**驱散自卑阴霾，点亮成长之光**

——读《儿童的人格教育》有感

礼河实验学校 张艳

在教育实践的漫漫长路上，我常常思考：为何有些孩子总是怯懦退缩，而有些孩子却能自信昂扬？阿尔弗雷德·阿德勒在《儿童的人格教育》“儿童的成长：防止自卑感”一章中，以深邃的洞察力揭示了儿童行为背后的心理密码。通过理论学习与实践反思的交织，我逐渐理解：自卑感如同潜藏在儿童心灵深处的暗礁，若不及时引导，可能会阻碍他们的成长航船驶向远方。结合日常教学中的真实案例，这段阅读经历为我打开了全新的教育视角。

一、自卑心理的隐秘生长

三年级的小萱曾让我困惑不已。这个扎着马尾辫的女孩，在课堂上永远蜷缩在座位角落，每当被提问时，她总会涨红着脸，结结巴巴说不出完整句子。即使是简单的课堂练习，她也反复核对答案，生怕出错。更令人揪心的是，班级活动中她总是默默旁观，当其他同学热情邀请时，她只是摇头拒绝，眼神中满是躲闪。

阿德勒指出，儿童的自卑感源于对自身能力的怀疑，当他们在生活中反复遭遇挫折，或长期处于被否定的环境中，就会形成“我不行”的心理定式。通过家访，我发现小萱的成长环境充满压力：母亲是完美主义者，从小要求她事事做到最好，考试稍有失误便严厉批评；在学校里，她曾因一次当众朗读出错被同学嘲笑。多重压力下，小萱逐渐失去了尝试的勇气，用退缩保护自己脆弱的自尊心。

这让我深刻意识到，儿童的自卑感并非与生俱来，而是在家庭、学校等环境的影响下逐渐形成的。作为教育者，我们需要敏锐捕捉孩子行为背后的心理信号，及时干预，防止自卑心理扎根。

二、破茧之路：重建自信的阶梯

面对小萱的情况，我意识到重建她的自信需要耐心与智慧。首先，我调整了课堂互动方式，为她设计了“专属提问”——从简单的选择题开始，如“这道题的正确答案是A还是B？”，让她能够轻松作答，积累成功体验。当她答对时，我毫不吝啬地给予肯定：“小萱反应真快！老师为你骄傲！”起初，她只是腼腆一笑，但随着鼓励的增多，她开始主动抬头与我对视，眼中闪烁着久违的光彩。

同时，我与小萱的母亲进行了多次深入沟通。我向她展示阿德勒的观点：“孩子需要的不是完美，而是进步”，建议她减少批评，多关注孩子的努力过程。母亲逐渐改变教育方式，开始记录小萱每天的小进步：“今天主动整理了书包”“作文里用了一个特别的比喻”。这些微小的闪光点被放大后，小萱感受到了家人的认可，眼神变得明亮起来。

班级活动中，我为小萱创造了“低压力参与机会”。在手工课上，我邀请她担任“材料管理员”，负责分发工具；在运动会上，安排她为运动员写加油稿。当她的文字被广播念出时，同学们自发为她鼓掌，那一刻，她脸上绽放的笑容充满力量。

三、群体环境的治愈力量

阿德勒强调，同伴关系对儿童克服自卑至关重要。我在班级中发起“优点轰炸”活动，让同学们互相发现彼此的长处。当小萱听到同学真诚地说“小萱画画特别好看，我想向你学习”“小萱总是默默帮助同学捡文具”时，她惊讶又感动。这种来自同伴的认可，比老师的表扬更能触动她的内心。

我还组建了“互助学习小组”，特意将性格开朗、友善的同学与小萱分在一组。起初，她只是安静倾听，但在同伴的鼓励下，她开始发表自己的想法。有一次小组讨论数学难题，小萱提出了一个独特的解题思路，得到了全班的赞叹。那一刻，她挺直的脊背、自信的眼神，让我看到了教育的力量。

四、教育反思：守护心灵的温度

小萱的转变让我对教育有了更深的思考。防止儿童产生自卑感，需要家庭、学校形成教育合力。家长要学会用发展的眼光看待孩子，接纳他们的不完美；教师则要成为心灵的守护者，通过细致的观察、科学的引导，为孩子搭建通往自信的桥梁。

同时，我们要警惕“隐形的自卑”。有些孩子表面上表现强势，通过贬低他人来掩盖内心的脆弱；有些孩子用叛逆行为来对抗内心的无力感。这需要我们透过表象，洞察孩子真实的心理需求，给予他们真正需要的支持。

阿德勒的理论如同一盏明灯，照亮了儿童心灵的隐秘角落。教育不是雕刻完美的模具，而是唤醒潜能的艺术。每一个孩子都值得被温柔以待，当我们用理解驱散他们内心的自卑阴霾，用鼓励点亮他们成长的希望之光，就能见证生命绽放的美好奇迹。在未来的教育之路上，我将继续带着这份思考与感悟，做孩子们心灵的引路人，帮助他们在自信中书写属于自己的精彩人生。