

绘本阅读在学前情绪管理教学中的应用案例研究

梁小星

奎屯市实验幼儿园

摘要：学前阶段是个体情绪认知和调节能力形成的重要时期，这个时期形成的情绪管理模式直接影响到日后的心理健康和社会适应。然而，由于幼儿认知水平和语言表达能力的限制，传统的以语言讲解为主的情绪管理教学方式很难适应幼儿的学习特征，迫切需要探索更加直观和有趣的教学载体。绘本通过图形化的方式，把抽象的情绪概念变成了生动的图片和情节，可以准确地匹配学前幼儿的思维模式和感知需要，在情绪管理教学中建立起一座有效的交流桥梁，是推进学前情绪管理教学落地的重要中介。

关键词：绘本阅读；学前；情绪管理教学；应用

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2026.01.056

引言

随着幼儿心理健康受到越来越多的关注，情绪管理教学逐渐被纳入学前教育的核心内容体系，绘本阅读在这一领域的应用价值也得到了学术界和教育界的广泛关注。现有研究已初步证实绘本阅读能促进幼儿情绪感知、丰富情绪词汇，但对其深层次整合路径、教学策略优化和效果评价尚缺乏系统性研究。所以绘本阅读在学前情绪管理教学中的应用案例分析，不仅可以丰富学前情绪管理的理论体系，而且可以为一线教师提供具有可操作性的实践指导，有助于提高幼儿早期情绪管理教学的质量^[1]。

一、绘本阅读与学前情绪管理教学的理论基础

（一）核心概念界定

1. 学前情绪管理教学

3-6岁幼儿是学前社会教育和心理健康教育的交叉领域，在情绪管理教学中，需遵循儿童情绪发展的阶段性规律，摒弃片面的“控制情绪”取向，以生活情境和互动体验为指导，引导幼儿认识自己和他人的情绪类型，掌握合适的情绪表达语言和基本调控策略（如注意力转移、主动交流等）。教学突出“体验优先”，在日常生活中融入情绪教育，符合《3-6岁儿童学习与发展指南》中“心境平和愉悦”的健康领域要求，进而为幼儿社会性发展和心理健康奠定坚实的基础^[2]。

2. 情绪管理绘本

情绪管理绘本以图文协同叙述为主，具有情绪教育功能，其核心价值体现在“抽象情绪具象化”上：利用拟人角色（比如“愤怒的小怪物”）、幼儿熟悉的生活情境（如分离焦虑、同伴冲突等），把隐性情绪转换成可视的画面和故事，可降低幼儿对隐性情绪的理解门槛。高质量的绘本是文学和艺术的结合，包含了科学的情绪教育逻辑，也保留了互动的空间，可帮助幼儿获得情绪上

的共鸣，将情绪的理论和实践联系起来。

（二）理论支撑

1. 皮亚杰认知发展理论

皮亚杰认知发展理论认为3-6岁幼儿处于初步运算阶段，思维以具体形象和自我为中心，对抽象情绪的理解比较困难。教学需要借助绘本，将情绪转化成“具象符号”，通过角色的情绪变化帮助幼儿了解情绪的动态，根据“同化和顺应”的机制，使幼儿能够将新的情绪体验融入到自己的认知中，从而建立起情绪调节的认知结构^[3]。

2. 积极情绪教育理论

积极情绪教育理论为教学指明了方向，强调情绪教育不仅要矫正“问题情绪”，更要培养“积极情绪”。在教学过程中，选择积极题材的绘本帮助幼儿积累“情绪资本”；通过故事引导幼儿对情绪功能的认识；以绘本为载体，开展互动式活动，营造正面氛围，形成“正向情绪—正向行为”良性循环，促进情绪管理能力和心理健康水平的协同发展。

二、绘本阅读在学前情绪管理教学中典型应用案例分析

（一）案例一：《生气的亚瑟》——情绪识别与表达

这个案例主要针对的对象是4-5岁的中班幼儿。在这个阶段，幼儿已经能够感知到愤怒的情绪，但是很难准确地分辨出情绪的触发因素和生理表现，并且经常会用哭闹和攻击的方式来表达自己的愤怒。以《生气的亚瑟》为载体，围绕“生气情绪的辨识和言语表达”这一教学目标进行教学。

教学实施分三步进行：第一步是导入环节，教师可向幼儿展示“亚瑟的头发竖了起来，睁大了眼睛”的绘本插画，让幼儿们观察亚瑟的表情、动作，比如亚瑟生气的样子，激活幼儿们对生气的具体感知；第二步是阅

读部分,在对“亚瑟因为母亲不让他看电视而生气”这一段进行阅读时,教师可重点在“亚瑟生气的时候,房间在颤抖,天空在打雷”等夸张画面中停顿,并提出问题:“亚瑟为什么这么生气?当他发怒的时候,周围的环境有什么改变?你生气的时候是什么感觉?”帮助幼儿将自己的经历联系起来,识别引发愤怒的事件(比如需要没有得到满足)和生理行为(如心跳加速、脸红等)。第三步是延伸环节,可开展“生气小喇叭”活动,幼儿拿着自制的“情绪喇叭”,说出“我生气是因为……”等句子,教师对幼儿的表现进行记录和肯定,引导他们以言语代替哭泣。

教学效果:经过两周的观察,该班幼儿能够准确辨认出愤怒情绪的特点,同时能准确地表达出生气的原因,进而降低了哭闹、攻击等消极表达行为的发生。

(二) 案例二:《我的情绪小怪兽》——情绪分类与管理

这一案例主要针对3-4岁小班幼儿,这个时期的幼儿正处在情绪认知启蒙阶段,容易混淆各种情绪,很难用清楚的方法来区分和管理自己的情绪。老师可选择《我的情绪小怪兽》这本书,利用这本书中“五颜六色的怪物对应不同的情绪”这一形象设置,实现“对基本情绪类型进行识别,并对情绪进行初步分类”的教学目的。

教学实施中需围绕着“颜色和情绪的关联”进行,在绘本教学之前,老师可给幼儿们展示红黄蓝绿黑五色“情绪卡片”,让他们联想“看到每一种颜色都会联想到什么”,从而初步建立颜色和情绪的联系。在绘本阅读过程中,对“红色怪兽表示愤怒,黄色表示幸福,蓝色表示悲伤”等内容进行讲解,并结合绘本“怪兽身体紊乱”的情节,提出“为什么怪兽生病了?”“如何让他变整齐”引导幼儿了解“分别处理各种情绪”的逻辑;阅读完后,还可设计“情绪分类小任务”,给幼儿发一张印有不同情绪表情图片和相应颜色的“情绪瓶子”卡,然后让幼儿把这些图片贴在与之相配的瓶子上,如把“哭的表情”贴在蓝色瓶子上,老师在旁边进行指导和纠正,加强对情绪的分类。

(三) 案例三:《菲菲生气了》——情绪调节与自我安抚

这一案例主要针对的是5-6岁的大班幼儿,在这个时期,幼儿会遇到诸如“同伴冲突、任务挫折”这样的情绪挑战,他们需要掌握一些具体的自我抚慰策略。教师可以《菲菲生气了》这一绘本作为教学载体,围绕“愤怒情绪的调节和自我抚慰能力的培养”这一主题展开,

旨在帮助幼儿学会运用积极的方法来缓解愤怒情绪。

教学实施重点是“策略拆解与实践模拟”:在阅读部分,老师需着重对“菲菲生气地跑出来,在自然中冷静下来”的情节进行讲解,并引导幼儿们就“菲菲生气的时候做了什么来让自己不生气?”提炼出“远离愤怒场景,感受自然,深呼吸”等自我抚慰策略;然后组织“情绪调节小剧场”活动,在活动中幼儿分别扮演菲菲和家人,模拟“玩具被抢”的冲突场面,包括说生气:“因为你把我的玩具抢走了,我很生气”一离开现场:去教室角落一自我安慰:深呼吸,触摸柔软的毛绒玩具”的整个过程,老师要根据幼儿的表现给予指导,比如离开的时候要告诉大家为什么,不要突然跑掉;最后,发放“我的情绪抚慰卡”,让幼儿们画出他们最喜欢的安抚方式,如“抱玩偶”“看窗外”等,并鼓励他们在日常生活中运用。

三、绘本阅读在学前情绪管理教学中的应用规律与策略

(一) 应用规律

1. 绘本选择规律

选择绘本要遵循“年龄匹配+目标锚定”的二元逻辑,符合学前儿童情绪认知阶段的特点和教学需要。3-4岁低龄儿童可选择《魔法亲亲》等“单情绪主题,情节线性,图片情绪线索直接”的图画书为宜,以具象符号帮助幼儿认识基本情绪;针对4-5岁年龄段的儿童,可选择《杰瑞的冷静太空》等包含情绪冲突与简易调节法内容的绘本,传授可操作策略;针对5-6岁儿童可选择《一片叶子落下来》等“复杂情绪交织,相关社会情景”的绘本,引导幼儿理解情绪深层含义^[4]。

2. 教学实施规律

教学实施要遵循“情绪唤醒—分析—迁移”三个步骤,与幼儿“具象感知—积极思考—实际运用”的认知路径相吻合。在情绪唤醒期,运用“情绪表情猜猜”等活动,激活幼儿的情绪记忆;情绪分析阶段,运用分段阅读+聚焦问题,如阅读《生气的亚瑟》,分解愤怒的生理表现和触发因素,解析其情绪逻辑;在情绪迁移阶段,设计生活相关练习,如让幼儿制作“我的情绪抚慰卡”等,把图画书策略转变成可操作的行为,使故事向现实转化,从而保证教学效果^[5]。

3. 效果评估规律

效果评价需要建立“过程观察+行为跟踪+多元反馈”系统,动态地反映教学对幼儿情绪管理能力的作用。过程观察聚焦于幼儿在课堂上的情绪参与,如情绪的主

动表达,情绪的正确识别;在教学1~2周内,通过对幼儿在生活情境(如玩具争抢)中的使用策略进行追踪,并比较其行为差异;将教师反思、父母观察表、幼儿情绪绘画等多种反馈方式相结合,避免评价的片面性,充分地捕捉到了儿童情绪认知、表达和调控能力的真正提高。

(二) 优化应用策略

1. 绘本教学与生活情境融合策略

绘本教学应融入生活情境,遵循“从绘本到生活,从认知到实践”的逻辑进行。在教学过程中,教师要选择与幼儿生活经历相接近的情绪管理绘本,如以“分离焦虑”“同伴冲突”“挫折应对”为主题的作品为例,引导幼儿通过讲故事引导幼儿对人物情绪的变化进行感知。在完成绘本解读之后,还需要搭建“生活联结”的桥梁,通过创设模拟生活情境,如还原绘本“玩具争抢”情景,让幼儿通过角色扮演再现角色的情绪表达和调整过程,把绘本中的策略变成可操作的行为^[6]。

2. 多感官互动教学策略

多感觉交互教学策略与幼儿“直观感知、实际操作和亲身体验”的学习特征相吻合,可以加强绘本阅读中的情绪体验和认知。在视觉层次上,教师可以利用绘本画面来进行“情绪细节观察”活动,比如引导幼儿观察角色的面部表情、动作、环境色彩,从而帮助幼儿从视觉线索中识别情绪。同时,还可以利用教学材料对绘本场景进行还原,增强视觉冲击力。如从听觉角度来看,可以用音乐朗读(比如用低沉的声音来表达悲伤,用欢快的声音来表达高兴),用来模拟声音(比如哭泣、大笑等)来让幼儿感受到情绪的动态变化。在触觉层和动觉层,可设计“情绪体验游戏”,例如以柔软的布料表现“平静”,以粗糙的布料表现“愤怒”,以触觉感知情绪;或者采用“情绪模拟操”(如模仿绘本中的人物生气时跺脚,高兴时蹦跳),使幼儿在身体活动中释放和了解情绪。多感觉交互可以激发幼儿多维感知能力,实现情绪学习由“被动听故事”到“主动体验”的转变,提高情绪管理教学的效果。

3. 家园协同延伸策略

家园合作延伸策略是保证学龄前情绪管理教学持续有效的重要支持,需要构建“家园共育、同频共振”的教育生态。老师要通过家长会、家庭联络板等方式,将绘本中的情绪教育观念和方法传达给家长,向家长推荐

适合家庭阅读的《情绪管理绘本》,还可以提供“亲子阅读指导”,例如引导父母在阅读过程中问“你认为小兔现在是什么感觉?不要只读故事,可提出问题,如“换作你,你会做什么”;同时,分享幼儿在幼儿园看过的绘本(比如幼儿对某一种情绪的理解程度),帮助父母明确家庭延伸教育的优先事项。此外,还可设计“家园互动任务”,如开展“情绪绘本亲子共读打卡”,鼓励父母对幼儿的阅读反馈和情绪表现进行记录;或者布置“生活情绪小任务”,比如让父母引导幼儿运用绘本学习的方法来应对家庭中出现的各种情绪情景(如“深呼吸”缓解等待焦虑等),并反馈任务的完成情况。家园合作可以使绘本情绪教育打破幼儿园时间和空间的局限,形成教育合力,使幼儿在和谐的教育环境中巩固自己的情绪管理能力。

结语

综上所述,将绘本阅读应用于学前情绪管理教学,可以为学前幼儿的情绪能力培养提供一条创新而有效的途径,其价值不仅在于帮助幼儿了解情绪、学习情绪调节,还可以为幼儿营造一个安全、温馨的情绪体验环境,促进幼儿健全个性的初步形成,这对于学前教育的全面发展有着重要的实践意义。未来,随着教育观念的更新和绘本资源的丰富,需要进一步加强跨学科的协作,将心理学和教育学等多学科理论相结合,对绘本阅读的应用模式进行深入研究,并促进优质绘本资源的开发和共享,使绘本阅读在学前情绪管理教学中更好地发挥作用,为幼儿的终生发展打下扎实的情绪基础。

参考文献

- [1] 郭宇涵. 学前儿童情绪调节能力的发展特点与培养路径[J]. 百科知识, 2025(27): 56-58.
- [2] 丁洁, 刘欣悦. 学前儿童情绪管理能力培养策略研究[J]. 教师, 2025(13): 113-115.
- [3] 孔乃玉. 绘本在幼儿心理健康教育中的应用[J]. 江苏教育, 2025(16): 52-54.
- [4] 查淑仪. 情绪管理: 幼儿园儿童心理健康的重要一环[J]. 科学之友, 2025(02): 58-59.
- [5] 周忆. 家园共育在幼儿情绪管理教育中的应用探索[J]. 求知导刊, 2025(03): 128-130.
- [6] 王玺君. 情绪主题绘本在幼儿园健康领域教学中的模式研究[J]. 当代家庭教育, 2024(16): 52-54.