**让自卑的孩子长出自信的翅膀**

**——**语文课堂中的疗愈与飞翔

窦玉莲 礼河实验学校

在语文课堂的方寸天地间，我们面对的不仅是识字、阅读与写作的传授，更是数十颗稚嫩心灵细微的搏动。那些悄悄蜷缩在教室角落的孩子，眼神躲闪、声音细弱、不敢举手、畏惧表达——这是自卑如阴云般笼罩在他们头顶的无声告白。

阿德勒在《儿童的人格教育》中深刻指出，自卑感是人类普遍存在的“底层情感”，但当个体无法正确应对并超越这种感受时，便会陷入“自卑情结”，它如同无形的锁链，禁锢着孩子发展的翅膀。语文，作为一门与心灵和表达紧密相连的学科，我们语文教师手握的不仅是知识的钥匙，更有责任与可能成为那把开启孩子心灵枷锁、助其长出自信翅膀的疗愈之钥。

一、 自卑的暗影：理解儿童心灵困境的理论根基

阿德勒的理论为我们照亮了儿童自卑心理的幽深隧道。他认为自卑感本身并非缺陷，反而是追求优越与进步的动力源泉。但问题的关键在于，当儿童面对自身感知到的“器官缺陷”（可能源于身体、能力或社会比较中的不足）时，倘若无法找到建设性的补偿途径，便容易滑向“自卑情结”的泥沼。这种情结常表现为两种扭曲形态：退缩与逃避、过度补偿。

阿德勒进一步强调，儿童对自身处境的“主观解释”而非客观事实本身，才是塑造其行为模式的关键。一个在课堂上朗读声音微弱的孩子，其内心独白可能是：“我的声音很难听，大家会嘲笑我。”这种根深蒂固的“自我叙事”，正是自卑情结得以滋生的温床。同时，他将人的发展置于社会关系网络中考量，指出健康的“社会情感”（即对他人和社群的关怀与联结感）是克服自卑、实现积极发展的核心支柱。儿童的目标（追求优越的方向）若偏离了有益于社会的轨道，其补偿行为便容易失当。

二、 语文课堂中的困境显影：自卑的“自我叙事”如何悄然书写

自卑情结在语文学习这一高度依赖表达与展示的领域，其“症状”尤为清晰可辨，如同在孩子们的学习画卷上投下了形态各异的阴影：

1. “我不行”的低语：习得性无助的循环

小雅（化名）便是一个典型的例子。课堂上她总似一颗沉静的石子，极少主动举手回答问题。一次批改作文，她在一篇题为《我的梦想》的文章中写道：“……梦想是漂亮鸟儿才配拥有的翅膀，而我只是一只不起眼的丑小鸭，连池塘都飞不过去……”字里行间弥漫着深深的无力感。当私下鼓励她尝试朗读自己的作文片段时，她紧攥着稿纸，手指微微颤抖，声音细若蚊蚋，几近啜泣：“老师，我读不好，肯定会结巴……大家会笑话我的。”这种“我不行”、“我注定失败”的顽固自我预言，正是阿德勒所描述的基于早期失败经验形成的、对自身能力的“主观解释”在作祟，它像无形的牢笼，将小雅困在习得性无助的循环里。

1. “别看我”的屏障：社交回避与表达冻结

语文课堂的讨论、合作、展示环节，对某些孩子而言不亚于一场精神风暴。他们身体紧绷，眼神极力回避接触，恨不能消失在空气中。明宇（化名）在小组合作编写故事时，总是沉默地坐在边缘，无论组员如何热情邀请，他只会摇头或含糊地说“你们定就好”。轮到他进行简短的小组汇报，他面红耳赤，语序混乱，词不达意，匆匆结束便逃回座位，深深埋下头。这种对社交情境的强烈回避和对表达的冻结，正是自卑情结下孩子保护自我免受（想象中的）伤害的防御机制，阿德勒会将其解读为一种目标错位的“退缩式补偿”——宁可被忽视，也不愿承受被负面评价的风险。

1. “我很厉害”的假象：过度补偿的荆棘之路

阿德勒理论中，自卑情结的另一面是可能走向“过度补偿”。在语文课堂上，这表现为某些孩子以一种不自然的、甚至是攻击性的姿态来掩盖脆弱。小峰（化名）在作文中常刻意堆砌华丽辞藻甚至虚构“高大上”经历，一旦老师指出其表达逻辑或真实性上的问题，他反应激烈，极力辩解，甚至贬低其他同学的作品“幼稚”、“没水平”。这种通过贬低他人来维护虚幻的自我优越感，正是阿德勒指出的“过度补偿”的危险路径——其目标并非真正的能力提升，而是追求一种脱离社会情感的、虚假的优越感。

三、 让翅膀生长：基于阿德勒理论的语文教学疗愈路径

基于阿德勒理论的深刻洞察，语文课堂可以成为滋养自信、矫正错误“自我叙事”、重建健康“社会情感”的沃土。我们可以铺设这样一条疗愈之路：

阶梯一：从私密书写到温柔看见——重塑“我能行”的自我认知

安全写作港：精心创建私密、安全的表达空间。设立“心灵日记本”，仅供师生间交流，内容绝对保密。鼓励学生在此自由倾吐心声、记录观察、描绘想象，无需担忧评判。告诉学生：“这里是你心灵的秘密花园，每一颗种子都值得被看见。” 这为自卑的孩子提供了一个无需设防、自由表达的出口。

显微镜下的“微光”：改变评价视角，运用阿德勒强调的“看见努力与进步”的理念。批阅时，摒弃空洞的“很好”，用红笔精准圈点：“这个比喻很独特，让我眼前一亮！”“‘终于’这个词用在这里，把你不放弃的心情写活了！”“这个观点很有自己的想法！”重点反馈其文中闪现的观察力、独特的用词、真实的情感流露、逻辑上的细微进步等具体优点。让每一次批改都成为一次“优势确认”的仪式，帮助学生逐步积累“我能行”的积极证据，逐步瓦解其“我不行”的顽固信念。

个体化目标：为小雅这样的学生量身定制“跳一跳够得着”的写作小目标。初期目标可能是“尝试在日记里用一个比喻句”，达成后及时强化肯定；再逐步过渡到“在课堂小练笔中完整表达一个想法”。让成功的体验可感、可及，像一级级稳固的台阶，引导她向上攀登。

阶梯二：从轻声启齿到站稳舞台——在安全联结中练习飞翔

“伙伴回声壁”：朗读训练从最安全的环境起步。先采用“伙伴互读”方式，让自卑的孩子选择一位信任的同学，两人在教室角落或走廊轻声互读作品或课文片段。伙伴只需专注倾听，给予一个微笑或一句简单的“我听到了”。这实践了阿德勒“社会情感”培养的起点——在安全的、一对一的关系中建立初步的联结和正向反馈。

小群体“支持圈”：建立4-5人固定互助小组，营造温暖支持的小环境。在组内进行轮流朗读或讨论发言。规则强调：专注倾听、只提建设性意见（先说一个优点，再提一个具体小建议）、用掌声代替评价。教师密切关注明宇这样的学生，在他发言前给予鼓励眼神，发言后由小组长带头肯定其“声音比上次清晰了”、“那个词读得很有感情”。让小群体的包容成为他抵御大庭广众恐惧的缓冲垫。

“我的高光时刻”剧场：创造专属的、低压力展示机会。如设立“每日一句分享”（分享喜欢的句子即可）、“我的发现小讲台”（分享观察到的自然现象或趣事）、“片段朗读小主播”（自选一段喜欢的文字朗读）。提前告知内容，允许带稿，充分练习。将阿德勒的“有益于社会的贡献感”理念融入其中——让每个孩子感受到自己的声音和发现是被群体所需要和欢迎的。

阶梯三：从潜能绽放至价值认同——在创造与贡献中确认力量

“独特视角”放大镜：在阅读教学和写作指导中，运用阿德勒“个体独特性”的观点，刻意引导学生发现并珍视自己与众不同的视角和感受。讨论课文时问：“小峰，这个情节如果是你，会怎么想怎么做？你的点子总是很特别！”写作前启发：“明宇，你上次观察蚂蚁搬家那么细致入微，这次写‘我的小伙伴’，能不能把你这种观察力用上？”帮助孩子认识到其独特之处正是价值所在。

作品“价值化”仪式：让文字的力量被真实看见。挑选自卑孩子作品中的闪光句段，郑重地抄录在班级“佳句星光墙”上；将优秀的日记、作文编入班刊《小荷尖尖》，人手一册；推荐给合适的校报或儿童刊物。当小雅看到自己描写“丑小鸭”心境的句子被贴在墙上，旁边有同学写下“我也曾这样想，但你的文字让我感到被理解”时，其文字的价值感、自我认同感油然而生。 这完美契合了阿德勒所言的“通过为共同体做出贡献而获得价值感与归属感”。

“作家”角色体验：赋予其有意义的“社会角色”。邀请自卑但有潜力的孩子参与班级重要任务：为班级活动设计海报文案、担任图书角推荐员撰写荐书卡、代表小组整理采访稿汇报成果。小峰被委任为班级参加“环保主题征文”的主笔之一，他精心构思、查阅资料，其稿件因视角新颖被学校选中展出。当他以“小作者”身份被介绍时，那份因真实贡献而产生的自豪感，有力冲刷了其过去对“虚假优越”的依赖。\*\*这正是阿德勒所推崇的——在有益于群体的目标实现中获得健康的自我价值感。

阿德勒的智慧犹如一盏明灯，指引我们在语文教育的沃土上精耕细作。当我们用耐心去倾听那些细若蚊蚋的心声，用慧眼去捕捉字里行间闪烁的微光，用智慧搭建从私密书写到公共表达的信任阶梯，语文便不再是冰冷的符号组合，而成为疗愈自卑、唤醒自尊的良药。那支批阅作文的红笔，此时便化作一把温柔的手术刀，小心剥离着“我不行”的陈旧疤痕；那些课堂上的朗读声、讨论声、掌声，则汇成滋养自信幼苗的清泉。

让每一颗自卑的心灵在语文的天地里长出自信的翅膀——这翅膀的每一次轻微震颤，都源于孩子内心重新认识自己、信任自己的觉醒。当小雅最终能站在讲台前，清晰朗读出自己笔下那只“终于跃过池塘，看见更广阔天空”的“丑小鸭”故事时，那不再仅仅是一篇作文的展示，而是一个灵魂挣脱枷锁、展翅欲飞的生命仪式。语文教育的最高境界，正在于以文字为舟、以表达为帆，将孩子从自我否定的孤岛摆渡向自信与希望的彼岸。

参考文献

1. 阿德勒. 儿童的人格教育[M]. 东方出版中心, 2024.

2. 唐泽霞. 找寻·突围·和解——从阿德勒的理论看自我人格构建[J]. 教育研究, 2020.

3. 心理学大师阿德勒教你：五招培养出杰出的孩子[J]. 豆瓣读书, 2018.

4. 三岁才戒掉夜奶：过度保护让孩子承受早该结束的负担三招及早内醒[OL]. 莎达芳, 2022.

5. 如何利用自卑感促进自我成长[OL]. 科普粉丝网, 2024.