



新学期 新规划

新学期需要新适应，新适应需要新规划。过完这个暑假，不少“毕业生”就要变成“新生”了。

如何适应新学校、新老师、新生活？

为了帮助广大学生顺利过渡，本刊今起推出“新学期·新规划”栏目，和你一起迎接新学期。

今日敬请关注新高中组稿(D01-D02)

如何调整状态 迎接即将到来的高中生活

利用黄金暑期 做好起跑准备

□记者 王雨

■采访对象：市十九中校长 师利峰
洛阳外国语学校副校长 钟保强

走出书房，让灵感飞

初中最后一个暑假应该做点什么呢？在《洛阳晚报》记者采访的20名学霸当中，多数人都选择了旅游。这些学霸并不像大家想象中那样总是埋头苦学，几乎每年寒暑假，他们都会和家人一起出游。难道这就是传说中的既会玩又会学？

“初三学生放假后的第一件事，就是要让自己彻底放松。”师利峰给高一新生的第一条建议，就是在暑假期间放下学习压力，调整心态，为高中生活打下良好的思想基础。

钟保强说，无论孩子考得好与坏，家长都不妨带着孩子去旅游，“这是和孩子最好的沟通时机”。他说，在旅游的过程中，不仅能够帮助孩子释放压力，同时也能增进父母与孩

子的感情。在旅游的过程中，父母与孩子有许多的沟通机会，这样的陪伴能够让父母及时了解孩子的需求并发现一些细小的问题。

沉下心来，养成良好学习习惯

走完了九年义务教育，进入高中后，无论是学习环境还是学习内容都将是一个新的开始。高中的功课由初中的7门增加到9门，而且每门功课的内容也远比初中要多，所以，与初中相比，高中的学习压力更大了。

钟保强说，许多初中时成绩较优秀的学生，往往会在进入高中后的第一次考试中出现“没考好”的现象，有的甚至会考不及格，“其实这就是大家说的‘没过渡好’”。

“初中时的学习是班主任包办，而到了高中，学习就是学生自己承包了。”钟保强说，许多学生到了高中后反而不知道该学什么，因为高中有很多自习课，而这些时间全都由学生自

己安排，高中老师不会再像初中老师一样，规定哪个时间学习什么，所以，高一新生在入学前，就要树立自主学习意识，学会安排学习时间、制订学习计划，养成良好的学习习惯。

做好准备，走上新的起跑线

“无论中招成绩好与坏，高中对于每个学生来说都是一条平等的起跑线。”钟保强和师利峰说，在进入高中前，学生们都需要调整自己的心态，从前的成绩只是那个学习阶段的总结，到了高中就是一个全新的开始，吃老本和自暴自弃的心态都要不得。

高一新生该如何在暑假期间做好过渡？师利峰建议，可以提前熟悉高一的教材，或者有针对性地参加一些初、高中衔接辅导班，还可以尝试着做一些练习题，在做题的过程中就要养成良好思考习惯，加强逻辑思维训练。

本期导读

男生女生交往过密？
不用怕

D03

初三公益辅导班
上出精品味儿

D05

葛老师文综再圆学子清华北大梦

2015年高考，葛老师的学生闫瑞625分（郸城一高），被北京大学录取；朱家睿616分（业兴教育），被北京大学录取；张天格606分（新乡一中），被复旦大学录取；马思嘉640分（天津实验中学），被浙江大学录取；孔令怡600分（新乡一中），被上海财经大学录取……

今年高考，文综最难。平时能考260分的学生，高考成绩不到150分。众多考生因文综考砸，无缘一本、二本。孩子的成功，需要家长相助。每周六晚，很多家长陪着孩子从外地来郑州上课，常年坚持。莫再让孩子错过文综最佳补习期。

葛老师简介：一人讲三科，把握文综命题方向，引导学生跨学科思维。

葛老师先后受邀到河北衡水、湖北黄冈、河南漯河等地名校授课，被正阳县教育局和涿鹿县教育局聘为客座教师。

近5年高考，葛老师的学生屡夺驻马店、濮阳、漯河、郑州四市第一名，有15名学子被清华、北大、港大录取。

葛老师文综公开课于7月26日开课。更多葛老师文综学习方法和成绩详见葛老师文综网站。

电话：0371-63850070、63845270

地址：郑州市文化路与任寨北街交叉口联盛大厦A座3楼



《洛阳晚报·教育周刊》微信

绘制 闵敏