

中国教师

Teacher's Journal

2025

第 5 期

中华人民共和国教育部 主管

北京师范大学 主办

北京师范大学出版集团 承办

《中国期刊网》《中国学术期刊》(光盘版)全文收录期刊

中国学术期刊综合评价数据库来源期刊

中国期刊网全文收录期刊

国家级教育类专刊

中文核心期刊(遴选)数据库来源期刊

国内统一刊号: CN: 11-4801/Z

国际标准刊号: ISSN: 1672-2051

小学音乐课堂实践及应对措施

幼儿室内外自主游戏研究

如何帮助学生提高学习成绩

初中英语写作技巧探究

中职语文教学中微课的运用

浅谈小学写字教学的实效方法

初中英语新课标下的情感教学

ISSN 1672-2051



9 771672 205192



邮发代号: 82-113 国内刊号: CN11-4801/Z

20 / 基于非遗背景下的幼儿园传统泥塑活动开展与实践探索

曾海燕

21 / 绘本阅读干预对 3-6 岁幼儿情绪调节能力的影响研究

——基于积极心理学视角

周婷玉

23 / 中职学前教育专业手工课学生创新能力培养研究

杜燕

24 / 基于之江汇平台增强家园合作

沈梦滢

25 / 乡镇幼儿园保教质量提升的策略

唐玲

26 / 浅谈幼儿绘本阅读游戏化的实践分析

田雅丽

27 / 幼儿园户外游戏对幼儿心理健康与情绪管理的影响研究

吴琪敏

数理化教育

28 / 浅谈数学教学中现代信息技术与学具的有效融合

杨芳

29 / “双减”背景下的小学数学课堂教学优化措施

桑虎

30 / 新课程改革背景下初中物理教学探讨

李双琼

31 / 初中化学有效教学初探

李霞

32 / “成长记录”让数学学习过程看得见

蒋丹枫

34 / 小学数学课堂的合作学习模式创新研究

赖国军

35 / 初中数学教学中提升学生问题解决能力的对策与方法研究

唐文进

36 / 小学数学课堂教学生活化与兴趣激发

蒲俊洁

37 / 小学数学差异化教学的价值与路径

古丽米热·麦米提敏

38 / 小学科学教学设计的规范化和学科化

徐林

39 / 优化小学数学课堂教学的策略

袁雪艳

40 / 促进初中生物理问题解决能力的教学策略研究与实践

张玉男

41 / 核心素养背景下高中化学实验改进与创新研究

韦强

42 / 新课改下农村小学数学教学优化策略

张铁成

43 / 数形结合在初中数学解题中的应用

周庆华

44 / 初中数学优化作业的有效方式探索

周亚莉

史地政教学

45 / 基于核心素养视角的高中政治深度学习课堂的构建

敖丹

46 / 基于生活化思维的初中政治教学模式研究

王惠

47 / 高中政治教学中培养学生思维能力的路径探析

田立群

48 / 利用跨学科融合的作业设计提高学生历史学科核心素养的实践与探究

李松鹤

49 / 小组合作学习模式在高中政治新授课中的应用方法探究

杨娅

50 / 学科融合背景下的初中历史跨学科教学方法

张伟新

51 / 高中政治教学中渗透立德树人理念策略的探索

张平

英语教学

52 / 基于工学一体化理念的技工院校英语教学方法创新研究

柴娟

53 / 小学英语课堂中的创新教学方法探究

程媛媛

54 / 初中英语趣味教学探究

李莉

55 / 小学英语课堂中游戏教学法的应用策略

何晓蓉

56 / 绘本阅读在小学高年级英语写作教学中的应用

祁菲

57 / 小学英语课堂互动教学模式探析

张荣华

教学交流

58 / 产学结合视角下的二维动画实践教学改革

王铭

59 / 初中信息技术教学中学生创新能力的培养策略

卢春燕

60 / 情境教学法在小学体育教学中的应用研究

冯玉兵

61 / 高中美术课程与思政教育融合的实践与探索

葛金龙

62 / “双减”背景下信息技术在提升教学质量中的挑战与应对策略

贺忆霞 张淑阁

63 / 基于新课改下的高效初中体育教学之我见

兰春

64 / 小学美术课堂创新教学方法的实践与探索

梁亭亭

65 / 小学音乐有效合唱教学的实践研究

刘桂苹

绘本阅读干预对 3-6 岁幼儿情绪调节能力的影响研究

——基于积极心理学视角



周婷玉

常州市新北区三井街道国宾花园幼儿园

摘要：本研究以积极心理学理论为核心指导，综合运用实验法与观察法，系统探究绘本阅读干预对 3-6 岁幼儿情绪调节能力的影响。研究选取某幼儿园两个平行班级作为实验组与对照组，对实验组实施为期 12 周、每周 3 次、每次 20 分钟的主题式绘本阅读干预。研究表明，绘本阅读干预显著提升了幼儿在情绪识别、情绪表达及情绪调节策略运用三个维度的能力，其中积极情绪类绘本的干预效果尤为突出。本研究不仅丰富了幼儿情绪教育领域的理论成果，更为幼儿园及家庭开展幼儿心理健康教育提供了切实可行的实践路径与科学依据。

关键词：绘本阅读干预；幼儿情绪调节能力；积极心理学；3-6 岁幼儿

一、引言

在当今社会快速发展的背景下，幼儿心理健康问题愈发受到社会各界的广泛关注。世界卫生组织指出，儿童早期是个体心理发展的关键时期，良好的情绪调节能力是幼儿心理健康的重要基石，它不仅影响着幼儿当下的身心发展、同伴交往和社会适应能力，还对其未来的学习生活和人格塑造有着深远的影响。随着社会竞争压力的不断加大，幼儿面临的情绪问题也日益复杂，如何有效培养和提升幼儿的情绪调节能力，成为学前教育领域亟待解决的重要课题。

绘本作为一种独特的儿童文学形式，以其图文并茂、色彩鲜艳、故事性强的特点，高度契合幼儿以形象思维为主的认知发展规律。生动的图画能够直观地传递信息，简洁的文字便于幼儿理解，两者结合能够迅速吸引幼儿的注意力，激发他们的阅读兴趣。积极心理学则强调关注个体的积极心理品质和潜能开发，致力于培养个体的积极情绪、良好品格和幸福体验。将绘本阅读与积极心理学相结合，为幼儿情绪教育提供了一种创新且有效的途径。通过绘本阅读，幼儿能够在有趣的故事中体验各种情绪，学习积极的情绪调节策略，从而促进其情绪调节能力的发展。

本研究旨在通过科学严谨的实验研究，深入探讨绘本阅读干预对幼儿情绪调节能力的影响，验证这种干预方式的有效性，为幼儿园和家庭开展幼儿情绪教育提供科学的理论依据和可操作的实践指导，助力幼儿心理健康发展。

二、理论基础与概念界定

（一）积极心理学理论内涵

积极心理学作为心理学领域的新兴分支，兴起于 20 世纪末，它打破了传统心理学只关注心理问题和疾病的局限，将研究重点转向个体的积极心理品质和潜能开发。积极心理学主张通过培养个体的积极情绪、塑造正向人格特质来提升个体的心理韧性和幸福感。积极情绪包括快乐、满足、自豪、兴趣等，这些情绪能够拓宽个体的思维和行为方式，使个体更愿意尝试新事物、探索周围环境，从而促进个体的成长和发展。同时，积极心理学还强调培养个体的乐观、坚韧、善良、感恩等正向人格特质，这些特质有助于个体更好地应对生活中的挑战和压力。

对于幼儿而言，情绪调节能力的发展离不开积极情绪体验的支持。积极情绪能够为幼儿的情绪调节提供动力和资源，使他们在面对消极情绪时，更有可能主动采取有效的调节策略。绘本阅读作为一种富有吸引力的教育方式，可以通过丰富多样的故事情境，向幼儿传递正向的情感和积极的应对策略，帮助幼儿在阅读过程中获得积极的情绪体验，激发幼儿的内在潜能，促进其情绪调节能力的发展。

（二）幼儿情绪调节能力的构成

参考 Grolnick（2000）的理论，本研究将幼儿情绪调节能力划分为三个重要维度：情绪识别、情绪表达和情绪调节策略运用。

情绪识别是幼儿情绪调节能力发展的基础，指幼儿能够准确理解自身与他人的情绪状态。在幼儿的日常生活中，他们需要能够识别自己在不同情境下的情绪，如在得到喜欢的玩具时是“开心”的情绪，在与同伴发生冲突时是“生气”的情绪；同时，还需要具备观察和理解他人情绪变化的能力，如看到小伙伴哭泣时知道对方可能感到

“难过”。只有准确识别情绪，幼儿才能更好地对情绪进行调节。

情绪表达是幼儿将内心的情绪以恰当的方式展现出来的能力。在幼儿成长过程中，他们需要学会用语言、表情、动作等方式来表达自己的喜怒哀乐，而不是通过哭闹、攻击等不当行为来宣泄情绪。恰当的情绪表达能够帮助幼儿与他人进行有效的沟通，获得他人的理解和支持，同时也有助于幼儿自身情绪的释放和调节。

情绪调节策略运用是幼儿在面对消极情绪时，主动采取有效的策略来缓解情绪、恢复心理平衡的能力。常见的情绪调节策略包括寻求帮助、转移注意力、自我安慰等。例如，当幼儿感到害怕时，可能会通过寻求成人的安慰来获得安全感；或者通过玩游戏、看动画片等方式转移自己的注意力，从而缓解害怕的情绪。

三、研究设计

（一）研究对象

本研究选取某幼儿园小班、中班各一个班级，共计 60 名幼儿作为研究对象。为确保实验的科学性和可比性，在实验开始前，采用《幼儿情绪调节能力测评量表》对所有幼儿进行前测。该量表经过多次修订和验证，具有良好的信度和效度。根据前测结果，将幼儿随机分为实验组和对照组，每组各 30 人，且确保两组幼儿在年龄、性别分布以及情绪调节能力初始水平上均不存在显著差异（ $p>0.05$ ）。在分组过程中，充分考虑了班级原有教师的教学风格和幼儿的日常表现，以减少无关因素对实验结果的影响。

（二）研究方法

实验法：实验组开展为期 12 周的绘本阅读干预活动，每周进行 3 次，每次活动时长为 20 分钟。在绘本阅读过程中，教师采用多样化的教学方法，如引导幼儿仔细观察绘本画面，提出启发性问题帮助幼儿理解故事情节；鼓励幼儿分享自己的感受和想法，与同伴进行互动交流；进行角色扮演，让幼儿亲身体验故事中角色的情绪和行为等。而对照组则保持常规的教学活动，不进行额外的绘本阅读干预，常规教学活动包括语言、数学、艺术、体育等幼儿园日常课程，教学内容和教学方式按照幼儿园既定的教学计划进行。

观察法：采用专业的《幼儿情绪调节行为观察量表》对幼儿的情绪调节行为进行观察记录。该量表包含情绪识别、情绪表达和情绪调节策略运用三个维度，共 15 个观察指标，每个指标采用 5 点计分法。为保证观察结果的准确性和客观性，安排两名经过专业培训的教师独立对幼儿进行评分。在正式观察前，对两名教师进行统一培训，使其熟悉观察量表的内容和评分标准，并进行多次模拟观察和评分练习，直至两人的评分一致性达到较高水平。在实验过程中，每周对幼儿进行 2 次观察，每次观察时间为 30 分钟，观察场景包括课堂活动、游戏时间、自由活动等幼儿的日常活动场景。通过计算信度系数来检验评分的一致性，经检验，信度系数达到 0.87，说明观察结果具有较高的可靠性。

（三）干预材料

为确保绘本阅读干预的有效性，本研究精心选取了 12 本积极情绪主题绘本作为干预材料，这些绘本均经过专家推荐和教师筛选，具有较高的教育价值和趣味性。具体包括《我的情绪小怪兽》《杰瑞的冷静太空》《生气汤》《我变成一只喷火龙了》《菲菲生气了——非常、

非常的生气)《小老鼠的漫长一夜》等。这些绘本内容丰富多样,涵盖了情绪认知、冲突解决、自我鼓励等多个方面。

《我的情绪小怪兽》通过将情绪形象化为不同颜色的小怪兽,帮助幼儿直观地认识各种情绪,如红色代表愤怒、黄色代表快乐、蓝色代表悲伤等,让幼儿能够清晰地分辨不同情绪的特点和产生原因。《杰瑞的冷静太空》则讲述了杰瑞在感到生气或难过时,如何通过创建自己的“冷静太空”,如一个安静的角落、一幅画等,来调节情绪,为幼儿提供了实用的情绪调节策略。《生气汤》中,妈妈通过煮“生气汤”的方式,引导孩子释放愤怒情绪,让幼儿学会以一种有趣、积极的方式处理消极情绪。

四、研究结果与分析

(一) 绘本阅读干预对情绪识别能力的影响

实验结果显示,经过12周的绘本阅读干预,实验组幼儿在情绪识别能力方面有了显著提升。在情绪标签使用的准确率上,实验组幼儿使用“开心”“难过”“生气”“害怕”等准确情绪标签的比例相较于干预前提升了42%($p<0.01$),而对照组幼儿的这一指标变化不明显。在观察过程中发现,实验组幼儿能够更加敏锐地观察到他人的情绪变化,并准确说出相应的情绪词汇。例如,在一次角色扮演活动中,当一名幼儿假装哭泣时,实验组的其他幼儿能够迅速指出“他很难过”;而在干预前,部分幼儿可能只会描述“他在哭”,无法准确识别情绪。

进一步对不同类型情绪的识别能力进行分析发现,实验组幼儿对复杂情绪的识别能力提升更为显著。对于“嫉妒”“害羞”等相对复杂的情绪,实验组幼儿的识别准确率从干预前的30%提高到了65%,而对照组仅从28%提高到32%。这表明绘本阅读干预能够帮助幼儿更好地理解 and 识别各种情绪,尤其是复杂情绪,使他们对情绪的认知更加全面和深入。

(二) 对情绪表达能力的影响

干预后,实验组幼儿在情绪表达方面有了明显改善。具体表现为,实验组幼儿主动表达消极情绪的频次相较于干预前增加了35%,并且在表达情绪时,使用语言进行沟通而非采取攻击性行为的比例显著提高。在日常活动中,当实验组的幼儿与同伴发生矛盾时,他们更倾向于用语言表达自己的不满,如“我不喜欢你这样做”“你这样让我很生气”,而不是直接动手打人或哭闹。例如,在一次积木游戏中,两名实验组幼儿因为积木分配问题产生了矛盾,其中一名幼儿没有像以前一样直接推倒对方的积木,而是说“我们可以一起商量怎么分积木”,最终两人通过协商解决了问题。

同时,实验组幼儿在表达积极情绪时也更加主动和丰富。他们会通过拥抱、微笑、分享等方式表达自己的快乐和喜爱之情。而对照组幼儿在情绪表达方面的变化相对较小,仍然存在较多的不当情绪表达方式,如在遇到问题时容易哭闹不止、难以用语言清晰地表达自己的感受。

(三) 对情绪调节策略运用的影响

在情绪调节策略运用方面,实验组幼儿与对照组幼儿呈现出明显差异。实验组幼儿运用问题解决策略,如寻求帮助、自我安慰、转移注意力等的频率增长了51%,而对照组幼儿在这方面的变化并不显著。当实验组的幼儿遇到困难或感到沮丧时,他们会主动向教师或同伴寻求帮助,或者通过自我鼓励的方式来调节情绪,如对自己说“我可以的”“再试一次”。例如,在完成一幅绘画作品时,一名实验组幼儿因为画不好而感到难过,他没有放弃,而是对自己说“我慢慢画,一定能画好”,然后继续认真作画;还有的幼儿会主动向旁边画得好的同伴请教方法。

此外,实验组幼儿在面对不同情绪时,能够更加灵活地选择合适的调节策略。当感到害怕时,他们会选择靠近成人寻求安全感;当生气时,会尝试通过深呼吸、离开现场等方式让自己冷静下来。而对照组幼儿在遇到消极情绪时,更多地表现出不知所措,或者采用简单的哭闹、逃避等方式,缺乏有效的情绪调节策略。

五、讨论

(一) 绘本阅读干预的作用机制

绘本阅读干预能够有效提升幼儿情绪调节能力,其作用机制主要体现在以下几个方面。首先,绘本通过生动形象的图画和有趣的故事情境,将抽象的情绪转化为幼儿易于理解的故事元素,幼儿的思维以形象思维为主,对于抽象的情绪概念难以理解,而绘本中的图画和故

事能够将情绪具象化。例如,在《我的情绪小怪兽》中,把不同的情绪用不同颜色的小怪兽来表示,红色的小怪兽代表愤怒,它瞪大眼睛、握紧拳头的样子让幼儿直观地感受到愤怒的情绪状态;蓝色的小怪兽代表悲伤,它耷拉着脑袋、流着眼泪的形象让幼儿明白悲伤时的样子。通过这种方式,幼儿能够更好地理解各种情绪的特点和产生原因,从而为情绪调节奠定基础。

其次,基于积极心理学导向的绘本内容,能够为幼儿提供丰富的正向情绪体验。幼儿在阅读这些绘本的过程中,会被故事中主人公积极乐观的态度所感染,从而在内心产生积极的情绪共鸣。例如,在《杰瑞的冷静太空》中,杰瑞通过创建自己的“冷静太空”成功调节了自己的情绪,幼儿在阅读过程中会为杰瑞的成功感到高兴,同时也会受到启发,尝试在自己遇到情绪问题时运用类似的方法。这种积极的情绪体验有助于拓宽幼儿的思维和行为方式,使他们更愿意尝试运用故事中主人公的情绪调节策略来应对自己生活中的情绪问题,促进情绪调节策略的内化。

最后,绘本阅读过程中的互动交流和角色扮演等活动,为幼儿提供了实践情绪调节的机会。在阅读绘本时,教师引导幼儿分享自己的感受和想法,与同伴进行讨论和交流,这有助于幼儿表达自己的情绪,同时也能从他人的观点中获得新的启发。角色扮演活动让幼儿亲身体验故事中角色的情绪和行为,在模拟情境中学习如何调节情绪,将绘本中学到的策略应用到实际操作中。

(二) 不同类型绘本的干预差异

在研究过程中发现,不同类型的绘本在干预效果上存在一定差异。以角色榜样为核心的绘本,如《我的情绪小怪兽》,更能激发幼儿的模仿学习。幼儿具有较强的模仿能力,他们会将绘本中的角色视为榜样,模仿角色处理情绪的方式。当幼儿看到情绪小怪兽通过整理不同颜色的情绪来让自己变得平静时,他们也会尝试在自己情绪混乱时进行类似的“整理”。

而以问题解决为导向的绘本,如《杰瑞的冷静太空》,则对幼儿情绪调节策略的迁移效果更佳。这类绘本通过具体的故事场景,详细展示了问题解决的过程和方法,为幼儿提供了可直接借鉴的情绪调节策略。幼儿在阅读后,能够清晰地知道当自己生气或难过时,可以通过创建一个属于自己的“冷静太空”来调节情绪,并在实际生活中尝试运用这一策略。此外,以情感表达为主题的绘本,如《生气汤》,则更有助于幼儿学会以恰当的方式表达和释放情绪。

六、结论与建议

(一) 研究结论

本研究通过科学严谨的实验设计和数据分析,得出以下结论:绘本阅读干预能够显著提升3-6岁幼儿的情绪调节能力,具体表现在情绪识别、情绪表达和情绪调节策略运用等方面。经过12周的绘本阅读干预,实验组幼儿在情绪标签使用准确率、主动表达消极情绪频次以及运用问题解决策略频率等方面均有显著提高,而对照组幼儿的变化不明显。同时,积极情绪类绘本相较于普通绘本,在提升幼儿情绪调节能力方面具有更显著的效果,不同类型的绘本在情绪调节能力培养的不同方面发挥着各自的优势。

(二) 教育建议

优化绘本资源选择:幼儿园和家庭在选择绘本时,应优先选用正向主题鲜明、角色形象生动、故事情节有趣且符合幼儿年龄特点的绘本。同时,要注重绘本内容的多样性,涵盖情绪认知、情绪表达、情绪调节等多个方面,以满足幼儿不同的发展需求。此外,还可以根据幼儿的个体差异,如性格特点、兴趣爱好等,为幼儿推荐适合的绘本,提高绘本阅读的针对性和有效性。

设计互动式阅读活动:教师和家长可以通过设计丰富多彩的互动式阅读活动,如角色扮演、情绪卡片游戏、故事创编等,强化幼儿在绘本阅读过程中的参与感。角色扮演活动能够让幼儿亲身体验故事中角色的情绪和行为,加深对情绪的理解;情绪卡片游戏可以帮助幼儿巩固对不同情绪的认知,提高他们运用情绪调节策略的能力。

参考文献

- [1] 邓雅妮. 幼儿情绪调节能力培养策略[J]. 教育界, 2024, (35): 110-112.
- [2] 孙璐, 丰淑芳. 在游戏中发展幼儿情绪调节能力[J]. 福建教育, 2024, (29): 10-12.



国家新闻出版署

National Press and Publication Administration

站内搜索输入



类别



首页

信息发布

办事服务

信息公开

首页 > 查询结果

期刊/期刊社查询

机构名称	中国教师
刊号	11-4801/Z
类别	期刊
主管单位	教育部
主办单位	北京师范大学
语种	中文
出版状态	正常
备注	



网站链接

政府网站



新闻出版直属单位网站



省局网站



国家新闻出版署 主办 中宣部机关服务中心（信息中心）承办

地址：北京市西城区宣武门外大街40号

京ICP备19010669号-3



京公网安备11010202008758号