日慈公益基金会2019年秋季学期
《心盛包》课程评估报告

摘要： 本研究通过前后测问卷的研究方法，随机抽取参与日慈公益基金会自主研发的《心盛包》课程的 100 多名学生进行课程效果评估。结果显示，在参与《心盛包》课程之后，学生的心理弹性得到提升，且达到统计学意义上的显著性差异。进一步的分析表明，不同性别和留守情况的学生都可能从该课程中获益。学生们表示，该课程帮助他们学会正确认识自己，控制情绪，缓解压力，解决冲突，增强人际交往能力。与此同时，学生对该课程的满意度达到 9.13 分（满分 10 分），表明他们对《心盛包》课程非常满意。

关键词： 初中生 社会情感学习 情绪管理 人际交往 心智素养课程 《心盛包》

1. 引言

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，以下简称 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。

初中是小学和高中的过渡期，也是青少年成长发育的重要阶段。处于“心理断乳期”的初中生，面临着一系列重大的人生课题，包括身体发育的逐渐成熟、青春期的烦恼、学校社会环境的适应、学习过程与方法的最优化、和谐人际关系的形成、人格的进一步完善、人生观和价值观的逐步确立、心理压力的释放等。其中，情绪管理与人际交往的能力发展是初中生建设社会情感能力的重要任务之一。情绪管理，就是个人用一定的方法，觉察情绪、接纳情绪、合理表达情绪和调节情绪等方面的能力（张文博，2015）。南晓微（2014）等人的研究指出，中学生的情绪管理能力与攻击行为呈负相关，即中学生的情绪管理能力越高，他们的攻击性行为可能就越少。人际关系是在人与人交往过程中形成和发展的心理关系（郑全全，俞国良，2011）。国内外已有大量研究表明，青少年人际关系对其自我意识发展、学业成就、社会技能和心理健康有重要的影响（沃建中，林崇德，2001）。

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，自主研发了面向初中生的《心盛包》课程，旨在帮助学生学习认识自我、设定目标、管理情绪、处理人际关系等技能（本册《心盛包》课程更侧重与初中生探讨情绪管理和人际交往两大主题）。重要的是，每节课的教学过程都融入了游戏、音乐、角色扮演等多种学生们喜爱的学习方式，充分调动学生参与课堂的积极性，让他们在真实的体验中思考、领悟与成长。基于此，本研究随机选取部分参与本册《心盛包》课程的学生作为研究对象，探究该课程是否能够显著地提高学生的心理弹性，特别是情绪控制与人际协助两个方面。

2. 研究方法

2.1 研究对象

本研究共收回前后测问卷各 145 份，其中有效问卷 144 份，有效回收率为 99.3%，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	60	42%
	女	83	58%
年级	八年级	144	100%
留守情况	留守	60	42.6%
	非留守	81	57.4%
总计		144	100%

2.2 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。问卷中的量表由胡月琴、甘怡群（2008）编制的“青少年心理韧性量表”中个人力维度下的情绪控制因子和支持力维度下的人际协助因子构成，用于测量学生的心理弹性。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,表明心理弹性越高。本次施测中,前测 Cronbach a = 0.77，后测 Cronbach a = 0.78，表明该问卷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，阐明自己在该课程中的感想与收获。

2.3 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。

3. 研究结果

3.1 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 9.13 分（满分 10 分）。

3.2 心理弹性量表总体分析结果

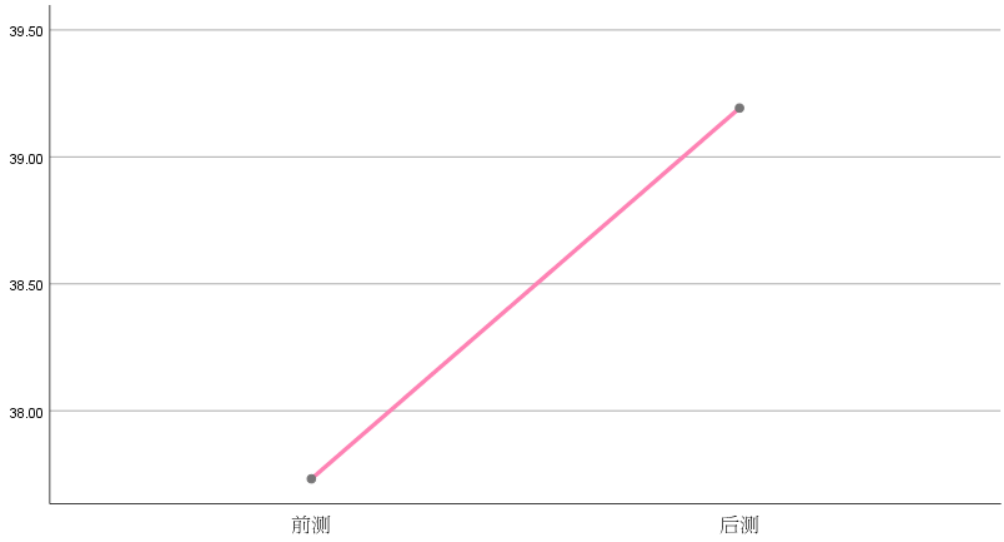
通过比较前后测问卷中心理弹性量表的得分情况，结果显示，学生在后测问卷中的得分高于前测问卷，且达到统计学意义上的显著性差异（F=5.36，p<0.05）。这说明在参加心盛包课程后，学生的心理弹性得到了显著提升。

表 2. 心理弹性量表总体得分情况

前/后测	平均分	标准差	平均差（后测-前测）
前测	37.73	8.12	1.46*
后测	39.19	7.74	

注：*p ＜ 0.05，**p ＜ 0.01，***p ＜ 0.001

图 1. 心理弹性量表总体得分情况



3.2.1 按性别分析结果

以性别为解释变量，对学生的前后测问卷得分进行重复测量方差分析，结果显示，前后测与性别的交互效应不显著（F=1.35，p>0.05）。进一步的简单效应分析显示，男生和女生在后测问卷中的得分均高于前测问卷，其中女生的前后测得分差异达到了统计学意义上的显著性差异（F=5.43，p<0.05）。这说明在课程实施后，男生和女生的心理弹性都得到了提高，且课程对女生的影响可能更显著

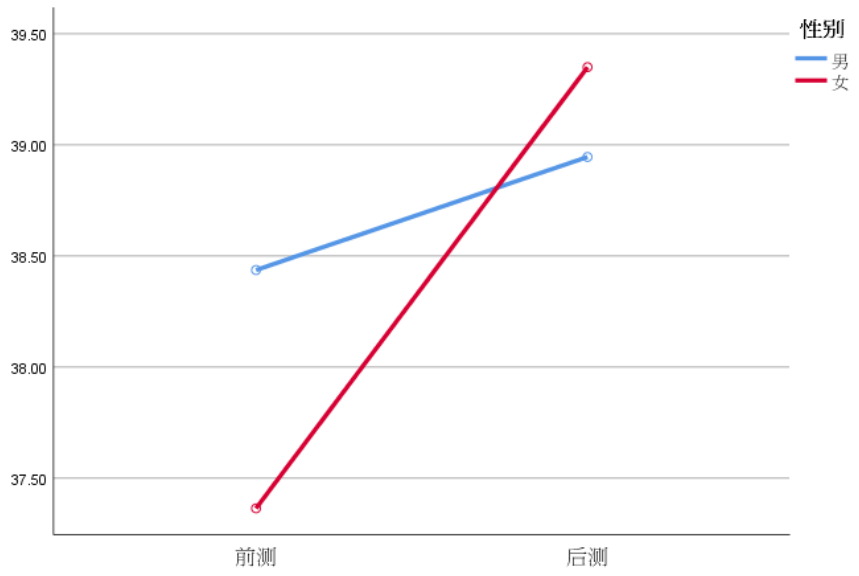
一些。

表 3. 不同性别学生总分得分情况

性别	前/后测	平均分	标准差	平均差（后测-前测）	人数
男	前测	38.44	8.18	0.51	60
	后测	38.95	7.90		
女	前测	37.36	8.04	1.99*	83
	后测	39.35	7.70		

注：*p < 0.05，**p < 0.01，***p < 0.001

图 2. 不同性别学生总分得分情况



3.2.2 按留守情况分析结果

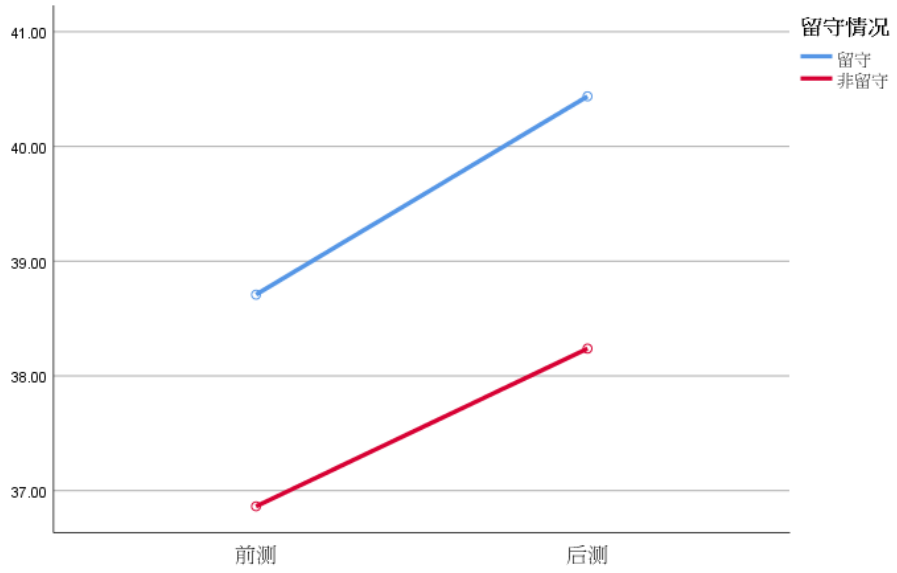
以留守情况为解释变量，通过对学生的前后测问卷得分进行重复测量方差分析，结果显示，前后测与留守情况的交互效应不显著（F=0.07，p >0.05）。进一步的简单效应分析显示，不同留守情况学生的后测得分均高于前测得分。这说明在课程实施后，不同留守情况学生的心理弹性都得到了一定程度的提高。

表4. 不同留守情况学生总分得分情况

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	38.71	7.90	1.73	60
	后测	40.44	8.12		
非留守	前测	36.86	8.30	1.37	81
	后测	38.24	7.45		

注：*p < 0.05，**p < 0.01，***p < 0.001

图 3. 不同留守情况学生总分得分情况



3.3 情绪控制因子分析结果

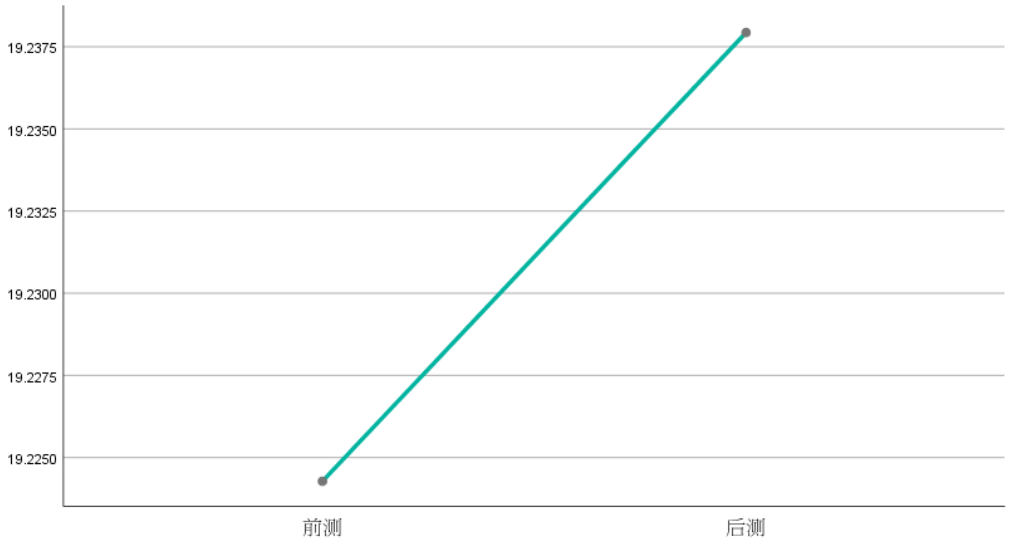
通过比较前后测问卷中情绪控制这一因子的得分情况，结果显示，学生在后测问卷中的得分高于前测问卷。这说明在参加心盛课程包后，学生的情绪控制能力得到一定提高。

表 5. 情绪控制因子得分情况

前/后测	平均分	标准差	平均差（后测-前测）
前测	19.05	4.63	0.34
后测	19.39	4.23	

注：*p < 0.05，**p < 0.01，***p < 0.001

图 4. 情绪控制因子总体得分情况



3.4 人际协助因子分析结果

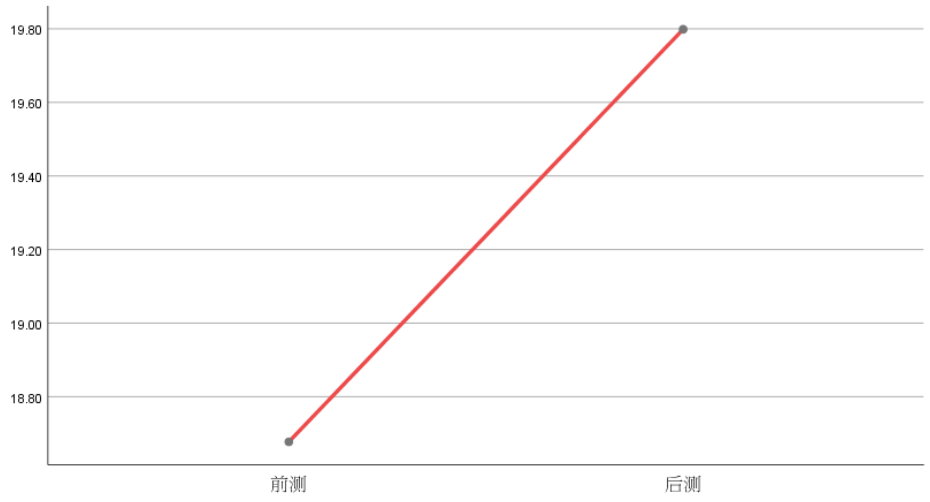
通过比较前后测问卷中人际协助这一因子的得分情况，结果显示，学生在后测问卷中的得分显著高于前测问卷（F=7.57，p<0.01）。这说明在参加心盛课程包后，学生的人际关系能力得到了显著提高。

表 6. 人际协助因子得分情况

前/后测	平均分	标准差	平均差（后测-前测）
前测	18.68	5.52	1.12**
后测	19.80	4.92	

注：*p < 0.05，**p < 0.01，***p < 0.001

图 5. 人际协助因子得分情况



3.5 课程收获分析结果

学生在后测问卷中阐述了对《心盛包》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，该课程在以下五个方面对学生有很大的帮助：

（1）**控制情绪**（“我学会了控制情绪”“让我懂得了如何控制情绪，更好的与他人交流”）；

（2）**缓解压力**（“学会认识压力，缓解压力，认识冲突与矛盾”“我学到了如何缓解压力”“释放我本身的压力”）；

（3）**正确认识自己**（“让自己更了解自己，通过上心智素养课，我发现自己也有很多优点”）；

（4）**解决冲突**（“我学会了化解冲突”“认识到了各种情绪，知道了解决冲突的方法”）；

（5）**增强人际交往能力**（“学会了更好的人际交往方式”“学会与人相处”“之前我基本上不和同学交流 现在爱和同学交流”）。

4. 结论

《心盛包》课程有效地提升了学生的心理弹性，特别是人际协助方面，达到统计学意义上的显著性差异。进一步的分析表明，不同性别和留守情况的学生都可能从该课程中获益。学生们表示，该课程帮助他们学会正确认识自己，控制情绪，缓解压力，解决冲突，增强人际交往能力。与此同时，学生对该课程的满意

度达到 9.13 分（满分 10 分），表明他们对《心盛包》课程非常满意。

参考文献

南晓微，余毅震，杨奕，孙艳，卞晨阳，李小芳.（2014）.中学生攻击性与移情管理能力的关系. *中国学校卫生，3*（35），23-26.

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.

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.

沃建中，林崇德.（2001）. 中学生人际关系发展特点研究. *心理发展与教育，3，* 9-15.

张文博.（2015）. 远郊地区初中低年级学生情绪管理能力的调查和研究. *中小学心理健康教育，6，* 11-13.

郑全全，俞国良.（2011）. 人际关系心理学. *人民教育出版社.*

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.