

# 基于绘画表达的幼儿情绪管理能力培养策略

左志瑾

东营市垦利区胜兴幼儿园

**摘要：**幼儿期是情绪管理能力发展的关键窗口期，但受限于言语表达能力的滞后，传统以谈话为主的情绪干预方式收效有限。绘画作为一种天然的非言语表达媒介，能够绕过语言瓶颈，直接作用于情绪调控的神经生理基础。本文从幼儿情绪发展的阶段性特征出发，阐明了绘画表达在激活前额叶-边缘系统控制循环路径、调节HPA轴应激反应等方面的作用机制，进而提出基于年龄分层与情绪分型的精准绘画干预策略，构建引导—创作—分享—整合四步实施流程与家园协同支持体系，以期为幼儿情绪管理提供一条可操作的非药物干预路径。

**关键词：**绘画表达；幼儿；情绪管理；非言语干预；分层策略

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6261.2026.01.008

## 引言

3-6岁正是幼儿情绪管理能力发展的敏感期，此阶段形成的情绪调节模式会对其一生的心理健康产生深刻影响。但幼儿大脑发育存在情绪脑先发育，理智脑后发育的现象。杏仁核等边缘系统早在出生时就已发育完善，而负责认知控制的前额叶皮质直到25岁左右才趋于成熟。再加上语言表达能力不强，因此其存在情绪说不出、理清不清等问题，只能用哭闹、攻击、退缩等行为方式发泄内心感受。

当下情绪干预大多依靠语言交谈，不太适合幼儿。绘画是幼儿最自在的表现形式之一，其具备非言语、低防卫、高投射等特点。近几年心理学、神经科学方面的研究表明，绘画在情绪调节方面作用显著。很多经验证据显示，绘画活动可明显减少幼儿情绪爆发次数，提高其对情绪的认识及表现水平。本文旨在全面阐述绘画表达助力幼儿情绪管理的内部机理，在此基础上构建分年龄分类型的系统干预方法，为幼儿园和家庭开展幼儿情绪教育提供科学依据及操作指引。

## 一、幼儿情绪发展的阶段性特征与绘画的非言语表达优势

3-6岁幼儿情绪发展存在明显的阶段性特征，且言语能力持续落后于情绪体验的复杂程度。3-4岁幼儿属于直觉情绪阶段，情绪出现得快，消失得也快。但对情绪的认知与命名能力较差，只能辨别出开心、生气、伤心、害怕这四种基本情绪，其情感表现大多依靠面部表情和身体动作，无法用言语来表达内心感受。

4-5岁幼儿处于象征性思维时期，可通过具象来理

解情绪，开始懂得一些较为复杂的情感，如嫉妒、腼腆以及失望等，并能辨别不同强度的情绪感受。可把某种情绪同某个具体事情联系起来，但做原因分析的能力较差，常只说出如“他拿走了我的玩具所以我很生气”这样的句子。

5-6岁幼儿开始出现元认知萌芽，可简单思考自身产生某种情绪的原因，并知道同样的事情对于不同的人可能会有不同的影响。但还不能够用比较抽象的语言把内心感受全部说出来，尤其是那种比较复杂的情绪，如“高兴的同时又有一点点伤心”。

绘画恰好绕过了这一语言瓶颈，其以线条、色彩、形状为媒介，让情绪得以绕过语言直接外化，兼具释放与整理的双重功能。当一个总爱发脾气的男孩画了一团黑色、满是尖刺的情绪怪兽时，教师和家长便可以通过这幅画看到他内心压抑的愤怒，而不是简单地将其行为定性为不听话。绘画的非对抗性互动方式有助于缓解交流压力，让幼儿在安全的氛围中表达真实的内心感受。同时，绘画创作过程本身就是一种情绪调节过程，幼儿在涂画、撕贴、揉捏等动作中自然释放负面情绪，获得心理上的平静。

## 二、绘画表达促进幼儿情绪管理的作用机制

### （一）前额叶-边缘系统的协同激活

情绪管理最根本的神经学基础是前额叶皮层对杏仁核等边缘结构实施自上而下的调控，幼儿处于情绪亢奋状态时，杏仁核会被过分激活。但前额叶皮层缺少相应的调节能力，于是就出现失去控制的情况。绘画创作过程中包含构图安排、色彩挑选、空间布置等行为，均要依

靠前额叶不断介入，这种情况从客观方面促使调控回路维持活跃状态。

功能性磁共振成像（fMRI）研究表明，当幼儿进行画图任务时，其大脑里的额叶皮层、顶叶联合区、前扣带回和岛叶等与情绪控制有关联的区域都会出现明显激活现象，有规律的绘画活动可加强前额叶和杏仁核之间的功能联系，让幼儿在画画过程中自然地将情绪卷入并进行情绪观察，即完成一次注意力资源的再分配过程。此神经层面的变化能较好地抑制杏仁核过度兴奋的情况，且降低整体的情绪唤醒程度。情绪调节能力的神经基础可以用以下公式表示：

$$ER = \alpha \times PFC_{act} - \beta \times Amyg_{act} \quad (1)$$

其中， $ER$ 表示情绪调节能力， $PFC_{act}$ 表示前额叶皮层激活水平， $Amyg_{act}$ 表示杏仁核激活水平， $\alpha$ 和 $\beta$ 分别为前额叶皮层和杏仁核对情绪调节的贡献系数。绘画活动通过提高 $PFC_{act}$ 、降低 $Amyg_{act}$ ，从而显著提升 $ER$ 。

#### （二）HPA 轴应激反应的绘画调节

当幼儿处于焦虑、愤怒这些高唤醒状况之下时，下丘脑—垂体—肾上腺轴（HPA 轴）会被过度激活，导致皮质醇含量上升，长时间维持较高皮质醇水平会给海马

体神经元带来伤害，进而干扰记忆与学习功能，还可能增加日后患心理疾病的概率。

重复性的绘画动作，如涂色、画圈、排列线条之类的行为具备类似正念训练那样的节奏感特点，可以激发副交感神经系统，减少皮质醇的分泌量。从临床研究来看，连续 30 分钟的绘画过程能让皮质醇含量平均下降 23%。这种由生理方面带来的舒缓效果正是绘画不同于普通游戏活动之处，其同样为情绪调节中的自下而上途径赋予了神经内分泌学上的阐释。绘画干预的效果可以用以下公式量化：

$$IE = \frac{Pre_{score} - Post_{score}}{Pre_{score}} \times 100 \quad (2)$$

其中， $IE$ 表示干预效果， $Pre_{score}$ 表示干预前的情绪问题得分， $Post_{score}$ 表示干预后的情绪问题得分。

### 三、幼儿情绪管理的分层绘画干预策略

#### （一）年龄分层的递进式干预

根据幼儿不同年龄段的情绪发展特点，采取递进式的绘画干预方式，让幼儿的情绪识别、表达、调节的能力得到逐步提高。下表详细阐述了不同年龄段的干预策略。

不同年龄阶段幼儿绘画干预策略对比

年龄阶段	发展特点	核心目标	具体活动	实施要点
3—4 岁	直觉情绪反应为主，情绪识别与命名能力薄弱	建立情绪与视觉符号的联结	情绪色卡配对、情绪表情涂鸦、手指画情绪	使用大尺寸画纸和粗杆画笔，鼓励自由涂抹，不纠正“画得不像”；用简单语言命名情绪
4—5 岁	象征性思维阶段，能理解简单情绪因果	外化情绪事件，学习情绪表达	心情日记、情绪涂鸦绘本、情绪线条画	引导幼儿用图像讲述情绪故事；鼓励使用多种色彩和线条表达不同情绪；不追问“为什么”
5—6 岁	元认知萌芽，能初步反思情绪原因	建构情绪应对方案，提升共情能力	情绪故事连环画、角色共情绘画、情绪转化画	引导幼儿思考情绪的前因后果；鼓励画出“如果再遇到这种情况，我会怎么做”；组织同伴分享

对于 3-4 岁幼儿来说，适合用情绪色卡这类感官标记法，教师可提前准备好红、黄、蓝、绿、黑这五种颜色的卡片，分别代表生气、开心、伤心、平静、害怕这些基本情绪。在读完绘本故事《我的情绪小怪兽》之后，再引导幼儿拿相应颜色的彩笔画出自己当下的情绪表情。这样就能让幼儿建立起情绪与视觉符号之间的初步联系，并为后面的情绪表现打下基础。

对于 4-5 岁幼儿来说，可以采用心情日记这类外化的叙事策略，给每位幼儿发一本心情日记本，每天安排 10—15 分钟的时间，请幼儿用画画的方式把当天的心情画出来。鼓励幼儿用不一样的颜色、线条和图案来表现自己内心的感受，比如用跳动的波浪线表示开心，用尖锐的锯齿线表示生气等，从而引导幼儿讲述自己的情绪小故事，进而帮助幼儿整理好自己的情绪体验。

对于5-6岁幼儿来说,可以试试情绪故事连环画这类元认知策略,让幼儿把一件完整的情绪事件画成四格连环画,分别是发生了什么事、我当时的感觉、我做了什么、如果再遇到这种情况,我会怎么做等,这样能促使幼儿思考情绪的来龙去脉,并形成初步的情绪应对计划,还可以做角色共情绘画的游戏,要求幼儿画出“如果我是他,我会有什么感觉”,以此提高幼儿的共情水平。

### (二) 情绪分型的匹配式干预

不同性质的情绪问题要对应不同的绘画方案,准确匹配才能提高干预效率。针对焦虑恐惧类情绪,适合用安全感建构型绘画,可以引导幼儿画“我的安全基地”,画出自己觉得最安全、最舒服的地方,如家里卧室或者幼儿园滑梯旁边等。也可以让幼儿去改造害怕的东西,如给怪兽穿新衣服、让怪兽变成好伙伴,以此来减轻对恐惧对象的焦虑程度。

对于愤怒攻击类情绪,适合用宣泄转化型绘画,可以准备大一点的画纸以及粗杆水彩笔,让幼儿拿红色、黄色这些颜色鲜艳的笔尽情涂抹,把心里头的火气发泄出来。还可以做爆炸画,让幼儿画火山爆发、炸弹爆炸之类的景象,甚至撕点彩色的纸片粘起来当作爆炸碎片。主要是让其在安全范围内把怒气释放干净。

对于退缩抑郁类情绪,适合用激活赋能型绘画,可以让幼儿用暖色调(黄、橙、粉)画一些给自己赋能的画,比如画出最好的自己、画出我可以做的事。也可以玩添画游戏,教师在纸上画个简单的东西,让小朋友给其添画变成各种有趣的东西,这样既能激发幼儿的创造性和积极性。多表扬、多鼓励,增强其自信心。

### (三) 流程设计与家园协同

实施方面可以采取引导—创作—分享—整合四步法。引导的重点在于营造安全、无评价的环境,教师可通过绘本故事、游戏等切入情绪话题,使幼儿舒缓心绪,乐意抒发己见。创作环节需给幼儿足够自由度,不干涉、不评判、不修正,任其依照自身想法去创造,教师充当观察员与支撑者,适当地给予材料及援助。

分享的时候要用“告诉我关于这幅画的故事”来取代直接解读,教师不要说“你画的是生气的小怪兽对不对”,要说“能给我讲讲你的画吗”。让幼儿做作品的主

人,用自己的话来讲画里的故事,这样既能帮幼儿整理一下情绪体验,又能让教师更准确地知道其内心世界。

整合阶段主要是让幼儿把画里的情绪体验迁移到生活当中去,教师可以问一问幼儿们“下次碰到这种状况的时候,你觉得应该怎样做呢”,然后跟幼儿一同探讨一些解决办法,还可以把小朋友们的作品挂在教室里,这样就能让幼儿体会到自己内心的感受被人看见、得到认可。

家园协同是保证干预成效的关键所在,幼儿园需建立绘画情绪档案,将幼儿的绘画作品及其情绪表现进行记录,并定期与家长交流情况,还要针对家长开展培训工作,传授一些简易的绘画干预手段,诸如“情绪色卡”“心情日记”之类的方法,使得家长可以在家中继续实施情绪方面的教育,依靠家园共同努力,为幼儿营造一种有利于情绪发展的良好氛围。

### 结语

绘画表达是一种非言语干预手段,与幼儿的情绪发展特征非常契合,具有特别的情绪调节价值。它可以通过激活前额叶—边缘系统控制循环路径,改变HPA轴紧张反应等神经生理途径,帮助幼儿提高情绪调节水平,按照年龄层次和情绪类别实施精准的绘画干预方法,能够满足不同幼儿的个性化需求,具有很强的可行性和实用性。

### 参考文献

- [1] Malchiodi C A. 绘画心理治疗——对困难来访者的艺术治疗 [M]. 陈侃,译. 北京:中国轻工业出版社,2012.
- [2] 徐晶晶. 运用情绪主题绘本开展幼儿情绪教育的教学模式探讨 [J]. 华夏教师,2024(06):31-33.
- [3] 张兵利. 幼儿玩具设计中的情感教育研究 [J]. 玩具世界,2023(04):138-140.
- [4] 陈华丽. 情绪主题绘本的教育功能及教学建议 [J]. 教育观察,2022,11(27):28-31.
- [5] 文彦茹,陈悦灵,王军利. 运用主题式绘本活动促进乡镇儿童情绪能力的发展 [J]. 教育观察,2021,10(36):24-26.