

找對位置 --- 學會適應新環境

青春記事

剛剛成為高一新生的文文沒有像其他人一樣開心，學校新生活使他覺得很累、很孤單。到了高中職，面對新的學習科目，他有點恐懼和害怕。

在學校文文也不願和人主動交談，和同學在一起只是點頭問好，然後就無話可說；班上無人主動和他交往，他不舒服的時候，沒有一個人主動關心他；他問同學問題，同學也總是以種種理由和藉口敷衍他，這讓他感到很傷心，因而他也不願意和同學交流。

心靈捕手

早一點適應，早一點融入

- 擺平心態，找對位置。進入新學校後，不管自己過去身上曾經有多少光環，都要把過去忘掉，踏踏實實投入到新的學習中來。
- 培養自學能力，探索合理學習方法。進入中學後，無論是學習量還是學習深度都迅速增強。一開學就應該慢慢培養自學能力，要學會自己克服學習上的困難。學會預習爭主動；學會聽課保效率；學會複習加強印象。
- 適應新的生活，熱愛自己的學校。你在這裡生活、學習三年，如果開始就對學校冷漠，甚至看不起自己的學校，那麼今後不僅心境低落，學習的積極性和自信心也會嚴重受阻，就不可能學習好。
- 要適應面臨各式檢定考和升學考試的現實情境，既要注意抓緊時間學習，又不要過於緊張、焦慮。從現在開始冷靜地、按部就班地、循序漸進地學習。這樣才可以防止自己陷入莫名的緊張、焦慮之中，才可以使自己以正面的積極心態去完成學業。
- 新環境多交朋友。新生如果遲遲交不到新朋友，就會感到很孤獨，產生種種不良心理。面對新環境、新變化，一定要有思想準備，並做好相應的心理調適；還要儘快瞭解新環境，主動接受新環境，使自己儘快融入新團體，多交一些朋友。首先要多和同學在一起，這樣你才不會被孤獨感所包圍，不被懷舊情緒所左右。其次要常與老師、父母溝通交流。只有在相互溝通、交流的基礎上，大家才能相互諒解，營造出好的學習生活環境，最後培養更多的興趣愛好。這樣不僅會使你結交到更多朋友，還會使你的精神有了新的寄託。
- 尋求自我調節的方法。不適應會帶來種種消極情緒，如果不能將其及時地宣洩掉，往往會加重你的不適應感。試試聽一聽輕鬆的音樂 + 適當的運動 + 傾心的聊天 + 新鮮的空氣 + 美麗的風景 + 談諧的幽默……。
- 你的好朋友 - 輔導室。當你有了困擾、煩惱時，不妨找一下專業的幫助，輔導室老師們希望陪伴你走過這些日子，傾聽你的心情故事，並盡全力幫你解決問題。你可以安心地將秘密告訴我們，除了你、我、輔導老師之外，我們會幫你一起守護這心靈秘密花園喔！