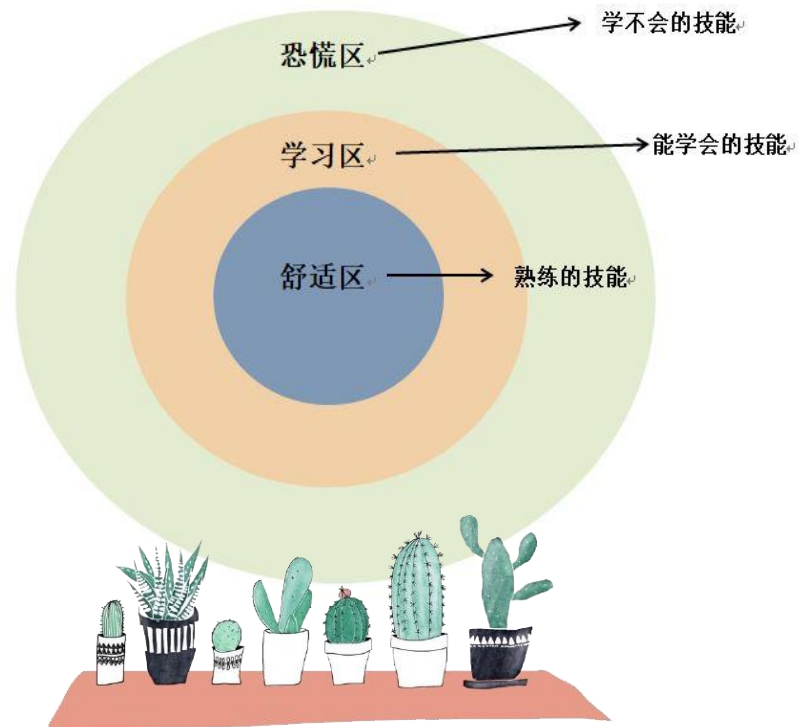


# 新初二, 应变力 up !

心理健康教育科组 生涯规划教育科组





## 舒适区

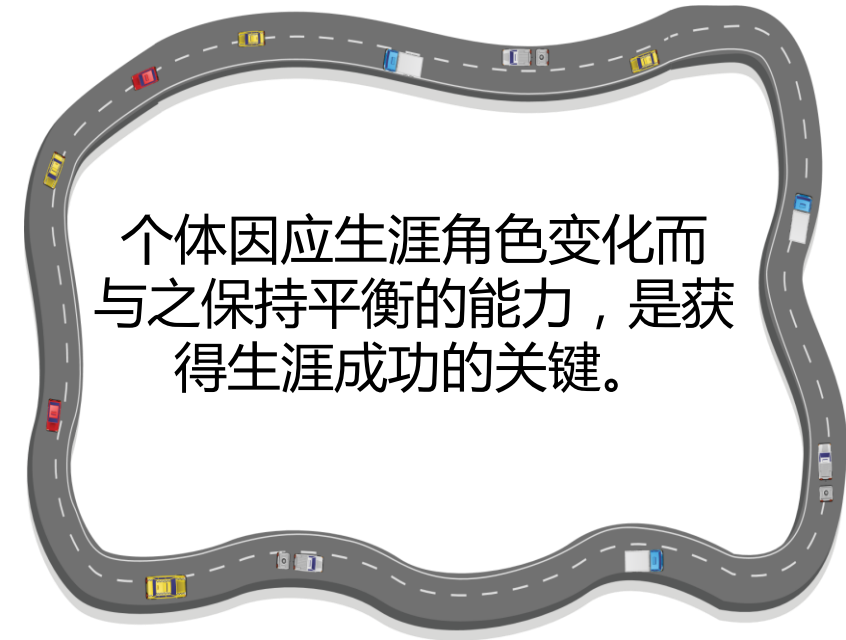
心理学研究表明：只有在“学习区”内做事，人才会进步。

马克吐温：“我曾经有很长一段时间生活在恐惧之中，但是事实上大部分我所忧虑的事情并没有发生”。

# 生涯适应力



## 应变力



应变能力是指**面对**意外事件等**压力**，能**迅速**地做出**反应**，并**寻求**合适的**方法**，

使事件得以**妥善解决**的能力，通俗地说就是应对变化的能力。

## 想一想：

进入初二，你可能会遇到哪方面的**不适应**？



## 活动二：

生活适应程度调查：

进入初二，你预期会遇到哪方面的**不适**应？



家庭

休闲娱乐

校园活动

友情

学业

异性情感

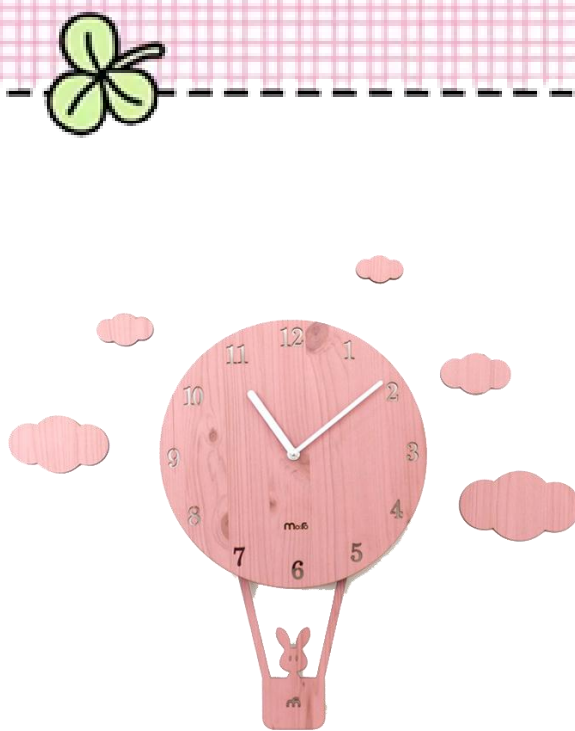
其他，如睡眠、作息等……

## 活动三：班级智囊团



挑战  
或困惑  
……

请写出一个你进入初二后会遇到的



# 变化是成长的催化剂

拥抱新初二，应变力up！