

游戏在幼儿心理健康教育中的作用与应用研究

刘秀婷

天津市宝坻区王卜庄镇王卜庄中心幼儿园 天津 301800

摘要: 幼儿期是个体心理发展的关键奠基阶段,其心理健康状况不仅直接影响当下的生活质量与社会适应能力,更深远地塑造着未来人格、情绪调节及社会交往模式的雏形。本文旨在系统探讨游戏在幼儿心理健康教育中的核心作用,深入剖析其理论基础,并阐述不同类型游戏(如角色扮演游戏、建构游戏、规则游戏及艺术表达游戏)在促进幼儿情绪认知与调节、社会性发展、自我意识建构以及应对压力与创伤等方面的具体应用策略。最后,文章对当前实践中存在的挑战进行反思,并对未来如何更科学、有效地将游戏融入幼儿心理健康教育体系提出展望,以期为相关领域的教育工作者、研究者及政策制定者提供理论参考与实践指导。

关键词: 游戏; 幼儿; 心理健康教育; 情绪调节; 社会性发展; 应用策略

引言

联合国儿童基金会(UNICEF)及我国《3-6岁儿童学习与发展指南》均强调心理健康对儿童福祉的关键意义。但现代社会快节奏高压,幼儿心理挑战增多,分离焦虑等问题常见,有效开展幼儿心理健康教育成学前教育亟待解决的课题。长期以来,对幼儿心理健康的关注多在问题行为矫正,忽视积极心理品质培育,教育方法成人化、知识化,违背幼儿认知规律。在此背景下,回归儿童天性的游戏成为破局关键。游戏是幼儿认识世界、探索自我的窗口,能让他们安全表达情感、演练社会技能、象征性解决心理冲突。心理学家维果茨基也指出游戏能让孩子表现超越日常。所以,深入研究游戏在幼儿心理健康教育中的作用与应用,既有理论价值,又具现实意义。

1 理论基石: 游戏何以成为幼儿心理健康教育的理想载体

游戏能成为幼儿心理健康教育的有效工具,有深厚理论支撑。从精神分析学派看,弗洛伊德认为游戏是儿童宣泄焦虑、补偿愿望的方式;皮亚杰从认知发展理论出发,指出游戏是儿童将新经验纳入已有图式的过程,有助于建立心理安全感;维果茨基的社会文化历史理论揭示了游戏的社会性本质,有主题的角色扮演游戏是幼儿发展的“最近发展区”,能促进社会性与道德感发展。现代人本主义心理学强调潜能与自我实现,卡尔·罗杰斯的“来访者中心疗法”理念应用于儿童领域形成“游戏治疗”。它为儿童创造安全、接纳的环境,让儿童自由表达内在世界,治疗师(或教师)作为陪伴者,相信儿童自身具备解决问题的内在力量,契合尊重儿童主体性的现代教育观。积极心理学兴起为游戏在心

理健康教育中的应用注入新活力,它着眼于培养幼儿积极情绪、特质和人际关系。游戏是孕育积极心理品质的沃土,幼儿在游戏中的体验成功与掌控感,学习合作与分享,感受探索乐趣,构建积极心理资本。总之,无论从宣泄、认知、社会性还是积极发展角度,游戏都为幼儿提供了低风险、高回报的心理成长空间,是实施心理健康教育不可替代的理想载体。

2 核心作用: 游戏对幼儿心理健康的多维促进功能

游戏对幼儿心理健康的促进作用体现在多个相互关联的维度上。

2.1 情绪认知与调节的“安全实验室”

幼儿的情绪体验丰富但调控能力薄弱。游戏为他们提供了一个识别、命名、理解和管理情绪的绝佳平台。在角色扮演游戏中,幼儿可以化身医生、老师、父母等,通过模仿成人的语气、表情和行为,间接地体验和不同情境下的复杂情绪。例如,扮演“生病的小孩”的孩子可能会表现出害怕和脆弱,而扮演“医生”的孩子则会尝试用温和的语言去安抚,这个过程本身就是对共情能力和情绪词汇的生动学习^[1]。更重要的是,游戏是一种安全的情绪宣泄渠道。一个在家中因弟弟妹妹的出生而感到嫉妒的孩子,可能会在娃娃家中反复上演“抛弃婴儿”的情节。这种看似负面的游戏行为,实际上是他在安全的象征性情境中处理内心冲突、释放负面情绪的过程。一旦这些情绪被充分表达和接纳,其破坏性就会大大降低,从而转向更建设性的行为。

2.2 社会性发展的“微型社会”

游戏,尤其是集体游戏,是幼儿学习社会规则、发展人际交往能力的天然学校。在建构游戏中,孩子们需要协商分工(“你搭房子,我搭花园”)、共享材

料（“可以把那块长积木借我用一下吗？”）、解决冲突（“我们都说好了要搭城堡，你怎么又改成大桥了？”）。这些真实的互动过程，远比任何口头教导更能教会他们合作、沟通、妥协与解决冲突的技巧。规则游戏（如“老狼老狼几点了”、“丢手绢”）则直接内化了社会契约精神。幼儿必须理解并遵守共同制定的规则，体验到规则带来的秩序感和公平感。在游戏中失败（如被抓到）的经历，也能帮助他们学习如何面对挫折，培养心理韧性。

2.3 自我意识与身份认同的“建构工坊”

通过游戏，幼儿不断探索“我是谁”、“我能做什么”。在反复的尝试与成功中（如成功搭建一座高塔、画出一幅满意的画），他们建立起初步的自我效能感和自信心。角色扮演游戏则允许他们尝试不同的社会身份，想象自己成为英雄、公主或宇航员，这种对理想自我的投射，是形成积极自我概念的重要环节。一个在游戏中能够自由选择角色、主导情节的孩子，通常也拥有更强的自主性和内在控制感，这是心理健康的重要标志。

2.4 应对压力与创伤的“疗愈媒介”

对于经历过创伤事件（如自然灾害、家庭变故）的幼儿，语言往往是苍白无力的。游戏治疗正是利用游戏的象征性，帮助他们重构创伤经历，找回掌控感^[2]。例如，经历过地震的孩子可能会反复用积木搭建又推倒房屋。治疗师通过观察和适时介入，可以帮助孩子在游戏中赋予事件新的意义，从无助的受害者转变为有能力重建家园的英雄，从而完成心理上的修复。

3 实践路径：游戏在幼儿心理健康教育中的具体应用策略

基于上述理论与作用，教育工作者可以有针对性地设计和运用不同类型的游戏，以达成特定的心理健康教育目标。

3.1 角色扮演游戏：促进共情与社会理解

角色扮演游戏因其高度的象征性和情境性，成为促进幼儿共情能力与社会理解力的有效途径。在实践中，教师应着力创设丰富多元的游戏情境，如设置“医院”“超市”“家庭”等区域，并配备相应的道具，激发幼儿进入不同社会角色的兴趣。通过扮演医生、顾客、父母等角色，幼儿得以站在他人立场上思考问题，体验不同身份的情感与责任。尤为关键的是，教师可在适当时机引导幼儿进行角色互换，例如鼓励一个习惯于主导游戏的孩子尝试扮演被照顾者，从而促使其从对方视角感受需求与情绪。此外，还可以巧妙引入情绪脸谱卡片等辅助工具，嵌入游戏对话之中，引导幼儿讨论角

色当下的心情状态，如“宝宝哭了，你觉得他现在是什么感觉？我们可以怎么安慰他？”这种在真实互动中进行的情绪辨识与回应训练，远比抽象讲解更为深刻和有效。

3.2 建构游戏：培养专注力、创造力与抗挫力

建构游戏以其开放性和操作性，为幼儿提供了锻炼专注力、激发创造力及提升抗挫能力的宝贵机会。在组织此类活动时，教师应避免设定唯一正确答案的任务，转而提出开放性的问题，如“你能用这些材料建一座能保护小动物的房子吗？”以此激发幼儿的想象力和解决问题的内在动力。在整个建构过程中，教师的关注点应更多地放在幼儿的思考过程、尝试行为与坚持程度上，而非最终作品的美观与否^[3]。当幼儿的作品意外倒塌时，这恰恰是一个绝佳的教育契机。教师可引导其冷静分析失败原因，如“是不是底座不够稳固？”并鼓励其再次尝试，从而将挫折转化为学习经验。此外，组织小组合作建构项目，如共同规划并建造“我们的社区公园”，不仅能提升个体的建构技能，更能在共同目标的驱动下，促进成员间的沟通协调、资源共享与团队协作，实现社会性与认知能力的协同发展。

3.3 规则游戏：内化规则意识与学习情绪管理

规则游戏以其明确的边界和结构性，是帮助幼儿内化社会规范、学习情绪管理的重要载体。在开展此类游戏前，教师可邀请幼儿共同参与规则的制定过程，让他们感受到规则并非外部强加的约束，而是群体共识的体现，从而增强其遵守规则的自觉性。针对部分幼儿“输不起”或因游戏结果而情绪失控的现象，教师需提前做好预案，例如在游戏区域附近设置一个安静的“冷静角”，当幼儿情绪激动时，温和引导其暂时离开游戏现场，通过深呼吸、拥抱安抚物等方式平复情绪。这种做法既尊重了幼儿的情绪体验，又为其提供了情绪调节的具体策略。同时，教师应敏锐捕捉并及时强化游戏中出现的积极行为，如主动祝贺获胜者、安慰失利同伴等，通过具体的语言描述给予肯定，树立正面榜样，逐步在班级中营造尊重、包容、友善的游戏氛围。

3.4 艺术表达游戏：提供非言语的情感出口

对于语言表达能力尚在发展中或内心存在压抑情绪的幼儿而言，艺术表达类游戏提供了一条非言语却极具深度的情感宣泄与整合通道。沙盘游戏便是其中的典型代表，幼儿在一个装有细沙的特制箱子中，自由选取大量微缩模型进行摆放与组合，创造出属于自己的象征性世界。教师在此过程中扮演静默而专注的见证者角色，通过细致观察沙盘作品的布局、主题与变化，解读其潜意识中的冲突、愿望与内在资源，而非急于解释或干

预^[4]。同样,绘画与手工活动也为幼儿开辟了表达内心感受的独特路径。教师可围绕特定情绪主题(如“画出你开心/生气的样子”)发起创作,但绝不评判作品的艺术水准,而是耐心倾听孩子对自己作品的讲述,理解其背后的情感逻辑。音乐与律动游戏则通过身体与节奏的结合,帮助幼儿将内在情绪外化为动作,快节奏的鼓点可用于宣泄兴奋或愤怒,舒缓的旋律则有助于引导其进入平静与放松的状态,实现身心的和谐统一。

4 反思与展望:挑战、对策与未来方向

尽管游戏在幼儿心理健康教育中的价值已被广泛认可,但在实际应用中仍面临诸多挑战。

4.1 主要挑战

当前实践中,首要挑战在于一线幼儿教师普遍缺乏系统的儿童心理学和游戏治疗专业知识,导致其难以准确解读幼儿复杂的游戏行为背后的深层心理含义,更遑论进行专业有效的引导与干预。其次,在社会整体教育焦虑的裹挟下,游戏常被功利化地视为知识传授或技能训练的工具,其作为心理滋养与情感支持的核心功能被严重挤压甚至忽视。再者,由于游戏对心理健康的影响往往是长期、隐性和综合性的,目前尚缺乏一套科学、系统且易于操作的评价体系,使得游戏干预的效果难以被客观衡量和推广。

4.2 对策与未来展望

为应对上述挑战,未来工作应聚焦于多维度协同推进。首要任务是加强师资队伍建设,将儿童发展心理学、游戏治疗基础理论、观察记录技术等核心内容系统纳入幼儿教师的职前培养与持续专业发展课程中,切实提升其专业素养与实践能力。其次,亟需在全社会范围内倡导“真游戏”理念,引导教育管理者、家长乃至整个社会重新认识游戏的本体价值,保障幼儿拥有充足、自主、不受干扰的游戏时间与空间。在研究层面,应着

力构建融合质性分析(如叙事分析、行为观察日志)与量化评估(如标准化情绪与社会性量表的前后测对比)的综合评价体系,为游戏干预的有效性提供科学依据。最后,必须推动家园社三方协同,将游戏促进心理健康的科学理念延伸至家庭和社区,指导家长开展高质量的亲子游戏,并在社区层面建设支持性的公共游戏环境,共同构筑一个全方位、立体化的幼儿心理健康支持网络。

5 结语

游戏并非童年的点缀,而是其生命的主旋律。它以其独有的语言,承载着幼儿无法言说的情感、困惑与渴望。将游戏深度融入幼儿心理健康教育,不仅是对儿童天性的尊重,更是遵循其身心发展规律的科学选择。通过精心设计的游戏活动,我们不仅能帮助幼儿疏导负面情绪、习得社会技能、建立积极的自我,更能为其一生的心理健康播下幸福的种子。未来,我们需要以更专业的态度、更科学的方法和更坚定的信念,守护好这片充满无限可能的“游戏绿洲”,让每一个孩子都能在游戏中自由呼吸、健康成长,最终成长为内心丰盈、人格健全的个体。

参考文献

- [1]卓玛吉.幼儿心理健康教育与游戏的整合实践探索[J].知识文库,2024,40(17):151-154.
- [2]王瑞林.通过游戏开展幼儿心理健康教育与探[J].成才之路,2020,(12):28-29.
- [3]曹冬梅.游戏化教学在幼儿心理健康教育中的应用效果与优化策略[C]//中国智慧工程研究会.2025素质教育创新发展交流会论文集(下册).甘南藏族自治州合作市第四幼儿园,2025:498-499.
- [4]黄琛春.通过游戏开展幼儿心理健康教育的探索[J].教育界,2021,(19):79-80.