

歌路营

寄宿留守儿童心理问题

解决方案的探索

报告完成日期：2017/2



前言

留守儿童的健康成长问题和留守儿童群体是当下中国最急需被关注的社会问题。从2013年始，歌路营一直致力于探索寄宿留守儿童成长教育问题，尤其是该群体的心理健康如何改善问题，希望通过创新和试点，不断摸索有效的解决方案，以推动该社会问题规模化的解决。

在3年多的探索中，我们首先推出了“新1001夜睡前故事项目”，该项目目前已经推广至27省，337个县，2010所学校。随后，我们又推出了120节心理故事视频课程，学生可以通过多媒体设备自主收看学习心理视频故事；推出了围绕学科补充的视频课程；同时扩充了音乐项目；正在促进寄宿学校进行宿舍美化，普及阅读，展开丰富的课后兴趣社团，并为校长和教育局长提供培训和支持.....以上这些尝试可以总结为，依靠信息化的方式等有效手段，充分利用学校空余时间，在留守儿童大量集中的农村寄宿学校提供综合干预解决方案，补充农村寄宿制学校“多场景、多时段、多媒介、多元内容”下的教育空白，改变农村寄宿学校软性环境、促进寄宿留守儿童心理健康成长，增强弱势学生群体享受优质教育机会。

在不断探索种种有效模式试点之时，我们针对“新1001夜睡前故事”和“心理故事视频课”进行了科学评估。目前评估初步结果都证明这两个项目对学生的心理改善是有显著效果的，即：

- 一、每晚的睡前故事播放和心理故事的视频内容和形式深受学生喜爱，也有助于学校改善管理；
- 二、睡前故事的内容，以及更有针对性的心理故事内容能够显著改善农村学生，尤其是寄宿留守儿童的心理问题、校园关系（校园霸凌）。学生通过睡前故事和心理故事视频课能够完成一定的自我心理疗愈。
- 三、睡前故事播放频次和心理故事课播放频次的多少直接影响最终效果，即故事听得越多，看的越多学生的问题改善越显著。

歌路营认为，在这些有效手段的基础上，如果能综合运用各种方式对学生和学校进行干预，改善寄宿制学校的整体环境和氛围，将更有利于寄宿留守儿童心理健康成长。

本报告希望能让公益组织、教育部门以及相关人士更快地了解农村寄宿制学校的困难和需求所在，以及歌路营对于寄宿制学校的解决方案的探索和设想，评估结果，希望能够联合大家的力量，发挥集体影响力，共同参与解决寄宿留守儿童心理健康成长的问题。

目录

一、现状与痛点	1
1.1 寄宿留守儿童的心理困境有哪些？	1
1.2 歌路营观察到的现状是什么？	1
二、歌路营的解决方案	4
2.1 好音乐有故事	4
2.2 WHY 课堂	5
2.3 心理故事课	5
2.4 新一千零一夜	5
2.5 阅读	6
2.6 宿舍环境美化	6
2.7 课后兴趣小组	6
三、歌路营方案的效果	7
四、传统方法与现代工具的比较	9
五、歌路营介绍	10
5.1 歌路营简介	10
5.2 歌路营的目标	10
5.3 寄宿留守儿童需要您帮助	10
5.4 联系方式	11

寄宿留守儿童心理问题解决方案的探索

随着寄宿留守儿童的心理问题越来越引起社会的关注后，国内的学者和公益组织，包括歌路营也开始重新审视和探讨寄宿制学校建设的问题。我们可以探求什么样的方式来打造一所学生都喜爱的农村寄宿制学校，帮助他们走出心理困扰，健康的成长呢？本文将就歌路营对解决寄宿留守儿童心理问题的可行性方案进行一个探讨。

一、现状与痛点

1.1 寄宿留守儿童的心理困境有哪些？

“我们农村学生不爱说话，性格比较孤独和敏感，自卑感比较重，这种现象还是很普遍的”这是歌路营到农村学校走访时经常会听到的话。农村学生，尤其是寄宿生和留守儿童容易存在心理健康方面的隐患已经是社会普遍的一个认识。从 2015 年的毕节事件到今年除夕夜自杀的 17 岁留守少年，农村寄宿留守儿童的心理健康问题已经引起了全社会的关注与讨论。然而这只是其中的一些极端案例。歌路营更加关注的是那些被隐藏的群体性心理问题。国内几乎所有关于寄宿留守学生心理健康的研究都表明农村学生的心理状况堪忧，尤其是寄宿留守儿童，他们的负面情绪、孤独感、焦虑水平、社会适应性等方面的状况都要更差。

具体表现为：① 寄宿留守儿童“经常”或“有时”出现沉闷的情绪，其比例高达 59.8%（廉恒鼎 2012）；② 51.3%的留守儿童认为自己是一个失败者。40.2%的认为自己一无是处，寄宿留守儿童存在较低自我认识和自尊（向燕妮 2016）；③ 在人际交往中，对他人的信任感较低，容易感到孤独。根据张茜（2013）的调研发现，26.7%的留守儿童存在超重孤独倾向；④ 其社会交往技能显著低于非寄宿留守儿童，对新事物缺乏好奇心甚至害怕接受新事物。

根据歌路营与北大联合发布的《农村寄宿制学校学生发展报告》（下称《报告》）显示，高达 65.7%的学生存在抑郁风险，超三成的学生每月被欺负 2-3 次。寄宿与留守不仅增加学生的抑郁风险，还可能恶化学生外在与他人交往和内在心理活动的状况，增加学生在校遭遇校园霸凌的可能性。

1.2 歌路营观察到的现状是什么？

面对寄宿留守儿童的心理问题，虽然国家已经开始重视，并于 2012 年发布了《中

小学心理健康教育指导纲要》，明确要求农村中小学加强心理健康教育师资队伍建设，开展心理健康教育课。然而事实是，学校并没有足够的资源和专业的心理老师来开展心理教育。根据歌路营的观察，目前在解决农村学生，尤其寄宿留守儿童心理健康的问题上，存在以下几点现状与困境：

第一、 寄宿生数量庞大，低龄寄宿倾向浮现。

随着国家鼓励建设农村寄宿制学校，现在全国已有将近 10 万所农村寄宿学校，住校生达 3276 万名。在如此庞大的寄宿群体中，低龄寄宿的倾向已显现。《报告》中显示，45% 的寄宿学生属于低龄寄宿，而低龄寄宿对学生心理健康状况的发展势必产生更大的负影响。

第二、 传统的解决方式成本高，无法有效改善群体心理问题。

传统的解决手段中，一种是利用社会工作者到学校或乡镇对孩子进行一对一的心理辅导。然而，这种方式的人力成本很高。由于其地区适应性的问题，难以将现有模式直接复制到其他地区开展，并且在专业心理工作者紧缺的情况下，无法大规模推广。

还有其他一些方式，如留守儿童之家，心理咨询室、亲情电话等方式，虽然采用了一定技术手段来解决人力配置上的难题，但是这种模式往往到最后会流于形式，使用效率很低。

第三、 寄宿制学校现有环境和条件问题多。

通过大量的实地走访和调研，歌路营认为寄宿制学校存在以下几个急迫的问题：

课余生活乏味：学校课余活动少甚至没有，学生有大量的空白时间无事可做。但为了加强管理和校园安全，学校一味地以“上课、上自习代替管理”，导致学生厌学。

心理应对缺失：学校没有开展过心理健康教育课，表现为其一，缺少资源和专业心理辅导教师；其二，几乎没有老师接受过专业心理辅导培训，对学生的心理问题认识不足，也缺少适宜的应对方法。

宿舍环境脏乱：普遍呈现出挤、险、臭、难、秃的状况，也即宿舍拥挤，多人并床睡；上铺护栏低，存在安全隐患；洗漱条件差，频率低；设施设备不齐全，宿舍生活不便利；宿舍光秃秃，没有任何装饰。

老师人手不足：不仅课业老师人手不足，存在很大的教学和管理压力，生活老师往往由课业老师白天上完课后，在晚上兼任，其与住校生的比例约为 1:100。工作量的巨大也导致老师无暇顾及学生的心理健康状况，没有精力做更多的改进。

那么，针对这些问题我们可以怎么做呢？



图 1 寄宿留守儿童的痛点与学校现状

二、我们的解决方案

歌路营设想的是构建“多场景、多时段、多媒介、多元内容”的校园综合干预服务体系。即依靠信息化等方式，采取儿童的视角开发产品，充分利用学校空余的时间，提供对学生有益的故事、音乐、视频、阅读材料以及宿舍环境美化、课后兴趣活动等校园文化建设的方案，从多个角度对学校进行综合干预。并且这种干预方式可以实现可复制、大规模的推广（图2）。



图2 歌路营的“校园综合干预”服务体系

2.1 清晨 7:00 的《好音乐有故事》



每天清晨学生起床时播放一首选自全球多语言、多元文化、多种音乐风格背景下适宜儿童的音乐，配合恰当的故事解说，让农村寄宿留守儿童在音乐享受中开启美好的一天。一方面可以降低寄宿留守儿童早期时的空虚寂寞感，另一方面可以弥补农村音乐教育匮乏，孩子们在艺术素养方面成长的不足。

2.2 午间 13:30 的《WHY 课堂》



利用学校现有场地、教室及设备（电脑、多媒体、电视等）形成开放空间，让学生在午间或课余时间观看紧贴语文、科学、社会等新课标的小视频，通过丰富的视频和图片资料帮助学生深入理解教材内容，有效将抽象问题转化成具体的视觉形象，同时大大补充了知识视野，促使学生产生学习兴趣。

2.3 下午 15:00 的《心理故事课》

针对寄宿留守儿童存在的 4 大类，39 小类常见心理问题，结合故事疗愈法开发的 120 堂心理视频课。利用学校自有设备（电脑、多媒体、电视等），在学校的课余时间、班会、自习课上播放，每课中由老师带领学生充分理解心理视频故事内容，并配合故事中的疗愈问题与学生深入互动。

除此之外，该课程还配有教师用书，可以帮助老师辅导和理解学生心理特点和需求。



2.4 晚间 21:00 的《新一千零一夜》



宿舍里安装喇叭，每晚睡前为寄宿生播放一个 15 分钟的睡前故事，陪伴孤独离家住校的孩子们在温暖的故事中入睡。每一个故事都独立成篇，配合不同年龄段和性别的需求，包含了 100 部经典儿童文学和书籍，制作成 7 大类的故事，可以陪伴学生 6 年的住校生活。

2.5 阅读



按年级筛选出适宜不同年龄段学生阅读的书籍，通过配备图书及相应阅读视频和阅读学生手册，让学生感受自主阅读的乐趣，增加阅读的兴趣。同时，视频中辅以老师的讲解引导，视频外辅以阅读手册的加深练习，提高学生的阅读理解能力。

2.5 宿舍环境美化

通过提供宿舍环境美化，有效改善学生居住环境，加强宿舍的管理，打造干净整齐如家的居住氛围。



2.7 课后兴趣小组



体育、游戏、书法、艺术等课后活动等资源和内容的全方位技术和方案支持，鼓励学校开展富有特色的校园文化活动，提升学生对学校的喜爱度，以及全面发展的素养。

三、歌路营方案的效果

歌路营的这些方案对寄宿留守儿童带来了哪些影响效果呢？

2016 年歌路营与北京大学联合课题组在 135 所农村寄宿制学校中开展了“新 1001 夜睡前故事”的随机控制实验研究，结果发现，听睡前故事对改善农村住校生和寄宿留守儿童的心理健康及校园关系有积极影响效果。

第一、睡前故事显著降低了住校生和寄宿留守儿童的抑郁风险。

经过一学期的睡前故事播放，住校生和寄宿留守儿童的抑郁风险都下降了近 6 个百分点。与没有睡前故事的学校相比，听了睡前故事的学校，其住校生和寄宿留守儿童的抑郁风险多下降了 2 个百分点。同样的结果也出现在了有抑郁高风险的住校生上，并且抑郁高风险的比例下降得更多，约 15%。这不仅说明故事能够较好的改善学生的心理健康，也说明故事对于有心理需求的学生来说有积极的疗愈效果。

第二、睡前故事显著降低了寄宿留守儿童的校园被霸凌比例。

每天听睡前故事能有效改善寄宿留守儿童的同伴关系，显著降低其被同学欺负的可能性。听睡前故事的学校其被霸凌比例下降了 8.7%，而没有睡前故事的两组学校，一组仅下降 1.8%，另一组增加了 2.3%。

第三、睡前故事播放频次越高，寄宿留守儿童的心理健康改善越显著。

研究证明，学校播放睡前故事的频次越高，故事在改善儿童心理上的效果将更加显著。

同年，歌路营自己还就《心理故事课》做了前后两次调研评估，评估面向 9 所学校 522 名学生（有效问卷）。结果显示，通过观看心理故事视频，能够帮助学生自我疗愈，并且这种方式深受学生的喜爱。

第一、观看心理故事能显著改善学生的心理健康问题。

根据歌路营的研究评估，学生在观看了一年的心理故事视频后，心理问题检出率下降了 4%，而没有观看心理故事视频的学生则上升了 6%，相比之下这个变化是显著的。并且，在前期中检测出来存在心理健康问题的学生当中，有 42.7% 的学生通过观看心理故事视频得到了改善。

第二、学校播放频次和执行情况的好坏对项目效果有显著影响。故事播放次数越多，学生的心理问题改善越显著。

心理故事视频课不仅深受学生的欢迎，而且观看的频次越高多，时间越长，学生心理健康教育效果越显著。

第三、 学生的故事喜爱率和继续观看意愿高达 93%。

问卷和访谈中均发现学生对心理故事视频课程非常喜爱，不仅能完整复述印象深刻的故事，也能从中收获感受和方法。希望继续观看的意愿和强烈。

不管是大规模的随机控制实验研究还是小规模的评价，都证明了：

第一，每晚的睡前故事播放和心理故事的视频内容和形式深受学生喜爱，也有助于学校改善管理；

第二，睡前故事的内容，以及更有针对性的心理故事内容能够显著改善农村学生，尤其是寄宿留守儿童的心理问题和校园关系（校园霸凌）。学生通过睡前故事和心理故事视频课能够完成一定的自我心理疗愈。

第三，故事播放频次和心理故事课播放频次的多少直接影响最终效果，即故事听得越多，看的越多学生的问题改善越显著。

歌路营认为，在这些有效手段的基础上，如果能综合运用各种方式对学生和学校进行干预，改善寄宿制学校的整体环境和氛围，将更有利于寄宿留守学生心理健康成长。

四、传统方法与现代工具的比较

在歌路营的解决方案中还包含了对解决方案工具使用的探索，整体来说，我们尝试了不仅仅依靠人力，如老师来解决，还采用了其他的模式。其中，心理故事视频课程更是创新探索了通过视频课程以及故事疗愈法的互动来让学生自主观看、学习的模式，我们在几次的试点中尝试了 PAD、和电视等不同媒介方案。整体来说，使用这些信息化手段有助于内容有效传递到学生，相对于人力，其成本大幅度降低，部分可利用学校现有资源和设备开展，老师宜上手操作，且方式简单宜推广。而采用低成本适宜当地环境的设备，如宿舍喇叭，也是有效的“节俭式”创新方案。简单比较其优劣势如下：

- （1）采用现代多媒体设备，能够帮助学校更多的学习和提升信息化设备的管理；
- （2）能够激发学生对故事和现代多媒体设备的浓厚兴趣和喜爱；
- （3）有利于学生自主学习和观看故事视频，学生可以根据自己的需求选择有针对性的故事观看；
- （4）有利于在试点初期收集学校和学生观看的数据，提升项目的反馈机制。

然而，我们也发现即使利用平板电脑进行在线教育未来教育的趋势，但受到学校现有教学环境和条件的制约，该模式在学校的落地与我们估计的理想状态还存在一些差距：

- （1）受限于乡村学校老师对新科技产品的了解程度，学校老师在使用过程中存在一定的技术难度，即使对老师多次培训也不能及时解决实际使用中可能出现的操作失误或设备调试问题。
- （2）平板电脑对学校的环境和管理水平要求高，需要学校提供适宜的场地、稳定的电压，并安排专门的课时开展等等。这些情况一定程度上影响了学校的执行。增加了学校管理的环节，可能会导致学校开播率降低，从而减少了学生受益的机会。

表 1 传统方法与现代工具的优缺点比较

	传统模式	现代工具		
载体	人	喇叭	电视、多媒体	PAD
成本	高	低	较低	高
本地化适应	难	易	易	易
优点	针对性强 一对一辅导	简单、易操作 宜推广	简单、易操作 利用现有资源 宜推广	个人数据反馈 一对一观看 孩子喜欢
缺点	人力资源缺乏 不宜大规模推广	无法满足个性学习需求	无法满足个性学习需求	成本较高 增加管理负担

五、歌路营介绍

5.1 歌路营简介

歌路营是一家成立于 2008 年的教育公益组织，我们聚焦于农村寄宿制留守儿童的成长教育问题。用信息化等多元手段，通过为住校留守儿童提供故事 / 音乐 / 心理视频课/学科补充/阅读/宿舍环境美化/课后活动等专业多元的心理教育内容，产品，以及为校长、师资（志愿者）提供专业的培训，补充农村寄宿制学校多时段、多场景下的教育空白，改变农村寄宿学校软性环境、促进寄宿留守儿童心理健康成长，增强弱势学生群体享受优质教育机会。

愿景： 让每个寄宿留守儿童健康成长

使命： 依靠创新方式、采取儿童视角，着力心理教育和课后教育，创造农村寄宿留守儿童喜欢的新校园场景。

5.2 歌路营的目标

通过 2014-2016 年 3 年的探索，歌路营初步摸索了公益规模化的模式，项目目前已经推广至 27 省，337 个县，2010 所学校，受益人数超过 55 万。但是，我们也意识到，与 3000 万寄宿留守儿童的成长需求相比，还需要更大的社会影响力和规模化，最终促进系统性变化，实现每个寄宿留守儿童健康成长的愿景。因此，歌路营提出到 2020 年覆盖 10000 所学校，为 300 万农村寄宿儿童服务的目标。我们也深知，要在未来 4 年实现如此巨大的一个目标，对于机构来说是一个更大的挑战，因此也期待所有关心支持我们的公益、企业、社会伙伴共同为这个目标而努力！

5.3 寄宿留守儿童需要您帮助

寄宿留守儿童成长体系建设任重道远，如果您也希望尽一份努力帮助我们把温暖的故事带给更多的孩子，让更多的孤独夜晚有爱和温暖陪伴，让每一天的校园生活精彩纷呈，让乡村校长和老师能够学习更多经验，解决孩子们的各种问题，那么欢迎您扫描下方二维码支持我们，你也可以选择捐赠到以下账户。



你可以选择捐赠

联劝专项基金账户

开户行：交通银行上海浦东分行

户 名：上海联劝公益基金会

账 号：3100 6658 0018 1701 89269

备 注：歌路营（请务必填写）

5.4 联系方式

地址：北京市朝阳区双营路 11 号美立方小区 4-4-805

电话：010-64732757

邮箱：info@growinghome.org.cn

微博：@歌路营

网址：www.growinghome.org.cn