

日慈公益基金会-友成企业家扶贫基金会

广西省龙胜各族自治县2022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龙胜各族自治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,组织参与课程的部分学生在开课前和结课后分别填写了前测和后测问卷,通过对问卷数据进行统计分析,结果显示:

- (1) 《积极成长包》课程开展后,学生的自尊水平、情绪智力水平和同伴关系水平都有一定程度的提升,多数学生表示他们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,该课程帮助学生正确认识自己,增强自信,勇于表达自己,正确认识并学会合理调节自身情绪,在一定程度上也帮助学生缓解学业压力。与此同时,学生对该课程的满意度达到 9.38 分(满分 10 分),表明他们非常喜欢《积极成长包》。
- (2) 《自我探索包》课程开展后,学生的心理弹性水平和自尊水平都得到显著提升,学生较之以前能够有更加明确的目标意识,掌握情绪调节的方法,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,掌握情绪题调节的方法,也帮助学生树立了目标意识。与此同时,学生对该课程的满意度达到 8.04 分(满分 10 分),表明他们对《自我探索包》比较满意。
- (3) 《积极自我包》课程开展后,学生的自尊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,该课程帮助学生正确认识自己,发现自身优点,增强自信,在一定程度上也缓解了学生的学业压力,提高了学生对于学习的积极性。与此同时,学生对该课程的满意度达到 7.28 分(满分 10 分),表明他们对《积极自我包》比较满意。

总体来看,日慈心智素养课程在广西省龙胜各族自治县项目学校的开展达到了预期效果,课程有效地提升了学生的自尊水平、情绪智力水平和同伴关系水平,增强了学生的心理韧性,学生较之前能够以更加积极乐观的态度看待自己,发现自身优势,肯定自身价值,学会正确认识并合理调节自身情绪,树立了目标意识,能够为自己设定目标并朝着目标不断努力,课程在一定程度上也缓解了学生的压

力，激发了学生学习的积极性。此外，学生对心智素养课程的内容也比较满意。

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，旨在帮助学生学习认识自我、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，在友成企业家扶贫基金会的支持下，日慈在广西省龙胜各族自治县开展心智素养课程，通过为该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 年心智素养课程在龙胜各族自治县项目学校的

课程实施效果，检验其是否能够达到帮助学生提升自尊水平、情绪智力水平和人际关系水平，进而提升其心理弹性的目标。

以下我们将根据课程包的分类，分别报告课程评估结果。

二 《积极成长包》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 50 份，其中有效问卷 48 份，有效回收率为 96%。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	28	58.3%
	女	20	41.7%
年级	四年级	48	100%
留守情况	留守	21	43.8%
	非留守	27	56.3%
总计		48	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。问卷中的量表第 1-9 题为改编的 Rosenberg 自尊量表（Rosenberg, 1965），第 10-17 题为改编的情绪智力量表（邱雅芳，2008），第 18-31 题改编自邹泓（1998）的同伴关系量表修订版。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、情绪智力水平和同伴关系水平越高。

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9.38分（满分10分），表明学生对《积极成长包》非常喜爱。

2.2 自尊量表总体分析结果

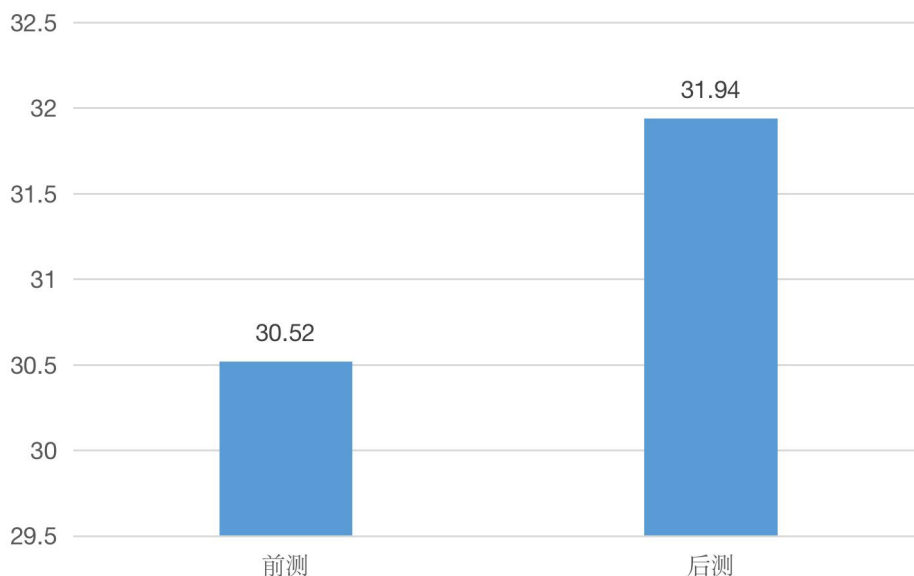
通过比较前后测问卷中自尊量表的得分情况，结果显示，学生在后测问卷中的得分高于前测问卷，但并未达到统计学意义上的显著性差异。这说明，在参加《积极成长包》课程之后，学生的自尊水平在一定程度上有所提升，虽然未达到统计学意义上的显著性，但整体上有上升的趋势，未到达统计学意义上的显著性可能是因为样本量较少。

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	30.52	4.96	1.42
后测	31.94	5.73	

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

图1. 自尊水平量表总体得分情况



2.3 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。这说明，在

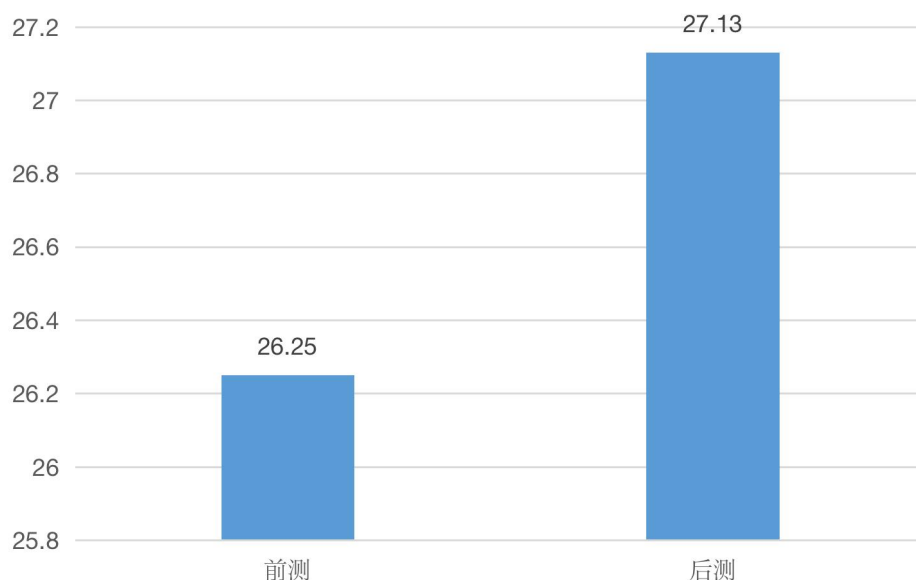
参加《积极成长包》课程之后，学生的情绪智力水平在一定程度上有所提升，虽然未达到统计学意义上的显著性，但整体上有上升的趋势，未达到统计学意义上的显著性可能是因为样本量较少。

表3. 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	26.25	3.88	0.88
后测	27.13	4.77	

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

图2. 情绪智力水平量表总体得分情况



2.4 同伴关系水平分析结果

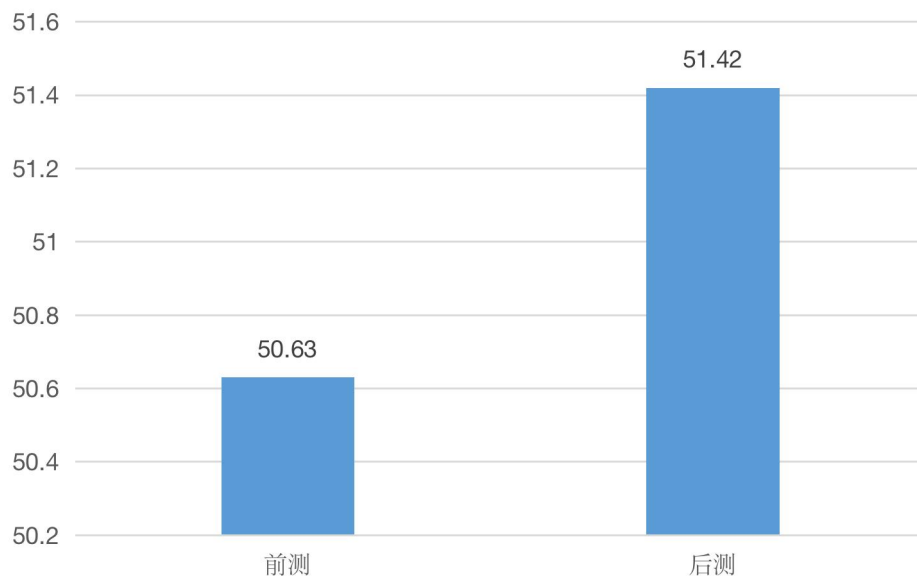
通过比较前后测问卷中同伴关系量表的得分情况，结果显示，学生在后测问卷中的得分高于前测问卷，但并未达到统计学意义上的显著性差异。这说明，在参加《积极成长包》课程之后，学生的同伴关系水平在一定程度上有所提升，虽然未达到统计学意义上的显著性，但整体上有上升的趋势，未达到统计学意义上的显著性可能是因为样本量较少。

表4. 同伴关系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	50.63	8.60	0.79
后测	51.42	11.01	

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

图3. 同伴关系水平量表总体得分情况



2.5 质性数据分析结果

学生在后测问卷中阐述了对《积极成长包》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** (“我能稳定自己的情绪, 我对自己感到开心” “能帮助我更好的了解自己的情绪” “我上完课学会控制我的情绪了, 让我更加开心阳光” “我感觉自己的情绪控制变好了, 我为自己感到开心”)。

(2) **正确认识自己, 加深对自己的了解, 增强自信** (“我发现原来我自己身上也有这么多优点” “我变得更加大胆和勇敢了, 我也变得有礼貌了”)

(3) **缓解压力** (“学习压力大, 在这个课上可以放松, 尽情欢笑” “可以让我放松心情, 还能让我的心理状态变好”)

3. 结论

《积极成长包》课程开展后, 学生的自尊水平、情绪智力水平和同伴关系水平都有一定程度的提升, 多数学生表示他们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, 该课程帮助学生正确认识自己, 增强自信, 勇于表达自己, 正确认识并学会合理调节自身情绪, 在一定程度上也帮助学生缓解学业压力。与此同时, 学生对该课程的满意度达到 9.38 分 (满分 10 分), 表明他们非常喜欢《积极成长包》。

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 128 份，其中有效问卷 128 份，有效回收率为 100%。具体样本分布情况见下表 1。

表 5. 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	58	45.3%
	女	70	54.7%
年级	七年级	128	100%
留守情况	留守	41	32.0%
	非留守	86	67.2%
总计		128	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。

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8.04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

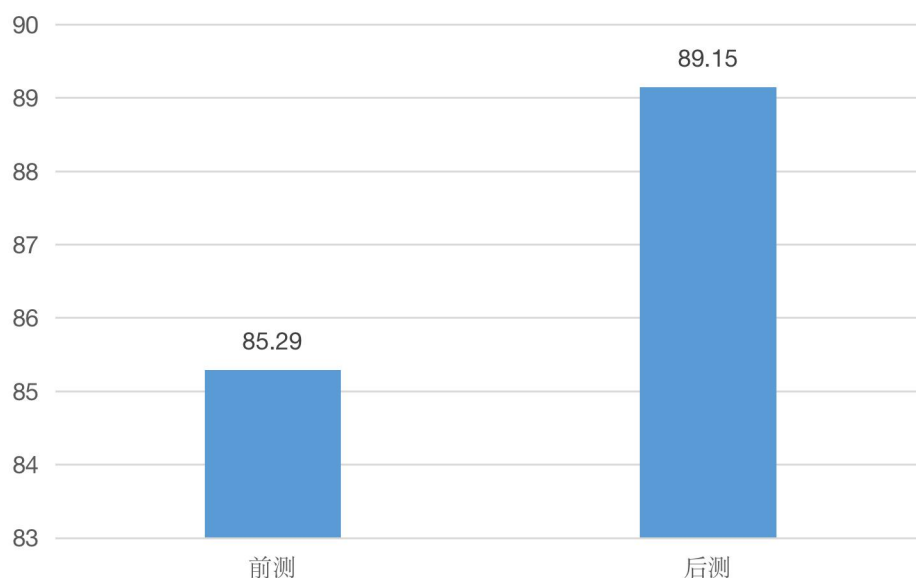
通过比较前后测问卷中心理韧性量表的得分情况，结果显示，学生在后测问卷中的得分高于前测问卷，且达到统计学意义上的显著性差异 ($t=3.798, p<0.001$)。这说明，在参加《自我探索包》之后，学生的心理弹性水平得到显著提升。

表6. 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	85.29	15.95	3.86***
后测	89.15	15.27	

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

图4.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，各因子后测得分均高于前测得分，且在目标专著和情绪控制两个因子上，达到统计学意义上的显著性差异（目标专注， $t=4.784, p<0.001$ ；情绪控制， $t=4.603, p<0.001$ ）。这说明，在参

加《自我探索包》之后，学生的目标专注能力、情绪控制能力、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，掌握情绪调节的方法，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 7. 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	15.98	3.94	1.30***
	后测	17.28	3.69	
情绪控制	前测	17.04	5.25	1.39***
	后测	18.43	5.30	
积极认知	前测	13.98	3.17	0.30
	后测	14.28	2.95	
家庭支持	前测	19.75	4.58	0.14
	后测	19.89	4.75	
人际协助	前测	18.54	6.09	0.74
	后测	19.28	5.95	

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

2.3 自尊水平总体分析结果

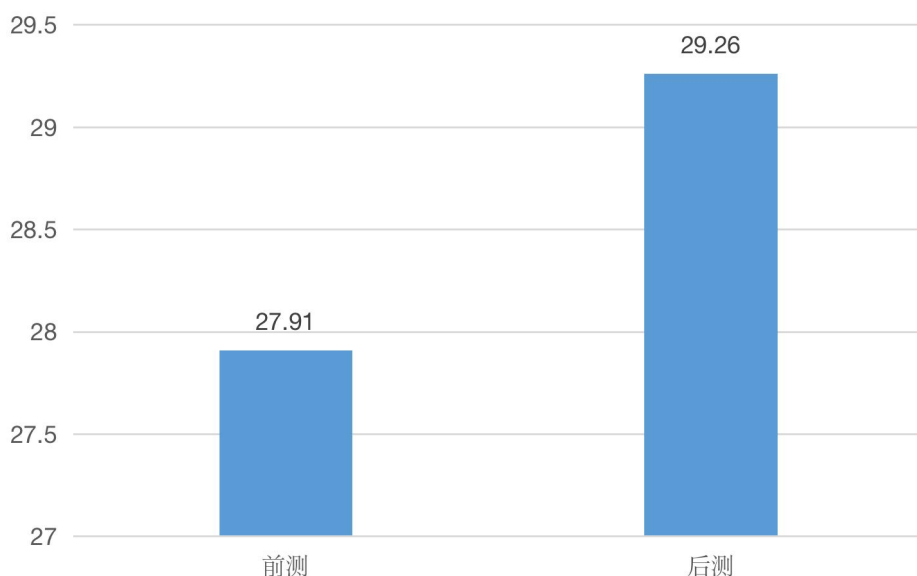
通过比较前后测问卷中自尊量表的得分情况，结果显示，学生在后测问卷中的得分高于前测问卷，且达到统计学意义上的显著性差异（ $t=3.003, p<0.01$ ）。这说明，在参加《自我探索包》之后，学生自尊水平得到显著提升，学生较之前能够以更加积极乐观的态度看待自己，肯定自身的价值。

表8. 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	27.91	7.02	1.35**
后测	29.26	7.05	

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

图5. 自尊水平量表总体得分情况



2.4 质性数据分析结果

学生在后测问卷中阐述了对《自我探索包》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，课程在以下三个方面对学生有很大的帮助：

(1) **正确认识自己，发现自身优点，增强自信**（“我知道了自己的优点”“我比之前更加自信了”“我认识到了更好的自己”“我知道了自己有哪些不足是可以改正的，我原本就是有些内向的，学习这个课程后，我有了很大的改进，从内向到开朗，从不说话到慢慢尝试和别人讲话，从不敢交朋友到主动去交朋友”“让我更好的了解自己，知道了自己的价值观”）。

(2) **树立目标意识**（“我有了自己的目标，我也知道实现目标需要不断的努力坚持”“生活有了明确的目标和梦想”“我为自己设定了目标”“在‘梦想这件大事’的课上，让我有了一定的目标，并为此奋斗”）

(3) **掌握调节情绪的方法**（“我知道自己不开心的时候是可以和好朋友说的”“我学会控制自己了，很少和家人朋友吵架了”）

3. 结论

《自我探索包》课程开展后，学生的心理弹性水平和自尊水平都得到显著提升，学生较之以前能够有更加明确的目标意识，掌握情绪调节的方法，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，掌握情绪题调节的方法，也帮助学生树立了目标意识。与此同时，学生对该课程的满意度达到 8.04 分（满分 10 分），表明他们对《自我探索包》比较满意。

四 《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 100 份，其中有效问卷 73 份，有效回收率为 73%。具体样本分布情况见下表 1。

表 9. 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	45	61.6%
	女	28	38.4%
年级	五年级	28	38.4%
	六年级	45	61.6%
留守情况	留守	30	41.1%
	非留守	41	56.2%
总计		73	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。问卷量表中第 1-9 题为改编的 Rosenberg 自尊量表（Rosenberg, 1965），该量表采用 4 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。

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，阐明该课程中对自己的帮助。

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7.28分（满分10分），表明学生对《积极自我包》比较满意。

2.2 自尊水平总体分析结果

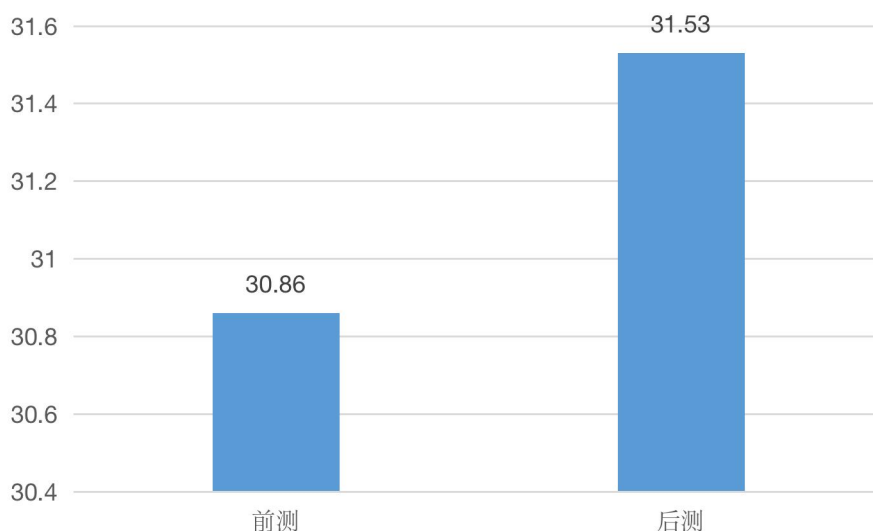
通过比较前后测问卷中自尊量表的得分情况，结果显示，学生在后测问卷中的得分高于前测问卷，但并未达到统计学意义上的显著性差异。这说明，在参加《积极自我高》课程包之后，学生的自尊水平在一定程度上得到提升，虽未达到统计学意义上的显著性差异，但整体上有上升的趋势。

表10. 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	30.86	5.87	0.66
后测	31.53	5.90	

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

图 6. 自尊水平量表总体得分情况



2.3 质性数据分析结果

学生在后测问卷中阐述了对《积极自我包》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) **正确认识自己，发现自身优点，增强自信**（“让我变得自信了”“让我更有信心，发现了自己的优点”“我觉得学习这个课程让我变得更好，比如上课回答问题我不敢举手，但学习了之后，我变得更自信了，我敢举手回答问题”“能把我想说却不敢说的事说出去，在这个课程里我能感觉到有人关心我”）。

(2) **缓解压力，提高学习积极性**（“压力减少了一些，能让我提升成绩”“上课后感觉压力变小了”“我知道了怎么去缓解压力，提高了我对学习的积极性”）

3. 结论

《积极自我包》课程开展后，学生的自尊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，该课程帮助学生正确认识自己，发现自身优点，增强自信，在一定程度上也缓解了学生的学业压力，提高了学生对于学习的积极性。与此同时，学生对该课程的满意度达到 7.28 分（满分 10 分），表明他们对《积极自我包》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 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.
- Salovey, P., Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), 185-211.