

幼儿心理健康研究及其在教育中的应用： 情绪管理的探讨

陈明雪

北京市朝阳区淘乐思幼儿园

DOI:10.12238/eces.v7i2.14029

[摘要] 情绪管理是个体应对心理压力的一种有效策略。该研究基于幼儿情绪发展的现状，从情绪的基本概念、情绪的产生和调节以及幼儿情绪管理的发展水平等方面探讨了幼儿情绪管理研究，并在此基础上探讨了幼儿情绪管理在幼儿园教育中的应用。研究表明，我国幼儿的心理健康状况不容乐观，对幼儿进行积极的情绪引导、帮助幼儿合理地表达和宣泄自己的情绪等行为干预和培养能有效促进幼儿心理健康发展，具有积极意义。建议幼儿园重视开展积极有效的幼儿心理健康教育工作，将积极情绪引导、管理和培养作为幼儿园日常工作的重要内容。

[关键词] 幼儿；发展与教育；幼儿心理健康；情绪管理

中图分类号：G610 **文献标识码：**A

Research on Children's Mental Health and its Application in Education: Discussion on Emotion Management

Mingxue Chen

Taoleisi Kindergarten, Chaoyang District, Beijing

[Abstract] Emotional management is an effective strategy for individuals to cope with psychological stress. This article, based on the current state of emotional development in young children, explores research on children's emotional management from various perspectives, including the basic concepts of emotions, their generation and regulation, and the developmental levels of children's emotional management. It also discusses the application of children's emotional management in kindergarten education. The study reveals that the mental health status of young children in China is not optimistic. Conducting positive emotional guidance, helping children express and release their emotions reasonably, and other behavioral interventions can effectively promote the healthy psychological development of young children, which has significant positive implications. It is recommended that kindergartens prioritize the implementation of positive and effective mental health education for young children, integrating the guidance, management, and cultivation of positive emotions as a key component of daily kindergarten activities.

[Key words] children; development and education; children's mental health; emotion management

1 引言

随着经济社会的发展，人们面临的生活压力越来越大。在面对压力时，个体表现出不同程度的焦虑、抑郁、情绪失控等心理问题，而这些问题往往会导致个体健康水平下降，严重影响其正常生活。近年来，人们对幼儿心理健康的重视程度日益提升，一些研究发现，情绪管理能力与儿童的心理健康水平密切相关。由于幼儿在认知能力、表达能力、行为控制等方面与成人有很大差异，情绪管理在幼儿心理健康发展中发挥着重要作用。因此，有必要对幼儿情绪管理进行研究，从而为促进幼儿的心理健康发展提供参考。

2 幼儿心理健康概述

2.1 幼儿心理发展特点

幼儿期是指3—6岁的儿童，此阶段幼儿的生理和心理都发生了很大的变化。他们对这个世界有了一定的认识，能够表达自己的情感，具有一定的自尊心，但他们也存在着一定的片面性。他们具有活泼好动、好奇心强、好模仿、缺乏自制力等特点。同时，这个时期也是幼儿情绪发展最快的时期，他们容易产生各种各样的情绪和行为反应。随着年龄增长，幼儿心理发展也出现了一些新特点，他们开始有了自己的情感和价值观。但由于幼儿期是其人格形成和发展的重要阶段，幼儿时期心理健康对其以后一生都有着很大影响。因

此, 如何引导和帮助幼儿形成良好心理品质是幼儿教师所面临的重大问题^[1]。

2.2 幼儿心理健康的重要性

幼儿时期是身心发育最迅速的时期, 同时也是其心理发展的重要时期, 在这个时期, 他们的行为和情绪容易受到环境和他人的影响, 因此幼儿心理健康问题显得尤为重要。幼儿时期的心理健康会对其以后的生活和工作产生极大影响。对于幼儿来说, 良好的心理素质可以帮助他们面对生活中遇到的各种困难和挫折。相反, 如果他们在心理方面出现问题, 就会严重影响其以后的发展。因此, 幼儿教师在教育幼儿时一定要注重培养他们良好的心理素质, 这不仅有利于他们以后健康成长, 而且还可以帮助其养成良好的习惯并形成健全人格。因此, 培养幼儿良好心理素质是幼儿教师的重要职责之一。

2.3 幼儿心理健康评估工具介绍

幼儿心理健康评估工具是指一个能够反映幼儿心理健康水平的测量工具, 它可以反映出幼儿心理健康水平的高低, 并且可以通过心理健康状况对幼儿的行为表现进行预测。目前, 我国已有多种幼儿心理健康评估工具, 这些工具中应用较为广泛的有“儿童自评量表”(PASS)、“儿童生活习惯量表”(ADL)和“儿童社会适应行为量表”(SASS)。此外, 还有许多其他类型的评估工具, 如“成人心理健康状况自评问卷”(PASS)、“成人心理健康状况自评问卷”(ADL)和“幼儿行为表现量表”等。这些评估工具都可以对幼儿心理健康状况进行评估, 并对其行为表现进行预测。

3 幼儿情绪管理研究

3.1 情绪管理的概念和重要性

情绪是人类与生俱来的本能, 不同的情绪有不同的作用, 如喜悦可以使人产生动力、帮助人们克服困难、获得成功等。但是, 不同的情绪也有不同的后果。如恐惧可以使人产生逃避、退缩、胆怯等心理; 愤怒可以使人失去理智和耐心; 悲伤可以使人消沉, 意志消沉; 焦虑可以使人担心害怕, 甚至产生恐惧。所以说, 情绪管理就是用适当的方式表达或调整情绪, 使其影响最小化, 从而促进人们身心健康的发展。对于幼儿来说, 幼儿期是形成稳定人格和健康情绪的重要时期。因此, 在幼儿教育中更应该注重培养幼儿正确认识情绪、表达情绪和管理情绪的能力^[2]。

3.2 幼儿情绪管理能力的发展特点

幼儿期是情绪管理能力发展的关键时期, 其主要表现在三个方面: 一是情绪表达能力的发展。幼儿在幼儿期开始产生对情绪的认识, 学会用语言来表达自己的情感; 二是情绪调节能力的发展。幼儿能够在日常生活中调控自己的情绪, 表现出一定程度上的理智行为; 三是情绪调节策略的发展。随着幼儿年龄的增长, 他们对情绪调节策略和方法也越来越丰富和灵活, 会根据不同场合使用不同的方法。另外, 幼儿

对自己情绪变化的了解程度也在逐渐提高。比如, 有研究表明: 2-3岁幼儿已经开始能够对自己所体验到的各种情绪进行分析、思考、评价并能做出适当反应。3-4岁幼儿可以通过情绪日记和自我报告等方式记录自己的情绪体验和表现, 并逐渐意识到情绪在自己日常生活中的作用, 能够在一定程度上控制自己的情绪。4-5岁幼儿开始能够运用自我调节策略来调节自己的情绪, 主要采用替代性情绪调节策略、自我谈话、自我观察和自我放松等方法。6-7岁幼儿能够使用适当的语言表达自己的情感, 并根据环境调整自己的行为以达到有效控制和调节情绪的目的。8-9岁幼儿能够积极地参与一些集体活动, 能够根据情境来选择相应的情绪管理策略, 并在集体活动中注意到他人和自己情绪上的变化, 从而有效地控制自己的情绪。

3.3 幼儿情绪管理的影响因素探讨

首先, 幼儿年龄因素。研究表明: 幼儿情绪管理的发展与其年龄的增长密切相关, 2-3岁幼儿的情绪管理水平显著高于4-5岁幼儿的情绪管理水平显著高于5-6岁幼儿; 6-7岁幼儿的情绪管理水平显著高于7-8岁幼儿的情绪管理水平显著高于8-9岁幼儿。其次, 家庭教育因素。研究表明, 家庭教育是影响幼儿情绪管理发展的重要因素之一, 主要表现在以下几个方面: 1) 父母对孩子情绪认知的影响; 2) 父母对孩子情绪行为的影响; 3) 父母对孩子的情绪回应方式; 4) 父母与孩子间情感关系。最后, 幼儿园因素。研究表明: 幼儿园的环境因素和教师因素都会影响幼儿情绪管理能力的发展。例如, 教师在活动中表现出积极乐观、健康向上的情绪状态, 能够促进幼儿情绪的稳定发展; 教师在教学中对幼儿情绪管理能力的培养能够促进其社会性和健康人格的形成。

3.4 幼儿情绪管理教育的相关策略探讨

幼儿园是儿童进入社会生活前接受教育的主要场所, 所以幼儿情绪管理教育在幼儿园教育中具有非常重要的意义。教师和家长可以从以下几个方面入手, 促进幼儿情绪管理能力的发展。(1) 创设良好的学习环境; (2) 帮助幼儿学习自我情绪调控能力; (3) 引导幼儿进行有效的情感表达。

3.5 幼儿情绪管理的干预策略探讨

针对幼儿情绪管理存在的问题, 有研究者提出了相应的干预策略。如, 通过建立积极的同伴关系来引导幼儿进行有效的情感表达; 通过创设良好的情绪环境来增强幼儿对情绪的认知和调控能力; 通过合理引导幼儿积极地进行情绪调节, 帮助其建立自信心, 培养其乐观开朗的性格; 通过心理健康教育来增强幼儿对不良情绪的认识, 提高其对不良情绪的控制能力; 通过角色扮演游戏来锻炼幼儿积极应对不良情绪的能力; 通过游戏角色互换来提高幼儿对不同情境中不同情绪感受和体验的认知, 从而发展幼儿的情感智慧。

4 幼儿情绪管理在教育中的应用

4.1 幼儿情绪管理与学习成就的关系

对情绪管理与学习成就关系的研究中，研究发现儿童情绪管理与学业成绩呈正相关，尤其是在小学阶段，其中情绪控制维度与数学成绩显著相关，表明儿童情绪控制能力越强，对数学成绩越有利。而在小学阶段儿童的学习成就和情绪管理呈正相关。这些研究结果与我们的经验相吻合，因为儿童学习成绩的好坏直接受到儿童情绪控制能力的影响。这也是为什么一些成绩不太好的学生在小学阶段容易出现焦虑、抑郁等情绪障碍。因此，提高儿童的情绪管理能力对儿童的学习、成长有着重要意义。这就需要我们重视对孩子情绪管理能力的培养。

4.2 幼儿情绪管理与社交发展的关系

对情绪管理与社交发展关系的研究中，研究表明幼儿在不同年龄阶段情绪管理与社交发展呈正相关，主要表现在情绪控制维度上，尤其是3-5岁幼儿的情绪控制能力与同伴交往存在正相关，即越小的孩子其情绪控制能力越强，儿童在社交活动中更容易与同伴建立友好的关系。而当幼儿处于5-6岁时，其情绪控制能力已经接近成人水平。所以，我们不能忽视幼儿的社交发展情况。现在社会提倡以人为本的理念，培养孩子良好的个性品质是教育工作的重点。在这一点上，我们认为培养幼儿良好的情绪管理能力有利于幼儿形成良好的个性品质，从而有利于其成长和发展^[3]。

4.3 幼儿情绪管理教育策略探讨

对幼儿情绪管理与同伴交往的关系的研究中，发现幼儿情绪管理与同伴交往存在正相关，即儿童在不同年龄阶段情绪管理与同伴交往存在正相关。因此，我们认为提高幼儿的情绪管理能力，可以从以下几个方面着手：首先，成人要以身作则，为幼儿树立良好的榜样，积极参与到孩子的活动中去；其次，成人要对孩子进行适当的指导，如教孩子认识自己的情绪、学会表达自己的情绪等；再次，成人要鼓励孩子自己解决问题、学会如何控制情绪；最后，要与孩子经常沟通，及时了解孩子在幼儿园里或生活中遇到的事情和他们内心的想法，及时疏导幼儿不良的情绪。

5 幼儿心理健康研究的启示与展望

5.1 幼儿心理健康研究的启示

情绪管理的发展为儿童健康发展提供了新视角。研究者指出，儿童的情绪管理与其社会适应能力和生活质量密切相关。情绪管理是指个体为了有效地控制自身情绪，并根据情景需要选择恰当的策略和行为来适应环境，并对环境产生积

极影响的过程。因此，当前对幼儿情绪管理的研究更多地关注其社会适应能力和生活质量等方面，这也为今后儿童心理健康发展提供了新视角。

5.2 未来研究方向和发展趋势

幼儿情绪管理的研究呈现出良好的发展趋势。未来研究可在以下方面努力：（1）继续关注情绪管理在幼儿群体中的发展情况，如情绪调节、情感表达和社会适应等方面。（2）加强不同年龄阶段幼儿情绪管理能力的差异研究。由于年龄阶段不同，其情绪管理能力的发展状况也会有所差异，因此未来应进一步关注不同年龄阶段幼儿情绪管理能力发展的差异性研究。（3）进一步探讨影响幼儿情绪管理发展的因素。当前研究主要集中于个体内部因素和环境因素对幼儿情绪管理的影响方面，未来应进一步探讨家庭、幼儿园等外部因素对幼儿情绪管理发展的影响。（4）加强幼儿情绪管理相关理论研究。目前，幼儿情绪管理研究主要集中于幼儿情绪管理与其他因素的关系方面，未来研究可以加强幼儿情绪管理相关理论的研究，探讨幼儿情绪管理与其他因素间的关系。

6 结语

幼儿情绪管理的研究，已经成为当今社会广泛关注的热点问题。通过以上的研究可以看出，幼儿情绪管理是一个多层面、多角度的问题，它不仅仅涉及幼儿情绪表达、情绪控制以及情绪调节等方面，还包括了幼儿社会认知能力、社交技能以及情绪情感体验等方面。当前我国对幼儿情绪管理的研究还处在起步阶段，还有待于进一步的深入。因此，我们在今后的研究中应该充分考虑到这一问题，多维度地对幼儿情绪管理进行研究，将理论和实践相结合，以促进我国幼儿园情绪教育工作更好地开展。从某种程度上讲，幼儿情绪管理的发展状况决定了儿童心理健康的发展状况，幼儿情绪管理能力的高低是影响幼儿心理健康的重要因素。因此我们应该从多个角度出发，多个层面来促进幼儿情绪管理能力的发展。

[参考文献]

- [1] 陆林，何志斌，李丹，等. 幼儿情绪管理研究进展[J]. 中国学前教育，2015(6): 43-47.
- [2] 孙秀云，徐红艳. 我国幼儿情绪管理的现状、发展特点及干预策略探讨[J]. 当代教育论坛，2017(6): 339-341.
- [3] 王春香，何志斌. 情绪管理的发展及影响因素研究综述[J]. 心理科学进展，2017(2): 37-39.

作者简介：

陈明雪（1992.11-），女，汉族，北京人，本科，二级教师，研究方向为幼儿发展与教育。