

幼儿自我调节的现状以及教育策略研究——以深圳市X园大班幼儿为例

李娟^{1*} 李丽婷²

(1.深圳市宝安区西乡街道中心幼儿园(集团)华海金湾幼儿园, 湖南 永州 425000, 2.深圳市宝安区西乡街道中心幼儿园(集团)华海金湾幼儿园, 广东 江门 529200)

摘要: 在当前国家高度重视幼儿心理健康发展的背景下, 自我调节能力作为其核心组成部分, 应当引起我们的重视。作为一线教师, 研究者在日常带班过程中发现部分幼儿存在冲动、规则意识薄弱等自我调节不足的问题。执行功能作为自我调节的核心认知基础, 其发展水平直接关系到幼儿自我调节能力的高低。因此本研究以幼儿园大班幼儿为对象, 采用"头-脚-膝-肩"任务评估其执行功能发展水平, 探究自我调节能力的现状及影响因素, 并提出针对性教育策略, 为幼儿园自我调节教育实践提供参考, 助力幼儿形成良好自我调节能力, 促进其全面健康发展。

关键词: 幼儿自我调节; 执行功能; 教育策略

DOI: doi.org/10.70693/202607015517

Research on the Current Status of Young Children's Self - Regulation and Educational Strategies: A Case Study of Senior Class Children in Kindergarten X, Shenzhen

Juan Li^{1 *}, Liting Li²

¹ Huahai Jinwan Kindergarten, Xixiang Subdistrict Central Kindergarten (Group), Bao'an District, Shenzhen, with postal code 425000, Yongzhou, Hunan

² Huahai Jinwan Kindergarten, Xixiang Subdistrict Central Kindergarten (Group), Bao'an District, Shenzhen, with postal code 529200, Jiangmen, Guangdong

Abstract: Against the backdrop of the nation's current emphasis on young children's mental health development, self-regulation, as a core component, deserves our close attention. As frontline teachers, the researchers observed in daily classroom practice that some children exhibit insufficient self-regulation, such as impulsivity and weak awareness of rules. Executive function, as the core cognitive foundation of self-regulation, directly affects the level of children's self-regulation abilities. Therefore, this study targets senior class kindergarten children, using the "Head-Toes-Knees-Shoulders" (HTKS) task to assess their executive function development, explores the current status and influencing factors of self-regulation, and proposes targeted educational strategies. The aim is to provide references for self-regulation educational practices in kindergartens, help children develop sound self-regulation abilities, and promote their comprehensive and healthy development.

Keywords: young children's self-regulation; executive function; educational strategies

作者简介: 李娟(1998—), 女, 本科, 研究方向为学前儿童语言;

8 李丽婷(1999—), 女, 硕士, 研究生, 研究方向为学前儿童语言;

通讯作者: 李娟

自我调节是幼儿对自身情绪、行为和认知进行主动调控以适应环境、实现目标的重要能力,其在情绪调节、行为控制与认知灵活性等多个层面均有体现,并以执行功能为核心认知基础^[1]。该能力对幼儿的发展具有深远影响:在学习方面,自我调节良好的幼儿更能集中注意、抑制干扰,从而提高学习质量;在社交方面,他们更易控制冲动、遵守规则,有效减少冲突,促进积极同伴关系的形成。然而,当前许多幼儿仍普遍存在自我调节能力不足的问题,比较常见的有情绪易失控、行为冲动、规则意识薄弱、任务坚持性差等,这不仅影响其当前的学习与交往体验,也可能制约长期社会适应和心理健康发展。因此,本研究希望通过探讨幼儿自我调节能力的发展现状及其影响因素,结合一线经验,提出相应教育策略。

一、研究对象与方法

(一) 研究对象

本研究选取某幼儿园两个班级的幼儿作为研究对象,其中大一班为实验班,共32名幼儿,年龄在5-6岁之间;大二班为对照班,共30名幼儿,年龄与实验班幼儿相近,均在5-6岁范围内。两个班级幼儿的家庭背景、入园时间以及日常接受的幼儿园基本教学活动均无显著差异,确保研究对象具有一定的可比性,减少无关变量对研究结果的影响。

(二) 研究方法

本研究采用执行功能测试中的头—脚—膝—肩 (HTKS) 任务来评估幼儿的执行功能,进而反映其自我调节能力水平。头—脚—膝—肩任务主要用于测量幼儿的抑制控制和认知灵活性,这两项能力是幼儿自我调节的核心组成部分。在测试实施前,研究者先向两个班级的幼儿分别进行任务规则示范。示范过程中,研究者清晰地告诉幼儿任务要求:当听到指令头时,要做出摸脚的动作;听到指令脚时,要做出摸头的动作;听到指令膝盖时,要做出摸肩膀的动作;听到指令肩膀时,要做出摸膝盖的动作。

测试正式开始后,研究者按照随机顺序依次向每个幼儿单独给出头、脚、膝盖、肩膀这四个反向指令,每个指令间隔3秒,确保幼儿有足够的时间做出反应。测试过程中,研究者会密切观察幼儿的反应,判断其是否能够抑制自然的反应(如听到头时不摸头而是摸脚),并根据幼儿的反应进行评分。每个正确的反应计1分,错

误的反应(包括做出与指令对应的自然动作、无动作、动作迟疑超过3秒等情况)不计分,满分4分。

(三) 测试结果分析

测试结束后,研究者对幼儿执行功能测试进行整理,并运用spss进行数据的统计与分析,具体数据如下:

表1 大班执行性测试对比

执行功能测试	大一班	大二班	T
前测	1.5876 ± .348	1.8262 ± .127	-3.525**

注: *代表 $p < 0.05$; **代表 $p < 0.01$; ***代表 $p < 0.001$ 。

从本次“头—脚—膝—肩”任务测试结果显示,大二班幼儿的执行功能得分(1.8262±0.127)显著高于大一班(1.5876±0.348),且两组差异达到极显著水平($p < 0.01$)。这表明大二班幼儿在抑制冲动、遵循指令和灵活调整行为等自我调节关键能力上整体表现更为优秀。此外,大一班较大的标准差说明该班幼儿内部自我调节能力发展不均衡,个体差异较为突出。这一结果不仅揭示了两班幼儿在自我调节水平上的群体差异,也为进一步分析教育环境、师幼互动等影响因素提供了实证依据,提示有必要开展更具针对性的自我调节教育支持,尤其关注发展滞后和个体差异显著的群体。

二、研究讨论

通过数据的分析与整理发现,大一班幼儿在自我调节能力方面存在不足的,为了能够更好的了解自我调节存在的问题,研究者对大一班幼儿、教师以及家长等多方面进行访谈以及观察,并结合前期数据分析,幼儿自我调节能力比较弱的原因有:

(一) 家庭教养方式的影响

家庭是幼儿成长的第一环境,家庭教养方式对幼儿自我调节能力的发展具有重要影响。日常教育工作中,研究者作为一线教师,发现许多幼儿自我调节能力薄弱,其实与家庭教养方式密切相关。例如,有些家长怕孩子吃亏,一发生争抢就立刻介入调解,孩子还没学会表达“请还给我”就已被抱开;还有些家长见不得孩子哭闹,要么大声呵斥“不许哭”,要么马上妥协满足,孩子始终没机会练习平复情绪、说出感受。另外,像玩具散落一地、家长反复催促却自己收干净的情况也很常见——孩子几乎没有在规则约束下学习

行为自控的机会。这些细节日积月累，无形中剥夺了孩子锻炼情绪管理和行为调节的空间。由此可见，家庭的教育方式对幼儿自我调节的发展具有深渊的影响。

（二）幼儿园教育活动设计的不足

幼儿园的教育活动是幼儿自我调节能力发展的重要途径，当前部分幼儿园教育活动设计存在的不足，也影响了幼儿自我调节能力的发展。例如，有些集体游戏规则过于简单，缺乏层次性和挑战性，难以激发幼儿持续调整自身行为的需求^[2]。比如在进行“听指令做动作”游戏时，若始终使用固定指令和相同节奏，幼儿只需机械重复，抑制冲动和灵活转换的能力就得不到充分锻炼。此外，不少任务与真实情境关联较弱。比如在角色区活动中，若缺乏明确的目标和规则引导（如“你先当顾客，我再当收银员”），幼儿容易陷入无序玩耍，错失学习轮流、等待和情绪调节的机会，即便是在认知类活动中，若只侧重知识灌输。最后幼儿园对于缺乏对自我调节的针对性的教育活动，通常以五大领域为重点，这在一定程度上对于幼儿心理健康的教育是有所缺乏的。因此，综合以上原因，发现幼儿园的教育活动设计上存在一定的需要完善的方面。

（三）幼儿自身特质与经验的影响

除家庭与教育因素外，幼儿自身的气质特点、认知成熟度以及日常经验积累也显著影响其自我调节能力的发展^[4]。不同气质的幼儿在情绪和行为调控方面存在天然差异，例如高冲动性、高反应强度的幼儿往往更需要成人的外部支持和引导，才能逐步内化自我调节策略^[5]。同时，幼儿的年龄、语言理解能力、工作记忆容量等认知基础也制约着自我调节的水平，如在本研究的“头—脚—膝—肩”任务中，表现不佳的幼儿往往难以同时处理多个指令，或难以在干扰条件下灵活调整原有反应模式。此外，个体经验的积累同样关键，缺乏充足的同伴互动、游戏冲突解决以及规则类活动参与的幼儿，在实际情境中运用自我调节策略的机会有限，能力发展也相对滞后。因此，幼儿自身因素与其所处环境相互作用，共同塑造其自我调节能力的发展路径。

三、教育策略

（一）优化家庭教养方式，营造良好家庭氛围

幼儿园应通过家长会、家长开放日、家庭教育指导讲座等多种形式，向家长普及幼儿自我调节能力发展的重要性，引导家长优化家庭教养方

式。对于过度控制的家庭，建议家长给予幼儿更多自主决策的机会，在日常教育与家园共育中，应注重为幼儿创设自主决策的机会，例如允许幼儿自主选择每日穿搭、参与家庭简单事务，如：整理玩具顺序、选择餐前水果的决策等。当幼儿尝试独立完成任务或做出选择时，即便出现小偏差，如：衣物搭配不当、物品摆放顺序不合理，成人也不宜急于批评或直接纠正，而是通过提问引导幼儿复盘：“你觉得这样穿会不会有点冷呀？”“如果先放积木再放绘本，整理起来会不会更方便？”借助此类引导，帮助幼儿主动分析问题原因，自主调整行为策略，在实践中逐步提升独立思考能力与认知灵活性，为其自我调节能力发展奠定基础，家长应注重营造民主、和谐的家庭氛围，多与幼儿进行平等沟通，关注幼儿的情绪变化，当幼儿情绪不佳时，帮助幼儿识别自身情绪，如：“告诉幼儿你现在看起来很生气，是因为积木搭不好吗？”引导幼儿用语言表达情绪，而非通过哭闹、发脾气等方式释放情绪，逐步提升幼儿的情绪调节能力。

（二）丰富幼儿园教育活动，系统培养自我调节能力

1. 设计针对性的执行功能训练活动

幼儿园应结合幼儿的年龄特点和发展需求，设计专门的执行功能训练活动，将抑制控制、认知灵活性的培养融入日常教学活动中^[6]。在培养幼儿抑制控制与认知灵活性的教育实践中，可丰富反向动作游戏形式。除“头—脚—膝—肩”任务外，还可设计“听反话”类游戏，如听到“站”时引导幼儿坐下、听到“举左手”时鼓励幼儿举右手，以简单指令帮助幼儿初步建立“反向反应”意识。

游戏过程中需循序渐进调整难度，初始阶段用慢速单一指令让幼儿适应规则，待幼儿熟练后，逐步加快指令速度，增加“站—坐—蹲”连续反向指令；后期可加入轻微声音干扰（如轻柔背景音乐），模拟复杂情境。

通过这类趣味游戏，让幼儿在反复练习中抑制自然反应、灵活应对变化，有效提升核心能力，且符合幼儿以游戏为主要学习方式的特点。

2. 融入日常活动，渗透自我调节教育

在幼儿园的日常活动中，教师应抓住各种教育契机，将自我调节教育渗透其中。在集体活动排队环节，引导幼儿学会耐心等待，不插队，当有幼儿出现插队行为时，教师可以组织幼儿讨论插队会带来什么问题，让幼儿自主思考如何遵守

排队规则, 培养幼儿的规则意识和行为控制能力。在区域活动中, 当幼儿因为争抢玩具发生矛盾时, 教师不急于介入解决, 而是引导幼儿尝试自己沟通, 如问幼儿你想玩这个玩具, 他也想玩, 你们可以想想有什么好办法吗, 鼓励幼儿通过协商、分享等方式解决矛盾, 在这个过程中提升幼儿的情绪调节和社交调节能力。

(三) 依据认知发展水平, 分层设计培养方案

通过气质差异提供个性化支持, 对高冲动、高反应强度幼儿, 建立情绪观察台账, 提前预判触发场景(如玩具争抢), 用“倒计时提醒”(如“还有3分钟轮你玩”)预留缓冲; 设置“冷静角”, 提供捏捏乐、情绪卡片, 引导其表达感受。对慢热型幼儿, 设计阶梯式参与任务, 从“旁观游戏”到“协助递材料”, 逐步增强主动调节意识, 同时根据认知水平分层设计活动, 针对低龄或语言理解弱的幼儿, 将“头—脚—膝—肩”任务拆解为单步动作, 搭配手势演示; 用“指令接龙”游戏, 从1个指令逐步增加到3个, 提升工作记忆。干扰训练从“听指令做动作(无干扰)”过渡到“听到‘错误’反向做”, 帮助幼儿适应复杂情境, 借实践场景积累调节经验, 日常游戏中设置“冲突解决小任务”, 如“积木不够时如何协商”; 开展“规则小管家”活动, 让幼儿轮流监督排队、整理玩具, 深化规则意识。定期开展跳蚤市场、义卖、以大带小等角色扮演, 让幼儿在模拟情境中练习等待、妥协, 强化策略运用能力。

四、结语

本研究立足于幼儿自我调节能力的发展机制与教育实践, 系统论证了自我调节在幼儿认知与社会性发展中的核心作用, 并指出情绪与行为调控能力培养的紧迫性。通过对深圳市某园大班的实证研究, 从家庭与幼儿园等多方面分析关键影响因素, 提出包括情境游戏、情绪认知工具与家园协同在内的多项可操作策略, 为幼儿自我调节教育提供实践依据。但本研究也存在个体差异探讨不足、缺乏长期追踪等问题。接下来希望能够进一步结合纵向研究设计, 探索数字化评估与游戏化干预等新路径, 提升早期教育干预的有效性与系统性。

参考文献:

- [1]. 彭菲菲. 3~5岁幼儿自我调节能力的发展及与气质关系的研究[D]. 辽宁师范大学, 2008. DOI:10.7666/d.y1341385.
- [2]. 马媛彦. 4-5岁幼儿社会情感能力的现状及教育策略研究[D]. 吉林外国语大学, 2023.
- [3]. 米玛曲珍. 幼儿教师心理问题的成因与自我调节策略探究[J]. 电脑乐园, 2019(1):0248-0248.
- [4]. 彭菲菲, 刘文. 冲突情境中3~5岁幼儿自我调节的发展及气质关系的研究[C]//第十一届全国心理学学术会议. 0[2025-09-07].
- [5]. 李浩然, 张闻秀, 张胜新. 欧美和日本对儿童自我调节行为的研究[J]. 山东师范大学报(人文社会科学版), 2000.
- [6]. 云赛娜. 幼儿自我保护策略的研究[D]. 内蒙古师范大学[2025-09-07]. DOI:CNKI:CDMD:2.2010.239476.