



从失败中学习，如何调整心态，以及如何通过努力克服困难等。例如，父母可以分享一次重要的项目失败后，是如何重新规划并最终成功的经历，让孩子看到失败后的积极转变。

孩子遇到困难时，别急着代劳，先问：“你觉得需要爸爸妈妈帮忙吗？”让他自己选求助还是再试试。这种做法可以培养孩子的独立性和解决问题的能力，同时也让他们感受到父母的支持和信任。父母可以通过鼓励孩子尝试不同的方法，帮助他们建立自信，同时也要尊重

孩子的选择，即使他们的选择可能不是最有效的。例如，当孩子在做数学题遇到难题时，父母可以建议他先休息一下，或者换个角度思考，而不是直接给出答案，这样能更好地锻炼孩子的思维能力和耐心。



五、结语：韧性，终身的成长礼物

正如心理学家安吉拉·达克沃什所说：“韧性不是与生俱来的能力，而是通过反复练习获

得的肌肉记忆。”这种韧性如同运动员训练肌肉一般，需要持续的努力和挑战。教育者需保持耐心，先小重量试水，例如，先让孩子面对一些简单的困难，再慢慢加码，逐渐增加挑战的难度。在这个过程中，教育者要用“在安全范围内放手”的智慧，给予孩子适当的自由和支持，让他们有机会独立解决问题。通过这种方式，可以帮助孩子逐步建立“挫折—应对—成长”的正向循环，使他们在面向未来的挑战时更加自信和坚强。

让有自闭症倾向的孩子阳光自信起来 ——基于学生心理健康教育的小睿转化案例研究

重庆市开州区汉丰第四小学校 张英

一、个案情况

小睿是一名刚入学的一年级新生，表现出文静、缺乏互动、学习低效及不合群等特征。他对集体活动毫无兴趣，对陌生环境充满恐惧，缺乏社交意愿。通过家访，我了解到小睿自幼有自闭症倾向，这种孤独感和社交障碍对他的成长造成了严重困扰。我通过心理健康教育的方法，帮助小睿克服自闭倾向，增强自信心，融入集体，实现健康成长。

二、问题评估与分析

小睿的主要问题包括：

社交障碍：小睿对集体活动缺乏兴趣，对陌生环境和人群感到恐惧，表现出明显的社交回避行为。

注意力不集中：在学习和活动中，小睿难以长时间保持注意力，容易分心。

自信心不足：由于社交和学习上的困难，小睿缺乏自信，不敢主动表达自己。

家庭支持不足：小睿的家长对自闭症了解有限，缺乏有效的教育方法，需要学校给予更多的指导和支持。

三、转化措施

（一）建立信任关系

关注与鼓励：在语文课上，我密切关注小睿的动态，只要他勇敢地举起小手，我都会毫不犹豫地给予他回答问题的机会，并注重以鼓励性反馈增强他的自信心。

心与心交流：课间时分，我主动与小睿进行心与心的交流，询问他的兴趣爱好，如喜欢吃什么、喜欢看什么动画片等，以拉近彼此的距离。

互动活动：利用学校“资源教室”的丰富资源，与小睿进行互动活动，如一起玩玩具、看图片等，让他在轻松愉快的氛围中感受到老师的关怀和温暖。

通过这些措施，小睿逐渐敞开了心扉，与我建立了初步的信任关系。

（二）正向激励

写字进步挑战：我设计了一个名为“写字

进步挑战”的活动，通过比较和鼓励，激发小睿的练习热情。当他取得进步时，我给予他温暖的拥抱和表扬，并在全班同学面前再次表扬他的进步，以增强他的自信心和成就感。

日常夸奖：在日常教学与相处中，我关注小睿的每一点进步，并及时给予夸奖。例如，在语文课上拼读时，我会故意放慢节奏，引导同学们关注小睿的每一点进步，并适时地表扬他。

习惯培养：小睿在吃饭时总是吃得特别干净，这是他细心和专注的体现。因此，我会在全班同学面前表扬他这一良好习惯，并鼓励大家向他学习。

这些正向激励措施提升了小睿的专注力和学习耐力，还让他重新找回了学习的乐趣和自信。

（三）家校合作

建立沟通桥梁：我积极利用微信这一便捷的通讯工具，与小睿的妈妈建立了沟通桥梁。每当小睿在学校取得进步，我都会第一时间通过微信与小睿妈妈分享这份喜悦，并在孩子面前给予正面的表扬。

定期沟通：我定期与小睿妈妈进行深入沟通，针对小睿的成长需求和面临的挑战，共同商讨解决方案。我会基于小睿在校的具体表现，向他的妈妈提供个性化的教育建议。

家长参与：我鼓励小睿妈妈参与到小睿的心理健康教育中来，通过分享专业的心理健康教育知识和方法，帮助她更好地理解孩子的内心世界，掌握有效的沟通技巧，以更加科学、理性的方式支持孩子的成长。

通过家校合作，小睿的成长环境变得更加积极向上，他的自信心和学习动力得到了显著提升。

四、效果

亲密关系的建立：我与小睿之间建立起了深厚的情感纽带。在一次实践课程中，小睿远远地看到我便兴奋地飞奔过来扑进我的怀抱，这一举动是对我努力的认可。

积极参与活动的变化：在活动中，小睿展现出了前所未有的积极性。他主动要求拍照、



录像，并认真做广播体操，每一个动作都是那么投入和自信。

语言表达的尝试：小睿开始尝试用语言表达自己的感激之情。虽然他的声音不太清晰且重复了多次，但那一刻我感受到了他内心的感激与成长。

五、反思

（一）苦累中的喜悦与欣慰

回顾整个转化过程，虽然充满了苦累与挑战，但每当看到小睿取得的进步时，我的内心便充满了喜悦与欣慰。这份情感是对我辛勤付出的最好回报。

（二）教育真谛的体会

正如魏书生老师所言：“走进学生的心灵中去，你就会发现那是一个广阔而又迷人的新天地。”只有真正走进孩子的内心世界，理解他们的需求与困惑，才能找到教育的最佳路径。

（三）对普通孩子的关怀

教育不仅仅是关注特殊儿童的需求，更应该关注每一个普通孩子的成长。每个孩子都是独一无二的个体，他们或许无法成为参天大树，但同样渴望阳光与雨露的滋养。作为教育者，我们应用心去发现每个孩子的闪光点，让他们在自己的位置上茁壮成长，展现出属于自己的生命光彩。

通过小睿的转化案例，我深刻认识到，关注学生的心理健康，尤其是对有自闭症倾向孩子的关爱与引导，是教育工作中不可或缺的一部分。在今后的工作中，我将继续努力，为更多孩子创造阳光自信的成长环境。