

# 家庭育人环境中幼儿心理健康与情绪发展的双向互动研究

谢仪柔 王 仪 张如意

陕西学前师范学院 陕西 西安 710100

**【摘要】**：本研究立足家庭视角，探究其对幼儿心理与情绪发展的影响，既为提升幼儿心理健康水平提供实践路径，也试图为相关政策落地提供实证参考。研究采用定量与定性相结合的方法，通过对渭南70名幼儿园家长的有效问卷调查及1位园长访谈，搭配长安六幼、雁塔橡树阳光逸园3-6岁幼儿的游戏场景观察，发现幼儿心理发展呈现明显阶段性特征，认知能力随年龄增长逐步提升且个体差异显著，情绪表达日渐内敛，消极情绪多受环境变化与自身需求未满足影响，家庭氛围、教养方式及同伴关系是核心影响因素。本研究可助力个性化教育方案设计、幼儿心理评估与干预实施，后续将持续深挖各类影响因素，探索更高效的教育干预路径。

**【关键词】**：心理；情绪；教育方式；儿童健康发展

DOI:10.12417/2705-1358.26.05.064

## 1 引言

在全球化与信息技术快速发展的背景下，家庭结构、育儿观念深刻变革，社会压力、离婚率及电子产品普及等因素，使家长育儿挑战加剧，单亲家庭增多、幼儿过度使用电子产品等现象也对幼儿成长产生潜在影响。3-6岁是幼儿心理与情绪发展的关键期，其发展直接关系当下生活质量及未来心理健康、社交与学习能力，而家庭作为核心生活环境，其氛围、教养方式、结构等均对幼儿情绪稳定、安全感及社交能力至关重要<sup>[1]</sup>。因此，本研究聚焦该阶段幼儿，通过调查家庭相关因素及家长态度与环境对幼儿心理和情绪的影响，分析其发展与表现，探究家庭环境影响机制，为家长、教育工作者提供科学指导，助力幼儿心理健康发展，也为相关政策制定提供实证依据。

## 2 研究方法与数据收集

基于以上的理论基础上，我做了一些以下的调研，以陕西省渭南市幼儿园70名家长为问卷对象（全样本分析），辅以1位园长访谈，并观察长安六幼、雁塔橡树阳光逸园3-6岁幼儿游戏中的心理与情绪状态，样本选取兼顾家庭收入、教育水平、结构等多样性，涵盖不同经济水平、学历层次及核心、单亲、重组等家庭类型。研究采用问卷调查法与观察提问法结合，设计《幼儿心理发展与情绪表现调查》，问卷涵盖幼儿基本信息、家庭背景等多维度，题型由简至繁，含单选、多选等封闭式问题及1道开放式问题；同时借助见习进入幼儿园，以轻松易懂的语言对幼儿观察提问，通过录音+笔记记录内容，补充问卷数据的深度。

本次调研的幼儿群体中，3岁幼儿占比30.95%，6岁幼儿占比35.71%，构成了主要受访年龄段。家庭经济状况方面，月收入5000元及以下的家庭占42.86%，5000-10000元的家庭占40.48%，两类收入水平家庭合计占比超八成。日常互动场景中，58.49%的家庭有3人及以上参与幼儿照料，而79.25%的幼儿主要由母亲承担主要照顾责任。

情绪发展层面，86.79%的幼儿能够准确识别基本情绪，但主动调节情绪的能力有待提升，仅43.4%的幼儿会主动疏导自身情绪；24.53%的幼儿在情绪失控时会出现摔东西、攻击他人等发泄行为，39.62%的幼儿存在情绪波动频繁的情况。家长教养实践中，71.7%的家长主动关注幼儿情绪状态，62.26%会运用心理健康知识引导孩子，73.58%在孩子发脾气时选择倾听与耐心引导，但仍有部分家长存在对幼儿情绪关注度不足、科学引导能力欠缺的问题。

家庭氛围认知上，79.25%的家长明确认可家庭氛围对幼儿性格与心理发展的关键作用，66.04%的家庭形成了以幼儿为中心的相处模式。社交与抗挫能力方面，69.81%的幼儿乐于分享幼儿园生活点滴，52.83%遇到挫折时会主动寻求成人帮助，35.85%能尝试自主解决问题，但仍有11.32%的幼儿会以哭闹方式放弃应对。

整体来看，多数受访家庭已重视幼儿情绪培养与家庭氛围建设，幼儿也具备了基础的情绪识别和社交能力，但在情绪自主调节、挫折应对技巧上仍有提升空间，同时父亲育儿参与度偏低、部分家长情绪引导能力不足等问题较为突出，后续需针对性优化改进。

作者简介：姓名：谢仪柔（2007-03-25），性别：女，民族：汉，籍贯：陕西省渭南市大荔县，职务/职称：学生，学历：本科，单位：陕西学前师范学院，研究方向：学前教育。

### 3 幼儿心理健康总体发展情况分析

#### 3.1 心理健康水平的年龄发展趋势

调查显示幼儿心理健康水平随年龄增长呈逐步提高趋势,中到大班阶段提升尤为显著,各年龄段幼儿的发展侧重点存在明显差异。3至4岁是幼儿认知能力快速发展期,此阶段幼儿对周边世界探索欲强烈,注意力集中时长有所增加,语言表达能力显著进步,能通过简单句子表达自身需求与想法,为后续心理发展奠定基础<sup>[2]</sup>。5至6岁幼儿的发展重心转向情绪调控与社交行为,该阶段幼儿能更好地理解 and 表达自身情绪,学会用语言等恰当方式疏导负面情绪,而非单纯经哭闹、攻击等行为发泄;同时在社交中展现出更高的合作性与互动性,可与同伴有效交流、协作,且能尝试自主解决简单的社交冲突,心理发展的成熟度大幅提升。

#### 3.2 心理健康的不同维度分析

幼儿心理健康各维度的发展趋势存在差异,认知发展与社交能力随年龄增长呈稳步上升态势,情绪调控能力的发展则表现出明显的年龄波动性,不同年龄段幼儿应对挫折、压力的表现差异显著。认知发展上,幼儿注意力的稳定性和持续时长不断提升,语言表达从简单句向复杂句过渡,能清晰表达自身思想与感受,对新事物的探索热情和学习积极性较高。社交能力方面,幼儿的社会适应性与沟通能力持续增强,逐渐能感知他人的情感和需求,在游戏、活动中可与同伴分工合作,还能较好地处理亲子、同伴及与其他成人的人际互动,学会用沟通、合作的方式化解社交冲突。情绪调控维度,3至4岁幼儿遭遇挫折、负面情绪时,多以哭闹、攻击性行为发泄;5至6岁幼儿则逐步学会用语言表达情绪,掌握基础的情绪调节方法,情绪表达和处理方式更趋理性,但整体仍需成人的引导与帮助。

### 4 家庭环境中幼儿心理发展的表现

#### 4.1 情绪表现

家庭氛围与家长教养方式,对幼儿的情绪表现起着关键影响。在情感支持充足、氛围和睦的家庭里,幼儿能深切感受到安全感,自然更易流露快乐、好奇等积极情绪,在表达与调控情绪时也显得自信而稳定——这背后,正是家长的积极鼓励与良性互动,为孩子积淀了满满的正向情绪体验<sup>[3]</sup>。反之,若家庭氛围紧张、冲突不断,幼儿的情绪安全感便会缺失,焦虑、恐惧、愤怒等负面情绪容易滋生,进而增加情绪与行为问题的发生概率。

不同教养方式的影响同样鲜明:专制型教养下,幼儿缺少自主表达的空间,易陷入焦虑恐惧;纵容型教养因缺乏必要的规则约束,往往让幼儿变得任性、情绪起伏不定;而民主型教养既注重规则引导,又尊重幼儿自主,能切实助力幼儿情绪稳

定与自控能力的逐步发展。

#### 4.2 社交行为

家庭是幼儿社交技能的启蒙场所,家长互动方式、家庭社交频率及家长的榜样作用,共同决定幼儿社交行为的发展水平。在家庭中与父母、兄弟姐妹互动频繁的幼儿,在外部社交中更易展现出良好的社交技巧与合作能力。家长的积极互动与鼓励,能帮助幼儿初步习得人际相处的方法,为社交能力打下基础;而丰富的家庭社交活动,能为幼儿提供更多实践机会,让其在真实互动中练习社交技能,提升社交适应性。同时,幼儿会通过观察和模仿家长的社交行为学习社交,家长在家庭中展现的合作、分享、理性解决冲突等正向社交行为,能为幼儿树立良好榜样,助力其社交技能的逐步养成;反之,不良的家长社交行为也会对幼儿产生负面的模仿效应。

#### 4.3 认知发展

家庭环境对幼儿认知发展影响深远,家长的受教育水平、阅读习惯及对孩子学习的支持力度,更是推动其认知能力提升的核心所在。家长学历越高,往往越重视幼儿认知培养,会主动提供书籍、益智玩具等丰富资源,创造多元学习场景,让幼儿在自主探索中积淀知识、提升认知。家长自身的阅读习惯也能带来显著正向作用,日常亲子共读不仅能激发幼儿的求知欲与好奇心,还能帮孩子积累词汇、提升语言表达与阅读理解能力,进而带动思维成长。此外,家长积极参与幼儿游戏、探索类活动,比如陪孩子拼图、搭积木,给予及时支持与鼓励,还能针对性提升其空间认知与问题解决能力,助力认知技能全面发展。

### 5 影响幼儿心理发展的家庭因素

#### 5.1 家庭氛围

家庭氛围直接影响幼儿心理发展,和谐的氛围能为幼儿提供情感支持与安全感,推动其心理健康发展,家长对幼儿情绪的及时关注,还能正向引导幼儿形成共情能力<sup>[4]</sup>;而紧张冲突的家庭氛围易让幼儿产生焦虑、恐惧等负面情绪,引发情绪和行为问题,家长间的频繁争吵会严重影响幼儿的情绪稳定性。

#### 5.2 教养方式

父母教养方式对幼儿心理健康有直接作用,且幼儿家庭地位与其情绪波动程度呈正相关。专制型教养以绝对控制为主,剥夺幼儿自主表达权,易使其产生焦虑恐惧;纵容型教养过度溺爱放任,幼儿缺乏规则意识,易任性、情绪波动大;民主型教养兼顾适度关注与引导,给予幼儿情感支持的同时培养其自主性,能有效促进幼儿情绪稳定和心理健康。

### 5.3 家庭结构

家庭结构的变化对幼儿心理发展影响显著,单亲、重组家庭的幼儿面临更多心理挑战。单亲家庭因家庭关系破裂,易让幼儿承受情感压力,加之经济和生活负担,会增加其情绪与行为问题;重组家庭中,幼儿需适应新的家庭成员、规则和人际关系,新的家庭关系与氛围若不佳,也极易引发幼儿的情绪和行为问题<sup>[9]</sup>。

## 6 幼儿在家庭中常见的心理问题及对策

### 6.1 常见心理问题

家庭环境中幼儿易出现分离焦虑、注意力缺陷、行为障碍等心理问题,若未及时干预将影响其长远发展。分离焦虑多在幼儿初次离开父母进入陌生环境时出现,表现为哭闹、拒绝入园等不安行为;注意力缺陷体现为幼儿注意力集中和持久性不足,难以持续进行游戏、学习,影响学习与社交;行为障碍则表现为攻击、破坏、过度活跃等行为,阻碍幼儿社交能力发展与情绪稳定。

### 6.2 家庭教育对策

针对幼儿心理问题,家长可从三方面干预引导:一是建立稳定的生活规律与温馨家庭氛围,通过合理作息培养幼儿稳定情绪与安全感;二是加强与幼儿的沟通互动,借助亲子阅读、游戏等增进亲子关系,及时关注并回应幼儿情感需求,发现解决其内心问题;三是对有特殊心理需求的幼儿,及时寻求心理医生咨询、家庭教育课程学习等专业帮助,也可与其他家长、教育工作者交流育儿经验。

### 6.3 发现问题后采取的应对措施设计

(1) 产品设计:幼儿产品设计需贴合其身心发展特点,牢牢把握安全、教育、娱乐三大核心原则。既要顺应幼儿好奇心旺盛、热爱探索的天性,通过角色扮演等形式满足成长需求;又要严守安全底线,杜绝有毒材料与暴力情节,兼顾物理安全与心理安全。同时在趣味体验中融入认知启蒙、情感培育元素,以柔软玩具、正面角色传递情感支持,帮幼儿学会表达与调节情绪;兼顾个性化适配与可持续性,用环保材料打造适配不同幼儿需求的产品。

#### 参考文献:

- [1] 赵静.3-6岁幼儿情绪表达与家庭情感氛围的关系:学前教育研究[J].2019年,第4期.
- [2] 李冬彬,李芬芳,陈敏等.家庭养育环境对儿童早期发育及情绪社会性发展的影响[J].中国医药指南,2024,22(34):51-53.
- [3] 卢志勇,韩布新.家庭教养方式及父母情绪智力与幼儿情商相关性调查研究[J].中国全科医学,2016,19(15):1812-1817.
- [4] 马丽萍.家长育儿教育对幼儿情绪社会性发展的影响[J].北方文学,2018,(5):188.
- [5] 戴悦,谭雪晴.家庭教育对幼儿情绪能力的影响及指导策略[J].湖北师范大学学报(哲学社会科学版),2018,38(3):129-132.

(2) 实验与应用:先开展幼儿心理环境实验,选取幼儿群体分为实验组与对照组,对实验组实施心理发展和情绪管理教育方案,对照组不干预,通过情绪表达、社交能力等指标测量,用统计学方法分析方案有效性。教育方案含认知、语言等心理发展活动,及情绪认知、表达、调节等情绪管理活动。实验成果可多场景应用:纳入幼儿园日常教学,通过主题活动、游戏开展教育,建立良好师幼关系;向家长普及相关知识并提供方法建议,引导家长在家庭中运用情绪管理技巧,开展亲子活动;为幼儿园教师提供儿童心理学、情绪管理策略等专业培训,提升其教育能力,通过持续完善方案,为幼儿健康成长提供支撑。

## 7 结论与建议

### 7.1 主要发现

研究证实,家庭环境对3-6岁幼儿心理发展与情绪表现影响显著。和谐的家庭氛围、民主的教养方式与稳定的家庭结构,能为幼儿心理健康筑牢根基;而家庭氛围紧张、教养方式失当,或是家庭结构发生变动,都容易诱发幼儿各类心理问题。

### 7.2 教育建议

家长需主动营造和谐家庭氛围,采用民主教养方式,多与幼儿开展亲子阅读、游戏等互动,及时沟通并回应幼儿的情感需求,关注其内心状态。教育部门与社区应发挥支持作用,通过举办家庭教育讲座、亲子活动等普及科学育儿知识,同时提供专业的心理咨询与治疗服务,助力家长提升育儿能力,为有特殊需求的幼儿和家庭提供帮扶。

### 7.3 研究局限与未来展望

研究仍有局限:样本量偏小且缺乏长期追踪观察,一定程度上影响了结果的普适性。未来研究可从五方面推进深化:一是扩大样本规模,提升研究结论的代表性;二是开展长期跟踪,精准捕捉幼儿心理与情绪的发展规律;三是融入实验、案例分析等多元方法,让研究结论更完善;四是深挖各类家庭因素的内在影响机制,提供更具体的实践指导;五是开展跨文化对比研究,为家庭教育相关政策制定提供更全面的实证支撑,助力幼儿实现全面健康发展。