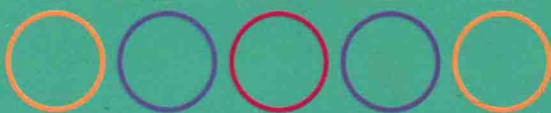


幼儿情绪能力 培养研究



YOUER QINGXU NENGLI
PEIYANG YANJIU

浙江师范大学杭州幼儿师范学院附属幼儿园 编著

幼儿情绪能力 培养研究

YOUER QINGXU NENGLI
PEIYANG YANJIU

浙江师范大学杭州幼儿师范学院附属幼儿园 编著

图书在版编目(CIP)数据

幼儿情绪能力培养研究 / 浙江师范大学杭州幼儿师范学院附属幼儿园编著. — 杭州: 浙江大学出版社, 2013. 12

ISBN 978-7-308-12204-7

I. ①幼… II. ①浙… III. ①幼儿—情绪—自我控制—能力培养—研究 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第212373号

幼儿情绪能力培养研究

浙江师范大学杭州幼儿师范学院附属幼儿园 编著

责任编辑 徐 静

封面设计 林智广告

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路148号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州林智广告有限公司

印 刷 浙江印刷集团有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 20.75

字 数 325千

版 次 2013年12月第1版 2013年12月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-12204-7

定 价 53.00元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部联系方式: 0571-88925591; <http://zjdxcsb.tmall.com>

本书编委

主 编：王 芳 朱 瑶 刘少英

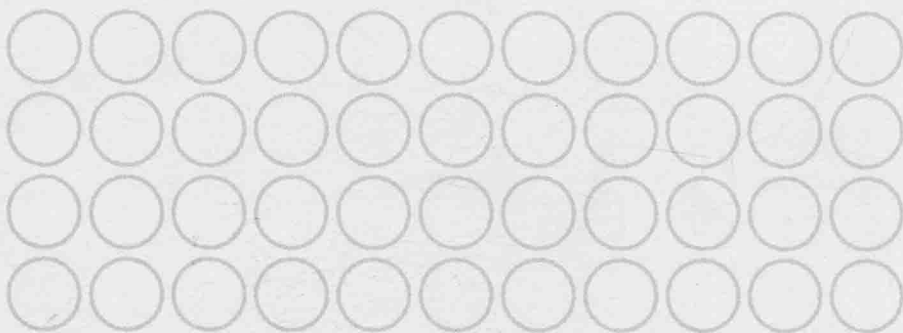
副 主 编：方小兰 胡 瑛 金丽君 叶小红
姚明敏 庄周赞 周国华

编写人员：浙江理工大学副教授 刘少英

浙江师范大学杭州幼儿师范学院附属幼儿园部分教师

(按文章的先后顺序排名)

王 芳 朱 瑶 倪慧芳 陈芳芳 孙晓明
陈 娴 华 珉 周 蓓 陈霞芳 周燕青
胡 瑛 林黎佳 周乙萍 金佳元 赵 娜
金丽君 苏 姬 陈 楨 方小兰 姚明敏
蒋 韫 叶小红 罗 英




序

教育学、心理学、社会学、医学的研究结果都表明：幼儿情绪能力在幼儿智力、个性、社会性等的形成发展中起十分重要的作用，而且是幼儿年龄越小，情绪能力在其发展中的作用越突出。情绪能力低的幼儿在面对挑战时，不能控制自己的不良情绪，如引发焦虑和恐惧情绪，容易产生退缩行为，这会对幼儿认知和人格发展产生影响。教育部颁布的《3~6岁学前儿童学习与发展指南》中也强调情绪对儿童发展的重要意义，认为良好的情绪是幼儿学习与发展的重要条件，是幼儿心理健康的重要标志。我们欣喜我园十多年的幼儿情绪研究对幼儿发展的价值，深感我们十多年艰辛研究之路特别值得。它成为了我们幼儿园的特色之一，深深根植于我们幼儿园的文化之中。

2008年，我园在省规划课题的基础上申报了教育部重点课题“幼儿情绪能力培养”，继续展开漫长的幼儿情绪能力培养的研究之路。我们从教师角度研究教师自身情绪管理和教师对幼儿情绪回应的策略，从幼儿角度研究幼儿应对挑战达成目标的能力，研究幼儿与同伴交往中情绪表达、情绪理解与情绪调控，研究幼儿的入园适应……我们的研究扎实而有序，每一个研究角度都认真对待，以确保研究的效果。学习—研讨—实践—提升，我们在不断的循环中积累、成长。

感谢研究团队成员多年来坚持不懈的努力，感谢浙江理工大学葛列众教授、刘少英副教授多年来的精心指导。感谢全体教师的支持、理解且不断努力实践。回望走过的路，有很多欣喜，也有小小的满足。但我们深知前面的路还很长，研究永无止境。

本书是我们研究成果的汇集，是我园教师研究路上取得的小小成果，它不一定很成熟，不一定很完善，但假如你能细细阅读，可能会有同感，可能会有收获……



第一篇 思维视角——课题报告篇

幼儿情绪能力培养 王芳 刘少英 朱瑶 / 3

第二篇 教育效能——探究实践篇

幼儿日常情绪行为抽样调查研究 王芳 朱瑶 倪慧芳 陈芳芳 孙晓明 / 53

4~6岁幼儿颜色偏好实验研究 朱瑶 刘少英 陈嫻 / 68

幼儿园教师情绪管理 王芳 / 74

努力打造高EQ教师 王芳 / 91

教师对幼儿情绪的有效回应 倪慧芳 / 97

抗“压”舒“情”，美丽工作

——幼儿教师情绪管理策略研究 华珉 / 106

情境·体验·渗透·深化

——幼儿园情绪情感专题活动设计思路和做法 朱瑶 周莓 / 116

幼儿应对挑战、达成目标的情绪能力培养探索 陈芳芳 / 129

情绪绘本在小班幼儿情绪能力培养中的应用

——以《我不想生气》为例 陈霞芳 / 140

魔语

——一次心理学方法在主题活动中的运用 倪慧芳 刘少英 金琛洁 / 150

幼儿同伴关系发展特点 王芳 刘少英 / 162

交往促成长

——提高幼儿交往能力的教育策略 朱瑶 / 168

幼儿同伴接纳与拒绝的原因 陈霞芳 刘少英 朱瑶 / 177

- 培养幼儿交往能力中教师的行为误区 陈芳芳 / 185
- 擅用情境引导, 激励幼儿友好交往
——以个案为例的幼儿攻击性行为分析及应对策略运用 周燕青 / 194
- 浅谈混龄教育情境下幼儿亲社会行为的发展特点及培养策略 胡瑛 / 200
- 我能当个好队长
——组长气质对幼儿混龄合作活动的影响和调控策略 林黎佳 / 208
- 混龄环境中幼儿合作意识和能力的有效培养 周乙萍 / 218
- 混龄状态下大班幼儿解决同伴间冲突的指导策略 金佳元 / 228
- 幼儿玩具分享教育的误区 赵娜 / 237
- 训练有法, 提升幸福
——日常教育中对幼儿情绪调节能力的训练 赵娜 / 243
- 做快乐的孩子
——日常生活中幼儿情绪培养策略 金丽君 / 255
- 表“情”达“意”, 抚慰心灵
——家庭教育中应对幼儿消极情绪的误区及策略研究 赵娜 / 264
- 当哭则哭, 当笑则笑
——一个情绪障碍幼儿的个案研究 倪慧芳 刘少英 / 273
- 社会故事法在幼儿行为问题个案研究中的应用 苏姬 / 281
- 梯度入园模式下幼儿入园焦虑发展特点 陈楨 方小兰 刘少英 / 293
- 梯度入园下不同焦虑类型幼儿的分离焦虑状况和影响因素 刘少英 姚明敏 / 299
- 浅谈幼儿入园焦虑的不同表现及指导策略 蒋韫 / 306
- 牵手·搭手·放手 叶小红 / 314
- 快乐第一天 罗英 / 318
- 附录: 课题研究成果 / 324

幼儿情绪能力培养

第一篇

思维视角

——课题报告篇



◎ 课题篇

陈鹤琴、陶行知、杜威教育思想

幼儿情绪能力培养

◎王芳 刘少英 朱瑶

摘要

幼儿情绪能力是指幼儿察觉、理解自己与他人的情绪，并在此基础上进行适当表达、调节控制，以帮助自己应对挑战、达成目标以及有效参与社交互动的适应性情绪反应。

本项目首先对幼儿情绪能力发展的特点进行研究，结果发现：（1）幼儿情绪表达的行为反应中，破坏行为比例占28.38%，不存在年龄差异；（2）幼儿在情境中理解他人情绪的能力低，小班幼儿的表情识别和情境中理解他人情绪的能力均低于中大班幼儿；（3）幼儿在生气和难过情境下，更多采用消极策略应对；中班幼儿的消极策略使用低于其他年龄；（4）引发幼儿积极情绪的事件依次为：感官得到满足、需要得到满足和受到表扬；而引发幼儿消极情绪的事件依次为：同伴争执、受到批评和需要得不到满足。

其次，基于幼儿情绪能力发展特点，我们从教师成长和幼儿培养两个角度实施干预方案：（1）教师成长中从有效回应幼儿情绪和自身情绪管理两方面进行培养；（2）幼儿培养中采用日常教育和专门性情绪培养活动两类方式，日常教育活动包括借助情绪绘本提升幼儿情绪认知能力、入园适应和日常情绪环境创设；专门的情绪活动围绕同伴交往，有效社交互动和应对挑战、达成目标两个适应性情绪能力的提升展开。

最后，我们对实验班和对比班幼儿情绪能力的提升效果进行了实验比较，结果发现幼儿在同伴交往中，应对挑战、达成目标的过程中的情绪能力均有显著提升，梯度入园能显著提升幼儿的入园适应能力。

关键词

情绪能力；教师成长；幼儿培养



第一章 研究问题

一、研究目的

幼儿情绪能力培养非常必要，这是关乎个体一生发展的重要内容。本项目拟从幼儿情绪能力发展特点出发，基于幼儿日常情绪表达、理解和调节的发展现状和引发幼儿日常情绪事件的调查研究，从幼儿培养和教师成长两个角度入手，不仅培养幼儿学会如何恰当地表达、理解和调控情绪的能力，更重要的是帮助幼儿学会适应性情绪反应，从而有效地参与社交互动，应对挑战，达成目标。

二、研究意义

幼儿情绪能力的发展在儿童的智力、个性等的形成和发展中起着非常重要的作用，医学、心理学、教育学、社会学的研究结果都表明：对于幼儿来说，情绪能力对其全面发展是十分重要的，而且儿童年龄越小，情绪能力在其发展中的作用也越突出。情绪能力低的幼儿，在面对挑战的时候，不能控制自身不良情绪，如焦虑和恐惧等情绪，容易产生退缩，从而导致个人认知和人格的发展迟滞。情绪能力低的孩子，无法有效地与同伴交往，与教师互动，不能从社会交往中获得成长发展的有效动力，这阻碍了幼儿的认知、人格和社会性的发展。

本项目的理论意义：我们调查研究了幼儿在幼儿园日常生活中的情绪能力发展特点，并对幼儿适应性情绪反应进行了研究，不仅具有生态效度，而且具有一定的创新性。这一研究成果不仅丰富了幼儿情绪能力的理论研究，而且为幼儿日常情绪能力的培养研究提供了理论依据。

本项目的实践意义：我们第一次基于幼儿日常情绪能力的发展特点，系统地建立了一整套专门的适应性情绪培养活动，应用于培养幼儿情绪能



力,不仅在认知层面上提升了幼儿的情绪表达、理解和调节能力,而且在行为角度提升了幼儿在生活中面对挑战、达成目标和有效参与社会互动的过程中的适应性情绪能力。这为幼儿情绪能力培养活动提供了范本和素材。

三、研究假设

(1) 幼儿情绪能力培养应基于幼儿情绪能力发展现状。

(2) 幼儿情绪能力培养不仅需要提升幼儿的情绪表达、理解和调节能力,更需要提升幼儿在参与社会互动、应对挑战、达成目标方面的适应性情绪能力。

(3) 幼儿情绪能力培养效果可以得到适应性情绪能力的实验验证。

四、核心概念

情绪是人对客观事物的态度体验以及相应的行为反应,是个体心理体验的一个重要组成部分。情绪具有建立、维持和改变个体与外界关系的功能,情绪的这种功能被广泛认为是一种能力,即情绪能力(emotional competence)。

幼儿情绪能力是指幼儿察觉、理解自己与他人的情绪,并在此基础上进行适当表达、调节控制,以帮助自己应对挑战、达成目标以及有效参与社交互动的适应性情绪反应。

幼儿情绪能力从情绪表现行为角度划分,包括三部分:表达能力、理解能力、调控能力。情绪表达是指常常伴随被感觉到的情绪而出现的脸部、声音和身体活动的可观察到的变化,其性质和特点在很大程度上是受到一个人的推理水平、动机状态和价值观以及他的家庭和社会成员的行为和情绪所决定的。情绪理解能力是情绪能力的重要组成部分,幼儿能够对所面临的情绪线索和情境信息进行解释的能力,即幼儿能够识别自己和他人情绪状态的过程。情绪调节是个体为了达到某种目的,通过一定的策略和机制,对情绪反应进行监控、评估、调节,改变情绪反应的强度、持久度等特征的过程。情绪调节策略是指为达到情绪调节的目的,个体进行的、有意图的努力和做法。

幼儿情绪能力从情绪功能角度划分,包括两部分:(1) 幼儿能够调控自身的情绪,应对挑战、达成目标,即幼儿通过适当调节控制自己的情绪,在

面对挑战的时候，不会受到情绪干扰，注意力集中在目标完成上；（2）幼儿能够调控自身情绪，有效地参与社交互动，即通过理解自我和他人情绪、适当地表达和调控自身情绪，完成与成人和同伴的有效互动。

第二章 研究背景和文献综述

第一节 文献综述

一、幼儿情绪能力发展特点

情绪具有建立、维持和改变个体与外界关系的功能，情绪的这种功能被广泛认为是一种能力，即情绪能力。Sarmi 将儿童情绪能力归结为八种亚能力：觉察自身情绪、识别他人情绪、使用情绪语言、同感和同情、区分内部情绪和外部表情、应对紧张情绪和情景、使用适当情绪进行交流以及情绪的自我效能。Denham 则将儿童情绪能力分解为情绪表达、情绪理解和情绪调节。相比较而言，Denham 的情绪能力划分更加直观，方便观察和研究。国内大多数研究者也认可该分类方法。因此，本研究选择 Denham 的情绪能力划分法，将儿童情绪能力划分为情绪表达、情绪理解和情绪调节。

（一）幼儿情绪表达能力的发展

情绪表达是指常常伴随被感觉到的情绪而出现的脸部、声音和身体活动的可观察到的变化，其性质和特点在很大程度上是受一个人的推理水平、动机状态和价值观以及他的家庭和社会成员的行为和情绪所影响。

情绪语言的获得影响儿童的情绪发展，大多数孩子一旦开始学习说话，他们的情绪词汇就得到了迅速的发展，他们常常说出自己和他人的情绪。在 2 岁以后，儿童情绪词汇表达发展特点表现为：2~12 岁儿童均提及的情绪词：高兴、开心、害怕、生气；2~3 岁组儿童开始使用简单词汇表达情绪；3~7 岁组儿童对基本情绪的种类逐渐分化、情绪词汇日益丰富。

幼儿情绪表达研究大都集中在情绪表达规则方面。情绪表达规则是指个体在社会化过程中获得的用以指导特定社会情境下如何表达社会期望情绪的一套规则。它包括知识、目标和策略。学前期，幼儿会逐步遵循一些简单的



表达规则。学前儿童情绪表达规则认知发展非常缓慢，直到小学阶段，儿童情绪表达规则认知才能迅速发展。这主要是因为学前儿童的社会技能和认知技能的复杂性不够。陈艳芳发现，学前幼儿对情绪表达规则认知存在年龄差异，但是不存在性别差异。在各种情境下，幼儿情绪表达规则的认知存在年龄差异，中班和大班幼儿在不同情境下的情绪表达规则认知存在显著差异，但小班儿童在不同情境下的情绪表达规则认知不存在差异。

情绪表达规则目标主要是决定表达规则使用的一种重要成分，因为人们表达与内部心理状态不一致的情绪时，都有一定的动机。情绪表达规则目标主要包括三种：自我保护目标——为了远离麻烦和维持自尊；亲社会目标——为了考虑别人的感受；社会规范目标——为了维持社会规范和准则。

情绪表达策略是个体根据规则调节外部情绪的方式。常见的四种情绪表达策略有：掩饰，用一种表情掩盖真实情绪；平静化，用平静表情替代真实情绪；夸大，增大真实情绪的表现强度；弱化，降低真实情绪的表现强度。有研究者考察了101名3~5岁幼儿在生气、高兴和伤心情境中的情绪表达策略。结果显示，幼儿夸大策略使用较多，仅次于掩饰，平静化策略运用最少；年龄越大策略使用次数越多，4岁时策略发展较快，是其关键阶段；生气情景中掩饰策略运用较多，伤心情景中掩饰和夸大策略运用较多，高兴情境中综合运用掩饰、夸大和弱化策略；父母在场时更倾向于用掩饰策略，在好朋友面前综合运用掩饰和夸大策略；女孩比男孩更擅长运用策略，其平静化策略运用更多，且女孩更愿意向好朋友而非父母表露真实情绪。张金荣和高丹的研究发现，在失望情境下3~5岁幼儿运用表达策略的频次随着年龄的增长而增加，其中掩饰、平静化策略使用较多，夸大、弱化策略使用较少，所有策略性别差异不显著。

综上所述，幼儿情绪表达在学前期依然表现为外显化，即当哭则哭，当笑则笑，同时，也会随着生理和认知成熟，表现出对一些简单情绪表达规则的遵循。但是，已有的研究并没有针对幼儿情绪表达而出现的脸部、声音和身体活动的可观察到的变化。

（二）幼儿情绪理解能力的发展

情绪理解能力是情绪能力的重要组成部分，幼儿能够对所面临的情绪线

索和情境信息进行解释的能力，即幼儿能够识别自己和他人情绪状态的过程。

面部表情和情境中的情绪识别是幼儿情绪理解研究中主要考察的内容。面部表情识别是根据面部表情推测一个人的情绪状态；情绪情境识别是指在特定情境中对主人公的情绪进行识别或推断。

已有研究发现3岁幼儿能够正确识别面部表情，并能正确运用面部表情，而且开始能识别引发情绪的情境，但是，也有研究发现，年幼儿童能准确理解他人在情境中的情绪。在面部表情识别上，3~6岁幼儿的识别能力随着年龄增长呈逐渐上升趋势，即对面部表情的高兴、伤心、生气和惊讶的识别年龄差异效应显著。在语调表情的识别上，则未发现幼儿的这种发展趋势，这可能是因为语调表情缺乏视觉线索，其识别难度比面部表情识别难度大，需要一个长期的社会化过程才能掌握的缘故。两类研究相比较而言，可以发现，幼儿对情绪的识别更依赖于面部表情的识别。

幼儿对积极情绪的识别显著高于消极情绪识别，即幼儿对面部表情的识别顺序为高兴、生气、伤心、恐惧，对情绪情境识别的顺序为高兴、恐惧、伤心和生气。相对而言，儿童更容易识别积极情绪或情境。幼儿对积极情绪情境的理解能力在3~5岁之间即达到成熟水平，有研究者发现，在积极情绪情境的理解任务下，不论情境与情绪的关联程度如何，绝大多数学前幼儿都能正确推断具有积极行为的主人公情绪为何表现为高兴。

在消极情绪识别中，幼儿的识别正确率存在文化差异，在西方文化中，幼儿对伤心的识别要高于对生气和害怕的识别，而在我国，儿童对伤心的识别要低于对生气、害怕的识别。这可能源于文化差异，在西方，父母会把自己的伤心表现给孩子看，让孩子了解父母的情绪；而在我国，父母更容易把高兴等积极情绪表现出来，让孩子有更多的积极体验，而不愿意把伤心等消极情绪表露于外，以免对孩子造成不良影响。

此外，幼儿对伤心和生气的识别不存在显著差异，二者得分较其他情绪识别低，幼儿较容易将这两种情绪混淆，这说明幼儿对某一消极事件会同时产生这两种情绪体验，从而降低了二者的识别水平。

幼儿的情绪理解是否存在性别差异，一直有争议，最近的研究达成比较一致的结论是，幼儿对情绪理解总体上不存在性别差异，但是在情绪情境识别方面，存在性别差异，且与年龄存在交互作用，即3~4岁男孩对情绪情境

的识别显著低于女孩，到了4~5岁则显著高于女孩，5~6岁之间没有显著的性别差异。

（三）幼儿情绪调节能力的发展

情绪调节是个体为了达到某种目的，通过一定的策略和机制，对情绪反应进行监控、评估、调节，改变情绪反应的强度、持久度等特征的过程。情绪调节策略是指为达到情绪调节的目的，个体进行的有机会、有意图的努力和做法。

学前幼儿的情绪调节策略分为消极情绪和积极情绪应对策略，在消极情绪调节策略方面，有研究者在实验情境的观察基础上，分为四种：替代活动、问题解决、自我安慰、认知重建。肖颖在此基础上又增加了，发泄和被动应付。李秀文将儿童在压力情景中的策略分为三类：破坏性的消极行为、被动无为的反应和积极的解决问题的策略。在积极情绪调节中，儿童更多采用重视和宣泄两种策略。总而言之，无论积极还是消极情绪调节，从适应性的角度来看，均可以划分为积极调节策略和消极调节策略两种。积极调节策略是指情绪调节策略能够适应环境，而消极情绪调节策略则是指无法达到良好适应。

学前儿童调节策略的发展特点表现为，最常用的情绪调节策略为替代活动，发泄策略运用最少，并随着年龄的增长而减少。问题解决和认知重建调节策略运用次数随年龄的增长而增长。中大班幼儿，即4~5岁幼儿，在认知重建策略和问题解决策略的运用次数高于小班幼儿，而发泄策略的运用次数低于小班幼儿。中班和大班幼儿之间不存显著的差异。与较大的儿童相比，学前幼儿在情绪调节中更多地寻求社会支持和成人帮助。

综上所述，幼儿随着年龄的增长，调节策略越来越丰富，逐步学会独立地进行积极的情绪调节。中班是幼儿情绪调节策略发展的转折期，中班和大班幼儿情绪调节策略无差异。

二、幼儿情绪能力与社会适应

随着情绪领域研究的深入与发展，研究者们已经不再停留于情绪能力自

身概念、特征、影响因素等基本问题的阐释，开始关注情绪能力与其他要素的复杂关系，情绪能力与社会适应就是其中讨论最多的一项。

幼儿在社交情境中表现出的情绪能力存在较大的个体差异，有的幼儿容易被同伴接纳与喜爱，而有的幼儿则表现出较多的攻击和欺负行为，还有一些幼儿在面对一些挑战和困难的时候，只会一味地退缩与回避，不敢挑战自我，害怕困难。幼儿情绪能力是其社会适应的基础，良好的情绪能力，能够帮助幼儿更好地适应社会，反过来讲，幼儿社会适应是体现其情绪能力的指标，也是情绪能力发展的情境，即情绪能力体现在社会适应中。

情绪能力与同伴关系的相关探讨是情绪能力与社会适应相关的重要课题之一，情绪能力在儿童社会适应，尤其是同伴关系的形成和发展过程中具有重要的作用。已有研究在情绪理解、情绪调节与同伴关系的相关研究方面关注较多。

情绪理解能力能够帮助儿童识别他人表情、预测别人对自己的行为所产生的情绪，为同伴之间情绪交流和社会关系提供基础，因而对其个体发展和同伴接纳水平具有重要作用。Denham 等人的研究发现，能够产生较多表情和能够确认较多表情的儿童更受同伴欢迎。Villanuevan 等人的研究表明，儿童情绪理解能力越高则越受到同伴欢迎。Garner 的研究发现，幼儿对引发情绪的情境的正确认识水平与其受同伴接纳的水平显著呈正相关。刘安庆发现，儿童表情识别、情绪理解能正向预测儿童的社会偏好，这是同伴关系的重要指标；潘苗苗等的研究表明，年幼儿童的情绪观点采择与同伴接纳有关；刁洁发现，不同同伴地位的儿童在表情识别和情绪理解方面存在显著差异，受欢迎儿童得分显著高于受拒绝儿童；李幼穗也发现了同样的结果，并且明确发现幼儿同伴接纳程度不仅与其情绪理解能力呈正相关，而且同伴接纳程度对幼儿情绪理解能力也具有预测作用。

情绪调节能力体现了个体能够以社会认可的方式对各种情绪做出反应的能力，旨在迅速而有效地适应社会情境，维持良好的人际交往。情绪调节是社会情绪能力和心理健康的整合过程，它是对儿童后来的社会情绪能力和心理健康的整合过程，对儿童后来的情绪、个性和社会性发展都会有着极其显著的影响。研究者一般采用注意控制测验（延迟满足、失望情境、受挫任务）和情绪调节问卷来考察儿童的情绪调节能力。情绪调节策略是反应学前儿童情绪调节能力发展状况的良好指标。在情绪调节与同伴关系的相关研究中，