

## 日慈公益基金会心益计划

### 2019 夏令营评估报告

**摘要：**2019 年夏季，心益计划招募 18 支大学生志愿者团队，在全国各地为乡村学生开展了以自我认知和情绪管理为主题课程的夏令营。学生在开课前和结课后分别填写了前测和后测问卷。通过对约 800 份有效问卷进行统计分析，结果显示心益计划课程有效提升了学生的自尊水平、情绪觉察以及情绪调节能力。与此同时，心益夏令营也受到学生的广泛认可与喜爱。

**关键词** 乡村儿童 夏令营 优势视角 社会情感学习 自我认知 情绪管理

#### 一、背景

根据国家统计局和联合国儿童基金会、联合国人口基金共同发布的《2015 年中国儿童人口状况——事实与数据》报告，我国农村地区 0—17 岁儿童共有 1.38 亿，占全国儿童总数的 50.9%。其中农村留守儿童约 4051 万，占农村儿童总数的 29.4%，贫困农村地区（包括扶贫重点县和贫困片区县）常住儿童规模粗略推算约为 4420 万，占农村儿童总数的 32.0%。在当前社会经济转型、区域发展不平衡、人口大规模流动的背景下，农村地区的经济发展状况相对较差，文化教育水平也落后于城市地区，农村地区儿童的发展也可能因此受到负面影响（曾满超，丁延庆，2005）。罗仁福等（2010）调查了贫困地区农村儿童的能力发展状况，他们发现农村儿童在认知能力、社会交往能力、语言能力和精细运动能力等方面都落后于城市儿童。教育设施不完善、教学条件差、师资力量薄弱、家庭教育方法不良等因素使得乡村儿童的发展面临诸多挑战，他们的生存和发展尤其值得关注与支持。

#### 心理弹性与优势视角

长期以来，学术界对乡村儿童的研究主要集中在留守儿童。许多研究显示，留守儿童在学业成绩、行为表现、心理健康等方面都存在许多问题（罗静，王薇，高文斌，2009；王锋生等，2011）。例如，一些学者通过调查发现，相对于非留守儿童，留守儿童的自尊较低，自我概念较差，更有可能遭受抑郁、焦虑等情绪

问题 (Liu, Wang, Gao, 2012)。类似的研究一方面使得农村留守儿童的生存状况得到更多关注, 但另一方面, 社会和媒体也逐渐形成了对这一群体的标签化、问题化乃至污名化。实际上, 已有研究并没有在这一问题上形成一致的结论 (黎志华, 尹霞云, 蔡太生, 朱翠英, 2014)。许多研究发现, 留守的经历并不一定会给留守儿童的身心健康造成负面影响, 许多留守儿童的心理行为方面并没有出现异常 (卢锦阳等, 2016)。为此, 一些学者开始从积极心理学的角度, 探究留守儿童适应环境的内在机制以及影响他们正常发展的因素 (申继亮, 刘霞, 赵景欣, 师保国, 2015)。研究发现, 个体能够有效应对不利环境的原因在于他们拥有良好的心理弹性, 即“从消极中恢复过来, 并且灵活地适应外界多变环境的能力” (Anthony & Maluccio, 2002)。对于个体自身来说, 积极的自我肯定、情绪稳定、良好的社交能力等因素都是建设心理弹性的重要保护性因素 (Mandelco & Perry, 2000)。因此, 在帮助包括留守儿童在内的乡村儿童的过程中, 研究者和实践者可以从儿童自身能力发展的路径入手, 从“问题视角”转换到“优势视角” (易庐金, 2017)。也就是说, 要关注乡村儿童自身的优势和成长的潜力, 发现和挖掘他们未开发的或已开发的、无形或有形的资源, 通过帮助他们学习应对困难和挑战所需的知识、技能和态度, 从而提高心理弹性, 在不利的环境中获得良好的发展。

## 社会情感学习

在我国基础教育领域, 人们长期过度追求认知发展与考试成绩, 却忽视了儿童发展对情感教育的强烈需求。这种单一的、以偏概全的教育培养方式, 淡化对学生的社会情感的培养, 造成社会情感学习在我国教育教学中的缺失。2015 年联合国教科文组织在巴黎总部通过的《教育 2030 行动框架》中明确提出: 教育既不能忽视认知能力能力的培养, 又要更加关注培养儿童识别和管理情绪、关心他人、做出负责任决定、建立积极人际关系及巧妙应对挑战性情境等社会情感能力, 将社会情感学习 (Social Emotional Learning, 以下简称 SEL) 提上全球政策议程并进入讨论视野 (毛亚庆, 杜媛, 易坤权, 2018)。早在 2002 年, 联合国教科文组织就已向全球 140 个国家的教育部发布了实施社会情感学习的十大基本原则, 开始推广 SEL 项目。今天, 社会情感学习已经受到世界各国的重视, SEL 项目在美国、新加坡、日本、韩国、英国、澳大利亚等国家和地区数以万计的学校得以开展和实施, 并取得了良好的效果, 产生了广泛的影响。许多实证研

究表明，社会情感学习有助于提高学生的情绪智力水平，减少学生的问题行为，促进积极行为的发展，改善学生的学习态度，提高学业水平（Durlak 等，2011）。SEL 已逐渐成为当今国际上促进学生情感及身心全面发展的重要理论及实践活动。

## 心益计划

日慈公益基金会心益计划每年招募有公益心、能力强的大学生志愿者，通过提供课程包及培训等方式，支持志愿者在乡村开展心智素养主题夏令营，帮助乡村儿童提升心理弹性，填补乡村地区心理教育的空白。2019 年，日慈公益基金会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，为心益计划研发了“自我认知”和“情绪管理”两个夏令营主题课程包。通过层层筛选，18 支大学生志愿者团队在经过线上及线下培训后，奔赴全国数个乡村地区，为乡村儿童开展了约 2 周的心益主题夏令营。本研究的主要目的是评估心益计划 2019 年夏令营中自我认知和情绪管理课程对乡村学生的影响，检验课程是否提高了乡村学生的自我认知和情绪管理能力。

## 二、评估方法

### 2.1 评估内容

本次评估采用前后测问卷法，其中前测问卷由性别、年级、留守情况等基本情况调查和量表构成；后测问卷由课程满意度调查和与前测相同的量表构成。通过比较前后测量表的量性数据，可以评估参与课程后，学生的自尊水平、情绪觉察和情绪调节能力是否得到提高；通过后测问卷中的课程满意度调查，可以获得一些质性数据，评估学生在课程中的收获与成长。

### 2.2 评估样本

除填写问卷较为困难的低年级学生外，所有参与夏令营课程的学生（三到六年级）均需填写前测和后测问卷。

#### 2.2.1 自我认知课程

自我认知课程收回前后测问卷各 852 份，其中有效问卷 801 份，有效回收率为 94.0%。表 1 展示了评估样本的性别占比、年级分布以及留守情况。

表 1. 评估样本分布情况（自我认知课程）

人口统计学变量	类别	人数	占总人数百分比
性别	男	388	48.4%
	女	413	51.6%
年级	三年级	97	12.1%
	四年级	227	28.3%
	五年级	278	34.7%
	六年级	199	24.8%
留守情况	双留守	112	14%
	单留守（父外出）	234	29.2%
	单留守（母外出）	34	4.2%
	非留守	421	52.6%
总计		801	100%

### 2.2.2 情绪管理课程

情绪管理课程收回前后测问卷各 822 份，其中有效问卷 769 份，有效回收率为 93.5%。表 2 展示了评估样本的性别占比、年级分布以及留守情况。

表 2. 评估样本分布情况（情绪管理课程）

人口统计学变量	类别	人数	百分比
性别	男	363	47.2%
	女	406	52.8%
年级	三年级	110	14.3%
	四年级	224	29.1%
	五年级	247	32.1%
	六年级	188	24.4%
留守情况	双留守	122	15.9%
	单留守（父外出）	223	29.0%
	单留守（母外出）	41	5.3%
	非留守	383	49.8%
总计		769	100%

### 2.3 评估工具与步骤

让孩子智慧有爱，乐享人生

自我认知课程中,问卷使用Rosenberg (1965)编制的自尊量表(Self-Esteem Scale)测量学生的自尊水平。该量表共有9个题目,采用4点计分,依“完全不符合”、“不符合”、“符合”、“完全符合”分别记1、2、3、4分。学生根据自己的实际情况作答,分数越高,表明自尊水平越高。本次评估中,前测Cronbach  $\alpha = 0.66$ ,后测Cronbach  $\alpha = 0.73$ ,表明该问卷的内部一致性信度良好。

情绪管理课程中,问卷改编情绪智力量表(邱雅芳,2008)测量学生的情绪觉察与情绪调节能力。该量表共有8个题目,采用5点计分,依“完全不符合”、“比较不符合”、“一般”、“比较符合”、“完全符合”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,表明情绪觉察和情绪调节能力越高。本次评估中,前测量表Cronbach  $\alpha$ 系数是0.56,后测量表Cronbach  $\alpha$ 系数0.64,表明该问卷的内部一致性信度可以接受。

除此之外,后测问卷中各有一道题目,要求学生根据自己对该课程的满意程度给课程打分(满分10分),同时回答一道陈述性问题,阐明自己在该课程中的感想与收获。

开课前,志愿者指导学生统一填写前测问卷,结课后再次填写后测问卷。

## 2.4 数据录入与统计处理

志愿者收集纸质问卷,将前后测数据录成电子版,之后评估人员运用 SPSS 22.0 软件对数据进行处理和分析。

# 三、评估结果

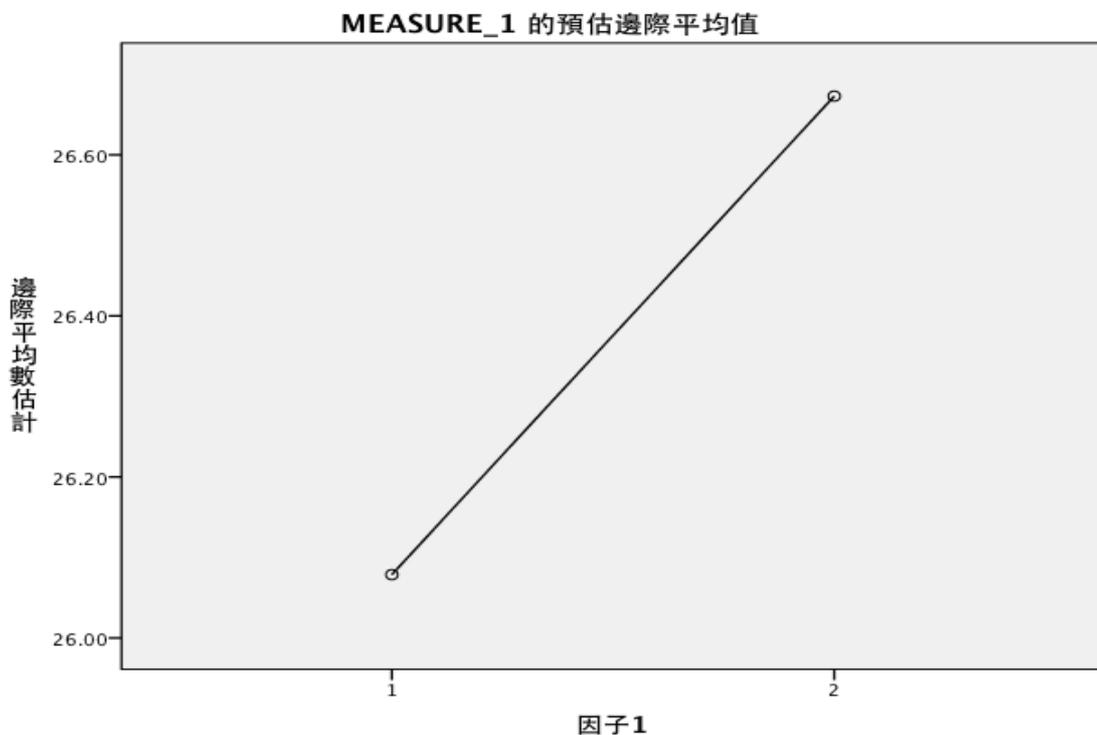
## 3.1 自我认知课程

### 3.1.1 总体分析结果

通过比较自我认知课程前后测问卷的得分情况,结果显示,学生在后测问卷中的得分高于前测得分,且达到统计学意义上的显著性差异( $F = 18.94, p = .00$ ),说明在参加自我认知课程后,学生的自尊水平得到了显著提高。除此之外,92%的学生在后测问卷中表示他们喜欢自我认知课程包,满意度达到 8.6 分(满分 10 分)。

表 3. 学生自尊量表得分情况

前后测	平均分	标准差
前测	26.07	3.99
后测	26.67	4.41



为了进一步探究自我认知课程的效果在不同性别、年级、留守情况的学生中以及在不同的志愿者团队中是否有所差异，分别以性别、年级、留守情况和志愿者团队为解释变量，对学生的前后测问卷得分进行重复测量方差分析。

### 3.1.2 按性别分析结果

方差分析结果显示，前后测与性别的交互效应不显著 ( $F = 0.08, p > .05$ )，进一步的简单效应分析显示，男生和女生在后测问卷中的得分均显著高于前测问卷（男生， $F = 6.73, p = .01$ ；女生， $F = 13.35, p = .00$ ）。这说明，不论男生还是女生都可能通过自我认知课程提升自尊水平。

表 4. 不同性别学生自尊量表得分情况

性别	前/后测	平均分	标准差	平均差(后测-前测)	人数
男	前测	26.35	4.15	0.56*	388
	后测	26.91	4.70		
女	前测	25.82	3.84	0.63***	413
	后测	26.45	4.12		

注：\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$

### 3.1.3 按年级分析结果

方差分析结果显示，前后测与年级的交互效应不显著 ( $F = 0.35, p > .05$ )，进一步的简单效应分析显示，三、四、五、六年级学生的后测得分都高于前测得分，其中五、六年级的前后测得分差异达到了显著程度（五年级， $F = 8.45, p = .00$ ；六年级， $F = 7.86, p = .00$ ），四年级的前后测得分差异达到了边缘显著的程度 ( $F = 3.83, p = .05$ )。这说明，三到六年级的学生都可能通过自我认知课程获益，但五年级和六年级学生的获益程度会更大一些。

表 5. 不同年级学生自尊量表得分情况

年级	前/后测	平均分	标准差	平均差(后测-前测)	人数
三年级	前测	25.70	3.50	0.30	97
	后测	26.00	4.31		
四年级	前测	25.97	4.31	0.50	227
	后测	26.47	4.58		
五年级	前测	26.37	4.01	0.69**	278
	后测	27.06	4.52		
六年级	前测	25.98	3.84	0.71**	199
	后测	26.69	4.09		

注：\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$

### 3.1.4 按留守情况分析结果

方差分析结果显示，前后测与留守情况的交互效应不显著 ( $F = 0.04, p > .05$ )，进一步的简单效应分析显示，双留守、单留守（父亲外出）、单留守（母亲外出）、非留守学生的后测得分均高于前测得分，其中单留守（父亲外出）和非留守学生的前后测得分差异达到了显著程度（单留守（父亲外出）， $F = 4.48, p = .03$ ；非留守， $F = 11.09, p = .00$ ）。这里需要指出的是，双留守和单留守（母亲外出）学生的前后测得分差异比其他两组学生都稍高一些，没有呈现出统计学意义上的显著性也许是由于样本量相对较少。总体来说，自我认知课程对不同留守情况的学生都可能有帮助。

表 6. 不同留守情况学生自尊量表得分情况

留守情况	前/后测	平均分	标准差	平均差(后测-前测)	人数
双留守	前测	25.21	4.43	0.64	112
	后测	25.85	4.50		
单留守（父亲外出）	前测	25.71	3.93	0.53*	234
	后测	26.24	4.04		
单留守（母亲外出）	前测	26.09	3.64	0.67	34
	后测	26.76	4.48		
非留守	前测	26.51	3.90	0.62**	421

后测	27.13	4.54
----	-------	------

注: \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$

### 3.1.5 按志愿者团队分析结果

方差分析结果显示, 前后测与志愿者团队的交互效应不显著 ( $F = 1.34$ ,  $p > .05$ ), 进一步的简单效应分析显示, 绝大部分志愿者团队的后测得分都高于前测得分, 其中心益计划个人团队“彩织益夏”和中国海洋大学“东乡行”西部志愿者协会的前后测得分差异达到了显著程度(个人团队,  $F = 16.14$ ,  $p = .00$ ; 东乡行,  $F = 6.03$ ,  $p = .02$ )。此外, 广西师范大学地理协会心翼团队和中南民族大学曙光支教团的前后测得分差异也比较高, 没有呈现出统计学意义上的显著性也许是由于样本量相对较少。总体来说, 绝大部分志愿者团队的自我认知课程达到了预期的效果。

表 7. 不同志愿者团队学生自尊量表得分情况

志愿者团队	前/后测	平均分	标准差	平均差(后测-前测)	人数
SDQC	前测	26.32	4.80	0.82	22
	后测	27.14	4.06		
HDJ	前测	27.80	4.56	0.47	86
	后测	28.27	5.42		
YMXB	前测	29.19	1.75	-1.62	21
	后测	27.57	1.21		
NXSZ	前测	26.00	3.32	-0.42	31
	后测	25.58	3.95		
YDQX	前测	22.10	4.44	0.80	40
	后测	22.90	4.22		
GDCX	前测	25.49	3.33	0.61	99
	后测	26.10	4.09		
DXX	前测	26.15	3.58	1.51*	41
	后测	27.66	3.82		
SZQ	前测	25.75	2.88	0.72	68
	后测	26.47	3.98		
CZYX	前测	26.76	3.79	1.49**	102
	后测	28.25	4.79		
JDXY	前测	26.36	4.20	0.59	22
	后测	26.95	5.11		
MQYD	前测	25.25	3.87	0.06	113
	后测	25.31	3.48		
BZYZY	前测	28.33	4.87	0.42	24
	后测	28.75	4.67		
XINGY	前测	25.94	3.56	0.65	17

GXSY	后测	26.59	3.47	1.24	25
	前测	25.88	3.95		
ZCXY	后测	27.12	4.01	0.24	47
	前测	25.74	4.20		
ZSYAI	后测	25.98	4.19	0.22	27
	前测	26.59	3.08		
SGZJ	后测	26.81	4.21	1.31	16
	前测	25.63	3.16		
	后测	26.94	3.42		

注: \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$

### 3.1.6 质性数据分析结果

学生在后测问卷表达了自己在自我认知课程中的感想与收获。通过对学生的陈述进行总结分析,结果发现通过自我认知课程,他们增强了对自我的认识(“更好地认识自己,知道自己心里在想些什么”),特别是增强了自信(“它让我知道自己还有很多优点”“它让我胆子变大了一点”);与此同时,他们也能正视自己的缺点或错误,用积极的态度看待自己并不断改进(“我知道每个人都会犯错,不要害怕犯错误”“我非常骄傲,但是来了这里就谦虚了不少”);学生在自我认知课程中通过与同伴的游戏互动、讨论交流,收获了友谊(“它帮助同学之间更加了解对方”“我的性格开朗了一丢丢,现在可以好好地交朋友了”),也收获了快乐(“它让我认识到了原来自己那么快乐”)。

## 3.2 情绪管理课程

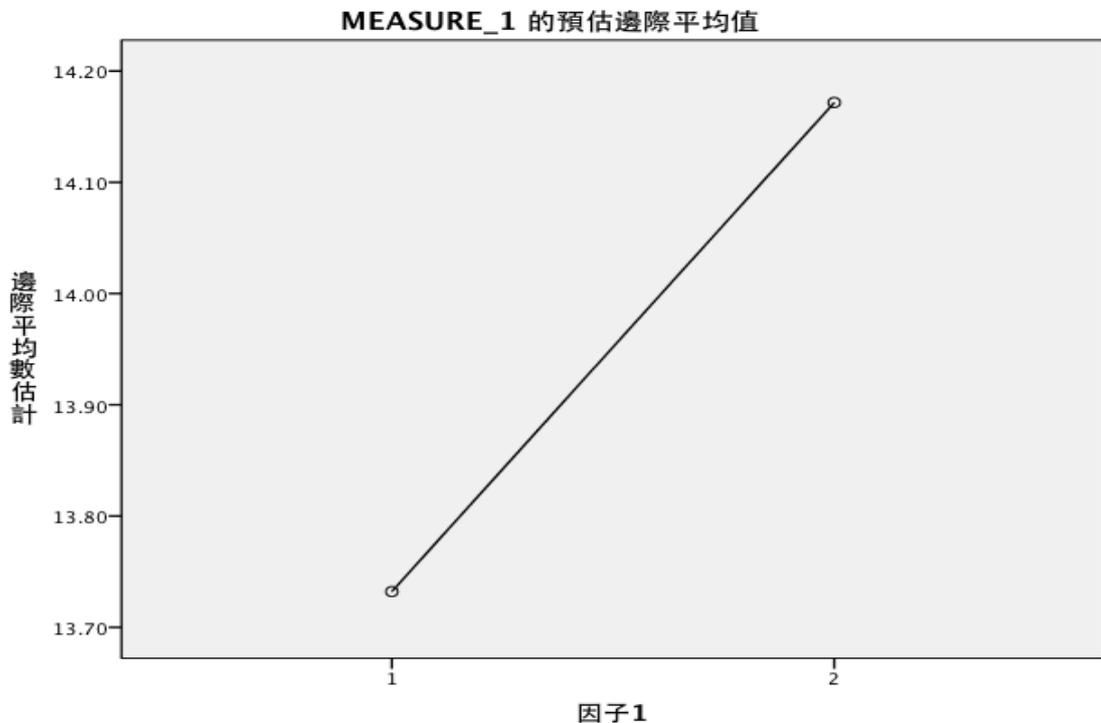
### 3.2.1 总体分析结果

通过比较情绪管理课程前后测问卷的得分情况,结果显示,学生在后测问卷中的得分高于前测得分,且达到统计学意义上的显著性差异( $F = 16.71, p = .00$ ),其中在情绪觉察维度( $F = 6.21, p < .05$ )和情绪调节维度( $F = 13.33, p = .00$ ),学生的后测得分均显著提高,说明在参加情绪管理课程后,学生的情绪觉察和情绪管理能力得到了显著提高。除此之外,93%的学生在后测问卷中表示他们喜欢情绪管理课程包,满意度达到8.3分(满分10分)。

表 8. 学生情绪智力量表得分情况

前后测	平均分	标准差
情绪觉察(前测)	14.09	3.23
情绪觉察(后测)	14.38	3.38
情绪调节(前测)	13.73	3.49
情绪调节(后测)	14.17	3.31

总分（前测）	27.82	5.35
总分（后测）	28.55	5.65



为了进一步探究情绪管理课程的效果在不同性别、年级、留守情况的学生中以及在不同的志愿者团队中是否有所差异，分别以性别、年级、留守情况和志愿者团队为解释变量，对学生的前后测问卷得分进行重复测量方差分析。

### 3.2.2 按性别分析结果

方差分析结果显示，前后测与性别的交互效应不显著 ( $F = 1.92, p > .05$ )，进一步的简单效应分析显示，男生和女生在后测问卷中的得分都高于前测问卷，特别是女生的前后测得分差异达到了极其显著的程度 ( $F = 16.69, p = .00$ )。这说明，不同性别的学生都可能通过情绪管理课程获益，尤其是女生的情绪觉察和调节能力可以获得极其显著的提高。

表 9. 不同性别学生情绪智力量表得分情况

性别	前/后测	平均分	标准差	平均差(后测-前测)	人数
男	前测	27.96	5.48	0.46	363
	后测	28.42	5.95		
女	前测	27.71	5.25	0.95***	406
	后测	28.66	5.36		

注: \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$

### 3.2.3 按年级分析结果

方差分析结果显示,前后测与年级的交互效应显著( $F = 2.68, p < .05$ ),进一步的简单效应分析显示,三、五、六年级学生的后测得分都显著高于前测得分(三年级,  $F = 8.19, p = .005$ ; 五年级,  $F = 8.58, p = .004$ ; 六年级,  $F = 8.41, p = .004$ )。虽然四年级学生的后测得分比前测少了 0.02 分,但未达到显著程度( $F = 0.004, p > .05$ )。这说明,情绪管理课程对三到六年级学生都可能有帮助。

表 10. 不同年级学生情绪智力量表得分情况

年级	前/后测	平均分	标准差	平均差(后测-前测)	人数
三年级	前测	26.24	4.46	1.37**	110
	后测	27.61	5.84		
四年级	前测	28.61	5.47	-0.02	224
	后测	28.59	5.17		
五年级	前测	27.62	5.58	0.91**	247
	后测	28.53	5.86		
六年级	前测	28.07	5.21	1.00**	188
	后测	29.07	5.76		

注: \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$

### 3.2.4 按留守情况分析结果

方差分析结果显示,前后测与留守情况的交互效应不显著( $F = 1.80, p > .05$ ),进一步的简单效应分析显示,双留守、单留守(父亲外出)、单留守(母亲外出)、非留守学生的后测得分均高于前测得分,其中非留守学生的前后测得分差异达到了极其显著的程度( $F = 21.01, p = .00$ )。这里需要指出的是,双留守和单留守(母亲外出)学生的前后测得分差异也比较高,没有呈现出统计学意义上的显著性也许是由于样本量相对较少。这说明,不同留守情况的学生都可能通过情绪管理课程获益。

表 11. 不同留守情况学生情绪智力量表得分情况

留守情况	前/后测	平均分	标准差	平均差(后测-前测)	人数
双留守	前测	27.05	4.68	0.80	122
	后测	27.85	5.49		
单留守(父亲外出)	前测	28.14	5.49	0.10	223
	后测	28.24	5.52		
单留守(母亲外出)	前测	26.83	4.61	0.80	41
	后测	27.63	5.60		

非留守	前测	27.99	5.52	1.06***	383
	后测	29.05	5.79		

注: \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$

### 3.2.5 按志愿者团队分析结果

方差分析结果显示,前后测与志愿者团队的交互效应显著( $F = 5.38, p = .00$ ),进一步的简单效应分析显示,大部分志愿者团队的后测得分都高于前测得分,其中心益计划个人团队“彩织益夏”( $F = 6.66, p = .01$ )、南京大学南行思州队( $F = 10.47, p = .002$ )、陕西师范大学水争气小分队( $F = 11.67, p = .001$ )、大连理工大学盘锦校区“梦起云滇”公益团队( $F = 12.67, p = .001$ )、中国传媒大学三农学社小白杨支教队( $F = 5.06, p = .03$ )的前后测得分差异达到了显著程度。此外,北京中医药大学之雨志愿者协会的前后测得分差异也比较高,没有呈现出统计学意义上的显著性也许是由于样本量相对较少。总体来说,大部分志愿者团队的情绪管理课程达到了预期的效果。

表 12. 不同志愿者团队学生情绪智力量表得分情况

志愿者团队	前/后测	平均分	标准差	平均差(后测-前测)	人数
SDQC	前测	31.04	4.75	-0.21	24
	后测	30.83	6.03		
HDJ	前测	30.52	6.39	0.07	69
	后测	30.59	5.76		
YMXB	前测	35.23	2.74	-6.91	22
	后测	28.32	2.99		
NXSZ	前测	25.19	4.39	2.48**	42
	后测	27.67	4.90		
YDQX	前测	26.24	4.29	0.24	41
	后测	26.48	5.20		
GDCX	前测	25.45	4.54	0.07	67
	后测	25.52	6.11		
DXX	前测	28.93	5.10	1.16	42
	后测	30.09	4.83		
SZQ	前测	26.93	4.07	1.77**	70
	后测	28.70	5.12		
CZYX	前测	29.54	5.92	1.52*	93
	后测	31.05	6.79		
JDXY	前测	28.86	4.92	-1.43	21
	后测	27.43	5.85		
MQYD	前测	25.99	3.99	1.50**	111
	后测	27.49	4.15		

BZYZY	前测	31.00	5.11	1.96	24
	后测	32.96	4.58		
XINGY	前测	26.17	4.09	1.16	17
	后测	27.33	4.63		
GXSXY	前测	26.92	3.66	0.58	24
	后测	27.50	4.10		
ZCXBY	前测	27.64	5.28	1.49*	45
	后测	29.13	5.93		
ZSYAI	前测	27.30	4.97	-1.52	23
	后测	25.78	4.49		
SGZJ	前测	26.72	5.26	1.22	18
	后测	27.94	4.49		
WAWY	前测	25.47	6.82	0.06	15
	后测	25.53	6.49		

注：\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$

### 3.2.6 质性数据分析结果

学生在后测问卷表达了自己在情绪管理课程中的感想与收获。通过对学生的陈述进行总结分析，结果发现通过情绪管理课程，学生增强了对自身情绪的认识（“它让我知道人的情绪是会变化的”“我知道在不同的时间段每个人会有不一样的情绪”）；改善了自身的情绪状态（“很有趣，我很开心”“我现在没有以前那么暴躁了”）；提高了调节自身情绪的意识（“我要控制自己的情绪，不乱发脾气”“冲动的时候要停止”“和朋友吵架说话不要太重否则会让朋友受到巨大的伤害”）；掌握了面对冲突的方法（“朋友骂我，我会好好和他说”“如果上课有人不小心用笔打到你，要细细和他说”“我想打人的时候就深呼吸”）。

## 四、结论

心益计划夏令营课程有效地提升了乡村学生的自尊水平、情绪觉察以及情绪调节能力。同时，心益夏令营也受到学生的广泛认可与喜爱。

## 参考文献

- 黎志华, 尹霞云, 蔡太生, 朱翠英. (2014). 留守儿童情绪和行为问题特征的潜在类别研究: 基于个体为中心的研究视角. *心理科学*, 37(2), 329-334.
- 联合国儿童基金会. (2015). 2015 年中国儿童人口状况——事实与数据. 联合国儿童基金会官网, <https://www.unicef.cn>.

- 卢锦阳, 李乐之, 罗学荣, 黎艳华. (2016). 留守儿童心理弹性研究进展. *国际精神病学杂志*, 43(1), 48-50.
- 罗静, 王薇, 高文斌. (2009). 中国留守儿童研究述评. *心理科学进展*, 17(5), 990-995.
- 罗仁福, 张林秀, 刘承芳等. (2010). 贫困农村儿童的能力发展状况及其影响因素. *学前教育研究*, 4, 17-22.
- 毛亚庆, 杜媛, 易坤权. (2018). 基于学生社会情感能力培养的学校改进——教育部-联合国儿童基金会“社会情感学习”项目的实践与探索. *中小学管理*, 11, 31-33.
- 邱雅芳. (2008). 国小高年级学童自尊、情绪智力与生活适应的相关研究. 台湾嘉义大学家庭格商与教育研究所.
- 申继亮, 刘霞, 赵景欣, 师保国. (2015). 城镇化进程中农民工子女心理发展研究. *心理发展与教育*, 31(1), 108-116.
- 王锋生, 孙业桓, 钮娟娟, 龚磊, 蔡标, 孙丽娜. (2010). 我国农村留守儿童 SCL-90 测试结果的 Meta 分析. *卫生研究*, 39(2), 224-227.
- 易庐金. (2017). 优势视角下农村儿童社会工作实务探析——以 L 县 H 村为例. 青海师范大学硕士学位论文.
- 曾满超, 丁延庆. (2005). 中国义务教育资源利用及配置不均衡研究. *教育与经济*, 2, 34-40.
- Anthony N., Maluccio D. S. (2002). Resilience: A Many-Splendored Construct? *American Journal of Orthopsychiatry*, 72(4), 32-35.
- Durlak J. A., Weissberg R. P., Dymcicki A. B., et al. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.
- Luo, J., Wang, L., & Gao, W. (2012). The influence of the absence of fathers and the timing of separation on anxiety and self-esteem of adolescents: A cross-sectional survey. *Child Care Health And Development*, 38(5), 723-731.
- Mandelco B. L., Perry J. C. (2000). An organizational framework for conceptualizing resilience in children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 21.

Rosenberg, M. (1965). Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE). Acceptance and Commitment Therapy. Measures Package, 61, 52.