上海交通大学附属中学德育课程系列

总主编 徐向东

高中生生涯规划

主编 朱珠 万燕

上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

上海交通大学附属中学德育课程系列

总 主 编 徐向东
副总主编 李海伟 张 林

高中生生涯规划

主 编 朱 珠 万 燕
编 委 顾 颖 冯静华 方海羽 杨馥竹
郁明亮 李晓玲 王志智

上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内 容 提 要

本册为上海交通大学附属中学德育系列课程之一，主要面向刚进入高中的学生。本书从学生的心理、生理、环境变化和将来远景等几个角度出发，介绍了高中学生生涯发展必须了解的几个方面，包括生活适应、学业指导、自我认识、健康保健、职业规划和升学辅导。本书语言活泼，风格平易近人，适宜高中生阅读、理解，为高中生规划未来发展提供了有益的参考。

图书在版编目(CIP)数据

高中生生涯规划/徐向东总主编；朱珠，万燕分册主编. —上海：上海交通大学出版社，2013
ISBN 978-7-313-09610-4

Ⅰ.①高… Ⅱ.①徐…②朱…③万… Ⅲ.①高中生-学生生活 Ⅳ.①G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 080980 号

高中生生涯规划

徐向东 总主编

朱 珠 万 燕 分册主编

上海交通大学 出版社出版发行
(上海市番禺路 951 号 邮政编码 200030)
电话：64071208 出版人：韩建民
凤凰数码印务有限公司印刷 全国新华书店经销
开本：787mm×1092mm 1/16 印张：13.25 字数：282 千字
2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-313-09610-4/G 定价：28.00 元

版权所有 侵权必究

告读者：如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系
联系电话：025-83657309

序

普通高中作为基础教育的最后一个环节，是从普通教育走向专业教育的过渡阶段，是学生从未成年走向成年的过渡阶段，也可能是学生走出学校走入社会的过渡阶段。高中教育的定位问题，固然要看大学希望准备什么，但是更要从培养人的角度，看学生在成人以前应该得到什么。高中阶段教育是学生个性形成、自主发展的关键时期，在飞速发展的知识经济社会里，社会对人的知识和技能的要求都发生了变化。收集和整合信息的能力、技术能力、创新能力、交流能力、批判思维、合作精神、公民责任和自我导向等，这些非学术性导向的“21世纪技能”成了学生必备的生命底色。学校已不再是一个封闭和远离社会实践生活的场所，教育也不再局限于单纯的书本知识范畴内，一切与学生未来息息相关的经验和技能，如生存问题、情感问题、环境问题等，不管是学术性的还是非学术性的，都应该成为高中教育的重要内容。PISA测试印证了这一点。相对于英美等发达国家的中学教育，我们的学生知识掌握优势明显，但是学习兴趣不够浓厚，对学习价值的认识相对单一。高中生在不断努力掌握知识和提高考分的同时，还要更多地思考，学习之于自己、之于他人、之于社会意味着什么？

当学生完成高中教育的时候，都会站在人生的十字路口，都同样面临着人生选择，无论是升入大学，还是走向社会，分流是不可避免的。即便是升入大学，也面临着升什么样的大学、学什么样的专业等每一个高中生必须面对和思考的问题。所以，无论对于学业深造还是踏入社会，如何利用三年时间，通过有效的学业设计和适合的生涯规划，为学生“成人、成才、成功”奠定基础，这是普通高中必须思考和担当的艰巨任务。

上海普通高中早在20世纪90年代初期，就开始了教育改革与学生发展的实践探索。当时很多学校以研究性学习为突破，促使转变教师原有的传统课程教学观和学生观，开创了高中课程改革的新路。到了20世纪90年代末展开的上海二期课改，推动了一批传统优质高中探索教育教学改革之路，开始关注学生的学习方式和教师的教学方式变革，通过研究型课程的设置和研究性学习的展开，在培养学生创新精神和实践能力方面形成新的生长点，激活了学生在其他学习过程中的“知识储存”，让学生在探究过程中，思考怎样学、为什么要学，志趣开始潜滋暗长。这可以说是高中学生生涯发展的早期实践和研究。到了2012年，上海制定了《上海市学生职业（生涯）发展教育“十二五”行动计划》（简称“《计划》”），其核心就是关注学生的生涯发展。这个《计划》从宏观层面对学生生涯发展教育的内容、形式和途径等做了明确的部署与要求。

尽管上海很多学校在学生生涯发展方面已做出很好的探索，但我们确实面临诸如学生生涯发展教育尚未覆盖学校教育全过程、生涯发展相关理论研究匮乏、课程教材建设落后和师资队伍建设尚不适应全面实施学生生涯发展教育等现状。这些问题需要教育行政部门的政策引导，更需要基层学校的实践探索。上海交通大学附属中学结合全国教育规划课题《搭建生涯发展规划平台，丰富创新人才培养课程研究》和该校高中学生生涯发展规划具体实践，开辟出学生生涯发展的六个方面，主要包括生活适应、学业指导、自我认识、健康保健、职业规划和升学辅导。通过多年的努力最终形成的这本书稿，应该说这是对上海高中学生生涯发展规划教育的一种非常有益的尝试。书中每部分内容从生涯故事入手，过渡到生涯知识，然后再运用于生涯实践，是实践到理论再到实践的辩证认识过程。书稿中的内容案例贴近学生生活，知识分析通俗易懂，实践操作简单易行，总结反思寓意深刻，符合中学生的认知水平和理解水平。

希望有更多的学校，坚持“为了每一个学生的终身发展”奠基的理念，以饱满的教育热情和改革精神付之行动，建立具有上海特点、适应学生终身发展需要的学生生涯发展教育体系。

尹后庆

2013 年 4 月 2 日

目　录

第一单元　崭新的高中生活

第 1 课　最美不过初遇见 …… 3
第 2 课　新生活　新起点 …… 9
第 3 课　和谐一家亲 …… 17
第 4 课　做时间管理的高手 …… 23

第二单元　积极的学习策略

第 5 课　认识多元智能 …… 31
第 6 课　学而时习之 …… 39
第 7 课　记忆的窍门 …… 45
第 8 课　不打无准备之仗 …… 51
第 9 课　做个考试赢家 …… 57

第三单元　探索自我成长

第 10 课　我知我心 …… 65
第 11 课　我需故我在 …… 72
第 12 课　我的情绪我做主 …… 77
第 13 课　如果·爱 …… 83
第 14 课　珍爱生命　活在当下 …… 89
第 15 课　我的困惑谁来解 …… 95

第四单元　健康生活每一天

第 16 课　健康饮食好生活 …… 105
第 17 课　快乐运动　健康一生 …… 111

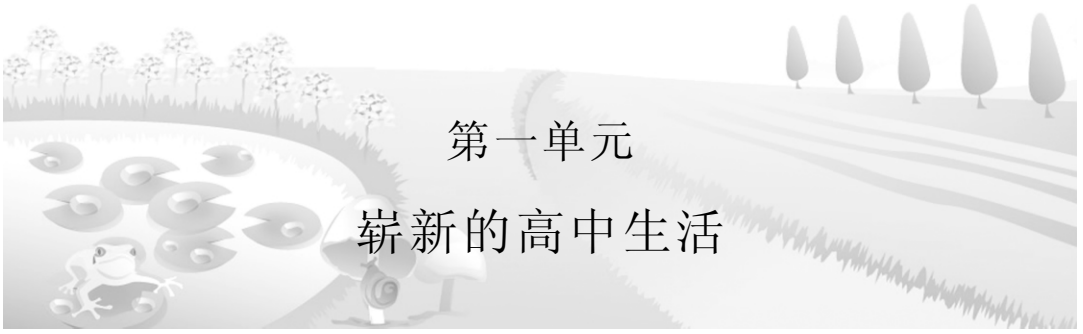
第 18 课　要自爱不要艾滋 …… 116
第 19 课　毒品碰不得 …… 122
第 20 课　伸出援救之手 …… 129
第 21 课　居安思危　有备无患 …… 136

第五单元　走进职业世界

第 22 课　职业世界面面观 …… 145
第 23 课　职业价值观大拍卖 …… 151
第 24 课　适合才是最好的 …… 159
第 25 课　创业,一起来试试? …… 166

第六单元　我的未来不是梦

第 26 课　报我所爱　选我所长 …… 175
第 27 课　高三大事件 …… 180
第 28 课　我的大学我的梦 …… 186
第 29 课　推销优秀的自己 …… 192
第 30 课　多元化的升学选择 …… 198



第一单元

崭新的高中生活

翻过了青涩初中生这一页，崭新的高中生活呈现在大家面前。同学们来自四面八方，为了美好的理想聚集到上海交大附中。第一次见到老师和同学，如何给他们留下良好的第一印象？同学怎样收起中考胜利者的姿态，适应精英云集的全新校园生活？班级、社团、课题组、交大附中模拟社区等等，面对多姿多彩的团队和组织，如何参与并融入其中？繁重的课业、丰富多彩的校园活动，怎样才能有效管理自己的时间，促进自己的全面发展？这些话题都将在本单元中予以探讨，以帮助大家尽快适应高中生活。

第 1 课　最美不过初遇见

初次见面时对方的仪表、风度所给我们的第一印象往往形成日后交往时的依据。

——《社会心理学》

生涯故事

心理学家陆钦斯运用文字描述材料做了一个有趣的实验。他用两段文字材料描绘一个叫吉姆的学生。一段将吉姆描绘成一个友好、外向、乐于交往、快乐的人，“吉姆去买文具，与两个朋友一起边走边晒太阳。他走进一家文具店，店里挤满了人，他一面等待店员招呼，一面与一个熟人谈话。出商店时，他又停下来与来买东西的同学聊天。离开商店时，他遇到了头天晚上结识的女孩，吉姆与她说了会儿话才去学校。”而另一段文字则是将吉姆描绘成呆板、害羞和内向的人，“吉姆放学后，独自一人离校，在阳光明媚的马路上，他走在背阴的一边。路上他见到了头天晚上认识的女孩，并没有打招呼而是低头走过。他穿过了马路进了一家糖果店。店中学生很多，有几个人他认识。他静静等到店员看到他，卖给他东西。他坐在桌旁喝完饮料就回家了。”

陆钦斯将这两段文字材料以不同方式呈现给被研究者，考察他们对吉姆的印象如何。自然，只看外向段的被研究者，绝大多数将吉姆看成了开朗、外向的人；只看内向段的被研究者，绝大多数将吉姆看成了沉默、内向的人。但有意思的是，当将两段材料合在一起呈现时，多数被试者对于吉姆的印象是根据先出现的第一段材料，无论将哪段材料放在前面都是如此，第二段材料所产生的影响很小。也就是说，先呈现外向段材料，被研究者就倾向于形成吉姆外向的印象，而忽视后呈现的内向段材料；反之亦然。

亲爱的同学，人人都有先入为主的心态。你对对方而言，具有新鲜感，你给人们的第一印象，将成为你与他们相互了解的开端。把自己良好的形象，在第一次见面的时候就展示给对方，这样才能给人留下良好的第一印象。迈好与人相识的第一步，日后才能更好地与对方相处。

生涯知识

踏入高中校门的那一刻，便是一个新的开始，代表着同学们将开始一段长达三年的新生活，结交新的朋友与老师。请回忆一下，在刚入校的这段日子里，这所新的学校给你留下了怎样的印象？又有哪些同学和老师给你留下了特别深刻的印象？

在我们遇到陌生的人或事物的时候，印象形成是在极短的时间内完成的。这个我们通常所说的印象实际上就是第一印象或最初印象。人与人第一次交往时留下的印象会在对方脑中占据主导地位，比以后接触中得到的信息更强，持续的时间也更久。卡耐基说："一个人的'第一印象'是非常重要的，别人对你，或者你对别人都是一样。"的确，人们认识事物是一个由表及里、由浅入深的过程，在人们对你的一切都不了解的时候，绝大部分人都会根据个人的第一感觉做事，而你留给对方的第一印象是好是坏，是决定产生什么样感觉的关键。

虽然第一印象在人们的交往中只有瞬间，但却能起着微妙且至关重要的作用，准确地把握住这个机会将帮助你营造良好的人际关系氛围，更好地适应新的高中生活。既然第一印象这样重要，那么怎样才能在初识新同伴时给对方留下良好的第一印象？这就需要自身进行有效的印象管理。

巧用印象管理

印象管理是指一个人以一定方式去影响别人对自己印象的过程，即一个人进行自我形象控制，通过一定的方法去影响别人对于自己的印象，使别人所形成的有关自己的印象符合自己期望的过程。人们要想完成良好的社会适应，就必须在必要的时候进行有效的印象管理。那么在同学们开启精彩的高中人生篇章之时，请努力进行积极的自我印象管理，使其他同学和老师们对你留下良好的第一印象吧。

在此提供一些有效的自我表现策略，希望对同学们有所帮助：

1. 保持良好的外在形象

美丽的外貌对任何人都有吸引力。在判断一个人的时候，外貌也往往影响到人们的判断结果。在两个人交往的初期，外貌的确起着巨大的作用。外貌的好坏，直接关系到给人的第一印象，虽然不同的人对于审美有着不同的看法，可爱美是人的一种自然倾向。

既然外貌是如此重要，这就提醒我们，在与他人会面尤其是初次见面之时，对自己的外貌、着装打扮都应该加以注意，需要进行准备和修饰，切不可随随便便、邋里邋遢地前往赴约。作为学生，同学们应当以干净、整洁、清爽的外在形象示人，这也是基本的社交礼仪。加以修饰的外貌会向他人传达"我尊重你"、"我很重视我们的会面"这样的信息，有助于彼此交往的开展和建立良好的第一印象。

2. 让对方觉得与你相似

俗话说"物以类聚，人以群分"。在现实生活中，我们也常常感到容易和自己有着相同兴趣、经历、价值观的人拉近距离，成为朋友。因此，为了尽快促成新同学之间人际关系的

建立，有效利用名片效应会很有助益。

名片效应是指：要让对方接受你的观点、态度，你就要把对方与自己视为一体，首先向对方传播一些他们所能接受和熟悉并喜欢的观点或思想，然后再悄悄地将自己的观点和思想渗透进去，使对方产生一种印象，似乎我的思想观点与他们已认可的思想观点是相近的。

所以在初次交往时，恰当使用你的“心理名片”，表明自己与对方的态度和价值观相同，有共同的爱好和欣赏的人物，就会使对方感觉到你与他有更多的相似性，从而很快缩小与你的心理距离，更愿同你接近，结成良好的人际关系。让对方觉得与你具有较多相似性，这不失为一种快速建立良好第一印象的捷径。

3．有效利用“多看效应”

你有没有发现，日常生活中那些你常见的、熟悉的事物比较容易为人们所接受？在超市选择同种类商品时，我们比较倾向于选择在电视广告里出现过的品牌？这种对越熟悉的东西就越喜欢的现象，心理学上称为多看效应。

心理学家查荣茨在20世纪60年代做过这样一个实验：他首先让参加实验的人观看他出示的一些人的照片，这些照片，有的出现了二十几次，有的出现十几次，而有的仅仅出现了一两次。等到观看完毕后，他就让那些看照片的人来评价他们对照片的喜爱程度。结果他发现这样一个现象，参加实验的人对某张照片的喜爱程度跟他看到某张照片的次数有着莫大的关系。他们都不大喜欢那些只看过几次的新鲜照片，而是更喜欢那些已经看过二十几次的比较熟悉的照片，换句话说，也就是看的次数增加了他们的喜欢程度。

在人际交往中，如果你细心观察就会发现，那些人缘很好的同学，往往将“多看效应”发挥得淋漓尽致：他们积极参加各种各样的活动，时常出现在大家的面前，让同学们很快就认识并记住了他们。如果你想要增强你的人际吸引力，那么提高自己在别人面前的熟悉度就显得尤为重要，因为这样做可以增加别人对你的喜爱程度。假如想给别人留下不错的印象，那么请带着亲切的微笑经常出现在他们面前，这会是一个简单有效又切实可行的好方法。

4．奇妙的SOLER模式

社会心理学家艾根依据研究发现，在同陌生人相遇的开初，按照SOLER模式来表现自己，可以明显增加别人对我们的接纳性，使我们在别人心目中建立起良好的第一印象。

SOLER是由五个英文单词的首字母拼写起来的专用术语。其中：

S(straight)表示“坐(或站)要面对别人”；

O(open)表示“姿势要自然开放”；

L(lean)表示“身体微微前倾”；

E(eye)表示“目光接触”；

R(relax)表示“放松”。

从上面的描述中我们可以看到，当我们按照SOLER方法来表现自己时，会是一幅怎样的画面。很显然，这幅画面会给人一个“我很尊重你；对你很有兴趣；我内心是接纳你的；请随便”的轻松、良好的印象。

心理学家们发现，如果我们有意识地在社交场合运用SOLER技术，而改变其他不适当的自我表现习惯，可以有效地增加别人对我们的好感，增加别人对我们的接纳性。

卡耐基在其早期名著《怎样赢得朋友，怎样影响别人》一书中，也根据大量来自实际生活的成功经验，总结出了给人留下良好第一印象的六条途径，分别是：

（1）真诚地对别人感兴趣；

（2）微笑；

（3）多提别人的名字；

（4）做一个耐心的听者，鼓励别人谈他们自己；

（5）聊符合别人兴趣的话题；

（6）以真诚的方式让别人感到他自己很重要。

如果积极实践以上建议，给新同学们留下美好的第一印象并非难事。把最好的你在与新同学们初次相见时就展现出来吧。

生涯活动

测一测　你留给人的第一印象如何

从心理学的角度来看，第一印象是在对其他人一无所知的情况下获得的，因此嵌入大脑的程度较深，并且它对今后输入的关于此人的信息将产生不可忽视的影响。这个心理现象又称为“首因效应”。下面 12 个问题可以使你知道自己是否善于运用首因效应，从而迅速建立良好的人际关系。

请做下面的测试，选择每题中最适合你的答案。

1. 当你第一次见到某个人，你的表情是：

A．热情诚恳、自然大方　B．紧张局促、羞怯不安　C．大大咧咧、漫不经心

2. 你与他人谈话时的坐姿通常是：

A．两膝靠拢　B．跷起“二郎腿”　C．两腿叉开

3. 你选择的交谈话题是：

A．对方感兴趣的　B．两人都喜欢的　C．自己热衷的

4. 与人初次会面，经过一番交谈后，你能对对方的谈吐举止、知识能力等方面做出准确的评价吗？

A．我想可以　B．很难说　C．不可以

5. 你说话时姿态是否丰富？

A．从不指手画脚

B．偶尔做些手势

C．我常用姿势补充言语表达

6. 若别人谈到了你兴味索然的话题，你将：

A．仍然认真听，从中寻找乐趣

B．显得沉默、忍耐

C．打断对方，另起一题

7. 你是否在寒暄之后，很快就能找到双方共同感兴趣的话题？

A．是的，对此我很敏锐

B．必须经过较长一段时间才能找到

C．我觉得这很难

8. 你和别人告别时，下次相会的时间地点是：

A．我提议的　　B．对方提出的　　C．谁也没有提这事

9. 你讲话的速度怎么样？

A．节奏适中　　B．十分缓慢　　C．说话速度非常快

10. 你同对方谈话时，眼睛望着何处？

A．直视对方眼睛

B．盯着自己的纽扣，不停玩弄

C．看着其他的人或东西

11. 会面时你说话的音量总是：

A．柔和而低沉

B．很低，以致别人听得较困难．

C．声音高亢热情

12. 通常第一次交谈，你们分别占用的时间是：

A．多数时间我是在倾听

B．差不多

C．我总是滔滔不绝

计分标准：选择 A 得 5 分，选择 B 得 3 分，选择 C 得 1 分

请仔细计算出你的总分_____

测试结果：

12～22 分：第一印象较差

也许你会感到吃惊，因为很可能你只是依着自己的习惯行事而已。也许你本来是很愿意给别人留下一个美好的印象，可是你的漫不经心、缺乏体贴或言语无趣，无形中却让对方做出关于你的错误勾勒。你必须记住交往是种艺术，而艺术是不能不修边幅的。

23～46 分：第一印象一般

你的表现中存在着某些令人愉快的成分，但同时又偶有不够精彩之处，这使得别人不会对你印象恶劣，却也不会感到你有很强的吸引力。如果你希望提高自己的魅力，首先必须从心理上重视，努力在“交锋”的第一回合中显示出自己的最佳形象。

47～60 分：第一印象良好

你的适度、温和、合作给第一次见到你的人留下了深刻的印象。无论对方是你工作范围抑或私人生活中的接触者，他们无疑都有与你进一步接触的愿望。

看一看　你看我像什么

通过这个有趣的活动，可以借助别人的眼睛多角度地认识自己，了解自己给他人留下怎样的第一印象。

请去找本班级的7位同学，最好是还未熟识的同学，分别问他们“你看我像什么？为什么？”认真记录下这7位同学的回答：

（1）_____

（2）_____

（3）_____

（4）_____

（5）_____

（6）_____

（7）_____

生涯小结

人人都有先入为主的心态，在生活节奏日益加快的现代社会，很少有人愿意花许多的时间去了解一个第一印象不佳的人。你给别人留下的第一印象将成为你与他们相互了解的开端，与其让别人慢慢地修正对自己不好的印象，不如在第一次见面的时候就给对方留下良好的印象。不过还需要指出，请同学们理性看待第一印象。第一印象虽然对日后人际关系的开展有着较大的影响，不过也请不要一味迷信第一印象。“路遥知马力，日久见人心。”第一印象虽然重要，可也往往会蒙蔽我们的双眼，带来不可弥补的错误。为了避免产生偏见，可以看看对方第二次、第三次的行为表现以及参考对方过去的真实情况。请用辩证和全面的态度去认识一位新同学。

生涯感悟

通过这节课的学习，你对初次相见自己该做好哪些准备有何见解？

_____

_____

_____

_____

_____

生涯拓展

1.《卡耐基人性的弱点：如何赢得朋友并影响他人》 戴尔·卡耐基著，中国城市出版社

2.《第一印象：你知道别人怎么看你吗？》 安·德马雷、瓦莱丽·怀特著，中信出版社

第 2 课　新生活　新起点

十七岁那年的雨季，我们有共同的期许。回忆起童年的点点滴滴，成长已慢慢接近。

——《十七岁的雨季》

生涯故事

金秋时节，满载父母与以前老师的期望，带着对高中的好奇与憧憬，小羽步入了学习生涯中的重要阶段——高中。还沉浸在中考的胜利喜悦中的她，带着好奇与期待度过了第一个月后，原本乐观向上的她却变得有点郁郁寡欢。突然一下子从初中生到高中生的角色转变让她产生了一定的不适应与失落。作为初中学校里的尖子生来到了高手如林的市重点学校，原本的那份骄傲与自信慢慢地被淹没了，周围的同学无论是从学习或是班级工作上都十分出色，又各有各的特长。高中的学习模式与初中完全不同，老师上课的节奏往往比较快，作业太多又不会合理安排时间，而导致她总是落在别人后面。旧的朋友都分散在各个高中里，新的朋友还没有熟悉起来，使得小羽总是怀念以前的时光。生活在一所寄宿制高中，第一次离开家，24 小时的校园生活也让小羽产生了烦闷感。已经习惯了以前都是家人照顾着，现在却要自己照顾自己，对宿舍生活还是没有适应，学了一天太累了就想早点睡觉，可是袜子还没有洗，又得爬起来洗袜子，诸如此类事情，让小羽感到很疲惫，一转眼期中考试就到了，几门理科亮起了红灯，一瞬间让她感到前途渺茫……

亲爱的同学，小羽遇到的困扰是高一新生常见的适应性问题。给自己一定的时间去适应，调整好自己的心态，积极主动地去融入新的大家庭，困扰都会迎刃而解。当你能用新的角度去解决新的问题，适应了新的环境，那意味着你获得了成长，进入了人生新高度。

生涯知识

每年的 9 月都是热闹的时节，经过中考，同学们翻开了人生求学阶段的新篇章，光荣地成为一名高中生。进入高中阶段，意味着有新的任务和使命，以及新的朋友和生活。在

这人生崭新的华章中，同学们将遇到新的机遇和挑战，也将收获更多的人生财富。为了使各位同学尽快地适应高中新生活，融入高中新家庭，我们一起来了解一下自己可以为新的高中生活做好哪些准备。

准备 1：独立自主生活

从初中到高中的角色转换就是从依赖向独立转变的过程。你需要独立安排自己的时间，独立处理人际关系，独立思考问题。不过要实现真正独立，绝不是件轻而易举的事。尽快熟悉环境，培养自理能力，养成良好的生活习惯，越尽快适应高中生活的同学，就越能够尽早获得成功！

每个人都是一个独特的个体，每个人也都有自己的优点和不足。高一学生正处于生理和智力发展的高峰期，每个人都有很大的提升空间，所以每位同学都应该看到自己身上蕴藏着的巨大潜能。

准备 2：重新定位，有“归零”的准备

每一位学生在初中阶段都属于学校的精英分子，而进入高中面对同龄人中的精英，曾经的优势荡然无存，优越感得不到满足，理想自我和现实自我的冲突带来的焦虑、紧张等不良心理便油然而生。这时请同学们一定要认识到不是你的能力下降了，而是平台提高了，在高水平的环境中更有利于自己的进步。要多和自己比较，看看现在的我比起以前的我有什么进步，这样才不至于陷入自卑的泥潭里。

昨天已经过去，昨天的成功或失败都不能代表今天和明天的你。褪去昨天成功的光环和失败的阴影，从零开始，你照样能够成功！昨天虽然已经过去，但昨日的成功已经证明了你的能力和水平，昨天的经验教训也会为你的成功提供很大的保障，而这将是你信心的源泉。

准备 3：学会自主学习

高中的学业压力非常大，同学们要转变初中的学习方式，从被动学习到主动学习。要懂得规划自己的学习时间，重视基础知识，多向老师请教，跟同学们讨论，扎扎实实地完成每一项学习任务并养成良好的学习习惯。

准备 4：规划人生目标

高中时光是人生中最美好的一段时刻，是人生观、世界观、价值观形成的关键时期，同学们一定要在高中伊始便为自己三年的高中生涯设定一个目标，并为了实现这个目标而合理地规划自己的高中生涯。学校为大家提供了丰富的平台和机会进行自我能力的培养与提升。同学们可以通过选修课和综合课对自己喜欢的科目和课题进行研究，可以通过社团使自己的兴趣爱好得到培养，可以通过模拟社区的工作增强自己的管理能力和社会实践能力，可以通过志愿者服务提升自我的国家意识、社会责任感和奉献回馈意识。适应好高中的生活关键是要学会如何自我管理和时间管理，并一直朝着自己的目标不断奋勇前进。

生涯活动

测一测　新环境适应力

仔细阅读以下条目，根据实际情况判断，在符合的选项上打√