

幼儿良好情绪的重新建构^{*}

——培养幼儿情绪自我调适能力的实践探索

胡 迎 红 马 丽 雅

摘要：本文概述了对小班幼儿就情绪调适能力所做调查的结论，然后据此制订中大班幼儿情绪调适能力培养目标并采取多种措施付诸实践，包括创设教育环境，了解自我情绪，了解他人感情，教给克服消极情绪方法等。

关键词：幼儿 情绪 自我调适能力

一、问题的提出

未来的世界是一个推崇高智慧、高科技、高节奏的时代，作为 21 世纪的青年，应该是一个身体健康、心理健康，并能适应社会发展的人。而纵观如今孩子们——那些 21 世纪的青年的身心状况，情况并不乐观。据统计，12 % 的美国儿童有心理问题。在我国，骆伯巍等对 487 名小学生心理卫生问题进行测试，检出率为 21.1 %，最突出的是情绪问题。美国心理学家戈尔曼博士认为幼年 and 青少年时代是一个人情情绪智力形成的关键时期。因为情绪的发展、成熟是人脑生物学的发展成熟及人的认知能力的发展阶段紧密联系的，而情绪的认识，情绪的自我调控是情绪智商的重要内涵。在现实生活中，我们经常可以看到一个能够明白自己情绪，善于调控自己情绪的人，很少会迷失自己的人生方向，在生活中也会充满自信。即使自处逆境和困难之中，也会奋起有所作为。相反，一个不能认知情绪，不能妥善管理调控

自己感情的人，只会无休止地和自己不愉快的情绪作战，淹没在感情的汹涌急流中。所以，了解幼儿期孩子情绪自我调适能力，分析影响其主要因素，找到培养、提高的最佳途径和方法，对重新建构幼儿良好情绪，促进幼儿身心健康是非常重要又急需探索的。

二、调查和分析

为了了解幼儿对情绪的认知能力及自控力现状，我们对将要进入中班的幼儿进行了调查。调查分两部分，一部分为家长问卷，一部分为教师日常观察记录。通过调查分析，得出以下结论：

(一) 幼儿对情绪有了初步的认识和理解，但在表达时受认知水平、语言表达力及其它因素的限制。调查显示小班段的幼儿对常见的笑、哭、生气都能理解，但是对“愤怒”“恐惧”只有 50 % 和 25 % 的人理解。在准确表达的人数中，平时口语发展好的幼儿占了 37.7 %，可见语言的发展对于孩子表达自己和情绪是多么重要。调查也发现认知

^{*} 收稿日期：2000 - 06 - 07

作者简介：胡迎红（1971~），女，舟山市普陀区实验幼儿园，幼儿一级教师。

水平高的幼儿，外向型的幼儿更能准确地表达自己的情绪。

(二) 幼儿倾诉情绪体验缺乏主动性，而且对家长倾诉的机会多于教师。调查中发现幼儿期的孩子很少能主动向成人倾诉自己的情绪体验，(只占 12.5%)，在成人启发下能予倾诉的占 75%。而两卷对比中发现幼儿对家长的主动倾诉率高于对老师的倾诉率，可见当孩子在选择倾诉对象时，多半会选择和自己有着特别依恋的成人。

(三) 幼儿对情绪调控缺乏方法，需要借助成人的帮助。幼儿期是孩子情感关键期，时常会被强烈的情感所控制。在日常生活中，每一名幼儿都会受到消极情绪的影响。在调查中有 62% 的幼儿难以自动摆脱消极情绪的困扰。只有经家长、老师的劝说后才能缓解，令人担心的是有 12% 的幼儿无论成人如何劝解，都会长时间闷闷不乐。有 62.5% 的幼儿被小朋友欺负时会用武力回击，在要求得不到满足时，25% 的幼儿会骂人、打人，50% 会生闷气。这一切都说明幼儿还不会正确、主动地克服消极情绪，成人有责任帮助他们。

三、培养幼儿情绪调适能力的措施

依据幼儿情绪发展现状，我们深感重构幼儿良好情绪的重要性，为此，我们制订了中班和大班幼儿情绪调适能力培养目标，采取多种措施付诸实践，主要做法有：

(一) 营造爱的氛围，建立良好的亲子、师生关系，创设良好的教育环境。

爱是人类特有的情感，是儿童的基本心理需求，建立爱的氛围，首先要尊重孩子，理解孩子，关心孩子。成人应该主动地进入儿童的精神世界观察了解孩子的生理、心理需求。只有当成人全身心地爱孩子，孩子才会有安全感，才会把自己的情绪感受主动地告诉你。

德国斯普朗格说过：“教育是以爱为其限的文化传播过程，其终极目的在于通过陶冶达到人格心灵的全面提醒。”所以，在一日活动中，我们始终怀着一颗爱心，坚持正面教育，以关心、肯定的态度强化孩子的好行为，对于幼儿的缺点，尽量采取个别谈话，暗示等形式。正因为老师能理解孩子们，孩子们也乐于把老师当朋友，特别是那几个平时攻击性行为频率高的幼儿，性格内向的幼儿，我们投入了更多的关注和爱护，逐渐地使他们由害怕老师转化为信任老师，并且愿意把心理话告诉老师。和谐的师生关系使老师能更及时地了解孩子们的情绪变化，更方便帮助他们解决情绪上的问题。

许多心理学家认为，家庭是形成幼儿最初偏好、依恋的最自然环境，在幼儿情绪发展中起主导作用。所以在家长会上，我们向家长们介绍了培养情绪自我调适能力的重要性，要求家长配合老师，为孩子创设一个亲切、温馨的家庭氛围。平时，要尊重孩子的情感，多跟孩子进行语言、情感的交流，并注意观察孩子的言行举止，从中捕捉孩子的情绪变化，并帮助寻找原因，帮助孩子渡过情绪不安期，同时做好孩子的表率，能控制自己的不良情绪。如今班里的家长由开始对孩子情绪的忽视，无奈转变为主动观察，解决问题。

(二) 让幼儿了解自我和自己的情绪

只有当孩子认识了自我及自己的多种情绪，体会到良好情绪能使自己开心健康，和别人相处融洽，不良情绪会使人心情不好，影响健康，有时甚至会使别人痛苦，幼儿才可能会尝试着去调节自己的情绪，从而去培养良好的情绪。所以，我们首先从幼儿认识、理解各种情绪及其外部特征（表情），尤其是不常见的。比如我们设计的语言活动《有趣的脸谱》，帮助幼儿认识了多种情绪特征。同时通过每日的“情绪挂牌”活动让幼

儿了解自我情绪,加深对情绪的认识和理解;其次积极培养幼儿的自我意识,对自己有更深层的了解。俗话说:“知己知彼,百战不殆”,连一个自己都不了解的人,怎么能在以后激烈的竞争中取胜呢?所以从幼儿期开始就要让幼儿学会了解自己,让幼儿看到自己的缺点和优点,建立自信心,并试着去克服困难,迎接挑战。如谈话活动“我是谁”“说一说你什么时候最高兴”“有你难过的时候吗?”等等,让幼儿从不同的角度,不同程度地了解了自己及自己的情绪。

(三) 培养理解他人感情能力

理解他人感情的能力是根本的人际关系处事能力,一种人与人之间心心相印的共感能力。这种共感能力是建立在自我情绪认知基础上的。心理学家认为从儿童期就培养孩子的共感能力,能够防止青少年情感失控或社会犯罪行为。而共感能力又能发展和促进青少年的人际交往能力和社会活动能力。我们主要通过以下几个途径来达成这一目标的。

1. 挖掘选择有关情绪方面的教学内容,通过教学活动加以实施。我们根据幼儿的年龄特点和认知水平选择或自编了与之相适应的教材或内容,在正规的教学中培养情绪共感能力。如中班情境表演《乐乐的故事》,通过创设情境,让幼儿体验到主人公乐乐的多种心理感受,培养了幼儿的移情能力,并懂得了情绪愉快有利健康,在碰到不愉快的事情时应该及时求助于别人。又如通过大班文学活动《小河马有好处》,让幼儿体验到小河马从伤心悲观到发现自身长处,充满自信的情绪变化,鼓励幼儿发现自己的长处,遇到困难不灰心。

2. 在晨谈、区域活动等日常活动中培养幼儿的情绪共感能力。大班幼儿已经有了明辨是非的能力及初步评价自身与他人行为的能力。所以在晨谈中,我们经常选择典型

的事例,让幼儿展开讨论。如体育活动中由于争抢活动器材发生了攻击性行为,就让幼儿说说如果你被人家打了,你的心理有什么感受?怎么样才能使两个人都玩得开心!通过讨论分析,幼儿能从多个角度去体验内心感受,并知道了怎么样才能解决活动中的纠纷,使双方既感到满足又避免产生不良情绪。又如在区域活动时发现扮演“病人”的孩子相互拥挤,大喊大叫;扮演“医生”的孩子大声呵斥“病人”,影响了其他区域活动的开展。在结束谈话时,我们就提出了这样几个问题:你生病的时候,心情是怎么样的?别人呢?医生大声地训斥你,你心里好受吗?经过激烈的争论,孩子们都感到自己有不对的地方,并表示以后会注意。在以后的区域活动中,不仅看到“小医生们”满脸笑容,态度可亲地询问病情,就连其他服务行业,如卖菜的、美容的小朋友也都轻声轻语,服务非常周到。有几次,连参观区域活动的老师也都说孩子们的服务态度真不错。

3. 抓好一日生活常规及各生活环节,巩固良好行为。幼儿大部分时间生活在幼儿园,所以生活中的每一个环节,每一个细节都是培养幼儿共感能力的良好途径,所以我们要求幼儿在平时无无论做什么事,都能想到别人,想一想别人的感受。如上课时,要求幼儿认真倾听,不打断别人说话。午睡时,不大声讲话,以免影响其他幼儿休息,并用小红花、五角星,优先选择活动权等来强化幼儿良好的行为。

(四) 教给幼儿正确的摆脱消极情绪的方法。

调查中发现多数幼儿由于缺乏摆脱消极情绪的方法,使自己经常处在不安、烦躁的情绪之中。所以成人向幼儿传授正确的克服不良情绪的方法,对提高幼儿的情绪调适能力有着非常重要的意义。

1. 情感倾诉法。当孩子心中有不快时,

应该鼓励他较早地把心事告诉别人，这样一方面可以得到别人的理解和帮助，另一方面可以减轻心理负担，使自己的不良情绪有所缓解。我们在班里开展了“心里话，悄悄说”活动，鼓励孩子们说出心里的感受，可以选择老师，也可以选择同伴或父母。

2. 音乐感染法。最近心理学家发现音乐能提高情绪智力。音乐通过各种要素，如章节、节奏、旋律等造成一种情绪或“感情印象”，人们通过“印象”来理解自我，提高情绪智力。情绪不同的时候选择的音乐也不同，对不同性格的人选用的韵律也不一样。如幼儿在情绪过于兴奋时，给幼儿们舒缓悠扬的《小夜曲》类轻音乐，对缺乏自信的幼儿让他们听《狮子进行曲》、“卡门”等激昂的音乐，并进行自我暗示“我要成为一个像狮子一样勇猛的人，我做的事一定能做到。”在情绪低落时，应选择感觉轻松的乐曲，并进行想象，“音乐那么美，像流水一样把不快乐都冲走了，现在我已经很快乐了。”

3. 合理发泄法。人只有活在世界上，不免会遇到不良情绪的困扰。现在许多人认为能够合理发泄自己的情感才是心理健康的表现。我们告诉孩子，只要不伤害自己，不伤害别人，不破坏集体的东西，如哭一会儿，找个没人的地方大叫几声，跑几圈，运动一会儿，这些都是合理的发泄方法。

4. 注意力转移法。在情绪不安期，幼儿可以选择做自己喜欢的事来转移注意力，比如看电视、做游戏，玩玩具，也可以想想一些笑话，幽默或以前快乐的事，使自己重新变得愉快。

5. 自我意念控制法。自我控制能培养幼儿的忍耐力，缓解情绪不良带来的过度行为。我让幼儿要发怒时默数1、2、3、4……或默念“我不发火，我能管住自己的小拳头”，暂时缓冲紧张度，不做冲动的事。

四、结果及体会

经过一年多的实验，我们对全班幼儿的情绪自控调适能力进行了一次后测，每一部分设计了8个问题，对幼儿进行了提问并进行记录分析；第二部分观察了幼儿在园情绪状况并作了记录。经过统计发现：

1. 幼儿的情绪调适意识从原来的25%增加到90%。

2. 幼儿情绪调适能力强的从原来的19%增加到66%，可见实验采取的措施得到的效果比较明显。

同时，我也发现个别幼儿的情绪调适能力提高特别快。如班里有一个叫翁曹己羽的幼儿由于性格内向，不善于表达，经常为一些小事而闷闷不乐，甚至离开集体，躲到角落里哭泣或赌气，有几次几乎要冲出幼儿园，幸亏带班老师发现及时，把他叫了回来。经过一年情绪调适能力的培养，他逐渐变得开朗，会跟老师主动诉说心事，跟小伙伴们有说有笑，再也没有发生离开集体闹情绪的现象，看得出现在他也是一个乐观向上的好孩子。又如班里原来的“调皮大王”应家辉，小班时脾气急躁，攻击性行为频繁，上课自控力差，午睡时经常影响别人睡觉。老师看见头疼，小朋友也不太喜欢跟他说，可是如今他变样了，不仅上课能遵守纪律，还能跟小朋友友好相处，共享玩具，老师鼓励他继续努力，争取评上好孩子。看着孩子们的巨大进步，我们由衷体会到实验带来的成功与快乐。

但是在探索过程中，我也发现了几个值得注意的问题：

（一）重视良好情绪情感的培养，应该和发展幼儿智力，身体等同样重要，不能有所偏颇。一个人的成功。在很大程度上取决于他的情绪智商，所以家长和老师必须更新旧的教育观和人才观，注重对幼儿情绪智商

的培养，使孩子成为一个有着高情绪智慧和
高智力的个体。

（二）成人的表率及示范作用。孩子情
绪的好坏在很大程度上取决于接触的成人，
关系最密切的当然要数家长和老师了，所以
家长对情绪的调适能力，对不良情绪的摆脱
方法及教师平时对待孩子的态度及表现的
情绪，都会潜移默化地影响孩子的情绪智
商，所以作为教育者，更应该注意自身的
情绪态

度，以积极的良好情绪去感染孩子。

参考文献：

[1] 徐光兴. 情绪智力的测定与训练. 上海：上海科
学技术出版社，1999.

[2] 钱源伟. 幼儿健康心里八十题. 上海：华东师范
大学出版社，1996.