起点，助力培养“好好爱自己”的自助能力，并招募678名大学生申领“自我关怀功能本”，开展社群活动。



• “情绪自留地”路演活动在四所高校举办

4月，心盛计划“情绪自留地”路演活动分别在广东医科大学、山西工商学院、大连海洋大学和中国石油大学（华东）开展，共计1,057名大学生参与。

路演活动采用“3+X”的形式，由日慈根据相关主题研发其中3个活动，学校社团发动自己的创新性，研发1个活动，作为路演的“X”方案，成为具有各自特色的活动亮点。三所学校研发的活动分别是“自我关怀小瓶子”、“和不开心的说再见”、“气球送来了它的鼓励”和“见字如面”，帮助同学们更好地感受自身情绪变化、在日常生活中实践自我关怀，并予以他人力量。

03-04月 • “自我关怀”基础团体辅导带领者培训

“心盛计划”项目组招募了27位来自4高校的班级心理委员，作为“自我关怀”基础团体辅导的带领者。本学期计划开展两次团体辅导活动，分别是“拥抱情绪的关怀宝箱”和“也许你该找个人聊聊烦恼”，本次线上培训让带领者作为参与者体验这两次团辅，感受自我关怀的力量，并学习带领技巧、共情、支持回应和练习等内容，为日后的班级团辅带领奠定基础。

• “自我关怀”14天线上打卡活动

4月，AMORE能量青年项目推出“自我关怀”14天线上打卡活动，曲阜师范大学、浙江海洋大学、上海大学等9所大学的学生参与其中，近1,000人参与打卡。希望大学生在参与打卡练习过程中，能够轻松地学习“自我认可”新知识，增强自我关怀的能力，并在日常生活中关照自己的心理健康。

05-06月 • 525能量青年特别场校园活动成功举办

在525大学生心理健康日到来之际，AMORE能量青年项目在同济大学开展了“自我关怀”主题路演活动和艺术疗愈工作坊，打造了一场心灵与身体的双重盛宴。

同学们在丰富趣味的游戏环节中，以自我关怀为核心，由外而内地探索“爱自己”这一人生课题，在艺术疗愈中尽情表达，看见并拥抱全部的我，在与伙伴们同心协力的创造实践中，获得精神上的共感体验与短暂的休憩，约300名大学生参与其中。



05-06月 • AMORE能量青年线下活动在6所高校举行

5月，AMORE能量青年“自我关怀-自我认可”主题路演活动分别在河南大学和郑州航空工业管理学院举办，约1,000人参与其中。除此之外，AMORE能量青年项目分别在中国人民大学、中国地质大学和武汉大学开展了6场“自我关怀-自我认可”线下小组，以及在同济大学开展2场工作坊，共计56名大学生参与其中，让他们激活自身能量、舒缓压力，提升情绪调节力，学会从“自我关怀”到“自我认可”。



• “心盛计划”开展45场线下团体辅导活动

“心盛计划”项目组引领广东医科大学、天津城建大学，山西工商学院，中国石油大学（华东）4所学校的20余名心理委员向班级同学开展2次团体辅导活动，分别以“拥抱情绪的关怀宝箱”和“也许你该找个人聊聊烦恼”为主题，帮助参与者认识静观当下和人性共通等自我关怀核心基础理念，培养善待自我的能力，共计开展45场团辅活动。

07-08月 • AMORE能量青年带领者的进阶线下培训

7月17-19日，在上海松江区对能量青年带领者展开了一场别开生面的线下培训会，培训主要围绕“如何根据需求来设计心理主题线下活动”，参与培训的有8人，经过两天的培训，大家基于自己对青年大学生的需求理解，产出了3个线下小组活动方案，分别是“重生之我的感受我最爱、远离比较中的负面自我、在重要关系中勇敢说‘不’”。



07-08月 • “最佳损友”10天组团打卡活动顺利完成

在心盛计划以往对青年的洞察中，很多伙伴进入大学后与高中的同学渐行渐远，非常苦恼；还有一些工作的伙伴和大学朋友分隔两地，见面的机会很少，因此于8月5日到13日举办“最佳损友”打卡活动，希望大家能再次从“友情”中获取力量，并获得了良好反馈。

09-10月 • 高校心理赋能项目招募与执行

● “心盛计划”情绪关怀之旅：

2024-2025学年，秋季学期我们共收到15所学校的报名，通过报名申请、线上面试，在活动经验、配合程度、社团影响力、创新能力等维度进行打分，我们共筛选了9所学校在秋季学期开展“情绪关怀之旅”活动，未来将进行线下活动。

10月，天津城建大学（10月16日）、山西工商学院（10月30日）、乐山师范学院（10月31日）分别进行了心盛计划情绪关怀之旅路演，参与的大学生共计1,256人。

情绪关怀路演是通过简单、有趣的体验类互动活动，增进大学生对于“自我关怀-自我安慰”的认识，吸引更多人进一步参与心盛其他更深度的心理服务。

● AMORE能量青年

同时AMORE能量青年推出2024年秋季学期“自我关怀——自我认可”主题校园活动招募，有8所高校加入我们的自我关怀之旅，一起探索自我认可的力量！



09-10月 • 能量骑士的筛选与培训

在十月的精彩旅程中，我们筛选出了17名充满活力与激情的能量骑士，他们将共同参与接下来的线上培训环节。为了全面提升能量骑士的能力，我们设计了四场富有创意和实践性的培训活动，每一场都旨在为参与者提供丰富的学习体验和实战机会。

自我关怀体验：10月11日

首场培训以自我关怀为主题，带领者是上一届能量骑士小傅和晓南，两位富有经验的带领者通过一系列精心设计的线上小组活动，让能量骑士们亲身体验自我关怀的魅力。

理论知识学习：10月18日

第二场培训聚焦于带领技巧和小组理论的学习，通过系统化的课程，帮助能量骑士们掌握必要的理论知识和带领技能。

线上实践带领：10月22日&26日

第三场和第四场培训均为组队实践环节。由于大家的时间安排不一，我们特意安排了两次相同的实践机会，确保每位能量骑士都能参与其中。

在实践过程中，大家进行了明确的分工，各自承担不同的角色，日慈协作者则在线上提供了即时反馈，帮助大家在实践中不断改进和提升。

● 能量骑士落地自主设计的小组

能量骑士小南和欣蓉通过参与线下培训，积极投身于小组内容的设计和研发工作，研发并带领了“自我边界”主题线上沙龙活动。他们通过心盛计划和日慈公众号成功招募活动参与者，吸引了37人报名。经过筛选，最终有16名符合条件的参与者加入。在他们的努力下，我们顺利举办了2次线上沙龙活动，取得了圆满成功。

11-12月 “心盛计划”情绪关怀之旅线下活动

11-12月在中国石油大学（华东）、广东医科大学、深圳大学、浙江水利水电学院分别进行了情绪关怀之旅线下校园路演活动、线上组团打卡活动和团体活动，共计有3,422名同学参与其中。



AMORE能量青年线下活动

11月，同济大学（11月7日）、华南师范大学（11月12日）、电子科技大学（11月24日）分别进行了AMORE能量青年自我认可校园路演活动，参与的大学生共计约750人；

与此同时，11-12月在中国人民大学、北京师范大学、绵阳师范学院、商丘师范学院、四川师范大学等高校同步进行“自我关怀-自我认可”线下小组活动，通过能量骑士的带领让更多的大学学生会自我关怀。



校园活动

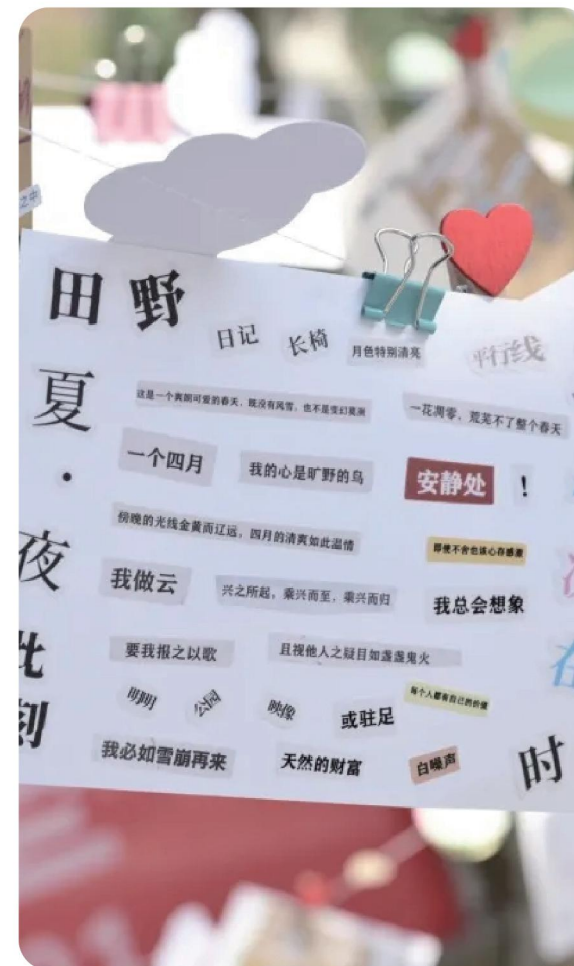
心盛计划，压力再见！

“心盛计划XINSHENG PROJECT”是日慈公益基金会于2020年发起的青年心理支持项目，该项目通过构建以社会情感能力为核心、融合积极心理学与自我关怀理念的框架，运用设计思维的创新工具，自主研发出一系列贴合青年人实际需求的创新产品，并依托同辈支持的有效传递方式，从而预防焦虑和抑郁情绪，助力青年人建立起既轻松又不失坚韧的人生态度，鼓励他们以更佳的心理状态享受生活，并持续提升心理健康水平。“心盛计划XINSHENG PROJECT”通过策划和举办高质量的活动，成功吸引了众多关注心理健康的青年人加入。自项目启动以来，携手多家企业、全国知名高校及其社团，成功举办线上线下活动百余场，共同推动青年心理健康事业的正向发展。

“情绪关怀之旅”校园活动

天津城建大学、山西工商学院、乐山师范学院分别进行了心盛计划情绪关怀之旅路演，参与的大学生共计1256人。中国石油大学（华东）、广东医科大学、深圳大学、浙江水利水电学院等9所高校分别开展了情绪关怀之旅线下校园路演活动和团体活动，吸引了约4678名同学参与其中，增进大学生对于“自我关怀-自我安慰”的认识，吸引更多人进一步参与心盛其他更深度的心理服务。

在前面写下影响情绪的事情中，有令人忧心的“裸考高数”；有因为三人共进浪漫午餐而开心的史称的“喵喵喵”会晤；有“新朋友，新机会”的期待与忐忑；有“没有课，没有考试”的轻松与惬意……你看，情绪会因为一场至关重要的考试而担心变成迷茫的紫色，也会因为一顿友人在侧的午饭而变成快乐的粉色；会因为日常时光的闲暇变成黄色，也会因为对未知的新生活的憧憬与期待而变成红色。生活就像我们的情绪一样多姿多彩，收拾好行囊，整装待发，记住我们不会比上一秒更年轻，不会比昨天更加稚嫩，要记得珍惜当下的每一次邂逅与机遇，享受生活，照顾好自己心情！



线上打卡

在心盛计划以往对青年的洞察中，很多伙伴进入大学后与高中的同学渐行渐远，非常苦恼；还有一些工作的伙伴和大学朋友分隔两地，见面的机会很少，因此于8月5日到13日举办“最佳损友”打卡活动，希望大家能再次从“友情”中获取力量，并获得了良好反馈。

线下团辅活动

“心盛计划”项目组引领广东医科大学、天津城建大学，山西工商学院，中国石油大学（华东）4所学校的20余名心理委员向班级同学开展2次团体辅导活动，分别以“拥抱情绪的关怀宝箱”和“也许你该找个人聊聊烦恼”为主题，帮助参与者认识静观当下和人性共通等自我关怀核心基础理念，培养善待自我的能力，共计开展45场团辅活动。



AMORE能量青年，接纳真实的自己！

为了更好地支持入学生的心理健康成长，2020年日慈携手爱茉莉太平洋（中国）发起了AMORE能量青年项目，希望通过不同主题的创新多样的活动，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，降低他们发生心理问题的风险。

从2020年至2024年，在爱茉莉太平洋（中国）的支持下，日慈与全国各地高校师生一起，将95场心理健康主题校园活动（线下路演、工作坊、宣讲会等）带进大学，服务超过2.5万名大学生。

在如今内卷化严重的社会中，自我否定的现象越来越严重，越来越多人在日常生活中质疑自己的价值，这种趋势对个人和社会的发展都带来了严重的负面影响。

而大学生作为社会发展的主要预备军，面对着学业、考试、就业等多重压力，他们更需要自我认可，拒绝自我PUA，发掘自身的闪光点，让自己变得更加自信！

2024年秋季，AMORE能量青年项目分别在同济大学、华南师范大学、电子科技大学、中国人民大学、北京师范大学、绵阳师范学院、商丘师范学院、四川师范大学开展了“自我关怀-自我认可”主题路演活动和线下小组活动，让他们激活自身能量、舒缓压力，提升情绪调节力，学会从“自我关怀”到“自我认可”。



“自我关怀—自我认可”路演活动

AMORE能量青年线下路演活动在2024年紧锣密鼓的展开，每个学校都进行了相应的小创新，例如同济大学精心设计了“我的自我认可”、“我的自画像”、“我的夸夸小确幸”、“我的快乐缠绕”等多个心理互动小游戏，内容丰富多彩。同学们在这里尽情释放自己的想象力，用画笔在展板上留下对自我的探索和表达。

每一个贴纸，都是一次对自我的认可和鼓励；每一幅自画像，无论是卡通还是抽象，都是对个性的一次大胆展现；每一句短句，无论是振奋人心或是发人深省，都是对内心的一次深刻对话。这些作品不仅展示了同学们的创意和才华，更是他们对自己价值的肯定和对未来的憧憬。

电子科技大学的志愿者反馈：“从展台布置到活动的每一个环节，我都深深地被团队的用心与热情所感染。参与者们通过挑选并点亮星星贴纸，逐渐找回内心深处的自信与认可。行动任务让活动现场充满了欢声笑语，书写任务环节更是让我感动，参与者们静静地坐在桌前，用文字记录下自己的内心世界。

这次活动不仅让我深刻体会到了自我关怀的重要性，更让我学会了如何在日常生活中给予自己更多的关爱与认可。我相信，这份体验与感悟将会伴随我走过未来的每一段旅程。”

“自我关怀”线下小组活动

在“自我关怀-自我认可”线下小组活动中，带领者帮助大学生学习“自我关怀”相关的心理健康知识，体验自我关怀核心三要素中的“共通人性”和“静观正念”两个技能，练习和提升自我关怀中的“自我认可”能力，由此增强对真实自我的理解和接纳，更好地面对大学生活中出现的问题。

11~12月在中国人民大学、北京师范大学、绵阳师范学院、商丘师范学院、四川师范大学等高校进行“自我关怀-自我认可”线下小组活动，通过能量骑士的带领让更多的大学生学会自我关怀。

该起参与线下小组活动的收获，大学生们更懂得如何面对烦恼，接纳自我：

“

更深度地挖掘自己，也收获到了认识情绪、对待情绪的方法。

学会了自我接纳，接纳自己的不完美，接纳自己所有情绪。

让自己的内心更加平静的同时，也能跳出自我烦恼，倾听他人和自己的相同境遇。

我更深的感受了自我，在紧张的自我焦虑与内耗中获得放松。活动过后，念头通达，也在这时间里思考了自我的一些感受与应对心理。

通过大家的分享，我认识到原来我遇到的烦恼大家都有遇到，让我明白不是只有我一个人这样。也让我认识到自我关怀，是对自己的接纳。

”

希望“自我关怀—自我认可”主题校园活动能够帮助大学生提升自我关怀能力，从而促进情绪、人际、职业等方面的内在成长，学会自我认可、维护关系、缓解情绪，更有力量应对学业、生活带来的消极情绪，在更健康的心理状态下成长，最终走向自我认同。



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。

2013年起，日慈在昭觉民族中学设立爱心班，在慧心助学项目资助下，至今成功支持了174名学生完成初中毕业，62名学生从高中毕业，3名学生就读本地职业学校毕业，51名学生在全国各地就读大学。2024年，129位爱心人士参与了助学活动，共资助46名学生，资助总额达207,100元。

*数据统计截至2024年12月

2024 年数据

爱心人士
参与助学活动

129



位

资助
学生

46



名

资助
总额

207,100



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

06-
07月

● 2024年，慧心助学资助的学生中，一部分大学生已顺利毕业。目前，有10位学生仍在大学就读，41名学生已从大学毕业，正式步入社会，开启人生的新篇章。

在2024年，来自昭觉民族中学的34名学生参加了高考，其中24名学生成功进入大学，另有10名学生选择复读，备战次年的高考。2024年慧心助学项目除了提供资金资助，项目还定期组织写信互助等活动，以此陪伴孩子成长，鼓励他们以积极客观的态度面对学习，引导其树立对自我、家庭、社会和未来有正确的认知。



心智素养研究院

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。



* 数据统计截至 2024 年 12 月

心智素养研究院

2024年成果产出

心灵魔法学院



《心理健康主题日活动包》修订

2022年起，日慈设计研发校园心理健康主题日活动包（以下简称“校园活动包”），面向资源相对匮乏地区的小学发放，填补了学校开展心理活动的空白。为了回应过往教师对校园活动包的反馈建议、让教师更方便地筹备开展心理主题校园活动，也为了给参与学生带来更丰富的活动体验，心智素养研究院在今年对校园活动包进行优化升级，调整活动内容以满足不同年级学生的需求，多样化活动物料以增强活动的趣味性，提供示范样品与视频以帮助教师更好理解活动规则。修订后的校园活动包共向22所学校投放并执行，其中20所学校参与学生人数超过400人，有力地促进了学校营造关注心理健康的校园氛围。



教师赋能体系建设

为帮助项目人员有效进行教师运营和管理工作，更好地支持和赋能教师。心智素养研究院基于对项目教师需求和现状的了解以及过往赋能实践的经验，从心育工作开展的需要和教师成长发展的需要两方面出发，搭建了教师赋能体系。赋能体系将教师能力划分为四个维度，分别是：教育理念、心智素养活动带领能力、心理技术和社会情感能力。每个能力维度下，设定了三个阶段的成长发展路线，系统地支持赋能项目教师成长。



教师社会情感学习（SEL）工作坊

为更好回应教师的心理和个人成长需求、间接促进学生的心理健康发展，心智素养研究院围绕自我意识、自我管理社会情感能力板块，研发设计教师社会情感学习系列工作坊。共招募40位项目教师和3位协作者教师，在4-5月期间连续参与4期线上工作坊，体会自我觉察、探索教师职业道路、感受压力下的自己、了解如何科学放松。反馈问卷数据显示，参与教师对此次工作坊的整体满意度非常高。前后测数据分析结果表明，工作坊有效地帮助了教师更好认识自己、识别并管理情绪。



线上直播课

为了提升乡村一线老师开展心智素养授课能力，获得有效开展心智素养课程的授课方法，提升开课信心，为学生创设更加优质的心智素养课堂，心智素养研究院通过问卷调查与一对一访谈的形式，了解一线教师在开展心智素养课程时遇到的困难与挑战，基于教师的真实需求，共研发设计四次线上直播课。

四期线上直播课的主题分别是：第一期：破开课迷思，立开课信心；第二期：如何上好一节心智素养课；第三期：理解学生需求，优化师生关系；第四期：2023-2024学年心智素养课回顾——共话经验与收获。四期线上直播累计服务乡村教师1,450人，教师满意度均分为8.7分（满分10分）。无论是从参与老师填写的反馈问卷还是直播期间的交流互动，都可以看得出，线上直播课对于支持一线老师开课起到了积极的作用。



教师书写营

在与乡村一线老师交流中，我们经常会听到老师在情绪、人际和自我发展方面遇到的挑战，带来较大的心理压力。为了支持乡村一线老师在情绪管理、人际交往和自我成长方面的发展，获得自我调节的方法。心智素养研究院以自我关怀为理论支撑，以社会情感学习为框架，研发设计了心理自助功能本。

功能本围绕情绪、人际、自我三个社会情感能力板块展开，研发设计十五个书写主题以及四次线上沙龙。其中三个核心书写主题为：情绪、自我与人际主题，每一个主题之下会设置五次的书写练习。在情绪主题，回应乡村一线老师的情绪困扰，帮助他们在书写中获得更加稳定、正向的情绪；在自我主题，引导老师在书写中增强自我肯定与认可，建立更积极正向的自我评价；在人际主题，引导老师在书写中觉察人际交往的边界，表达在关系中的需要。

书写营共招募40位项目老师参与，最终有38位老师完成书写营所有练习内容，并在小鹅通平台进行打卡，分享自己的书写中的收获；四次线上沙龙的平均参与人数为32位。

从教师反馈问卷来看，参与者对于本次书写营的整体满意度较高，平均满意度为9.6分（满分10分）。通过自助书写练习和线上沙龙分享，教师的自我关怀能力得到显著提升。



短焦技术共学

针对对学生个体心理辅导有需求和动力的项目老师，我们在11月研发了为期五周的短焦技术共学，内容涵盖基本理念、核心技术及整合框架等部分。在12月里完成了针对18名老师的深度共学带领，目标是带领老师理解短焦技术，以组队加练的方式增强彼此支持感，在安全的氛围中练习短焦对话核心技巧，帮助老师在学生工作和自我生活中灵活应用。

心益计划

《我的自信环游记》课程包研发

2024年基于乡村儿童心理成长需要，在对以往夏令营课程包进行使用需求调研之后，新研发夏令营课程包——《我的自信环游记》。新版课程包以自我决定理论中的三种基本需要为夏令营活动包设计的理论支撑，共研发设计三个主题版块，包含12节主题式活动的夏令营课程，活动包适用于3-6年级。通过手工制作、书写、绘画、角色扮演等形式，旨在帮助学生认识自我、发现优势、设定目标，并学习用成长性思维看待自己，从而增强自身抗逆力，提升自信。



心盛计划

自助工具《做自己的朋友》自我关怀心理功能本研发

在“能量青年”项目中，基于自我关怀理论基础和设计思维原理，为高校大学生研发了心理自助功能本，通过学业发展、幸福关系、健康身体三个部分贴合生活的练习设计及社群运营，旨在帮助青年人在日常生活中积累自我觉察、关怀自己的能力。

项目志愿者培训赋能设计及执行

心盛培训

为服务项目目标，支持123名青年志愿者完成路演执行、练习打卡组织、团体辅导等创意心理活动，设计2场线上直播课及5场录播课，帮助志愿者理解项目理念、核心技巧及执行要求。

能量青年培训

针对心理、社工专业方向青年志愿者，进行小组带领技术培训，以“体验、理论、实践”为三要素进行，帮助小组带领志愿者理解自我关怀、掌握带领小组的核心技术，通过实践，完成筛选，授予带领小组资格。

针对项目中的核心志愿者，进行小组设计进阶培训，帮助志愿者掌握问题提出、用户调研、资料检索、框架设计、内容细化及内测等研发技术，通过分组共创的方式，产出3套小组活动，其中2套已完成线上招募和带领。

《情绪关怀之旅》执行手册设计

围绕情绪关怀主题，通过前期调研及头脑风暴，设计体验性强的1个心理路演、1个组团打卡及4个团体辅导活动，并撰写成具体的执行手册。在团体辅导活动方面，我们还配套了活动带领逐字稿手卡，确保活动质量的同时降低活动带领难度，帮助志愿者建立带领信心，团体辅导活动已完成超过120场。

趣味心理科普文章生产

组建心理、社工专业实习生团队，进行科普文章撰写培训，引导实习生从自我专业及爱好出发，撰写贴合大学生人群的心理科普文章12篇。

行业赋能

发布《2024儿童心理健康公益项目扫描报告》

随着社会对儿童心理健康的关注不断增加，为了进一步助力儿童心理健康议题的发展，整合领域内的行动者、资助者和能力建设方等多方资源，提高我国儿童心理健康服务的覆盖面和有效性，日慈心智素养研究院在今年发起了《2024年儿童心理健康公益项目扫描报告》，将扫描范围拓展至儿童心理健康服务领域。



扫描覆盖到来自59家机构的62个儿童心理健康公益项目，这些项目涉及预防促进、康复等干预类型，触达学校、家庭、社区等多个服务场景。报告通过问卷调研、深度访谈，汇集同行经验和专家意见，并检索和研究相关政策的发展趋势，更全面系统地梳理和呈现了行业现状、挑战及未来展望。

报告有幸邀请到中国人口福利基金会、北京师范大学中国公益研究院联合参与扫描和发布，并受到澳门同济慈善会北京办事处的支持。今年7月，日慈正式线上发布《2024年儿童心理健康公益项目扫描报告》，并向公众开放电子版和纸质版报告的申领。

举办《2024儿童心理健康公益项目扫描报告》线上发布会及系列专题沙龙

2024年7月26日，日慈心智素养研究院举办了《2024儿童心理健康公益项目扫描报告》线上发布及解读会，邀请报告作者及儿童心理健康领域专家对报告进行深入解读和详细点评，呈现此次扫描的重要发现，对议题发展提出前瞻性展望。直播观看人数超3,000人，直播回放累计播放超3,000次。

随着扫描报告的发布，在澳门同济慈善会北京办事处的支持下，心智素养研究院陆续举办三场线上专题沙龙，关注儿童心理健康议题下更聚焦的主题：儿童青少年抑郁问题，心理与不同教育形式的多元融合，以及学生欺凌现象，邀请扫描到的机构分享宝贵的项目经验，邀请专家进行知识交流、分享前沿洞见。

三场沙龙为观众呈现了丰富多元、专业务实的儿童心理健康公益项目。我们也希望能够以此次系列线上专题沙龙为契机，进一步增强议题相关方及公众对儿童心理健康的全面理解，推动议题的行动者不断探索儿童心理健康服务的更多可能，从而综合提升社会对儿童心理健康服务的供给量和质量。

● 协助举办“正向方程”青少年心理健康项目启动会

2024年10月11日，“正向方程”青少年心理健康项目启动仪式在上海举办。日慈公益基金会心智素养研究院协助腾讯公益慈善基金会共同策划并落地了此次启动会。启动会上，腾讯公益慈善基金会发布了系列行动，旨在通过科普活动促进公众对心理健康问题的正确认知并有效去污名化，并通过具体项目实践，支持青少年心理健康发展。

● 承办CFF平行论坛——多方联动，让儿童青少年心理健康服务触手可及

11月24日上午，在中国基金会发展论坛年会上，日慈联合腾讯公益慈善基金会、上海联劝公益基金会、SEL LAB 社会情感实验室，带来了主题为“多方联动，让儿童青少年心理健康服务触手可及”的平行论坛。在平行论坛上，深耕于儿童青少年心理健康议题下的公益伙伴分享了他们的实践经验与行业洞见，日慈参与的多个“联名款”儿童心理健康开源产品在此发布，多位资源方也共同探讨了此议题下的发展瓶颈与破题思路。通过本次平行论坛，日慈期待提升行业对儿童心理健康议题的认知，为更多议题行动者开展儿童心理健康服务带来启发，引导更多资源投入议题，共同提升儿童心理健康服务的供给量和质量。

搭建议题资源库

《2024儿童心理健康公益项目扫描报告》发现，内地儿童心理健康领域公益项目起步较晚，项目规模和数量有限，儿童心理服务面临着较大缺口，现有的服务供给远远不能满足不断增加的儿童心理需求。此外，一线服务者自身的专业能力也需进一步加强。基于此，为了增加心理服务的供给，提升一线服务者的专业能力，汇聚多方力量共同推动儿童心理健康议题发展。日慈心智素养研究院于2024年发布【儿童心理健康议题资源库】，未来将联合该议题下的行动者，不断丰富资源库的内容。通过议题资讯、培训中心、产品/工具、前沿研究和信息发布五大核心板块助力心理健康全面融入儿童服务。



召开议题活动共创会

11月7日下午，在广州善导社会工作服务中心（“善导”）和资助者圆桌论坛（CDR）的协作支持下，包括日慈在内的七家儿童心理健康议题下的公益组织代表，在线上进行了一场议题伙伴共创会。大家围绕儿童心理健康议题下行动者遇到的挑战、对议题发展的期待、以及为了回应挑战和期待所愿意采取的行动等方面进行了分享与交流。这次共创会一方面链接议题下的不同行动者，促进彼此间的交流互动；另一方面，共创会的讨论成果也为日慈搭建并落地议题资源库的行动计划提供进一步的指引、发掘与议题伙伴合作的更多可能。

● 举办儿童心理健康议题推动-资源方对话会

11月25日下午，在善导的协作支持下，日慈与七位代表不同资源方和能力建设方的伙伴一道，对于推动儿童心理健康议题发展进行了深入交流。这也是日慈首次尝试与来自资源方的伙伴进行对话。会上，日慈分享了11月7日共创会的讨论成果、议题资源库搭建计划及议题伙伴潜在协作方案，并向资源方伙伴收集反馈、共创更多可能的议题协作方案。此次对话帮助日慈进一步思考在儿童心理健康议题的建设与发展中能够承担起的责任、梳理未来与议题行动者的合作策略。

开发联名款儿童心理健康产品

- 《社区儿童社会情感学习活动手册》

2024年，日慈公益基金会心智素养研究院和上海联劝公益基金会联合推出了一款面向6-12岁社区儿童及家长的【社区儿童社会情感学习（SEL）工具包】，致力于帮助一线儿童服务人员在社区内为儿童提供高质量的心理支持服务。工具包中的活动手册围绕“自我意识”“自我管理”“关系技能”三大社会情感学习核心板块进行了主题多样的活动设计，共由8个主题活动组成。在形式上，该活动手册通过游戏、手工、绘画、情景表演等丰富多样的形式寓教于乐，帮助儿童学习社会情感技能，助力其积极成长。

- 《乐在群（使用乐乐箱的社会情感学习活动手册）》

日慈为乐高集团“乐乐箱困境儿童关爱计划”项目研发的产品——可以在学校和社区两种场景使用，主题聚焦“关系发展能力”，专为7-10岁城镇流动儿童设计。我们将乐高®积木和社会情感学习（SEL）结合起来，通过培训社区里乐乐箱项目下的儿童工作者，帮助其掌握社会情感学习活动带领能力，将趣味活动提供给需要的儿童，帮助流动儿童发展关系建立的能力，学会交友、解决冲突及预防欺凌。



评估报告

评估案例

评估案例

以《2023-2024云南省巧家县马树镇心理健康课程评估报告》为例

评估背景

“云南省巧家县马树镇心理健康课程”项目，是由日慈公益基金会、北京为华而教公益发展中心、云南省巧家县马树镇中心学校合作开展的教育公益项目，项目以巧家县马树镇儿童心理健康教育为主题，通过学期内学校教师持续的课程干预，以提高马树镇学生的心理抗逆力，培养其社会情感技能，增强其心理弹性、主观幸福感以及应对现实生活困难与挫折的能力。

日慈心智素养研究院以“积极心理学”和“社会情感学习”为理论基础，以“中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）”为指导，自主研发了适合乡村儿童的心智素养课程。该课程通过手工、绘画、游戏、角色扮演和小组讨论等形式寓教于乐，旨在帮助学生学习社会情感技能，掌握自我认识力、问题识别力等多种能力，提升自尊自信、情绪智力和人际关系水平，最终助力其积极发展。

本研究以云南省巧家县马树镇116名参与心智素养课程的学生为评估对象，评估课程在项目学校的实施效果情况，检验课程是否有效提升学生的社会情感能力、积极发展能力，是否有效降低学习焦虑。

评估方法

重复测量问卷法，即评估分前测、中测、后测三次进行。其中，前测数据在2023-2024学年开始时收集，中测数据在第一学期末收集，后测数据在第二学期末收集。

评估工具

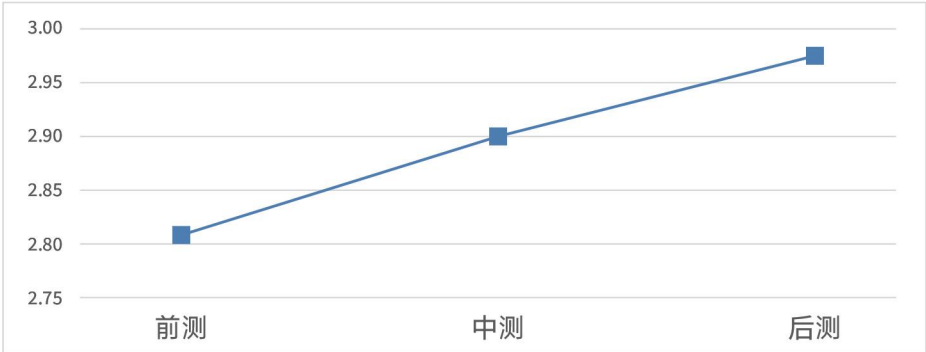
评估工具由三个量表组成，分别是WCSD社会情感力量表、中国青少年积极发展量表（CHINESE POSITIVE YOUTH DEVELOPMENT SCALE）、学习焦虑量表。

评估对象

参与心智素养课程的116名学生。

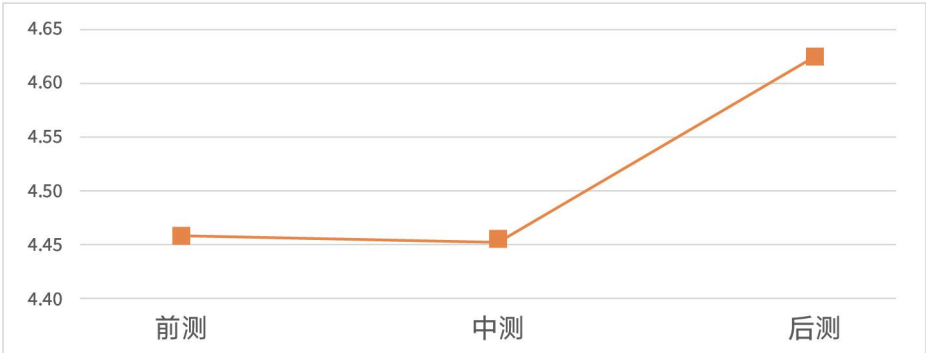
定量评估结果

参与心智素养课程后，学生的社会情感能力得到显著提升；随着上课时长的增加，学生的社会情感能力得分呈现上升趋势。



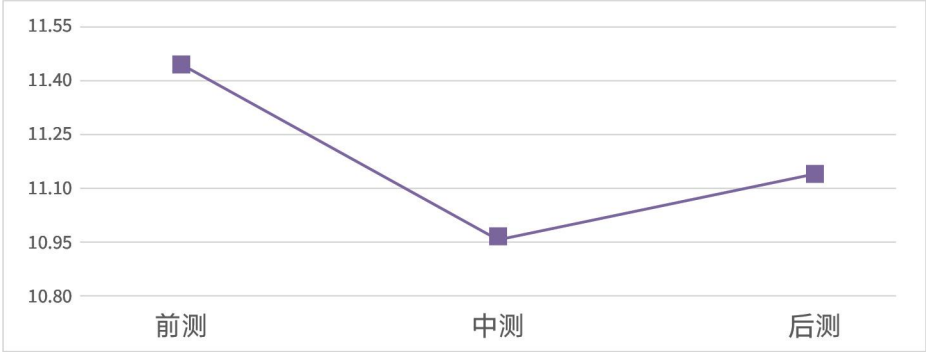
WCSD社会情感力量量表得分趋势

参与心智素养课程后，学生后测问卷中的得分高于前测及中测问卷，且均达到统计学意义上的显著性差异。这说明，在完成一整学年的心智素养活动课程后，学生们的积极发展程度得到了显著提升。



WCSD社会情感力量量表得分趋势

参与心智素养课程后，学生在中测和后测问卷中的学习焦虑得分均低于前测问卷，但未达到统计学意义上的显著性差异。这说明，心智素养课程未能显著降低学生的学习焦虑。这可能是由于参与学生在2023-2024学年开始时的学习焦虑处于相对较高的水平（平均分11.440，量表总分为15分），需要更长期的相关干预以帮助学生减轻其学习焦虑。这一结果也可能是由于中测和后测的施测时间临近期末考试，学生容易对学习、复习、考试等感到紧张和焦虑，影响施测准确性。



WCSD社会情感力量量表得分趋势

除此之外，中测、后测问卷还收集了学生的课程满意度和继续上课意愿。在满意度方面，中测整体满意度平均分为8.328（满分为10分），后测整体满意度平均分为8.809（满分为10分）。这说明，学生对心智素养课程的整体满意度非常高。在继续上课意愿方面，中测分析结果显示，116位学生都愿意继续上课，学生们的续课意愿达到了100%；后测分析结果显示，115位学生愿意继续上课，学生们的续课意愿达99.1%。从整体来看，在体验了心智素养课程之后，绝大部分学生都愿意继续参与心智素养课程。

质性评估结果

学生在中测及后测问卷中阐述了心智素养课程对自己的帮助。通过对学生的文字反馈信息整理分析，课程开展后，学生能够更积极地投入学习，增强自信心，能够采取恰当的方式应对自己的负面情绪和生活中的困难与挑战，更加乐于助人、能够和他人建立积极的关系，能够从多角度思考、积极解决人际间的冲突和矛盾。这说明，课程自主学习、自我成长、情绪管理、关系发展、社会意识、自主决断等社会情感能力板块都能为学生带来积极的影响。以下是部分学生文字反馈内容摘选：



A同学

使我上课回答问题更积极了，使我找到了自己的优点。



B同学

我觉得生活更精彩了，对自己有了自信心，不再像以前一样马马虎虎。



C同学

我会用自己的实际行动去关心别人，帮助别人，赠人玫瑰，手有余香。我明白了当与朋友发生矛盾时，可以通过沟通来更好的理解对方的观点和需求。



D同学

让我更加理解怎么化解与同学之间的小矛盾，可以使我理解怎样与同学相处，让我理解与同学的意见不同时，采取什么做法可以化解。



E同学

当我紧张时，我能感受到身体的一些变化，在校园里遇到困难时，我会采取正确的方法面对困难。

党建工作



党建工作

今年以来，我支部扎实推进党建思想政治工作，推动全面从严治党，以党建工作良好成效保障我们各家机构社会服务工作高质量发展。

开展组织生活，开展党支部的政治建设

认真落实各项规章制度，持续落实开展党支部“三会一课”工作，党内政治生活进一步规范。2024年，先后组织召开组织生活会1次、党员大会12次，发展党员1名，培养入党积极分子2名。其中，庄潇辉同志经过两年考察，拟上报上级党委审批接收为中共预备党员。预备党员张真同志，经过一年拟进入转正程序，等待上级党委进一步批示。

我支部结合各家机构业务特点，分散或集体开展主题党日活动，组织党员参与学习培训3场次党课培训，包括学习二十届三中全会精神专题、新颁发的《中国共产党纪律处分条例》集中学习，参与由省社会组织管理局举办的书记培训班等，共计27课时。



学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想

在过去的一年中，我支部深入学习贯彻习近平总书记关于党的建设的重要思想，紧紧围绕全面从严治党主题主线，以党的政治建设为统领，深入贯彻落实新时代党的建设总要求和新时代党的组织路线。确保理论武装头脑、指导实践、推动工作，把思想和行动统一到党的二十大作出的重大决策部署上，确保党的决策得到有效执行。我支部紧紧围绕全面从严治党主题主线，以党的政治建设为统领，确保党的先进性和纯洁性，健全全面从严治党体系，确保党的纪律严明、组织严密。

以习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂，增强党组织政治功能和组织功能。深刻领悟“两个确立”的决定性意义，自觉增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”。



支部换届选举筹备工作

我支部经上级党委批复，于2021年10月23日成立，根据党章、《中国共产党支部工作条例（试行）》、《中国共产党基层组织选举工作条例》等规定，党的基层委员会、总支部委员会、支部委员会每届任期3年至5年。由于我支部党员人数较少，并未成立支委会，仅设立书记。党的基层组织应严格执行任期制度，任期届满按期进行换届选举。根据相关规定，我支部书记于今年10月已满3年，因此于2024年4月召开了党员大会进行换届筹备说明工作，并于7月向上级党委进行了换届选举请示。截至2024年12月，由于暂时未收到上级党委的批复，因此暂未进行换届工作。待收到上级党委批复后，继续进行支部书记换届程序。



规范党费收缴、使用

2024年我支部收入费用23,515.54元（含2023年支部结余党建经费6,528.54元），支出11,363.00元，结余12,152.54元。其中，2023年支部结余党建经费6,528.54元。2024年1-12月支部党员缴纳党费，收到党费2,487.00元。2024年10月收到广东省社会组织党委2024年度的党建专项经费活动经费1,500元，书记津贴12,000元。

支出用于党员的外出集中学习、党员主题活动等党建相关支出。支出主要用于支部补刻章、韶关党校党的二十届三中全会精神宣讲暨党支部书记培训班学习差旅，党员入党资料材料快递费，以及1-10月书记津贴，共计11,363.00元

在新的一年里，我支部将全面贯彻落实党的二十大和二十届二中、三中全会精神。并将学习好贯彻好党的二十届三中全会精神作为当前和今后一个时期的重大政治任务，全面配合“十四五”规划收官，并为谋划“十五五”规划积蓄力量。

与你同行

品牌与筹资大事记

财务披露

审计表

鸣谢名单



品牌与筹资大事记

01月 ● “童心守护”心理健康公益活动在英德开展

23日，广东省日慈公益基金会、国游星光文化科技（广州）有限公司、平安银行广州分行携手英德市第九小学，发起“童心守护”心理健康公益活动，由国游星光文化科技（广州）有限公司提供资金和物资支持，联动13位平安银行客户及其子女参与。13位客户子女和英德市第九小学的32名留守儿童一起体验了1节有趣的心理课，学习了应对压力的知识技巧；他们还担任小志愿者，为英德九小的孩子提供志愿者服务，帮助其学习体验：“楚汉争霸”棋盘游戏，收获快乐和成就感。

04月 ● 与1001善达成年度合作

“1001善”行动计划是由腾讯公益与《中国慈善家》杂志携手推出。日慈与“1001善”达成合作，1001善团队通过整合项目图频素材的基础上，剪辑产出轻量化视频，助力日慈项目，于日慈视频号加以展示和传播。

05月 ● 与广州市趣丸网络科技有限公司达成合作

广州趣丸网络科技有限公司与日慈合作，发起“趣丸青年成长计划”的青年赋能公益项目。分别在五月和九月于华南农业大学和华南师范大学开展2场网络信息安全主题活动；赋能支持两支高校支教志愿团队于暑假期间开展2场夏令营活动并举办2场成果展，在广州一所小学内开展1场AI诗歌创作主题的特别活动。

05月 ● 开展世界微笑日系列活动

5月8日是世界微笑日，日慈发起#让微笑传递力量#系列主题活动，招募了15位老师在抖音带活动海报发布心智素养课堂小视频，传达孩子们最快乐纯真的笑容所带来的温暖和力量，并在社群发起线下行动“为家人做一件愉快的事”，共计21人参与其中，通过小小的行动，让家庭变得有趣而具有吸引力，充满温暖和理解。同时，在微博和社群发布项目老师们的“微笑语录卡”（微博与@微公益 互动，阅读量近7,500），传递美好和幸福。

07月 ● 与联劝-山致静公益基金合作

山致静公益基金12位志愿者通过攀登非洲最高峰乞力马扎罗，为“心灵魔法学院-乡村儿童心理课”项目募集近19万元善款，并支持在云南省芒市风平镇中心小学修建一间心育乐园。其后11月心育乐园顺利竣工，山致静志愿者为在校学生开展一场心理主题校园活动，为学校的孩子提供陪伴成长的同时，共同见证项目的使用成效。

08月 ● 与鹏湾-德润公益基金达成新一年合作

鹏湾公益基金会、得润公益基金会携手日慈公益基金会和英德市教育局，发起“英德乡村儿童心理健康教育项目”，将为英德市4,000余名中小學生开展心理健康教育服务、为70位教师开展线下培训及线上学习活动。

09月 ● 参与腾讯久久公益节

5日至9日，在久久公益节五天时间里，日慈携手多家爱心企业、儿童友好大使以及项目教师 and 大学生社团共同发起“一起捐”，300余位儿童友好大使每天助力，截至9月9日24时，共募集了340,594.88元善款！其中，累计获得配捐36,984.45元，其中爱心企业捐赠110,000元，共7,003人次参与捐赠。

10月 ● 与故事FM录制播客节目

故事FM与日慈联合发布特别节目，邀请“心灵魔法学院”项目老师周婷，讲述心理学对她的滋养。节目中，周婷老师讲述了她个人的经历、与心理学的结缘。播出后，节目获得良好的社会评价，获得超过166万的播放量。

11月 ● 日慈入围多个奖项

日慈秘书长张真女士荣获第十四届公益节暨ESG影响力年会【2024年度公益人物】奖项，“心盛计划——高校同辈心理互助行动”项目入围凤凰网行动者联盟【2024年年度公益创意】奖项。

12月 ● 公益大使

山致静基金会发起人韩子君、龙莺，音乐人和弦，乡村教师周婷共四位，成为广东省日慈公益基金会2025年“儿童友好大使”，利用自身影响力，共同致力于帮助乡村儿童实现心灵健康成长。

财务披露

年度收入情况



年度支出情况



审计表

资产负债表

会民非01表
2024年度

编制单位：广东省日慈公益基金会

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	3,508,839.63	3,840,208.41	短期借款	61		
短期投资	2			应付款项	62	5,890.84	260,034.84
应收款项	3	46,552.00	15,300.00	应付工资	63		
预付账款	4	550.00	16,070.00	应交税金	65	11,556.12	9,740.48
存货	8	150,879.43	293,356.51	预收账款	66		
待摊费用	9	131,748.48	94,012.16	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	3,838,569.54	4,258,947.08	其他流动负债	78		
				流动负债合计	80	17,446.96	269,775.32
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	24,702.81	24,702.81	受托代理负债	91		
减：累计折旧	32	15,256.21	20,140.61	负债合计	100	17,446.96	269,775.32
固定资产净值	33	9,446.60	4,562.20				
在建工程	34						
文物文化资产	35						
固定资产清理	38						
固定资产合计	40	9,446.60	4,562.20	上海元霄丰教育科技有限公司			
无形资产：				净资产：			
无形资产	41			非限定性净资产	101	2,082,902.31	2,113,441.42
				限定性净资产	105	1,747,666.87	1,880,292.54
受托代理资产：				净资产合计	110	3,830,569.18	3,993,733.96
受托代理资产	51						
其他长期资产	52						
资产总计	60	3,848,016.14	4,263,509.28	负债和净资产总计	120	3,848,016.14	4,263,509.28

业务活动表

会民非02表
2024年度

编制单位：广东省日慈公益基金会

单位：元

名称	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	874,714.33	6,860,917.32	7,735,631.65	761,571.16	6,910,115.75	7,671,686.91
会费收入	3						
提供服务收入	4	1,035,320.02		1,035,320.02	276,453.86		276,453.86
商品销售收入	5						
政府补助收入	6						
投资收益	7	45,878.46		45,878.46	39,388.22		39,388.22
其他收入	8	24,412.28		24,412.28	21,230.37		21,230.37
收入合计	9	1,980,325.09	6,860,917.32	8,841,242.41	1,098,643.61	6,910,115.75	8,008,759.36
二、费 用	10						
（一）业务活动成本	11	9,157,935.14		9,157,935.14	7,109,204.36		7,109,204.36
其中：捐赠项目成本	12	8,407,680.68		8,407,680.68	6,898,643.57		6,898,643.57
提供服务成本	13	750,254.46		750,254.46	210,560.79		210,560.79
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	474,819.36		474,819.36	446,787.08		446,787.08
（三）筹资费用	18	266,177.78		266,177.78	289,236.51		289,236.51
（四）其他费用	19	553.15		553.15	366.63		366.63
费用合计	20	9,899,485.43		9,899,485.43	7,845,594.58		7,845,594.58
三、限定性净资产转为 非限定性净资产	21	6,523,613.54	-6,523,613.54		7,042,741.42	-7,042,741.42	
四、净资产变动额 （若为净资产减少 额，以“-”号填列）	22	-1,395,546.80	337,303.78	-1,058,243.02	295,790.45	-132,625.67	163,164.78

现金流量表

会民非03表
2024年度

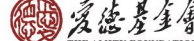
编制单位：广东省日慈公益基金会

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	7,671,686.91
收取会费收到的现金	2	
提供服务收到的现金	3	317,770.40
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	259,451.20
现金流入小计	13	8,248,908.51
提供捐赠或者资助支付的现金	14	3,639,306.86
支付给员工以及为员工支付的现金	15	3,579,839.82
购买商品、接受服务支付的现金	16	210,560.79
支付的其他与业务活动有关的现金	19	527,220.48
现金流出小计	23	7,956,927.95
业务活动产生的现金流量净额	24	291,980.56
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	39,388.22
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	39,388.22
购建固定资产和无形资产所支付的现金	35	
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	
投资活动产生的现金流量净额	44	39,388.22
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	331,368.78

鸣谢名单

合作机构

合作企业

			
	 小海创意脑科技服务(广州)有限公司		
	 日播集团	上海元霄丰教育科技有限公司	

合作教育局

湖南省永州市江华瑶族自治县教育局	广西壮族自治区崇左市天等县教育局	重庆市云阳县教育委员会
广西壮族自治区桂林市龙胜各族自治县教育局	云南省丽江市永胜县教育体育局	广东省清远市英德市教育局
陕西省泾阳县教育局		

鸣谢名单

合作高校

广东医科大学	山西工商学院	大连海洋大学	广东医科大学	中国石油大学（华东）
天津城建大学	乐山师范学院	深圳大学	浙江水利水电学院	中国海洋大学
河南大学	同济大学	郑州航空工业管理学院	中国地质大学	中国人民大学
武汉大学	武汉理工大学	上海大学	浙江海洋大学	曲阜师范大学
河南大学	华中农业大学	南华大学	浙江机电职业技术学院	河南大学
山东信息职业技术学院	济南大学	华南师范大学	电子科技大学	山东师范大学
长沙师范学院	绵阳师范学院	北京师范大学	四川师范大学	

夏令营合作团队名单

传递童年公益创意实践协会 南京审计大学	满天星公益协会(原纸鸢公益协会) 曲阜师范大学	红杜鹃爱心社 华中农业大学
三农学社 中国传媒大学	“梦起云滇”公益团队 大连理工大学盘锦校区	向日葵支教协会 长沙师范学院
护航者协会 北京理工大学	陶行知协会 山东财经大学	西望桥公益组织 烟台大学
晨曦计划社团 宁夏大学	健康中国公益协会 南京师范大学	绿芽支教团 河南大学
源梦青年公益坊 南京师范大学	向日葵公益协会 山东师范大学	西部支教同心会 山东师范大学
远山助学社 江南大学	红十字会蒲公英部 郑州航空工业管理学院	师陶青年志愿服务团队 湖南第一师范学院

2023-2024RICI·TRAINER名单

胡凡（阿芜）	刘萌（柠檬）	吕可（木棉）	孟予泽（予予）
锁佳琪（小七）	徐天玲（虾仁）	张金婧（可可）	郑利荣（丸子）

鸣谢名单

合作推广媒体

华声教育	湖南日报新媒体	陕西教育新闻网	江华瑶族自治县政府网
故事FM	新京报	新华社客户端	

公益大使

和弦	韩子君	龙莺	周婷
----	-----	----	----

爱心伙伴

韩翠萍	李林
-----	----

核心志愿者

小傅	小南	小鹿	瓶子
千月	杏仁	熊猫	小鱼

慧心助学历年爱心人士名单（以下爱心人士不分先后）

王伊莎	任素芳	张中刚	唐震坤	江婕	宁晓东	杜忠海	俞海运
刘建玲	何定佳	晏普龙	张元梅	王莉君	李珊	陈婵	张云菊
高翔	山家龙树	曹靖羚	张翊宇	吴少华	刘瑾瑞	王品	马军
孙进/刘群	叶科林	王子茵	杨剑	匡彬彬	陈秋容	魏宏	杜昂
李林临	王卫平	蔡磊	孙赫	丘素娴	李丽	林宜恩	宋雅
丁湘蕙	刘斌	陈余	白银艳	胡其根	周开	曲江亭	韦彦彤
金建勇	王卫东	黄敏	郭志华	陈娟/李岳	季新峰	曼妮	谢丹妮
倪琳琳	张燕	王素霞	史桂云	顾宏伟	三宝哥	钱志强	吴红梅
杨英	易坤慧	林柏年	杨四明	梁敬	李素华	龙胜华	罗文跃
喜音	徐丹	东方旭	刘冬梅	王子茵	邹玉梅	温慧敏	孙灵凯
于润雨	俪燕	夏卫中	徐红	万玲玲	徐千茜	郭洪竦	张恩强
陈霈宣	曹雪	钱建峰	元元	陈晔梅	李春燕	于敬凤	郭娟
杨志英	蒋旭东	蔡婉莹	林晓霞	韦少丹	李晓艺	韩翠萍	虞馨
臧金箫	刘志铁	张雪	钱云霞	周海榆	周运廷	庞规英	唐欣
张艳	姜玉艳	陈昱坪	黄勇	陈文姝	孙中	余宽	王小萍
姚丽	光娅	彭红	叶正军	林宇	林岩夫	童珊丹	王浩文
李黎丽	时玫	苏宝萍	汤黎	黄晶	李雨蔓	孙静	王洪霞
李芳	焦杨	周海榆	禾沫	李媛	张舒闲	高腾	李若冰
李佳潞	邱天	杨小蕾	杜旻旻	秦珊	秦楠	裴丽丽	唐静
徐筱蓉	吴杰	刘立胜	王靖	丁泉	李静	陈安琪	李兴斌
王清敏	易橙	林柏年夫妇	柏大武	张舒闲	邓策	王清敏	



扫描二维码
持续照亮孩子内心世界



扫描二维码（腾讯公益）
守护乡村儿童心理健康



打开淘宝，扫描二维码
点亮乡村孩子的心灵