

國中、國小不一樣

認識同學後，我們覺得國中生活和國小有哪些不同呢？周遭的親朋好友對我們的期待有什麼不一樣嗎？想一想，自己的國中生活出現哪些變化？

上了國中後，爸媽給我較多自主的空間。

我爸媽希望我學習對自己的行為負責，不能太依賴他們。

我覺得上國中後和國小差好多。

對啊，科目變好多，每科老師要求都不一樣。

◎活動小省思

自己的想法和大家都相同嗎？還有哪些「不一樣」的地方呢？

心理學家艾瑞克森（Eric H · Erickson）說青少年階段重要的任務就是要有明確的自我觀念與自我追尋的方向。也就是說國中生需要開始學習找到生活的方向，逐漸學習獨立自主。

不一樣的適應

國中和國小的差異，對我們的影響是什麼？我們有哪些方法幫助自己面對這些變化？請透過下面的活動，腦力激盪一下，分享彼此的應對方法吧！

活動說明

1. 與同學或老師討論國中、國小有什麼樣的差異，並進行程度評分。
2. 針對討論出的項目找出應對方式，並記錄下來。
3. 與全班同學一起檢視提出的方式，並將可學習之處記錄下來。

除了同學的調適方法外，還能從哪些方面儘快適應國中生活呢？



對於影響大的差異項目，你選擇用什麼樣的態度去面對呢？



 國中國小差異自我評量 (1非常不明顯→5非常明顯)	應對方式 
例 考試分量 1 2 3 4 5 ☐ ☐ ☐ ☒ ☐	例 1. 提前預習 2. 每天複習
壓力感覺比較大 1 2 3 4 5 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	1. 給自己時間慢慢適應國中生活 2. 找朋友一起運動聊聊天
科目變多 1 2 3 4 5 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	1. 換個角度想可以學到更多東西
1 2 3 4 5 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
1 2 3 4 5 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
1 2 3 4 5 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	

活動小省思

經過同學的調適經驗分享，我們學到了哪些新的因應方法呢？