

# 你还习惯吗？

---

——适应高中生活

---



# 目 · 录

01

导入：老鹰喂食

02

我的高中

03

接纳新角色，适应有准备

04

适应能力与个体发展

# 01 老鹰是所有鸟类中最强壮的种族

## 你知道为什么吗？

### 《老鹰喂食的故事》



老鹰是所有鸟类中最强壮的种族。根据动物学家所做的研究，这可能与老鹰的喂食习惯有关。

老鹰一次孵出四五只小鹰，由于它们的巢穴很高，所以猎捕回来的食物一次只能喂食一只小鹰。而老鹰的喂食方式不是按照平等的原则，而是哪只小鹰抢得凶就给谁吃。在这种情况下，瘦弱的小鹰吃不到食物都死了，最凶狠的存活下来，代代相传，老鹰一族越来越强壮。

## 02 我的高中

### 活动一：进入高中的“五个最”

- ① 进入高中后，我最满意的是：\_\_\_\_\_
- ② 进入高中后，我最开心的是：\_\_\_\_\_
- ③ 进入高中后，我最困惑的是：\_\_\_\_\_
- ④ 进入高中后，我最苦恼的是：\_\_\_\_\_
- ⑤ 进入高中后，我最想做的是：\_\_\_\_\_



☐ 我的应对方法

## 02 我的高中

☐ 表现

☐ 好的方面

☐ 不好的方面

☐ 我的同伴关系

### 活动二：我的状态

( 请你根据自己入学后的情况，填写以下表格。 )

☐ 我的生活状况

☐ 我的学习状况



## 03 接纳新角色，适应有准备

我的个人名片

姓名：\_\_\_\_\_ 年龄：\_\_\_\_\_ 身高：\_\_\_\_\_ 体重：\_\_\_\_\_

我的爱好：\_\_\_\_\_

我的性格：\_\_\_\_\_

我的理想：\_\_\_\_\_

我的座右铭：\_\_\_\_\_

我的\_\_\_\_\_：\_\_\_\_\_

我的\_\_\_\_\_：\_\_\_\_\_

我的\_\_\_\_\_：\_\_\_\_\_

认识新同学

## 03 接纳新角色，适应有准备

### 体验新环境



请你在学习单的相应位置，绘制学校布局示意图，  
并回答以下问题。

学校的办学历史：\_\_\_\_\_

学校的校训校风：\_\_\_\_\_

我最喜欢学校的\_\_\_\_\_

在学校我应遵守\_\_\_\_\_

## 03 接纳新角色，适应有准备

### 应对新学习

#### 有效学习需要的五个条件：

- 条件一：\_\_\_\_，因为：\_\_\_\_，我要怎样具备这个条件：\_\_\_\_\_
- 条件二：\_\_\_\_，因为：\_\_\_\_，我要怎样具备这个条件：\_\_\_\_\_
- 条件三：\_\_\_\_，因为：\_\_\_\_，我要怎样具备这个条件：\_\_\_\_\_
- 条件四：\_\_\_\_，因为：\_\_\_\_，我要怎样具备这个条件：\_\_\_\_\_
- 条件五：\_\_\_\_，因为：\_\_\_\_，我要怎样具备这个条件：\_\_\_\_\_



# 不适应，怎么办？



## 生活上

- 接受新环境中不满意的地方，锻炼独立生活的能力；
- 想家时，找一个你信任的人把想家的情绪表达出来，寻求他人的支持与理解；
- 遇到自己无法解决的困难时，及时向老师求助；
- 问题总有解决的办法，要积极乐观地面对生活。



# 不适应，怎么办？



## 人际关系上

- 积极参与集体活动，集体活动能让你有更多的机会与同学交流；
- 为人处世谦和大方，不要轻易评判任何一个人；
- 学会与他人合作，在合作中积极发表自己的看法；
- 与同学发生矛盾时，主动与对方沟通，将自己的感觉表达出来；
- 对新老师不适应时，主动找新老师交流，尽快熟悉新老师。



# 不适应，怎么办？



## 学习上

- 接纳自己的新角色，重新定位自己；
- 摆正心态，放下过去的辉煌，踏踏实实地投入到新的学习中；
- 探索适合自己的学习方法，自主学习；
- 与高年级的同学交流，向他们请教学习的经验；
- 跟上老师的节奏，不懂的问题及时询问老师，尽量不拖延；
- 把学习当作自己的需要，学会对自己负责。



## 04 适应能力与个人发展



适应能力是一个人健康与否的基本标志之一。作为一名高中生，除了要学会适应当前的新环境，更重要的是要有适应意识，把适应能力的培养贯穿在整个人生发展过程中。



# 课堂总结

- 你是否对自己适应状态有了更全面的了解？
- 是否知道运用哪些方法去调整不适应的情况？
- 你是否能把这节课上习得的知识迁移到生活中，帮助自己更好地发展？

