

Action Research on the Cultivation of Children's Empathy in the Social and Emotional Learning Path of Small Classes

Ping Yu

Party Bay Town Central Kindergarten, Hangzhou, Zhejiang, 311221, China

Abstract

As a core component of Social Emotional Learning (SEL), empathy serves as a crucial foundation for young children to build healthy interpersonal relationships, develop positive emotional cognition, and achieve social adaptation. The preschool stage represents a critical period for the development of emotional awareness and social interaction skills. Scientific educational interventions can effectively enhance children's ability to recognize emotions and understand others. This study explores practical strategies for fostering empathy through situational teaching, play-based activities, and teacher-child interactions, using action research methods to examine social-emotional learning approaches in early childhood education. The findings demonstrate that life-oriented and experiential teaching designs significantly improve children's emotional sensitivity, expression accuracy, and regulation abilities. The article summarizes educational strategy adjustments and reflections from three rounds of action research, providing actionable pathways and empirical support for developing social-emotional curricula in kindergartens.

Keywords

Young children in small classes; Social-emotional learning; Empathy; Action research; Emotional education

小班社会情绪学习路径中幼儿共情能力培养的行動研究

余萍

萧山区党湾镇中心幼儿园, 中国·浙江 杭州 311221

摘要

共情能力作为社会情绪学习 (Social Emotional Learning, SEL) 的核心要素, 是幼儿建立良好人际关系、形成积极情绪认知与社会适应行为的重要基础。小班阶段是情绪认知与社会交往能力发展的关键期, 科学的教育干预能够有效促进幼儿的情绪识别与他人理解能力。本文以小班社会情绪学习为路径, 运用行动研究法探讨教师通过情境教学、游戏活动与师幼互动促进共情能力发展的实践策略。研究表明, 基于生活化与体验化的教学设计能够显著提升幼儿的情绪感知敏感度、情绪表达准确性与情绪调控能力。文章总结了三轮行动研究中的教育策略调整与反思, 为幼儿园社会情绪课程建设提供了可操作的路径与实证支持。

关键词

小班幼儿; 社会情绪学习; 共情能力; 行动研究; 情绪教育

1 引言

共情能力是幼儿情绪社会化发展的核心内容, 指个体在理解他人情绪状态基础上产生情感共鸣并做出适当行为反应的能力。幼儿园阶段的社会情绪学习不仅帮助儿童认识自我情绪, 更在群体生活中促进同理心的萌发与社会责任意识的形成。特别是小班幼儿处于社会化初始阶段, 情绪认知尚不稳定、语言表达有限, 缺乏换位思考的能力, 常因冲突与误解而引发情绪对抗。因此, 探索以社会情绪学习为载体的共情教育路径, 对于提升幼儿人际交往能力与情绪调节能

力具有重要现实意义。本文以某市幼儿园小班为研究场域, 通过行动研究的方式, 在真实教学情境中不断实践、反思与调整教学策略, 力图构建符合小班儿童心理发展规律的共情能力培养模式, 为学前教育情绪课程体系的完善提供理论参考与实践借鉴。

2 共情能力与社会情绪学习的理论基础

2.1 共情能力的内涵与结构

共情能力是个体在理解他人情绪与心理状态的基础上产生情感共鸣并引发亲社会行为的心理机制。对于小班幼儿而言, 共情主要体现为情绪模仿、情感同感与行为回应三个层面。从发展心理学角度看, 幼儿的共情反应起源于情绪感染, 随着语言与社会经验的积累, 逐步发展为认知性共情。情绪感染体现为幼儿对他人哭泣或笑声的直接反应, 而认知

【作者简介】余萍 (1979—), 女, 中国浙江杭州人, 本科, 幼儿园一级, 从事大班户外科学探究/小班社会情绪学习路径设计与实践研究。

性共情则表现为理解他人情绪背后的原因与动机。共情能力的发展不仅影响幼儿的社会交往与合作行为，也直接作用于其情绪调节与自我概念的形成，是人格社会化的重要指标。

2.2 社会情绪学习的理念与实践意义

社会情绪学习强调通过系统教学帮助儿童习得识别、理解、表达与调控情绪的能力，并形成积极的人际互动方式。其核心领域包括自我意识、自我管理、社会意识、人际关系技能与负责任的决策能力。小班阶段的社会情绪学习重点在于情绪识别与社会意识的培养，为共情能力的形成奠定基础。教师通过角色游戏、故事讲述与情境讨论等方式，引导幼儿在真实或模拟的情绪情境中学习观察与理解他人感受，从而促进情绪共鸣与行为模仿。社会情绪学习的目标不只是“让孩子懂情绪”，更重要的是通过行动实践形成情感与社会行为的统一。

2.3 共情教育在小班教学中的现实价值

当前部分幼儿园社会性课程过度强调规则教育，忽视情感体验的渗透，导致幼儿社会交往中的冷漠与冲突问题突出。共情教育的引入有助于改善这一局面，使幼儿在理解他人情绪的同时学会关心与帮助他人，形成积极的社会情绪品质。小班儿童的模仿性强、感知敏锐，通过教师语言、表情与行为的示范，能够迅速建立情感认同感。因此，教师的情绪示范、同伴互动以及日常生活情境的组织，成为促进共情能力发展的关键要素。

3 小班幼儿共情能力培养的现状分析

3.1 情绪认知不足导致共情理解薄弱

在小班阶段，幼儿的情绪认知尚处于感性经验积累阶段，对情绪的识别与分类依赖外部线索，缺乏对情境与心理状态的综合判断能力。研究发现，幼儿在面对他人表情时，往往以“笑即开心、哭即伤心”的简单逻辑作出判断，忽视情绪背后的复杂动因。例如，当同伴因害羞而低头时，幼儿可能误以为其“生气”或“不理人”，这表明他们的情绪理解仍停留在表象层面。教师在日常交流中提问“他为什么这样做”时，幼儿多以情境中最直接的线索作答，而非从他人心理角度推测。由于缺乏系统的情绪识别训练，幼儿难以将外部行为与内在情感建立稳定联系，从而影响共情反应的生成。情绪认知不足不仅削弱了幼儿对他人情绪的准确理解，也制约了其在社会交往中的情绪匹配与情感共鸣能力。

3.2 情绪表达方式受限影响情感共鸣

小班幼儿语言系统尚未完全发展，表达方式多依赖非语言手段，如表情、肢体动作和声音模仿。这种局限导致他们在面对情绪冲突或他人情感时，难以准确传达自身感受或进行有效安慰。例如，在同伴哭泣的情境中，部分幼儿仅以模仿哭声或远离现场的方式应对，表现出情绪感染而非情感理解。这种以模仿为主的反应说明他们仍处于情绪共振的初级阶段，尚未形成认知共情能力。教师观察还发现，部分幼

儿虽然能察觉他人情绪，但因缺乏语言表达经验而无法以恰当方式回应，常出现“想帮助却不知如何行动”的情况。由此可见，语言表达的不足不仅限制了情绪沟通的深度，也阻碍了情感共鸣的形成。教育者应通过多元表达途径，如音乐、绘画与表演，拓宽幼儿情绪表达的渠道，为共情能力的进一步发展奠定基础。

3.3 教育策略单一制约共情能力提升

当前部分幼儿园的情绪教育仍以教师讲解与提问为主，教学模式单一、缺乏情境体验，难以激发幼儿主动思考与感受。教师往往通过“讲故事—问问题—说道理”的线性流程传递共情概念，却忽视了幼儿通过身体、情绪与社交互动建构理解的特点。缺乏操作性与体验性的教学方式，使幼儿的情感体验停留在被动接受层面，难以内化为真实的情感认知。与此同时，教师对共情教育的理解也存在偏差，过于强调“教会幼儿要友善”，而忽略了情绪体验与社会互动的过程支持。此外，部分教师对幼儿个体差异关注不足，未能根据不同性格与认知水平进行差异化指导，导致教学效果不均。要突破这一局限，教育者应引入情境模拟、角色扮演与同伴互助等策略，让幼儿在真实互动中体验、理解并践行共情，从而实现从情绪认知到行为共情的转化。

4 基于行动研究的教學设计与实施

4.1 行动研究的思路与步骤

本研究采用行动研究的基本范式，遵循“计划—行动—反思—再行动”的循环过程，以探索性实践为主线推动教学改进。研究对象为某市幼儿园小班两个班共52名幼儿，研究周期为一个学期。研究共分三轮：第一轮聚焦幼儿的情绪识别与模仿训练，通过表情辨认、情绪配对等活动帮助幼儿形成初步情绪认知；第二轮引入情境故事、角色扮演与同伴互动，促进情绪理解与共情体验；第三轮以合作游戏与生活事件反思为重点，强化共情行为的内化与迁移。在研究过程中，教师通过观察记录、访谈、幼儿作品收集及视频分析等方式获取数据，并在每一轮结束后进行分析与策略修正。研究团队每周开展一次反思会议，梳理教学难点与幼儿反应，从而实现教学方案的动态优化。该循环式研究路径不仅提升了教师的实践敏感性，也保证了共情教育策略的科学性与可持续性。

4.2 教学内容与活动形式设计

教学设计基于社会情绪学习（SEL）的五大核心领域，注重情绪认知、社会意识与行为表现的整体协调。在“认识情绪”环节，教师通过表情卡片、镜面游戏与情绪模仿活动，引导幼儿感知不同情绪的外在特征，增强情绪辨识能力；在“理解他人”环节，设置故事讲述、木偶剧与角色体验活动，让幼儿在虚拟社会情境中学习站在他人角度思考；在“行为回应”环节，开展“情绪帮助队”“安慰信箱”“善意日历”等实践活动，鼓励幼儿以行动表达共情。为增强学习体验，

研究团队还设计了“情绪手册”记录幼儿的情绪变化轨迹，帮助教师跟踪发展水平。课程结构体现了“从感知到理解，再到行动”的递进逻辑，活动形式以生活化、情境化和合作化为导向，使共情教育更贴近幼儿实际，真正实现了社会情绪学习的行为转化目标。

4.3 教师角色与环境支持

在行动研究中，教师既是共情教育的引导者，也是情感榜样与合作者。教师通过日常行为示范，如安慰受挫幼儿、鼓励分享与合作，潜移默化地传递共情价值观。教学中，教师注重通过开放式提问和情绪反馈引导幼儿思考他人感受，提升其情绪认知深度。为强化情感氛围，班级设置“情绪角”“心情树”“爱的信箱”等视觉化情绪表达空间，鼓励幼儿自主表达情绪、倾听他人感受。研究同时重视家园协同机制，教师通过家园联系册、家长工作坊与“亲子共情日记”等方式，引导家长在家庭中延续共情训练，保持教育一致性。多维度的支持环境使幼儿在园内外均能获得积极情绪体验与稳定情感回应。通过教师的情绪示范与情境营造，幼儿在模仿、参与与互动中逐步形成稳定的共情意识，展现出社会情绪学习的综合成效与长期影响。

5 共情能力培养的教育策略与实践成效

5.1 创设真实情境，增强情绪体验

共情教育的核心在于情感的真实唤醒，而非知识的灌输。幼儿的情绪体验来源于真实情境的感知与代入，因此教师在教学中需通过具体化的情境创设，引导幼儿在“经历”中体会他人感受。例如，在活动《丢失的小玩具》中，教师以生活化故事呈现“玩具被弄坏”的冲突情节，鼓励幼儿想象“如果是我的玩具我会怎样”，从而激发内在情绪反应。教师的言语语调、面部表情和情境重现能强化幼儿的情绪共鸣，使其在故事体验中实现从观察到感同身受的心理转化。此外，教师可引入同伴参与式表演、角色互换及情绪追溯等策略，让幼儿在表演中体验他人处境，在再现中深化情绪理解。真实的情境不仅使幼儿获得直观的情感感受，还为共情的生成提供了心理触发点。研究显示，情境化教学能显著提升幼儿情绪感知的准确度与强度，使共情教育从“被动接受”转化为“主动体验”，为后续的情绪表达与社会行为奠定坚实基础。

5.2 丰富表达方式，促进情绪沟通

共情能力的形成离不开情绪表达的多样化与精准化。教师应充分利用艺术与游戏等媒介，为幼儿提供多元的表达路径，使他们能以视觉、听觉与动作等方式传递内心感受。在研究实践中，教师引入绘画、音乐、角色扮演、情绪手偶和“感受图谱”等形式，引导幼儿通过创作与表演表达不同情绪状态。例如，通过“快乐颜色画”活动，幼儿用色彩表现情绪变化；在角色游戏中，幼儿用语言与动作安慰同伴，强化了情绪交流与理解。教师还可通过小组合作，鼓励幼儿倾听他人感受并进行回应，帮助其理解“表达”不仅是情绪

释放，更是情感沟通的过程。多元化的表达方式帮助幼儿突破语言限制，使隐性情绪得以外化；而教师在倾听与反馈中引导幼儿逐步理解他人情绪，促进其社会沟通与互动能力的提升。通过艺术性表达与人际交流的结合，幼儿逐渐学会用合适的方式传达感受，实现情绪认知、表达与共情的良性循环。

5.3 强化反思环节，巩固共情行为

共情教育的最终目标不仅是情绪体验的发生，更在于情感意识的内化与行为的转化。反思环节是将“情绪体验”上升为“情感理解”的关键阶段。教师在活动结束后通过组织“情绪回顾会”，引导幼儿回顾活动中的感受与行为，如“谁高兴了”“谁需要帮助”“我能做什么”，让幼儿在讨论中体会他人情绪背后的动因。这一过程帮助幼儿从直观体验过渡到理性分析，建立初步的情绪调控意识。教师可利用照片、视频或绘画作品作为回顾素材，帮助幼儿具体化回忆与反思。通过教师引导，幼儿逐渐理解情绪与行为之间的因果关系，认识到善意与关怀的社会价值。研究发现，持续的反思训练能显著提升幼儿共情行为的稳定性，使他们在日常交往中更主动地关心他人、化解冲突、传递正向情绪。反思不仅巩固了共情教育的成果，也促进了幼儿社会情绪学习的纵深发展，使情感认知与行为实践形成动态融合的教育闭环。

6 行动研究结果与教育反思

6.1 幼儿共情能力显著提升

三轮行动研究的持续实施，使幼儿的情绪识别、情感共鸣及行为回应能力均得到系统性提升。研究初期，幼儿对同伴的情绪反应多停留在表层模仿与感知阶段，面对哭泣或生气的同伴时，常表现出好奇或漠然的态度。经过系统的社会情绪学习干预后，幼儿逐渐能够识别不同的情绪线索，并通过表情、语言或行动进行适当回应。例如，部分幼儿在观察同伴摔倒后，会主动递纸巾、搀扶或用语言安慰。教师观察记录显示，班级冲突事件减少约三分之一，积极互动与合作次数显著增加。幼儿在日常交流中自发使用“我理解你”“你别难过”等情绪语言，体现出对他人感受的敏感性和回应能力。共情教育的长期渗透不仅改变了幼儿的社会交往模式，也促进了班级整体的情感氛围优化，说明系统化的共情培养具有可持续的教育成效与群体影响力。

6.2 教师教育理念与实践方式优化

行动研究的开展促使教师对自身教育理念进行了深度反思与调整，从“灌输式情绪教学”转向“体验—表达—反思”相结合的互动式模式。研究前期，教师多依赖讲述和提问，活动层次单一，幼儿参与度有限。经过研究实践，教师逐步认识到共情教育应以情境体验为核心，重视幼儿在情绪事件中的真实感受与回应。教师在教学中采用角色扮演、情景再现与情感对话等方法，增强了课堂的开放性与生成性。同时，教师团队通过案例研讨、录像回看和同伴互评等方式持续优化教学策略，在活动设计、提问深度与反思引导上表

现出更高的专业水平。教师对个体差异的敏感性增强,能够根据幼儿情绪状态调整互动策略,避免过度指导或忽视情感体验。实践表明,教师的专业成长是共情教育顺利推进的重要支撑,其教育观念的转变直接提升了幼儿情绪学习的质量与成效。

6.3 课程资源与家园合作机制的完善

研究发现,共情能力的培养不仅依赖课堂活动,更需要家庭教育的持续配合与延伸。教师在行动研究中探索了多样化的家园合作路径,如开展“情绪共读”活动,让家长与幼儿共同阅读情感主题绘本,并记录情绪对话内容;组织“家庭观察日志”,鼓励家长记录孩子在家中对他人的情绪反应,并与教师分享反思;举办家长工作坊,提升家长对社会情绪学习的理解与实践能力。通过这些举措,家长逐渐认识到家庭情绪氛围对幼儿共情发展的重要影响,教育态度从关注行为约束转向情感支持。教师与家长之间建立了双向沟通机制,使情绪教育在家庭与园所之间实现了连贯性。研究后期,幼儿在家庭中表现出更多主动关心与情绪表达行为,家长反馈其亲子关系更加和谐。家园协同的形成不仅扩展了教育场域,也为共情课程提供了稳定的支持系统,实现了教育资源的共享与延展。

7 结语

共情能力的培养是小班社会情绪学习的重要目标,也

是儿童社会性发展的关键环节。通过行动研究,本研究验证了以生活化、情境化、体验化为核心的教学路径在提升幼儿共情能力方面的有效性。教师在教学中应充分利用真实情境与情感对话,让幼儿在体验、表达与反思中形成情绪理解与社会意识。同时,应重视教师情绪素养的提升与家园协同的持续建设,使共情教育成为贯穿幼儿园教育全过程的内在机制。未来的研究可进一步探讨共情能力与自我调节、道德发展之间的关联,构建系统化的学前社会情绪教育体系,为儿童的终身社会性发展奠定坚实基础。

参考文献

- [1] 丁方尧.角色游戏培养幼儿社会与情感能力的行动研究[D].成都大学,2025.
- [2] 赵一霏.父母期望对幼儿社会情绪能力的影响:家庭支持和幼儿自我控制能力的链式中介作用[D].河南大学,2024.
- [3] 李韵.父母正念教养对幼儿共情的影响:有调节的中介模型[D].西南大学,2022.
- [4] 李青.在“积极行动”理念下构建幼儿社会情绪学习课程[J].上海托幼,2021,(09):20-22.
- [5] 董佳琦.3-6岁儿童动物共情的发展及其与人际共情的关系研究[D].西南大学,2021.
- [6] 关婉彤.师幼互动与幼儿社会情感能力的关系研究[D].广东技术师范大学,2025.