



如何适应高中生活

班主任：梅婷



收获季节，载
着父母和此前老
师的期望，带着
对高中的新奇和
憧憬，步入了人
生学习的主要阶
段——

富源学校

可是！

高中的生活真
的如想象中那么轻
易吗？

理想真的近在
咫尺吗？

十七岁之前必须明白的道理

- 人生短暂而脆弱, 经不起折腾, 经不起太多错误.
- 每一份向上努力都会有好的回报.
- 每一次放任和错误都会受到生活的处罚.
- 成功才是成功之母.
- 毕业转瞬即到, 绝非遥遥无期.
- 每天竭力去做更多的事情才是王道, 不然一切成空.

高中生活存在的问题

- 一、生活环境变化带来的不适应。
- 二、角色转换带来的不适应。
- 三、新的人际关系带来的不适应。
- 四、学习方面带来的不适应。

想一想：那么，你怎样尽快的适应高中的学习和生活？

*By Note: 2015
You can't
know it.*

策略一：主动进行心理调整

1、**做好心理准备**. 不因心理上的不适应而产生恐惊感；不因生活环境的不适应而产生失望感；不因学习上的优势消失而产生失落感；不因经济上的一时困难而产生自卑感；不因人际关系处理不得当而产生压抑感。

2、**学会正确评价自我**. 一面是破除优越感，以平常心面对新的生活。一面是破除自卑感，正确看待与同学的差距。人必须面对这么的现实，一生中我们能做的事情非常少，能做好的事情就更少了，所以不要期望自己全部方面都比别人强。

- **3、优化学习动机.**不少同学上高中后会想放松一下，不经意间造成学习成绩大幅度下降。所以要优化学习动机，树立新的理想防止出现“理想间歇期”。
- **4、调整失落心理.**面对适应期的失落，应采用乐观豁达的态度，主动进行调适和补偿。

情景分析

林明在初中时是班长，工作干得挺杰出。升入高中后，所在的班级强手如林，班干部采用竞选形式，林明竞选失败，自觉晦气，以为高中真不初中好，从此不求上进。

问题：林明为何出现这种问题？
他应该怎么做？



策略二：
主动进行行为调整



甲子年
美兰比莎老师

1、学会做人

(1) **诚信**。诚信是一种道德范围，是公民的第二个“身份证”。

(2) **端正态度**。态度决定一切。

(3) 强化**规则意识**。没有规则不成方圆。

(4) 学会**尊重**。只有懂得尊重别人，才干得到别人的尊重。

(5) 学会**包容**。忍一时风平浪静，退一步海阔天空。

(6) 强化**责任意识**。“责任重于泰山”





甲子年
春
兰
吐
蕊
春
芳
学

2、学会生活

- (1) 爱惜生命
- (2) 保持乐观进取的心态。
- (3) 养成良好的生活习惯。
- (4) 建立良好的人际关系。
- (5) 主动参加体育锻炼。
- (6) 培养团队精神。



3、学会学习

认清高中和初中的不同
实现初中到高中的飞越

高中教材的特点：

- (1) 知识量增大
- (2) 理论性增强
- (3) 系统性增强
- (4) 综合性增强
- (5) 能力要求提升

By Note: 20
Jis
You can't
know.

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/645240012323011330>