

幼儿积极情绪体验的研究综述

王婷婷

张家港市城北幼儿园

摘要：《3—6岁儿童学习与发展指南》（以下简称《指南》）将幼儿的情绪归属于健康领域下属的“身心状况”中，按照情绪的向度划分，有积极情绪和消极情绪两个向度。目前国内外有关情绪研究的书籍和文献不胜枚举，积极情绪属于情绪研究的一部分，大部分的概念界定也有所雷同。但幼儿积极情绪体验这是一个崭新的词汇，本文将从情绪切入，对幼儿积极情绪体验的概念界定、研究主题进行归纳。在此基础上，分析探索“幼儿积极情绪体验”的研究趋势及空间，并提出本课题组的研究展望。

关键词：情绪；幼儿积极情绪体验；情绪识别；研究综述

情绪是一种非常重要的心理现象，当人保持安定愉悦的情绪时才能有身心健康，而具有良好情绪的习惯都与童年经验有关。通过积极情绪体验活动，帮助幼儿在幼儿园常态的一日活动和专题活动中，获得适宜发展，并能轻松应对入园焦虑、幼小衔接、节后返园、疫情期及后疫情时代等特殊时期，为幼儿一生的身心健康打下基础。

一、情绪研究的兴起与幼儿积极情绪体验的概念界定

（一）基本情绪简述

情绪，一般是个体对外界刺激的主观的有意识的体验和感受，具有心理和生理反应的特征。

（二）情绪研究的兴起

情绪这一术语，按照蒙芮（1888）字典所述，来自拉丁文e（外）和movere（动），意思是从一个地方向外移动到另一个地方。对情绪的探讨可以追溯到古希腊时期，从亚里士多德到柏拉图，都发表了对情绪的认知。中国古代医学也探讨了情绪，论证了七情——喜、怒、哀、乐、爱、恶、欲对身体健康的影响。在《情绪心理学》一书前言部分提到：百年来，中外哲学均把情绪看作非理性的、粗糙的、似动物的现象，心理学沿袭了这种牢固的观点。

（三）幼儿积极情绪体验的概念界定

积极情绪体验：这个词是课题组在对积极情绪进行深入探究的基础上提炼的，课题中这个词是指《指南》指出的“情绪安定”、“保持愉快情绪”、“恰当表达情绪”、“调节情绪”四个核心经验。“情绪安定”指人的情绪状态不易随外界（或内部）条件变化而产生波动的情况。“保持愉快情绪”指保持基本情绪及社会情绪中的积极情绪。“恰当表达情绪”指幼儿根据所处的环境表现出与之相匹配并强度适中的情绪，消极情绪的恰当表达也是积极情绪体验的一种表现形式。“调节情绪”指对自己的情绪状态做适度的调整，也是适应社会现实的情绪和行为反应。

综上所述，情绪理论有十分清晰的发展史，由于其复杂性，历来各派学说林立。课题组最终参考《学前儿童健康学习与发展核心经验》一书中的概念，对“积极情绪体验”进行界定。幼儿期的积极情绪体验有助于他们形成良好的情绪反应模式和习惯，受益终身。

二、幼儿积极情绪体验研究的主题

（一）幼儿积极情绪体验的影响因素研究

纵览国内外相关研究成果，影响幼儿积极情绪体验的因素诸多，很难穷尽列举，本文拟从微观系统、宏观系统进行归纳。

1. 微观系统

微观系统包含了家庭和幼儿园两个主要系统，在托幼机构中，保教人员和同伴也都会给幼儿的情绪发展带来影响。因为教师的权威性会给幼儿带来童年的经验，而这种经验会对后面人生有很大影响。卢森（Laursen, Hartup, & Koplas, 1996）等还进行了同伴影响的研究。他们的研究表明：同伴互动情境提供给幼儿很好的体验感情的机会——发展角色取代和处理冲突的能力。

2. 宏观系统

宏观系统将从文化和传媒两个角度进行分析。

（1）文化影响

邓哈姆（Denham, 1998）的研究指出：孩子通过观察父母的情绪行为、在父母的引导下以及在父母对孩子的情绪回应中，渐渐发展出文化情境下所认可的情绪表达规则。

（2）传媒影响

有研究指出：常看电视暴力的儿童，心情常是悲哀、沮丧，而且女童看到大多数男性表现出攻击行为而自己无法做出此种行为时，常会有无助感觉。（时荣华，台湾）。除了电视中的暴力情景，电视广告也会给幼儿的情绪带来影响。

（二）促进幼儿积极情绪体验的方法研究

现有研究中，促进幼儿积极情绪体验的方法有很多，本文主要介绍以下两方面：情绪识别法和情绪认知管理法。

1. 情绪识别法

（1）从面部表情判断情绪

表情是情绪的外部表现，是由脑和躯体神经系统支配的骨骼肌运动。脑的神经过程、表情活动和内在体验三方面的共同活动即是情绪过程（Izard, 1977, 1991）。伊扎德指出，面部表情发生在微瞬间。面部表情作为情绪的指标如何保持其客观性是情绪测量方法制订中的核心问题。为此阿克曼和伊扎德按照反馈理论，一方面着重于面部肌肉运动的神经血管活动的客观测量，另一方面致力于对面部肌肉血管活动的客观评定。阿克曼的“面部活动编码系统”（FACS, 1976, 1978）、伊扎德的“最大限度辨别面部肌肉运动编码系统”（Max, 1979）和“表情辨别整体判断系统”（Affex, 1980）等测量程序保证了面部表情判断的准确性。

(2) 通过画面解读情绪

俗话说：“言为心声。”对于语言能力尚未完善的孩子来说，绘画也是他们的心声。心理学家认为，孩子的画是一扇通往他内心世界的大门，通过这扇大门，我们可以窥见孩子的喜怒哀乐、所思所想。孩子绘画作品中的每一笔、每一划，甚至颜色的选择、线条的粗细，都可以直观地反映出孩子真实的内在情绪与性格。如：情绪积极向上的孩子更喜爱用暖色调，明亮、温暖、热忱；而情绪低沉的孩子在绘画时，就会不自觉地选用黑色、灰色、蓝色等冷色调；孩子绘画的线条粗细均匀、力度适中，说明孩子当时的情绪是平和、稳定的；假如线条强劲、反复加深，甚至将纸背都戳破了，就说明孩子的情绪不稳定，等等。总之，画中的线条、色影、布局、比例、图形，看似毫无规律，实际上大有学问，无不在向我们展示着孩子的情感、情绪、气质、性格、心理变化、认知水平以及兴趣爱好……

2. 情绪认知管理法

儿童心理学专家指出，孩子6岁前如果无法了解、认识和学习掌控自身的情绪，就会导致负面情绪不断，对孩子今后的成长产生负面影响，可用以下方法引导孩子学会情绪管理。

(1) 孩子表达情绪的能力

①认知法：学会识别自身的情绪是情绪管理的第一步。有意识地教会孩子了解并识别各种情绪，如快乐、愤怒、悲伤、抑郁等，并教导孩子准确表达自身情绪。

②共情法：共情是走进孩子心灵的桥梁，让孩子感受到大人对他情绪的理解，孩子才会愿意向大人敞开心扉。

③宣泄法：当孩子陷入不良情绪时，一定要教导孩子悲伤的时候不必强忍泪水，愤怒的时候可以边跑边大声呼叫，抑郁的时候要向爸爸妈妈或者好朋友倾诉，只要不伤害自己、伤害他人，一切情绪宣泄都是可以理解并接受的。

(2) 孩子感受和谐美满的家庭氛围

①接纳法：当孩子出现各种消极情绪时，家长要学会接纳和理解，不要否定和压抑孩子的情绪。

②积分法：对于孩子的某些正向行为或情绪，如果表现好，就积1~3分，当积分到某个约定的数字时，大人可兑现孩子的一个正当愿望。

③契约法：对于家庭成员应该共同承担的责任和义务，家长与孩子可以制定一份“契约”，对家长和孩子来说都具有约束力，体现了亲子之间平等、公正、尊重和诚信的关系。

(3) 孩子应对挫折的积极情感

系统脱敏法：将引起孩子紧张、恐惧和焦虑的事物一点点呈现在孩子面前，从局部到整体，逐渐消除孩子对这一事物的不良反应，提高孩子的心理承受能力，有助于帮助孩子恢复并保持正常的情绪与心理状态。

综上所述，孩子表达情绪的“语言”有很多种，表情、画画等都是孩子表达情绪、情感和对外界认识的一种方式、手段和媒介，在他人或幼儿自己读懂自身情绪的过程中，也找到了很多专业量表，这些量表可以支持课题组在后续的研究中进行专业的判断。无论是专著还是论文，关于幼儿积极情绪体验的影响因素、促进方法和活动都非常多，受篇幅限制，

文中仅仅摘选了部分相对权威和具有代表性的内容。

三、幼儿积极情绪体验研究的空间与展望

从文献梳理分析可见，情绪领域的研究主要集中在发展心理学和实验心理学领域，也有一些案例型研究（家庭中幼儿情绪疏导的案例居多），研究者们也都能从不同方面、不同角度对情绪进行探索，内容丰富、问题具体、方法多样、对象广泛。本段将根据目前查阅的文献，对幼儿积极情绪体验研究中操作性、系统性进行简述，并谈一谈本课题组今后的研究空间和思路。

(一) 互动性

幼儿园一日活动中，幼儿在教师之间、同伴之间、与其他成人之间构建起和谐的生态关系网络至关重要。在我国众多关于幼儿情绪发展的影响因素研究中，聚焦教师的研究似乎不多。但从幼儿园的实际情况来看，教师对幼儿的情绪发展影响力不可小觑。师幼互动中，教师给予幼儿的情绪暗示，大大影响了幼儿的情绪。Shores在1999年研究发现，那些与人交往有困难，不能很好控制自己情绪的幼儿更容易被同伴拒绝，更少得到老师积极的反馈。

空间与展望：根据已查阅到的文献情况，课题组将填补由“关注情绪主体——关注情绪他人——关注情绪主体”这样的一种研究空白，对幼儿与教师、同伴、其他成人的互动进行研究，从中发现他们对幼儿积极情绪体验的影响，并梳理成文，以供参考。

(二) 系统性

幼儿园的一日活动都是课程，幼儿每天在日常生活、游戏、户外锻炼等环节中也能获得丰富的体验。如：幼儿在玩音乐游戏、选择玩具、排队下楼梯、轮流玩滑板时都可以体验延迟满足学习自我调控。教师采用“我等在你后面好吗？”“好朋友跟别人玩了，下次再找他”等等……

空间与展望：文献中提到了很多促进幼儿积极情绪体验的活动，但大部分都是零散、碎片类的例子，没有很系统的一日活动从早到晚详细的介绍。因此，课题组可以对这方面的空白进行填补，将促进幼儿积极情绪体验的活动填充到一日活动的每一个环节。

幼儿期的积极情绪体验有助于他们形成良好的情绪反应模式和习惯。课题组将以专业理论为基础，立足本园幼儿实际情况，探索出“促进幼儿适宜发展的积极情绪体验活动”，并在实践中予以实施、检验。

参考文献：

- [1] 孟昭兰. 情绪心理学 [M]. 北京：北京大学出版社，2005：1, 79-89.
- [2] 柳倩，周念丽，张晔. 学前儿童健康学习与发展核心经验 [M]. 南京：南京师范大学出版社，2016，8：299-303+313.
- [3] 李群锋. 儿童情绪心理学 [M]. 苏州：古吴轩出版社，2017，9：222-224.
- [4] 卢玲. 促进4-5岁幼儿情绪调节能力发展的实践研究 [D]. 西南大学，2011.