

幼儿共情能力培养的现状及其对策的研究

张星蕊

内蒙古师范大学, 二连浩特国际学院, 内蒙古 呼和浩特

收稿日期: 2024年2月9日; 录用日期: 2024年3月7日; 发布日期: 2024年3月14日

摘要

共情能力对幼儿心理健康具有深刻意义, 鉴于此本文将从幼儿共情能力培养的现状展开研究, 探究在培养过程中幼儿园教师和家长出现的问题, 根据出现的问题提出相应的对策和解决办法, 从而增强对幼儿共情能力培养的重视程度, 促进幼儿心理健康发展。

关键词

共情能力, 情绪情感, 倾听意识, 心理健康

Research on the Current Situation and Countermeasures of Empathy Ability in Preschool Children

Xingrui Zhang

Erenhot International College, Inner Mongolia Normal University, Hohhot Inner Mongolia

Received: Feb. 9th, 2024; accepted: Mar. 7th, 2024; published: Mar. 14th, 2024

Abstract

Empathy ability has profound significance for the psychological health of young children. In view of this, this article will conduct research on the current situation of cultivating empathy ability in young children, explore the problems that kindergarten teachers and parents encounter during the training process, propose corresponding countermeasures and solutions based on the problems, thereby enhancing the importance of cultivating empathy ability in young children and promoting their psychological health development.

Keywords

Empathy, Emotional and Emotional Well-Being, Listening Awareness, Mental Health

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 幼儿共情能力培养研究的背景

1.1. 共情的概念

共情也被称为 EMPATHY 能力, 又称同理心、移情等, 指的是一种能设身处地体验他人处境, 从而达到感受和理解他人情感的心理能力, 简单而言, 共情是指理解他人正在经历的情绪, 自己也体验到类似的情绪。“共情”的概念最早由美国入本主义心理学家罗杰斯提出的, 他认为共情是心理与变革的基础, 是一种能深入他人主观世界, 了解其感受的能力。“共情是年幼儿童的一种重要的心理能力, 是幼儿未来社会行为和人际关系的一个重要预测因素[1]”。共情能力是幼儿应该要掌握的在相互交流和合作中发展的一种适应性的社交技能, 是感知和体验他人情感的能力。具有良好共情能力的幼儿能够及时感知和判断他人的情绪、情感, 对他人的感受产生共鸣, 并采取恰当的应对策略。而幼儿的共情能力就是让他们不再以自我为中心, 学会换位思考, 表达对他人的理解, 共情能力有助于建立亲密的关系, 缓解冲突, 培养幼儿与他人合作的能力。因此, 3~6 岁是幼儿心理发展的重要阶段, 也是幼儿社交发展的关键期。

1.2. 共情能力的相关理论

1) 霍夫曼的共情理论

心理学家霍夫曼是早期对共情能力进行系统研究的学者之一, 他提出了幼儿共情能力产生后往往要经历四个发展阶段, “即物我不分的共情阶段、自我中心的共情阶段、认知的共情阶段、超越直接情境的共情阶段” [2]。第一阶段的特点是孩子跟随旁人的哭泣表现而采取哭泣进行回应, 但这种行为是不具备个人意识的本能行为。第二个阶段的特点是孩子会以自己的意愿去体会他人的情感和帮助他人, 但只能感知他人表面上的情绪表现, 并不能真正体会他人。第三个阶段的特点是孩子能够真正体会他人的情感, 然而, 共情能力并不高, 无法完全正确体会他人的情感。第四个阶段的特点是孩子能够区分自己与他人的情绪, 能够在实际情况下设身处地地为他人着想。

2) 科赫特的共情理论

科赫特是自体心理学理论的创建者, 他认为, 所谓共情就是“替代的内省”, 是“思考和感受另一个人内心生活的能力”, 其中包括认知成分和情感成分。培养和分析幼儿的共情能力, 需要教师和家长从幼儿的立场上去体察和理解, 感受幼儿的内心世界, 倾听幼儿的需求和想法并及时做出回应, 同时也要在过程中注重培养幼儿的共情意识, 能够做到简单体会和理解教师和家长的感受, 与同伴合作交流, 包容理解[3]。

1.3. 幼儿共情能力的必要性

1) 赵陵波等人研究表明共情有助于抵制个体的反社会行为和促进亲社会行为。个体的共情水平与其

社会交往有着重要关系，高共情个体展现出更好的社会适应性，有更多的亲社会行为，幼儿共情能力与许多亲社会行为之间存在密切的正相关关系，如分享、合作、安慰的行为会增加，而低共情个体则表现得更冷漠，也容易激发攻击行为[4]。共情能力可以让孩子更好地理解他人的情感和需求，从而表现出善解人意、主动帮助他人的行为，从而在一定程度上减少攻击行为，这有助于孩子更好地适应社交环境，与周围的人保持良好的人际关系。

2) 共情能力可以有效激发个体的积极情感，有效促进个体的心理健康。共情能力与个体的心理健康存在密不可分的关系，可以提高孩子的心理健康水平，使孩子能够更好地应对生活中的挑战和困难。在个体的儿童时期，共情能力越高，儿童更能理解他人的想法与感受，从而避免许多不必要的冲突，可以促使孩子具有善意和友爱的心态，抚平心灵的不安与愤怒等负面情绪，减少儿童自身攻击行为，拉近与同伴之间的关系，促进其心理健康，增强孩子的自信。

3) 在《3~6岁儿童发展指南》中，共情能力被视为一个重要的社会性发展指标，这个阶段是儿童社交技能和情感认知能力发展的关键期[5]。主要表现在感知和表达情感，社会交往和道德认知，儿童在这个阶段开始理解和表达自己的情感，并能够感知他人的情感，他们会通过语言、表情和动作来表达自己的情感，并对他人的情感做出相应的反应。同时他们会开始注重与他人进行社会交往，学会合作、分享和解决冲突，表现出对他人的同情和关爱，并且能够根据自己和他人的行为判断是否符合道德规范和行为准则。

1.4. 幼儿共情能力目前研究现状

通过以“幼儿共情能力的培养”为关键字检索，发现在各大论文网站上的对此研究的文献寥寥无几，对“共情”方面的研究在学前教育领域也非常少，大多数文献只是提到要注意在教育活动中渗透培养幼儿共情的意识，而没有对其作为专门的论题进行论述和研究，对于幼儿共情能力的概念的界定也较为模糊。由此可见，对于幼儿共情能力培养方面，在理论和方法上的研究还有非常大的空缺，我们有必要了解幼儿共情能力培养的现状，提出有效的解决策略。幼儿共情能力的培养对于幼儿心理健康发展和社会交往至关重要，需要得到教师和家长引起重视，可是由于幼儿年龄较小，个体身心发展还处于不成熟阶段，共情能力也未完全形成，常常表现出以自我为中心，加上家长和教师缺乏对幼儿共情能力培养的重视和缺乏科学有效的方法，因而导致其培养现状存在一些问题。通过对相关论文文献分析整理后，本研究侧重于对当下幼儿共情能力培养中教师和家长方面存在的一些问题和相应的解决对策进行论述。

2. 幼儿共情能力培养存在的问题

2.1. 教师对幼儿共情能力的培养方法缺失

1) 缺乏共情意识，难以培养幼儿共情能力

教师对幼儿共情能力的概念、发展阶段、培养方法等了解不足，难以有效地引导幼儿培养共情能力。这导致培养幼儿共情能力过于表面化或片面化，从而使他们在培养幼儿共情能力时缺乏有效的策略和方法，而在共情能力培养中常常忽视了幼儿的主体地位。“这主要表现在教师在对幼儿一日生活进行观察和教育引导时，未能将自身置于幼儿所处的特定情境中去体验和感受幼儿的内心冲突或困惑，而是从自身角度出发并以自身的主观判断替代了幼儿的内心感受，未能在共情教育中充分体现幼儿自觉、自主、能动和创造的特性”[6]。这在一定程度上也影响了幼儿共情能力的培养。

2) 注重知识传授，忽视情感教育

教师在课程中过分强调知识和技能的学习，缺乏对情感教育的意识，而忽视了幼儿情感和社会性的发展。这可能导致幼儿在情感方面缺乏关注和引导，影响幼儿共情能力的培养和全面发展。这主要表现

在：教师在日常的教育活动中缺乏情感教育的规划和实施，没有开设专门的课程内容甚至很少在课堂中进行渗透，他们可能只是简单的执行教育计划和目标，完成本堂课的教学任务，将注意力全部放到知识输出的过程，而忽视了对幼儿情绪和反应的接收，倾听是教师与幼儿建立沟通的基础，有效的回应是教师培养幼儿共情能力重要方式，因此与幼儿经常进行情感交流和沟通是非常有必要的。

3) 家园沟通能力较弱

教师缺乏与家长的沟通与合作，未能有效的引导幼儿培养共情能力。家长是教师促进幼儿成长的重要伙伴，教师没有及时与家长沟通幼儿的情感表达和行为表现而难以制订有效地培养幼儿共情能力的计划。幼儿园和家庭都是幼儿生活和学习的主要场所，对幼儿的成长与发展都产生了深刻的影响，因此，良好的家园合作与沟通对培养幼儿的共情能力至关重要。由于缺乏有效的沟通，很多家长没能掌握科学的教育方法和观念，忽视了对幼儿的共情能力进行强化和培养，因而在一定程度上影响了幼儿共情能力的发展。

2.2. 家长忽视对幼儿共情能力的培养

1) 情感表达与回应不足

家长缺乏情感的表达，没有充分表达自己的情感，也没有鼓励孩子表达自己的情感，这可能导致孩子无法理解和回应他人的情感。因为在遇到冲突时，孩子是很难冷静思考自己的不好，更难从他人的角度理解问题，父母如果不在日常生活中加以引导就会影响幼儿共情能力的发展。特别表现在，父母缺乏对孩子的关爱和陪伴，他们没有时间或者意愿去陪伴孩子成长，没有与孩子建立有效的沟通渠道和在适当的时候与孩子交流，也不会给孩子送去温暖和关心，在这样家庭中长大的孩子往往会感到孤独和无助，难以表达自己的感受，会封闭与他人的联结，所以也很难理解他人的情感需求。

2) 缺少对孩子的支持与鼓励

家长没有提供足够的支持和鼓励，这也会影响孩子发展共情能力所需的自信心和安全感。共情能力需要一定的自信心和安全感作为基础，如果孩子在成长过程中没有得到足够的支持和鼓励，可能会感到自卑、不安和缺乏自信。这主要表现在父母否定孩子的努力和成就，孩子在尝试开启一段新的人际关系或者处理矛盾时，家长没有给予肯定和支持，反而批评或忽视他们的努力，这会让孩子觉得自己不被认可，进而影响其自信心。还有一点是家长过度保护孩子，不让他们体验负面情绪或社交冲突，这可能会阻碍孩子发展理解和回应他人情感的能力，同时也不让孩子独立处理人际关系，这会让孩子失去锻炼自己和成长的机会，不利于幼儿共情能力的发展。

3) 没有树立良好的榜样

家长没有成为良好的共情榜样，没有表现出理解和回应他人情感的行为，这会影响孩子学习共情技能。家长在面对他人情感问题时表现出不解或冷漠，这会让孩子认为情感是不重要的，或者不值得理解和关注，以及家长常常表现出不一致的共情，家长在某些情况下能够表现出共情，但在其他情况下却无法做到，这可能会让孩子感到困惑，不知道应该如何和什么时候关注他人的情感，什么时候忽视，这也是影响孩子共情能力的重要因素。

3. 幼儿共情能力培养的有效对策

3.1. 教师要提高自身素质，改进培养幼儿共情能力的方法

1) 掌握科学的幼儿共情能力的培养方法

教师可以通过故事、情境模拟等方式，引导幼儿体验他人的情感和处境，培养他们的同理心和换位思考的能力，从而促进他们的共情能力的发展。“教师应将自身置于幼儿所处的特定情境中，拉近与幼

儿的距离，从而让幼儿真正感受到教师对他的关心和重视”[6]。教师要为幼儿提供良好的榜样，引导幼儿体验他人的情感，并逐步培养他们的共情能力，可以通过鼓励幼儿表达自己的情感，如哭泣、诉说、绘画等方式，让他们表达自己的内心感受，帮助他们理解自己的情感和处境，培养他们同理心和换位思考的能力，从而促进他们的共情能力发展。

2) 重视对幼儿情感和社会性的发展，平衡好与知识和技能的学习

教师需要与幼儿建立良好的关系，关注他们的情感需求，倾听他们的想法和内心感受，在幼儿园一日生活和教学活动的各个环节中，比如可以开张角色互换的游戏，可以让幼儿扮演“爸爸”、“妈妈”、“老师”等，通过角色扮演，孩子可以深刻体验父母的角度和感受，以及父母照顾自己的辛苦和劳累；让孩子扮演老师讲课时，老师也可以搞一些小动作，观察他的反应。角色互换扮演后，可以让孩子描述一下不同任务角色的情绪状态并描述一下自己的感受。通过这样来帮助他们理解自己的情感，告诉孩子情绪是没有好坏之分的，任何情绪都应该被接纳，包括生气、悲伤的负面情绪，建立一个情绪库，丰富幼儿对情绪的表达，如失落、开心等，让幼儿能够找到准确的词语表达自己的情绪，并逐渐学会控制自己的情感。教师可以通过建立积极的班级氛围，鼓励幼儿相互帮助、关心和支持，让他们感受到集体的温暖和互助精神，从而培养他们的共情能力。在课程内容中增加关于幼儿心理健康教育的内容，开设专门的课程，重视幼儿情绪的反应并及时做出回应。

3) 加强与家长的沟通与合作

教师需要与家长建立良好的沟通机制，及时了解幼儿在家中的情感表现和需求，同时也向家长反馈幼儿在园中的表现和情感需求。家庭是幼儿身心成长的主要环境，幼儿的共情教育离不开家庭和幼儿园的共同参与，幼儿园应该加强对家庭共情教育的指导，教师可以通过家长会、讲座等方式，引导家长关注幼儿的情感需求，帮助他们了解共情能力的重要性，并提供一些有效的培养方法，如通过亲子阅读、游戏等方式，与幼儿进行情感交流和互动。同时帮助家长树立正确的教育观念，让家长明确共情教育的目的和内容，形成家园合力，奠定培养幼儿共情能力的基础。

3.2. 家长要加强培养意识，增加对幼儿共情能力培养的重视

1) 重视情感的表达，创造良好的心理环境

家长可以通过建立积极的家庭氛围，如互相尊重、关心和支持等等，来鼓励和支持幼儿表达自己的情绪。在这样的氛围中，幼儿可以感受到被爱和被关注，从而更愿意表达自己的情绪。注重为幼儿创造一个安全、舒适的环境，让他们感受到被接纳和理解，在这个环境中，幼儿可以自由地表达自己的情绪，而不会受到批评和指责。

2) 鼓励和支持幼儿表达自己的情绪和情感

首先家长应该为幼儿创造一个安全、舒适的环境，让他们感受到被接纳和理解。在这个环境中，幼儿可以自由地表达自己的情绪，而不会受其批评或职责。当幼儿表达自己地情绪时，家长需要认真倾听，并尽可能理解他们的感受，不要随便打断或者批评幼儿，而是让他们感受到自己的情绪被重视和理解。鼓励幼儿主动表达自己的情绪，让他们感到自己的情绪被接纳和支持，比如可以告诉幼儿：“我知道你感到难过，但是你可以告诉我发生了什么事情，我会尽力帮你解决。”

3) 要为幼儿树立良好的榜样

家长可以通过自己的言行举止为幼儿提供良好的榜样，表现出对他人情感的理解和关注，引导幼儿学会关注他人的情感，并逐渐培养他们的共情能力。设身处地体会别人的感受，前提是学会倾听他人的话语，观察他人的动作和表情，在平日的亲子交流中，以身作则，听孩子说话的时候要专注，并及时给予反馈，或者通过“点头”等肢体动作来表达接收到信息，从而引导孩子学会倾听他人的感受，发展其

共情能力。

4. 结语

总之，共情能力是 3~6 岁儿童发展的重要方面之一，幼儿共情能力对于孩子的社交、情感、认知和人格发展都具有重要的影响。因此，家长和教师应该注重培养孩子的共情能力，通过示范、引导和鼓励等科学方式，建立积极的家庭氛围，帮助孩子学会理解和关注他人的情感需求，从而培养出健康、积极、有爱心和善解人意的人格特质。

参考文献

- [1] Stern, J.A. and Cassidy, J. (2017) Empathy from Infancy to Adolescence: An Attachment Perspective on the Development of Individual Differences. *Developmental Review*, **47**, 1-22. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2017.09.002>
- [2] 马丁·L·霍夫曼. 移情与道德发展[M]. 哈尔滨: 黑龙江人民出版社, 2003.
- [3] 杨亚青. 幼儿教师共情能力现状研究[D]: [硕士学位论文]. 石家庄: 河北师范大学, 2017.
- [4] 赵陵波, 蒋宇婧, 任志洪. 个体共情能力与攻击性关系的元分析[J]. 福州大学学报(哲学社会科学版), 2016(1): 86-93.
- [5] 中华人民共和国教育部. 3-6 岁儿童学习与发展指南[M]. 北京: 中国教育出版社, 2019.
- [6] 刘晓玲. 幼儿共情能力培养中存在的问题及对策[J]. 甘肃教育, 2020(17): 134-135.