

# 8周积极正念课程对幼儿自制力与情绪调节的影响

唐文婷, 迟新丽\*

深圳大学心理学院, 广东 深圳

收稿日期: 2026年4月24日; 录用日期: 2026年5月29日; 发布日期: 2026年6月9日

## 摘要

自制力与情绪调节是幼儿社会情绪能力的核心成分, 对其学业适应与心理健康具有长远影响。本研究旨在检验一项为期8周、融合积极心理学理念的游戏化正念课程对3~6岁幼儿执行功能与情绪调节能力的干预效果。采用准实验设计, 从深圳市一所幼儿园选取8个班级, 随机分为实验组( $n = 58$ )与对照组( $n = 50$ )。实验组接受每周2次、每次25~30分钟的团体正念课程, 对照组进行常规活动。通过家长问卷(执行功能行为评定量表、情绪调节核查表)与幼儿行为实验(评估情绪识别、理解、表达、调节)进行前后测。协方差分析结果显示, 在控制前测分数后, 实验组幼儿在后测中的执行功能总分( $F(1, 103) = 9.47, p = 0.003, \eta^2 = 0.084$ ), 特别是抑制控制与工作记忆维度, 以及情绪调节策略得分( $F(1, 103) = 8.12, p = 0.005, \eta^2 = 0.073$ )均显著高于对照组。行为实验表明, 实验组在情绪调节任务中选用适应性策略的比例更高( $\chi^2 = 8.34, p = 0.004$ )。研究表明, 游戏化积极正念课程能有效促进幼儿自我调节能力的发展, 为学前教育阶段的社会情感学习课程提供了实证支持与可操作的课程范式。

## 关键词

正念干预, 幼儿, 自制力, 情绪调节, 执行功能

# The Impact of an 8-Week Positive Mindfulness Course on Children's Self-Control and Emotional Regulation

Wenting Tang, Xinli Chi\*

School of Psychology, Shenzhen University, Shenzhen Guangdong

Received: April 24, 2026; accepted: May 29, 2026; published: June 9, 2026

\*通讯作者。

文章引用: 唐文婷, 迟新丽(2026). 8周积极正念课程对幼儿自制力与情绪调节的影响. *心理学进展*, 16(6), 109-114.  
DOI: 10.12677/ap.2026.166298

## Abstract

Self control and emotional regulation are the core components of young children's social emotional abilities, which have a long-term impact on their academic adaptation and mental health. The aim of this study is to examine the intervention effect of an 8-week gamified mindfulness course that integrates positive psychology concepts on executive function and emotional regulation ability in 3~6 years old children. Using a quasi experimental design, 8 classes were selected from a kindergarten in Shenzhen and randomly divided into an experimental group ( $n = 58$ ) and a control group ( $n = 50$ ). The experimental group received group mindfulness classes of 25~30 minutes twice a week, while the control group underwent routine activities. Conduct pre- and post-tests through parent questionnaires (Executive Function Behavior Assessment Scale, Emotion Regulation Checklist) and early childhood behavior experiments (evaluating emotion recognition, understanding, expression, and regulation). The covariance analysis results showed that after controlling for pre-test scores, the total score of executive function ( $F(1, 103) = 9.47, p = 0.003, \eta^2 = 0.084$ ), especially in the dimensions of inhibitory control and working memory, as well as emotional regulation strategy scores ( $F(1, 103) = 8.12, p = 0.005, \eta^2 = 0.073$ ), of the experimental group children in the post test were significantly higher than those of the control group. Behavioral experiments showed that the experimental group had a higher proportion of using adaptive strategies in emotion regulation tasks ( $\chi^2 = 8.34, p = 0.004$ ). Research has shown that gamified positive mindfulness courses can effectively promote the development of children's self-regulation abilities, providing empirical support and actionable curriculum paradigms for social emotional learning courses in preschool education.

## Keywords

Mindfulness Intervention, Child, Self-Control, Emotional Regulation, Executive Function

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

自制力和情绪调节属于儿童早期发展的重要能力,也是人应对外部环境的挑战、适应社会的基本心理资源。自制力一般被看作是“执行功能”的一部分,在抑制控制、工作记忆和认知灵活性这三个主要方面加以解释(Diamond, 2013)。抑制控制使儿童能抑制优势反应,抵制干扰,工作记忆可以维持和操作信息,认知灵活性使儿童可以在不同的任务规则之间灵活转换。研究结果均显示,幼儿期执行功能发展水平会成为学业准备、同伴关系质量以及成年期社会功能等各方面的重要预测因素。

情绪调节就是指个体对情绪体验和表达进行监控、评价、调整的内外部过程,它包含情绪识别、理解、表达、管理等各个相互联系的方面。幼儿期情绪调节能力的发展受到认知成熟、气质特点和环境支持三者的共同影响,家庭和学校情境对它的发展轨迹起着重要的作用(梁宗保,张光珍,陈会昌,张萌,2012)。

近十年来,正念干预因为能提高儿童的注意力调控、情绪平衡和行为管理等效果而被逐渐应用到儿童教育中。Zelazo和Lyons(2012)从发展社会认知神经科学的角度出发,对正念训练对于幼儿时期核心发展的可能作用进行了系统的论述,认为它可以促进前额叶功能的成熟、培养儿童的元认知意识,从而支持儿童的自我调节能力的全面提高。Flook等(2015)进行的随机对照研究显示,12周的“善意课程”能使

学前儿童社会胜任力和社会执行功能得到提高, 干预前基线水平低的儿童获益更大。Razza 等人(2015)用准实验的方法证明一年正念瑜伽干预可以改善学前儿童的注意、延迟满足和抑制控制。

然而, 现有研究仍存在若干局限。首先, 国内针对学前儿童的正念干预研究起步较晚, 缺乏系统性的、符合幼儿发展特点的本土化课程方案。其次, 多数研究依赖家长或教师报告进行评估, 缺少客观的行为测量证据, 方法学上较为单一。再次, 少有研究同时考察正念干预对执行功能与情绪调节这两个密切相关领域的协同促进效应。最后, 家庭环境作为儿童发展的微观系统, 其调节作用在干预研究中常被忽视。

为弥补上述不足, 本研究旨在: 设计一套适用于 3~6 岁中国幼儿的 8 周“积极正念”游戏课程, 并采用多方法评估(家长报告结合直接行为测查), 系统检验该课程对幼儿执行功能与情绪调节能力的干预效果。本研究创新之处在于: ① 课程设计深度融合游戏、故事与具身活动, 符合幼儿认知特点; ② 同时关注执行功能与情绪调节两大结果变量, 探讨其协同变化; ③ 纳入父母正念养育水平作为调节变量, 从生态系统视角考察干预效果。

## 2. 研究方法

### (一) 研究对象

研究对象为深圳市某私立幼儿园的大班、中班、小班共 8 个班级。以班级为单位进行整群随机分组, 实验组 4 个班共 58 名幼儿, 对照组 4 个班共 50 名幼儿。年龄 3~6 岁, 所有幼儿家长均同意。根据前面的测验结果可以发现, 两组的年龄、性别分布、各项评估指标得分均没有显著性差异( $p > 0.05$ ), 基线可比性较好。

### (二) 干预方案

实验组接受为期 8 周的积极正念课程。课程是由专业的正念导师所开发的, 它遵循的是“游戏化、体验式、积极导向”这三个原则, 课程内容经过了幼儿教育专家的审核之后才得以实施。

课程结构为每周两次集体活动, 每次 25~30 分钟, 共 17 次课。课程大致的流程包含了呼吸球热身(正念呼吸感知)、静心瓶专注练习(视觉注意稳定化)、友好品格活动(积极心理品质培养)、情景演练(策略迁移应用), 形成一个由感知到稳定再到拓展最后到迁移的递进式结构。

课程单元: 课程分三个单元推进。第一单元(第 1~2 周)以正念意识启蒙和正念技能为主, 让幼儿在游戏中感受当下、分辨内外信号, 养成初步的觉察习惯; 第二单元(第 3~5 周)以感官觉察和身体正念为主, 使幼儿由外向内, 逐步进入身体感知; 第三单元(第 6~8 周)以感恩、同理心和友善为内容, 使幼儿把正念觉察扩展到人际交往和社会情感上, 培养亲社会态度。对照组继续执行园所的常规集体活动和自由游戏安排, 不参加正念相关内容。

### (三) 测量工具

1) 家长问卷: 通过线上平台施测。

执行功能: 采用《执行功能行为评定量表(学前版)》(BRIEF-P)中文改编版, 共 24 题, 评估抑制控制、转换、工作记忆等维度。本研究中 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.89。

情绪调节: 采用基于 Gross & John (2003)理论改编的《幼儿情绪调节策略核查表》, 共 24 题, 评估适应性与非适应性策略使用频率。本研究中  $\alpha$  系数为 0.86。

父母正念养育: 采用《正念养育问卷》, 评估父母对子女的觉察、接纳等 6 个维度。本研究中  $\alpha$  系数为 0.91。

2) 幼儿行为实验测查: 由经过培训的主试在安静房间内以一对一游戏化形式进行。测查包含四个维度(见表 1)。

**Table 1.** Overview of experimental tasks for assessing young children's emotional competence and behavior**表 1.** 幼儿情绪能力行为实验测查任务概要

维度	任务描述	材料	计分
情绪识别	辨认 6 种基本情绪的面部表情图片	标准化表情图片库	正确计 1 分, 满分 12 分
情绪理解	聆听简短故事, 判断主人公情绪	预设情境故事	正确计 1 分, 满分 10 分
情绪表达	在模拟情境下(如收到礼物)表达指定情绪	情境提示卡	根据表达的適切性与强度评分, 满分 8 分
情绪调节	面对轻微挫折(如等待、玩具被拿走)后, 描述或选择应对策略	标准化挫折情境	适应性策略计 1 分, 非适应性策略给 0 分, 满分 8 分

#### (四) 数据分析

使用 SPSS 26.0 进行统计分析。首先进行描述性统计与独立样本 *t* 检验, 确保基线同质性。主要分析采用一系列单因素协方差分析(ANCOVA), 以前测得分、年龄及父母正念养育总分为协变量, 组别(实验/对照)为自变量, 各后测指标为因变量, 检验干预的主效应。采用分层回归分析, 通过 SPSS 的 PROCESS 宏程序(Model 1)检验父母正念养育水平的调节效应。对行为实验数据, 采用卡方检验比较两组在适应性策略选择上的比例差异。所有统计检验显著性水平设为  $\alpha = 0.05$ 。

### 3. 研究结果

#### (一) 基线描述性统计

前测结果显示, 实验组和对照组在性别、年龄、父母学历以及各个评估指标的得分上都没有显著差异(所有 *p* 大于 0.05), 两组基线具有可比性。行为实验前测数据存在明显的年龄发展趋向, K1 幼儿的情绪胜任力总分中位数是 21.5 分, K2 和 K3 幼儿分别是 27 分, 情绪能力随着年龄的增长而明显提高, 其中情绪表达和调节维度的年级差异最为明显, 为后面分析提供发展参照基线。

#### (二) 干预对执行功能的影响

协方差分析显示, 在控制前测分数、年龄及父母正念养育水平后, 实验组幼儿的执行功能总分后测得分显著高于对照组,  $F(1, 103) = 9.47, p = 0.003, \eta^2 = 0.084$ 。分维度分析表明(见表 2), 抑制控制子维度的组间差异最为显著( $F = 11.23, p = 0.001, \eta^2 = 0.098$ ), 其次为工作记忆维度( $F = 7.85, p = 0.006, \eta^2 = 0.071$ )。年级的调节作用分析显示, 干预效果存在年龄差异, 中班幼儿的改善幅度最大, 大班次之, 小班最小。

**Table 2.** Covariance analysis results of posterior executive function scores in various dimensions for the experimental and control groups**表 2.** 实验组与对照组后测执行功能各维度得分的协方差分析结果

维度	实验组( <i>n</i> = 58)	对照组( <i>n</i> = 50)	<i>F</i> 值	<i>p</i> 值	$\eta^2$
抑制控制	18.32 (3.45)	15.89 (3.78)	11.23	0.001	0.098
工作记忆	20.15 (4.12)	18.02 (4.33)	7.85	0.006	0.071
情绪控制	16.78 (3.67)	15.45 (3.91)	3.91	0.051	0.037
转换	19.41 (3.89)	18.20 (4.05)	2.45	0.121	0.023
总分	74.66 (12.54)	67.56 (13.21)	9.47	0.003	0.084

#### (三) 干预对情绪调节的影响

在家长报告的情绪调节策略得分上, 实验组后测得分同样显著优于对照组,  $F(1, 103) = 8.12, p = 0.005$ ,  $\eta^2 = 0.073$ 。行为实验测查结果进一步支持了这一发现: 实验组幼儿在情绪调节任务中选择适应性策略(如“寻求帮助”“自我安慰”)的比例(68.4%)显著高于对照组(51.2%),  $\chi^2(1) = 8.34, p = 0.004$ 。在情绪能力的其他维度上, 实验组在情绪识别准确率上有边缘性提升的趋势( $p = 0.058$ ), 而在情绪理解与表达任务上的组间差异未达到统计学显著性( $p > 0.05$ )。

## 4. 讨论

### (一) 正念课程对执行功能的促进机制

本研究结果与国际前沿证据一致, 游戏化积极正念课程可显著提升幼儿执行功能, 尤其对抑制控制与工作记忆的促进效应最为突出。这一效果并非泛化的“注意力改善”, 而是课程具体活动、目标能力与认知神经机制之间精准匹配、逐层递进的结果。

**抑制控制:** 呼吸球游戏与静心瓶练习直接强化前额叶抑制调控通路课程中呼吸球挤压-停顿-释放游戏, 要求幼儿跟随引导缓慢压缩球体、刻意停顿动作、逐步放松, 核心是训练幼儿对即时动作冲动的延迟、克制与中断, 直接对应抑制控制“抑制优势反应、抵抗干扰、维持规则”的核心定义。从神经机制来看, 该重复觉察练习持续激活背外侧前额叶(DLPFC)与前扣带回(ACC), 强化自上而下的注意控制与冲突监测回路, 提升对冲动行为的神经抑制效率。这与本研究中抑制控制维度效应量最大( $F = 11.23, p = 0.001, \eta_p^2 = 0.098$ )的结果高度吻合。静心瓶专注练习通过视觉追踪沉降物、保持安静注视, 进一步延长专注时长、降低分心倾向, 为抑制控制提供稳定的注意基底。

**工作记忆:** 多步骤正念任务与情景序列演练提升信息维持与在线操作能力课程中多步骤情景演练(如“先觉察身体感受→再命名情绪→最后选择友好策略”)、感官线索记忆任务(如记住3种身体触感并按顺序复述), 要求幼儿在短时间内保持指令、加工线索、按序执行, 精准对应工作记忆“信息维持、在线操作、顺序加工”的核心功能。神经机制上, 此类任务持续负荷前额叶-顶叶注意网络, 增强短时存储与中央执行系统的协调效率, 促进信息保持与转换的神经连接可塑性。这直接解释了本研究中工作记忆维度显著改善( $F = 7.85, p = 0.006, \eta_p^2 = 0.071$ )的内在机制。

**情绪控制:** 正念觉察降低情绪性干扰, 提升前额叶对边缘系统的调控课程中的身体扫描、情绪命名、友好呼吸等活动, 引导幼儿对负性感受进行非评判性觉察, 减少情绪冲动引发的行为失控。从神经机制看, 正念通过提升腹内侧前额叶(vmPFC)对杏仁核的调控, 降低情绪反应强度, 使幼儿在情绪唤醒状态下仍能保持一定行为控制, 这与本研究中情绪控制呈现边缘显著( $p = 0.051$ )的结果一致。

### (二) 正念课程对情绪调节的促进机制

本研究显示, 课程显著提升幼儿适应性情绪调节策略的使用比例, 行为实验中实验组达68.4%, 显著高于对照组( $\chi^2 = 8.34, p = 0.004$ ), 其机制可从情绪能力层级与神经通路两方面解释。

**情绪调节策略改善:** “暂停-觉察-选择”闭环的形成第三单元情绪情景演练、友善想法练习, 引导幼儿在挫折情境中先暂停冲动、再觉察身体与情绪、最后选择合适应对方式, 形成元情绪调节闭环。这一过程强化了前额叶对情绪反应的延迟与重评, 使幼儿从被动宣泄转向主动调控, 直接提升“寻求帮助、自我安抚、耐心等待”等适应性策略的使用频率。

**情绪识别呈边缘显著:** 基础觉察已启动, 高阶能力需更长干预情绪识别出现边缘性提升( $p = 0.058$ ), 符合情绪能力层级依赖理论: 识别是理解与调节的基础, 8周干预已在基础感知层面产生效应, 但尚未达到统计显著。从课程设计看, 表情配对、情绪脸谱命名等活动频次有限、强度不足, 未能充分驱动面孔加工区(如梭状回)与情绪网络的协同激活, 导致识别准确率提升幅度有限。

### (三) 研究局限与未来方向

本研究出现多项未达显著或非预期结果, 并非干预无效, 而是发展阶段、课程结构、测量工具、任务特性共同作用的结果, 具有重要理论启示。认知灵活性(转换维度)效应不显著源于三重因素叠加: 发展时序上, 认知灵活性是执行功能中成熟最晚的成分, 3~6岁幼儿前额叶-纹状体通路尚未充分发育, 8周干预难以触发统计显著差异; 课程设计上, 本课程以“注意稳定、情绪觉察”为核心, 规则切换、任务转换类游戏占比低、强度弱, 未对灵活性形成专门训练; 测量层面上, BRIEF-P转换维度更侧重快速规则转换, 而本课程以渐进式体验为主, 与量表测评情境不完全匹配。情绪理解与情绪表达未达显著则是干预时长与任务复杂度不匹配所致, 二者均为依赖心理理论、情境推理与精细调控的高阶情绪能力, 8周干预时长不足, 加之课程对情绪因果推理、恰当强度表达、情境适配表达的结构化训练较少, 且实验室任务存在天花板/地板效应, 进一步削弱了组间差异检出力; 小班幼儿改善幅度最小, 则是因为3~4岁幼儿内感受觉知与符号表征尚未充分发展, 难以理解正念呼吸、情绪命名等抽象引导, 现有课程语言引导成分偏多, 适配性有待优化, 这一结果也支持4~5岁为正念干预关键窗口期, 为分龄课程设计提供了实证依据。

父母正念养育水平的显著正向调节效应揭示了家园协同的重要机制, 幼儿在幼儿园习得的正念技能需要在家庭场景中不断重复与泛化才能巩固, 高正念父母能够提供更安全的情绪环境, 减少幼儿应激负荷, 提升前额叶调控的训练效率, 这提示未来正念干预应走向园所课程+家长正念养育的协同模式, 以实现更稳定、更长效的改变。同时, 本研究仍存在一定局限: 样本来自单一城市的一所幼儿园, 结论外部效度有限; 对照组未设置等时长的主动控制活动, 无法完全排除非特异性干预效应; 缺乏干预结束后的追踪数据, 难以评估效果持久性; 评估主要依赖问卷与实验室任务, 生态效度有待提升, 未来研究应推进多中心随机对照试验, 设置主动控制组, 延长追踪时长, 并开发差异化分龄课程与整合家长培训的协同干预模式, 进一步夯实正念干预在学前教育领域的循证基础。

## 5. 结论

本研究为期8周的积极正念课程对3~6岁幼儿的自制力(执行功能)、情绪调节能力有明显的促进作用, 在抑制控制、工作记忆、情绪调节策略适应性上效果最好。研究显示, 专为幼儿发展特点而设计的游戏化正念课程可以成为学前教育中社会情感学习的有效途径, 父母正念养育水平的协同作用说明了家园共育模式的可行之处。今后的研究应该推进多中心随机对照试验的设计, 追踪时长的增加, 对不同年龄段的幼儿采取差异化的课程方案的开发来提高正念干预在学前教育领域的循证研究。

## 参考文献

- 梁宗保, 张光珍, 陈会昌, 张萌(2012). 父母元情绪理念与儿童情绪调节的关系. *心理学报*, 44(2), 198-206.
- Diamond, A. (2013). Executive Functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135-168.  
<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., & Davidson, R. J. (2015). Promoting Prosocial Behavior and Self-Regulatory Skills in Preschool Children through a Mindfulness-Based Kindness Curriculum. *Developmental Psychology*, 51, 44-51.  
<https://doi.org/10.1037/a0038256>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Razza, R. A., Bergen-Cico, D., & Raymond, K. (2015). Enhancing Preschoolers' Self-Regulation via Mindful Yoga. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 372-385. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9847-6>
- Zelazo, P. D., & Lyons, K. E. (2012). The Potential Benefits of Mindfulness Training in Early Childhood: A Developmental Social Cognitive Neuroscience Perspective. *Child Development Perspectives*, 6, 154-160.  
<https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00241.x>