

适应学校新生活



学习目标

- 1.学会适应初中新生活；
- 2.学会建立良好的人际关系。



安全故事

上学路上，刚上中学的小明与读小学的弟弟之间发生了小争执，小明说：“上了初中，我就是大人了，而你还是小孩！”弟弟不服：“凭什么呀，你只比我大一岁而已！”



论一论

你觉得小明说的有道理吗？中学生和小学生有什么不一样？



从小学升入初中，我们面临新的老师、同学、学校和新的学习生活。调整好自己的心态，尽快适应新的环境，我们的学习生活就会充满阳光。



一、积极面对新生活



我的新感受

我就要成为一名中学生了，既有些兴奋，也有些忐忑。听别人说，中学和小学有很多不同。学习的科目多了，老师要求更严格了，不听话的同学多了……不过，中学也有很多值得向往的地方：能学到很多新知识、结识很多新同学……可我能和他们相处得好吗？老师和同学会喜欢我吗……怎么能做到最好呢？



交流

刚升入初中时，你有过
哪些担心呢？与同学交
流你当时的感受。



知识屋

进入一个新环境，有这些不适应与压力是正常的。不用过于担心、焦虑。为了尽快适应新环境，你可以从以下几方面去努力：



1.主动了解、尽快熟悉新的学校环境。



2.主动接受新的变化，积极调整自己的行为习惯，尽快适应新的生活。





演练

校园地图

进入一个陌生环境，尽快熟悉和了解校园，对适应新的学习生活会有很大的帮助。同学们，让我们一起来画一画校园平面图，记得标注上面这些重要信息哦。

1. 校园的地址
2. 我们的教室
3. 实验室、语音室、多媒体教室、图书室
4. 班主任老师的办公室
5. 心理咨询室
6. 食堂.....



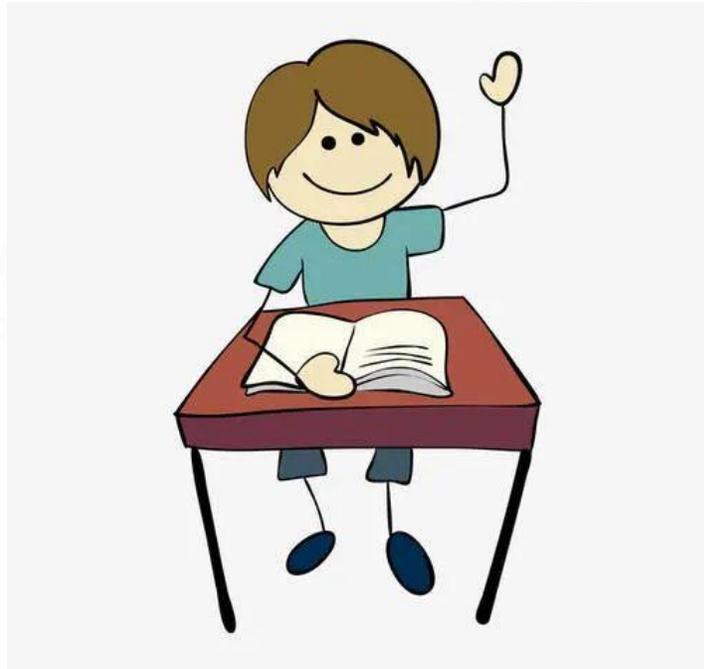
3.结交新朋友，迅速融入班集体这个大家庭。



4.互相帮助，乐于向遇到困难的同学伸出援助之手。



5.树立自信心，注意培养自己的自觉性，尽快跟上学习节奏。



6.多向老师请教，了解中学阶段的学习特点，掌握适合中学阶段的学习方法。





演练

制定小计划

凡事预则立，不预则废。分析当前，规划未来，有助于我们适应新的学习和生活。同学们，为自己制定一个新学期小计划吧，可以从以下几个角度思考：

- 1.面对新环境，我要：
- 2.进入初中，我的奋斗目标是：
- 3.和小学相比，我计划花在学习上的时间：
- 4.目前我所感觉到的学习压力：
- 5.目前我的学习效果：
- 6.我将采取的学习对策是：



一个孤独的女孩

闻莺升入初中快一个学期了，可她还不能叫出全班同学的名字，也没找到一个知心的朋友。这天，她一个人在图书室看书，偶然读到女诗人席慕蓉的诗：“我可以锁住我的笔/却锁不住快乐和忧伤/在长长的一生里/为什么欢乐总是乍现就凋落/走得最急的都是/最美的时光……”这使闻莺不禁联想到自己，回忆起以前的老同学，慨叹朋友分别、友情难寻，不由地流下了伤心的眼泪。



找一找

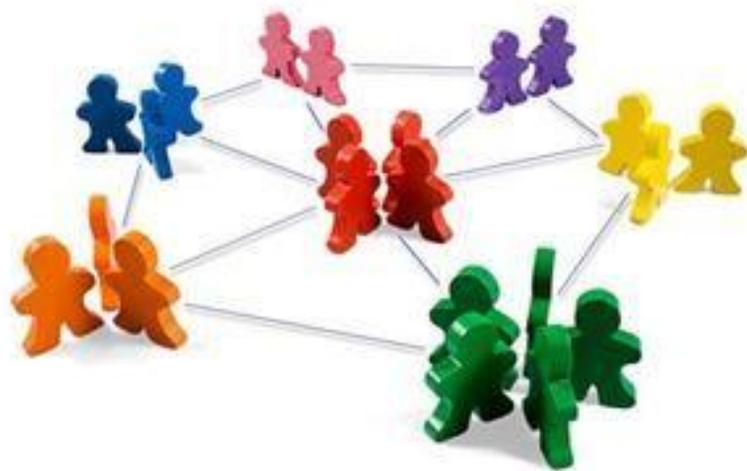
闻莺没能找到新朋友，原因可能有哪些？请你帮她找一找解决办法。



二、建立良好的人际关系



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。它有助于我们获得友谊，保持健康的情绪，促进我们的个性全面和谐发展。主动与人接近与沟通，友谊之门就会开启。



与人交往时要注意：

1.学会微笑。微笑可以拉近你和对方的距离。



2.学会主动。要进入别人的“家”，先打开自己的“门”，以心换心，你就会获得朋友。



学会倾听



3.学会倾听。倾听时要注意：专心认真；注视着对方的眼睛，适时给予回应；从头到尾听完，不要随意打断对方。



4.学会赞美。赞美别人要发自内心，要适时、适度，要善于发现他人的闪光点。



5.学会自控。调控情绪，调整心态，让积极向上、宽宏大量、助人为乐等优良品质体现在自己的交往活动中。



深呼吸~





演练

认识新同学

认识新同学，是我们建立新的人际关系、迅速融入新环境的开始。
让我们来写一则寻“友”启事，寻找新的朋友吧。

我的名字

我的年龄

我的爱好

我喜欢看的书籍

我喜欢的音乐

我希望结识到的朋友



**同学们，现在你知道如何适应学校
新生活了吗？**





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，下列说法正确的是：

- A.中学生的主要任务是学习，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.学会理解是与人交往的前提，是成功交往的秘诀，也是学习进步、健康快乐的重要条件。学会理解的关键是：

- A.自己愿意做的事不让别人做
- B.学会换位思考
- C.迎合别人的意愿

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、尽快熟悉新的学校环境
- B.主动接受新的变化，积极调整自己的行为习惯
- C.多多结交新朋友，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.B 5.ABC



谢谢观看

