

2019年秋季心智素养课程质性评估报告

一、引言

日慈公益基金会以积极心理学和社会情感学习为理论基础，自主研发了系列儿童心智素养课程。该课程围绕自我、情绪和人际三大主题，通过参与式和体验式教学，引导中小學生探索自我认知、情绪管理和人际交往的方法，提高其幸福力和抗逆力。

日慈心灵魔法学院项目招募并赋能一线教师，通过培训、提供课程资料、线上支持、实地走访、学期激励等方式，帮助授课教师掌握必备的心理知识、提升教师的授课水平，支持授课教师每学期为6~16岁儿童青少年开展9~12节心智素养课程课程。

2019年秋季学期，心灵魔法学院项目共招募459名一线教师，为33284名学生带去了心智素养课程。本文旨在探究心智素养课程在心灵魔法学院项目的实施成效。



二、研究问题与研究方法

让孩子智慧有爱，乐享人生

2.1 研究问题

本文的主要研究问题是探究心智素养课程在乡村中小学地区的实施成效，基于对教师和学生的访谈，可以分别从教师视角和学生视角来看心智素养课程在当地的实施效果。在教师视角之下，可以具体分为上课感受、课程对学生的帮助和课程对老师的帮助；在学生视角之下，可以具体分为上课感受和课程对学生的帮助。

2.2 研究方法

在实地走访中，项目人员采用定性研究方法中的访谈法，分别对参与心智素养课程的35位教师和30名学生进行访谈，在征得对方同意的情况，对老师和学生的访谈内容进行录音，随后将录音资料整理成文字资料。

三、研究结果

3.1 教师视角

3.1.1 上课感受

在谈及上课感受时，老师们普遍反映课堂气氛较为活跃，学生非常喜欢心智素养课程，课程效果较好。

● 课堂气氛活跃，学生参与度高且非常喜欢心智素养课程

“我觉得孩子们还是挺喜欢这节课的，因为他们从来没上过心理课，他们觉得心理课给他们打开了另外一个世界的大门。上课过程也比较顺利，学生比较配合，每个活动都积极参加，课堂气氛非常活跃，整个教室很自由很开放的样子，学生们每次一下课都会问我下节课什么时候上，能感觉到他们都在期待着上这个课。”

——邓老师

● 课程效果显著且随着课程的进行效果越来越好

“我觉得课程效果比较好，第一节一般，第二节就好一点，第三节就是今天的课比之前三节课我感觉都好一点，有一种效果会越来越好的感觉。同学们也能跟上课程的节奏。像第一节课，同学们刚接触这个课，他们也不知道课程的目的，感触也不是太深，但是从上节课也就是第二课时开始，同学们的感触就挺深的。”

——王老师

3.1.2 课程对学生的帮助

在谈及心智素养课程给学生带来的变化时，老师们一致认为大多数学生都能

从课程中受益，课程对学生的帮助主要体现在以下几个方面：

● 帮助学生树立规则意识

“之前有一个我们项目的成员来过，当时就觉得我们班上特别乱，整个班都没有什么秩序。后来通过课堂上一些口令的训练，学生能够在老师发出一些指令之后做出相应的动作，比如学生回答问题引导他们举手，我会提问后也举手几秒，他们看到我的手，就不会吵了，还有比如说眼睛看，耳朵听，小嘴巴闭起来，都是在这个课程里面制定的规则用到其他课堂，因为这个是通过一定的活动才产生这样的规则的，所以他们就记得更加清楚，也愿意去遵守。”

——李老师

● 增强学生的自信心，促使学生勇于表达自己内心的真实想法

“在乐学包的课堂上，他们表现得很自信。像学习成绩他不如别人的学生，这个课堂给他创造一个安全的环境，很自由的环境，他就会很放的开，表现的也很好，我觉得他们很喜欢这样，很喜欢上这个课。”

——白老师

“语文课上学生要写我最难忘的一课，有的学生在作文里写到‘我喜欢这个课，是因为这是一节我什么都能说的课，我什么话都能够说出来，我什么话都能够表达出来，没有任何对错’。”

——李老师

● 学会正确认识自己

“语文课上学生要写我最难忘的一节课，有的学生说‘我以前觉得我自己没有优点，上了这个课之后，我发现我原来有那么多优点’；有的学生说‘每个人都有自己的长处和短处，我们在平常的生活中也离不开别人的帮助，一个人是不能够成为完全独立的个体的，只有伴随着别人的帮助，我们才可以走得更远’。”

——李老师

● 帮助学生明确目标

“我们班上有几个学生可以很明显地观察到，他们之前就真的很迷茫，根本就不知道该怎么去做，而且学习上面也是毫无热情，但是最近的话就感觉他们整个学习的氛围和学习的激情就会很大，我感觉他们找到自己的目标了，知道以后自己应该怎么去做。我觉得这是整个心智素养课程带给我们班级里面最大的一个收获。”

——吴老师

● 学会正确认识并合理控制自身情绪

“我觉得这个课程帮助他们学会正确认识自己的情绪了。他们在日常的生活中，无论是在学校还是在家都要面对各种类型的情绪，通过这样的课程，不仅让他们体验到学习的快乐，最重要的是让他们学会如何处理自己的情绪问题。”

——程老师

● 缓解压力

“有一个同学他在交上来的回顾反思里面说，他觉得在我们学校里面，满满的全是学校学习的一些东西，他觉得我们这一个心智素养课程能够给他们一个释放压力、调节自我的机会。我觉得他们能够在这个课堂里感受到这样的氛围，帮助他们放松和调节自己，对他们是很好的。”

——孙老师

● 掌握处理人际关系的技巧，减少人际冲突

“上了几节积极关系的课，我发现那位先前总是与其他同学吵架的女生产生了不少改变，我们在课上讲过的像是道歉啊等处理人际关系的方法她也在用，确实这学期很少因为与他人吵架来找我了。”

——刘老师

● 激发学生对学习的兴趣，有助于提高学生成绩

“我可以这么说，去年是二年级和五年级一起上课，二年级是六个学生，刚开始是有四个不及格的，两个不及格，一般也是不及格的，到后面这个课结束的时候，我觉得他们对这个课程本身就感兴趣，慢慢地对语文课也有兴趣了，最后只有一两个不及格。我觉得从成绩上来说，对学习成绩还是有帮助。”

——王老师

3.1.3 课程对教师的帮助

在谈及心智素养课程对老师本身是否有帮助时，老师们一致认为不管是从个人生活还是教育理念方面，自身也在课程中受益颇多，与此同时，心智素养课程也有助于改善师生关系，具体体现在以下几个方面：

● 个人生活

(1) **提升自身能力,获取新的知识**。很多老师之前也不了解心理学相关的知识,在给学生上课的过程中,老师们也逐渐熟悉小学生心理发展的特点,学到了新的

知识。

“对我自己来说，以前从来没有想过自己会接触心理这一块的工作。上了心智素养课之后，我也是接了学校的心理辅导员的工作，对自己来说也是一个新的挑战，督促自己去自我提高，去了解心理咨询、心理辅导这方面的知识，对自己未来规划可能有一些调整。”

——孙老师

(2) **掌握调节自身情绪的技巧**。心智素养课程不仅帮助学生学会合理控制自身情绪，老师们也能从课程中学会调节自身情绪。

“说实话，这个课程对我自己也有帮助。因为我的事情有时候比较多而且杂乱，导致我自己内心的情绪也不太好控制，有时候我会把自己工作上的一些情绪带到课堂上，影响整个课堂的这些气氛。现在通过上心智素养课程，我也学会了调试自己的情绪，尽量给学生展示积极健康的一面。”

——张老师

(3) **以更加积极乐观的态度对待自己的生活**。心智素养课程传达的积极向上的一面也在潜移默化地影响着老师，促使他们在面对生活中的一些事情时，能够以积极乐观的态度面对。

“通过课程里面接触到的这些内容，对我自己的生活也有一些帮助。这个课程的设计依托于积极心理学，受到积极心理学的影响，可能自己在看待某些东西的时候，更加愿意去看它积极的一面。”

——李老师

● 教育理念

(1) **转变教育理念，重视学生的心理健康**。大部分老师之前较多关注学生的成绩而忽视了学生的心理健康，在上心智素养课程的过程中，老师们也逐渐意识到心理健康对于学生的重要性。

“以前我的所有想法就是把学生的成绩搞上去，我总想着我要多带几个全县前几名，感觉自己好像很有成就。现在我的想法是成人比成才重要，以前我好像只抓着成绩，我要让他成才，我要让他学习成绩马上提上去。现在乐群包和乐学包我都学了，我就想多学点这些心理方面的知识，我就想着我能帮一点算一点，毕竟那些留守儿童真的挺可怜的，想多关注一下他们的心理健康。”

——李老师

(2) 转变看待学生的角度，学会用优势视角看待学生，善于发现学生身上的优点。

“二年级有一个特别调皮的学生，有的学生在玩，在背书，他过去就把人家打一拳，踢一脚，所以总挨老师的批评。但我上这个课的时候发现他想法特别多，好多提问都是他第一个先举手回答，而且特别有想法。课堂上画画的一些活动，他也非常积极的参与，而且画的很好。我一下子就发现他其实也不全是毛病，他也很聪明，画画也很好看。”

——张老师

(3) 学会换位思考，站在学生的角度上看待问题。

“我之前就不能理解他们说的难是什么难，现在慢慢地能够站在他们角度上去看待那些事情，可能真的挺难的。他们犯了这些错其实也挺正常，如果我是他们，那时候可能也会犯那些错，就会站在他们的角度去反思。”

——王老师

● 师生关系

心智素养课程的实施拉近了师生之间的距离，有助于建立良好的师生关系。在谈及课程对师生关系的影响时，老师们普遍反映，在课程进行一段时间后，能明显感觉到师生之间的关系变得亲密了，学生也愿意主动和老师分享自己内心的想法了。

“没上这个课之前，学生们觉得我比较严肃，在我面前学生还是比害怕的，和我有一定的距离。但在上心智素养课程的时候，课堂上我们做了一些活动，学生们也就不那么怕我了，我能感觉到现在我和学生之间变得亲近了。”

——沈老师

3.2 学生视角

3.2.1 上课感受

● 课堂轻松自由

心智素养课程的课堂上没有对错之分，老师也一改往日的教学风格，学生们在课堂上觉得很放松，可以尽情表达自己的观点。

“我很喜欢这节课，因为我觉得上这个课比别的课要放松，不像那些语文教学那种课，能够在课堂里让我们参与活动。整个课堂也比较开放和自由，可以想写什么就写什么，想说什么就说什么。”

——斗光学校学生

● 课程有趣，学生乐在其中

“书里的画画活动和角色扮演让我觉得很开心，同学们也可以相互分享一些搞笑的事情，还有折纸飞机放飞自我的活动也让我觉得很开心。”

——东山中学学生

3.2.2 课程对学生的帮助

● 增强自信

“我是一个外表开朗，内心却不自信的女孩。但这门课程的学习，让我找到了自信的自己，在做每一件事前，我总会对自己说：‘我相信自己可以试试，我想我能做到’。”

——石门小学学生

● 正确认识自己

“这节课帮助我更加清楚地了解自己了。我以前想象的自己是很厉害的，因为仗着自己学过科学课，觉得自己可以将问题能够科学地表达出来；但是我现在上这个课后，觉得自己太肤浅了，因为我听到别人说的时候，虽然答案和我完全不一样，但是得到了老师的认可，我就发现原来我自己的答案不是完全正确的。我觉得每个人都有擅长的地方，其他人也有很厉害的，我要更加努力向他们学习。”

——斗光学校学生

● 明确目标

“在没有上这一节课之前，我觉得自己是比较迷茫的，因为不知道自己以后要干什么，也没有方向，但通过这节课我知道了自己以后的目标。”

——虎城镇小学校学生

● 正确识别自身情绪

“我知道了情绪有消极有积极，情绪不分好坏，以前我总是认为那些消极情绪是坏的，其实他们也有很多的好处。”

——桥头小学学生

● 合理控制自身情绪

“当我生气或者是不开心的时候，我知道该怎么办。我可以控制自己的情绪，当我情绪不好的时候，老师教过我们，在情绪不好的时候去做一些能让我开心起来的事情。”

——溆浦县第二中学学生

● 缓解压力

“我学到了缓解压力的方法，在没有人的地方大声说出自己的烦恼，或者找人倾诉等。”

让孩子智慧有爱，乐享人生

我们还可以做压力袋，通过击打它去缓解压力。”

——东山中学学生

● 意识到团队合作的重要性

“我感受到了团队合作的力量，明白了团队合作的重要性，想要做好一件事情，需要团队合作和团队成员之间的默契。”

——阳城学校学生

● 掌握人际交往的技巧

“我学到了怎样交朋友，如果你看到两个小朋友在那里玩石头剪刀布的话，那你不要去打扰他，你打扰他这样是你对别人的不尊重；你先要去观察他们在玩什么游戏，然后再赞美，然后再过去问我可以玩吗？”

——灰汤镇中心小学学生

● 拉近师生之间的距离

“上这个课的李老师很和蔼可亲，我觉得李老师很好玩，和其它课不一样，像我们的朋友。”

——横岭小学学生

四、结论

通过对老师和学生访谈内容的归纳总结，结果发现，在上完心智素养课程之后，不管是老师的教育理念还是个人生活都有一定程度的改变。之前老师较多关注学生的成绩而忽视了学生的心理健康，心智素养课程不仅**引导老师重视学生的心理健康**，而且帮助老师学会用**优势视角看待学生，善于发现学生的优点**；在个人生活上，心智素养课程的理念也影响着老师**用更加积极乐观的态度面对生活，拓宽了老师的知识面**。心智素养课程对学生也有较大的帮助，课程帮助学生学会**正确认识自己，树立目标意识和规则意识；学会正确认识并合理控制自身情绪；掌握人际交往的技巧，解决人际冲突，收获友谊**。与此同时，课程也**拉近了师生之间的距离，有助于建立良好的师生关系**。