

# 在中国内地首次大规模推行幼儿心理健康教育的实践及研究 ——《比比与朋友》在上海

## 朱家雄

Zhu Jiaxiong

华东师范大学教授

1 从脑的三位一体学说  
来考虑情绪的作用

2 在中国内地首次大规模  
推行幼儿心理健康教育  
的实践及研究

3 引人注目的  
身体交流技术

4 有关“所有”行为的  
日中文化比较

5 抚触与婴儿的母婴依恋  
及情感调控的关联研究

6 1-6岁儿童父母的  
期待与育儿关注的调查

7 幼儿园教育视野中的  
游戏之辩

8 婴幼儿对“人物”感兴趣

## ● 导入

上海是中国内地首个引进《比比和朋友》心理健康教育课程的城市。此课程由“儿童好拍当”(CHILDREN PARTNER)发展,由香港汇丰银行资助,由华东师范大学学前教育研究所与香港教育学院实施,经由3年的推行,已在上海市4个中心城区的近150所幼儿园施行,近300位教师受到培训,受益的儿童达12000余人。在未来的两年中,该课程将在近400所幼儿园内推行,将有800名教师受到培训,预计受益的儿童约达40000人。

## ● 《比比和朋友》是一种较为成熟的心理健康教育课程

《比比和朋友》是一套让儿童学习如何处理情绪情感和交往的课程,而今,该课程已经在巴西、加拿大、丹麦、英国、中国、冰岛、印度、立陶宛、美国、挪威和波兰等16个国家实施,并获得了成功。

《比比和朋友》的理念是:如果我们告诉儿童如何面对困难和如何解决问题,那么他们在青少年和成年期将会更好地解决问题。情绪情感的健康和交往能力的发展是影响儿童一生的,而儿童心理健康的关键就在于“应对”,即如何处理不同的情况,并且帮助和支持别人。情绪情感理论“认知——评价观”的代表人物拉扎勒斯(Richard Lazarus)认为:“应对”是“面对困难时由于困难需要超越个人本身的资源(解决问题的方法和能力)而导致认知和行为上的转变。”《比比和朋

友》中的“应对”设计聚焦于儿童行为的“应对”,即当儿童面对困境时,如何改变和改变自己的行为,包括寻找朋友帮助或建议,发展新的活动兴趣或改善人际关系,以及积极解决纷争和问题等等。这套课程是特别针对5-7岁儿童设计的一见图①。

## ● 《比比和朋友》课程的特点

《比比和朋友》不同于以往类似的课程有以下三点:

首先,它适用于所有的儿童,提升他们的情绪情感和社会交往能力,而不仅仅针对问题儿童。

其次,它并不是教儿童“什么是对的,什么是错的”,老师也不教儿童具体的解决问题的策略,相反,鼓励儿童说出自己的解决途径和策略,并讨论是否合适。

最后,这个课程不是鼓励儿童去竞争,而是大家一起合作,互相帮助。儿童不是依据他们的表现得分,班级中没有最好和最差之分。

### 比比与朋友

——为幼儿设计的情感教育方案

方案的目的是鼓励幼儿

- 学习处理每天所发生的问题的技能。
- 发展应对问题的各种策略。
- 能鉴别和表达情绪。
- 从积极的方面行事。
- 能自己思考。
- 作为班级成员而合作工作。

图①

《比比和朋友》是适用于教育机构的课程。一般需要24周，每周进行一节。课程由六个故事组成一个系列。比比是一个竹节虫，它的朋友们是一群孩子。故事讲述他们遇到许多孩子们熟悉的问题——友谊、交流、孤独、欺侮、面对改变和失去、新的开始。每个故事都配有一些彩色的图片。24节分成六个单元，每个单元讲述一个独立的主题。比如，第一单元是“感情”，它由4节组成：悲伤与快乐，愤怒与烦恼，嫉妒，紧张。第二到第六单元分别是“沟通”、“建立和破坏关系”、“消解冲突”、“面对改变和失去”、“面对新环境的策略”等。每一单元都独立成册，包括故事和单元目标，教学流程等。此外，还有配套图片和《〈比比和朋友〉教师指引》。在每节开始时，老师先讲故事，然后儿童参与各种活动：绘画，讨论，游戏等等。活动的目的是帮助儿童了解和理解自己的感情和行为。

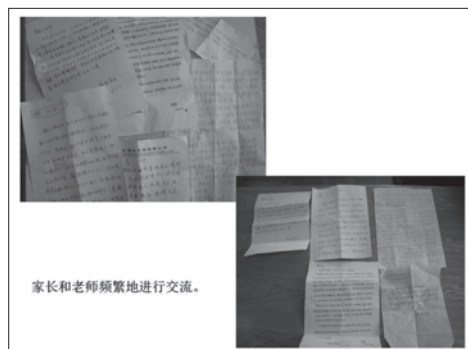
在《比比和朋友》课程的实施过程中，教师的角色是很重要的。教师首先要参加课程培训，了解《比比和朋友》所基于的哲学和理论基础、应对的概念、课程的结构、活动背后的理论等等。教师熟悉课程的六个单元，通过各种各样的活动开展课程。教师在和家长的联系中共同解决儿童在现实中面对的各种问题。

《比比和朋友》是基于教育机构的课程，但这并不表示家长与此无关，家长是教育机构各项活动开展的好帮手，教育是学校家长社会共同的责任。家长不应只关心儿童的学业成绩，更应该关注儿童的精神和情感健康。家长支持配合老师一起开展《比比和朋友》的课程，和儿童一起活动游戏，加强课程的效果——见图②·③。

在课程实施过程中，我们就课程实施的有效性作了“量”和“质”的研究。

### (1) 量的研究

关于情感认知教育或情感表达方面，《比比和朋友》课程实施前后的评估数据显示，在情绪认知上，悲伤和愤怒对于幼儿来说是最容易识别的，而妒忌和内疚的情绪是最难



图②



图③

识别的，烦恼和紧张的难度则居中。在课程实施前，与各项情绪认知的状况相比，幼儿情绪表达的意愿和能力都明显低得多，而即使在“比比和朋友”课程实施后，幼儿向别人诉说情感的意愿和能力都有所加强，但情绪表达的状况仍然没有与情绪认知的状况完全对等起来。这一研究结果提示我们，在心理健康教育过程中，仅仅对幼儿进行情绪认知上的教育是不够的，还必须配以情绪表达方面的教育内容，即鼓励幼儿适当地通过诉说和沟通来舒缓和释放自己的负面情绪。研究数据显示，在课程实施前，很多幼儿并不知道“如何处理常见的不良情绪”，课程实施后，知道或完全知道如何处理常见的不良情绪的幼儿明显增多，这也就显示了幼儿是可以把握处理常见不良情绪的策略和技巧的，因而在心理健康教育中，帮助幼儿获得常见不良情绪的应对策略和方法也是可行的。

此外，在社会交往技能的发展和与其它应对技巧的发展等方面，研究数据也都表明课

程实施前后，儿童的行为有明显的改变和改善。

## (2) 质的研究

在课程实施过程中，我们收集到了很多发生在幼儿、幼儿园教师以及家长身上的真实“故事”，这些故事除了向我们生动地呈现了《比比和朋友》课程是如何增进和维护幼儿的心理健康外，也提示我们，幼儿其实也正面临着很多问题和冲突，他们需要通过心理健康教育来提高应对问题和冲突的能力。这些故事在《比比和朋友》网络上通过教师与教师、教师与家长以及家长与家长的交流，对提高《比比和朋友》课程的有效运用起了重要的作用。

## ● 心理健康教育的重要性

目前很多教师和家长对于幼儿心理健康重要性的认识，都停留在预防心理障碍和问题等方面，由于在幼儿阶段呈现出严重行为问题或心理问题的幼儿比例毕竟不大，因而即使教师和家长认为幼儿心理健康教育很重要，但仍然认为与其它领域的教育相比，并不是一个重要的教育领域。但是，本研究中关于课程效果的质性分析显示，《比比和朋友》课程的效果不仅仅存在于幼儿心理健康领域，其实还能广泛地辐射到幼儿在幼儿园的各项活动中，也能辐射到教师各项教育、教学工作的开展中。而这样的辐射效应是其它领域的教育很难达成的。从这个意义上说，幼儿心理健康教育其实并不是幼儿教育的一个辅助性部分，而是幼儿教育的关键性部分。

研究表明，情绪教育课程并不是辅助其它课程的教育内容，不是在教师实施其它领域课程以外的、给教师添加的额外负担，如果情绪教育课程能够合理地得以设计并且有效地得以实施，情绪教育应是整个教育的核心部分，它的效果能渗透和支持其它各个领域的教育。情绪是心理健康状态的关键因素，情绪教育对整个课程的影响，其实与心理健康教育对整个教育的影响有着类似的涵义。运用类似的推理，我们同样可以认为，幼儿

心理健康教育也应该被认作为幼儿教育的关键性部分，而不是一个没有其它教育领域重要的辅助性部分。

## ● 《比比和朋友》课程效果的评价

课程效果还显示，在《比比和朋友》课程实施之前，教师和家长对课程的必要性存在一丝疑虑。但是课程实施后，课程效果的显现以及孩子的变化使教师和家长都充分意识到了幼儿心理健康教育的重要性。虽然教育研究者、教育政策制定者都在强调幼儿心理健康的重要性，但是由于教师没有可以借助的实践指引，也不知道从哪里入手进行幼儿心理健康教育，因此仍然不能体会到进行幼儿心理健康教育的“效果”和“成就感”，家长也不能看到幼儿心理健康教育对于自己孩子的“效果”和“必要性”，因而教师和家长对于幼儿心理健康重要性的空洞认识，仍然提点不了他们对于幼儿心理健康教育的兴趣和重视，这也是目前幼儿心理健康教育在国内仍然得不到实质性重视的重要原因。而《比比和朋友》课程使教师和家长对幼儿心理健康教育重要性的认识得到彻底改观，把《比比和朋友》这类系统的幼儿心理健康教育课程直接引入幼儿园，能使教师和家长去关注幼儿的心理健康教育，激发了教师和家长的充分重视。正如某位实施“比比和朋友”课程的教师所说的，“我们从来没有这么多地提到心理方面，集中的强调让我们不得不去关注。以前虽然知道心理健康教育很重要，但不痛不痒的，也不知道从哪里下手，也就不做了。而《比比和朋友》课程有效果了，让我也很有成就感，让我很喜欢这个课程，也对心理健康教育有了更大的热情。”

### ■ 参考文献

- [1] Hyson, M. (2004). The emotional development of young children: building an emotion-centered curriculum (2nd ed.). New York: Teachers College. P. 22.