

准高一新生： 收好这份攻略 高中生活早适应

□记者 李蕊

核心提示

暑假即将结束,孩子们就要重返校园,对于准高中生来说,从初中升到高中,他们面临的不仅仅是校服的改变、学校环境和学习内容的改变,还要面对知识难度、学习逻辑、心理状态的“断层式升级”,而这往往需要一段时间来适应。为帮助准高一新生顺利度过这一关键时期,记者走访了一些专家,从生活和学习两个方面梳理了一些经验和方法,希望能给即将踏入高中“门槛”的学子一些参考和指导,帮助他们早日适应高中阶段的学习生活。



资料图片

利用暑假提前学

小依是一名准高一学生,这个暑假看似本该轻松的假期,可是她一刻也没闲下来。比较文静的小依向高她两届的表姐“取了经”,提前学习高中课程。她拿着从表姐那里借来的高一课本,给自己制订了学习计划。她按照平时上课的时间表,每天早上背诵语文课本上要求背诵的文章段落、阅读课外必读科目以及背记英语单词;上午语文、数学、英语三门主课每天要各学习一个小时,下午物理和化学,每天要各学习半个小时,剩下的时间就是适

当地看看“小四门(政、史、地、生)”或者做些自己感兴趣的事情,比如手工制作,以此来释放自己的压力。

和小依一样的准高一新生家赫最近一段时间正在参加学校的军训。此前,家赫也是一名比较自律的男孩子。他听从初中老师的指导,提前网购了高一课本,又在网上找到了一个适合自己的网课软件跟着学。家赫比较喜欢数理化,自然在这方面花费的时间比较多,他按照提前预习、上网听课、课后练题的步骤,已经将高一上册课本的前几

个单元学完了。不过,家赫也对语文课本上要求背诵的文章和段落以及英语单词进行了背诵,同时阅读了课外必读科目。

“‘一年高考三年备考’,这是我开家长会时,老师的原话。”市民韩女士说,经过初中三年的努力,女儿考上了自己心仪的重点高中。7月底,她带女儿去新学校报到时,老师就先给家长开了个简短的会,会上老师明确地表明了未来三年的学习生活将是非常艰苦的,要家长和孩子都作好心理准备。

生活上:住校是最大的变化

踏进高中的“门槛”,有些学生仍可以像小学、初中一样走读,可是有些学生就要选择住校。高中生活中,住校可以说是最大的改变。

8月19日,韩女士一家高高兴兴地将女儿送进了高中校门。“看着女儿拖着行李箱走在前面,我和老公拿着被褥跟在后面,内心有说不出的失落。”韩女士说,按说女儿考上重点高中是件高兴的事情,可是按照学校的要求,需要住校,尽管她内心不舍,但是又不敢有明显的表现。“我女儿不太爱说话,又从来没有离开过我,我和她爸爸都担心她住校和室友相处不来。”韩女士表示,女儿也在她面前流露过“身边都是不认识的人,不想住校”的想法,而且她送女儿时也看到有其他女孩子跟女儿一样,不想离开父母的“怀抱”,可是学校的规定还是要遵守的,所以她和老公一直在劝女儿,

给女儿讲了很多住校的注意事项,希望能帮助女儿尽快适应住校生活。

那么第一次住校应该注意些什么呢?要带齐必备的学习、生活用品,这些家长可以根据孩子的需求帮助孩子准备;还要学会管理好自己的生活,包括饮食、起居等习惯;最重要的是要和室友相处。那么如何和室友相处?这里面可就大有学问。

首先,要互相尊重、理解、包容,不要总想着占室友的便宜。室友帮助了自己,要心怀感激、真诚道谢;给室友带来不便要主动道歉;室友有求于自己,要在自己的能力范围内尽量帮忙。

其次,要管理好自己的“小脾气”,保持“边界感”,说话做事要注意分寸和礼貌。不要低质量的合群,也不要一来就交心,不要说任何关于他人的带有评价性的语

言,对于室友之间互相说闲话的,尽量远离。最重要的是,如果遇上不讲道理的人,千万保护好自己,不要硬碰硬,因为你不知道对方会不会一怒之下做出什么失去理智的事。

再次,要懂得尊重他人的隐私,保护自己的隐私,不要随意搬动室友的物品,与室友一起制定共同的生活规则,以确保和谐相处。遇到事情要和室友沟通,保持开放的沟通,适时表达自己的想法和感受,而不是积压情绪。有了矛盾要及时化解,特别避免误解和激化矛盾,必要时可以求助老师帮忙,当然遇到好事也是可以分享的。

最后,要保管好自己的私人物品。在生活和在学习上与室友之间互相支持,建立良好的室友关系,尽量让自己的住校生活和谐愉快,这样也有助于自己专注学习。

学习上:心理和方法并重

与以往相比,住校只是表面上的改变,而真正的变化则体现在学习上。有着10多年一线高中教学经验的陈会军老师说,高中学习和初中学习无论是从心理上还是学习方法上都有很多的不同之处。

心理上:首先,要作好吃苦的准备。升入高一,高中生要面对更概括、更抽象、更难以理解的学习课程,面对更激烈、更紧张的竞争环境,面对更长的在校时间和更远的往返路程,这些都要求新高的同学要树立起一种学习意识、高考意识,做好承受压力、经受挫折、忍耐寂寞的心理准备。

其次,尽快适应新环境。高中阶段不仅所学知识深度、难度加大,而且新的学校、新的老师、新的同学会使人际环境较以前更复杂。高一新生要作好思想准备,以自信、宽容的心态,尽快融入集体,适应新同学、适应新校园环境、适应与初中迥异的纪律制度。

再次,要正确对待成绩波动。高一学习成绩波动是非常正常的事情,一般来说,只要适应了高中老师的讲课方式、掌握了高中知识的学习方法,成绩都会逐步上升并且趋于稳定的。因为成绩的暂时下降而失去自信或对某个学科失去兴趣,是得不偿失的。

最后,正确对待“失落”。升入高中尤其是重点高中的学生,一般在初中都是班里的佼佼者,都有其“辉煌”的历史。进入新集体才发现,新集体里全是“精英”,过去的优势可能不复存在,可能原先还是班级干部,现在变成普通学生,这会使一些学生产生“失落”心理。但是要记住无论你的初中多么“耀眼”,那只能代表过去,进入高中一切归“零”,重新开始,心怀谦卑,不自负更无需自卑,未来的“辉煌”需要继续拼搏。

方法上:较之初中阶段的老师“填鸭式”的授课,“看管式”的自习,“命令式”的作业等被动学习,高中阶段学习需要转入“自主式”,因为高中课程难度、强度、容量加大,学习负担及压力明显加重,必须逐步培养自己主动获取知识、巩固知识的能力,制订学习计划,养成自主学习的好习惯。而且还要寻找适合自己的学习方法。初中学习方式以模仿和记忆为主,而高中则是以理解和应用为主,高中生要有更强的分析、概括、综合、实践的能力,将基本概念、原理消化吸收,变成自己的东西。高一新生,应根据自己的条件,以及高中阶段学科知识交叉多、综合性强,以及考查的知识和思维触点广的特点,找寻一套行之有效的学习方法。

学生可以采取“四先四后两小结”的学习方法。“四先四后”是指:先预习后听课,先复习后作业,先分析后解题,先理解后记忆。“两小结”是指:每周利用双休日对一周所学内容进行清理总结、每学完一个单元作一次书面整理小结,做到堂堂清、课课清、段段清。

高一新生入学后要有明确的个人目标。新生们要尽快确立自己的目标,并把自己的目标写下来,时时提醒自己,时时鞭策自己,让自己为个人的目标时刻奋斗。重视高一、成就高考。高一是整个高中阶段的开始,抓住高一,让自己一开始就能占据领先地位,对学生高中阶段的发展至关重要,多年的高考经验显示:对高一的重视程度和3年后的高考成绩一般成正比关系,要想在高考中取得好成绩,一定要从高一抓起!