

你还习惯吗？

——适应高中生活

【关键词】生涯适应 适应与调节 高中生活

【辅导背景】

适应是在现实生活中个人与环境产生的一种互动关系。在与环境的互动过程中，个人不断调整自我的身心状态，使身心与环境保持和谐，就能更好地发展自我。高中生正处于生理和心理的急速发展阶段，外界的各种环境极易对他们身心的各方面产生重大影响。如何培养高中生适应环境的能力，提高其社会适应的意识是一项十分重要的任务。

本课通过学生对自己适应状况的洞察，发现自身存在的适应问题，并带领学生体验适应环境的过程，引导其学会适应生活。

【辅导目标】

1. 了解自身的适应情况。
2. 体验适应新环境的方法。
3. 提高适应能力，促进自我发展。

【重点难点】

让学生通过活动体验，学会适应高中生活的方法，并形成适应意识。

【适用学生】高中生（需要高中适应辅导的学生）

【辅导准备】

1. 多媒体课件
2. 学生预习（完成《青少年心理适应性量表》《高中适应能力测试》）
3. 学生生涯成长手册

【辅导课时】1-2 课时

【辅导过程】

一、故事：老鹰喂食——引出主题，适者生存

教师引导：老鹰是所有鸟类中最强壮的种族。你们知道这是为什么吗？

学生回答。

教师讲述：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。

教师提问：老鹰喂食的故事给你带来的思考是什么？

学生回答。

教师讲述：老鹰喂食是一个适者生存的故事。“物竞天择，适者生存”是达尔文关于适应和生存的基本思想，人类的祖先为了生存，努力地适应着环境，不断地进化和繁衍，才有了今天的我们。在现代社会中，竞争更加激烈。作为高中生，是否具备适应生活的能力，对高中学习的顺利进行，甚至对将来的发展都具有重要的影响。

教学意图或教学预设

这一环节作为本课的导入，是通过“适者生存”的观点来引起学生对适应问题的重视。

二、我的高中——自我觉察，了解适应情况

教师过度：说到适应，摆在大家面前的一个问题就是：面对新的环境、新的老师、新的同学、新的知识。一切都需要熟悉。那么，进入高中后，你有哪些感受？你适应了吗？接下来，我们就一起来探索。

进入高中的“五个最”：

进入高中后，我最满意的是：_____

进入高中后，我最开心的是：_____

进入高中后，我最困惑的是：_____

进入高中后，我最苦恼的是：_____

进入高中后，我最想做的是：_____

当写下这些感受时，你是否能觉察到自己目前的状态？你对自己目前的状态满意吗？

请你继续对自己的情况进行描述，认真思考，然后填写。

我的状态：

	表现		我的应对方法
	好的方面	不好的方面	
我的同伴关系			
我的生活状况			
我的学习状况			

教师讲述：新的生活总是让人期待，但在适应新生活的过程中又不可避免地会遇上一些问题，只要你对自己有信心，积极寻找解决问题的办法，就能调整好自己的状态，找到适合自己的发展方向。

教学意图或教学预设

1、这一环节的设计是让学生通过自我评价的方式来了解自己的适应状况，同时也让他们意识到“适应”这个问题。学生每进入一个新的学段，在面对新的环境时都会存在情绪、人际、生活和学习方面的适应问题。在本环节中，通过“进入高中的‘五个最’”先让他们觉察自己的情绪状态，再通过“我的状态”让他们发现到产生以上情绪的原因，并提出自己的应对方法。

2、对于适应状态的评估，可以用自我评价的方法，也可以通过量表的方式来进行评估。在本课中，也可以结合《青少年心理适应性量表》（陈会昌编制）、《测试你高中的适应能力》（赵世俊、钮维萍等人编制）。

三、接纳新角色，适应有准备——探索体验，领悟方法

教师引导：大家在新的学习环境中出现不适应的情况是正常的，关键是如何积极面对新的环境。应对新环境的方法有三种，一是改变环境，二是改变他人，三是改变自己。显然，我们能改变的只是自己，通过调整自身的需求、动机和情绪等，与环境实现新的平衡。那么，如何积极面对变化了的学习生活环境呢？

（一）认识新同学

适应的初步，是认识新环境，而人是其中最重要的因素。为了促进同学间的相互了解，尽快熟悉新同学。请你制作一张个人名片，并与同学相互交换。

我的个人名片	
姓名：	_____
我的爱好：	_____
我的性格：	_____

我的理想：_____

我的座右铭：_____

我的人际交往：我希望_____

我的_____：_____

我的_____：_____

教师讲述：来到新的环境，与原来熟悉的同学、朋友分离会让你感到难过，人际环境的陌生感会让你感受到压力。但新的环境和同学意味着你可以认识更多的新同学新朋友，你的交友范围也会随之变得更加广泛。你需要明白的是，大家面对的都是同样的情景，都渴望得到新的友谊，都希望能拥有融洽的同学关系，所以只要你愿意向别人敞开心扉，积极主动地与同学交往，就能更好地融入到新集体中，获得归属感。

（二）体验新环境

教师引导：与同学相互认识相互熟悉后，就跨出了适应新生活的一大步。那么，对于这个新的校园，你喜欢它吗？你对它了解多少？请你画出学校布局示意图，并标明主要的学习场所（如：教学楼、实验室、图书馆等），公共生活服务部门（如：食堂、超市等），与你的学习生活联系紧密的机构（如：教师办公室、教务处、财务处、心理辅导室等）。画好后，请你再依次回答后面的问题。

学校布局示意图

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_____

教师讲述：你对所处环境的感知，会直接影响到你对环境的适应状况。通过绘制学校布局示意图，大家了解了学校有哪些硬件设施，主要学习场所如何分布，以及一些与大家的学习、生活相关的规章制度等，这些都能让大家降低对校园环境的陌生感，拉近与学校的距离。如果你还是觉得对校园认识不够，那么，你可以邀约你已经认识的同学一起去逛逛校园，既能更快熟悉环境，又能创造与同学的交流机会。

（三）应对新学习

教师引导：高中的学习，对很多同学来说要比人际和环境更难适应。高中的学习与初中的学习相比，在学习科目、知识面、学习难度和深度等方面都增加了很多，教师的教学方式也表现出较大的差异。面对这些改变，你在心理上都做了哪些准备？请同学们根据自己的学习情况，想一想，要使高中的学习更加有效，需要什么条件？请把你认为最重要的五个条件写下来，说明理由。思考，你是否具备这些条件，要怎样才能具备这些条件？

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：_____

如果你不知道影响有效学习的条件有哪些。那么，请你参考下面方框里列出的条件，选出你认为最重要的五个，把它填写在上面的横线上，并完成相应的内容。

学习的条件			
智力	毅力	学习基础	学习兴趣
学习习惯	积极的心态	学习方法	学习目标
学习动力	自信心	努力向上的态度	良好的情绪

教师讲述：适应高中的学习需要多种条件，有智力因素，也有非智力因素，从列出的学习条件来看，更多的是非智力因素。不管你有多聪明，曾经的学习基础如何。要想适应好高中的学习，让学习更加有效，首先要给自己确立一个目标，明确自己努力的方向；其次要探索适合高中的学习方法，有效的学习方法是提高学习效率的关键；第三要养成良好的学习习惯；第四要有毅力，学习不会一蹴而就，它需要时间的积累和坚持不懈的努力；最后就是对自己有信心，相信自己能做好。当然，必要的时候需要懂得寻找别人的帮助哦。不管你认为重要的条件是些什么，做好准备，那就开始行动吧！

（四）不适应，怎么办？

教师讲述：如何尽快解决入学适应问题，开始新的学习旅程，是大家都十分关心的问题。如果经过一段时间后，还是不适应新的学习生活，该怎么办？以下建议供给同学们参考。

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。

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，尽快熟悉新老老师。

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。

教学意图或教学预设

这一环节包含四个内容，先带领学生体验适应人际、适应新环境和适应学习的方法，然后再提出适应生活的建议供学生参考。

1、“我的个人名片”是对人际关系的适应，通过个人名片的设计，把自己好的一面，积极的一面展现在同学们的面前，学生也可以通过其他同学的名片选择与哪些同学进一步交流。人际适应对于一些性格外向的同学可能不是难事，但对于一些性格内向，平时不爱与人交流的同学来说就是一件困难的事情。在课堂上，教师应多鼓励这部分同学，并通过小组分享的形式创造同学间相互了解和交流的机会，从而更快地融入新集体。

2、“绘制学校布局示意图”是对环境的适应。在陌生的环境中，会让人产生不安全感，遇到问题需要寻求帮助时，也会感到不知所措。绘制学校地图虽然是“纸上谈兵”，但却能让学生加快对学校环境的熟悉。对学校办学历史、校训校风、须遵守的规章制度等的了解，可以减轻学生对新学校的恐惧感，同时促进他们对学校的认同。

3、“有效学习需要的五个条件”是对学习的适应。高中生有着同样的学习目的——考大学，但对高中学习的理解却不尽相同。他们带着对未来的憧憬来到高中，但面对高中的学习时，却极易出现逃避学习的行为或厌学的抵触情绪。通过寻找有效学习需要的五个条件，并思考这些条件的重要性，以及怎样才能让自己具备这些条件，一方面让学生对自己的学习状态有初步了解，另一方面让学生认识到条件是可以创造的。一个活动不能完全解决高中的学习问题，但对学习所需条件的思考，可以让学生提前做好心理准备。教师可以

在以后的教学中更深入地探讨高中的学习问题。

4、不适应，怎么办？是给学生适应新的学习生活提供的参考建议，调节的方法有多种，教师可以根据学生的具体情况灵活调整。

四、适应能力与个体发展——课堂思考，课后体会

教师引导：适应了新的环境，会令我们感到身心愉悦，更加有勇气面对未来的生活。那么，一个人的适应能力与个体发展有什么联系呢？

学生回答

教师讲述：适应能力是一个人健康与否的基本标志之一，是一个成长中的高中生应当培养的心理素质。适应能力包括对新环境的融入、对社会的理解、对人际关系的接纳和对生活的自我调节等。当环境发生变化时，一个人就要在心理和行为上做出变化，以调整与环境、社会、人际的关系，以达到相互协调。

个体发展是人一生的发展，是身心随着时间的推移不断变化的过程。人的一生包含一系列的适应阶段，而每一个阶段的适应状况都会对个人的长期调节产生影响。如若个体在每一个发展阶段，都积极主动地调整自己与环境的不适应行为，增强个体在环境中的主动性和积极性，那么，适应本身就是个体的发展。

因此，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。

教学意图或教学预设

这一环节的设置目的是通过观点讲述，让学生了解一个人适应能力的强弱，是与个人的发展息息相关的。在生活中只有形成适应意识，才能找到更多适合自己的方法去适应多变的社会环境。

五、课堂总结

教师总结：适应能力的培养是一项长期的工作，高中生在各方面都具有极强的可塑性，适应能力是可以随着你的经历、成熟、知识的积累等一步步提升的。通过这一课的学习，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？适应能力要培养，适应意识需提高，希望同学们能把在这节课上习得的知识迁移到生活中，帮助自己更好地发展。

六、布置作业

- 1、完成本节课成长手册
- 2、完成下节课成长手册（预习《目标倒推法》）

七、补充与拓展

《美洲鹰，适应不断变化的生存环境》

美洲鹰生活在加利福尼亚半岛上，由于美洲鹰的价值不菲，在当地人的大肆捕杀，以及工业文明对生态环境的破坏下，美洲鹰终于绝迹了。可是，近年来，一名美国科学家、美洲鹰的研究者阿·史蒂文，竟在南美安第斯山脉的一个岩洞中发现了美洲鹰。这一惊奇的发现让全世界的生物科学家对美洲鹰的未来又有了新的希望。

一只成年美洲鹰的两翼自然伸展开后长达三米，体重达 20 公斤，由于加利福尼亚半岛上的食物充足，将美洲鹰养成了这样一种巨鸟，它锋利的爪子可以抓住一只小海豹飞上高空。可令人奇怪的是，就是这样一种驰骋在海洋上空的庞然大物，竟然能生活在狭小而拥挤的岩洞里。阿·史蒂文在对岩洞的考察时发现，那里布满了奇形怪状的岩石，岩石与岩石之间的空隙仅 0.5 英尺，有的甚至更窄。那些岩石像刀片一样锋利，别说是这么个庞然大物，就是一般的鸟类也难以穿越，那么，美洲鹰究竟是怎样穿越这些小洞的呢？为了揭开谜底，生物科学家阿·史蒂文利用现代科技在岩洞中捕捉到了一只美洲鹰。阿·史蒂文用许多树枝将鹰围在中间，然后用铁蒺藜做成一个直径 0.5 英尺的小洞让它飞出来。美洲

鹰的速度迅速无比，阿·史蒂文只能从录像的慢镜头上细看，结果发现它在钻出小洞时，双翅紧紧地贴在肚皮上，双腿却直直地伸到了尾部，与同样伸直的头颈对称起来，就像一截细小而柔软的面粉条，它是用以柔克刚的方式轻松地穿越了蒺藜洞。显然，在长期的岩洞生活中，它们练就了能够缩小自己身体的本领。

在研究中，阿·史蒂文还进一步发现，每只美洲鹰的身上结满了大小不一的痂，那些痂也跟岩石一般坚硬。可见，美洲鹰在学习穿越岩洞时也受过很多伤，在一次又一次的疼痛中，它们终于锻炼出了这套特殊的本领。为了生存，美洲鹰只能将自己的身体缩小，来适应狭窄而恶劣的环境，不然便很难得到新生！

千万年来，动物与人类都在为生存而战。如果不想被淘汰，就得像美洲鹰一样，以改变自己的方式，来适应不断变化的生存环境。尽管“缩小”自己的过程会千难万险，甚至流血流泪，但只有勇于“缩小”自己，才能扩大生存空间。“人不可能都生活在自己的意愿之中，只能是生活在对环境的适应之中”。

八、师生互动

思考：收获与困惑

请问本节课给你**最深的印象**是_____

请问本节课给你**最大的收获**是_____

请问本节课给你**最大的困惑**是_____

请问你**需要我的什么帮助**吗？_____

关于本节课，你有什么**建议**吗？_____

教师反馈

关于你的困惑：_____

关于你所需要的帮助：_____

教学意图：

再完美的辅导设计都有值得推敲的方面，再完美的解答都有可以改进的地方。所以本部分用于辅导完成后学生的反馈。通过学生的反馈，我们可以有针对性的进行辅导设计，有方向的进行课后辅导。

附件 1:

青少年心理适应性量表

指导语：下面这些问题都和你在学校、在家里的行为有关，请你回忆自己过去半年以来的表现，和下面的 102 种情形比较一下，每题后面有 5 个数字，它们的意思是：

“1”表示该题所说情况与你自己完全不符合；

“2”表示该题所说情况与你自己情况的符合程度是 20—30%；

“3”表示该题所说情况与你自己情况的符合程度是 50%左右；

“4”表示该题所说情况与你自己情况的符合程度是 70—80%；

“5”表示该题所说情况与你自己情况的符合程度是 100%。

请你根据这个标准，在符合你情况的数字上打勾。

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5
非常符合 比较符合 有时符合 不太符合 不符合

1. 我的考试成绩常低于我真实的学习能力和水平。	1	2	3	4	5
2. 我喜欢尝试我从没吃过的、味道或名称古怪的食物。	1	2	3	4	5
3. 到一个新地方，我常闹消化不良，皮肤过敏或失眠。	1	2	3	4	5
4. 我参加正式运动会的成绩比体育课或平时练习成绩好。	1	2	3	4	5
5. 该背的课文已经背熟了，可是一到课堂上背就出差错。	1	2	3	4	5
6. 我开会发言时不紧张，措辞自然，临场发挥自如。	1	2	3	4	5
7. 我冬天比别人怕冷，夏天比别人怕热，夜里比别人怕黑。	1	2	3	4	5
8. 在嘈杂混乱的环境中，我照常做手里的事且效率不低。	1	2	3	4	5
9. 体检时，我的脉搏、血压等指标因为紧张而比平时高。	1	2	3	4	5
10. 如果需要，我可以熬一个通宵，精力充沛地做事。	1	2	3	4	5
11. 当家里有人来，父母让我去见客人时，我不想去。	1	2	3	4	5
12. 出门在外，我能很快习惯新的、变化了的生活条件。	1	2	3	4	5
13. 体育课或运动会上，同学们越给我加油，我越紧张。	1	2	3	4	5
14. 上课回答问题时，我冷静地把想好的一切完整说出来。	1	2	3	4	5
15. 我一个人做事比和大家一起做事效率高。	1	2	3	4	5
16. 为了和睦相处，我宁愿放弃自己的意见，附和大家。	1	2	3	4	5
17. 当着众人、生人或异性的面，我感到腼腆，不自在。	1	2	3	4	5
18. 发生紧急情况，大家都慌乱时，我很镇静。	1	2	3	4	5
19. 和别人争辩时我常语塞，事先想好的话也说不出。	1	2	3	4	5
20. 和陌生人接触时，我不大设防，容易攀谈起来。	1	2	3	4	5

计分方法：

对每一个题目，你选择的数字就是该题目相应的分数，总分相加即是你的心理适应性的总分。你也可以根据每一个分量表来了解几种具体的情况。身体与体育竞赛适应，包括 7 个项目：3、4、7、9、11、12、13；陌生情境与学习情境适应，包括 7 个项目：2、6、10、14、17、18、19；考试焦虑情境适应，包括 4 个项目：1、5、8、20；群体活动适应，包括 2 个项目：15、16。

结果解释：

适 应 水 平	很 差	较 差	中 等	较 好	很 好
身体与体育竞赛适应	7—17	18—23	24—28	28—33	34—35
陌生情境与学习情境适应	7—12	13—17	18—24	25—30	31—35

考试焦虑情境适应		4—5	6—8	9—12	13—14	15—16
群体活动适应		2	3—4	5—7	8—9	10
总分	男	20—49	50—59	60—70	71—81	82—100
	女	18—47	48—57	58—68	69—79	80—100

附件 2:

高中的适应能力测试

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？			

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

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！

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。

你的得分（ ）

对照你的分数解读，分析你的适应状况，罗列一下现在你还需要去解决的问题

--