

日慈公益基金会-腾讯心晴

2023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) 《积极自我包》课程开展后，学生的自尊水平得到显著提升，学生用更加积极的心态看待自己，勇于表达自己的真实想法，增强自信。与此同时，学生对该课程的满意度达到 9 分（满分 10 分）。
- (2) 《积极关系包》课程开展后，学生的友谊质量水平虽未达到统计学意义上的显著性差异，但整体上有上升的趋势，学生较之前能够和同伴友好相处，掌握建立友谊和解决冲突的方法，学会换位思考，表达对同伴的关心，增进彼此之间的友谊。与此同时，学生对该课程的满意度达到 9.30 分（满分 10 分）。
- (3) 《积极情绪包》课程开展后，学生的情绪智力水平得到显著提升，学生较之前能够更好的识别自身情绪，管理和调节负面情绪。与此同时，学生对该课程的满意度打分为 9.15 分（满分 10 分），表面该课程受到了学生的广泛喜爱。

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

2023年春季学期，在腾讯公益基金会的支持下，日慈在湖南省江华县、河南省濮阳县、云南省芒市开展心智素养课程，通过为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。

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，

让孩子智慧有爱，乐享人生

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。

本研究的目的在于评估 2023 年春季学期心智素养课程在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 《积极自我包》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 120 份，其中有效问卷 120 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	51	42.5%
	女	69	57.5%
年级	五年级	45	37.5%
	六年级	75	62.5%
留守情况	双留守（父母均外出）	5	4.2%
	单留守（父外出）	2	1.7%
	单留守（母外出）	1	0.8%
	非留守	109	90.8%
总计		120	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 $\alpha = 0.74$, 后测 Cronbach $\alpha = 0.73$, 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 9 分(满分 10 分)。

2.2 自尊水平总体分析结果

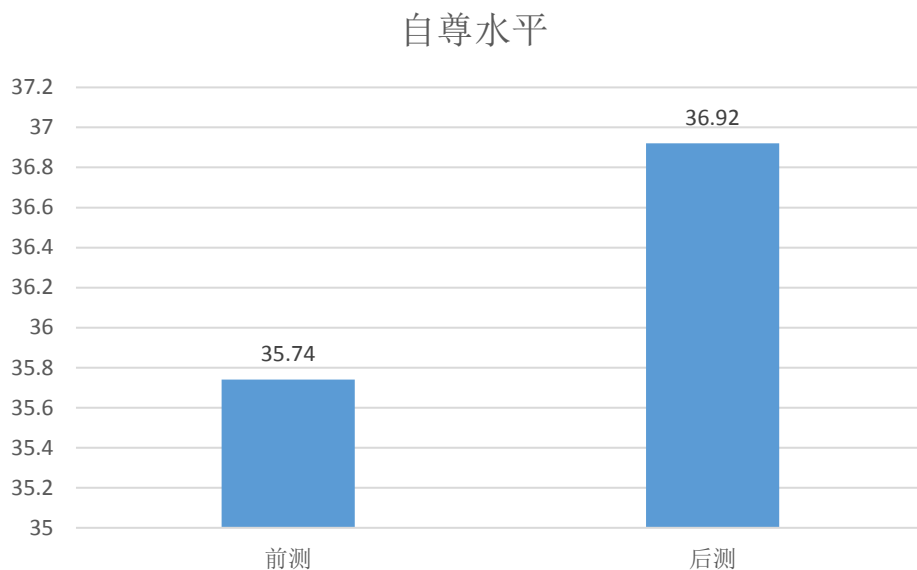
通过比较前后测问卷中自尊量表的得分情况, 结果显示, 学生在后测问卷中的得分高于前测问卷, 且达到统计学意义上的显著性差异($t=2.773, p<0.001$)。这说明, 在参加《积极自我包》课程之后, 学生的自尊水平得到了显著提高, 学生较之前能够更好地发现自身优势, 看到自身的闪光点, 增强自信。

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	35.74	4.77	1.18***
后测	36.92	4.13	

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

图1. 自尊水平量表总体得分情况



3. 结论

总体来看,《积极自我包》课程开展后,学生的自尊水平得到显著提升,学生用更加积极的心态看待自己,勇于表达自己的真实想法,增强自信。与此同时,学生对该课程的满意度达到9分(满分10分)。

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 85 份,其中有效问卷 85 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	48	56.5%
	女	36	42.4%
年级	四年级	85	100%
留守情况	双留守	16	18.8%

单留守（父外出）	13	15.3%
单留守（母外出）	6	7.1%
非留守	16	18.8%
总计	85	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 α 系数为 0.87，后测 Cronbach α 系数为 0.92，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 9.30 分（满分 10 分）。

2.2 友谊质量水平总体分析结果

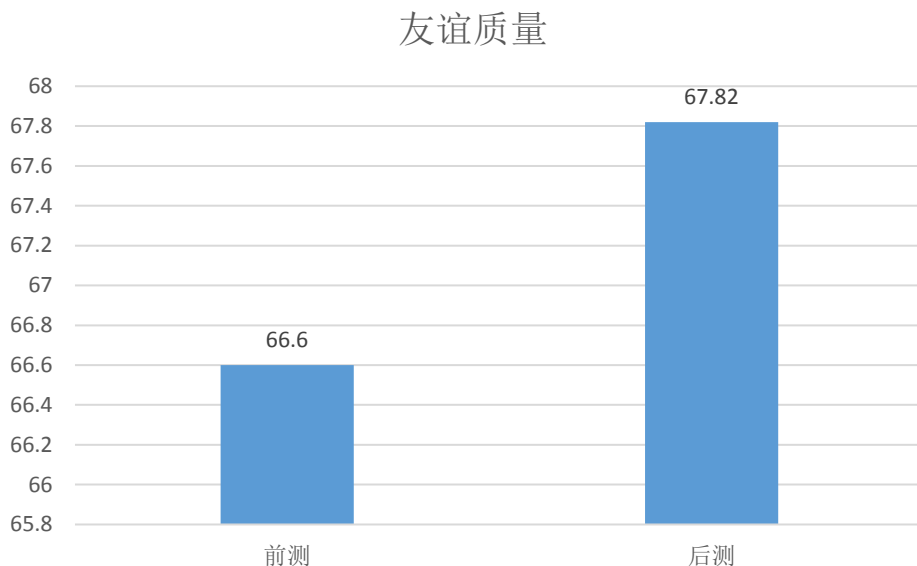
通过比较前后测问卷中友谊质量量表的得分情况，结果显示，学生在后测问卷中的得分高于前测问卷，但并未达到统计学意义上的显著性差异（ $t=0.811$ ， $p>0.05$ ）。这说明，在参加《积极关系包》之后，学生的友谊质量水平虽未达到统计学意义上的显著提升，但整体上有上升的趋势，学生较之前能够和同伴友好相处，掌握建立友谊和解决冲突的方法，学会换位思考，表达对同伴的关心，增进彼此之间的友谊。

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	66.60	12.79	1.22
后测	67.82	14.48	

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



3. 结论

总体来看，学生在参加《积极关系包》后，友谊质量水平虽未达到统计学意义上的显著性差异，但整体上有上升的趋势，学生较之前能够和同伴友好相处，掌握建立友谊和解决冲突的方法，学会换位思考，表达对同伴的关心，增进彼此之间的友谊。与此同时，学生对该课程的满意度达到9.30分（满分10分）。

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 282 份，其中有效问卷 282 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	139	49.3%
	女	143	50.7%
年级	四年级	55	19.5%
	五年级	175	62.1%
	六年级	52	18.4%
留守情况	双留守	13	4.6%
	单留守（父外出）	99	35.1%
	单留守（母外出）	8	2.8%
	非留守	140	49.6%
总计		282	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 $\alpha = 0.72$ ，后测 Cronbach $\alpha = 0.76$ ，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9.15分（满分10分）。

2.2 情绪智力水平总体分析结果

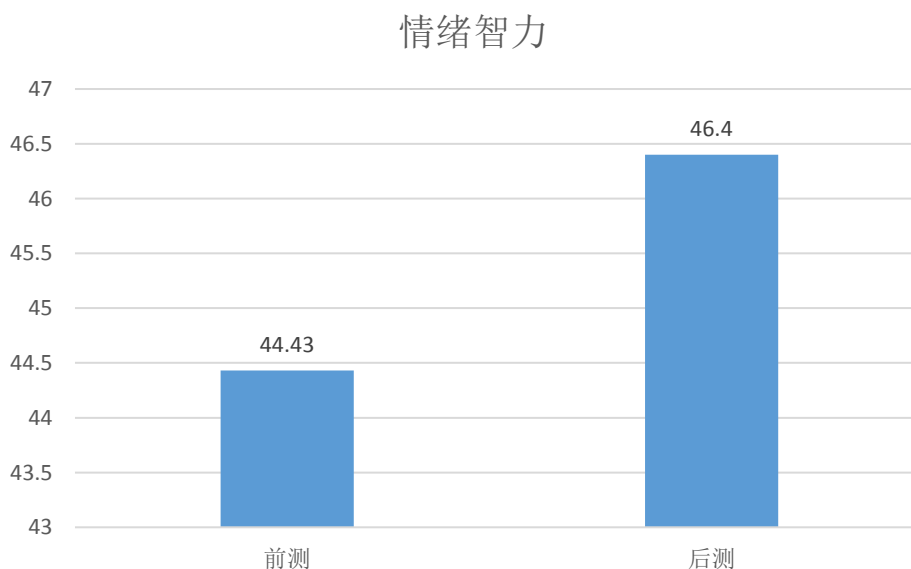
通过比较前后测问卷中情绪智力量表的得分情况，结果显示，学生在后测问卷中的得分高于前测问卷，但并未达到统计学意义上的显著性差异（ $t=5.411$ ， $p<0.001$ ）。这说明，在参加《积极情绪包》课程之后，学生的情绪智力水平得到显著提升，学生较之前能够更好的识别自身情绪，管理和调节负面情绪。

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	44.43	6.62	1.97***
后测	46.40	6.89	

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

图 1. 情绪智力水平量表总体得分情况



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得到显著提升,学生较之前能够更好的识别自身情绪,管理和调节负面情绪。与此同时,学生对该课程的满意度打分为 9.15 分(满分 10 分),表面该课程受到了学生的广泛喜爱。

五、质性资料结果分析

5.1 研究方法

日慈负责人员采用半结构访谈法,通过线上会议方式,对参与小学生心智素养教育系列课程的授课教师们进行一对一访谈,深入了解教师们的授课状况、课程效果和反馈。在征得教师的同意后,对访谈内容进行录音,在访谈结束后将访谈内容整理为文字资料,并进行编码和质性分析。

本报告选取六位教师的访谈资料,六位教师来自湖南、河南、云南三个省份,涵盖积极自我、积极成长和积极关系三个系列的完整课程教学。报告旨在通过对访谈资料归纳与分析,对小学生心智素养教育系列课程的实施效果进行总结性评估。

5.2 研究结果

5.2.1 课程整体感受

● 课程设计

五位教师(83%)提到,课程结构设计合理,能够很好地与日常教学相结合;课程内容适合学生的心理健康发展阶段和需求,授课形式、活动设计丰富有趣,能够调动学生的上课积极性。

1) 课程结构设计合理,教师能够与日常教学进度协调安排,特别是贴合乡村基

基础教育的实际环境与教学需要。

“我觉得这个课程，按照100分来看。从我们自己的实际出发，我觉得更贴近于我们生活的、贴近于我们自己的教学实际的这些部分能够占到80%以上。特别是在这课程包当中，第一课讲秩序的优势、设置班级提醒与这些，很适合我们这些农村学校，因为农村学校你知道吗？有很多的学习习惯、生活习惯，各种各样的习惯都不是那么好，所以这一些方面我觉得很好。”

——黄老师 湖南省永州市江华瑶族自治县

2) 课程内容连贯完善，能够适应学生在年龄与教育阶段的心理健康发展需要。

“内容设计我觉得特别好，非常好，每一个环节、每一课、每一个点都能够去干预到学生，都能去影响到学生。我就觉得虽然我是一个老师，我不是仅仅是去教学生知识的，我要能够让学生能够去学到一定的技能，能够去改变自己的心态，去影响他人，我觉得这个都非常好。”

——叶老师 河南省濮阳市濮阳县

3) 授课形式丰富有趣，注重互动体验式的课堂活动设计，能够引导学生积极参与课堂。

“上课还挺顺畅的，因为这个课程包我用个人理解来说，其实是一个叫单元课，其实是学生的自我认知，这些方面的一个出发点吧。学生非常喜欢，因为在大部分都是互动的互动体验式的上课方式，包括一些情景的表现，然后。他们一些很生动的，结合他们实际的，这种案例也好，分享给他们之后，他们或者是上台一些表演，课堂氛围整体是非常喜欢的。”

——曾老师 湖南省永州市江华瑶族自治县沱江镇第二小学

● 课程支持

五位教师(83%)表示能够从日慈为课程提供的配套支持中获得很大的帮助，

让孩子智慧有爱，乐享人生

其中四位教师提到日慈主办的线上与线下教师培训为他们的教学和个人生活带来积极的影响。

培训活动有效性高，教师能够从培训中获得很大收获，线下培训相较于线上更加符合教师的需要与参与意愿。

“我每参加一次线下培训。都会有新的收获！像今年上半年3月份的时候。我们参加的培训，我觉得课程就对我们的触动就很大，了解了很多的。我们平时工作你说忙吧，说不忙吧，也挺忙的，真的是没那么多的时间去捧一些很专业的书籍在看。我们参加培训，我觉得是对自己最好的礼物。对自己是帮助很大，我觉得日慈这边能够持续性的对我们进行一些线下线上各方面的培训，会对我们有更大的帮助。”

———黄老师 湖南省永州市江华瑶族自治县

“我觉得自己刚刚说了自己专业知识不太行，因为你们有时候也是搞一些培训，像在我们学校就组织了一次五年级的大型活动，也搞了很多相关的这些引进活动方面的，我觉得是通过活动来引导学生，促进学生的发展，然后我觉得这方面是比较好的，所以今后能够多搞一些这样的有意义的活动。”

———张老师 湖南省永州市江华瑶族自治县

日慈能够与教师保持有效沟通，及时给予教师反馈和积极的心理支持。

“我觉得这些你们这边的机制各方面的都已经很成熟了。然后有时候又看到老师对我的，我自己反馈上去的，然后一个回复我也觉得很开心，好像是给我的一个肯定鼓励一样，然后上这个课可能就更积极了，果然人都需要鼓励。”

———罗老师 湖南省永州市江华瑶族自治县

● 学生课堂表现

让孩子智慧有爱，乐享人生

六位教师（100%）均表示，学生课堂参与度高、表现活跃，班级整体都能够积极参与课堂活动，在教学引导下融入课堂氛围。

班级整体都能积极参与课程活动环节，融入并营造活跃、热切的课堂氛围。

“在‘甜甜话’这个课堂活动，我当时有一点点小改动，觉得这句话你觉得很甜的，就是说yes 并比爱心，然后你觉得不够甜的，你就摇动右手食指，然后并说no。当时我们上公开课，后面有老师帮我拍了一个照，就是有一个男生，他说比那个爱心超好看，好大又好看。一般来说比爱心，就有的男生可能就觉得好幼稚，然后我们班男生真的很积极的参与，当时我就觉得好幸运遇到他们，然后也很幸运遇到你们这个课程。”

———罗老师 湖南省永州市江华瑶族自治县

学生课堂参与度高，在积极表现自我的同时，能够进行优秀的小组合作，并主动表达课堂感受与收获。

“学生上这个课程是一点没有负担的，就是这个课程是让学生去参与的，那种小组合作的那种场面，有时候一度我是控制不住的，真的特别热烈，但是他们也有话说，真的可以有话去说，我有时候真的听他们听的，我都忘了去录那些东西了，有时候我都把我的手机就给同学，就让学生去帮我去拍照去录视频。”

———叶老师 河南省濮阳市濮阳县

● 学生课堂感受

六位教师（100%）均表示，学生的上课意愿十分积极，对课程的喜爱程度很高，还会主动向教师表达上课意愿。

学生对课程由好奇到喜爱，具有积极的上课意愿。

“上课之前，因为学生也没有接触过，肯定是特别的好奇。但上了一段时间以后，他们就觉得好像老师也不像上数学课一样那么严厉，一些问题也可以自己发挥。他们还是非常的愿意上，然后他们也能学到很多，到最后上完了去问他们有什么

收获的时候，他们都能够说出来。”

——文老师 云南省德宏傣族景颇族自治州芒市

学生会主动向教师表达上课的要求，对课程有高度的期待感。

“我的课本来可能安排好了，然后有时候会被突然冲掉，他们就说我们的心理健康课没有了。我说那怎么办，上吧，我们上午也换过来也上，然后我就急急忙忙的备课，然后那个课我们就上午就把它给上了，否则他们就不同意的。除非就是我把这一个学期的课程全部上完，不然他们就会提醒罗老师，还有一节课没上。”

——罗老师 湖南省永州市江华瑶族自治县

5.2.2 课程对学生的帮助

六位教师根据课程主题，从自我认知、自我成长、人际交往关系和学业表现四个方面阐述了课程对学生的影响和帮助，并分享了令他们印象深刻的学生个案故事。

● 自我认知

六位教师（100%）均表示，课程对学生的自我认知起到了积极的作用；课程帮助学生建立良好的自我认识，能够积极看待自己、认可自己，建立自信心，同时能够正视自身的优点和缺点，获得成长与进步的方向动力。

学生通过课程认识到自己的优点，可以用积极的眼光看待自己、认可自己，建立自信。

“有一堂课是‘我的美，我知道’，然后我们班有个女孩子，她当时非常自信，

“我觉得我很美”，她是这样讲的，我当时也觉得我的学生真的都自信起来了。”

——罗老师 湖南省永州市江华瑶族自治县

学生可以正视身体发育阶段的变化，用欣赏而非苛求的态度看待自身的不完美，培养并汲取自身的内在力量。

“我们班有一个小女生长得特别好看，但是脸上长痘痘，就每天上课都要戴着口罩；然后我带他们上课，看视频里边去国外的那几个小朋友在讲的，不管你是有

雀斑的，不管你脸上长痘痘的，不管你怎么样的，你都是美的，你就是独一无二的，是不是？美不仅是外表的，是从内心出来的。就从生理上我也给她去讲，我说可能你就长到这个年龄，然后这个油脂脸上分泌就是比较多，就是在一个阶段，你越捂，痘痘它也会在长，是不是？后来我们一节课讲的一个小女孩长得很黑，给她写信，这个小姑娘写的特别好，她就说我们要认识自己的三观正才是最美的，我觉得这这也是一个成长。”

———叶老师 河南省濮阳市濮阳县

学生可以认识到人的多面性，正视自身的缺点和不足，提升自身情感力。

“有一个同学，她这个家庭条件是比较优越的，但是就养成了一种，按照我们所说的，对于其他学生来说很有优越感，我成绩好，家里面条件好，说跟其他学生玩不到一块去。我们上了积极自我、积极情绪、积极关系这一些课，也跟她做了多方面的心理辅导，也跟她的家长，经常交流之后，还是慢慢的把她的习惯给改掉了一些。现在她这个孩子他不仅仅是学习好，她在我们所说的平常所说的情商方面也有了很大的进步。我觉得这些方面。跟日慈课程还是有很大的关系。因为从这些课程当中，他了解到自己意识到自己的性格上的一些不足。她现在在担任班级的班长，对待班级的一些日常事务，对于处理其他一些情况就有比较成熟的表现，就是成了一个老师的好帮手！”

———黄老师 湖南省永州市江华瑶族自治县

● 自我成长

六位教师（100%）均提到，心智素养课程帮助学生在面对成长过程中的挫折时可以勇于表达、直面困难，通过目标管理和自我提升，增强应对风险和挑战的能力；同时，课程帮助学生在面对来自家庭或社会的心理创伤时可以主动寻求帮助、积极调整心态。

学生勇于展现自身、克服自卑心理和畏错心态，积极表达自我。

“有一个小男生，一般到六年级，又是小男生的话，他就是。特别不愿意表达自己。他可能会害怕老师责骂他。还有一个，他可能说怕自己回答错了，或者是怕同学取笑他。我知道他想尝试，然后再上几次课以后，我就鼓励他，到最后。我发现变化太大了，他就很自信，老师我来，然后这样，我觉得。从自信这方面，我觉得变化还是非常大的。然后他就能把自己的真实的想法。小朋友还是不太愿意把自己内心真实的想法和同学们一起分享，通过学习以后，都是非常的自信，然后大胆的表达自己在生活中遇到的烦恼，然后相互鼓励，小朋友收获非常大的。”

———文老师 云南省德宏傣族景颇族自治州芒市

帮助学生应对家庭、社会等外部因素带来的心理创伤，积极调整心态、悦纳世界。

“因为我们班有一个学生就是特别乖的特别棒的一个小孩，但他家里出了一些事情，他就像那种在夹缝当中去生活的那种孩子，你看他长相他就是长得白白净净，但是他的背永远是直不起来的，每次见到他他就是那样，他说我都感觉这老天一点都不公平。在课堂上我就叫他回答问题，在课堂后，我就在班里边去找他们聊天，然后有时候都叫到他，你是不是今天要站得直一点，这样多美，你看这样的性格都比这样的你这样的状态多好，然后有时候我就问天天你今天怎么样，今天上课听完了没有？我然后一说他立马就会站一下。他真的这一年的变化真的可以去看到的，他敢给同学去说，然后课堂上也可以看到他去举手，去回答问题的。”

———叶老师 河南省濮阳市濮阳县

学生可以用更自信的态度面对压力和挑战，同时培养目标管理力，能够通过设定目标来提升自我。

“我们班有一个学生女孩子，因为是属于一个特殊家庭，她自己跟我谈心，也非

常想跟我学，然后她心里面又特别自卑，一个是因为家庭原因，心里面多多少少是有点阴影的，然后学习上面很想学好，但是往往遇到困难的时候，又心里特别害怕，总是怕学不好，所以就是心理压力特别大，考试就特别紧张，所以往往平时的表现跟测试出来的成绩就不相匹配。后面她在有一次考试当中，我就鼓励他，我说没关系，你一定行的，说一些鼓励的话，结果那一次真的就考出特别好的成绩，她就特别开心，然后通过班上同学的相互鼓励，我也鼓励周围同学一起去帮助他，去跟他一起相互交流。然后她跟我说以后怎么样自己通过努力，一定会改变自己，所以就变得特别自信了，真好。”

——张老师 湖南省永州市江华瑶族自治县

● 人际交往

六位老师（100%）均提到，心智素养课程帮助学生提升人际交往能力，积极与他人沟通、主动建立友谊、乐于团队合作，同时培养同理心和共情力，能够从他人的立场看待和理解问题。

帮助学生提升人际交往能力，主动沟通、乐于合作。

“这个男孩子我遇到的、真的是第一个比较斯文的男孩子，有一次就是我有一道题，反正就我们班学霸之类的就没写出来，整个教室走遍了，就他写出来了，我当时请他起来说，他就不开口，然后就那时候我就发现他是这样一个腼腆的男孩子。到了上了这个课之后，我就觉得好像他积极表现了，就别人不举手，他居然举手了，他在组里面他还是他们组选出来的小组长，他们组得了第一，然后我叫他讲用了什么样的方法就是他讲出来的，我就觉得怎么回事，这不是腼腆的男孩子，怎么又变了。”

——罗老师 湖南省永州市江华瑶族自治县

帮助学生培养同理心和共情力，能够从他人的立场看待问题，关心和理解他人的感受。

“有一个同学，她就是我刚才讲的那种属于比较害羞，不愿意在课堂上表达自己这种想法的总是坐在那里，也就是看着你看着同学们，也不太讨论，让他们一起合作讨论的时候也很少说话。她其实是很渴望去交朋友的，她可能会认为自己有一道和别人有一道屏障那种感觉。印象最深的就是在共情的妙处这节课上，来分享这个经历的时候。她就很勇敢的举手说，她在和一个同学，有什么误解争吵，最后通过换位思考，然后就理解了对方，逐渐和一个朋友关系又变得很好。就通过她的故事来讲解的时候，我觉得她在这个方面是有进步的，包括沟通情感的理解。”

——曾老师 湖南省永州市江华瑶族自治县沱江镇第二小学

● 学业表现

四位教师（67%）均提到，心智素养课程帮助学生培养良好的学习习惯、提升学习积极性和自主能力；两位教师还提到，在参与心智素养课程的学期，班级学习成绩有了明显的提升。

课程帮助学生培养和调整学习习惯，建立积极、自觉的学习心态。

“从第一堂课开始的一些提醒标语类型的活动，让学生们逐渐认识到，在课堂中他们可能出现分心之类的状态，有助于他们调整自己的学习习惯，这一点，我觉得是做的非常好的。”

——曾老师 湖南省永州市江华瑶族自治县沱江镇第二小学

在开设心智素养课程后，班级学习成绩有了明显的提高。

“我们没有其他的课，是像这种课程是没办法去上课程表的，那就只能是用你自己的语文课去上。以前我语文成绩在我们年级里边，我们年级4个班基本上处于第二，得第一的机会就比较少；但是我那一学期我既上语文课，我又上日慈课程，真的好多老师就觉得浪费我自己的课，是不是就会影响学生成绩？然后那一次真的破天荒了，我“浪费”了的语文课，但是我们那次语文真的考第一。”

———叶老师 河南省濮阳市濮阳县

“我刚接手班级的时候，据以前的老师反映或班主任反映，成绩方面不是特别好，都是在年级当中是排末尾的。但是根据我们现在心智素养各方面，像交流什么方面跟他们一起接触，然后通过教育之后，我觉得他们就发生了很大的变化，可以说是一个翻天覆地的变化，从学习方面他们爱学习了，而且成绩有很大的转变。”

———张老师 湖南省永州市江华瑶族自治县

5.2.3 课程对教师的帮助

六位教师均提到，教授心智素养课程对自身有很大帮助，主要体现在情绪管理、师生关系、教学能力和个人成长四个方面。

● 情绪管理

三位老师（50%）提到，担任心智素养课程教师帮助他们提升了情绪管理能力，保持平和稳定的心态。

“可能刚当班主任管班方面，多少脾气会暴躁一点。就四年级第一期，我就刚好当班主任的时候，刚好也遇到了这个课程，然后就让我感觉非常好，就是上了这个课之后，我发现我的情绪，我的心态方面都觉得到了很大的提高。”

———罗老师 湖南省永州市江华瑶族自治县

● 师生关系

五位教师（83%）提到，心智素养课程帮助他们改善了和学生的相处模式，建立平等、融洽、互信的良性师生关系。

打破师生身份壁垒，以积极互动与学生建立融洽的师生关系。

“最开始上课的话，班主任总有一种威严感，就学生一走进去那课堂氛围就不一样，学生就感觉第一瞬间就是多少会有点怕的感觉；然后我一上了这个课，跟他们一做游戏，我才发现原来学生可以这么活跃的，然后从那时候起可能就这个课就影响了我自己上课的一些状态，就代入了我自己。比如说我上数学课，然后有时候我也会想着是不是可以做个小游戏，然后学生就更互动之间的话，就自我感

让孩子智慧有爱，乐享人生

觉就更好一些。”

——罗老师 湖南省永州市江华瑶族自治县

与学生建立信任力，用真诚、平等的方式与学生相处。

“我们的家长对于我特别信任，都想学这个书，说我教他们之后，学生都想跟我交朋友，因为我一开始的时候我就说我是来跟你们交朋友的，我女儿可能比你们大，我可以帮你们当做自己的儿子，当做自己的女儿一样来对待。所以他们对我可能是在信任度方面是非常信任，所以就渐渐爱上学习，平时他们也是非常主动的课外总是跟我交流，经常写一些小纸条跟我交流，我觉得我现在跟孩子们相处是非常愉快的。”

——张老师 湖南省永州市江华瑶族自治县

● 个人成长

五位教师（83%）表示，教授心智素养课程也对他们的个人生活有积极的影响，帮助他们感受和尊重他人情绪、提升同理心，增强自信心，提高压力管理能力。

与家人、朋友的相处模式得到改善，提升自己的同理心，更好地感受和尊重他人的情绪。

“上了这个课，对这种心理健康方面的了解之后，有时候真的能够从自己的孩子，或者说和朋友交谈的过程中，能够多少有一点就是能够感受到别人的情绪，会更准确一点。就别人听了你这个话，如果觉得是一种怎样的情绪，如果看见别人不开心了，肯定就能够及时的弥补吧，然后对自己的小孩，对自己的家人的话就好像一些相处模式可能会受到一些影响。就觉得有时候管多了，有点把那种管班的那种心态带到家里来了，管自己的家人那种感觉，然后上了这个课的话，跟孩子相处的语言方面就可能更准确一点了，就更适合他这个年纪吧，更适合我和他的相处。”

———罗老师 湖南省永州市江华瑶族自治县

提升个人能力，拓展知识面，增强目标管理和压力管理能力。

“因为一开始我们每个老师都觉得心理健康课可能是专业老师才能上，我们是不敢去接触的，但你接触了以后你就会发现，很多东西不只是在教小朋友，也是在教我们自己。有一些处理压力的办法，还有设定目标，我觉得这些都对我们成人来讲也是非常有用的，还有每课时之前都会有一些理论的支持，从去看那些教案的过程当中，我自己学到很多东西的。”

———文老师 云南省德宏傣族景颇族自治州芒市

增强自信心，提升积极自我力，促进个人性格的积极转变。

“我觉得最起码从积极成长到积极自我，虽然是在教学生，我觉得我也是在改变，真的我原来我自己去上课，我觉得一点事都没有，去凡是遇到那种什么公开课那种，我真的我感觉我就放不下那种，一个是面子，可能是我自己自认为的那种去面子，然后最起码那种自信我是没有。但是最起码我现在上完这个课，我觉得多少对我都是有一定的促进，包括那种积极成长，我觉得对我来说也是一个刺激，还有积极自我，真的性格是可以去改变的。”

———叶老师 河南省濮阳市濮阳县

● 教学帮助

四位教师（67%）提到，心智素养课程帮助他们提升教学能力、改进教育方法，在理念上从应试教育到素质教育转变，注重对学生的积极认可，调动学生自身能动性。

注重对学生的鼓励教育，不以单纯的对错评价学生，以积极认可调动学生积极性。

“比如说评价机制吧，我们的数学课上，我认为这个学生举手了，我觉得他也能够答出来，我肯定就请他回答问题；如果学生没有回答出问题，我那一瞬间整个

人就很沮丧，可能就会把这种情绪带给学生。自从接触了这个课之后，我就发现，课程经常强调知识没有既定的答案，对学生的评价也不是答对了才能够夸奖；让我学到的就是对学生的夸奖、鼓励方面就做得更好了，更能够调动学生的积极性。”

———罗老师 湖南省永州市江华瑶族自治县

不以应试教育为唯一目的，注重素质教育、关心学生心理与感受。

“这是我第三轮的教学，但是我真的感到我的改变，我觉得我原来就是那种工作心强，学生每次考试比我考试还紧张，但是现在但是我现在我的心态就发生一定的改变，我不太在意分数，我不太在意，我觉得能够让学生去快乐成快乐的去完成小学阶段的学习，能够我觉得能够轻松的去学习就可以，然后我觉得我的心态真的就这几年的变化，我觉得可能更多的都是我们日慈课程带给我的变化。”

———叶老师 河南省濮阳市濮阳县

不以命令和教条为主要手段，培养学生自主性和班级参与意识。

“所有的老师，包括领导，他们都说我们成绩很好，我们学生纪律都非常好，我觉得这个纪律不是说你天天这去，你站好你坐好，我就说我申请这几个课，哪个课程里边的第一节都是班规的制定，你看原来我们的班规都是什么十项规则，都是墙上贴的。但是现在我们都是自己去制定。”

———叶老师 河南省濮阳市濮阳县

5.2.4 对学校的帮助

除了课程对学生和教师的积极影响外，两位老师也提到心智素养课程对学校的多方面积极作用。

课程对授课班级的教学和管理带来的积极影响，为学校提供了全校层面值得分享和推广的成功经验。

“马校长那次还要我们分享怎么去感染学生，你真的把那个学生去感化了，说我真的有很多的话需要给大家去分享，你上的课真特别好，你上的课程里边是不是

就可以改变学生？”

——叶老师 河南省濮阳市濮阳县

在心理健康教育领域获得成功的教育经验，有助于学校以特色课程评优。

“我们学校的小团队要组织那个公开课大赛，然后我也去上了一堂公开课，甜甜话那一堂课，然后那个时候反响比较好，拿了我们学校的一等奖，还说要去县里面比赛。”

——罗老师 湖南省永州市江华瑶族自治县

六、总体结论

总体来看，日慈心智素养课程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、调节负面情绪、学会建立和维护人际关系。学生对课程包均较为满意，满意度打分都在9分及以上（满分10分），这说明心智素养课程得到了学生的一致喜爱。

通过对教师访谈资料的归纳分析，我们发现小学生心智素养系列课程对学生、教师和学校建设都有着多方面的积极影响。访谈结果显示，在积极自我、积极成长、积极关系三个系列的课程开展下，学生在自我认知、自我成长、人际关系以及学业表现四个方面均有明显的进步，表明课程教学效果基本实现了设计目标。在自我认知方面，课程帮助学生用积极的眼光看待自己、认可自己，能够培养良好的自我认知力、增强自信，同时能够客观看待自身的优缺点、主动进步；在自我成长方面，课程帮助学生勇于表达自我、直面挫折，提升面对挑战的应对能力，并帮助学生积极面对心理创伤，主动寻求帮助；在人际关系方面，课程帮助学生提升人际交往能力和沟通能力，能够积极建立和维护友谊、善于与他人合作，同时培养同理心和共情力，能够换位思考、理解他人；同时，在学业表现方面，课程帮助学生培养和改善学习习惯，而访谈资料也显示课程帮助班级有了明显的成绩提升。

除了对学生的美好授课效果，访谈结果也显示作为授课者的教师在上课过程

中也有了多方面的积极转变。在教授小学生心智素养系列课程的过程中，教师们从课程内容和授课经历中吸取经验，提升教学能力、改进教育方法，更加注重对学生的鼓励教育，调动学生自身能动性；在师生关系方面，心智素养课程帮助他们改善了和学生的相处模式，建立平等、融洽、互信的良好师生关系；同时，课程也给他们的个人生活带来了正向的影响，帮助他们能够更好地调节自身情绪，也更注重感受和尊重他人情绪，提升同理心、增强自信心，同时提高压力管理能力。

此外，小学生心智素养课程也对整个学校的发展建设产生了积极影响。一方面，授课班级在学业、班级管理和学生素质上的提升，为学校提供了优秀的教学案例，为学校素质教育建设提供经验；另一方面，课程的开设也成为学校在心理健康教育领域建设特色、追求先进的积极力量。