

51 选校网生涯规划教育系统——生涯先行，升学无忧！

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。

2、高一新生主要适应内容

（1）人际环境适应

51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！

认识新同学、新老师、新班级。

（2）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。

（3）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。

（4）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。

3、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？			

51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！

5	你知道自己学校有什么特色吗？			
---	----------------	--	--	--

2、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？			

3、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？			

4、生活适应

51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！

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？			

5、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！

51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！

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		

51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！

图书馆		
实验室		

4、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，若有所思。

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，目的只为了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.....年轻人把这些宝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 15 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。

51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！

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。

51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！

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

51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！

(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。

51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！

51选校网首发