



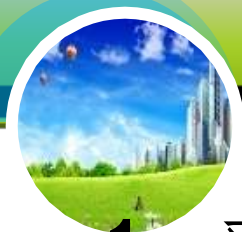
关于高一新生心理 讲座



新的校园，新的老师，新的同学，我们需要一个适应期。面对这个适应期，同学们，你们准备好了吗？

下面请同学们拿出一张纸，让我们来测一测自己的心理适应力如何？

根据你的实际情况，对下列题目的个项作出最适合你的选择。



1. 对你不感兴趣的学科，你也能取得好成绩？
A一定能 B不一定 C不能
2. 当你有急事赴约，中途被交通所阻，你是否会非常恼火？
A是 B有一点 C不是
3. 假如你来到一个新的环境，你能否很快熟悉那里的一切？
A能 B差不多 C不能
4. 老师在没有通知的情况下，突然测验，你是否会惊慌失措？
A是 B不一定 C不是
5. 从小学毕业到升入初中，你是否能很快进入状态，跟上老师的节奏？
A是 B差不多 C不是



6、如果处于喧闹的环境中，你是否能排除干扰，专心读书？

A 是 B有时是这样 C不是

7、你父母临时出差在外，你也能照顾好自已的起居生活？

A能 B还行 C不能

8、你和朋友们约好去某地，但他们都因故失约，你会

A情绪低落 B有些不高兴，但很快会过去

C去制定新的计划

9、与你的同学闹过矛盾之后，你是否能够不受任何影响地专心听讲？

A是的 B不一定 C不能

10、上学期间，你的父母是否鼓励你参加各种课外活动？

A是的 B不经常是 C不是



11、校组织军训，你是否会感到很难适应那里紧张的生活？

A是的 B有时是 C不是

12、数学课换了一位老师，你能否很快适应他的讲课方式？

A能 B需要一段时间 C不是

13、如果换了一个陌生的新地方，睡觉时你是否能够安然入梦？

A能 B需要适应一会儿 C不能

14、与同学们出外旅游，你能主动担当起义务导游的工作吗？

A能 B有些难度 C不能胜任

15、假如老师交给你一项从未做过的工作，你能很快进入状态吗？

A能 B有些棘手 C不能



16、当你转入新的学校时，你是否能很快与那里的同学打成一片？

A是的 B不完全是 C不能

17、离考试只剩下最后几天了，你是否会紧张的不知如何复习才好？

A是的 B有时是这样 C不是

18、你在班里当众发言，与在你在家说话是否有明显的差别？

A是的 B不一定 C不是

19、如果老师因误会而批评了你，你能坦然面对吗？

A能 B有时能 C不能



20、天黑了，你的父母都没有回来，独自在家的你是否会感到恐慌害怕？

A 是的 B 有一点二 C 不会

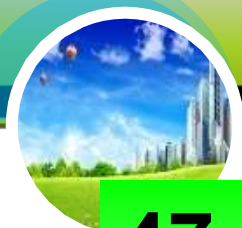
21、上课了，你突然发现忘带笔记本了，你会：

A 惊慌失措的乱找一气

B先听讲，再借来同学的笔记本回家抄上

C马上拿出白纸，先抄在纸上，回家再往本上写

每题答案“A”记3分，“B”记2分，“C”记1分。各题得分相加，统计总分。



47-63分：心理适应力强。你是一个具有较强心理适应能力的人。在千变万化的世界中，你能够面对任何意想不到的事件，应付自如。因此你的生活会过的轻松愉快。相信以后你在遇到困境时能保持一个冷静的头脑，从而以最佳的状态面对困难和挑战。我也相信这种好的精神品质，会有利与你的身心健康，同时对你今后的发展奠定了良好的基础。



33-46分：心理适应力一般。面对一些突如其来的变化，你有时会做出相应的适度的反应，有时也会感到有些棘手，需要冷静一段时间才能做出正确的决定，想出良好的对策。但你绝对不会失魂落魄。你在了解自己的这种情况以后，最好加强自己这方面的锻炼。

21-32分：心理适应力差。你对世界的变化、生活的摩擦很不习惯，如此磨损你会过早“断裂”的。不过，只要你意识到这一点，还是有希望改善这种状况的。



我的高中

畅想自己的高中生活.....

进入高中后自己的感受又是怎样的？

哪些人、哪些事使自己感到困惑？





讲座的主要内容:

1、学校生活的适应?



2、人际关系的适应?



3、学习的适应?



分享





@soya*story

与人生同行



学校生活不适应表现：

- 1 开学恐惧心理
- 2 住校生活的不适应
- 3 想家，想父母
- 4 排队打饭，打水
- 5 两周一休的适应
- 6 上火生病

案例：想家综合症

李某，男，16岁，高一学生。他以优异成绩考入高中，刚到高中，感到很兴奋，很自豪，但是，没有多久，他就开始想家了，觉得在学校真是没有意思，那么多人住一个房间，老师讲课也没有有什么吸引人的地方。同学似乎很冷漠，互相没有什么关照。没有人关心自己，什么事情都要自己做。后来发展到失眠，他感到非常没有意思。



心灵处方



- 1、明确自己的问题，树立独立生活意识。
- 2、尽量发现好的方面。
- 3、适应学校的作息时间。
- 4、要保持乐观的态度。
- 5、积极主动地参加集体活动。
- 6、起居饮食学会自我关照。

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/778013065007006052>