

# 初中生活新航线



## 学习目标

- ☑知道初中要面对的问题；
- ☑学会如何应对初中生活；
- ☑能与同学建立良好的人际关系。



**步入初中后，各种各样的难题总是让人措手不及。你们是否遇到过以下问题呢？**



在学习中遇到各类问题；



原本小学老师眼中的优秀学生，却在初中成为“差生”，其中伴随的巨大落差感；



无法与新同学相处而时常感到孤单寂寞；



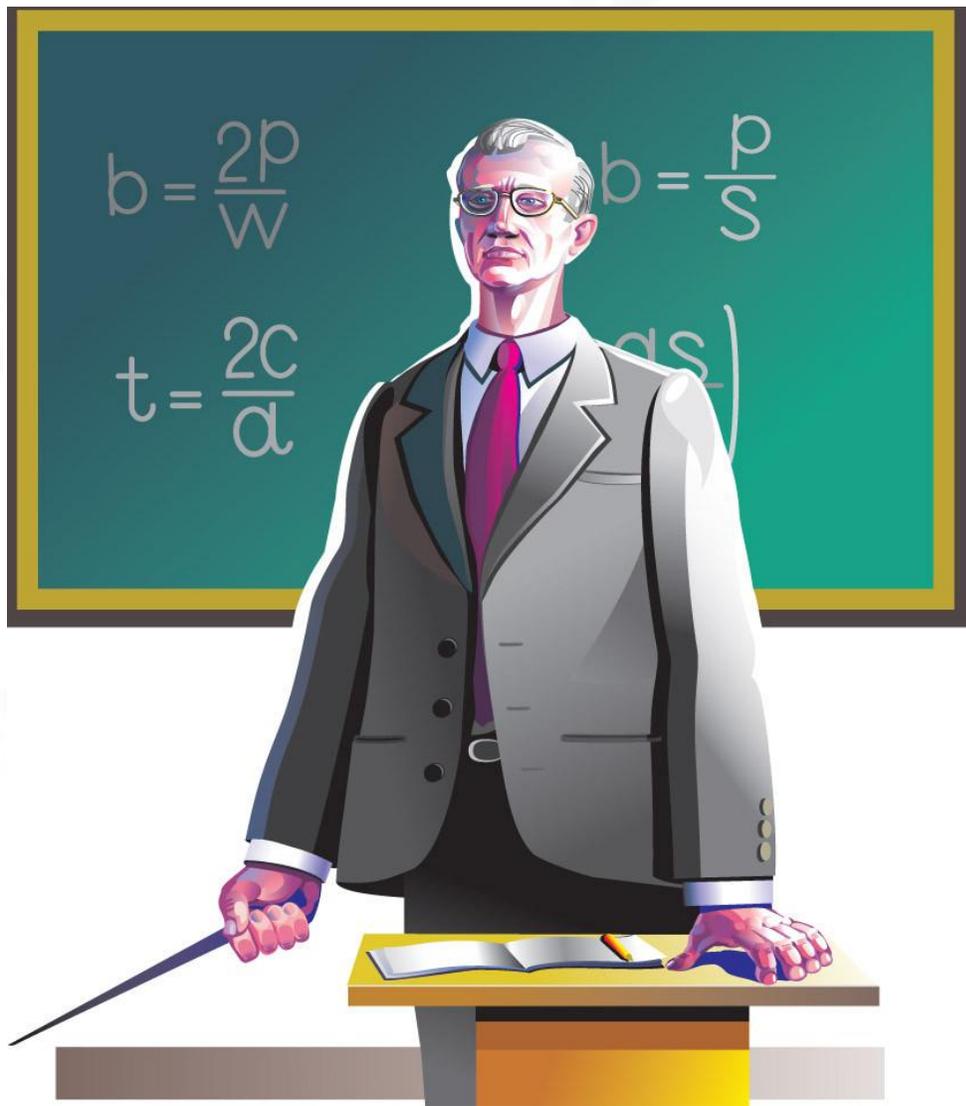
交流

你知道怎样能更好地解决这  
些问题吗？把你的方法跟同  
学们分享一下吧。



# 一、这样学习更轻松





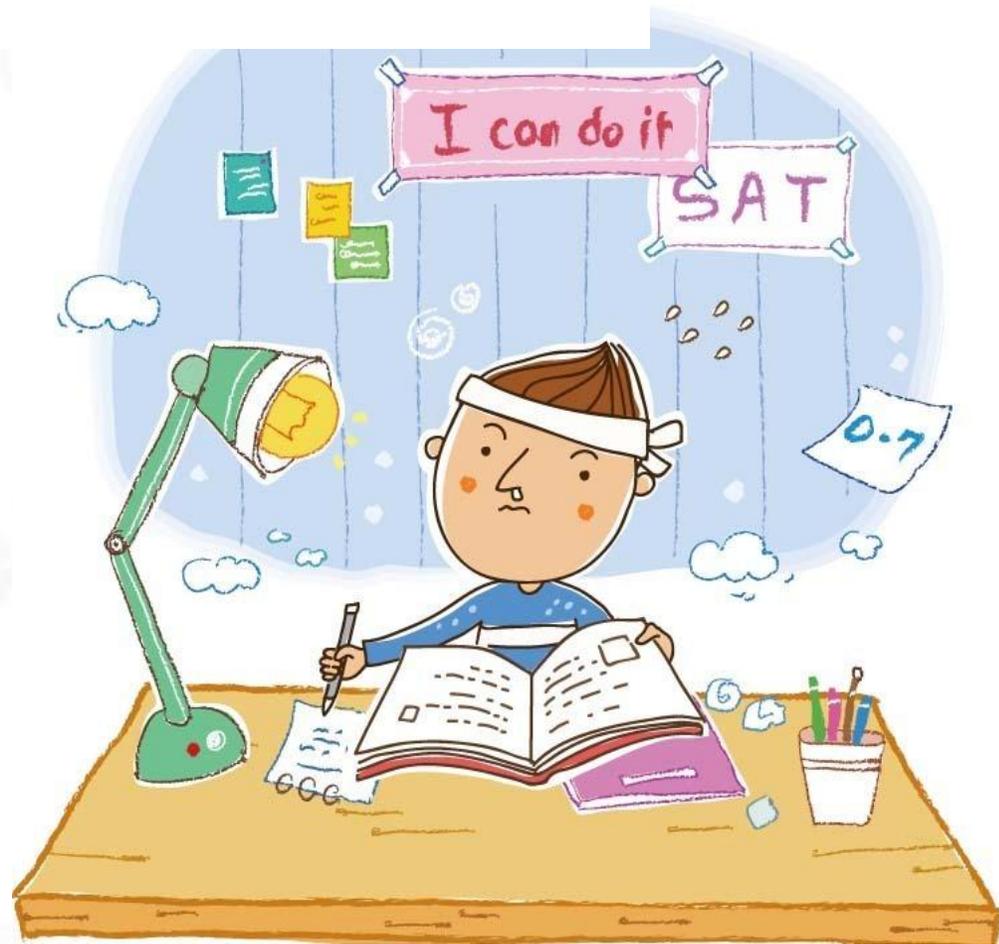
## 适应

每位老师的授课风格不同，方式也不同，我们要主动去适应老师的授课方式。



## 预习

提前预习第二天的功课，并标记不懂的地方，在课堂作为重点听，可以提高听课效率，培养自学能力。





## 请教

有问题就大胆问，千万不要碍于面子而把不懂的知识留到明天，否则学习中的漏洞会越来越多。



## 学习计划

制定科学的学习计划，合理安排时间，规划好各个学科的学习时间。比如利用什么时间做哪科作业，何时预习，何时做系统复习等等。





## 调整心态

重新定位自己，调整心态。成绩不如意，也许只是一时不适应。要以平常心面对，以积极的心态面对压力和困难。



## 安全故事

小明说：初中生活很没有意思。开学到现在已经有两个月了，我还是找不到学习的感觉，虽然我也很努力，但是成绩还是不如小学时好；虽然也认识了一些新的朋友，可我还是觉得很孤单、无助。我怀念以前的生活，满脑子都是小学的朋友，常常想：人要是一直不长大该多好。特别是晚上睡觉周围都安静下来的时候，更怀念以前的生活，特别想爸爸妈妈，在宿舍生活很不习惯，不喜欢在这里，想回家，想离开这个地方。



帮一帮

为小明出出主意，帮助他解  
决这些问题。





演练

给自己做一份学习计划，能够合理安排时间。



## 二、建立良好的人际关系





## 多与同学交往

积极参加集体活动，增加与同学认识、交流和了解的机会；主动和同学们交流，热情帮助同学。



## 真诚与热情

谁都愿意和热情、真诚的人交往，对人讲话时，态度应该诚恳，要避免高谈阔论、垄断话题。态度热情，往往给人一种信赖感、亲近感，有利于交往的深入。



## 第一印象

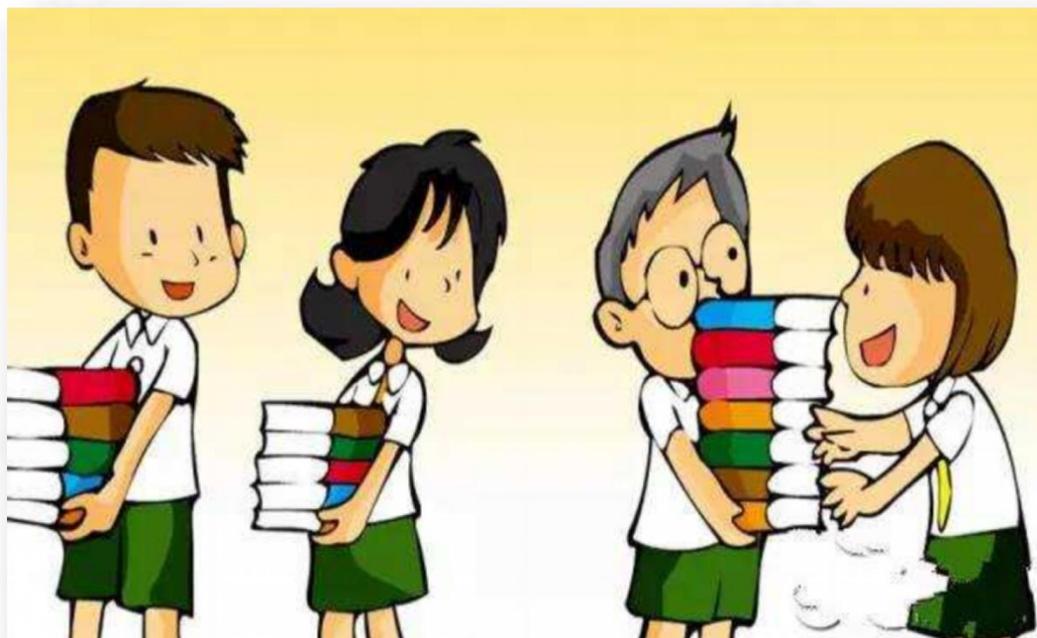
良好的第一印象是打开交往大门的一把无形的钥匙。仪表要端庄，举止要适度，与人交谈言语要文明。



## 学会倾听

每个人都需要自我表现的机会。在与人交往中，表现自己固然重要，但学会倾听，做一个耐心的听众，多倾听，同样是不可少的。





## 乐于助人

在别人遇到困难时，能伸出援助之手，乐于助人，安慰失意者，可以很快赢得别人的信任，建立良好的人际关系。



## 礼让巷子的故事

明万历年间，泉州城内林氏家族的林欲栋、林欲楫兄弟先后中进士，林欲栋任工部尚书，林欲楫任礼部尚书，人称“兄弟二尚书”。当时泉州一唐姓地方官，兴建的府第与林家毗邻，为一墙基两家发生争执，林家派人上京告急，让尚书老爷责成地方官处理好争端。二尚书倒显得宽宏大度，并不以势压人，只在回信中写了一首诗：“千里修书为一墙，让他三尺亦何妨。万里长城今犹在，不见当年秦始皇。”接信后，林家主动退让三尺。唐家见尚书胸怀宽广，谦逊礼让，也让地三尺。两家礼让，让出一条六尺巷，这就是现在位于文化宫东侧的“礼让巷”。



交流

看了这个故事，你们想到  
什么呢？



## 找一找

- ◆ 请同学们把能够表现自己特长的作品，比如书法、绘画、摄影等，用张贴的形式展示出来，做一张作品介绍宣传画，并写明自己的特长、优点、理想。
- ◆ 把做好的宣传画贴在班级文化墙上。每个同学给其他同学写一句评语，然后贴在宣传画下边。
- ◆ 让我们用发现美的眼睛去寻找同学的优点吧。



## 安全小结

初中的生活并不总是一帆风顺，会遇到许多令我们不安的浪潮，老师的责骂令我们气馁；父母的不理解令我们压抑；与同学相处的不和令我们难过；但请挺直那还不算宽厚的肩膀，做一名水手，开启初中生活的新航线吧！



祝同学们在初中生活  
的新航线一路遨游！





## 随堂测评

### 1. 关于进入新环境后的适应过程，下列说法正确的是：

- A. 正常人不需要过渡期，马上就可以适应
- B. 不适应新环境的人，说明不正常
- C. 适应新环境需要一个过程，在过程中有担心和焦虑也是正常现象

### 2. 进入初中后，为了尽快适应新环境，下列做法正确的是：

- A. 不接受新变化，做好自己就行
- B. 结交新朋友，尽快融入班集体
- C. 不敢与老师沟通，凡事自己默默思考

### 3. 关于建立并协调好新的人际关系说法正确的是：

- A. 中学生主要任务是学习，没有必要建立新的人际关系
- B. 人际关系很重要，我们要尽可能地去拉帮结派，以免被同学欺负
- C. 建立并协调好新的人际关系是初中生健康成长的重要条件之一

参考答案：

1.C 2.B 3.C





## 随堂测评

4. 与人交往时，我们应该：①学会微笑；②少主动；③故作冷漠；④常赞美他人；⑤学会控制情绪

A. ①④⑤

B. ①②③

C. ①②⑤

5. 为了尽快适应初中的新环境，我们可以从哪些方面去努力：（多选）

A. 主动了解、尽快熟悉新的学习环境

B. 主动接受新的变化，积极调整自己的行为习惯

C. 多结交新朋友，融入班级大家庭

D. 坚持自我，认为只要成绩好，其他不重要

参考答案：

4.A 5.ABC



谢谢观看

