



高 中 生 开 学 心 理 疏 导

# 心理疏导

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Maecenas porttitor congue massa. Fusce posuere, magna.

## 高中心理疏导适应课程

汇报人：XXXXX 汇报时间：202X年



03

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Maecenas porttitor congue massa. Fusce posuere, magna.

人生如夢

02

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Maecenas porttitor congue massa. Fusce posuere, magna.

人生如夢

01

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Maecenas porttitor congue massa. Fusce posuere, magna.

人生如夢

目 录

CONTENTS



高

中

生

开

学

心

理

疏

导



# 生活适应

●  
新  
学  
期

●  
新  
起  
点

●  
新  
未  
来

本节将和你聊聊这个话题。

每到开学，熙熙攘攘的高中校园里就会出现许多新鲜的面孔，他们是从充满着童话故事的少年时代跨入现实生活的高一新生们，带着好奇和各种憧憬开始了高中生活。但是，即将开始的高一生活，对大部分学生是陌生的。由于环境的改变、学习要求的提高和青春期的发育，他们可能会感到不适应。

怎样调整自己的心态，尽快适应新环境，迈好高中第一步呢？



## 心灵故事 我该怎么办？



【想一想】刚来到新环境时，你遇到了什么麻烦事呢？你是怎么克服的？请同学们说说自己的经历吧！

我的命怎么这么苦啊！来到了一个人生地不熟的地方求学，这里的同学全都那么奇怪，有的很喜欢玩，全然不把学习当回事；有的却很喜欢学习，不浪费一分一秒的时间。老师也很奇怪，他们不只是给我们上课，还很严格地要求我们，作业也那么多，写都写不过来……这还不算，睡眠也不足，每天要五点多钟起床，那么早还要在操场上跑操；学习科目也那么多，根本没有时间做自己喜欢的事情。我很想家，我已经有三个星期没有见到爸爸妈妈了……

天哪！我该怎么办啊……



## 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。他对心理老师说，在家里都是父母照顾，自己从来没有离开过父母，真想退学算了。



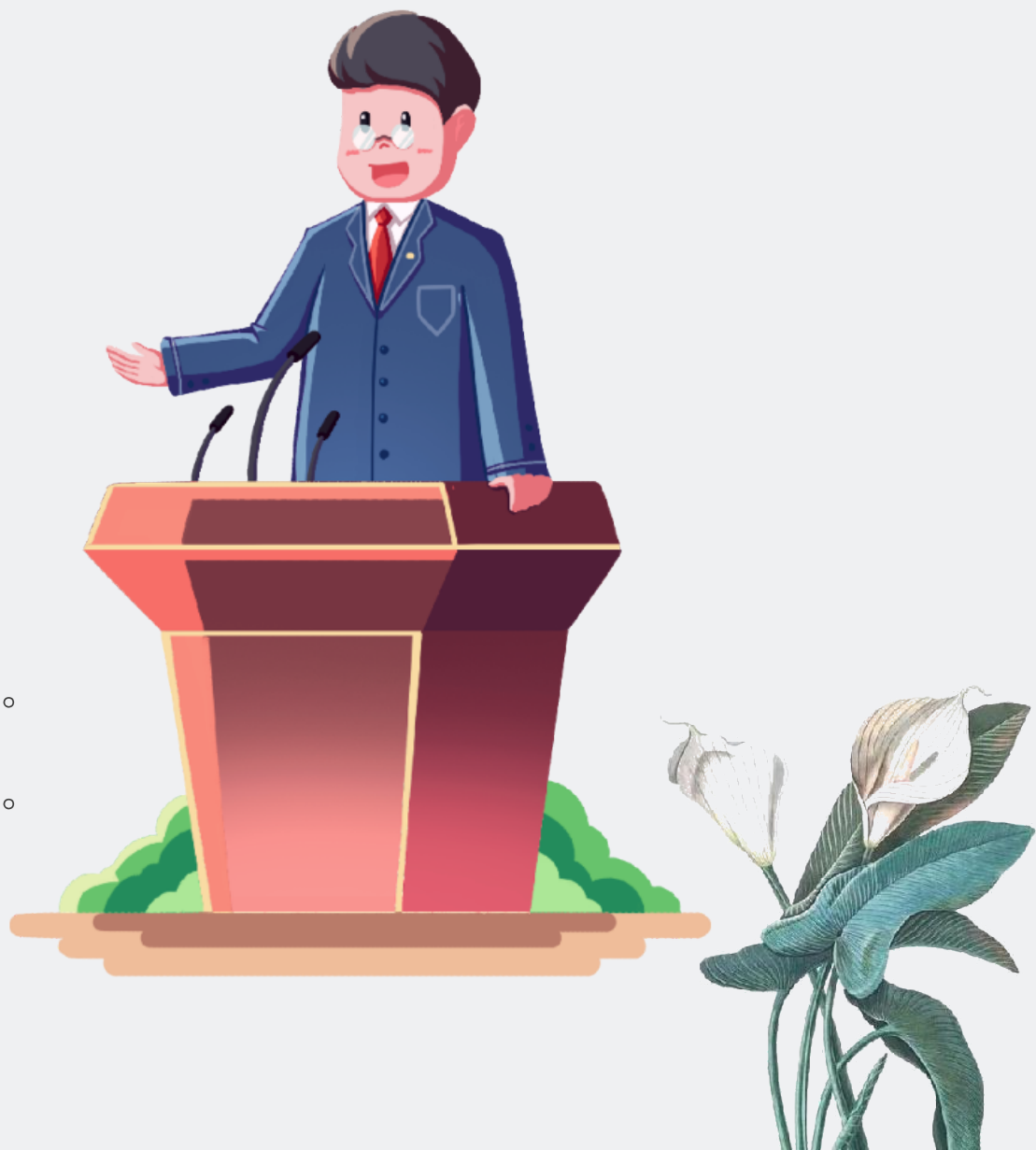
## 心理号脉

这个案例中，这个同学主要是因为缺乏独立生活的经历和心理准备，加上他的家人也没有意识到培养这方面的习惯，他的独立生活能力比较低，因对住宿生活适应困难而产生退避心理，表现为想家，并因此并发了失眠、郁闷等综合现象。



## 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、学会和同寝室同学的朝夕相处。
- 6、积极主动地参加集体活动。
- 7、找到新的心理固着，转移心理关注中心。
- 8、采用心理生理调节技术，矫正心身机能。
- 9、起居饮食学会自我关照。





高

中

生

开

学

心

理

疏

导

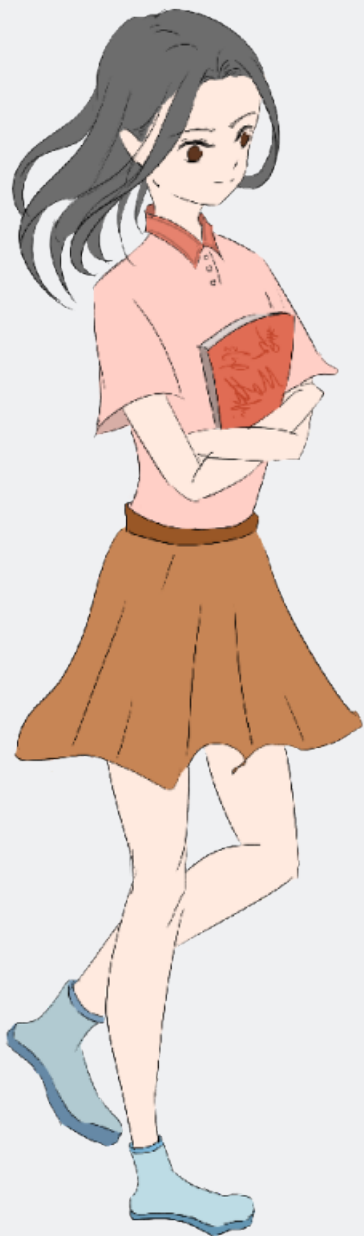


# 学习适应

新  
学  
期

新  
起  
点

新  
未  
来



## 调整心理落差

某同学说：在初中时，我在班上学习拔尖、是班里的主要干部，而进入高中后，我突然发现周围高手如云，自己并不出众，为此感到伤心和懊恼，甚至有些厌学。



## 心理号脉

在初中时，你在班上学习拔尖、是班里的主要干部，不时受到老师的表扬、同学的赞许，很容易在心理上产生某种优越感和自负情绪，总认为自己比别人强一些，甚至会认为进入高中以后仍会和初中一样成为班上的干部和最优秀的学生。但是，你想没想过，别的同学在中学时也有和你类似的情况，他们在各方面也不比你弱。我校的同学来自不同的学校，其中必然有一部分同学更为突出。进入高中以后，由于学习基础、学习方法、学习动机、适应能力，以及个性特征等方面的差异，在高中班集体中的学习名次会有一个新的组合和排列，每一个班级都有几个同学更突出些，而名列前茅者总是少数。多数同学会排在中等地位，但事实上这些所谓“中等”同学在学习和各方面也都不错，也都是优秀学生。



- 1、树立正确的学习观。与生命相结合
- 2、要学会惜时。效率
- 3、学会学习。质疑、触类旁通、积累、总结
- 4、快乐学习，学习快乐。
- 5、多纵向比较，少横向比较。自我期望过高，而自我评价过低



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/896122241222011002>