高中生涯规划之走进高中

第一课认识高中生涯

高中时代的你们正处于人生最棒的阶段，这个阶段的你们有着多种选择，包括你未来方向的选择，你们也有许多困惑，对生活，对学业，对人生的困惑，你该如何解决？只有认真地了解自己，了解你所处的时代特征，确立自己的人生目标和理想，并为之努力，这样才会让你的人生充满精彩和绚丽。

**生涯困惑**

高中的学业繁重，那么多的功课，没办法门门精通，我该如何取舍？

高中了，我根本不喜欢读书，也不知道读那么多书有什么用？

我是住校生，刚开始觉得很新鲜，但很快就想家了，我不习惯宿舍的生活，怎么办？

**生涯导师**

达尔文说“物竞天择，适者生存，不适者淘汰。”对于高一新生来说，多方面了解高中，主动寻求适应的办法，尽快融入高中生活，当下需要解决的问题。

**生涯知识**

1. **什么是学校适应**

学校适应就是在新的学校环境中，学生通过积极地身心调整或作出相应改变，从而尽快融入新环境，减少因环境变化而引起不良反应的过程。

适应环境的方式有两种：一改变环境，让环境中的某些因素更合适自己；二改变自己，让自己成为符合某个特定环境要求的人。高中生，改变环境因素的范围和程度相当有限，选择改变自己，成为符合高中环境和高中要求的人，才是最积极有效的适应策略。

1. **高一新生主要适应内容**
2. **人际环境适应**

认识新同学、新老师、新班级。

1. **学习适应**

高中学习难度加大，新生需要学会高校做事，自主管理，不断改善自己的学习策略和方法，养成良好的学习习惯。

1. **角色适应**

初中，你可能是一名佼佼者，你的心中有一种优越感，但到了高中，你的周围有一群高手，你在班级的名次差强人意，你得接受自己是一名普通学生的变化，并且寻找合适自己的方向。

高中了，长大了，你需要更懂事，更负责任。

1. **生活环境适应**

新的生活环境，新的作息制度，新的规章制度，新舍友等等。

1. **探究活动**

**探索活动一 测试你高中的适应能力**

在下列测试中，A代表“是”，B代表“有时”，C代表“不”，请你快速回答这些问题（不许思考），然后对照答案计算得分，看看自己的适应能力如何。

1. 环境适应

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 问题 | A | B | C |
| 1 | 你知道自己的宿舍、教室、阅览室、食堂的具体位置以及他们的位置关系吗？ |  |  |  |
| 2 | 你知道自己所在的年级有多少个班，有多少同学吗？ |  |  |  |
| 3 | 你了解学校近年来在教育教学方面取得的成绩吗？ |  |  |  |
| 4 | 你知道学校在城市的具体位置吗？ |  |  |  |
| 5 | 你知道自己学校有什么特色吗？ |  |  |  |

1. 人际关系适应

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 问题 | A | B | C |
| 6 | 你认识所有的任课老师并且知道他们的名字吗？ |  |  |  |
| 7 | 在校园里见到老师和同学你会主动打招呼吗？ |  |  |  |
| 8 | 如果你的班主任不在教室也不在办公室，你能不能很快与他取得联系。 |  |  |  |
| 9 | 你经常和你的同桌交谈吗？ |  |  |  |
| 10 | 你知道班主任的名字吗？ |  |  |  |

1. 学习适应

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 问题 | A | B | C |
| 11 | 你觉得作业多的难以应付，很难按时完成吗？ |  |  |  |
| 12 | 你会对将要学习的内容做课前预习吗？ |  |  |  |
| 13 | 如果你有一天的空闲时间，你会制定一个休息与学习兼顾的计划吗？ |  |  |  |
| 14 | 当遇到不会的问题时，你从同学或老师那里，得到过帮助吗？ |  |  |  |
| 15 | 你经常有课上回答问题的机会吗？ |  |  |  |

1. 生活适应

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 问题 | A | B | C |
| 16 | 你知道离教室最近的电话的位置并能熟练使用吗？ |  |  |  |
| 17 | 你知道校园内所有打开水的地方吗？ |  |  |  |
| 18 | 你知道学校医务室在哪里吗？ |  |  |  |
| 19 | 你知道校园里所有厕所的位置吗？ |  |  |  |
| 20 | 你知道食堂打饭的人流高峰大约什么时候出现吗？ |  |  |  |

1. 心理适应

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 问题 | A | B | C |
| 21 | 你总是在空闲的时候回忆快乐的初中时光吗？ |  |  |  |
| 22 | 你每天早晨上学，你是否感到很不开心（会想念亲人吗）？ |  |  |  |
| 23 | 你知道自己的同学中有多少人在初中担任过班干部吗？ |  |  |  |
| 24 | 你知道自己相对于同学在哪些方面有特长吗？ |  |  |  |
| 25 | 你知道自己的入学成绩以及在本年级或本班大致的排名吗？ |  |  |  |

答案及计分标准

11、21、22三个小题，选A的计2分，选B的计1分，选C的计0分；其余各小题选A的计0分，选B的计1分，选C的计2分

分项目得分

如果你在一个部分的得分在3分之下，这说明你在这个方面的适应能力比较好，得分在4-6分之间，则说明你在这方面的适应能力一般；得分超过7分，说明你在这方面的适应能力差，你需要努力提高呀！

各项目累积：

0-5分之间，恭喜你，你有非常强的适应能力，你会在未来的高中生活中如鱼得水，取得优异成绩。

6-15分之间，同样恭喜你，你有较强的适应能力。

16-25分之间，你有一定的适应能力，高中对你来说是一次挑战也是一次机会，你的毅力和主动性可以补你适应能力的不足，逐渐适应高中生活。

26-35分之间，你的适应能力比较差，你应该加强锻炼。

36-50分之间，你存在这较为严重的“入学适应困难”，你可以向班主任或辅导老师寻求帮助。

**探索活动二 测试高中心理适应能力（见附件一）**

**探索活动三 发现你身边的资源**

要在高中生活好，让自己如鱼得水，你需要发现和利用好高中的各种资源，让自己有更多助力。完成下面的表格，探索你身边的资源

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 资源项目 | 资源价值 | 资源利用要求 |
| 同学 | 伙伴、合作者、心理支持者、参照坐标、帮助、能力训练媒介、快乐来源 | 重视同学、珍惜友谊、主动交往、宽容待人、多看优点、懂得分享、求助但不依赖 |
| 班主任 |  |  |
| 其他老师 |  |  |
| 学校活动 |  |  |
| 社团活动 |  |  |
| 心理辅导站 |  |  |
| 图书馆 |  |  |
| 实验室 |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

1. **生涯故事**

改变自己

　　初春的一天早上，一个只有1.5米的矮个子青年从东京某公园的长凳上爬了起来，他用自来水洗了洗脸，然后从这个“家”徒步去上班。他因为拖欠了房租已经被迫在公园的长凳上睡了两个多月了。他是一家保险公司的推销员，虽然每天都在勤奋地工作，但收入仍少得可怜，为了省钱，他甚至不吃中餐、不搭电车。一天，年轻人来到一家寺庙，拜见住持。寒暄之后，他便滔滔不绝地向老和尚介绍起投保的好处来。

　　这位老和尚很有耐心地听他把话讲完，然后平静地说：“听完你的介绍之后，丝毫引不起我投保的意愿。”年轻人愣住了。

　　老和尚接着又说：“人与人之间，像这样相对而坐的时候，一定要具备一种强烈吸引对方的魅力，如果你做不到这一点，将来就没什么前途可言了。”这位年轻人听后哑口无言。老和尚最后说了一句：“小伙子，先努力改造自己吧!”从寺庙里出来，年轻人一路思索着老和尚的话，若有所悟。

　　接下来，他就组织了一个“批评会”，每月举行一次，专门针对自己。每次请五个同事或投保客户吃饭，为此，他甚至不惜把衣物送去典当，目的只为让他们指出自己的缺点。你的个性太急躁了，常常沉不住气……

　　你有些自以为是，往往听不进别人的意见……你的常识不够丰富，所以必须加强进修……年轻人把这些可贵的逆耳忠言一一记录下来，随时反省、勉励自己，努力扬长避短、发挥自己的潜能。

　　每一次“批评会”后，他都有被剥了一层皮的感觉。透过一次次的批评会，他把自己身上那一层又一层的劣根性一点点剥落了下来。随着劣根性的消除，他感觉到了自己在逐渐进步、完善、成长、日趋成熟。

　　9年后，他的销售业绩荣耀全日本之最，并且连续l5年保持全日本销售第一的好成绩。38年后，他成为了美国百万圆桌会议的终身会员。

这个青年就是“世界上最伟大的推销员”的原一平，他用实际行动印证了“人类可以经过改变自己而收获全新的我”这句话。人生就是这样，当你不能改变周围的环境时，就努力地改变自己，让自己进步，适应这个环境、这个世界。

七嘴八舌：你从故事中得到了什么样的启示？梳理一下，把你对故事的感悟写在这里！

附件一：

**新高中生适应能力自测问卷**

**指导语：**下面的问题能帮助你进行心理适应能力的自我判断。请认真阅读，并决定其与你

实际情况的符合程度，然后从每个项目后面所附的三种备选答案中选出一个来。

**（1）我最怕转学或是转班级，每到一个新环境，我总要经过很长一段时间才能适应。**

  A、是              B、无法肯定       C、不是

**（2）每到一个新的地方，我很容易同别人接近。**

  A、是              B、无法肯定       C、不是

**（3）在陌生人面前，我常常无话可说，以致感到尴尬。**

  A、是              B、无法肯定       C、不是

**（4）我最喜欢学习新知识或新学科，它给我一种新鲜感，能调动我的积极性。**

  A、是              B、无法肯定       C、不是

**（5）每到一个新地方，我第一天总是睡不好，就是在家里，只要换一张床，有时也会失眠。**

  A、是              B、无法肯定       C、不是

**（6）不管生活条件有多大的变化，我也能很快习惯。**

  A、是              B、无法肯定       C、不是

**（7）越是人多的地方，我越感到紧张。**

  A、是              B、无法肯定       C、不是

**（8）我的成绩多半不会比平时练习差。**

  A、是              B、无法肯定       C、不是

**（9）全班同学都看着我，心都快跳出来了。**

 A、是              B、无法肯定       C、不是

**（10）对他（她）有什么看法，我仍能同他（她）交往。**

  A、是              B、无法肯定       C、不是

**（11）我做事情总是有些不自在。**

  A、是              B、无法肯定       C、不是

**（12）我很少固执己见，常常乐于采纳别人的意见。**

  A、是              B、无法肯定       C、不是

**（13）同别人争论时，我常常感到语塞，事后才想起该怎样反驳对方，可惜已经太迟了。**

  A、是              B、无法肯定       C、不是

**(14) 我对生活条件要求不高，即使生活条件很艰苦，我也能过的很愉快。**

  A、是              B、无法肯定       C、不是

**（15）有时自己明明把课文背的滚瓜烂熟，可在课堂上背的时候，还是会出差错。**

   A、是              B、无法肯定       C、不是

**（16）在决定胜负成败的关键时刻，我虽然很紧张，但总能很快地使自己镇定下来。**

   A、是              B、无法肯定       C、不是

**（17）我不喜欢的东西，不管怎么学我也学不会。**

   A、是              B、无法肯定       C、不是

**（18）在嘈杂混乱的环境里，我仍然能集中学习，并且效率较高。**

  A、是              B、无法肯定       C、不是

**（19）我不喜欢陌生人来家里做客，每逢这个时刻，我就有意回避。**

  A、是              B、无法肯定       C、不是

**（20）我很喜欢参加社交活动，我感到这是交朋友的好机会。**

  A、是              B、无法肯定       C、不是

 [评分规则]

（1）凡是单数号题（1、3、5…….），选“是”扣2分，选“无法肯定”得0分，选“不是”得2分。

（2）凡是双数号题（2、4、6……），选“是”得2分，选“无法肯定”得0分，选“不是”扣2分。将各题的得分相加，即得总分。

[结果解释]

35——40分：心理适应能力很强。能很快的适应新的学习、生活环境，与人交往轻松、大方。给人的印象极好，无论进入什么样的环境，都能应付自如，左右逢源。

29——34分：心理适应能力良好。

17——28分：心理适应能力一般，当进入一个新的环境，经过一段时间的努力，基本上能适应。

6——16分：心理适应能力较差，依赖于较好的学习、生活环境，一旦遇到困难则易怨天尤人，甚至消沉。

5分以下：心理适应能力很差，在各种新环境中，即使经过一段相当长时间的努力，也不一定能够适应，常常困惑，因与周围事物格格不入而十分苦恼。在与他人的交往中，总是显得拘谨，羞怯，手足无措。

如果你在这个测查中得分较高，说明你的心理适应能力较强。但是，如果你得分较低，也不必忧心忡忡，因为一个人的心理适应能力是随着年龄的增长、知识经验的丰富而不断增强的。只要你充满信心，刻苦学习，虚心求教，加以锻炼，你的心理适应能力一定会增强的。