

## 日慈公益基金会-北京宜信公益基金会

### 云南省寻甸县2022年春季学期

#### 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云南省寻甸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,组织参与课程的学生在开课 before 和结课后分别填写了前测和后测问卷。通过对问卷数据进行统计分析,结果显示:

- (1) 《优势自信包》课程开展后,学生的自尊水平得到显著提升,进一步的分析表明,不同性别、留守情况的学生均能从该课程包中获益。通过分析后测问卷的质性数据发现,该课程帮助学生用更加积极的心态看待自己,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 7.51 分(满分 10 分),表明他们对《优势自信包》比较满意。
- (2) 《积极关系包》课程开展后,有效地提升了学生的友谊质量水平,学生能够学会同理共情,换位思考,尊重他人,掌握人际交往和冲突解决的技巧。进一步的分析表明,不同性别和留守情况的学生均能从该课程包中获益。学生们表示,该课程帮助他们学会建立友谊和应对人际冲突的方法,密切班级同学之间的关系,增进了彼此之间的友谊。与此同时,学生对该课程的满意度达到 8.68 分(满分 10 分),表明他们对《积极关系包》比较满意。
- (3) 《积极情绪包》课程开展后,从量性数据上来看,学生的情绪智力水平没有明显的变化,这特提醒我们要对乡村儿童的情绪管理问题给予跟多的关注和努力。从后测学生的文字资料中分析得知,学生表示该课程帮助学生学会正确认识自身情绪,掌握情绪调节的方法。与此同时,学生对该课程的满意度达到 7.87 分(满分 10 分),表明他们对《积极情绪包》比较满意。

总体来看,日慈心智素养课程在云南省寻甸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自身优势、增强自信、学会正确认识并合理调节自身情绪、建立和维护人际关系。此外,心智素养课程也得到了学生的广泛认可与喜爱。

**关键词:** 心智素养课程 自尊 情绪智力 人际关系 友谊质量 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。2022 年春季学期，在北京宜信公益基金会的支持下，日慈在云南省寻甸县开展心智素养课程，通过为寻甸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 2022 年春季学期心智素养课程在寻甸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自尊、情绪智力、人际关系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 《优势自信包》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 823 份，其中有效问卷 823 份，有效回收率为 100%，具体样本分布情况见下表 1。

表 1. 样本分布情况

人口统计学变量	类别	人数	占总人数百分比
性别	男	434	52.7%
	女	389	47.3%
年级	五年级	359	43.6%
	六年级	464	56.4%
留守情况	留守	251	30.5%
	非留守	515	62.6%
总计		823	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专业心理学量表构成；后测问卷由课程满意度调查和与前测相同的量表构成。问卷中使用的量表为改编的 Rosenberg 自尊量表 (Rosenberg, 1965)。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，表明其自尊水平越高。本次施测中，自尊量表前测 Cronbach  $\alpha = 0.80$ ，后测 Cronbach  $\alpha = 0.86$ ，表明该量表的内部一致性信度较好。

除量表之外，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7.51分（满分10分），表明学生对《优势自信包》比较满意。

### 2.2 自尊水平总体分析结果

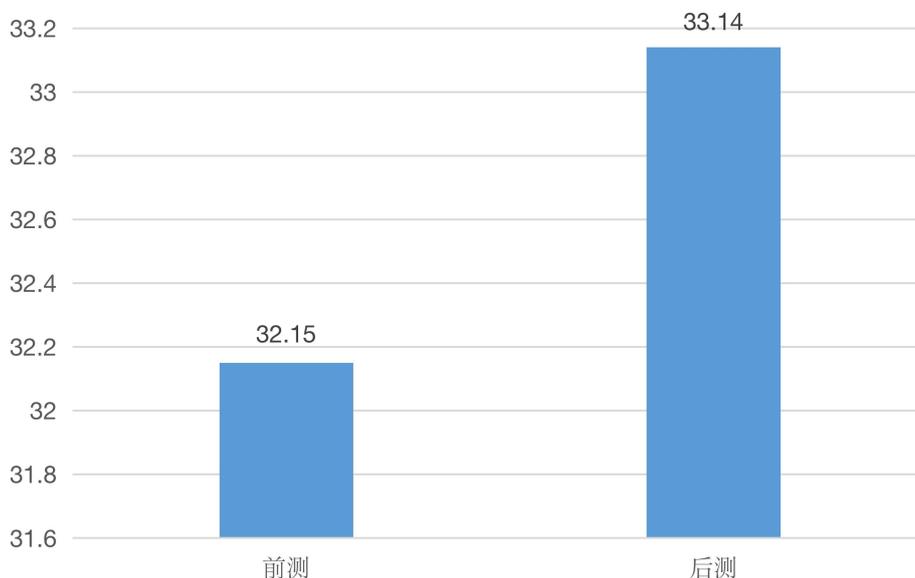
通过比较前后测问卷中自尊量表的得分情况，结果显示，学生在后测问卷中的得分高于前测问卷，且达到统计学意义上的显著性差异（ $t=5.833$ ， $p<0.001$ ）。这说明，在参加《优势自信包》课程之后，学生的自尊水平得到了显著提高，学生较之前能够更好地探索自己的优势，增强自信。

表2. 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	32.15	6.06	0.99***
后测	33.14	6.98	

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

图1. 自尊水平量表总体得分情况



#### 2.2.1 按性别分析结果

通过比较不同性别学生的前后测问卷中自尊量表的得分情况，结果显示，不同性别学生的后测得分均显著高于前测得分（男生， $t=4.032$ ， $p<0.001$ ；女生， $t=4.246$ ， $p<0.001$ ）。这说明在课程实施后，不同性别学生的自尊水平都得到显著

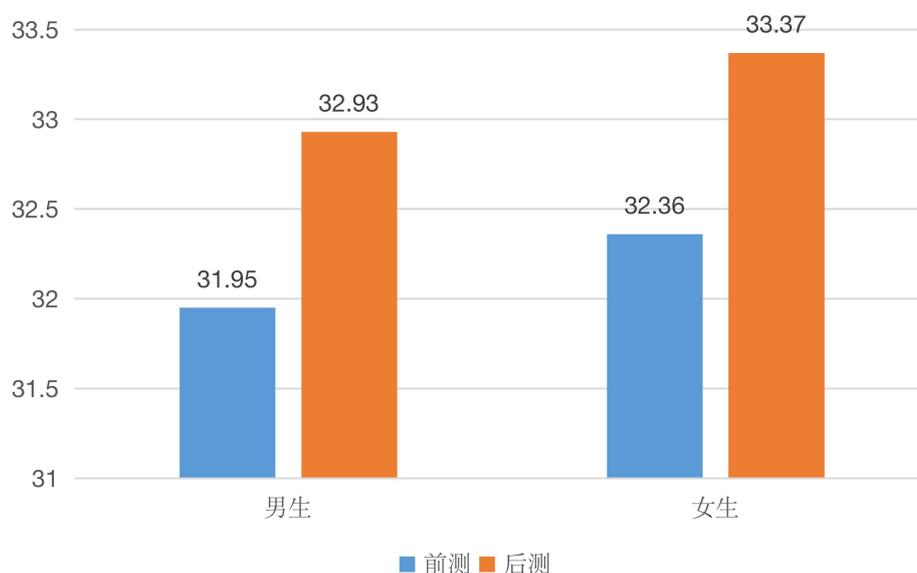
提升。

表3. 不同性别学生自尊水平量表得分情况

性别	前/后测	平均分	标准差	平均差 (后测-前测)	人数
男生	前测	31.95	6.24	0.98***	434
	后测	32.93	7.13		
女生	前测	32.36	5.86	1.00***	389
	后测	33.37	6.82		

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

图2. 不同性别学生自尊水平量表得分情况



### 2.2.2 按留守情况分析结果

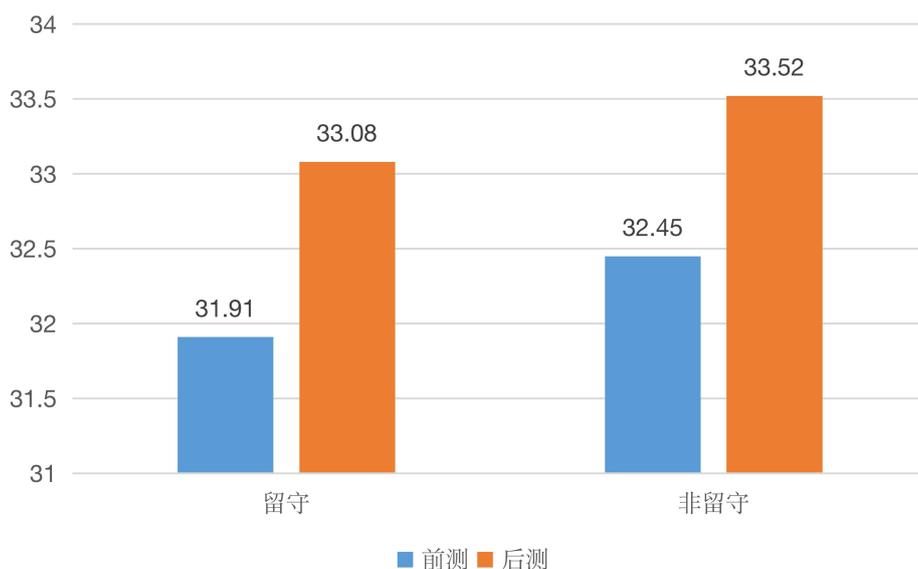
通过比较不同留守情况学生的前后测问卷中自尊量表的得分情况, 结果显示, 不同留守情况学生的后测得分均显著高于前测得分 (留守,  $t=3.733$ ,  $p<0.001$ ; 非留守,  $t=5.171$ ,  $p<0.001$ )。这说明在课程实施后, 不同留守情况学生的自尊水平都得到显著提升。

表4. 不同留守情况学生自尊水平量表得分情况

留守情况	前/后测	平均分	标准差	平均差 (后测-前测)	人数
留守	前测	31.91	5.90	1.16***	251
	后测	33.08	6.85		
非留守	前测	32.45	6.11	1.08***	515
	后测	33.52	6.92		

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

图3. 不同留守情况学生自尊水平量表得分情况



### 2.3 质性数据分析结果

学生在后测问卷中阐述了对《优势自信包》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，课程开展以后，学生较之前能够更加正确的看待自己，发现自身优势，增强自信（“我变得更加开朗和活泼了”、“在平时不再卑微，更加自信”、“上舞台表演我不害怕了”、“让我知道自己的不足和优点”、“能够让我大胆地说出自己的想法”、“学习成绩上升，让我变得自信，不自卑”、“上课我敢举手发言了”）

### 3. 结论

总体来看，《优势自信包》课程开展后，学生的自尊水平得到显著提升，进一步的分析表明，不同性别、留守情况的学生均能从该课程包中获益。通过分析后测问卷的质性数据发现，该课程帮助学生用更加积极的心态看待自己，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 7.51 分（满分 10 分），表明他们对《优势自信包》比较满意。

### 三 《积极关系包》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 354 份，其中有效问卷 290 份，有效回收率为 81.9%，具体样本分布情况见下表 1。

表 1. 样本分布情况

人口统计学变量	类别	人数	占总人数百分比
性别	男	155	53.4%
	女	134	46.2%
年级	五年级	290	100%
留守情况	留守	82	28.3%
	非留守	171	59.0%
总计		290	100%

## 1.2 研究工具

本研究采用前后测问卷法。问卷由《友谊质量问卷》组成。其中《友谊质量问卷》分六个维度，包括肯定与关心，帮助与指导，陪伴与娱乐，亲密袒露与交流，冲突与背叛和冲突解决策略。问卷共 18 题，按 5 级计分，1 表示很不符合，2 表示比较不符合，3 表示一般，4 表示比较符合，5 表示很符合。量表得分越高，表明其友谊质量水平越好。本次施测中，友谊质量量表前测 Cronbach  $\alpha$  系数为 0.90，后测 Cronbach  $\alpha$  系数为 0.90，表明量表内部一致性信度较好。

除量表之外，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 8.68 分（满分 10 分），表明学生对《积极关系包》较为满意。

### 2.2 友谊质量水平总体分析结果

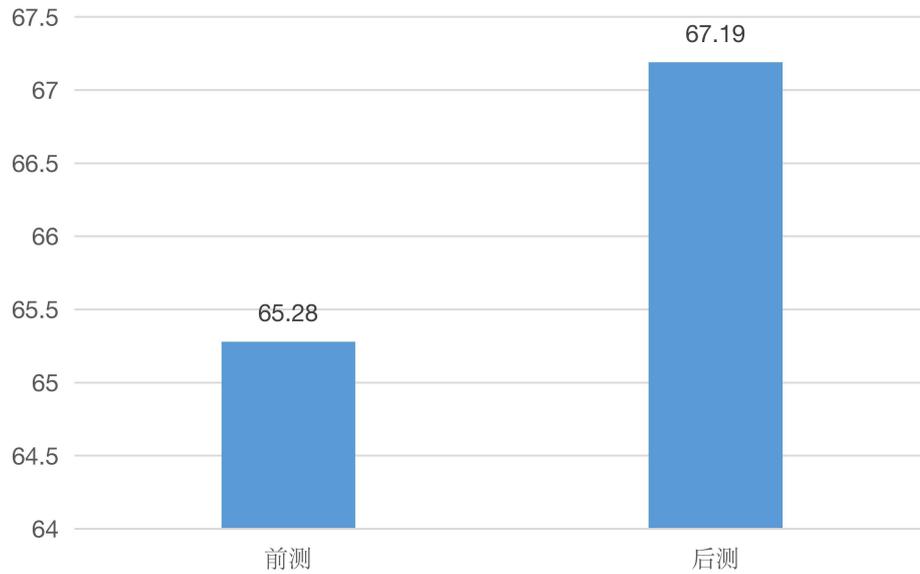
通过比较前后测问卷中友谊质量量表的得分情况，结果显示，学生在后测问卷中的得分高于前测问卷，且达到统计学意义上的显著性差异 ( $t=3.104, p<0.01$ )。这说明，在参加《积极关系包》之后，学生的友谊质量水平得到显著提升，学生较之前能够更好地掌握建立友谊和解决冲突的方法，彼此之间能够同理共情，关心和肯定对方。

表2. 友谊质量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	65.28	13.15	1.91**
后测	67.19	12.86	

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

图 1. 友谊质量水平量表总体得分情况



### 2.2.1 按性别分析结果

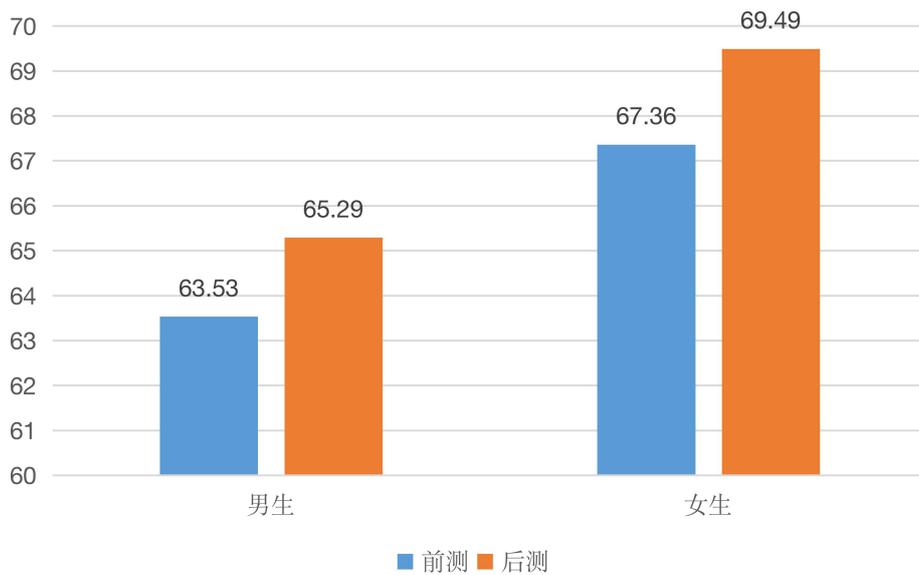
通过比较不同性别学生的前后测问卷中友谊质量量表的得分情况, 结果显示, 不同性别学生的后测得分均高于前测得分, 且达到统计学意义上的显著性差异 (男生,  $t=2.235$ ,  $p<0.05$ ; 女生,  $t=2.235$ ,  $p<0.05$ )。这说明在课程实施后, 不同性别学生的友谊质量水平都得到显著提升。

表 3. 不同性别学生友谊质量水平量表得分情况

性别	前/后测	平均分	标准差	平均差 (后测-前测)	人数
男	前测	63.53	12.39	1.76*	255
	后测	65.29	12.85		
女	前测	67.36	13.77	2.14*	134
	后测	69.49	12.52		

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

图 2. 不同性别学生友谊质量水平量表得分情况



### 2.2.2 按留守情况分析结果

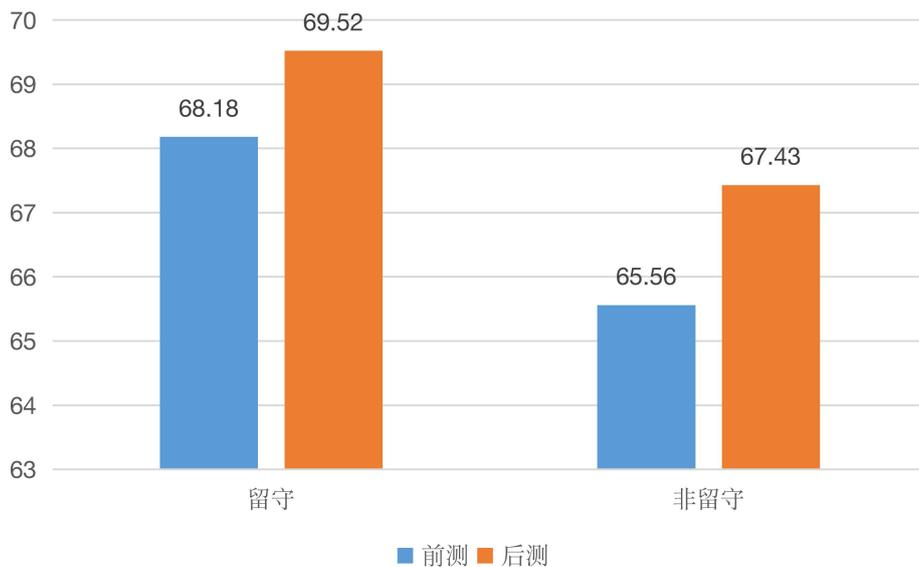
通过比较不同留守情况学生的前后测问卷中友谊质量量表的得分情况, 结果显示, 不同留守情况学生的后测得分均高于前测得分, 且非留守学生前后测的得分差异达到统计学意义上的显著性差异 (非留守,  $t=2.313$ ,  $p<0.05$ )。这说明在课程实施后, 不同留守情况学生的友谊质量水平都有一定程度的提升, 非留守学生的友谊质量水平提升更为明显, 我们也需要更多的去关注留守儿童的同伴关系。

表4. 不同留守情况学生友谊质量水平量表得分情况

留守情况	前/后测	平均分	标准差	平均差 (后测-前测)	人数
留守	前测	68.18	12.92	1.34	82
	后测	69.52	12.75		
非留守	前测	65.56	12.74	1.87*	171
	后测	67.43	12.93		

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

图3. 不同留守情况学生友谊质量水平得分情况



### 2.3 质性数据分析结果

学生在后测问卷中阐述了对《积极关系包》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) **学会建立友谊的方法**（“我说话更有礼貌了，朋友也多了”“我知道尊重他人”“让我交上了很多朋友，以前我很害羞，不敢和别人说话”“我学会了向别人表达我心理的想法，让他们更了解我”“我学会了要和同学相互包容”）；

(2) **学会应对人际冲突**（“我学会了不要冲动，静下来反思自己，等双方消气了再主动承认错误”“我不会经常和别人吵架了，朋友之间发生矛盾我会反思自己”“被欺凌时，我敢向老师说”）；

(3) **密切同伴之间的关系，增进友谊**（“我在学校的朋友越来越多了”“能让我交到很多好朋友”）。

### 3. 结论

总体来看，《积极关系包》有效地提升了学生的友谊质量水平，学生能够学会同理共情，换位思考，尊重他人，掌握人际交往和冲突解决的技巧。进一步的分析表明，不同性别和留守情况的学生均能从该课程包中获益。学生们表示，该课程帮助他们学会建立友谊和应对人际冲突的方法，密切班级同学之间的关系，增进了彼此之间的友谊。与此同时，学生对该课程的满意度达到 8.68 分（满分 10 分），表明他们对《积极关系包》比较满意。

## 四、《积极情绪包》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 902 份，其中有效问卷 885 份，有效回收率为 98.1%，具体样本分布情况见下表 1。

表 1. 样本分布情况

人口统计学变量	类别	人数	占总人数百分比
性别	男	460	52.0%
	女	422	47.7%
年级	四年级	885	100%
留守情况	留守	283	32.0%
	非留守	463	52.3%
总计		885	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  $\alpha = 0.77$ ，后测 Cronbach  $\alpha = 0.79$ ，表明该问卷的内部一致性信度良好。

除量表之外，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 7.87 分（满分 10 分），表明学生对《积极情绪包》比较满意。

### 2.2 情绪智力水平总体分析结果

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略低于前测问卷，但并未达到统计学意义上的显著性差异（ $t=0.427$ ， $p>0.05$ ）。这说明，在参加《积极情绪包》课程之后，学生的情绪智力水平没有明显变化，这也提醒我们要对乡村儿童的情绪管理给予更多的关注。

表 2. 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	42.16	7.73	-0.09
后测	42.07	7.89	

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

### 2.3 质性数据分析结果

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，课程在以下两个方面对学生有很大的帮助：

(1) **正确认识自身情绪** (“我知道自己的情绪，能感觉到自己的心理变化”“我能觉察到情绪的变化”“我能分辨我的情绪”);

(2) **合理控制并调节自身情绪** (“我能更好的控制自己的情绪，帮我从孤独中走出来”“让我知道伤心的时候可以想快乐的事情，生气的时候要学会冷静”“我的脾气变好了，我的笑容更多了”“可以控制自己的情绪，生日时保持冷静，我会避免让不愉快的心情影响自己”);

### 3. 结论

从量性数据上来看，《积极情绪包》课程开展后，学生的情绪智力水平没有明显的变化，这特提醒我们要对乡村儿童的情绪管理问题给予跟多的关注和努力。从后测学生的文字资料中分析得知，学生表示该课程帮助学生学会正确认识自身情绪，掌握情绪调节的方法。与此同时，学生对该课程的满意度达到 7.87 分 (满分 10 分)，表明他们对《积极情绪包》比较满意。

## 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 4<sup>th</sup> 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.