



热本期

初中“老瓶”难装高中“新酒”

高一新生：先调整学习方法

□记者 赵夏楠 通讯员 施长明

新学期开学在即，高一新生即将踏入崭新的高中生活，但是随之而来的是各种烦恼：高中课程又多又难，还要适应新环境、新同学……针对这些问题，记者采访了我市几所高中的校长和老师，听听他们是怎么说的吧。

01▶ 特点：注重探究“为什么”

洛阳理工学院附属中学校长杨康义表示，初中知识难度小，中考的难度也较小。在初中阶段，多数学生依靠的是老师“填鸭式”的授课和“看管式”的自习，但是高中阶段，随着学习难度、强度和容量的加大，初中阶段的学习方法根本应付不了繁重的课业。

初中与高中最大的区别就是，前者注重教会学生“是什么”，后者则让学生明白“为什么”，也就是从感性的认识，发展到理性的分析。另外，高中阶段，学生要面临高考，有的学生可能还是第一次离开父母，开始住校生活，因此，对学生心理承受力也是极大的考验。

03▶ 学习：应先预习后听课

杨康义认为，高中学生要坚持“四先四后”的学习方法，即先预习后听课；先总结后作业；先分析后解题；先理解后记忆。

先预习后听课。高中每节课的容量很大，要提前将老师所讲的内容进行预习，带着问题去听课，将难点、疑问解决在课堂上。

先总结后作业。在书本的空白处，以自己习惯的方式，将老师所讲的内容列成提纲，既可起到复习作用，也

可检查出掌握的知识点有无遗漏。

先分析后解题。高中学生要注重培养自己的思维发散能力，当遇到难题时，不要依赖“全解”辅导书，或者照抄习题答案，要坚持独立分析。

先理解后记忆。死记硬背只能应付一时，不能灵活应用所记忆的知识点，弄清所要记忆知识的深层含义，才是最根本的问题。

家住洛龙区的千素新从事教育工作多年，她的女儿在刚上高一时也经历过不适应的阶段，但通过一段时间的调整，慢慢有了好转。

千素新说，在如何安排学习和休息的问题上，她认为应尊重孩子的生物钟，不要盲目效仿别人。由于每个孩子的体质、生活习惯不同，每个人的生物钟也都不同。在了解孩子的最佳学习时段之后，按照它来安排孩子的学习和休息。比如，她的女儿每天中午一定要午休，下午才能以饱满的精神状态去听课。在女儿的同学中，有人每天下午放学后，会先休息半个小时到一个小时再去学习。

02▶ 心态：笑到最后才最美

市一中校长卢明国给我们举了这样一个例子。小华(化名)是一个聪明活泼的男生，中招成绩比较优秀，在高中新班级排在前15名。一开始，小华还以为凭着自己的“小聪明”应付高一的课程没问题，没想到，在一次学期小测验中，小华的成绩一下子落入了班级“中下游”。之后，小华一蹶不振，学习兴趣大大降低，他怎么也想不明白：初中成绩那么优异，怎么高中成绩会这样差。

卢明国说，与学习方法、学习习惯相比，高一学生的心态是最早暴露出问题的。

高一学生的心

态主要有以下两种问题：一是一流的高中云集了各个初中成绩相对优秀的学生，每一个人的入校成绩都不错，不少学生会带着优越感进入高中，一开始就自我定位较高，认为自己的排名应该在班级前列，有一两次成绩不理想就备受打击；二是学生自己意识到高中“高手如云”，压力过大，担心自己能力不够、早早落败，整天生活在忐忑不安中，无法全身心投入学习。

卢明国建议，不论学生是哪一种心态，都应在心中将过去的成绩全部“清零”，与其他同学重新站在同一起跑线上。在学习的过程中，明确目标，及时查漏补缺，不要为一时的成绩不理想而经常自责，要坚信“谁笑到最后，谁笑得才最美”。

04▶ 处事：换位思考 宽待人

市八中团委书记马惠霞表示，高中不同于初中，不少学生都是第一次住校和过集体生活，在人际关系上会暴露一些问题。比如，有的学生在生活、学习上过于张扬，有的学生说话太直接，不顾及其他同学的感受。因此要做到以下几点：

第一，如果老师和同学指出了自己的不足之处，要虚心接受，努力改正。

第二，对同学要一视同仁，不论同学的家庭背景和学习成绩如何，都要尊重每个同学，谦虚待人，关心他人。一旦出现矛盾和分歧，要换位思考，学会包容。

第三，利用假期锻炼自己的独立生活能力。例如，学习洗小件的衣服、打扫卫生、整理床铺等。

洛阳晚报教育周刊微信



扫一扫有惊喜

洛阳市教育培训领军品牌
彩虹教育

中小学各科衔接班·VIP小班·名师一对一
总校电话：60150100



绘制 赵韵