



距离开学还有半个月时间,这段时间准高中生怎样度过,怎样进行初高中衔接学习?针对众多家长和学子关心的问题,一些从教多年的高中名师表示,初中升入高中的学生,面对着教育环境、教学内容、教学方法的变化,有些同学会出现心理、情绪、行为及人际关系上的不适应,存在着明显的“过渡期”。在入学之前,如果能够多做一些准备工作,将有助于缩短“过渡期”,对于顺利适应高中学习和生活是很有必要的。但这里所说的准备不只是学习上的衔接,更不是提前上高一的课本。那么,初中升入高中的暑假衔接期该做些什么?来听听老师们为同学们提供的一些建议。
□ 记者 谢静/整理

学法的调整、习惯的养成比上几节先修课重要…… 准高中生,名师秘籍快快收下!

学会管理自己 培养高中学科思维

汪梅林(合肥一中语文学科主任、合肥市学科带头人、合肥新四中导师)

高中与初中,是中学的两个不同学习阶段,与初中相比,高中学习的知识量加大了,难度加深了,教学节奏加快了,能力要求提高了,学习内容跨度较大。面对高中学习内容、听课方式、做题及复习方法等方面的不同要求,同学们要有所准备。

一是心理认识上的准备。首先,要充分意识到高一年级的学科特点——“难”。从初三到高一是个从量变到质变的过程,高一既是高考命题的重点所在,即必修教材学习的主要学段,又是数学、物理、化学、生物等学科难点最集中的学段,整体呈现知识量增大、理论性增强、系统性增强、综合性增强、能力要求增加的“5增”趋势,所以对大多数学生来说,初三到高一不是个“坡儿”,而是个“坎儿”,必须要“跳”才能完成这个质变的过程。其次,要树立百折不挠百炼成钢的信念。重视高一,抵制“高一玩、高二看、高三起跑再流汗”的思想,在心理上实现起跑重心的前移,持之以恒,不能懈怠。

二是学科思维的盘点。想必大多数学生已经通过各种形式多多少少接触了一些高中学科知识内容,老师希望同学们在暑假最后这十几天,要做好针对性的盘点。初中重形象高中重抽象,初中重记忆高中重理解,学法的调整、习惯的养成比上几节先修课要重要得多。就拿理科学习来说,高中代表脑算时代的全面结束:脑算是不爱动笔,不记笔记,读题不划关键词,做题没有草稿纸,步骤不严谨等等,这些都是做题习惯的问题,不解决就无法养成科学的理科分析能力。而高中的学习是以笔带脑,笔是脑的延伸,手脑配合才是培养理科思维的王道。高中语文及其他文科学科学习可用“四多”来概括。“多阅读、多积累、多关注、多思考”。拓宽阅读题材与体裁,增加阅读量,提高阅读速度,培养提升概括分析与鉴赏评价的能力。多关注身边生活、国家大事,涵养家国情怀,拓展思维的深度广度严密度。

为了让准高一的学生能深刻认识到以上两点,家长朋友可以邀约一些优秀高中生给自家孩子聊一聊高中生活感受,提前布局。

针对寄宿制高中生活,一句话,学会管理自己。首先,要学会管理自己的时间,合理地安排学习与休息的时间,培养健康的生活习惯,学习和掌握一些必要的生活自理能力。其二,要正确地定位自己,学会人际交往。认识自己性格上的优劣势,优缺点,同时,也要客观正确地认识他人的优劣势、优缺点,多交流与合作,吸收别人好的学习方法及学习规律。其三,要学会管理自己的情绪,合理地宣泄自己,缓解压力。独立的人格是支撑高中独立生活的柱石。在日常学习生活中,我们一定要学会独立地照顾自己,独立自觉地学习,学会与同学交流与合作。

从心理适应做起 提高承受能力

张文生(合肥一六八中学教务处副主任)

在憧憬即将到来的高中生活的同时,同学们要调整心态,不管自己过去如何,不要自高自大,也不要灰心丧气,而应积极乐观、踏踏实实与其他同学站到新的同一起跑线上,从头开始新一轮的征程,这才是正确的心理和做法。我们还要认识到学习是一种过程,不能只片面强调结果,高中要有足够的耐心和毅力,不断地努力,克服急躁情绪。

首先要适应学习变化。初中和高中相比较,无论是从课程设置、授课方法、还是教育、教学、管理等方面均有较大的区别。初中时,学习的知识相对简单,老师发挥的作用很大,同学们的学习主要是以记忆和模仿为主,自学空间相对较小。高中课程知识量大、难度大、综合性强。从初三到高一,对很多学生来说不是一个坡,而像是一座山。对学生自学能力的要求很高,老师讲完课后,更多的是要学生自己去学习。学习任务重,在校时间长,很多新生可能会感觉比初三时还要累。所以养成良好的学习习惯和方法尤其重要,你可以尝试从以下几个方面做起:

(一)课前做好准备。课前准备对学习非常重要,它直接影响着课堂上的学习能否顺利进行。课前准备主要是做好课前预习,要把第二天学的内容进行浏览,然后找出不懂的问题,如果能自己查资料解决,就自己动手解决,自己解决不了的,要记在专门的本子上,等到上课时重点听老师讲解。(二)课上认真听讲。(三)课后充分复习。(四)独立完成作业。(五)今日事,今日做。(六)学会自学。1、学会查阅工具书;2、看懂书的序言、目录;3、学习中做到“三到”:眼到、手到、心到;4、学会自我监控;5、合理利用身边资源。

另外,我们要找到适合自己的一套学习方法,这方面可以多和任课老师谈谈,以了解各学科特点以及有针对性的学习方法。

面对全新的高中学习和生活,要提高承受能力。当你上课听不懂时,当你感觉很累时,不要把它们看成是压力,不要沉浸于苦恼中,而是要积极主动地去寻求解决问题的办法。坦然面对压力,顺其自然,迎难而上,把它当作一种挑战,那么你就会有无穷的动力。适应人际关系变化,用真诚去寻找友情,积极主动大方地去寻找志趣相投的新伙伴,找到理解自己、愿意与自己相处的朋友,彼此磨合,增进感情。

还可以和老师做朋友,以积极的态度对待老师。当我们不适应高一新老老师的授课方式、教育方法时,请一定要以积极的态度去面对。可以和老师沟通,可以向同学请教,可以加强课前的预习,以提高听课效率。但是,千万不要去排斥老师,那样只会不利于自己的学习和发展。老师要面对一个班甚至更多的学生,我们应该以正确的态度对待老师的关注。积极面对老师的批评,客观分析,有则改之,无则加勉,不断提高与完善自己。

高中生活是丰富多彩的,虽然我们无法预知明天,但我们可以把握今天,从高一做起,从心理适应做起,让心灵充满灿烂的阳光!记住:我努力,我成功,我能行,我最棒!

