

家庭教育中情绪管理对幼儿社会性发展的作用探讨

方美彤

吉林省省直机关第二幼儿园, 吉林 长春 130000

DOI:10.61369/EST.2025040002

摘 要： 幼儿社会性教育在于引导幼儿将社会规范内化为行为准则，而情绪管理的早期培养则成为贯通社会认知与自我认知的纽带。家庭作为幼儿社会化的初始场所，父母的情绪管理实践犹如一面镜子，折射出幼儿对社会规则的感知与内化深度。科学的家庭情绪引导，通过共情体验的培养与情绪表达的训练，能帮助幼儿构建正向的社会认知，让其在家庭微观环境中逐渐形成稳定的情绪调节机制，并将外化为幼儿在社会互动中的适应性行为模式，推动其在社会体验中实现个人能力与价值体系的建构。

关 键 词： 家庭教育；情绪管理；幼儿；社会性发展

Exploration of the Role of Emotional Management in Family Education on the Social Development of Young Children

Fang Meitong

The Second Kindergarten of Provincial Organs in Jilin Province, Changchun, Jilin 130000

Abstract： Social education for young children aims to guide them in internalizing social norms as behavioral standards, with early cultivation of emotional management serving as a crucial link between social cognition and self-awareness. As the initial setting for children's socialization, the family environment, particularly parents' emotional management practices, acts as a mirror reflecting the depth of children's perception and internalization of social rules. Scientific emotional guidance within the family, through the cultivation of empathy and training in emotional expression, aids young children in developing positive social cognition. This, in turn, enables them to gradually form stable emotional regulation mechanisms within the micro-environment of the family, which externalizes into adaptive behavioral patterns in social interactions. Ultimately, this process promotes the construction of personal capabilities and value systems through social experiences.

Keywords： family education; emotional management; young children; social development

在幼儿社会性发展的复杂系统中，家庭是社会化进程的核心，其情绪管理实践构成幼儿社会适应能力发展的底层逻辑。当前，家庭教育普遍存在情绪引导机制不完善、情感回应模式滞后等结构性问题，这些缺陷不仅会抑制幼儿情绪调节系统的健康发育，更通过认知偏差、行为规范失序等，阻碍社会规则的有效内化。心理学研究证实，具备科学情绪管理策略的家庭环境，能进一步增强幼儿的共情敏感性与冲突协商能力，让其在社会互动中展现更强的适应性与可塑性。因此，家长需将情绪教育纳入家庭教育核中，通过观察幼儿行为表现、重构家庭情感沟通模式，构建促进社会性发展的优质环境。

一、家庭教育对幼儿社会性发展的重要性

从发展心理学与幼儿教育的跨学科角度来看，幼儿社会性发展是生物遗传与社会环境建构的历程。在该过程中，幼儿通过持续的社会互动，将社会规范内化为行为准则，习得合作、沟通等社会技能，并逐渐建立对家庭角色、同伴角色的认知，由此形成契合社会文化要求的价值体系与行为模式。这一过程不仅涉及情绪表达与冲突协商等显性能力的培养，更蕴含着自我认知与他人

关系的建构，有助于推动幼儿完成从生物性个体向社会性主体的本质蜕变。作为个体社会化的初始阶段，幼儿社会性发展具有明显的奠基效应，不仅塑造自我意识的觉醒方式、气质特征的表达形态，还可以通过同伴互动、集体生活等场景，影响社会认知图式的形成。这些早期积淀的社会适应能力，犹如人格发展的基础，不断作用于个体成年后的职业发展、人际关系构建与社会角色履行，对其获取社会认同、实现生命价值发挥着根本性的支撑作用。

二、家庭教育中情绪管理对幼儿社会性发展的作用

（一）促进幼儿自我意识的发展

依据发展心理学理论，情绪管理堪称幼儿自我意识萌发的催化剂。家庭作为幼儿情绪认知的首要课堂，父母对幼儿情绪信号的精准捕捉与积极回应，有助于幼儿构建系统的“情绪标签”体系。在该过程中，幼儿能从模糊的情绪体验中剥离出清晰的自我感知。当幼儿经历挫折产生负面情绪时，家长若能引导其以语言外化愤怒、委屈等情绪，可以有效推动情绪体验与自我认知的融合，助力幼儿明确情感诉求与行为发展。这种情绪觉察能力的发展，不仅是幼儿自我意识建构的核心要素，更为后续自我评价、自我调控能力的培养提供必要前提，让幼儿在社会交往中能精准定位自身角色，合理认知他人期待，从而塑造健全的自我认同。

（二）提升幼儿人际交往能力

实际上，家庭中的情绪管理实践是培养幼儿人际交往能力的关键。科学且有效的情绪引导，能帮助幼儿洞察他人情绪背后的真实需求，通过共情搭建起情感互通的桥梁。家长在家庭互动中以身作则，示范积极的情绪表达方式与冲突解决策略，幼儿通过观察学习，逐渐掌握沟通合作的技巧。以同伴之间争抢玩具的常见情境为例，接受过系统情绪管理训练的幼儿，凭借在家庭环境中培养的情绪识别能力与换位思考意识，往往更倾向于以协商对话化解矛盾，而非采取对抗性行动。这种能力的迁移应用，能进一步增强幼儿在群体中的融入度，更让其建立互利互惠的人际关系，最终实现社会互动质量与效率的提升。

（三）增强幼儿社会适应能力

家庭情绪管理是幼儿社会适应能力发展的核心，构建个体应对外部环境的心理缓冲机制。系统接受家庭情绪教育的幼儿，能通过认知重构与行为训练，将情绪调节转化为稳定的心理策略，有效消除社会环境变化带来的应激反应。例如，在入园适应这一典型社会化场景中，掌握情绪管理技巧的幼儿，可以通过深呼吸、语言倾诉等自我安抚方式缓解分离焦虑，并主动与教师建立信任关系，从而快速理解并遵循集体生活规则。这种由家庭培养的情绪弹性，是一种适应能力，能让幼儿在学校、社区等社会场景中，保持情绪的稳定性，又可以根据情境调整行为模式。不仅如此，家庭情绪管理训练让幼儿将外部社会规范内化为自我约束的心理契约，实现从被动适应到主动遵循的认知转变，最终形成可持续的社会适应模式，为其终身社会化进程提供持续的心理支持与行为指引。

三、家庭教育中情绪管理促进幼儿社会性发展的策略

（一）营造良好的家庭情绪氛围

家庭情绪氛围作为幼儿社会化的“隐性培育土壤”，以润物细无声的方式形塑着幼儿的情绪认知体系。根据社会学习理论，幼儿通过观察模仿家庭成员的情绪表达方式，逐渐构建自身情绪应对策略，这种早期习得的模式将影响其今后社会交往行为。因此，家长要将情绪管理融入日常教养实践中，通过稳定理性的情

绪示范，为幼儿搭建科学的情绪认知框架。在家庭生活场景中，家长可以采用“情绪具象化示范法”帮助幼儿理解情绪管理逻辑。例如，当家庭因筹备节日活动产生分工分歧时，家长可以运用“情绪标注和策略推演”的融合方式，“我注意到现在大家对任务分配有不同意见，这种分歧让我感到有些着急，但我们可以先梳理每个人擅长的部分，再共同制定计划表。”这种将内在情绪外显化、解决途径透明化的表达，既能化解家庭矛盾，又可以让幼儿直观学习情绪识别、理性分析与问题解决的完整流程。为进一步深化家庭情绪教育效果，可以建立常态化的互动机制。通过定期开展家庭议事会，设置“情绪分享时间”，引导幼儿使用“情绪脸谱卡”“心情天气表”等可视化工具，精准表达情绪体验。例如，在每周家庭会议中，家长可以率先分享工作中的情绪故事：“这周项目遇到困难时，我感到焦虑，但通过和同事协作找到了解决办法。”随后鼓励幼儿用卡片选择对应情绪，并共同探讨应对策略。

（二）创设情境化实践

情境化实践能将抽象的情绪调节策略转化为可操作的社会适应技能。通过模拟真实社会场景中的冲突与合作情境，幼儿能在具身体验中理解情绪产生的诱因，构建个性化的情绪应对策略库。家长可以利用角色扮演、情境模拟等互动形式，设计包含多元矛盾冲突的实践场景，引导幼儿在沉浸式体验中强化情绪识别、表达及协商解决问题的核心能力。例如，在“幼儿园运动会筹备”的主题角色扮演中，家长可以设置道具短缺、项目争议等多重矛盾点。当幼儿因啦啦队道具分配不均产生负面情绪时，家长引导其运用良好的沟通技巧，如，“我希望使用这个道具，由于其颜色能让我们的队伍更亮眼”，帮助幼儿将情绪转化为清晰的需求表达。面对项目安排分歧，鼓励通过民主投票、角色轮换等方式达成共识^[1]。当活动结束后，通过“情绪复盘会”深化学习效果，以“如果道具始终不够，还有哪些替代方案？”“如何让每个想法都被听见？”等开放性问题，引导幼儿提炼普适性解决策略，完成从具体情境到抽象认知的跨越。另外，日常生活中的偶发事件也是宝贵的教育契机，当家中宠物意外打翻物品时，家长可以即时创设“宠物医院救援”情境，让幼儿扮演兽医角色处理“紧急事件”。在该过程中，幼儿不仅能通过制定清理计划、安抚“受伤”宠物体验责任感与成就感，还能在应对突发状况的过程中，学习运用深呼吸、任务分解等方法调节紧张情绪，实现情绪管理能力与问题解决能力的协同发展^[2]。

（三）运用科学有效的情绪管理方法

科学的情绪管理教育应遵循幼儿认知发展规律，构建阶梯式的培养体系。依据皮亚杰认知发展理论，处于前运算阶段的低龄幼儿以具象思维为主，家长可以利用“情绪小怪兽”的立体玩偶、情绪色彩卡片等具象化工具，将抽象情绪转化为可感知的视觉符号与互动场景。例如，将红色卡片对应愤怒情绪、蓝色卡片关联悲伤情绪，通过配对游戏、故事演绎等形式，引导幼儿在趣味互动中建立“情绪标签”认知，实现从模糊情绪体验到清晰语言表达的跨越。而随着幼儿进入具体运算阶段，认知能力的提升为深化情绪管理教育提供可能，此时可以引入“情绪日记”“冷静

角”等工具。“情绪日记”鼓励幼儿以图文并茂的形式记录每日情绪事件，家长通过“事件发生时你的感受如何？下次遇到类似情况可以怎么做？”等启发性的提问，引导幼儿分析情绪诱因、推演解决方案，逐渐培养因果逻辑与问题解决能力。而“冷静角”作为专属情绪调节空间，要配备涂鸦本、解压玩具等设施，当幼儿因争抢玩具产生负面情绪时，可以采用“非干预式引导”：“我知道你现在很生气，等你愿意时，我们可以一起聊聊。”帮助幼儿在安全氛围中自主探索深呼吸、艺术创作等情绪调节策略，从而实现从外部干预到自我调控的转变。^[3]

（四）构建家园协同的情绪教育生态

家庭和幼儿园是幼儿社会化发展的核心场所，二者教育保持一致，对培养幼儿情绪管理能力能起到倍增效果。根据布朗芬布伦纳的生态系统理论，微观系统里各子系统的互动质量会直接影响幼儿的发展，家庭和幼儿园协同起来，能给幼儿提供连贯的情绪认知框架和行为参照。家长要主动和教师构建常态化的沟通机制，借助“情绪发展档案”分享幼儿在不同场景下的情绪表现。^[4]

例如，幼儿在幼儿园因为和同伴发生冲突出现退缩行为时，家长可结合家庭里类似情况的应对办法，和教师一起对情绪诱因（如社交焦虑或者规则理解有偏差）进行分析，制定统一的引导策略（例如进行“先表达感受再协商”的话术训练）。同时，幼儿园可以定期举办“家长情绪工作坊”，通过案例研讨、角色扮演等形式，助力家长了解3-6岁幼儿的情绪发展特点——如皮亚杰指出的前运算阶段幼儿“自我中心”的情绪表达特征，避免用成人的标准去评判幼儿的行为。此外，可以设计家庭和幼儿园联动的主题活动。如“情绪小使者”项目，让幼儿在幼儿园制作“情绪明信片”（把当天的情绪体验画下来），带回家和家长一起解读，再由家长记录家庭场景中的情绪互动故事反馈给教师。这种双向反馈机制，一方面能让家长直观地了解幼儿的情绪认知水平，另一方面能让教师及时调整幼儿园的教育策略，形成“观察-反馈-调整”的闭环，保证情绪教育在家庭和幼儿园场景中能无缝衔接，增强幼儿对情绪管理策略的迁移能力。

（五）通过绘本与游戏开展情绪认知启蒙

绘本和游戏是符合幼儿认知特点的教育载体，能够把抽象的

情绪概念转变成具象化的叙事和体验，为幼儿提供安全的情绪探索空间。维果茨基的社会文化理论着重指出，高级心理功能的发展源自社会互动，绘本共读和游戏互动就是通过成人引导下的符号互动，帮助幼儿搭建情绪认知体系。挑选绘本时，要兼顾情绪的多样性以及解决策略的呈现。

例如《我的情绪小怪兽》通过色彩对情绪进行分类，《菲菲生气了——非常、非常的生气》展现了情绪的自然流动和调节过程，家长在和幼儿一起读绘本时可运用“三维提问法”：“小怪兽为什么变成蓝色？”（识别情绪诱因）、“如果你是菲菲，生气时会做什么？”（联结自身经验）、“故事里的解决办法有用吗？”（迁移策略）。这种互动式阅读能够引导幼儿从被动接受转变为主动思考，逐步建立起情绪和行为的关联认知。游戏活动可以聚焦于情绪调节技能的实践。例如“情绪传球”游戏：家长和幼儿传球时，要说出球上贴纸对应的情绪（比如“开心”）以及一次相关经历，在有趣的互动中丰富情绪词汇库，“情绪剧场”游戏里，利用玩偶演绎冲突场景（像争抢玩具），让幼儿通过分配角色、设计对话，实践“轮流”“分享”等社交策略，理解情绪背后的需求差异。这类游戏能明显提高幼儿的情绪表达准确率，而且能明显减少同伴冲突中的攻击性行为，为其社会性发展奠定技能基础。

四、结束语

总之，家庭教育中的情绪管理，在幼儿社会性发展中具有战略性意义，介入幼儿自我意识觉醒、人际交往模式构建及社会适应能力养成，更是为个体的社会融入与价值实现构筑认知与情感基础。作为幼儿社会化的引导者，家长要以科学理论为指引，将情绪引导策略系统融入日常生活场景，并营造具备温度与理性的家庭情绪环境。只有通过精准的教育实践，才能帮助幼儿早期建立稳定的情绪智慧体系，让其在今后社会生活中能敏锐感知与调节自我情绪。

参考文献

- [1] 边翠红. 幼儿家庭教育对幼儿情绪管理能力发展的影响研究 [J]. 学生·家长·社会, 2022, (47): 0004-0006.
- [2] 杜军. 家庭环境质量对幼儿道德敏感性发展的影响：共情的中介作用 [J]. 中国健康心理学杂志, 2023, 31(01): 103-110.
- [3] 彭海林, 舒婷. 家庭教育中父母情绪管理对幼儿心理成长的影响 [J]. 心理月刊, 2021, 16(11): 217-218.
- [4] 任燕南. 婴幼儿哮喘管理中家庭护理的作用与挑战 [J]. 医学前沿, 2025, (03): 141-142.