

幼儿情绪智力 的发展与培养

李燕 主编



中国轻工业出版社

幼儿情绪智力的 发展与培养

李 燕 主编

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

幼儿情绪智力的发展与培养 / 李燕主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2002.12
ISBN 7-5019-3903-9

I. 幼... II. 李... III. 婴幼儿—情绪—智力商数—培养 IV. B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第002970号

策 划: 刘稚颖
责任编辑: 朱 玲 刘稚颖 责任终审: 杜文勇
版式设计: 刘智颖 责任监印: 吴维斌

*

出 版 人: 赵济清 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)
网 址: <http://www.chlip.com.cn>
电子信箱: bjwqtw@sina.com
电 话: (010) 65262933
印 刷: 北京天竺颖华印刷厂
经 销: 各地新华书店
版 次: 2002年12月第1版 2002年12月第1次印刷
开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 8.25
字 数: 160千字
书 号: ISBN 7-5019-3903-9/G · 379
定 价: 15.00元

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·
中国轻工业出版社读者服务部电话: 010-65121390

前 言

情绪在我们的生活中扮演着重要的角色。情绪智力，亦即管理情绪的能力，其具体内容包括识别自己和他人的情绪、驾驭我们的情绪、把握我们人际关系的能力，以及自我控制、自我激励的能力。这些方面的情绪能力，在一定程度上，比智力更能决定我们的发展：它们决定我们的学校适应性，决定我们的职业发展，并且也决定我们家庭与个人的成功与幸福。

情绪智力发展的主要场所是家庭和学校。幼儿是情绪智力发展非常迅速的时期，所以，关心幼儿的情绪，了解幼儿情绪能力发展的水平和特点，理解成一幼互动对幼儿情绪智力发展的影响及影响机制，是每个父母和教师的必修课。

父母和教师的情绪智力也会对儿童的发展产生重要而深远的影响。对父母而言，“情绪智力”是指控制自己的情绪，充分表达自己的感受，在对孩子的教养中有充分自信；能敏感地察觉孩子的情绪，同时能够设身处地理解、安慰并引导他们，与他们建立亲密的亲子关系；有能力、有意识地选择积极的教养行为和教养模式以促进孩子的发展。对教师而言，情绪智力包括自我观察力（了解自己在特定情境下的感受和自我信赖）、自我调节（处理好

自己的情绪，自我激励，实现目标）、移情（能察觉孩子的感受，理解孩子的观点，发展与孩子的亲密关系，维持与家长的和谐关系）等。而对孩子而言，他们的情绪大部分是在与父母和教师相处中，从父母和教师那里学习到的，包括控制冲动的能力、延迟满足、给自己推动力、觉察他人的社交暗示，以及处理生命中的事件的能力。

本书讨论的中心就是幼儿情绪智力的发展。第一章阐述情绪与情绪智力的基本概念、基本理论和国内外情绪教育的发展状况。第二至五章，分别揭示幼儿情绪自我识别能力、自我控制能力、自我表达能力及感受他人情感的能力，以及幼儿人际关系管理能力发展的特点，分析在幼儿园，教师的情绪能力对幼儿诸情绪智力发展的影响过程和机制，并讨论在幼儿园开展促进幼儿情绪智力发展的活动的可能性。

幼儿的情绪是怎样发生的？如何让孩子的情绪智力有一个好的起点？第六章将对此进行详细阐述。

从父母的角度来看，幼儿的情绪教育，没有绝对的秘诀和一成不变的规则。我们不能指望心理学家或教育家为家长提供一套教养程序。但是，父母的行为方式、教养模式和对孩子的教养态度都对孩子的发展有重要影响，即使这种影响可能是短期的。所以，了解自己的教养行为对孩子发展可能产生的影响，主动选择自己的教养方式，这对父母来说是非常重要的。第七、八章我们将重点讨论这个问题。

本书由李燕主编。各章执笔者分别为：田瑞琪第一章，王丽

第二章、第三章，金蓓蓓第四章，毛媚第五章，本人负责其余各章的撰写，并负责全书的统稿和定稿。

本书在编写过程中得到了我的两位授业导师，华东师范大学心理系缪小春教授、上海师范大学教育科学学院曹子芳教授的具体指导和亲切关怀，更得到上海师范大学教育科学学院副院长卢家楣教授的大力支持。在此表示衷心的感谢。同时，也要感谢所有在本书的写作过程中给我们积极支持和帮助的领导、同事、朋友和学生！

本书的写作，参考和使用了很多国内外学者的研究资料和著作，在此谨向原著作者和出版者表示衷心的感谢。

限于我们的学识和能力，编撰中的缺点和错误在所难免，我们恳请同行专家和广大读者批评指正。

李 燕

2002年12月于上海师范大学

教育科学学院

目 录

第一章 情绪智力概论	1
第一节 情绪与情绪智力	1
一、情绪的分类——四种基本情绪	2
二、情绪的机体表现及生理机制	4
三、情绪智力及情绪智力的理论	8
第二节 情绪智力的教育	11
一、学校情绪教育	12
二、家园合作对幼儿情绪智力的教育	23
第二章 情绪自我认知与自我处境认知	37
第一节 情绪自我认知	38
一、情绪的自我认知	38
二、教养者的情绪自我认知能力对儿童 发展的影响	40
三、幼儿情绪自我认知的发展特点	44
四、幼儿情绪自我认知活动训练示例	48
第二节 自我处境的认知	55
一、幼儿教师的自我处境认知及其对儿童发展	

的影响	55
二、幼儿自我处境认知的发展特点	59
三、幼儿自我处境认知活动训练示例	70
第三章 情绪自我调控	77
第一节 抗拒诱惑能力	77
一、延迟满足能力的发展和培养	77
二、幼儿抗拒诱惑能力的发展和培养	80
三、幼儿抗拒诱惑能力的了解方法	83
第二节 耐挫力	85
一、挫折感及挫折容忍力	85
二、幼儿教师的耐挫力与影响因素	86
三、幼儿耐挫力的产生原因与培养	91
四、幼儿的挫折教育训练示例	94
第三节 自我控制能力	96
一、幼儿教师的自我控制能力	96
二、幼儿自我控制的发展与培养	105
三、幼儿的自我控制训练示例	114
第四章 情感适应性	117
第一节 幼儿情感表达能力的发展与教育	119
一、影响幼儿情感表达能力发展的因素	119
二、幼儿情感表达能力发展的一般特点	121
三、幼儿照料者的情感表达能力与幼儿的 情感适应性	124

四、幼儿的情感表达能力训练	130
第二节 体验他人情感的能力——移情能力的发展 ..	131
一、移情能力观点采择	131
二、幼儿移情能力的发展特点与教育	132
三、照料者的移情能力与幼儿的发展	135
四、幼儿移情活动训练	137
第五章 人际关系能力的发展	139
第一节 幼儿园中的人际关系	139
一、幼儿园人际关系的建立	139
二、幼儿园人际关系的维持	141
三、幼儿园人际关系的发展	143
四、幼儿人际关系的测量	146
五、幼儿人际关系特点	149
第二节 幼儿园中的人际沟通	152
一、幼儿园沟通的特点	152
二、幼儿园沟通的类型	155
三、幼儿教师沟通技巧与幼儿发展	160
四、幼儿沟通能力的发展	163
第三节 幼儿园的人际空间与人际距离	165
一、人际空间需要	165
二、人际距离	167
三、幼儿园的空间布局及师生互动对幼儿 发展的影响	169

第六章	情绪智力的早期发展	173
第一节	情绪智力的萌芽	173
一、	早期的情绪表达能力的发展	173
二、	辨识及解释情绪	178
三、	情绪与早期的社会发展情绪	180
第二节	最初的人际关系——婴儿情绪 依恋的发展与情绪智力	181
一、	情绪依恋	181
二、	依恋发展的阶段	182
三、	依恋的类型	184
四、	亲子依恋对幼儿情绪智力的影响	185
五、	影响依恋形成的因素	187
第七章	家庭对幼儿情绪智力发展的影响	195
第一节	早期亲子关系对情绪智力的 影响概述	195
一、	对情绪的认知影响	196
二、	对情绪的自我调控影响	196
三、	对人际交往的影响	197
第二节	父母教养方式对儿童情绪智力发展的影响 ..	198
一、	教养行为对儿童社会与情绪智力发展的影响 ...	199
二、	教养类型	204
第三节	特殊家庭结构对情绪智力发展的影响	208
一、	离异家庭	209

二、重组家庭	215
第八章 情绪辅导	221
第一节 什么是情绪辅导	221
第二节 情绪辅导的原则	223
一、良好的沟通	223
二、订立适当规范	235
参考文献	245

第一章

情绪智力概论

第一节 情绪与情绪智力

情绪是一个人对所接触到的世界和人的态度以及相应的行为反应。人的情绪生活是丰富多彩的，人活着，就总免不了体验快乐、激动、悲伤、恐惧、愤怒、害怕、担心、惊讶等等感觉，其中有积极的情绪体验，也有许多消极的情绪。人的情绪体验是无时无处不在的，对于儿童来说，情绪尤其重要。发展心理学家曾经指出，幼儿的世界就是一个情绪的世界。

情绪智力是顺利完成人的情感活动所必需的个性心理特征（卢家楣，2002）。你可能会因为马上要进行一次很重要的公开讲话而紧张不已，生怕出差错。但你意识到，你不能就一直陷在这种紧张之中，你得做点什么，你控制住自己，来分析这种紧张。如果你一直都羞于在公开场合讲话，你会发现这种紧张里包含着害怕、担心和恐惧，你就想你为什么会害怕、会紧张、会恐惧，知道原因后，就感觉不那么紧张了。你现在可以静下心，细细地检查一遍你的演讲内容，又补充了一些东西，然后你在屋子里演练

了几次,想像到时候会出现的一些问题,这时候你就胸有成竹了,感到的更多的是镇静而不是紧张了。在整个过程中,你所做的包含了对情绪的自我认知以及自我调控。如果要快乐幸福地生活,你就要学会了解和管理自己的情绪。这些都是情绪智力。

一、情绪的分类——四种基本情绪

人有各种各样的情绪,有的心理学家曾经分析出几百种,不过大多数的情绪都是由少数几种基本情绪派生出来的,在这里介绍四种基本的情绪:快乐、恐惧、愤怒和悲哀。

(一) 快乐

快乐是一个人追求并达到所盼望的目的时产生的情绪体验。快乐的程度取决于愿望实现、目的达到的意外性(料想不到的程度)。5岁的明明和欢欢同在一个幼儿园,园里的小朋友都很喜欢奥特曼机器人。明明在家里是个“小皇帝”,爸爸妈妈对他百依百顺,因此当他说一定要奥特曼时,爸爸就很快给他买了6种不同的奥特曼机器人;而欢欢的爸爸妈妈对他管教很严,平时很不赞成孩子玩这种无助于益智的玩具,欢欢曾向爸爸妈妈要求过,但他感觉爸爸妈妈不会给他买,没想到他过生日时,爸爸竟送了他一个奥特曼机器人。明明和欢欢都得到了自己想要的机器人,他们俩感觉都很快乐,但欢欢比明明感觉更快乐,因为他获得这个礼物是非常意外的。

（二）恐惧

恐惧是因为受到威胁而产生并伴随着逃避愿望的情绪。幼儿恐惧时对发生的威胁表现出高度的警觉。凡是能引起危险的威胁都能引起恐惧。6岁的琳琳特别怕黑和孤独，虽然妈妈准备让她单独睡一间屋，但尝试了两天，她又缠着妈妈和她同睡，因为一关灯，她就感到非常恐惧，自己缩在被子里，把头蒙得紧紧地；而开着灯，她又总觉得柜子后面藏着怪物。儿童对有些事物的恐惧与日俱增，而对另一些事物的恐惧又是逐步减少。这种状况与儿童的认知发育有密切关系。恐惧虽然在一定程度上可以起到防御的功能，但过度的恐惧对于幼儿则是一种消极情绪，老师及家长应帮助他认识到他认为的威胁其实不可怕，从而摆脱恐惧。有一些幼儿非常害怕上幼儿园，这时，老师及家长就要积极配合，让他喜欢幼儿园的生活，而不是简单地强迫或放任自流，否则将会对幼儿以后的心理发展造成不良影响。

（三）愤怒

愤怒是愿望不能实现或为达到目的的行为受挫时引起的一种紧张而不愉快的情绪体验。比起其他的情绪，愤怒在人的成长过程中出现较早，刚出生的婴儿就会产生愤怒的情绪。幼儿在强烈的愿望以及身体的活动受到限制时都会产生愤怒。他们一般通过哭以及拳打脚踢等行为来表现自己的愤怒。年龄较小的儿童在感到愤怒时就乱哭乱叫，或者拳打脚踢，或者在床上或地上打滚，这

种表现多见于3岁以下的儿童。而随着渐渐长大，幼儿学会了用言语来表现自己的愤怒，5岁以后的幼儿在发怒时，一般就能有节制地忍着了。

（四）悲哀

悲哀是在失去自己心爱的对象（人或物）或在自己的理想或愿望破灭时所产生的情绪体验。悲哀的程度取决于所失去的对象的重要性的价值。年幼的儿童通常以哭来表现自己的悲哀，不过随着语言能力的发展，控制和掩饰内心痛苦和悲哀的能力逐渐形成，哭的现象就会减少。对于学前儿童而言，分离是引起悲哀最普遍的一个原因。当幼儿得知父母离异，自己将要和爸爸或妈妈分开时，他会体验到一种被遗弃感，从而感到很悲哀；或者一个小朋友被其他小朋友所排斥，也会产生悲哀的情绪。悲哀是一种消极情绪，会影响儿童的身心发展。在儿童体验悲哀时，老师和家长不应加以斥责或惩罚，不然幼儿会感到更加孤助无援，严重时会引起他的逆反行为，与成人感情疏远，出现情感表达障碍。

二、情绪的机体表现及生理机制

（一）情绪的机体表现

人在经历喜怒哀乐等体验的时候，我们不仅可以从他的外部表现看出，也可以凭借一些机体内部的指标来判断。

1. 呼吸

人在平静和紧张时，呼吸的频率、深浅、快慢等都不同，它们可以作为情绪状态变化的客观指标之一。有研究表明，人在平静时每分钟呼吸20次，高兴时每分钟17次，积极动脑筋时和平时一样20次，恐惧时每分钟64次，消极悲痛时9次。此外，在狂喜或悲痛时，呼吸会发生痉挛；突然惊恐时，呼吸会暂时中断。

2. 血液循环

心血管系统也是肌体唤醒状态的标志之一。人在情绪激动时，从外部可以看到他满脸通红，就他的血液循环系统而言，这时他心率加快，血管舒张，血糖增加。人在吃惊或恐惧时，心率比平时增加20次，血压也会增高，这种现象女性比男性要明显地多。

3. 脑电反应

人的情绪也会反应在脑电波的变化上。人若处在正常清醒、安静以及闭目养神时，脑电波一般呈现 α 波；如果人突然睁开眼睛，就会出现 α 波阻断，脑呈现 β 波，此外人在积极思考以及紧张、焦虑状态下，大脑也是呈现这种高频率、低振幅的 β 波；婴儿以及人在熟睡或受到脑外伤时，则出现低频率、高振幅的 δ 波。将大脑各部分的脑电活动记录下来，就形成了脑电图。不同情绪状态下人的脑电图是不同的。

4. 皮肤电反应

不同的情绪状态会引起皮肤电不同的变化，这与情绪状态下皮肤血管容积及汗腺分泌变化有关，从而引起皮肤的导电性发生改变。人在紧张时，副交感神经活跃，引起皮肤血管收缩、汗腺

活动加强，因此，皮肤就能够更好地导电。有关研究表明，皮肤反应的强弱程度依次为：紧张、惧怕、混乱、期待、不安、不愉快、努力和愉快。人在紧张时，皮肤的导电效果最好。测谎仪就是根据这个原理制成的，因为人在说谎时，即使从神态上看不出来，从皮肤的微妙变化上也可以察觉到说谎人的紧张。

5. 内外腺体的反应

人体内有两种腺体：外分泌腺和内分泌腺。汗腺、泪腺、唾液腺和消化腺属于外分泌腺，甲状腺、肾上腺和脑垂体属于内分泌腺。人不同的情绪状态都会引起内外腺体活动的变化。例如，人处于负性情绪中，如焦虑、紧张和恐惧时，会抑制唾液腺、消化腺的活动和胃肠的蠕动，人就会感到口渴和食欲不振；反之，人如果处于积极的情绪中，人的唾液腺、胃液和胆液的分泌量就会增加。

6. 外部表情的变化

人在体验情绪情感变化的同时，还伴有外部表情的变化，主要表现在面部、身体姿态和言语声调等方面。

(1) 面部表情

通过眉、眼、嘴以及面部肌肉的变化表现人的各种情绪状态。例如，在惊奇时，人的眉眼会向上扬，会眨眼；恐惧时，眼睛呆张、脸色苍白、脸出汗发抖；悲伤时，嘴角下垂，眉头紧缩。

(2) 身段表情

人在体验某种情绪时，也可以从身体各部分的动作观察到。例如，恐惧时，会缩紧脖子和双肩，身体僵直；紧张时，身体僵