

幼儿园一日活动中积极心理暗示的渗透方式研究

袁春红

深圳市宝安区西乡富盈门幼儿园，广东深圳，518100；

摘要：本文聚焦幼儿园一日活动中的积极心理暗示渗透方式，旨在揭示其对幼儿心理发展和行为情绪调整的深远影响。通过系统分析积极心理暗示的核心内涵与作用路径，结合当前幼儿园活动环境现状，探讨教师角色、活动内容与幼儿反馈之间的复杂互动。进一步提出语言表达、行为示范、游戏载体、环境布置及教师情感支持等多维度的渗透策略，强调心理暗示不仅是单一技巧，更是一种潜移默化的整体教育生态。研究指出，构建多层次、多样化的心理暗示系统，有助于推动幼儿积极心态的形成和行为自我调节能力的提升，开辟了幼儿心理健康教育新的实践路径。

关键词：积极心理暗示；幼儿一日活动；渗透方式

DOI：10.64216/3080-1494.25.12.086

引言

幼儿期的心理发展奠定了个体终生心理健康的基调，积极心理暗示作为影响幼儿内在认知和情感的重要因素，其在教育实践中的整合价值亟待深入挖掘。当前幼儿园活动往往侧重知识与技能的培养，忽略了暗示机制的系统应用，限制了幼儿心理潜能的发挥。探索一日活动中的心理暗示渗透方式，不仅丰富了教育内容的层次，也为实现幼儿全面发展提供了有效途径。本文结合理论与实践视角，试图构建符合幼儿发展规律的心理暗示体系，推动教育范式从单向促进向双向共生转变。

1 积极心理暗示的内涵与作用

1.1 积极心理暗示的核心概念界定

在具体理解积极心理暗示的过程中，必须理清积极心理暗示在心理学层面以及心理学视角下的教育学中的本质内涵，积极心理暗示本质上是一种心理语言，即人的行为和思维的心理语言，一种深层次而细小的言语、语义、手势或表情的微妙变化，并能够逐渐增强幼儿的自我效能和自我价值感。这种言语、非言语的信息是幼儿心理语言，也就是说，积极心理暗示给予幼儿的是心理上的关怀、支持和指引，让幼儿不知不觉地对自己形成良好的肯定性的心理引导^[1]。积极心理暗示也即以潜隐性的心理关怀引导幼儿在遇困难时自发出更强的乐观向上心理状态，可以说积极心理暗示是幼儿心理和行为发展的起点和支点，关系幼儿心理韧性和社会能力培养。

1.2 积极心理暗示促进幼儿行为与情绪调整的功能机制

一方面，积极心理暗示促进幼儿行为和情绪的积极转变，从认知唤醒、情感支持、行为指导等方面形成多层机制的作用，认知层面的暗示设计是针对某一现象的认知，提供或改变幼儿对事件意义的理解，减少负面认知产生的可能。情感层面，情绪是个人主观的状态，面对社会生活，幼儿的情绪管理能力和生理调节能力参差不齐，通过积极心理暗示带给幼儿稳定的情绪支持，能够缓解焦虑与不安情绪，在面对事件时能够达到身心的和谐；同时也能使得幼儿在行为层面增强自主性和行为内控性，让幼儿在积极面对挫折事件或冲突发生时，采取行为适应的可能。这种方式不仅仅在于老师言语信息的精准传递，更多需要在环境氛围上、幼儿之间的互动方式上进行有效的、持续的浸润效应，让积极心理暗示成为引领幼儿稳定的情绪和积极行为的桥梁作用，提升幼儿心理调整的主动性和有效性。

2 幼儿园一日活动中的心理暗示现状分析

2.1 当前幼儿园活动环境中的心理暗示状况

由于一日活动心理暗示现象的认识与呈现方式等原因，较多教育的组织者会忽略和轻视暗示结构中的一些细部，缺乏一目了然的言语暗示结构，缺乏在活动进退间细腻地穿插适时的视线交流结构，缺乏无痕而富有力度地表情变化结构，缺乏在活动中配乐而有所发挥的环境暗示性结构，缺乏在活动中教师言行举止的细致化、有机化结构，等等，以至于幼儿心理情感和行为惯性转移上衔接不自然、不流畅，不能适应瞬息变化的心理与身体的真实。这意味着促进心理暗示的一日活动设计，需要教师头脑中的观念结构、活动进退中细节结构等等重建。

2.2 活动内容与积极心理暗示的融合度评估

幼儿园活动设计的积极心理暗示嵌入水平侧重于审视当代幼儿园活动内容与积极心理暗示“加减法”的兼容程度，而较多活动内容的活动时间分配都包括了“语言传递、交流沟通”“游戏”等多个环节，心理暗示却多为表面性的、针对外显行为的表扬、处罚等，缺少针对幼儿内心思想、信念和价值观的核心引导。这一侧面印证了融合度问题在于形式上的活动内容构成单一、构成相同，更多的是心理暗示的方式没有与幼儿不同发展阶段的认知能力兼容配套。融合不仅是数量级的“1+1”，应为质量级的“1×1”，而不是直接套用模板、流水作业地编排“表象式”的活动内容，设计出有厚度的心理暗示才能与平常常态活动区别，促进幼儿活动内容构成变为积极心理暗示的外部环境，进而促进幼儿个性自性与情绪稳定性的逐步养成。

2.3 教师在积极心理暗示中的角色与策略

教师是心理暗示的主体执行者，这一角色是传统意义上的“经师”，亦有现代意义上的“人师”。作为心理暗示主体、信息资源的来源，教师应该具备对幼儿的各种情绪、心理和行为有较强的敏感性和感知性，能够准确把握暗示的“度”，语言、语气、声调、表情等方面表达能够和情感协调一致^[2]。同时，教师应该积极营造适合心理暗示的互动关系，增进与儿童之间情感的信任，促使心理暗示向心理自暗示的动力机制转换。了解每一个个体儿童独特的心理结构是制定适合他们的心理暗示的个性化方案必不可少的环节。这一过程中需要教师时刻反思，能够积极动态地适应、转变自己的心态和方式，积极心理暗示应是促进儿童健康发展的主体力量。

2.4 幼儿对心理暗示的感知与反馈特点

小孩子感受到的心理暗示是有情绪的，是有深度的，是有思考的，不是一个信息被接收，接受就结束了。小孩子更多的是接受多个通道信息，接受语言之外的言语信息，比如表情、眼神、语气等。收到暗示的信息反应和反馈是一个非常个体化的事情。小孩子收到暗示信息的感受以及反馈都是受到小孩子的性格特点、经验以及生长环境的影响。在小孩子可以感受到暗示形成的心理场时更加积极、安全、愉悦，有些小孩子在暗示形成的心理场里面有着其他人的防御性反应，而对心理暗示表现出敌意或者拒绝，或者歪曲理解。所以要感受小孩子心理暗示的信息反馈必须要深入孩子的心理世界，持续有效地进行心理暗示的工作。在意这样的一个细节点上，

也许会有很大的作用于孩子，从暗示内容的调整上让心理暗示变得更加有效。

3 积极心理暗示在幼儿园一日活动中的渗透方式

3.1 语言表达中的暗示技巧及其应用

话语不仅仅是信息传输的手段，也是建构幼儿心理世界的工具。幼儿语言的暗示效应在幼儿园的一日活动中更多地体现为语言表达时改变句子结构、选择语言、调节语调，此时教师在不影响幼儿认知负担的情况下，能够很好地唤起幼儿深层次的内心积极情绪，并且这一情绪表达是建立在已有自我认知的结构之上。比如，直接告诉幼儿“你可以做到”“我会相信你的”是陈述性语言，该语言信息的叠加将使得幼儿产生一个明确的积极的自我结构，可以帮助其接受挑战的内在动机并充满信心地面对具体任务^[3]。然而暗示语言的应用要注意幼儿发展的特点和个性差异，根据幼儿认知能力发展水平不同，让幼儿的心灵承载量中含有的接受信息刺激的程度都是不同的，而语言的自然性和真情实感能够帮助幼儿内化隐形的心理信息。同时教师要注意语言的应答反馈，将语言表达的信息进行多角度的反馈，引导幼儿逐步提升自我调节能力。语言暗示的有效实施，不仅连接师幼间的积极正面关系，形成幼儿内部同质化的心理结构，帮助其发展的同时，还增进了心理暗示在幼儿语言应用中的实用性。

3.2 行为示范与情境创设对心理暗示的强化作用

暗示性的心理暗示动态场景，是教师的情绪暗示、价值暗示由抽象变成具体形象的途径，也是幼儿模仿学习的行为表征。教师自己在一日生活中、各活动区及活动中行为、反应，甚至于情绪控制，积极、正面及冷静的理智行为提供幼儿具体学习的暗示性环境，是隐性的心理暗示性动态场景。而幼儿的生活场所、环境的区域、材料以及一日生活中不同活动的安排，有意无意地形成能接受正面或负面甚至于有压力及具支持性内涵的心理暗示场景与环境，让幼儿有自我体验、内化的过程。在生活中、游戏中的交往与表达情境与机会是幼儿心理情绪管理与行为自我修正的基础，因为幼儿可以借此刺激展现自然发展的自主性、创造力与探究意欲，又或是一个发挥的环境，借由此积极的心理暗示可将内在情绪放诸心里，逐步内化与凝聚。

3.3 游戏活动作为心理暗示的承载载体

幼儿的游戏是自然而有效率的心理暗示载体，自由

创造的特征为幼儿游戏过程中心理暗示的渗透提供了天然条件。幼儿游戏的过程就是幼儿自己来构建情境的建构过程、游戏人物扮演的角色体验过程，游戏的过程使得暗示在体验过程中、互动中的情感状态里，同时通过参与游戏过程引发幼儿身心体验积极的情绪，从而加深了心理暗示的情境感知和认知加工。而游戏是一个情感认知齐头并进的平台，游戏让教师基于游戏过程中的规则制定、游戏人物的设定、情景的暗示等，能够将积极的心理暗示嵌入到整个操作过程中去，有利于幼儿自我、社会的链接形成^[4]。更为重要的是通过游戏的活动设计，能够为心理暗示的灵动化和多样化的运用拓展了空间，而整个游戏中心理暗示能够以非干扰的状态植入到幼儿的情绪和行为调整之中。通过游戏环节的设计，针对发展水平不同的幼儿，有难有易，在游戏所构建的心理边界范围内提供探索和自主发展的机会，通过心理暗示的合理运用，对游戏活动内容进行巧妙的填充，搭建内驱性的支点，使其得以通过多样互动的平台来形成积极情绪化行为的有效自控能力。

3.4 环境布置对幼儿心态塑造的潜移默化影响

幼儿的物理环境与心理环境是幼儿心理暗示无声地发挥作用的重要媒介，其设施、色彩、功能划分等无一不潜移默化地影响着幼儿情绪和行为特征。房间的规划、装饰色彩、功能设施的划分等以满足幼儿探索和活动为基本前提，其中有心理暗示发挥的语境，同时每一个环境都有幼儿情绪放松和安全的托底，幼儿在“一日生活”的环境中体验、接触和观察，逐渐发展出稳定的心灵世界。环境的布置可以有效地增强心理暗示，使其转化为自身有力的支撑，更重要的是，它对幼儿交往和情绪表现行为的提示作用，开放、多样的交往和活动空间促进合作以及幼儿的自主性，增强积极情绪和行为模式的形成。作为教师应深刻领会幼儿对环境的感知，并依据幼儿的心理发展进行有着暗示信息的生活和学习环境的打造。环境这一“无声老师”凭借成日持久的、细致的力量在幼儿心路历程中提供着强大的物质支撑和情感支持。

3.5 教师情感支持与互动模式中的暗示策略

教师情感与幼儿在互动交流中传递并回流的情绪

基调构建起了心理暗示场，正是真诚、尊重、接纳的情绪传递不断激励着幼儿健康成长的氛围。情感支持是幼儿感知安全的源泉，感受教师真诚的呵护和重视，给予他们足够的勇气去尝试、去尝试中进取，对情感支持的动态体验通过师生互动能营造心理暗示氛围，让幼儿内在的积极心理资本得以形成和坚定，在互动中实现心理暗示到个体行为习惯、行为习惯改变心理资本提升的良性循环。师爱的动态过程理解好教师本身责任，从言语的确定表达和非语言行为语言表达中实现对情感基调的积极引导和有效操控，使心理暗示具象化为有效的行为能力提升和个体积极情绪引导^[5]。这种互动过程的开放性和生成性保障了差异化的尊重和反应，同时强化了心理暗示的针对性和效率。

4 结束语

心理暗示融入幼儿心理，不仅是一个贯穿其心理发育的横向概念，而且还是一个复合纵横心理影响变量的组合。纵向变量上的积极心理暗示融入在四个维度的合力下，会帮助幼儿个体建立平衡的积极心理状态，与良好心理的实现。心理暗示融入幼儿园实际过程中，对未来更多的持续重视幼儿个体差异和心理发展的需求，在实际心理积极隐喻的促进下，会为幼儿心理健康的有效实现提供更多创新经验与实践。

参考文献

- [1]秦静.探讨幼儿教育中积极心理暗示的效能[J].中文科技期刊数据库(全文版)教育科学, 2023(3):4.
- [2]豆恒恒.积极心理暗示在幼儿体育活动中的运用[J].儿童与健康, 2022(6):6-7.
- [3]刘萱.激励与赏识:积极心理暗示在幼儿教育中的应用[J].智力, 2023, (33):167-170.
- [4]范雪艳.积极心理暗示在幼小衔接心理健康教育中的应用研究[J].成才, 2025, (03):73-75.
- [5]赵玲玲.浅谈新入园幼儿焦虑情绪处置之拙见[J].新课程, 2021, (52):184.

作者简介:袁春红(1979—),女,汉族,广东河源人,本科,国家二级心理咨询师,研究方向为学前教育、心理健康。