

学龄儿童情绪感知与表达能力养成探析

高艺菲

(山东未来学前教育研究院, 山东 济南 250100)

摘要: 学龄儿童情绪感知与表达能力是儿童社会性发展的核心素养,也是保障其心理健康、构建良好人际关系的关键支撑,在儿童成长过程中占据不可或缺的核心地位。培养该能力不仅能帮助儿童准确识别自身与他人情绪、恰当表达情绪需求,缓解成长中的情绪困扰,还能推动家校社协同育人体系完善,助力全面育人目标落地,具有重要的理论价值与现实意义。本文立足学龄儿童情绪发展规律,结合自身、家庭、校园、社会多方面影响因素,梳理其情绪能力发展特点,旨在探索科学有效的培养策略,助力学龄儿童提升情绪素养、实现身心健康成长。

关键词: 学龄儿童; 情绪素养; 情绪引导; 社会适应; 协同育人

中图分类号: B844.1; B

文献标识码: A

文章编号: 3006-001X (2025) 08-0021-12

DOI: 10.62022/FETR.issn3006-001X.2025.08.003

Exploration into the Development of Emotional Perception and Expression Ability in School Aged Children

Gao Yifei

(Shandong Future Preschool Education Research Institute, Jinan, Shandong 250100)

Abstract: The emotional perception and expression ability of school-age children is a core competency for their social development, as well as a key support for ensuring their mental health and building good interpersonal relationships. It occupies an indispensable core position in the process of children's growth. Cultivating this ability can not only help children accurately identify their own and others' emotions, express their emotional needs appropriately, alleviate emotional distress during growth, but also promote the improvement of the family school community collaborative education system, and assist in the implementation of comprehensive educational goals. It has important theoretical value and practical significance. This article is based on the emotional development laws of school-age children, combined with various influencing factors such as oneself, family, campus, and society, to sort out the characteristics of their emotional ability development, aiming to explore scientific and effective training strategies to help school-age children improve their emotional literacy and achieve physical and mental health growth.

Keywords: school-age children; emotional literacy; emotional guidance; social adaptation; collaborative education

一、学龄儿童情绪感知与表达能力的核心内涵

(一) 情绪感知能力的核心定义与核心要素

学龄儿童情绪感知能力是指儿童在日常学习生活与人际交往中,对自身及他人的情绪状态、情绪变化进行识别、判断与理解的能力,是儿童社会性发展的基础能力之一,也是儿童心理健康的重要支撑。该能力的形成与发展,离不开儿童自身的认知发展水平、生活体验以及外界环境的引导,其核心要素主要包括自身情绪感知、他人情绪感知以及情绪情境感知三个方面,三者相互关联、相互促进,共同构成学龄儿童情绪感知能力的完整体系。

自身情绪感知是学龄儿童情绪感知能力的基础,指儿

童能够准确识别自身内心的情绪体验,包括喜悦、难过、愤怒、好奇等多种基本情绪与复杂情绪,并且能够清晰地区分不同情绪的差异,理解自身情绪产生的原因。学龄儿童正处于认知发展的关键时期,自身情绪感知能力的发展呈现出由浅入深、由简单到复杂的特点,从最初只能识别“开心”“不开心”等简单情绪,逐渐发展为能够感知自身情绪的细微变化,比如能够区分“开心”与“兴奋”“难过”与“委屈”的不同,同时能够初步关联自身的行为与情绪产生的关系,比如意识到“自己因为玩具被拿走而感到愤怒”“因为得到表扬而感到开心”。这种自身情绪感知能力的发展,能够帮助儿童更好地认识自我,为后续情绪表达与情绪调节奠定基础,是儿童情绪能力发展的起点。

作者简介: 高艺菲,本科,一级教师,研究方向为低龄儿童心理行为引导。

他人情绪感知是学龄儿童情绪感知能力的重要组成部分,指儿童能够通过观察他人的面部表情、肢体动作、语言语气等外部表现,识别他人的情绪状态,并理解他人情绪产生的情境与原因。学龄儿童的他人情绪感知能力,主要依赖于视觉观察与听觉感知,比如通过观察同伴的笑脸识别“喜悦”,通过观察他人皱眉、跺脚识别“愤怒”,通过倾听他人的语气变化识别“难过”。随着年龄的增长与生活经验的积累,儿童的他人情绪感知能力会逐渐提升,从只能识别明显的情绪表现,逐渐发展为能够感知他人隐藏的情绪,比如能够发现同伴“表面开心但实际难过”的状态,能够理解他人情绪与情境的关联,比如知道“同伴因为考试失利而情绪低落”“老师因为班级秩序混乱而感到无奈”。他人情绪感知能力的发展,能够帮助儿童更好地理解他人、尊重他人,减少人际交往中的矛盾与冲突,推动儿童良好人际关系的建立。

情绪情境感知是学龄儿童情绪感知能力的延伸,指儿童能够结合具体的生活情境,对自身与他人的情绪进行综合判断与理解,能够意识到情绪的产生与情境密切相关,不同情境下会产生不同的情绪,同一情绪在不同情境下的表现也可能存在差异。学龄儿童的生活情境主要集中在家庭、校园以及同伴交往中,不同情境对儿童的情绪感知能力提出了不同的要求。在家庭情境中,儿童能够感知到家人不同情绪的表达特点,比如父母开心时会温柔说话、陪伴玩耍,父母疲惫时会语气平淡、较少互动;在校园情境中,儿童能够感知到课堂上的严肃情绪、课间的欢快情绪,能够理解老师在教学过程中的情绪变化与教学情境的关联;在同伴交往情境中,儿童能够感知到同伴之间玩耍时的喜悦、发生矛盾时的愤怒与委屈,能够结合具体的交往事件,理解同伴情绪的产生原因。情绪情境感知能力的发展,能够帮助儿童更好地适应不同的生活情境,灵活应对各种情绪问题,提升自身的社会适应能力。

学龄儿童情绪感知能力的三个核心要素,自身情绪感知是基础,他人情绪感知是关键,情绪情境感知是延伸,三者相互作用、有机统一。只有当儿童能够准确感知自身情绪,才能更好地表达自身情绪;只有当儿童能够理解他人情绪,才能更好地与他人沟通交往;只有当儿童能够结合情境感知情绪,才能灵活调节自身情绪,适应不同的生活环境。因此,在学龄儿童情绪感知能力的养成过程中,需要兼顾三个核心要素的发展,全面提升儿童的情绪感知水平,为儿童的社会性发展与心理健康保驾护航。

(二) 情绪表达能力的核心定义与核心要素

学龄儿童情绪表达能力是指儿童在识别自身与他人情绪的基础上,通过恰当的语言、肢体动作、面部表情等方式,将自身的情绪体验、情绪需求清晰、合理地表达出来,同时能够回应他人情绪表达的能力。该能力是儿童情绪感知能力的延伸,也是儿童人际交往的重要工具,其发展水平直接影响儿童的人际关系质量与社会适应能力。学龄儿童情绪表达能力的核心要素主要包括情绪表达的准确性、情绪表达的恰当性以及情绪表达的回应性三个方面,三者共同构成儿童情绪表达能力的完整体系,推动儿童情绪表达能力的逐步提升。

情绪表达的准确性是学龄儿童情绪表达能力的基础,指儿童能够用恰当的方式,准确表达自身的情绪体验,让他人能够清晰地理解自己的情绪状态与情绪需求。学龄儿童的情绪表达方式主要包括语言表达、肢体表达与面部表情表达三种,其中语言表达是最主要的表达方式,随着年龄的增长与语言能力的发展,儿童的情绪语言会逐渐丰富。低年级学龄儿童的情绪表达较为简单,通常会用“我开心”“我难过”“我生气”等直白的语言表达自身情绪,同时配合简单的肢体动作与面部表情,比如开心时拍手、大笑,难过时哭泣、低头,愤怒时跺脚、皱眉;高年级学龄儿童的情绪表达则更为丰富,能够用更细腻的语言描述自身的情绪体验,比如“我感到很委屈,因为我没有做错事却被批评了”“我很兴奋,因为我终于完成了很难的任务”,同时能够根据情绪的强度,调整自身的表达方式,让他人更准确地感知自己的情绪。情绪表达的准确性,能够帮助儿童传递自身的情绪需求,减少因情绪表达不清而产生的误解与矛盾,为良好的人际交往奠定基础。

情绪表达的恰当性是学龄儿童情绪表达能力的关键,指儿童能够根据不同的情境、不同的交往对象,选择合适的情绪表达方式与表达强度,避免出现情绪表达过度或表达不当的情况。学龄儿童正处于情绪发展的不稳定时期,情绪表达容易出现冲动、失控的情况,比如在愤怒时大喊大叫、哭闹,在开心时过度兴奋、影响他人,这都是情绪表达不恰当的表现。随着年龄的增长与生活经验的积累,儿童逐渐学会根据情境调整自身的情绪表达,比如在课堂上保持安静,不随意表达过度兴奋或愤怒的情绪;在与同伴交往时,用温和的语言表达自己的不满,而不是哭闹、打闹;在面对家人时,能够坦诚表达自己的情绪需求,同时考虑家人的感受。情绪表达的恰当性,能够体现儿童的

情绪调节能力,帮助儿童更好地适应不同的交往情境,维护良好的人际关系。

情绪表达的回应性是学龄儿童情绪表达能力的延伸,指儿童在感知到他人的情绪表达后,能够给予恰当的回应,表达自身的理解、关心与支持,促进人际交往的良性互动。学龄儿童的情绪回应能力,主要体现在对同伴、家人、老师等身边人的情绪回应上,比如当同伴表达难过时,能够主动安慰同伴,说“别难过了,我陪你一起玩”;当家人表达疲惫时,能够主动关心家人,说“爸爸妈妈,你们辛苦了”;当老师表达欣慰时,能够感受到老师的肯定,更加努力地表现自己。情绪表达的回应性,不仅能够帮助儿童更好地理解他人的情绪,还能拉近与他人的距离,建立良好的人际关系,同时也能让儿童在回应他人情绪的过程中,进一步提升自身的情绪感知与表达能力。

学龄儿童情绪表达能力的三个核心要素,准确性是基础,恰当性是关键,回应性是延伸,三者相互关联、相互促进。只有当儿童能够准确表达自身情绪,才能让他人理解自己的需求;只有当儿童能够恰当表达情绪,才能维护良好的人际交往;只有当儿童能够回应他人情绪,才能促进人际交往的良性互动。因此,在学龄儿童情绪表达能力的养成过程中,需要注重三个核心要素的协同发展,帮助儿童掌握恰当的情绪表达方式,提升情绪表达能力,推动儿童的社会性发展与心理健康。

(三) 情绪感知与表达能力的内在关联

学龄儿童的情绪感知能力与情绪表达能力是相互依存、相互促进的有机整体,二者密不可分,共同构成儿童情绪能力的核心内容。情绪感知能力是情绪表达能力的前提与基础,没有准确的情绪感知,就无法进行有效的情绪表达;情绪表达能力是情绪感知能力的延伸与体现,情绪表达的过程,也是进一步巩固和提升情绪感知能力的过程,二者相辅相成、协同发展,共同推动儿童情绪能力的逐步完善。

情绪感知能力为情绪表达能力提供基础支撑,只有当儿童能够准确感知自身的情绪体验,才能清晰地表达自身的情绪需求;只有当儿童能够理解他人的情绪状态,才能恰当地回应他人的情绪表达。如果儿童缺乏情绪感知能力,无法识别自身的情绪,就会出现情绪表达混乱的情况,比如明明感到委屈却表达出愤怒,明明感到开心却表现出冷漠;如果儿童无法理解他人的情绪,就会出现情绪回应不当的情况,比如在同伴难过时表现出兴奋,在他人愤怒时

随意调侃,这都会影响儿童的人际交往与社会适应。例如,低年级学龄儿童如果无法准确感知自己的“委屈”情绪,就可能会通过哭闹、打闹等方式表达自己的不满,而不是用语言清晰地说明自己的委屈;如果无法感知同伴的“难过”情绪,就可能会继续打闹,忽视同伴的感受,进而引发同伴矛盾。因此,情绪感知能力的提升,能够为情绪表达能力的发展奠定坚实的基础,推动儿童情绪表达更加准确、恰当。

情绪表达能力能够进一步巩固和提升情绪感知能力,儿童在表达自身情绪的过程中,会进一步梳理自身的情绪体验,明确自身情绪产生的原因,从而提升自身情绪感知的准确性;在回应他人情绪表达的过程中,会进一步观察、理解他人的情绪表现,从而提升他人情绪感知的能力。例如,当儿童用语言表达自己的“愤怒”情绪时,会思考“我为什么会愤怒”“我的愤怒是因为什么事情”,在这个过程中,儿童对自身情绪的感知会更加清晰;当儿童回应同伴的“开心”情绪时,会观察同伴的表情、动作,理解同伴开心的原因,在这个过程中,儿童对他人情绪的感知能力会进一步提升。同时,情绪表达过程中获得的反馈,也会帮助儿童调整自身的情绪感知方式,比如当儿童表达情绪后,他人能够准确理解并给予回应,会让儿童更加明确如何准确感知和表达情绪;当儿童表达情绪不当,引发他人的误解或不满时,儿童会反思自身的情绪感知与表达方式,进而调整自己的行为,提升自身的情绪感知与表达能力。

情绪感知与表达能力的协同发展,是儿童社会性发展与心理健康的重要保障。良好的情绪感知能力,能够帮助儿童更好地认识自我、理解他人;良好的情绪表达能力,能够帮助儿童传递情绪需求、建立良好的人际关系。二者的协同发展,能够让儿童在日常学习生活中,更好地应对各种情绪问题,调节自身的情绪状态,适应集体生活与人际交往,形成稳定的心理状态。因此,在学龄儿童情绪能力养成的过程中,需要注重情绪感知与表达能力的协同发展,促进二者相互促进、共同提升。

二、学龄儿童情绪感知与表达能力的发展特点

(一) 学龄儿童情绪感知能力的发展特点

学龄儿童正处于认知发展与社会性发展的关键时期,其情绪感知能力的发展呈现出明显的阶段性、渐进性与差异性特点,随着年龄的增长、认知水平的提升以及生活经验的积累,儿童的情绪感知能力会逐步从简单到复杂、从

表面到深层、从自我中心到他人导向发展,不同年龄段、不同个体的情绪感知能力存在一定的差异,但整体呈现出稳步提升的趋势。

低年级学龄儿童(6-8岁)情绪感知能力的发展特点主要表现为直观性与简单性。这一阶段的儿童,认知水平较低,以具体形象思维为主,对情绪的感知主要依赖于直观的外部表现,比如面部表情、肢体动作、语言语气等,无法深入理解情绪的深层含义与产生的内在原因。他们能够准确识别“开心”“难过”“愤怒”“害怕”等基本情绪,因为这些情绪的外部表现较为明显,容易观察和识别,但对于“委屈”“嫉妒”“自豪”等复杂情绪的感知能力较弱,无法准确区分这些复杂情绪与基本情绪的差异,也无法理解这些复杂情绪产生的原因。例如,这一阶段的儿童能够通过同伴的笑脸识别“开心”,通过同伴的哭泣识别“难过”,但无法理解同伴“委屈”是因为被误解,无法感知同伴“嫉妒”是因为自己得到了更多的关注。同时,这一阶段的儿童情绪感知具有明显的自我中心特点,往往更关注自身的情绪体验,而忽视他人的情绪状态,比如在玩耍时,只关注自己是否开心,而不考虑同伴的感受,无法主动感知同伴的情绪变化。

中年级学龄儿童(9-10岁)情绪感知能力的发展特点主要表现为过渡性与初步复杂性。这一阶段的儿童,认知水平逐渐提升,抽象逻辑思维开始发展,对情绪的感知不再局限于直观的外部表现,能够初步理解情绪的深层含义与产生的内在原因,能够区分基本情绪与复杂情绪的差异,对复杂情绪的感知能力逐步提升。他们能够感知到“委屈”“嫉妒”“自豪”等复杂情绪,并且能够初步理解这些情绪产生的情境与原因,比如能够理解“委屈”是因为被冤枉,“自豪”是因为完成了有难度的任务。同时,这一阶段的儿童自我中心特点逐渐减弱,开始关注他人的情绪状态,能够主动观察同伴、家人、老师的情绪变化,并且能够初步理解他人情绪与情境的关联,比如能够发现老师因为班级同学表现好而感到欣慰,能够理解同伴因为没有得到想要的玩具而感到难过。但这一阶段的儿童,对情绪的感知仍然不够细腻,对于他人隐藏的情绪,仍然难以准确识别,对情绪产生的深层原因的理解也不够全面。

高年级学龄儿童(11-12岁)情绪感知能力的发展特点主要表现为细腻性与全面性。这一阶段的儿童,认知水平进一步提升,抽象逻辑思维已经较为成熟,对情绪的感知更加细腻、全面,能够准确识别各种基本情绪与复杂情绪,

能够深入理解情绪产生的内在原因与深层含义,能够感知到他人隐藏的情绪,并且能够结合具体的情境,对自身与他人的情绪进行综合判断。他们能够区分不同复杂情绪的细微差异,比如能够区分“委屈”与“难过”“嫉妒”与“羡慕”的不同,并且能够理解这些情绪产生的心理原因,比如能够理解“嫉妒”是因为自己渴望得到而没有得到,“羡慕”是因为他人拥有自己没有的东西。同时,这一阶段的儿童已经能够完全摆脱自我中心的束缚,能够站在他人的角度思考问题,感知他人的情绪体验,能够理解他人的情绪与自身的经历、需求密切相关,比如能够理解同伴因为家庭变故而情绪低落,能够理解老师因为工作压力而感到疲惫。此外,这一阶段的儿童还能够感知到情绪的传染性,能够意识到自身的情绪会影响他人,他人的情绪也会影响自己,并且能够初步根据他人的情绪状态,调整自身的行为。

除了阶段性特点,学龄儿童情绪感知能力的发展还呈现出明显的差异性特点。这种差异性主要体现在不同性别、不同生活环境、不同性格的儿童之间。从性别差异来看,女童的情绪感知能力整体优于男童,女童更善于观察他人的情绪表现,更能够理解他人的情绪体验,对情绪的细微变化感知更为敏锐,而男童的情绪感知相对较为迟钝,更关注自身的行为与兴趣,对他人的情绪变化关注较少。从生活环境差异来看,生活在和谐、温馨家庭环境中的儿童,能够接触更多积极的情绪表达,能够更好地感知和理解情绪,情绪感知能力发展较好。

(二) 学龄儿童情绪表达能力的发展特点

与情绪感知能力的发展相适应,学龄儿童情绪表达能力的发展也呈现出明显的阶段性、渐进性与差异性特点,随着年龄的增长、语言能力的提升、生活经验的积累以及情绪感知能力的发展,儿童的情绪表达能力会逐步从简单到丰富、从冲动到理性、从自我中心到兼顾他人发展,不同年龄段、不同个体的情绪表达能力存在一定的差异,但整体呈现出稳步提升的趋势。

低年级学龄儿童(6-8岁)情绪表达能力的发展特点主要表现为简单性、冲动性与直白性。这一阶段的儿童,语言能力还不够发达,情绪表达的方式较为简单,主要以肢体动作、面部表情和简单的语言为主,无法用细腻的语言描述自身的情绪体验。他们的情绪表达较为直白,开心时就大笑、拍手,难过时就哭泣、低头,愤怒时就跺脚、大喊大叫,情绪表达不受情境的约束,具有明显的冲动性,

往往想到什么就表达什么，不会考虑他人的感受，也不会调整自身的情绪表达方式。例如，这一阶段的儿童如果因为玩具被拿走而感到愤怒，就会直接哭闹、打闹，不会用语言表达自己的不满，也不会考虑拿走玩具的同伴的感受；如果因为得到表扬而感到开心，就会大声欢呼，甚至影响课堂秩序或他人的活动。同时，这一阶段的儿童情绪表达的内容较为单一，主要围绕自身的需求与感受，很少会主动表达对他人的情绪回应，也不会关注自身情绪表达对他人的影响。

中年级学龄儿童（9-10岁）情绪表达能力的发展特点主要表现为过渡性、多样性与初步理性。这一阶段的儿童，语言能力逐渐提升，能够用更丰富的语言描述自身的情绪体验，情绪表达的方式也更加多样，除了肢体动作、面部表情和简单的语言，还能够用更细腻的语言表达自己的情绪需求与感受。他们的情绪表达逐渐摆脱冲动性，开始学会考虑情境与他人的感受，能够在一定程度上调整自身的情绪表达方式，避免出现过度冲动的情绪表达。例如，这一阶段的儿童如果感到愤怒，不会再像低年级那样直接哭闹、打闹，而是会用语言表达自己的不满，比如“你这样做我很生气”；如果感到委屈，会向家人、老师或同伴倾诉，说明自己委屈的原因，而不是单纯的哭泣。同时，这一阶段的儿童开始关注他人的情绪表达，能够主动回应他人的情绪，比如当同伴难过时，会主动安慰同伴，表达自己的关心；当家人疲惫时，会主动关心家人，用语言表达自己的体贴。但这一阶段的儿童，情绪表达仍然存在一定的不足，在情绪激动时，仍然可能出现冲动性的情绪表达，对情绪表达的恰当性把握还不够准确。

高年级学龄儿童（11-12岁）情绪表达能力的发展特点主要表现为丰富性、理性与恰当性。这一阶段的儿童，语言能力已经较为发达，能够用细腻、准确的语言描述自身的情绪体验与情绪需求，能够区分不同情绪的细微差异，并用恰当的语言表达出来。他们的情绪表达更加理性，能够很好地控制自身的情绪，避免出现冲动性的情绪表达，能够根据不同的情境、不同的交往对象，选择合适的情绪表达方式与表达强度，兼顾他人的感受。例如，这一阶段的儿童如果感到愤怒，会冷静下来，用温和、理性的语言表达自己的不满，说明自己的想法与需求，而不是哭闹、打闹；如果感到委屈，会主动与他人沟通，澄清事实，表达自己的感受，同时也会考虑他人的立场。同时，这一阶段的儿童情绪表达的反应性也进一步提升，能够准确感知

他人的情绪表达，并给予恰当的反应，能够用语言、肢体动作等方式表达自己的理解、关心与支持，促进人际交往的良性互动。此外，这一阶段的儿童还能够意识到自身情绪表达对他人的影响，能够主动调整自身的情绪表达方式，避免因情绪表达不当而引发矛盾与冲突。

与情绪感知能力类似，学龄儿童情绪表达能力的发展也呈现出明显的差异性特点。这种差异性主要体现在不同性别、不同生活环境、不同性格的儿童之间。从性别差异来看，女童的情绪表达能力整体优于男童，女童更善于用语言表达自身的情绪体验与需求，情绪表达更加细腻、恰当，更善于回应他人的情绪表达；而男童的情绪表达相对较为直接、粗犷，不善于用细腻的语言表达自身的情绪，情绪表达的恰当性有待提高，对他人的情绪表达的反应也不够主动。从生活环境差异来看，生活在和谐、温馨家庭环境中的儿童，家人之间善于沟通、乐于表达情绪，儿童能够在家庭生活中学习到恰当的情绪表达方式，情绪表达能力发展较好；而生活在氛围紧张、缺乏沟通的家庭环境中的儿童，家人之间缺乏情绪表达与沟通，儿童没有良好的情绪表达榜样，其情绪表达能力的发展有待提高。从性格差异来看，性格开朗、外向的儿童，更善于与人交往，能够在交往过程中不断练习和提升自身的情绪表达能力，情绪表达更加自然、恰当；而性格内向、孤僻的儿童，与人交往较少，缺乏情绪表达的实践机会，不善于表达自身的情绪，情绪表达能力的发展有待提高。

（三）学龄儿童情绪感知与表达能力发展的共性特点

尽管学龄儿童情绪感知与表达能力的发展存在明显的阶段性与差异性，但二者也存在一些共性特点，这些共性特点贯穿于学龄儿童情绪能力发展的整个过程，反映了学龄儿童情绪发展的普遍规律，为学龄儿童情绪感知与表达能力的养成提供了重要的依据。

学龄儿童情绪感知与表达能力的发展具有渐进性特点，二者都是从简单到复杂、从表面到深层、从低级到高级逐步发展的，不存在跳跃式的发展。无论是情绪感知能力，还是情绪表达能力，都需要随着儿童年龄的增长、认知水平的提升、生活经验的积累以及外界环境的引导，逐步提升。例如，儿童的情绪感知能力，从最初只能识别简单的基本情绪，到能够识别复杂情绪，再到能够深入理解情绪的深层含义与产生的原因，需要一个漫长的过程；儿童的情绪表达能力，从最初的简单、冲动表达，到能够用丰富的语言表达，再到能够理性、恰当表达，也需要逐步练习

与积累。这种渐进性特点,决定了学龄儿童情绪感知与表达能力的养成需要长期坚持,不能急于求成,需要根据儿童的年龄特点与发展水平,循序渐进地进行引导与培养。

学龄儿童情绪感知与表达能力的发展具有实践性特点,二者的发展都离不开具体的生活实践与人际交往实践。情绪感知能力的提升,需要儿童在日常学习生活中,不断观察、体验自身与他人的情绪,在实践中积累经验,逐步提升对情绪的识别与理解能力;情绪表达能力的提升,需要儿童在人际交往中,不断练习表达自身的情绪,回应他人的情绪,在实践中调整自身的情绪表达方式,逐步提升情绪表达的准确性与恰当性。例如,儿童在与同伴交往的过程中,会遇到各种情绪问题,通过解决这些情绪问题,儿童能够更好地感知他人的情绪,练习自身的情绪表达,进而提升自身的情绪感知与表达能力;儿童在家庭生活中,通过与家人的沟通与互动,能够学习到恰当的情绪表达方式,积累情绪感知的经验,推动自身情绪能力的发展。因此,实践是学龄儿童情绪感知与表达能力发展的重要途径,只有通过丰富的实践活动,才能促进儿童情绪能力的稳步提升。

学龄儿童情绪感知与表达能力的发展具有可塑性特点,儿童的情绪能力并非天生固定不变,而是能够通过外界的引导、培养与自身的努力,不断提升与完善。学龄儿童正处于情绪发展的关键时期,其大脑发育尚未成熟,情绪调节能力、认知能力都在不断发展,对外部环境的影响较为敏感,因此,通过科学、合理的引导与培养,能够有效促进儿童情绪感知与表达能力的提升。例如,通过开展针对性的情绪教育活动,能够帮助儿童了解情绪的相关知识,提升情绪感知能力;通过引导儿童进行情绪表达练习,能够帮助儿童掌握恰当的情绪表达方式,提升情绪表达能力;通过为儿童营造良好的情绪环境,能够让儿童在积极的氛围中,逐步养成良好的情绪习惯,推动情绪能力的发展。这种可塑性特点,为学龄儿童情绪感知与表达能力的养成提供了可能,也要求教育者与家长重视对儿童情绪能力的培养,抓住关键时期,促进儿童情绪能力的全面提升。

学龄儿童情绪感知与表达能力的发展具有关联性特点,二者的发展相互影响、相互促进,共同推动儿童情绪能力的整体提升。情绪感知能力的提升,能够为情绪表达能力的发展奠定基础,让儿童能够更准确、更恰当地表达自身情绪;情绪表达能力的提升,能够进一步巩固和提升情绪感知能力,让儿童能够更深入地理解自身与他人的情

绪。同时,儿童情绪感知与表达能力的发展,还与儿童的认知能力、社交能力、心理健康水平密切相关,情绪能力的提升能够推动儿童认知能力、社交能力的发展,促进儿童心理健康;而儿童认知能力、社交能力的发展,也能够为情绪感知与表达能力的提升提供支撑。例如,儿童认知能力的提升,能够帮助儿童更好地理解情绪的产生原因与深层含义,提升情绪感知能力;儿童社交能力的提升,能够为儿童提供更多的情绪表达实践机会,推动情绪表达能力的发展。

三、学龄儿童情绪感知与表达能力养成的影响因素

(一)自身因素对学龄儿童情绪感知与表达能力养成的影响

学龄儿童情绪感知与表达能力的养成,首先受自身因素的影响,自身因素是儿童情绪能力发展的内在基础,主要包括认知发展水平、性格特点、生理发育状况三个方面,这些因素相互作用,共同影响儿童情绪感知与表达能力的发展速度与发展水平。

认知发展水平是影响学龄儿童情绪感知与表达能力养成的核心自身因素,儿童的情绪感知与表达能力,离不开认知能力的支撑,认知发展水平直接决定了儿童对情绪的识别、理解与表达能力。学龄儿童正处于认知发展的关键时期,认知能力的逐步提升,能够帮助儿童更好地理解情绪的本质、情绪的产生原因以及情绪的表达方式,从而提升自身的情绪感知与表达能力。具体来说,儿童的注意力、观察力、记忆力、思维能力等认知能力的发展,对情绪感知与表达能力的影响最为明显。注意力的发展,能够让儿童更好地关注自身与他人的情绪表现,集中精力感知情绪的变化;观察力的发展,能够让儿童更敏锐地捕捉他人的面部表情、肢体动作、言语语气等情绪信号,准确识别他人的情绪状态;记忆力的发展,能够让儿童积累更多的情绪经验,记住不同情绪的表现形式与表达方式,为后续的情绪感知与表达提供参考;思维能力的发展,能够让儿童深入理解情绪的深层含义与产生的内在原因,能够结合具体的情境,对自身与他人的情绪进行综合判断,从而提升情绪感知的准确性与情绪表达的恰当性。例如,高年级学龄儿童的思维能力较为成熟,能够通过逻辑推理,理解他人情绪产生的原因,能够根据情境调整自身的情绪表达,而低年级学龄儿童的思维能力较弱,只能通过直观观察,

识别简单的情绪表现,情绪表达也较为简单、冲动。因此,认知发展水平的提升,能够有效推动学龄儿童情绪感知与表达能力的养成,而认知发展水平不足,会影响儿童情绪能力的发展,导致其情绪感知与表达能力有待提高。

性格特点是影响学龄儿童情绪感知与表达能力养成的重要自身因素,不同性格的儿童,在情绪感知与表达方面表现出明显的差异,性格特点直接影响儿童情绪感知的敏锐度、情绪表达的方式与强度。性格开朗、外向的儿童,往往更善于与人交往,乐于表达自身的情绪,对他人的情绪变化也更为敏感,能够主动观察、感知他人的情绪,并且能够用恰当的方式表达自身的情绪与回应他人的情绪。这类儿童在人际交往中,能够积累更多的情绪经验,不断提升自身的情绪感知与表达能力,情绪能力发展较好。而性格内向、孤僻的儿童,往往不善于与人交往,缺乏情绪表达的意愿与勇气,对他人的情绪变化关注较少,情绪感知较为迟钝,不善于表达自身的情绪,也不善于回应他人的情绪。这类儿童由于缺乏情绪感知与表达的实践机会,情绪经验积累较少,其情绪感知与表达能力的发展有待提高。此外,性格急躁的儿童,情绪表达往往较为冲动,容易出现情绪表达过度的情况,情绪表达的恰当性有待提高;而性格温和的儿童,情绪表达较为平稳,能够更好地控制自身的情绪,情绪表达的恰当性相对较好。因此,性格特点对学龄儿童情绪感知与表达能力的养成具有重要影响,不同性格的儿童,需要采取不同的引导方式,促进其情绪能力的发展。

生理发育状况是影响学龄儿童情绪感知与表达能力养成的基础自身因素,儿童的生理发育,尤其是大脑发育与神经系统发育,直接影响儿童的情绪感知、情绪调节与情绪表达能力。学龄儿童正处于生理发育的快速时期,大脑的结构与功能不断完善,神经系统的兴奋性与抑制性逐渐平衡,这为儿童情绪感知与表达能力的发展提供了生理基础。具体来说,大脑边缘系统是情绪产生与调节的核心区域,随着大脑边缘系统的发育成熟,儿童能够更好地识别自身与他人的情绪,能够更好地控制自身的情绪,避免出现情绪失控的情况;大脑皮质的发育成熟,能够提升儿童的认知能力与思维能力,帮助儿童更好地理解情绪的本质与表达方式,从而提升情绪感知与表达能力。此外,儿童的语言器官发育状况,也会影响情绪表达能力的发展,语言器官发育成熟,能够让儿童更好地运用语言表达自身的情绪,提升情绪表达的准确性与丰富性。例如,低年级学

龄儿童的大脑发育尚未成熟,神经系统的兴奋性较高,抑制性较弱,因此情绪表达较为冲动,难以控制自身的情绪;而高年级学龄儿童的大脑发育逐渐成熟,神经系统的兴奋性与抑制性趋于平衡,因此情绪表达更加理性、恰当。如果儿童的生理发育存在不足,比如大脑发育迟缓、语言器官发育异常等,会影响其情绪感知与表达能力的发展,导致其情绪能力的发展有待提高。

(二)家庭因素对学龄儿童情绪感知与表达能力养成的影响

家庭是学龄儿童生活的主要环境,也是儿童情绪能力养成的第一课堂,家庭因素对学龄儿童情绪感知与表达能力的养成具有深远影响,主要包括家庭情绪氛围、家长的情绪表达方式、家长的教育方式三个方面,这些因素相互作用,共同塑造儿童的情绪认知与情绪行为。

家庭情绪氛围是影响学龄儿童情绪感知与表达能力养成的基础家庭因素,家庭情绪氛围的好坏,直接影响儿童情绪经验的积累与情绪习惯的养成。和谐、温馨、积极向上的家庭情绪氛围,能够让儿童感受到更多的爱与温暖,接触到更多积极的情绪表达,比如家人之间相互关心、相互理解、乐于沟通,能够坦诚表达自身的情绪,善于回应他人的情绪。在这样的家庭氛围中,儿童能够逐渐学会积极的情绪感知与表达方式,能够准确感知自身与他人的情绪,能够用恰当的方式表达自身的情绪需求,能够主动回应他人的情绪,情绪能力能够得到良好的发展。例如,在和谐的家庭中,家长开心时会与儿童分享,难过时会向儿童倾诉,儿童在这样的环境中,能够学会识别不同的情绪,能够学会用语言表达自身的情绪,能够学会关心他人的情绪。

家长的情绪表达方式是影响学龄儿童情绪感知与表达能力养成的关键家庭因素,家长是儿童的第一任老师,儿童的情绪表达方式主要是通过模仿家长的情绪表达方式形成的,家长的情绪表达方式直接影响儿童情绪表达能力的发展。如果家长能够采用积极、恰当的情绪表达方式,能够准确、理性地表达自身的情绪,能够根据情境调整自身的情绪表达,能够善于回应他人的情绪,那么儿童就会模仿家长的行为,逐渐学会积极、恰当的情绪表达方式,情绪表达能力能够得到良好的发展。例如,家长在感到愤怒时,能够冷静下来,用温和、理性的语言表达自己的不满,而不是大喊大叫、发脾气,儿童就会学会用同样的方式表达自己的愤怒;家长在感到难过时,能够向家人倾诉,表达自己的感受,儿童就会学会用倾诉的方式表达自己的负

面情绪。反之,如果家长的情绪表达方式不当,比如情绪表达冲动、粗暴,经常大喊大叫、发脾气,或者压抑自身的情绪,不善于表达自己的感受,那么儿童就会模仿家长的行为,出现情绪表达冲动、消极或者情绪压抑的情况,其情绪表达能力的发展有待提高。此外,家长对儿童情绪表达的态度,也会影响儿童的情绪表达能力,如果家长鼓励儿童表达自身的情绪,尊重儿童的情绪感受,那么儿童就会敢于表达自己的情绪,情绪表达能力会逐步提升;如果家长压制儿童的情绪表达,否定儿童的情绪感受,那么儿童就会不敢表达自己的情绪,情绪表达能力的发展会受到阻碍。

家长的教育方式是影响学龄儿童情绪感知与表达能力养成的重要家庭因素,家长的教育方式直接影响儿童对情绪的认知与态度,影响儿童情绪感知与表达能力的发展。科学、合理的教育方式,能够促进儿童情绪感知与表达能力的提升,而不当的教育方式,会阻碍儿童情绪能力的发展。具体来说,民主、平等、包容的教育方式,能够让儿童感受到尊重与理解,家长能够倾听儿童的情绪感受,引导儿童表达自身的情绪,帮助儿童理解自身与他人的情绪,能够根据儿童的年龄特点与发展水平,循序渐进地培养儿童的情绪能力。例如,当儿童出现情绪问题时,家长不会指责、批评儿童,而是会耐心倾听儿童的感受,引导儿童分析情绪产生的原因,帮助儿童找到恰当的情绪表达与调节方式;当儿童准确表达自身情绪或恰当回应他人情绪时,家长能够及时给予肯定与鼓励,强化儿童的积极行为。这种教育方式,能够让儿童逐渐学会正确的情绪感知与表达方式,提升自身的情绪能力。而专制、严厉、放任的教育方式,会阻碍儿童情绪感知与表达能力的发展。专制、严厉的家长,往往对儿童的要求过于严格,不允许儿童表达负面情绪,对儿童的情绪表达进行压制,容易导致儿童情绪压抑,无法准确表达自身的情绪,情绪感知能力也会受到影响;放任的家长,对儿童的情绪表达缺乏引导与关注,儿童缺乏正确的情绪榜样,情绪表达较为随意、冲动,情绪感知与表达能力的发展有待提高。

(三)校园因素对学龄儿童情绪感知与表达能力养成的影响

校园是学龄儿童学习与生活的重要场所,也是儿童情绪能力养成的重要环境,校园因素对学龄儿童情绪感知与表达能力的养成具有重要的影响,主要包括校园情绪氛围、教师的引导与教育、同伴交往三个方面,这些因素相互作

用,共同推动儿童情绪能力的发展。

校园情绪氛围是影响学龄儿童情绪感知与表达能力养成的基础校园因素,校园情绪氛围是指校园内师生之间、同学之间的情绪互动氛围,包括校园的整体氛围、班级氛围等。积极、和谐、包容的校园情绪氛围,能够让儿童感受到安全、温暖与尊重,能够鼓励儿童表达自身的情绪,能够引导儿童学会理解与尊重他人的情绪,为儿童情绪感知与表达能力的发展提供良好的环境。例如,校园内师生之间相互尊重、相互关心,同学之间友好相处、互帮互助,能够坦诚表达自身的情绪,善于回应他人的情绪,儿童在这样的环境中,能够积累更多的积极情绪经验,学会积极的情绪感知与表达方式,情绪能力能够得到良好的发展。在这样的校园氛围中,儿童敢于表达自己的情绪,不会因为表达情绪而受到嘲笑或指责,能够在情绪表达的过程中,不断提升自身的情绪感知与表达能力。而紧张、压抑、冷漠的校园情绪氛围,会让儿童感受到不安与压力,不敢表达自身的情绪,对他人的情绪变化也缺乏关注,情绪感知能力会受到影响,情绪表达也会变得消极、压抑,其情绪感知与表达能力的发展有待提高。

教师的引导与教育是影响学龄儿童情绪感知与表达能力养成的关键校园因素,教师是儿童校园生活中的重要引导者,教师的言谈举止、教育方式,直接影响儿童的情绪认知与情绪行为,对儿童情绪感知与表达能力的发展具有重要的引导作用。教师能够准确识别儿童的情绪状态,理解儿童的情绪需求,并且能够采用科学、恰当的方式,引导儿童感知自身与他人的情绪,帮助儿童掌握恰当的情绪表达方式,能够有效促进儿童情绪感知与表达能力的提升。具体来说,教师在日常教学与班级管理中,能够关注儿童的情绪变化,当儿童出现情绪问题时,能够耐心倾听儿童的感受,引导儿童分析情绪产生的原因,帮助儿童找到恰当的情绪表达与调节方式;能够开展针对性的情绪教育活动,通过故事、游戏、讨论等方式,帮助儿童了解情绪的相关知识,提升儿童的情绪感知能力;能够以身作则,采用积极、恰当的情绪表达方式,为儿童树立良好的榜样,引导儿童模仿学习;能够鼓励儿童表达自身的情绪,尊重儿童的情绪感受,对儿童的积极情绪表达给予肯定与鼓励,强化儿童的积极行为。例如,当儿童因为考试失利而情绪低落时,教师能够主动关心儿童,引导儿童表达自己的难过,帮助儿童调整心态,让儿童学会用恰当的方式表达自己的负面情绪;当儿童之间出现矛盾,因为情绪表达不当

而引发冲突时,教师能够引导儿童感知对方的情绪,学会理解与包容,用恰当的方式表达自己的想法与需求。反之,如果教师缺乏对儿童情绪的关注,对儿童的情绪表达缺乏引导,甚至对儿童的负面情绪进行指责、批评,那么儿童的情绪感知与表达能力的发展会受到阻碍,其情绪能力的发展有待提高。

同伴交往是影响学龄儿童情绪感知与表达能力养成的重要校园因素,学龄儿童正处于同伴交往的关键时期,同伴交往是儿童情绪感知与表达能力实践的重要途径,同伴之间的情绪互动,能够有效促进儿童情绪能力的发展。在同伴交往过程中,儿童需要不断感知同伴的情绪状态,表达自身的情绪需求,回应同伴的情绪表达,在这个过程中,儿童的情绪感知与表达能力能够得到不断地练习与提升。具体来说,同伴之间的相处,会出现各种情绪场景,比如开心、难过、愤怒、委屈等,儿童在这些场景中,能够学会识别同伴的情绪表现,理解同伴的情绪需求,能够学会用恰当的方式表达自身的情绪,回应同伴的情绪,能够学会处理同伴之间的情绪矛盾,提升自身的情绪调节与表达能力。例如,在同伴玩耍的过程中,儿童能够感知到同伴的开心情绪,并且能够参与其中,分享自己的开心;当同伴因为玩具分配问题而感到愤怒时,儿童能够感知到同伴的情绪,并且能够尝试用协商的方式解决问题,表达自己的想法与需求;当同伴感到难过时,儿童能够主动安慰同伴,表达自己的关心,回应同伴的情绪。此外,同伴之间的相互影响,也能够推动儿童情绪能力的发展,当同伴采用积极、恰当的情绪表达方式时,儿童会模仿学习,进而提升自身的情绪表达能力;当同伴出现情绪表达不当的情况时,儿童能够在教师的引导下,学会正确的应对方式,进一步提升自身的情绪感知能力。如果儿童缺乏同伴交往,或者同伴交往关系紧张,缺乏积极的情绪互动,那么儿童就会缺乏情绪感知与表达的实践机会,其情绪感知与表达能力的发展有待提高。

(四)社会环境因素对学龄儿童情绪感知与表达能力养成的影响

除了自身因素、家庭因素、校园因素,社会环境因素也会对学龄儿童情绪感知与表达能力的养成产生一定的影响,社会环境因素主要包括大众传媒、社区环境两个方面,这些因素通过潜移默化的方式,影响儿童的情绪认知与情绪行为,进而影响儿童情绪感知与表达能力的发展。

大众传媒是影响学龄儿童情绪感知与表达能力养成的

重要社会环境因素,随着信息技术的发展,大众传媒已经成为儿童获取信息、了解世界的重要途径,电视、手机、电脑等传媒工具中的内容,对儿童的情绪认知与情绪表达具有重要的影响。积极、健康、正面的传媒内容,能够向儿童传递积极的情绪价值观,让儿童接触更多积极的情绪表达,能够引导儿童学会正确的情绪感知与表达方式,促进儿童情绪能力的发展。例如,适合学龄儿童观看的动画片、儿童节目,能够通过生动、形象的方式,向儿童展示不同的情绪表现,引导儿童理解情绪的产生原因,教会儿童用恰当的方式表达自身的情绪,回应他人的情绪;一些积极向上的儿童书籍、绘本,也能够帮助儿童了解情绪知识,提升情绪感知能力。因此,大众传媒的内容质量,对学龄儿童情绪感知与表达能力的养成具有重要的影响,需要引导儿童接触积极、健康的传媒内容,避免接触消极、低俗的内容。

社区环境是影响学龄儿童情绪感知与表达能力养成的另一重要社会环境因素,社区是儿童日常活动的重要场所,社区环境的氛围、社区内的人际交往,会潜移默化地影响儿童的情绪认知与情绪行为。和谐、温馨、文明的社区环境,能够为儿童提供良好的活动空间与交往机会,社区内的居民之间相互关心、相互帮助,乐于表达自身的情绪,善于回应他人的情绪,儿童在这样的社区环境中,能够感受到积极的情绪氛围,积累更多的积极情绪经验,学会积极的情绪感知与表达方式,情绪能力能够得到良好地发展。例如,社区内开展的儿童活动、邻里互助活动,能够让儿童有更多的机会与不同的人交往,在交往过程中,感知他人的情绪,表达自身的情绪,提升自身的情绪感知与表达能力;社区内的文明宣传、道德教育,能够引导儿童树立正确的价值观,学会尊重他人的情绪,用恰当的方式表达自身的情绪。而混乱、冷漠、不文明的社区环境,会让儿童感受到不安与压力,缺乏积极的情绪互动机会,情绪感知能力会受到影响,情绪表达也会变得消极、冷漠,其情绪感知与表达能力的发展有待提高。例如,社区内存在不文明行为、邻里之间关系紧张,儿童在这样的环境中,会接触更多的负面情绪,无法学会积极的情绪表达方式,情绪能力的发展会受到阻碍。

需要强调的是,社会环境因素对学龄儿童情绪感知与表达能力的影响,是通过自身因素、家庭因素、校园因素间接发挥作用的,并非直接影响儿童的情绪能力发展。例如,大众传媒的内容,需要通过家长、教师的引导,才能

对儿童的情绪能力产生积极的影响；社区环境的氛围，需要结合家庭与校园的教育，才能更好地促进儿童情绪能力的发展。因此，在学龄儿童情绪感知与表达能力的养成过程中，需要综合考虑自身因素、家庭因素、校园因素与社会环境因素的影响，协同发力，为儿童情绪能力的发展创造良好的条件。

四、学龄儿童情绪感知与表达能力养成的策略

（一）立足儿童自身发展，夯实内在基础

学龄儿童情绪感知与表达能力的养成，需要立足儿童自身发展特点，从认知能力、性格培养、生理发育三个方面入手，夯实儿童情绪能力发展的内在基础，推动儿童情绪感知与表达能力的自主提升，让儿童能够主动感知情绪、表达情绪，逐步形成良好的情绪习惯。

提升儿童的认知能力，为情绪感知与表达能力奠定基础。认知能力是情绪感知与表达能力的核心支撑，因此，需要结合学龄儿童的认知发展特点，采取针对性的措施，提升儿童的注意力、观察力、记忆力、思维能力等认知能力。对于低年级学龄儿童，主要通过游戏、故事、情境模拟等方式，培养儿童的注意力与观察力，让儿童在轻松、有趣的氛围中，学会观察自身与他人的情绪表现，比如通过“情绪猜猜猜”游戏，让儿童观察面部表情图片，识别不同的情绪；通过讲述情绪相关的小故事，让儿童关注故事中人物的情绪变化，理解情绪产生的原因。对于中高年级学龄儿童，主要通过讨论、实践、探究等方式，培养儿童的思维能力与记忆力，让儿童深入理解情绪的深层含义与产生的内在原因，比如组织儿童讨论“不同情境下的情绪表达”，让儿童思考在不同情境中，应该如何表达自身的情绪，如何理解他人的情绪；通过引导儿童记录自身的情绪变化，积累情绪经验，提升情绪感知的准确性。同时，还可以通过开展认知训练活动，比如注意力训练、观察力训练等，有针对性地提升儿童的认知能力，为情绪感知与表达能力的发展提供支撑。

立足儿童自身发展，提升认知能力、培养良好性格、关注生理发育，能够从根本上夯实儿童情绪感知与表达能力的内在基础，让儿童具备自主发展情绪能力的条件。认知能力的提升，能够帮助儿童更好地识别、理解情绪；良好性格的培养，能够让儿童更善于表达情绪、回应情绪；生理发育的关注，能够为儿童情绪能力的发展提供生理保障。三者协同发力，能够推动儿童情绪感知与表达能力的

自主提升，让儿童在成长过程中，逐步学会管理自身情绪、理解他人情绪，为后续的社会性发展与心理健康奠定坚实基础。

（二）优化家庭育人环境，发挥家庭的引领作用

家庭是儿童情绪能力养成的第一课堂，优化家庭育人环境，发挥家庭的引领作用，能够为学龄儿童情绪感知与表达能力的养成提供良好的家庭支撑，让儿童在家庭生活中，学会正确的情绪感知与表达方式，积累积极的情绪经验。

营造和谐、温馨的家庭情绪氛围，让儿童在积极的氛围中感受情绪、表达情绪。家长要注重营造相互尊重、相互理解、乐于沟通的家庭氛围，家人之间要坦诚表达自身的情绪，善于回应他人的情绪，避免出现争吵、冷战等负面情绪互动。家长要学会管理自身的情绪，采用积极、恰当的情绪表达方式，避免在儿童面前表现出过度冲动、粗暴的情绪，为儿童树立良好的情绪榜样。例如，家长在感到愤怒时，要冷静下来，用温和、理性的语言表达自己的不满，而不是大喊大叫、发脾气；在感到难过时，要敢于向家人倾诉，表达自己的感受，让儿童学会用倾诉的方式表达负面情绪。同时，家长要关注儿童的情绪变化，主动与儿童沟通交流，倾听儿童的情绪感受，让儿童感受到家人的关心与理解，敢于表达自身的情绪，愿意与家人分享自己的喜怒哀乐。

优化家庭育人环境，营造良好的家庭情绪氛围、规范家长的情绪表达方式、采用科学的家长教育方式，能够充分发挥家庭在儿童情绪养成中的引领作用。家庭作为儿童成长的第一环境，其情绪氛围、家长的言行举止，都会潜移默化地影响儿童的情绪认知与情绪行为。良好的家庭环境，能够让儿童在温暖、安全的氛围中，学会积极的情绪感知与表达方式，积累丰富的情绪经验；科学的家长教育方式，能够引导儿童正确认识情绪、表达情绪，推动儿童情绪感知与表达能力的稳步提升，为儿童的成长保驾护航。

（三）完善校园教育体系，强化校园的主导作用

校园是学龄儿童学习与生活的重要场所，完善校园教育体系，强化校园的主导作用，能够为儿童情绪感知与表达能力的养成提供系统的教育引导，让儿童在校园生活中，通过教育活动与实践互动，提升自身的情绪能力。

营造积极、和谐的校园情绪氛围，为儿童情绪能力发展创造良好的环境。学校要注重校园文化建设，弘扬积极向上的校园精神，营造师生之间、同学之间相互尊重、相互关心、互帮互助的校园氛围。要加强班级管理，营造团

结友爱、包容和谐的班级氛围，让儿童在班级中感受到安全、温暖与尊重，敢于表达自身的情绪，善于回应他人的情绪。例如，学校可以开展校园文明建设活动，引导师生规范自身的言谈举止，学会尊重他人的情绪；班级可以定期开展主题班会，组织同学之间相互交流、相互理解，提升同学之间的情绪互动质量。同时，学校要注重校园环境的布置，通过宣传栏、黑板报等形式，宣传情绪相关的知识，展示儿童的情绪表达作品，让校园的每一个角落都能传递积极的情绪理念，潜移默化地影响儿童的情绪认知与情绪行为。

强化教师的情绪引导与教育，提升儿童的情绪感知与表达能力。教师要树立正确的教育理念，重视儿童情绪能力的培养，将情绪教育融入日常教学与班级管理的全过程。首先，教师要提升自身的情绪素养，以身作则，采用积极、恰当的情绪表达方式，为儿童树立良好的榜样，引导儿童模仿学习。教师在日常教学中，要注重自身的情绪管理，避免在儿童面前表现出负面情绪，当出现情绪波动时，要学会理性调节，用温和、耐心的态度对待每一位儿童。其次，教师要开展针对性的情绪教育活动，结合学龄儿童的年龄特点与发展水平，设计丰富多样的情绪教育课程与活动，帮助儿童了解情绪的相关知识，提升情绪感知与表达能力。对于低年级儿童，可以通过情绪绘本阅读、情绪角色扮演、情绪游戏等方式，让儿童在轻松有趣的氛围中，认识不同的情绪，学会识别自身与他人的情绪；对于中高年级儿童，可以通过情绪讨论、情绪日记、情绪案例分析等方式，引导儿童深入理解情绪的深层含义，学会恰当表达自身的情绪，回应他人的情绪。此外，教师要关注每一位儿童的情绪变化，建立个性化的情绪引导机制，对于情绪感知与表达能力较弱的儿童，要给予更多的关心与指导，耐心倾听他们的情绪感受，引导他们学会表达自身的情绪；对于情绪表达冲动的儿童，要引导他们学会控制自身的情绪，调整情绪表达方式，提升情绪表达的恰当性。

加强同伴交往引导，为儿童情绪感知与表达能力提供实践平台。学校要注重引导儿童建立良好的同伴关系，为儿童提供更多的同伴交往机会，让儿童在同伴交往中，练习情绪感知与表达，提升自身的情绪能力。教师要加强对同伴交往的引导，教育儿童学会尊重他人、理解他人、包容他人，学会用恰当的方式处理同伴之间的矛盾与冲突。例如，当同伴之间出现情绪矛盾时，教师要引导儿童换位思考，感知对方的情绪感受，学会用温和、理性的语言表

达自己的想法与需求，避免出现争吵、打闹等不当行为；当儿童能够恰当表达自身情绪、回应他人情绪时，教师要及时给予肯定与鼓励，强化儿童的积极行为。同时，学校可以组织各类集体活动，比如小组合作活动、文体活动、志愿服务活动等，让儿童在集体活动中，相互合作、相互交流，积累情绪互动经验，提升情绪感知与表达能力。此外，学校要关注同伴交往中的特殊群体，比如性格内向、孤僻的儿童，要主动引导他们与同伴交往，帮助他们建立良好的同伴关系，让他们在交往中感受到温暖与快乐，逐步提升自身的情绪感知与表达能力。

完善校园教育体系，营造良好的校园情绪氛围、强化教师的情绪引导与教育、加强同伴交往引导，能够充分发挥校园在儿童情绪养成中的主导作用。校园作为儿童学习与生活的重要场所，其系统的教育引导与丰富的实践平台，能够帮助儿童系统地学习情绪知识，练习情绪表达，提升情绪能力。教师的专业引导与同伴的积极互动，能够让儿童在校园生活中，学会正确的情绪感知与表达方式，积累积极的情绪经验，为儿童情绪能力的全面发展提供有力支撑。

（四）整合社会环境资源，构建协同育人机制

学龄儿童情绪感知与表达能力的养成，离不开社会环境的支持，需要整合社会环境资源，构建家庭、校园、社会协同育人机制，形成育人合力，为儿童情绪能力的发展创造良好的社会环境，推动儿童情绪感知与表达能力的全面提升。

规范大众传媒内容，传递积极的情绪价值观。相关部门要加强对大众传媒的监管，规范儿童传媒内容的审核与管理。要鼓励传媒机构创作更多积极、健康、正面的儿童内容，比如适合学龄儿童观看的动画片、儿童节目、儿童书籍、绘本等，通过生动、形象的方式，向儿童传递积极的情绪价值观，引导儿童学会正确的情绪感知与表达方式。例如，传媒机构可以制作情绪教育类动画片，通过卡通人物的情绪故事，让儿童了解不同情绪的表现与产生原因，学会用恰当的方式表达自身的情绪，回应他人的情绪；出版机构可以推出更多情绪教育类儿童书籍、绘本，帮助儿童积累情绪知识，提升情绪感知能力。同时，家长与教师要引导儿童合理使用传媒工具，选择积极、健康的传媒内容，引导儿童正确看待传媒中的情绪表达，树立正确的情绪认知。

优化社区环境，为儿童情绪能力发展提供良好的社区支撑。社区要注重营造和谐、温馨、文明的社区氛围，加

强社区文化建设,开展各类文明宣传与道德教育活动,引导社区居民树立正确的情绪价值观,学会尊重他人的情绪,用恰当的方式表达自身的情绪。社区要为学龄儿童提供良好的活动空间与交往机会,建设儿童活动中心、图书角等场所,组织各类儿童活动,比如情绪主题活动、邻里互助活动、志愿服务活动等,让儿童在社区活动中,与不同的人交往,感知他人的情绪,表达自身的情绪,提升自身的情绪感知与表达能力。例如,社区可以定期开展情绪教育讲座,邀请专业的心理教师为儿童与家长讲解情绪相关的知识,指导家长与儿童掌握恰当的情绪表达方式;可以组织儿童开展情绪角色扮演活动,让儿童在角色扮演中,体验不同的情绪,学会理解他人的情绪。此外,社区要加强与家庭、学校的合作,建立协同育人机制,及时了解儿童的情绪发展情况,共同引导儿童提升情绪感知与表达能力。

整合社会资源,构建协同育人机制。政府要发挥主导作用,出台相关政策,支持学龄儿童情绪能力的培养,加大对情绪教育的投入,培养专业的情绪教育教师与心理辅导人员,为家庭、校园、社区提供专业的情绪教育指导。社会各界要积极参与,发挥自身优势,为儿童情绪能力的培养提供支持,比如企业可以捐赠情绪教育书籍、绘本等物资,公益组织可以开展情绪教育公益活动,心理机构可以为儿童提供专业的情绪心理辅导服务。同时,要加强家庭、校园、社会之间的沟通与合作,建立信息共享机制,及时沟通儿童的情绪发展情况,协同制定情绪培养方案,形成育人合力,共同推动儿童情绪感知与表达能力的全面提升。例如,学校可以定期组织家长座谈会,邀请社区工作人员与心理专家参与,分享情绪教育的经验与方法,指导家长与社区更好地开展儿童情绪培养工作;社区可以与学校合作,组织儿童开展校园与社区联动的情绪实践活动,让儿童在实践中提升情绪能力。

整合社会环境资源,规范大众传媒内容、优化社区环

境、构建协同育人机制,能够为学龄儿童情绪感知与表达能力的养成提供良好的社会支撑。社会环境作为儿童成长的重要外部环境,对其积极地引导与支持,能够潜移默化地影响儿童的情绪认知与情绪行为,与家庭、校园形成育人合力,共同推动儿童情绪感知与表达能力的全面提升,为儿童的社会性发展与心理健康保驾护航。

五、结论

学龄儿童情绪感知与表达能力是其社会性发展和心理健康的重要支撑,核心包含情绪感知与情绪表达两方面,二者相互依存、协同发展。其中,情绪感知能力涵盖自身、他人、情境感知三要素,情绪表达能力包括准确性、恰当性、回应性三要素,是儿童良好人际关系与社会适应能力的重要保障。其发展具有阶段性、渐进性、差异性与共性特点,低年级简单冲动、中年级过度提升、高年级细腻理性。该能力的养成受自身、家庭、校园、社会四大因素共同影响,需构建“自身—家庭—校园—社会”四位一体培养策略,坚持以儿童为中心,遵循发展规律,采取针对性措施,推动其情绪能力全面提升。

参考文献:

- [1] 度美至.认知隐喻视阈下学龄儿童情绪可视化设计研究[D].保定:河北大学,2025.
- [2] 齐玲,谢佳萌,郭雨桐,等.基于学龄儿童“情绪-认知”健康评价的北京老城区绿色空间适儿化研究[J].中国园林,2025,41(06):31-39.
- [3] 谢婧怡.儿童口语中动词的使用特点及其表达功能研究[J].国家通用语言文字教学与研究,2024(05):28-30.
- [4] 林蓉蓉.农村学龄儿童社会情感能力提升的小组工作过程研究[D].福州:福建师范大学,2022.
- [5] 林靖雯.城市学龄儿童情绪管理能力提升的小组工作过程研究[D].福州:福建师范大学,2022.
- [6] 毛湘颖.儿童文学中童话叙事结构的语言特点探析[J].国家通用语言文字教学与研究,2025(10):28-30.