

师者耘心，习者用心 ——情绪情感教育进校园

苑 媛

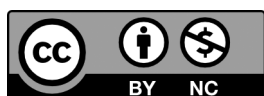
中央财经大学社会与心理学院，北京

摘 要 | 情绪情感教育旨在以心育促德育，对青少年儿童的健康成长和人格发展具有特别意义。本研究通过探索情绪情感理论及其实现路径，形成适合学校的情绪情感教育课程体系，促进情绪情感教育进校园，提升青少年儿童的情绪情感识别能力与管理能力，增强人际交往的有效沟通和关系建设水平，获得积极的情感体验和社会支持，最终服务于青少年儿童的身心健康。

关键词 | 情绪情感教育；青少年儿童；感受分层理论；课程体系建设

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



2023 年 9 月 9 日，全国优秀教师代表座谈会在京召开。习近平总书记致信强调，要大力弘扬教育家精神，同时指出，教育家要有乐教爱生、甘于奉献的仁爱之心。总书记的指示意味着，广大教育者要传承爱的教育。爱的教育必定触及心灵。情绪情感教育正是这样一种深入心灵的教育。

1 情绪情感教育的研究背景

在理论层面，自心理学诞生之日起，国内外学者从未终止过关于人类情绪情感的研究。诸如：概念界定、情绪情感的特点、情绪情感的功能、情绪情感的种类、产生机制、外部表现、测量方法、相关理论、调节消极情绪的方法和技术等。

仅以情绪的相关理论为例，大致可分为早期理论、认知理论和分化理论三类。早期理论的重要代表人物美国心理学家 James 和丹麦生理学家 Lange 提出情绪外周理论，强调情绪的产生是植物性神经活动的产物，先有生理变化，后有情绪；Cannon-Budd 认为，身体变化和情绪体验同时发生。认知理

论强调，情绪的产生过程是刺激情境—估量和评价—情绪；沙赫特和辛格提出情绪唤醒模型，认为情绪状态是由认知过程、生理状态、环境因素在大脑皮层整合的结果；拉扎勒斯则认为，情绪是个体知觉到环境有益或有害的反应，个体需不断评价刺激事件与自身的关系。以 Lzard 为代表的情绪分化理论，主张情绪是人格系统的动力核心和重要组成，情绪的主观成分——体验是驱动个体采取行动的力量；情绪是分化，存在着不同体验的独立情绪，如兴趣、惊奇、悲伤、愤怒、厌恶、恐惧、害羞等（施塔、卡拉特，2015）。

这些理论从不同的视角解析情绪的发生、发展、特点和作用，但各有局限。有的过于强调生理机制，忽略了人与动物的本质区别；有的滞留在认知层面，难以探索到人的情绪的更深层次，以及人类情绪情感的整体发展脉络；有的弱化了更为丰富的情绪感受，影响到情绪感受的准确标定，以及如何在操作层面理解个体真实体验到的各种感受并施以干预。并且，没有区分未成年人和成年人。

在实践层面，现有的心理教育中，存在两个较为突出的缺点：一是关注情绪较多，关注情感较少，实际上，情感是人类特殊的一种主观反映，与价值关系相关，更加深入，也更为重要；二是缺少针对青少年儿童的、运用心理学原理和方法的情绪情感教育课程体系，及其相应的教学范式、教学方法、技术路径等方面的应用研究。

基于理论和实践两个层面的既有成果和局限，本研究立足于中国文化，重点探索既适合中国人和中国社会，又符合人类情绪情感发展规律和特点的新的情绪情感理论，并付诸实践，构建适合青少年儿童的情绪情感教育课程体系，摸索心理教师的高效培养模式和培养策略。

2 情绪情感教育的研究意义

作为心理健康教育的重要组成，情绪情感教育旨在以心育促德育。本研究通过探索情绪情感理论及其实现路径，形成适合学校的情绪情感教育课程体系，促动情绪情感教育进校园，提升青少年儿童的情绪情感识别能力与管理能力，增强人际交往的有效沟通和关系建设水平，获得积极的情感体验和社会支持，最终服务于青少年儿童的身心健康。

情绪情感教育对于青少年儿童的健康成长具有特别意义。情绪情感教育不仅与青少年儿童的其他教育（智育、体育、劳动教育、价值教育等）密切相连，能够交互作用，共同促进德育，还能充分发挥情绪情感的积极作用，通过切实感受和真诚交流，增强青少年儿童积极健康的情绪情感体验（梅仲孙，2018），使其体验到成长的快乐，培养其丰富的精神生命，激发其求知欲和探索品质，促使他们形成良好的学习动机和独立健全的人格品行，为其全面成长和健康发展奠定重要基础。

例如，通过传授观察情绪的方法，可以帮助青少年儿童在真切的体验中，学会探索内在、感受身心和表达自我，提升对自我的理解力和接纳度，为保持健康的心理状态和良好的人际互动奠定基础。在技术层面，操作步骤如下：

第一步：引导青少年儿童回忆过去的生活，找到一个曾经激起自己某个特定感受或情绪的事件（如：幸福感、快乐感、安全感等）。

第二步：放松身体并想象这个事件，尽可能在脑海里清晰地呈现这个事件，让自己尽量感到身临其境；也可以想象一个现实中没有发生但确实能激发这种感受的情景。

第三步，在体验到这个感受之后，闭着眼睛去观察这个心理能量在自己身体中的起点、运动的方向、运动的速度、具体的形态；如果这个心理能量有颜色的话，感觉一下，是什么颜色，以及它的声音、温度、气味、味道、触感等。

第四步：看看这个感受会不会形成或唤醒一个意象。

第五步：回忆过去体验过的这种感受，描述它的特点（朱建军、曹昱，2023）。

3 情绪情感教育的理论基础

能感受，是判断一个人是否活着的根本标准和重要标准之一（朱建军、曹昱，2023）。从这个意义上讲，感受是人生的核心。懂得什么是感受，如何去感受，如何跟自己的身心感受和谐共处，如何了解并理解他人的感受，对于一个人的心理健康和道德健康，乃至生命品质，都颇具价值。

3.1 何为感受

心理学研究发现，感受是一种内在的心理现象或主观体验（傅小兰，2016），用以反映内在需要是否被外界满足。感受的基础是有所感，即先有感觉才能有感受。感觉与感受有所不同。

“感觉”是有感而觉。当某个刺激触及感官时，我们才能够觉察到这个刺激物的存在。视觉、听觉、味觉、嗅觉、触觉以及内脏感觉，为我们提供了感觉信息，依此可以推测外部或内部发生了什么，从而获得“是什么”的认识。

“感受”则是因感而受。当我们觉察到外部或内部的某个刺激之后，对它进行评估，判断其对我们有益还是有害（不论是有意识的评估，还是无意识的评估），由此带来愉悦、不愉悦或比较中性的（既说不上愉悦，也说不上不悦）感受。情绪是一种感受，但并非所有的感受都是情绪。诸如，安全感、价值感、意义感、边界感等，属于感受，却不是情绪。

3.2 感受的分层

著名心理学家朱建军教授在《情绪词典》一书中，根据人和动物的身心进化过程及其发展水平，将感受分为七个层次。该理论提出“公情”“共情性情感”等新概念，清晰而完整地阐释了人与动物在感受上的共性与差异，生动地呈现出人类情绪情感的演化史。这是本研究探索情绪情感教育进校园的重要理论基础和实践依据。

感受分层理论指出，动物与人的身心感受，从低级到高级如下所示。

第一层：原始感受

原始感受是指进化程度很低的动物（腔肠类动物、昆虫类、软体动物等）就有的感受，是在接收到刺激时，对一个单一刺激做出的简单的、即刻的反应。这是最原始、最底层的感受，不能称之为“情绪”。比如：身体的“收缩感”“舒张感”“节律感”“僵硬感”“痉挛感”等，趋避反应过程的“不详的预感”“不对劲感”等。

第二层：基本情绪

基本情绪是知觉水平的情绪（孟昭兰，1989），是先对感觉信息做整体分析，产生一种整体的知觉，

再在这种整体知觉的基础上，产生一整套内部和外部的反应。它是比无脊椎动物更高级的动物（鱼类、两栖动物、爬行动物等）先天预存的反应套路模式，依靠感知觉来激活并采择。基本情绪主要包括：喜、怒、哀、惧、惊和厌恶。这些基本情绪在人类身上同样存在。

第三层：情绪

这里的“情绪”是狭义的情绪，指的是比基本情绪更高一层的那些感受，依靠想象力和符号化来激活并采择。恒温动物（哺乳动物和鸟类）进化出象征性的想象力。基于想象中的推演结果，它们能够推测到可能或即将发生的利害，随后对外界做出相应的行动准备，因此带来相应的生理变化。此时，它们对自己内部的生理变化以及行动倾向的感受，就是“情绪”。譬如，作为基本情绪的“喜”，到了情绪这一层，分化为多种不同的具体情绪：快感、乐、悦、爽快感、欣然感、怡然感等。

至此，此前的“内驱力—行动”演变成“内驱力—情绪—行动”。有了“情绪”这一重要中介之后，“选择”成为可能。例如，在同样的刺激下，蛇只能本能地遵循“刺激—反应”模式，毫无主动选择的余地，狗却有能力做出逃跑、战斗、找主人告状等多个选择。

人类不仅具有所有哺乳动物都具备的各种情绪，而且由于大脑的信息加工能力和想象能力都远强于其他哺乳动物，因而，人类可以创造出对于情景的复杂理解，能够有意识地发展出一些应对性行为，甚至全新的行为。

第四层：情感

人类建构了一个精神性的存在物——自我，进而想象出社会、文化等虚构的实体，以及神等超自然的存在。所以，人产生了一种动物所没有的新的需要——维护自我，并依此衍生出一系列具体的心理需要。

“情感”就是这种与精神自我的利害相关的感受。有利于自我，带来愉悦；反之，带来不愉悦。与之比较，原始感受、基本情绪和情绪，均与身体层面的利害相关，有利于身体的生存和繁殖会带来愉悦，反之带来不愉悦。

当我们感受到精神层面的自我存在时，会产生存在感，进而产生自爱、自尊、边界感等。当我们个体的自我与他人的个体自我相比较时，会产生自信感或自卑感、自豪感或自惭感、优越感或卑微感等。当我们个体的自我与他人的个体自我交往互动时，可能会体验到非常丰富的细腻情感，比如，指向自我的羞耻感、内疚感、屈辱感、无辜感、委屈感等，指向他人的感恩、依恋感、怨恨感、憎恶感等。

第五层：公情

公情超越了一个人的个体自我，进入到团体大我的心理层面，是为团体大我存在的需要而存在和产生的感受。这里所说的“大我”与“我们”（指个体自我所认同的团体）的利害相关。“我们”既可以是相对较小的具体团体（如家族、企业、学术流派等），也可以是一个相对更大更抽象的团体（如民族、国家、人类、所有生命等）。例如，爱国情怀、民族自豪感、集体荣誉感、义愤或公愤等。

公情是团体生活的基础。它让团体中的大部分人产生驱动力，从而让团体实现共同的目标。

第六层：共情性情感

共情性情感超越了自我中心，与“他者”（非我）的利害相关。当一个人能够站在他者（包括人类和非人类）的立场上，甚至自己对立面的立场上，去关心他人的利害，由此产生的感受就是“共情性情感”。

孟子所说的“恻隐之心”，心理咨询师对来访者的“共情”，都是出于对他者的爱和关心、暂时忘

我而感受到他者的感受。

第七层：超越性情感

超越性情感完全超越了“利害”——不但超越了身体的利害和自我的利害，而且超越了自己团体的利害和他者的利害，使自己的自我融入更大的存在。于是，出现一种“万物一体”的大存在感。

超越性情感没有功利性，只是单纯地为爱智慧而去追求智慧。其对象是天地、道、真理、自性等。这些事物都是不增不减的永恒存在，没有什么能让它获益或受损。所有的超越性情感都是有大愉悦的。这种超越性情感虽然罕见，我们普通人并非全无机可乘。比如，仰望璀璨星辰，注视浩瀚宇宙，我们偶尔会体验到一种超然感，这就属于超越性情感。

4 情绪情感教育的课程体系

该课程体系的教學方式是卷入式、体验式、互动式与讲解式相结合，已在河南濮阳等地，针对中小幼职学校的教师、社区工作人员，以及有意成为心理教师或心理工作者的心理学爱好者开展实施，取得初步成效。

4.1 “情绪情感教育”课程建构

“情绪情感教育”课程共分为两个阶段。第一阶段旨在知识铺垫和技能奠基，提高受训者自身的心智化水平。第二阶段旨在专项技能提升，将情绪情感教育与受训者的实际工作相结合（比如，怎样与语文教育、历史研究、艺术教育相结合），切实发挥情绪情感教育在校园工作中的作用。

“情绪情感教育”课程的教学目标，主要包括：理解情绪情感教育的意义；掌握感受分层理论；学会分辨情绪与情感；提升情绪标定能力；提升情绪情感体验能力；学会理解并区分自己和他人的情绪情感；提高自我情绪调节与他人情绪调节的能力；提高转化消极情绪情感的能力；情绪情感教育的教学方法等。

“情绪情感教育”课程强调一些重要原则。以情绪情感健康原则为例，强调：“负责”原则（为自己的情绪负责）；“接纳”原则（接纳情绪的存在，特别是消极情绪）；“转化”原则（既不压抑，也不放纵，而是积极转化）；“觉察”原则（以情感为线索，有意识地觉察自我成长中的问题并进行修正）。

4.2 “情绪情感教育”教学示例

为了更清晰地呈现实训情况，提供部分教学示例。以下教学示例中的“学生”，既包括参加实训课程的学员，也包括受训者在各自工作岗位讲授“情绪情感教育”课程的工作对象，诸如：中小幼职学校的学生、社区干部和居民、青少年儿童心理教育机构或心理服务机构所面对的未成年人等。

【示例1】：情绪标定

【理论讲解】：情绪标定是指用语言对情绪体验进行识别与命名。在心理临床领域，这个技术的作用在于帮助来访者清楚地了解自己的情绪体验，使来访者能够比较自己不同时期的情绪感受，从而让来访者有能力有意识地管理自己的情绪感受，并通过探索自己情绪感受的变化规律而建构较为稳定的自我结构。情绪标定也可以被视为一种教育。通过这种教育，使来访者掌握情绪感受的具体分类，提高其感

受力和表达力，促进其人格成熟。在学校教育领域，情绪标定同样适用。

情绪标定的基本原理是命名——对情绪体验进行基本的符号化。当一个人的情绪感受被准确标定的那一刻，会产生一种被理解的感觉，会觉得对方“懂”自己，同时，正在体验的那个情绪感受会得到一定程度的缓解。换言之，情绪标定本身具有一定的心理疗愈意义。即使对方所使用的某个具体的词语与自己的内心体验略有差异，依然能感受到对方的善意，会认为对方“至少是一个愿意理解我”的人。通过标定，我们最终会建立起一个对情绪情感进行分类的语言体系。这样的语言体系能让我们识别、比较、管理自己的情绪情感，也能让我们对自己的情绪情感特点及变化规律有一个明确的认识，而这个认识是自我认知中必不可少的组成部分。因此，这个认识的建立，对建构自我具有重要作用。

【现场演练】：当对方表现出某种情绪感受的时候，指导学生尽可能用精准的语言（往往是词语）告诉Ta这种情绪或感受的名称。举例：

“你看上去有些失望。”

“从你的声音里，我听到一种悲愤的感觉。”

“如果我是你，可能会有一种丧失感。”

“你现在是不是有一种被剥夺感？”

“你似乎有一种不确定感，而这个不确定感让你很焦虑。”

“当你说讨厌爸爸妈妈的时候，其实心里挺难过的，是这样吗？”……

【现场总结】：对于儿童和青少年，我们需要在一段时间内持续地进行情绪标定。每当对方出现某类情绪的时候都进行标定，直到我们觉察到他们自己有能力对这类情绪进行识别、分类和命名为止。

儿童和青少年在被反复标定情绪感受的过程中，不但有机会反复体验到“被理解”，还能不断累积用来形容心情感受的词汇，甚至举一反三，在人际交往和沟通的过程中，更多使用正确的词汇来表达自己的心情感受，也主动标定他人的情绪体验。当他们能够做到主动标定他人情绪体验的时候，就意味着完成了从“渴望被理解”→“感觉到被理解”→“理解他人”的转化。

严格地讲，用一个简单的词语来标定具有多个复杂层面的情绪，不可能做到完美；甚至，我们每一次的情绪感受，都可能和另一次略有不同。因此，标定归根结底是一种分类而已。假如没有这种分类，我们无法把不同时间发生的情绪体验进行比较，也无法更好地管理自己的情绪，难以建立起对自我的稳定的认知。在这个意义上，人只有接受不完美、但有用的分类，心理分化功能才能更加完善，才能建构起功能有效的、稳定的自我。故而，接受情绪标定的过程，实质上，是接受人生必要的不完美的过程。

大量的教育实践和临床实践结果表明，只要我们有意识地运用情绪标定技术，大多数人都会在几个月之后发生明显的进步，对其自我建构也会产生积极的影响。

【示例2】：情绪体验

【操作步骤】：

（1）通过以下方式做简要讲解，让学生了解体验和描述情绪感受的基本依据。例如，设定情境（并非某个情境一定引起某种情绪）；观看影视资料；感受中国古诗词；体会经典的文学作品片段（例如，首期受训者在《红楼梦》的“黛玉葬花”中，体验到一种“悲天悯人”的情怀，由此感悟到“悲天”为“超越性情感”，“悯人”为“共情性情感”）。

(2) 引导学生回忆过往经历(诱发事件及其想法), 尝试体验某种情绪。

(3) 在身体层面仔细感受这个情绪, 体验它的起点、运动方向、运动速度、色彩、声音、温度、重量、气味、味道等。

(4) 将(2)(3)环节所体验到的细节填写在事先准备好的《情绪体验表》里; 该表不同于一般意义上的表格, 为“情绪情感教育”课程所专用, 可用彩笔填涂, 如图1所示。

(5) 以讲故事或表演的方式, 分享上述体验, 指导学生分辨: 事件、想法、感受、结果。

情绪名称
⊙⊙⊙⊙⊙⊙⊙

相关意象画面:
(可以写或画出)

躯体位置:
运动方向与速度:
温度:
颜色:
气味:
味道:
触感\质感:

相关事件:

补充: (任何其他需要补充的信息)

身体轮廓图:
(可以用单色笔或彩笔)

Date: _____ Weather: _____

图1 情绪体验表

Figure 1 Emotional experience table

【示例3】: 提升积极情绪情感的感受力

为有效提升积极情绪情感的感受力, 我们研发出多种操作路径, 以覆盖不同的学生团体。

【现场练习】: 情绪感受意象化

闭上眼睛, 全身放松。若有学生不想闭眼的话, 也没关系, 指导他们低下头, 下巴往回收, 眼睛向下看, 保持注意力集中。指导语如下:

“请想一件曾经让你感觉自信的事情。当你感觉相信自己的时候, 这种自信的感觉会变成一个形象, 或者, 可能会变成一个画面。呼吸放慢, 耐心地等一等。

如果变成了一个形象, 你看看Ta长什么样子? 有什么特点? 表情如何?

如果变成了一个画面, 你看看这个画面的整体氛围是怎样的? 整体色调是什么? 画面里都有什么?

一边细心观察, 一边体会: 这个形象或画面带给你什么感觉?

愿意的话, 你可以在想象中, 把这个自信的形象或画面定格, 仿佛拍成一张照片, 然后, 把它收藏在身体的某个具体部位。以后, 每当你不那么自信的时候, 或者很想找回自信感的时候, 就可以在想象中, 到这个收藏的部位去提取自信的能量, 让自己自信起来。

请记住自信的感觉。

现在, 放慢呼吸, 闭着眼睛用手摸一下你一直坐着的那把椅子(现实场景里可能是凳子、垫子、沙发等, 根据现实场景调整用词)。你的身体从未离开过客观世界, 刚才只是做了一番想象。

好, 继续放慢呼吸。我数3个数。听到1的时候, 你就会身心合一地完全清醒过来。3、2、1。睁眼,

放松一下。”

所有的积极情感均可成为此项练习的内容。诸如：爱、幸运感、自豪感、自由感、正义感、满足感、力量感、美感、感动、感激……在操作上，实施“聚焦”原则，一次只体验一个积极情感（苑媛，2023）。

5 情绪情感教育的研究不足与未来展望

（1）组织与推广问题。情绪情感教育进校园，仅靠学者是远远不够的，非常需要相关教育部门的大力支持，在更多社会力量的协同之下，方能可持续发展。

（2）课程内容有待充实。在实际工作中，心理教师和心理工作者有时会遇到某些涉及情绪情感的其他问题，目前尚未纳入课程内容。譬如，可考虑适当增加有关青少年儿童身心发展规律、特点、不同阶段的不同心理需要、常见情绪情感问题等知识点；体验到某个消极情感或情绪时，如何通过建设性表达和积极倾听进行非暴力沟通；遇到处于危机状态的学生时（如情绪崩溃、肆意宣泄、自伤自残等），如何及时识别心理危机，如何准确评估心理风险，如何保持镇定，如何恰当有效干预。

（3）课程体系有待优化。当前的课程体系强调了心理教师和心理工作者自身的情绪情感品质，但相应的教学内容和现场练习略显欠缺。比如，倘若心理教师和心理工作者对于“移情”毫无觉知（“移情”是指将自己童年早期对某个重要他人的情感，下意识地转移到另一个人的身上），有可能在教学、指导、干预等工作中，发生心理混淆现象，分辨不清自己的某种情感到底是指向过去的某个人，还是指向当下的另一个人，进而影响当前的人际互动和情绪管理。

在未来的研究中，亟需针对性地加强课程建设，联合更多的社会力量和社会资源共同推进情绪情感教育，培养更多的具备情绪情感素养的心理教师和心理工作者，更好地助力青少年儿童的健康成长。

参考文献

- [1] 傅小兰. 情绪心理学[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2016.
- [2] 顾明远. 教育大辞典[M]. 上海: 上海教育出版社, 1998.
- [3] 黄爱华. 教师人际沟通力[M]. 南京: 江苏教育出版社, 2013.
- [4] 黄希庭. 简明心理学词典[M]. 合肥: 安徽人民出版社, 2004.
- [5] 李孟潮, 李迎潮. 当事人中心治疗: 实践、运用和理论[M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2004.
- [6] 梅仲孙. 教育中的情和爱: 儿童、青少年情感发展与教育研究40年[M]. 上海: 上海教育出版社, 2018.
- [7] 孟昭兰. 人类情绪[M]. 上海: 上海人民出版社, 1989.
- [8] 莫雷. 教育心理学[M]. 北京: 教育科学出版社, 2007.
- [9] 施塔, 卡拉特. 情绪心理学[M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2015.
- [10] 孙宏伟. 心理危机干预(第2版)[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2018.
- [11] 许维素. 建构解决之道: 焦点解决短期治疗[M]. 宁波: 宁波出版社, 2013.
- [12] 颜敏. “倾听教育”视野下的教学活动探微[J]. 中国教育学, 2011(2): 51-54.
- [13] 杨德龙, 庞树桂. 智力, 情绪生物节律的改变与儿童智商的关系[J]. 农垦医学, 1989, 11(4):

238-240.

- [14] 游玉文. 教育, 有时就是一种倾听 [J]. 广东教育 (综合版), 2003 (5): 63.
- [15] 苑媛, 曹昱, 朱建军. 意象对话临床技术汇总 [M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2013.
- [16] 苑媛. 做温暖的父母 [M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2014.
- [17] 苑媛. 意象对话临床操作指南 (第2版) [M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2018.
- [18] 苑媛, 曹昱, 朱建军. 意象对话临床技术汇总 (第2版) [M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2018.
- [19] 苑媛. 教师心理实践力: 意象对话在教师自我修习中的应用 [M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2023.
- [20] 朱建军. 潜意识知道答案 [M]. 北京: 中信出版集团, 2021.
- [21] 朱建军, 曹昱. 情绪词典 [M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2023.

The Teacher Works with the Mind and the Learner with the Heart: Emotional Education into the Campus

Yuan Yuan

School of Sociology and Psychology, Central University of Finance and Economics, Beijing

Abstract: Emotional education aims at promoting moral education through mental education, which is of special significance to the healthy growth and personality development of young children. By exploring the theory of emotion and its realization path, this study forms a curriculum system of emotional education suitable for schools, promotes emotional education into schools, improves teenagers' ability to recognize emotion and manage emotion, enhances effective communication and relationship building in interpersonal communication, and gets positive emotional experience and social support. Ultimately serve the physical and mental health of young children.

Key words: Emotional education; Adolescents and children; Emotional feelings stratification theory; Curriculum system construction