

社会情感学习视角下双职工子女情绪能力的绘本疗愈研究

——以江苏省C市C高校“爱心假日学校”项目为例

董贝贝

常州工学院 江苏 常州 213000

【摘要】：社会转型背景下，双职工家庭日益普遍，其未成年子女的情绪照料与情感发展问题逐渐凸显。基于实地观察与深度访谈，研究发现双职工子女在情绪能力方面存在自我觉察模糊、人际表达受阻与情绪调节乏力三重困境。在影响双职工子女情绪能力发展的诸多因素中，家庭情感陪伴的结构性缺失是客观因素，教养方式的情感疏离是心理因素，社区情感支持供给不足是环境因素。基于社会情感学习的本土化框架，绘本疗愈凭借其具象化投射、安全叙事空间与替代性体验等媒介优势，与社会工作“助人自助”和“人在情境中”的专业理念高度契合。采用个案绘本共读与小组绘本戏剧相结合的方法，构建“情绪识别—表达—调节”的阶梯式介入路径，可以有效提升双职工子女的情绪能力，是弥合结构性照料缺口、促进儿童情感发展的可行实践路径。

【关键词】：社会情感学习；双职工子女；情绪能力；绘本疗愈；社会工作

DOI:10.12417/3041-0630.26.07.025

随着我国城镇化进程加快，双职工家庭已成为城市家庭的主流形态。据相关统计，中国夫妻双方均外出就业的家庭占城镇家庭的七成以上。这意味着大量儿童面临长时间的“照料空窗期”，儿童因独处或隔代抚养所产生的孤独、焦虑及情绪失调问题愈发引起社会各界的广泛关注与思考。毛亚庆等从教育视角出发，建构了以“自我、他人、社会”三重关系范畴为核心的社会情感能力本土结构框架，为研究中国儿童社会情感发展奠定了理论基础。张璨从“情感-社会”互构视角指出，青少年心理健康问题频发的深层原因在于社会情感的缺失，其表现形式包括厌己型、厌他型和厌世型心理失衡状态。徐延辉等基于实证研究发现，人工智能发展对社会情感能力呈现替代效应，而数字素养的提升能够缓解这一消极影响。对此，学术界存在从技术角度探讨数字时代情感治理的倾向，但总体上仍缺乏对具体干预方法及其实际效果的深入验证。

鉴于此，笔者引入社会情感学习（Social and Emotional Learning，简称SEL）视角，聚焦双职工子女情绪能力的培育，并尝试将绘本疗愈作为一种整合性的专业干预工具引入实践。通过对江苏省C市C高校“爱心假日学校”项目的实地研究与服务反思，分析双职工子女情绪能力的现实困境及形成原因，阐释绘本疗愈嵌入SEL框架的理论逻辑，并在此基础上探索以绘本为媒介的个案与小组工作介入路径，以期解决双职工子女的情绪难题。

1 双职工子女情绪能力的现实困境

情绪能力是社会情感学习的核心维度。毛亚庆等认为，社会情感能力以“自我、他人、社会”为纵向结构，以“认知与管理”为横向过程，整合形成六大核心维度。参照这一框架，情绪能力包含自我层面的情绪识别与理解、人际层面的情绪表

达与沟通、社会层面的情绪调节与适应。

1.1 自我觉察模糊

不少双职工子女表现出对自身情绪状态的感知模糊与命名困难。当被问及内心感受时，常有儿童用“烦”“没意思”等笼统词汇敷衍，甚至部分低年级儿童以躯体化症状表达情绪困扰。数字化时代的“群体性孤独”表现情感表达的同质化。长期缺少成人的陪伴与情绪引导，使儿童的心理感受迟迟未能与语言符号建立稳定联结。

1.2 人际表达受阻

相当比例的双职工子女存在表达迟滞与退缩。一类表现为沉默式内化：在学校遭遇冲突后闭口不谈，将负面情绪深埋心底；另一类为冲动式外化：在细小挫折面前大哭大闹、攻击他人，呈现情绪决堤状态。双职工父母下班后的疲劳状态，不自觉传递出拒绝交流的隐性信号，孩子便形成习得性沉默或极端冲动的错误策略。

1.3 情绪调节乏力

情绪调节指向恢复内在平衡的能力。双职工子女独自面对情绪低落的时刻远多于有成人陪伴的时刻。调研显示，多数儿童依赖于电子屏幕，一旦被中止便情绪反弹；另有儿童采取回避策略，表面平静实则处于高焦虑水平，入睡困难、啃指甲等行为常见。“数字依赖”阻断社会情感学习的深层建构，因而缺乏外部抚慰与策略示范的儿童在情绪调节中处于无助状态。

2 影响双职工子女情绪能力困境的因素

2.1 结构因素：家庭情感陪伴的常规性缺失

双职工家庭的核心特征是亲子共处时间的客观缩减。父母下班时间的后延，使每日有效陪伴被压缩至一两个小时，父母往往在这段时间优先处理作业辅导、饮食起居等刚性事务，而情感性交流——如倾听、游戏、日常闲聊则被边缘化。长此以往，亲子间的情绪安全感不足。

2.2 心理因素：教养方式的情感疏离

由于社会的，双职工父母的教养行为呈现两极倾向：一端是高成就要求下的冷漠，强调压制负性情绪表达；另一端是补偿心理下的物质替代，以买礼物代替情感连接。情感的过度商业化与工具化重塑情感互动方式，而这两种行为均对儿童情绪能力构成伤害。

2.3 环境因素：社区情感支持供给不足

社区本应是儿童就近获得情感支持的第二空间，然而城市社区服务多以课业辅导、兴趣培养为主，缺乏系统对接儿童情感需求的专业化项目。项目调研显示，超六成家长反映社区活动“对孩子情绪帮助不大”。情感支持类服务供给不足，使家庭系统中得不到充分情感滋养的孩子难以从社区获得有效补偿。

3 绘本疗愈介入双职工子女情绪能力的优势与路径

绘本将抽象的社会情感能力目标转化为可感知、可模仿、可内化的具体经验。在自我认知层面，人物情感变化帮助儿童命名情绪；在自我管理层面，冲突解决过程提供示范；在他人认知层面，人物视角转换促进同理心发展；在社会认知层面，社会场景帮助理解规则与关系。基于上述作用机制，以下从个体与群体两个层面，提出绘本促进儿童社会情感能力发展的具体实践路径。

参考文献：

- [1] 毛亚庆,张婉莹,李明蔚.学生社会情感能力结构框架的中国建构与实证研究[J].教育研究,2026,47(03):118-130.
- [2] 徐延辉,吴世倩.赋能还是替代:人工智能发展如何影响社会情感能力[J].华东理工大学学报(社会科学版),2026,41(01):28-42.
- [3] 张璨.缺失与代偿:青少年心理健康问题的社会情感生成逻辑[J].中国青年研究,2025,(10):64-72.

3.1 个案绘本共读：促进情绪识别与表达

个案工作面向情绪内敛、羞于在团体中开口的儿童。选取聚焦核心情绪的绘本，如《生气汤》《我永远爱你》《小恩的秘密花园》等，在关键画面上停留、提问、等待。例如翻到小主人公独自坐在床边的画面时，轻声询问：“你猜她现在心里是什么感觉？”“你有没有过这样的时候？”透过替故事人物说话，儿童逐渐讲出自己的感受。“共读—投射—确认—回馈”的情感循环，将模糊感受转化为清晰语言。针对学习过程中出现的困难，主动介入，实现情感表达通道的畅通。

3.2 小组绘本戏剧：提升情绪调节能力

以“爱心假日学校”开展的“心晴绘本屋”小组活动为例，该活动旨在通过绘本故事分享与戏剧表演，帮助儿童学习情绪调节策略。小组中期，选取绘本《菲菲生气了——非常、非常的生气》。首先请儿童轮流扮演即将爆发的菲菲，用肢体动作表现愤怒，然后通过扮演“大自然的力量”来体验如何让愤怒渐渐平息。在随后的围坐反馈中，儿童普遍表示“用力跺脚之后反而觉得没那么气了”“假装自己是那棵大树的时候，心里很安静”。这一过程让儿童直观地感受到：愤怒可以被接纳，也可以被转化。结尾时，引导儿童共同设计属于自己的“冷静魔法”——有人选择“去阳台看云”，有人选择“抱一下毛绒玩具”，并把它们画成新的结局。绘本戏剧通过角色扮演与结局改写，为儿童提供了一条安全且具建设性的情感调节通道。

4 结语

数字中国建设背景下，智能技术深刻重塑社会生活方式。将社会情感学习与绘本疗愈融合，在社区儿童服务项目中落地生根。绘本作为不设门槛的媒介，为儿童提供可及的情绪调节方式；社会情感学习框架保证疗愈过程有方向、有阶梯、可评估。该模式可有效提升儿童的情绪词汇丰富度、表达意愿与调节策略多样性。绘本疗愈其长期效果仍需追踪，也需家庭、学校、社会协同参与。未来，期待更多专业力量带着对儿童内心世界的敬畏。