以积极心理学点亮成长之路

——小妍的蜕变之旅

   
一、案例背景  
  
 小妍是一名五年级学生，成绩在班级处于中等水平，性格较为内向，在课堂上很少主动发言，与同学交流也不多。从小在乡下奶奶家长大的小妍，对城市的环境比较陌生，小妍的父母忙于工作，对她的关注较少，导致她在成长过程中缺少足够的鼓励和支持，对同学之间的交往也缺乏信心，学习上也缺少自信，不敢和同学老师交流，有了困难也只会自己默默承受。在一次班级竞选活动中，小妍落选了，回家后独自难过流泪，认为同学孤立自己，家长找到老师，希望能帮助孩子走出失败的阴影。

二、积极心理学干预过程  
   
（一）发现优势，建立自信  
   
 积极心理学强调每个人都有自己的优势和潜能。我通过与小妍的多次聊天、观察她在课堂及日常活动中的表现，发现她在书写方面字迹工整，有着不错的书写基础，而且在课程活动中，她制作的手工作品细致精巧，展现出较强的动手能力和专注力。  
  在一次下课后，我单独留下小妍，拿出她的作业本，真诚地对她说：“小妍，老师发现你写的字特别工整，一笔一划都很认真，这是很多同学都比不上的，在书法方面你一定有很大的潜力。还有上次你做的模型，太有创意了，说明你动手能力和思维能力都很棒，这在科技活动里可是大优势！而且你平时诚实守信，认真完成作业，是个非常有责任心的孩子。”听到这些肯定，小妍一开始有些惊讶，随后脸上露出了腼腆的笑容。  
  此后，我经常在课堂上展示小妍的作业，表扬她书写的认真态度；在班级的文化墙展示她的书法作品，表扬她课后经常阅读经典，并鼓励同学们学习她认真做事的精神。慢慢地，小妍开始相信自己是有优点的，自信心有了一定程度的提升。

  （二）设定目标，激发动力  
  根据小妍的兴趣和优势，我与她一起制定了短期和长期目标。短期目标是在本学期内，增加阅读量，提高阅读水平；参加学校的书法兴趣小组和科技社团，完成一件书法作品和一个科技小制作。长期目标是在小学毕业前，成绩名列前茅，在书法比赛和科技竞赛中获奖。  
  为了帮助小妍实现这些目标，我们把大目标拆解成一个个小步骤。比如，在学习上，每天提前预习15分钟，课后及时复习，整理错题本；在书法练习上，每天抽出30分钟临摹字帖，周末坚持参加校外的兴趣班；在科技活动方面，每周参加一次社团活动，与社团成员共同探讨制作方案。  
  每次小妍完成一个小目标，我都会及时给予肯定和鼓励，让她感受到自己的努力得到了认可，从而激发她继续前进的动力。

1. 积极情绪培养，塑造阳光心态  
     我鼓励小妍每天记录“三件好事”，让她关注生活中的积极方面，培养积极情绪。小妍最初记录的内容很简单，如“今天数学课上听懂了一道难题”“同学借我橡皮”“书法老师夸我进步了”。随着时间推移，她记录的内容越来越丰富，开始主动发现生活中的美好和自己的成长。  
      
    同时，我引导小妍学会用积极的方式看待挫折。有一次，小妍在科技社团制作机器人模型时遇到了困难，怎么调试都无法正常运行，她变得有些沮丧。我和她一起分析问题，对她说：“小妍，遇到问题是很正常的，这恰恰说明我们在挑战更高的难度，每解决一个问题，我们就离成功更近一步。你之前那么多困难都克服了，这次也一定可以！”在我的鼓励下，小妍重新振作起来，和社团成员一起查阅资料、反复尝试，最终成功解决了问题。通过这样的方式，小妍逐渐学会以乐观的心态面对困难和挫折。  
      
   （四）社会支持构建，融入集体  
     在班级中，我组织小组合作学习，特意将小妍与学习能力较强、性格开朗的同学分在一组。在小组讨论中，小妍从一开始的默默倾听，逐渐开始发表自己的观点。我鼓励小组成员多倾听小妍的想法，肯定她的创意和见解。在一次数学小组任务中，小妍提出了一种独特的解题思路，得到了小组成员的一致赞扬，这让她感受到自己在集体中的价值，与同学的关系也更加融洽。  
     我还与小妍的父母进行沟通，建议她们多关注小妍的成长，每周至少安排一次家庭交流时间，倾听小妍在学校的经历和感受，给予她鼓励和支持。小妍的父母开始改变教育方式，周末会陪小妍一起去图书馆，参加书法展览和科技展览，家庭氛围变得更加温馨和谐，小妍也变得更加开朗。
2. 三、干预效果  
     经过一年多的努力，小妍在学习、兴趣发展和性格塑造方面都取得了显著进步。在学习上，由于经常阅读经典，她的阅读和思维能力有了很大提升，成绩稳步提升，语文成绩更是名列前茅；在书法方面，她的作品获得了天宁区艺润童心一等奖，作品在青果巷书画展上展出；在科技活动中，她的《针对高位截瘫残疾人和老年人的智能头控轮椅设计》荣获天宁区科技节一等奖。
3. 一次次比赛的经历和荣誉的获得，让小妍的性格变得自信阳光，在课堂上积极发言，主动参与班级活动，还成为了班级科技活动小组的组长。她的变化不仅让老师和家长感到欣慰，也成为了同学们学习的榜样，充分展现了积极心理学在促进学生成长和发展中的强大力量。