

51 选校网生涯规划教育系统——生涯先行，升学无忧！

六招让你快速适应高一新生活

一、角色转变，增强使命感

高一新生应当时刻提醒自己，现在已经是一名高中生了，一定要以高中生的标准来要求自己，以最短的时间完成角色变化，快速适应高中生活。

二、正确认识自己，做好自我定位，建立良好人际

进入高中阶段，竞争激烈程度远胜过初中，会有很多优秀的学生，此时你可能内心会感到有点落差，因此同学们正确认识自己，看到自己的优势与不足，同时树立自信心就变得相当重要！

另一方面，高中同学的个性比初中时候可能更加的鲜明，相对更加独立，刚开始更难相处，同学们会有陌生感也比较正常。此时，老师就应该发挥积极的引导作用，让同学们彼此之间能够主动交往，积极参与班上集体活动。

三、合理安排时间，培养良好的学习习惯

高中无疑是学生时代学习任务最重的阶段，很多同学都在感叹学习时间不够用，但其实你会发现那些学习起来比较轻松的同学，身上都有一个不错的优点，那就是拥有良好的学习习惯。因此，同学们要有计划地安排每天的学习，劳逸结合，形成良好的作息时间表，养成优秀的学习习惯。

四、明确目标，细分计划

不同小学、初中阶段的学习目标，高中阶段的学习目标是为日后成就一番事业做准备。所以，除了要有长期目标，更要有短期目标。也就是说目标越细越好，越便于执行越好。当指定好了大目标，分解成小目标后，就要有相应的执行计划，然后坚持不懈地努力。如此，目标终有实现的一天！

五、学会独立适应新环境

刚上高中，面对新的生活环境，不少同学不太适应。有句话说得好，无法改变环境那就要努力去适应环境。只有生活上适应了，学习方面才不至于受影响。同学们应当积极主动去学习，适应每个老师，而不去偏科；个人能解决的事就不要去麻烦他人，掌握一些必要的

51 选校网生涯规划教育系统——生涯先行，升学无忧！

生活技巧，一步步从依赖他人到自我独立！

六、合理宣泄、释放压力

高中学习压力不同于初中，且在身体心理方面都发生了不少变化，很多同学都需要调整好心态，让压力释放。可以通过体育锻炼、向好友倾诉、写日记等方式疏导情绪释放压力，若有必要还可向心理老师寻求帮助！

51选校网首文