

日慈公益基金会-友成企业家扶贫基金会

广西省德保县2021年心智素养课程评估报告

摘要: 为了探究日慈公益基金会自主研发的心智素养课程在广西省德保县项目学校的课程实施效果,日慈心智素养研究院评估部采用前后测问卷研究法和电话访谈法,组织参与课程的部分学生在开课 before 和结课后分别填写了前测和后测问卷并在学期中通过电话访谈跟进教师授课情绪。通过对问卷数据进行统计分析和访谈文字资料分析,结果显示:

- (1) 《情绪调节包》课程开展后,学生的心理韧性水平和自尊水平都得到一定程度的提升,学生对自己有更加积极的认知,情绪控制能力也得到提升,这些自身的改变也进一步影响到学生与家人的相处模式,与家人之间的情感连结增强。通过分析后测问卷的质性数据发现,该课程帮助学生掌握情绪调节的方法,学会合理控制自身情绪,培养了学生更加积极乐观的态度,也能够帮助学生释放压力,激发学生的学习动力。与此同时,学生对该课程的满意度达到 7.73 分(满分 10 分),表明他们对《情绪调节包》比较满意。
- (2) 《自我探索包》课程开展后,学生的心理韧性水平和自尊水平都得到一定程度的提升,学生的目标专注能力、积极认知能力、家庭支持力和人际协助能力都得到一定程度的提升,学生较之以前能够有更加明确的目标意识,专注能力得到提升,对自己有更加积极的自我认知,与身边人的沟通也进一步增强,社会支持网络更加完善。通过分析后测问卷的质性数据发现,该课程帮助学生正确认识自己,发现自身优势,增强自信。与此同时,学生对该课程的满意度达到 7.59 分(满分 10 分),表明他们对《自我探索包》比较满意。
- (3) 《积极情绪包》课程开展后,学生的情绪智力水平得到一定程度的提升。通过分析后测问卷的质性数据发现,该课程帮助学生掌握调节负面情绪的方法,能够更好地应对生气这一负面情绪,学会管理自身情绪。与此同时,学生对该课程的满意度达到 9.2 分(满分 10 分),表明他们对《积极情绪包》非常满意。
- (4) 学期中,日慈项目人员共电话跟进 6 位教师授课情况,教师们普遍反应轻松愉悦的课堂氛围让学生能够乐在其中,学生对课程的喜爱度和期待度都很高,学生在课堂上非常活跃,参与度高,能够积极投入到课堂中来。除此之外,老师也提到课程帮助学生掌握人际交往的技巧,学会与同学友好相处,增强自信,愿意表达自己内心的想法,拉近了师生之间的距离,有助于良好师生关系的培养和建立。

总体来看,日慈心智素养课程在广西省德保县项目学校的开展达到了预期效果,课程有效地帮助学生发现正确认识自己,发现自身优势,增强自信,掌握调节负面情绪的方法,学会正确认识并合理调节自身情绪,培养了更加积极乐观的心态,在一定程度上可以激发学生学习的动力。此外,学生对心智素养课程的内容比较满意。

关键词: 心智素养课程 自尊 情绪智力 心理弹性 社会情感学习

一 背景介绍

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，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。

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，自主研发了面向中小学生的系列心智素养课程，旨在帮助学生认识自我、调节情绪、处理人际关系等技能。此外，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喜爱的教学方式，学生们得以在玩中学，学中玩。2021年，在友成企业家扶贫基金会的支持下，日慈在广西省德保县开展心智素养课程，通过为德保县项目学校的老师提供课程包和培训等方式，赋能教师开展心智素养课程，帮助学生提升社会情感学习能力，学会积极地应对生活中的困难和挑战。

本研究的目的在于评估 2021 年心智素养课程在德保县项目学校的课程实施效果，检验其是否能够达到帮助学生提升情绪智力水平和心理弹性等各课程包相应的目标。

以下我们将根据课程包的分类，分别报告课程评估结果。

二 《情绪调节》课程评估

1. 研究方法

1.1 研究对象

本研究共收回前后测问卷各 208 份，其中有效问卷 194 份，有效回收率为 93.3%。其中，男生占比 47.8%，女生占比 52.2%，留守学生占比 34.08%，非留守学生占比 65.92%，七年级学生占比 18%，八年级占比 82%。

1.2 研究工具

本研究采用前后测问卷法，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。问卷中的 1-27 题为胡月琴、甘怡群（2008）编制的《青少年心理韧性量表》，该量表分为个人力维度和支持力维度，个人力维度由目标专注因子、情绪控制因子和积极认知因子构成，支持力维度由家庭支持因子和人际协助因子构成，用于测量学生的心理弹性；28-36 题改编自 Rosenberg《自尊量表》。量表采用 5 点计分，依“很不符合”、“比较不符合”、“一般”、“比较符合”、“很符合”分别记 1、2、3、4、5 分。学生根据自己的实际情况作答，分数越高，表明其自尊水平和心理韧性水平越高。本次施测中，心理弹性量表前测 Cronbach

$\alpha = 0.76$ ，后测 Cronbach $\alpha = 0.82$ ，自尊量表前测 Cronbach $\alpha = 0.82$ ，后测 Cronbach $\alpha = 0.82$ 表明该问卷的内部一致性信度较好。

除量表之外，前测问卷中有一道题目，请学生回答在日常生活和学习中的烦恼和困难；后测问卷中有一道题目，要求学生根据自己对该课程的满意度给课程打分（满分 10 分），同时回答一道陈述性问题，阐明该课程对自己的帮助。

1.3 研究过程

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

2. 研究结果

2.1 课程满意度分析结果

通过对后测问卷中课程满意度的得分情况进行分析，结果显示，学生对该课程的满意度达到 7.73 分（满分 10 分），表明学生对《情绪调节包》比较满意。

2.2 心理弹性总体分析结果

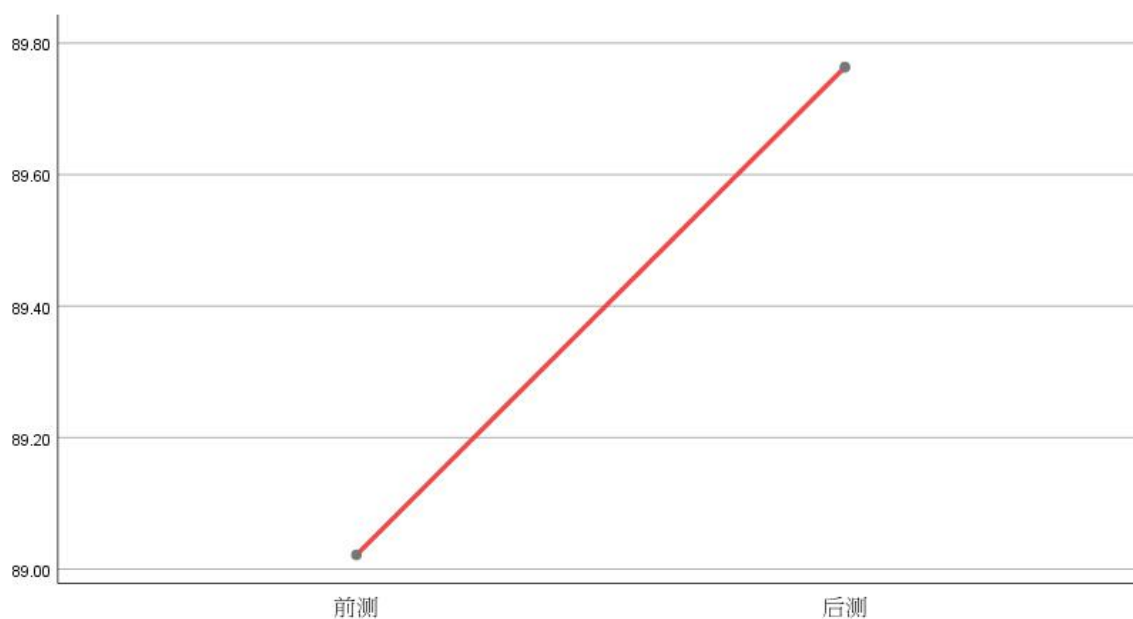
通过比较前后测问卷中心理韧性量表的得分情况，结果显示，学生在后测问卷中的得分高于前测问卷，但并未达到统计学意义上的显著性差异 ($F=0.70$, $p>0.05$)。这说明，在参加《情绪调节包》之后，学生心理弹性水平的变化虽未达到统计学意义上的显著性差异，但整体上有上升趋势。

表2. 心理弹性水平量表总体得分情况

前/后测	平均分	标准差	平均差 (后测-前测)
前测	89.02	13.63	0.74
后测	89.76	13.48	

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

图1.心理弹性水平量表总体得分情况



2.2.1 各因子分析结果

通过比较前后测问卷中各因子的得分情况，结果显示，在目标专注和人际协助两个因子上，学生在后测问卷中的得分低于前测问卷，但并未达到统计学意义上的显著性差异；在情绪控制、积极认知和家庭支持三个因子上，学生在后测问卷中的得分均高于前测问卷，且在家庭支持维度上达到统计学意义上的显著性差异（家庭支持， $F=5.10$, $p<0.05$ ）。这说明，在参加《情绪调节包》之后，学生能够对自己有更加积极的认知，情绪控制能力也得到提升，这些自身的改变也进一步影响到学生与家人的相处模式，与家人之间的情感连结增强。

表 3. 各因子量表得分情况

因子	前/后测	平均分	标准差	平均差 (后测-前测)
目标专注	前测	17.56	3.66	-0.26
	后测	17.30	3.83	
情绪控制	前测	18.03	4.64	0.26
	后测	18.29	4.52	
积极认知	前测	14.43	2.98	0.26
	后测	14.70	2.91	
家庭支持	前测	20.40	4.48	0.70*
	后测	21.10	4.85	
人际协助	前测	18.64	6.24	-0.17
	后测	18.47	5.24	

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

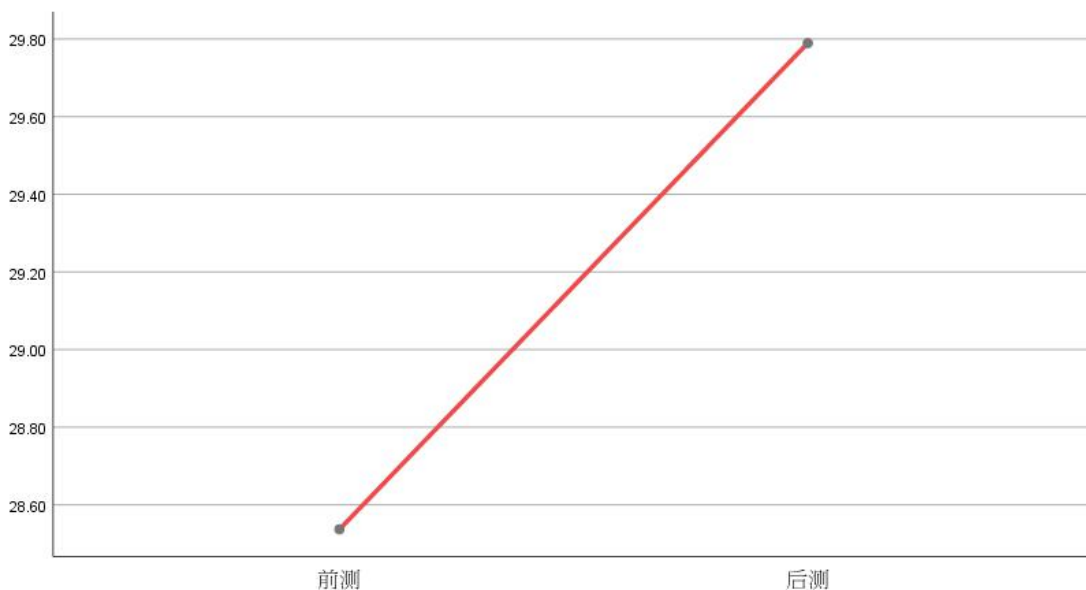
2.3 自尊水平总体分析结果

通过比较前后测问卷中自尊量表的得分情况，结果显示，学生在后测问卷中的得分略低于前测问卷，且达到统计学意义上的显著性差异 ($F=10.00$, $p<0.001$)。这说明，在参加《情绪调节包》之后，学生的自尊水平得到显著提升。

表4. 自尊水平量表总体得分情况

前/后测	平均分	标准差	平均差 (后测-前测)
前测	26.81	6.55	-0.001
后测	26.81	5.40	

图2. 自尊水平量表总体得分情况



2.4 质性数据分析结果

2.4.1 课程收获分析结果

学生在后测问卷中阐述了对《情绪调节包》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：

(1) **掌握调节负面情绪的方法，学会合理控制自身情绪**（“可以让我学会控制情绪，在我生气情绪失控时，不要让我乱发脾气”“让我摆脱苦闷，放松身心”“让我不再那么冲动，更好地控制情绪，更好地从逆境中走出来”“我不经常哭了”“缓解我的紧张情绪，调节考试失利后的悲伤”）。

(2) **培养更加积极乐观的态度**（“可以让我对不同的事情有新的看法，遇到不同事情的态度也会改变”）

(3) **缓解压力，激发学习动力**（“摆脱苦闷，放松身心”“会使我的学习充满动力”）

3. 结论

《情绪调节包》课程开展后，学生的心理韧性水平和自尊水平都得到一定程度的提升，学生对自己有更加积极的认知，情绪控制能力也得到提升，这些自身的改变也进一步影响到学生与家人的相处模式，与家人之间的情感连结增强。通过分析后测问卷的质性数据发现，该课程帮助学生掌握情绪调节的方法，学会合理控制自身情绪，培养了学生更加积极乐观的态度，也能够帮助学生释放压力，激发学生的学习动力。与此同时，学生对该课程的满意度达到 7.73 分（满分 10 分），表明他们对《情绪调节包》比较满意。

三 《自我探索》课程评估

1. 研究方法

1.1 研究对象

本研究共收回前后测问卷各 43 份，其中有效问卷 39 份，有效回收率为 90.7%。其中，男生占比 59.0%，女生占比 38.5%，留守学生占比 51.3%，非留

守学生占比 33.3%，八年级占比 100%。

1.2 研究工具

本研究采用前后测问卷法，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。问卷中的 1-27 题为胡月琴、甘怡群（2008）编制的《青少年心理韧性量表》，该量表分为个人力维度和支持力维度，个人力维度由目标专注因子、情绪控制因子和积极认知因子构成，支持力维度由家庭支持因子和人际协助因子构成，用于测量学生的心理弹性；28-36 题改编自 Rosenberg《自尊量表》。量表采用 5 点计分，依“很不符合”、“比较不符合”、“一般”、“比较符合”、“很符合”分别记 1、2、3、4、5 分。学生根据自己的实际情况作答，分数越高，表明其自尊水平和心理韧性水平越高。本次施测中，心理弹性量表前测 Cronbach $\alpha = 0.85$ ，后测 Cronbach $\alpha = 0.86$ ，自尊量表前测 Cronbach $\alpha = 0.71$ ，后测 Cronbach $\alpha = 0.84$ ，表明该问卷的内部一致性信度较好。

除量表之外，前测问卷中有一道题目，请学生回答在日常生活和学习中的烦恼和困难；后测问卷中有一道题目，要求学生根据自己对该课程的满意度给课程打分（满分 10 分），同时回答一道陈述性问题，阐明该课程对自己的帮助。

1.3 研究过程

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

2. 研究结果

2.1 课程满意度分析结果

通过对后测问卷中课程满意度的得分情况进行分析，结果显示，学生对该课程的满意度达到 7.59 分（满分 10 分），表明学生对《自我探索包》较为满意。

2.2 心理弹性总体分析结果

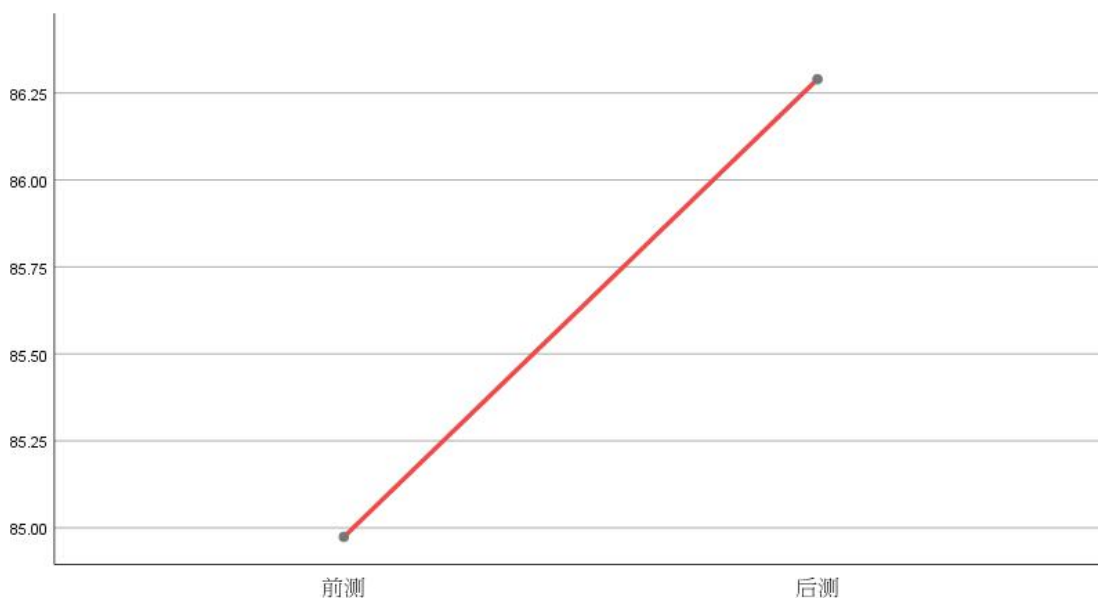
通过比较前后测问卷中心理韧性量表的得分情况，结果显示，学生在后测问卷中的得分高于前测问卷，但并未达到统计学意义上的显著性差异（ $F=1.23$ ， $p>0.05$ ）。这说明，在参加《自我探索包》之后，学生心理弹性水平的变化虽未达到统计学意义上的显著性差异，但整体上有上升趋势。

表5. 心理弹性水平量表总体得分情况

前/后测	平均分	标准差	平均差（后测-前测）
前测	84.97	15.09	1.32
后测	86.29	15.02	

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

图3.心理弹性水平量表总体得分情况



2.2.1 各因子分析结果

通过比较前后测问卷中各因子的得分情况，结果显示，在情绪控制因子上，学生在后测问卷中的得分低于前测问卷，但并未达到统计学意义上的显著性差异；在目标专注、积极认知、家庭支持和人际协助四个因子上，学生在后测问卷中的得分均高于前测问卷，但并未达到统计学意义上的显著性差异。这说明，在参加《自我探索包》之后，学生的目标专注能力、积极认知能力、家庭支持力和人际协助能力都得到一定程度的提升，学生较之以前能够有更加明确的目标意识，专注能力得到提升，对自己有更加积极的自我认知，与身边人的沟通也进一步增强，社会支持网络更加完善。

表 6. 各因子量表得分情况

因子	前/后测	平均分	标准差	平均差 (后测-前测)
目标专注	前测	16.82	4.24	0.62
	后测	17.44	3.60	
情绪控制	前测	17.72	5.67	-0.51
	后测	17.21	5.39	
积极认知	前测	13.74	2.99	0.21
	后测	13.95	2.55	
家庭支持	前测	20.21	4.59	0.82
	后测	21.03	4.63	
人际协助	前测	16.92	5.60	0.05
	后测	16.97	5.21	

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

2.3 自尊水平总体分析结果

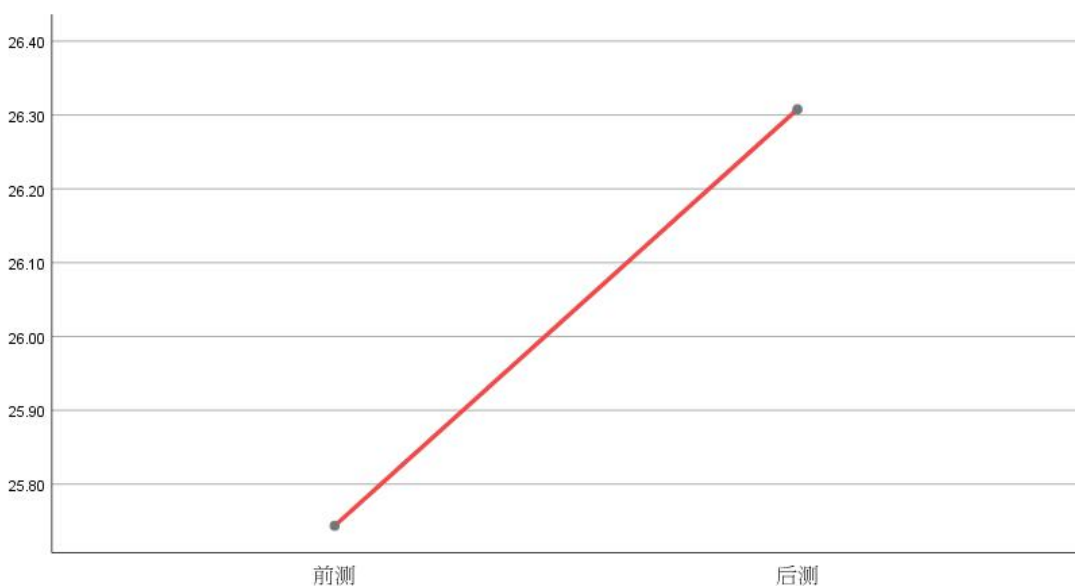
通过比较前后测问卷中自尊量表的得分情况，结果显示，学生在后测问卷中的得分高于前测问卷，但并未达到统计学意义上的显著性差异。这说明，在参加《自

《自我探索包》之后，学生自尊水平的变化虽未达到统计学意义上的显著性差异，但整体上有上升趋势。

表7. 自尊水平量表总体得分情况

前/后测	平均分	标准差	平均差 (后测-前测)
前测	25.74	6.12	0.56
后测	26.31	7.21	

图4. 自尊水平量表总体得分情况



2.4 质性数据分析结果

2.4.1 课程收获分析结果

学生在后测问卷中阐述了对《自我探索包》课程的心得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，课程帮助学生**正确认识自己，发现自身优势，增强自信**（“让我能够真实地面对自己，认识到新的自己，让我对自己有了不一样的认识”“对我自己感觉更有自信了，觉得自己也挺优秀的”“我知道了自己的不足，发现了不一样的自己”）。

3. 结论

《自我探索包》课程开展后，学生的心理韧性水平和自尊水平都得到一定程度的提升，学生的目标专注能力、积极认知能力、家庭支持力和人际协助能力都得到一定程度的提升，学生较之以前能够有更加明确的目标意识，专注能力得到提升，对自己有更加积极的自我认知，与身边人的沟通也进一步增强，社会支持网络更加完善。通过分析后测问卷的质性数据发现，该课程帮助学生正确认识自己，发现自身优势，增强自信。与此同时，学生对该课程的满意度达到 7.59 分（满分 10 分），表明他们对《自我探索包》比较满意。

四 《积极情绪》课程评估

1.研究方法

1.1研究对象

本研究共收回前后测问卷各 57 份，其中有效问卷 55 份，有效回收率为 96.5%。其中，男生占比 49.1%，女生占比 50.9%，留守学生占比 14.5%，非留守学生占比 81.8%，四年级占比 100%。

1.2研究工具

本研究采用前后测问卷法，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。问卷中的量表为改编的情绪智力量表（邱雅芳，2008），采用 5 点计分，依“很不符合”、“比较不符合”、“一般”、“比较符合”、“很符合”分别记 1、2、3、4、5 分。学生根据自己的实际情况作答，分数越高，表明其情绪智力水平越高。本次施测中，前测 Cronbach $\alpha = 0.84$ ，后测 Cronbach $\alpha = 0.81$ ，表明该问卷的内部一致性信度良好。

除量表之外，前测问卷中有一道题目，请学生回答在日常生活和学习中的烦恼和困难；后测问卷中有一道题目，要求学生根据自己对该课程的满意度给课程打分（满分 10 分），同时回答一道陈述性问题，阐明该课程对自己的帮助。

1.3研究过程

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

2.研究结果

2.1课程满意度分析结果

通过对后测问卷中课程满意度的得分情况进行分析，结果显示，学生对该课程的满意度达到 9.2 分（满分 10 分），表明学生对《积极情绪包》非常满意。

2.2 情绪智力量表总体分析结果

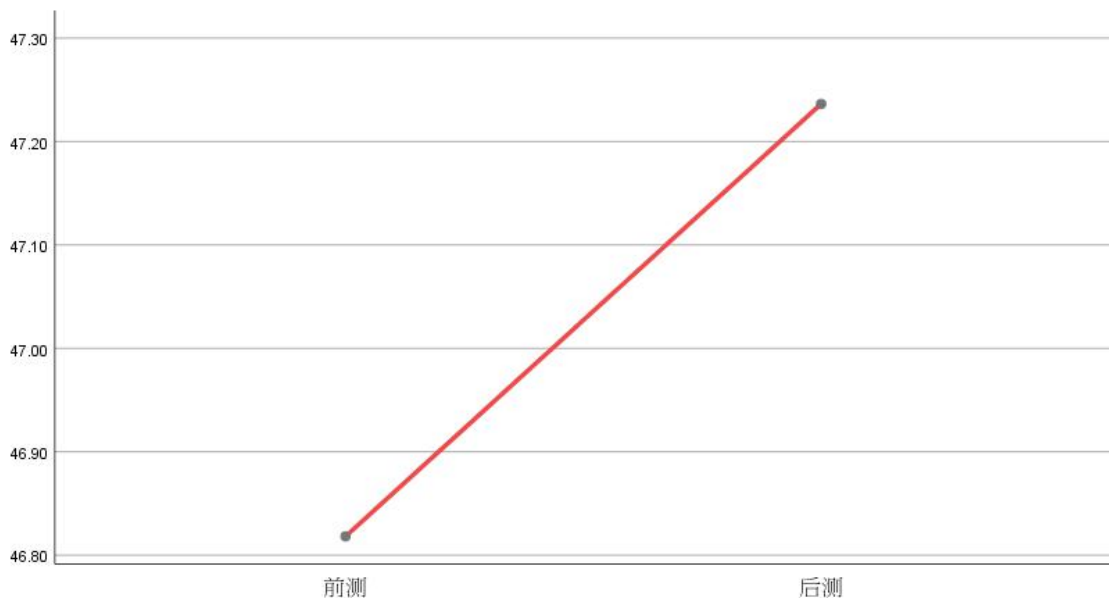
通过比较前后测问卷中情绪智力量表的得分情况，结果显示，学生在后测问卷中的得分高于前测问卷，但并未达到统计学意义上的显著性差异（ $F=0.19$ ， $p>0.05$ ）。这说明，在参加《积极情绪包》之后，学生情绪智力水平的变化虽未达到统计学意义上的显著性差异，但整体上有上升趋势。

表8. 情绪智力水平量表总体得分情况

前/后测	平均分	标准差	平均差 (后测-前测)
前测	46.82	8.04	0.42
后测	47.24	8.32	

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

图 5. 情绪智力水平量表总体得分情况



2.3 质性数据分析结果

2.3.1 课程收获分析结果

学生在后测问卷中阐述了对《积极情绪包》课程的感想以及它对自己的帮助。通过对学生的表述进行总结分析，结果发现，课程帮助学生**掌握调节负面情绪的方法，能够更好地应对生气这一负面情绪，学会管理自身情绪**（“以前我被骂了，可能会生气一整天，上了这节课后，我就生气一小会，一会儿就过了”“我知道了我生气的时候可以出去走走散散心”“生气的时候，我会听音乐放松心情，也可以深呼吸，开心的时候可以跟朋友分享，让开心传给更多人”“我以前伤心的时候谁都不说，现在我知道我可以跟朋友和父母倾诉”）

3. 结论

《积极情绪包》课程开展后，学生的情绪智力水平得到一定程度的提升。通过分析后测问卷的质性数据发现，该课程帮助学生**掌握调节负面情绪的方法，能够更好地应对生气这一负面情绪，学会管理自身情绪**。与此同时，学生对该课程的满意度达到 9.2 分（满分 10 分），表明他们对《积极情绪包》非常满意。

五、教师反馈

在学期中，日慈项目人员共电话跟进 6 位教师授课情况，询问教师上课的感受以及观察到的学生的变化。教师们反应轻松愉悦的课堂氛围让学生能够乐在其中，学生对课程的喜爱度和期待度都很高，学生在课堂上非常活跃，参与度高，能够积极投入到课堂中来。在谈及课程对学生的帮助时，老师提到课程帮助学生**掌握人际交往的技巧，学会与同学友好相处，增强自信，愿意表达自己内心的想法**。除此之外，老师也提到课程除了对学生，对自己也产生了一定的影响，课堂轻松的氛围让学生愿意向老师敞开心扉，使得老师能够进一步了解学生，拉近了师生之间的距离，有助于良好师生关系的培养和建立。具体分析结果如下：

(1) **学生在课堂上感到轻松愉悦，对课程的喜爱度和参与度较高，能够积极踊跃地投入到课堂中来**（“很多孩子都积极参与到课堂活动中，课堂气氛轻松活跃”“对室外的课程更加喜欢，上课会积极发言”“学生对课程感兴趣，好玩”“整

体上就是课堂上学生发言积极，室外课程比较活跃”）；

(2) **增强学生自信，帮助学生掌握人际交往的技巧，学会与同学友好相处**（“我们班上有一位不爱说话的孩子，性格内向，通过“我能合作”这节课内容的活动后，开始懂得与同学沟通，团结协作，积极参与班级活动的开展。”“好像都挺有帮助的，我和手机有个约定对学生帮助最大。由于孩子们平时接触手机较多，谈到这个话题后，平时比较内向的孩子也打开了话匣子。通过讲解多巴胺的产生，告诉孩子们管理好时间，就蛮有意义的。”）；

(3) **拉近师生之间的距离，有助于良好师生关系的建立**（“可以让我更好的了解每一位学生，容易沟通，并做好学生思想工作，更重要的是让班主任工作更有章法。让我懂得要怀着一颗关怀之心去看待问题学生，抱着研究的心态去看待问题学生。”“上课变得轻松，自己也喜欢上这种课，和孩子的距离也近了。”“可以更关注学生心理方面的变化，比较全面的看待学生，在遇到问题的时候，也会暗示自己尝试用课程中的心理知识看待问题。”“有调整自己的心态，愿意和学生聊天。”）

六、意见建议

基于以上统计数据和分析发现，《自我探索》和《积极情绪》两个课程包回收问卷数量较少，虽然能够看到学生在心理弹性水平、自尊水平和情绪智力水平上有上升趋势，但可能由于样本量较少，无法达到统计学意义上的显著性差异。但通过后测问卷中质性数据的分析以及和老师的电话访谈，能够看到课程对于学生具有临床干预意义。因此，我们建议之后由日慈和友成共同组织问卷的前后测施测活动，保证问卷回收的数量和质量，减少问卷影响因素，保证问卷的信效度。此外，也期望探索项目落地更有效的方式，能够把课程落到实处。

注：部分课程包中关于性别和留守情况的比例问题，是由于数据缺失值导致。

参考文献

- 陈骐龙. (2000). 国小学童内外空、幸福感与情绪智力及生活适应的相关研究. *台南师范学院*.
- 胡月琴, 甘怡群. (2008). 青少年心理韧性量表的编制和效度验证. *心理学报*, 40 (8), 902-912.
- 兰春. (2000). 小学生人际关系现状及培养, *四川教育学院学报*, 16 (12), 33-36.
- 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*.
- 屈智勇, 邹泓, 王英春. (2004). 不同班级环境类型对学生学校适应的影响, *心理科学*, 27(1), 207-211.
- 宋美荣, 郑莉君. (2009). 自我控制研究回顾与展望. *社会心理科学*, 3, 19.
- 宋玉凤, 马志燕, 杨子珺, 陈振帮. (2018). 衡水市高年级小学生情绪智力调查现状. *学周刊*, 32, 64-65.
- 王芳芳, 李雁杰, 张胜良等. (2002). 初中生学习成绩与心理健康状况关系研究, *中国公共卫生*, 9(18), 1121-1122.
- 杨文, 肖艳丽. (2018). 小学高年级学生自我概念与同伴关系的相关研究. *鲁东大学学报*, 35 (4), 80-85.
- 阎兰. (2010). 自我肯定训练对小学生人际关系改善的效果研究. *浙江师范大学硕士论文*.
- 张丽华, 杨丽珠, 张索玲. (2009). 青少年自尊结果研究. *心理科学*, 1, 55-58.
- Alma, M. M. (2014). A study of test anxiety, self-esteem and academic performance among adolescents. *IUP Journal of Organization Behavior*, 12(4), 33.
- Colquhoun, L. K., & Bourne, P. A. (2012). Self-esteem and academic performance of 4th grades in two elementary schools in Kingston and St. Andrew, Jamaica. *Asian Journal of Business Management*, 4(1), 36-57.
- 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.
- Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence. *New York: Bantam Books*.
- Olweus, D. (1993). Bullying at school: What we know and what we can do? *Oxford: Blackwell*, 59-61.
- Rosenberg, M. (1963). The association between self-esteem and anxiety. *Journal of Psychiatric Research*, 3, 135-152.
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE). *Acceptance and Commitment Therapy. Measures Package*, 61, 52.
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE). *Acceptance and Commitment Therapy. Measures Package*, 61, 52.
- Salover, P., Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), 185-211.

让孩子智慧有爱，乐享人生