

2020 日慈公益基金會

心益计划冬令营

结项报告

目录

前言.....	1
一、 项目背景.....	1
二、 项目介绍.....	2
三、 项目流程.....	2
四、 项目成果.....	6
1. 项目产出	6
2. 项目传播	8
3. 课程效果	8
4. 志愿者感悟	10

前言

心益计划作为日慈公益基金会的主要项目之一，从2016年至今，通过为大学生提供必要的资金以及课程培训，支持大学生利用寒暑假时间前往乡村开展“心智素养主题营”（即冬夏令营），填补乡村儿童心理教育的空白。

截止2020年2月，心益计划已经支持1071名大学生开展“心智素养主题营”，服务了13740名乡村儿童。在这个过程中，心益计划也在不断优化，希望可以与大学生共同为乡村儿童带去更丰富、更专业、更适合乡村的心理课程。

2020年心益计划冬令营于2019年9月启动招募，2020年3月顺利结项。共有7支团队，71名大学生志愿者参与（受2020年新型冠状病毒肺炎影响，原计划14支团队仅7支顺利完成冬令营活动）。冬令营期间，大学生志愿者为乡村儿童带去9节“心智素养主题课程”，内容涵盖自我认知、情绪、压力三个方面，受益儿童515名，服务人次4635。

一、项目背景

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。

日慈公益基金会一直致力于探寻和推广最有效的心智素养教育模式，最终达到改善青少年儿童成长的整体社会环境与让每个青少年儿童健康成长、幸福生活的目的。

为解决上述问题，日慈从2016年开始开展心益计划项目，结合“积极心理学”、“社会情感学习”等理论基础，自主研发心智素养主题课程，支持大学生在乡村开展主

题冬夏令营。

二、项目介绍

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主题冬、夏令营，帮助乡村儿童提升心理抗逆力，填补乡村地区心理教育的空白。

2020年，心益计划冬令营支持7个大学生团队71名志愿者开展相关活动，利用冬令营相关教材为515名乡村儿童带去9节“心智素养主题课程”。

自我认知 —01	课时一：认识自我03 活动一：自画像之猜猜我是谁03 活动二：我看到了属于我的特点04 活动三：彩色小斑马-独一无二的自己05 课时二：发现自己的优点和缺点07 活动一：我的优点集合表07 活动二：我如何看待我的缺点09 课时三：激发我的潜能11 活动一：创意让我们超越自己11 活动二：超越时间，潜力无限12 活动三：写给未来的自己：你好，未来的.....13	所需材料列表 活动一：画笔、纸（学生手册） 活动二：笔 活动三：黑白色的小斑马图片（学生手册）、彩笔 活动一：优点集合表（学生手册）、表 活动二：缺点对应表（学生手册）、笔 活动一：无需用 活动二：椅子 活动三：笔
	课时一：认识情绪17 活动一：认识情绪本身：情绪是怎么来的？17 活动二：“好情绪”vs.“坏情绪”18 课时二：认识情绪的表达方式21 活动一：认识情绪的表达方式-情绪接龙21 活动二：认识情绪-镜中人22 课时三：调试情绪23 活动一：调试情绪的重要性-杯中水23 活动二：如何调试情绪之调试紧张情绪24 活动三：如何调试情绪之愤怒来自何处25 活动四：愤怒的红绿灯26	活动一：电影片段：头脑特工队 活动二：五子棋盘（学生手册）、笔 活动一：多啦A梦-“情绪探测器”玩偶 活动二：写有情绪名称的明信片（只有文字即可） 活动一：杯子、水 活动二：彩笔、白纸（学生手册） 活动三：彩墨图片（学生手册）、笔
	课时一：认识压力30 活动一：认识与调节压力30 课时二：应对压力的方式35 活动一：解忧花-探索缓解压力的方式35 活动二：换个角度思考问题：积极vs.消极37 活动三：缓解负面的压力之自制压力球40 课时三：来自他人的压力41 活动一：缓解压力之应对来自他人的压力41 活动二：如何应对来自他人的负面的压力43	活动一：纸、剪刀、彩笔、铅笔、胶水 活动一：太阳花（学生手册）、铅笔 活动二：积极想法与消极小法的纸条各5张 活动三：塑料瓶、气球、沙子（水）、马克笔、棉线 活动一：无需用 活动二：无需用

心益计划2020冬令营课程包目录

三、项目流程

心益计划2020冬令营项目与2019年9月正式启动，2020年3月结束。项目从招募到结项，一直按照既定流程稳步进行，如遇到突发情况也会及时调整方案，具体工作内容如下：

时间	任务
2019年9月	1、冬令营项目规划；

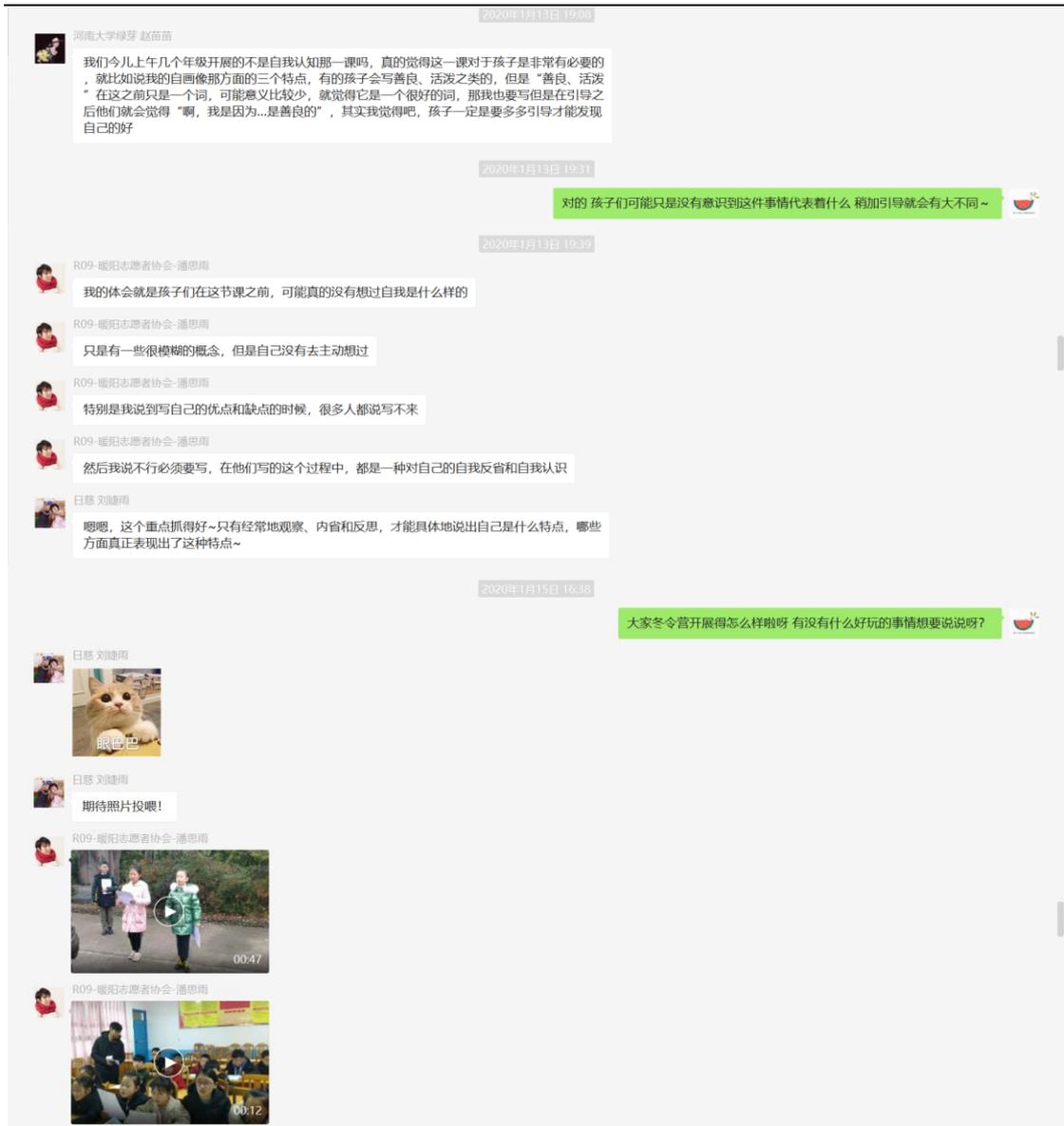
	2、冬令营团队招募；
2019年10月	1、冬令营团队审核； 2、冬令营合作名单确认；
2019年11月	1、冬令营线上培训框架及内容准备； 2、冬令营线上培训正式启动；
2019年12月	1、冬令营线上培训持续进行； 2、冬令营物料准备；
2020年1月	1、冬令营课程包发放； 2、冬令营实施&工作人员课程督导；
2020年2月	1、团队提交冬令营反馈资料； 2、冬令营反馈材料审核整理；
2020年3月	1、冬令营财务核算； 2、冬令营结项；

受新型冠状病毒肺炎影响，心益计划2020冬令营原计划支持14个大学生团队开展冬令营活动，仅7个团队顺利完成，分别前往辽宁、河南、四川7个项目点举办活动。

2020年冬令营招募方式在2019年夏令营的基础上做出调整，在确定此次冬令营重点为课程效果这一目标后，决定取消原本第二轮针对队长的面试，通过对申请表的审核以及对主要授课人员的课程试讲面试，最终在17份申请表中，确定10所高校14个团队作为此次项目的合作团队。

此次冬令营项目沿用往届冬令营模式，为大学生团队提供“心智素养主题课程包”，并提供相应的线上培训，帮助大学生志愿者全面了解课程理念及重难点，更好地开展课程。

冬令营开展期间，志愿者会在微信群中及时分享上课感悟，工业人员也做了相应的回应。



大学生团队在活动开展期间会及时记录冬令营情况，在结营后整理发送给日慈公益基金会，项目人员也认真整理相关材料，并在官方公众号上发布一些优秀反馈。



山东大学蒲公英（青岛） 学生手持冬令营教材



暖阳志愿者团队冬火团队 合照

四、项目成果

1. 项目产出

心益计划 2020 冬令营共支持 7 支队伍，共计服务 515 名乡村儿童，具体产出如下表所示：

名称	数量
团队数量	7
志愿者人数	71
志愿者服务时长 (h)	7548
线上培训次数	6
线上培训累计参与人数	538
受益儿童人数	515
服务儿童人次	4635

2020 年冬令营，心益计划仍沿用以往的运营模式，为团队提供课程包并配套线上培训课程，同时给予 1000 元的种子资金，用于团队购买课程所需物料。

2020 年冬令营线上培训多达 6 次，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，快速调整应对方式。另外，利用线上培训的时间，带领志愿者了解课程三大板块自我认知、情绪、压力的重难点，为团队提供多种课程开展方式。



“善之力”爱心社晨曦支教队 心益课堂



河南大学绿芽支教团 学生作品

2. 项目传播

自项目启动以来，日慈公益基金会官方微信公众平台共计发出 7 篇冬令营相关推送，部分推送链接如下：

日期	标题	类型	链接
2019 年 12 月 19 日	心益计划 2020 冬令营线上培训回顾	冬令营线上培训回顾	https://mp.weixin.qq.com/s/PBp-aSFjmZ8qq-qKno_qYQ
2020 年 2 月 8 日	心益计划 2020 冬令营营期回顾	冬令营进展	https://mp.weixin.qq.com/s/ZsITWqxpKTE3IVW5_qGjYg
2020 年 2 月 28 日	心益计划 暖阳种花人传递暖炬：记冬令营结营仪式	冬令营结营	https://mp.weixin.qq.com/s/pLXieqIIfcogH72GOW5W9w
2020 年 3 月 5 日	心益计划 埋藏一颗种子	冬令营志愿者总结	https://mp.weixin.qq.com/s/f-PKnIXMhJwlc1jnkWPpwQ

除此之外，心益计划合作团队也在冬令营过程中利用自己团队的微信公众号详细记录了冬令营过程。

日期	团队	标题	链接
2019 年 11 月 20 日	山东大学蒲公英（青岛）流萤队	团建 流萤的故事，从这里开始	https://mp.weixin.qq.com/s/LdP4Df37TBCUzVJsAsP13A
2020 年 1 月 29 日	暖阳志愿者团队造梦巨人队	注意注意！！造梦巨人团队要搞事情！！	https://mp.weixin.qq.com/s/ViDpyFe9KYlkupU1Hlf_bQ
2020 年 1 月 30 日	暖阳志愿者团队冬火团队	冬火团队，冬日执炬，为爱生火	https://mp.weixin.qq.com/s/VE4KKuqdOa56dGbr9FqBmA
2020 年 2 月 1 日	河南大学绿芽支教团	暖阳 和你有关的一切呀	https://mp.weixin.qq.com/s/gIImv46XG5BNaiuu2sr7Eg

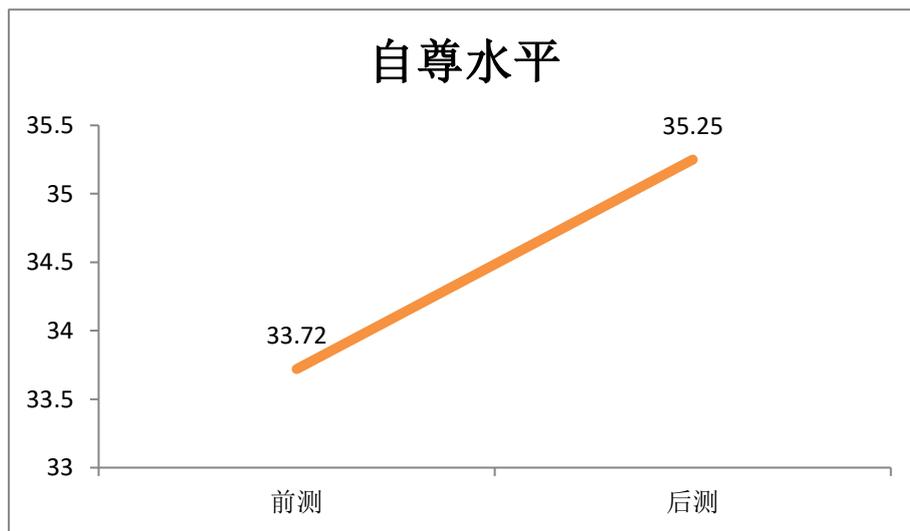
3. 课程效果

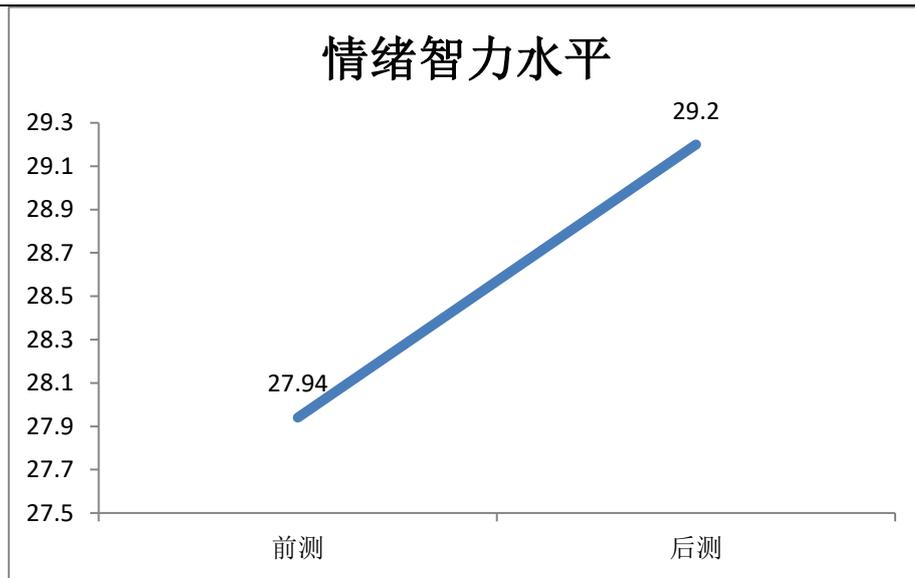
让孩子智慧有爱，乐享人生

心益计划通过前后测问卷的形式，对课程效果进行评估。2020年冬令营共回收前后测问卷各344份，其中有效问卷306份，有效回收率为89%。

问卷量表中，1-9题改编自Rosenberg自尊量表，10-17题为改编的情绪智力量表。量表采用5点计分法，按照“很不符合”、“比较不符合”、“一般”、“比较符合”、“很符合”分别计1、2、3、4、5分，分数越高，表明自尊水平和情绪智力水平越高。

评估结果显示，参与冬令营课程的学生在后测问卷中的得分高于前测，且达到了统计学意义上的显著性差异。这说明冬令营课程有效地提升了学生的自尊水平和情绪智力水平。学生表示冬令营课程很有趣，冬令营课程的老师很好，在课程中还能学到新的知识。冬令营课程帮助学生们增强了自我认知和自信，提高了对自身情绪的认识，学会了管理自己的情绪；同时，学生在课程中通过与同伴的游戏互动和交流，收获了友谊。冬令营课程因此受到了学生们的广泛认可与喜爱，满意度达到9.52分（满分10分）。





4. 志愿者感悟

冬令营结束后，每个志愿者都梳理了整个冬令营过程，抒发了自己的感想，总结经验，以便更好地准备下一次营会。以下精选部分志愿者总结感悟。

通过心益课程得进行我们对于小朋友们得心理状况有了更加深刻得了解和认识，在对小朋友们进行辅导是能够更多地考虑到孩子们的心理，更加关注他们的心理状态，让他们能够更加容易接受我们所讲的内容，更加信任我们更愿意同我们倾诉。同时我们也尽自己所能引导小朋友们勇于表达自己，敢于向其他小朋友展示自己的作品、自己的兴趣爱好，帮助建立他们的自信心。正是由于冬令营的准备阶段的日慈的多次培训，以及心益课程的完备我们才能够很好的应对小朋友们敏感而又复杂的心理，相对来说更加有条理的对小朋友们的心里进行引导和疏导，认识小朋友们帮助他们建立信心，也让他们信任我们，为我们的冬令营活动的进行奠定了基础。

——暖阳志愿者团队冬火团队 刘明坤

令我特别开心的是当我上完我的第一节调色实验课时有孩子写信告诉我：她喜欢我上的实验课，因为她对色彩很敏感，并且以后想当建筑设计师。在那一刻，我突然感到，参加这次活动是值得的。

——暖阳志愿者团队造梦巨人队 谢仕菊

招生的时候有很多家长来，他们没有过多的质询，很坦然很放心的来签字填报名表，走的时候还很认真的对我们说：“你们都是大学生啊，都是有知识的人，能多教孩子们

一点他们平时学不到的东西，真的很感谢你们。”这句话我一直记到现在，他们的信任成为一直以来支撑我们的最大的力量。

——暖阳志愿者团队种花人团队 祝小一

平凡中纯粹简单的相守最为可贵，孩子们纯真烂漫的笑容亦属珍藏，尤其是那一篇篇藏满了秘密的日记。那种懵懂生涩、含有许多错别字和语法错误的小作文，可以说是我们每天最大的欢乐源泉了。也是那些小作文，让我们获得了无比大的欣慰。孩子们的日记里总会记录着一天中的点点滴滴，内容会详尽恳切到像是回放。透过它们，我们可以看到孩子们是在用心地表达着属于他们的那份欢乐心声。我们的内心欢喜到无以言表，我们明白所有人的努力与付出正在悄悄地开花、结果，我们明白孩子们那份无条件地信任与肯定。本以为偷偷给予孩子们的喜爱与关怀可以做到天衣无缝，没想到我们付出在孩子们的眼里早已一览无余，这着实让人惊喜、欣慰、感动。

——河南大学绿芽支教团 罗坤梦

怀着激动地心情迎来了开营第一天，看着面前一张张稚嫩的脸庞突然有些不知所措，初为人师一言一行都显得格外生硬。五、六年级的小孩子们与我的想象中的样子不太一样，也许是生活环境的原因他们不像是温室里的花朵也不是懵懂无知，相反，他们很懂事会的“技能”甚至于比我们都多，相比于师生关系我们的朋友关系才更加的准确。在这个科技发展迅速的科技环境之下小孩子们更加的容易早熟，接触的东西也更加的全面与快速，这也让我更加清楚明白了面对他们需要设身处地的考虑而不能单方面的思考行事。

——“善之力”爱心社晨曦支教队李风潇

附件 1

心益计划各项标准

一、心益计划团队招募筛选标准

心益计划团队团队筛选确定共有两轮，第一轮为项目书审核，主要考察项目书填写是否完整认真、团队能力和优势体现、夏令营项目点情况、对日慈的了解、夏令营设计思路、风险应对措施是否完善等。等级评定分为 3 级，通过、待定、不通过，分别用 ABC 表示。

第二轮为课程负责人课程试讲，时间为 15 分钟，其中 10 分钟为试讲时间，5 分钟为问答时间。团队根据提前下发的要求准备试讲内容，面试官根据试讲情况做补充性提问。等级评定分为 3 级，通过、待定、不通过，分别用 ABC 表示。

具体评定标准如下：

评定等级	第一轮项目书审核	第二轮课程负责人课程试讲
通过	<ol style="list-style-type: none"> 1、项目书内容完善，每项内容均认真填写，逻辑清晰，思路完整； 2、能够展现出团队的优势、对夏令营有初步规划。 	<ol style="list-style-type: none"> 1、试讲人准备充分，能清晰讲解活动规则； 2、试讲人充分考虑学生感受，以学生为中心； 3、通过自制道具辅助展示课堂，则可加分。
待定	<ol style="list-style-type: none"> 1、项目书内容不完善，一部分信息不全面，如团队风险预案缺失等； 2、未能从项目书中看出团队优势，夏令营规划不符合实际情况或过于简单。 	<ol style="list-style-type: none"> 1、试讲人能比较清晰地讲解活动规则，但有时需要澄清； 2、试讲人较多考虑学生感受，但有时候会出现说教；
不通过	<ol style="list-style-type: none"> 1、项目书敷衍了事，未能展现团队信息及对夏令营的规划； 2、团队服务学校不是乡村小学、团队不属于大学生团体； 	<ol style="list-style-type: none"> 1、试讲人无法清晰地讲解活动规则； 2、试讲人不考虑学生感受，只做单纯地知识输出。

二、心益计划结项标准

1. 所有团队均顺利出队并提交总结材料，如遇特殊情况需另外说明；
2. 冬令营课程正常开展，学生填写并提交前后测问卷；
3. 团队提交财务资料，工作人员审核并完成报销工作；
4. 工作人员完成全部资料整理，确保过程性资料齐全，提交财务决算表及结项报告。