

热点

海南2020年中招录取从8月18日开始，分四个批次进行。下个月，许多初中毕业生将进入高中学习。

专家表示，和初中相比，高中阶段的学习在难度、深度、广度上都有了大幅提升。这个暑假，学生们应做好暑期规划，积极调整身心状态，为自己的高中生活提前做好准备。

@准高一新生，这里有份『高中生活指南』

# 送 给即将上高中的你

■本报记者 徐珊珊



中考结束后欢呼雀跃的海南考生。 王程龙 摄

## 调整心态，树立新目标

中考结束后，我省初三毕业生小林几乎每天都玩得不亦乐乎，父母有点担心他接下来不能适应竞争激烈的高中生活。

“经过全省中考这个选拔性考试，从初中进入高中，学生们会面临学业、人际关系等多方面变化。”海南中学心理教研组长、心理高级教师陈玲建议准高一新生从以下方面做好准备：

首先，要提前做好思想准备，准备迎接新的挑战。由于知识跨度大、学习难度增加和能力要求急剧变化等因素影响，一些刚上高一年的学生容易在学业和生活上出现适应困难。有些人在压力倍增的状态下，会怀疑自己的学习能力，甚至对学习失去兴趣。因此，要提前谋划，为高中生活提前做好准备。

其次，进入高中后，有些学生要离开父母，开始住校生活。这个暑假，应提前锻炼自己独立生活的能力，提升生活自理能力，养成良好的作息习惯，为开学后的住校生活做好准备。高中学习压力大，要注意提升自己的身体素质和心理韧性，更好地应对高中学业的挑战。

第三，从初中进入高中，学生们进入一个新的学习环境，开始接触新的老师和同学，要注意提升自己为人处世和应对挫折的能力。据了解，过去有些学生进入高中后，发现自己不再像初中时表现那么突出，容易产生低落沮丧的情绪。此时学生要注意调整心态，一切从零开始。

海南中学高中政治教师、学生发展指导中心骨干教师徐月香表示，从初中到高中，是学生生涯发展的重要转折期，学生面临着学习科目增加、学业难度提高、学习方式和学习环境改变等多方面变化。同时，还要积极应对新高考、选课走班等新事物带来的变

化和适应新的人际关系。顺利度过这个转变期和适应期，能让学生们未来更好地融入高中生活，充分挖掘自己的潜力。

和初中相比，高中阶段的学习发生了许多变化：知识量增大、理论性增强、系统性增强。海南中学高中英语教师冯锦倩以英语学科举例说明，初中英语多为表层化信息理解和基础英语知识的应用。经过重复的积累和记忆，很多学生经过一段时间的努力，就能在全省中考中取得令人满意的成绩。高中英语则不同，这个阶段的学习侧重于英语综合能力的运用，注重考查学生的逻辑思维能力，需要学生进行大量的英语阅读。因此，在初高中衔接阶段，第一步也是最重要的一步，就是要重新认识到英语学习的挑战性和重要性。

据了解，每年中考结束后都会出现以下现象：有些学生考上了自己理想中的高中，就失去了奋斗目标，不能专注地投入到高一的学习中。

“准高一新生应从这个暑假开始，提前为高中生活树立新的目标，包括学业目标、能力目标等。”陈玲建议，暑假中，可以向高中的学长、学姐取经，初步了解高中阶段的学习方法和能力素养要求；提前借阅高中课本，预习学习内容。“和初中相比，高中的学习内容明显增多。有些学生会发现高中老师上课上得特别快，讲的内容特别多。如果不提前做好准备，可能会在学业上掉队。”

冯锦倩认为，无论中考成绩如何，如果考生沾沾自喜于昨日的辉煌或沉浸在遗憾中，都无法帮助自己更好地应对高中的学业挑战。准高一新生，应未雨绸缪、从“心”出发，树立新的目标，扎实做好初高中的衔接学习。

## 做好规划，为选课走班做准备

从今年开始，我省实施新高考，取消原来的文理分科考试，高考录取总成绩由统一高考的语文、数学、外语3个科目成绩和考生自主选择的学业水平等级性考试3个科目（思想政治、历史、地理、物理、化学、生物6个科目中选择3科，即“6选3”模式）成绩组成，以标准分呈现。每届学生在高一年级第二学期结束前通过平台完成选科确认工作。

徐月香认为，作为一名准高一新生，首先要基本了解即将到来的高中生活，包括初中的变化、学校的基本情况，只有在了解的基础上才能更好地适应。其次，要有意识地做好高中生涯规划，主要包括以下两部分内容：一是思考未来的人生发展规划，比如自己未来想学习什么大学专业、从事什么职业等。二是要通过多种途径了解自己，探索自己的兴趣，寻找自己的优势。围绕以上两个问题，学生们可以根据自己的实际情况，在确保安全的前提下，利用暑假参加社会实践活动或外出旅行，进一步拓宽个人视野。

新高考背景下，生涯规划要求学生对未来发展要提前进行思考。徐月香表示，生涯规划的过程是个人通过主动思考、主动作为掌握人生主动权的规划。学业规划是生涯规划非常重要的一部分。选课走班，实际上是将学生在高中毕业时面临的志愿填报等问题进行部分前置，“倒逼”学生提前思考自己的生涯规划。选课走班，给学生们提供了选择部分高考科目的权

利，但是学生们要有做出科学选择的能力，避免盲目性。学生们要在了解自己的兴趣、能力、性格的前提下，思考未来可能会选择什么专业、大学、职业，还要了解这些专业、大学对于高中选课的科目要求。这个过程对于许多高一学生来说并不简单。学校开展的生涯教育课程和多样化的生涯体验活动，能够帮助他们更从容地应对挑战。

据介绍，以海南中学为例，该校整合全校资源，成立了学生生涯发展中心，由班主任、心理教师、科任教师、热心家长、校友、大学教师等组成多学科的跨界学生发展指导教师，为学生开设了包括生涯认知、生涯探索、生涯体验、升学指导与规划四大板块的生涯教育系列课程（其中包括针对高一学生的模拟招聘、职场体验、选课走班指导，针对高二学生的社会实践活动，针对高三学生的志愿填报指导等）。通过多样化的课程和活动，对学生在高中不同阶段可能遇到的问题进行有针对性的指导，引导学生更快适应高中生活，进行自我探索，实现自我成长。



今年六月，海南中学初二学生在打篮球。 通讯员 陈星萍 摄

# 必考科目早衔接 暑期如何提前学

## 语文

多阅读、多写作、多练字

海南中学高中语文组组长陈星萍表示，和高中语文的学习要求相比，初中语文整体上对学生运用语文的能力要求较低，具体表现在以下方面：要求的阅读量较少，相应地学生的视野也会窄一些；汉语语法知识不足，导致部分学生在高中学习文言文句式或病句辨析时遇到困难；写作缺少思辨性，思想深度不够。

据介绍，从去年开始，我省高中语文教学开始启用新教材。根据新课标及我省学生的实际情况，高中语文学习重点主要包括以下方面：一、文言文阅读，重点是文言文翻译、古代文化常识及传统文化的学习；二、古代诗歌鉴赏，这是许多学生的学习弱项；三、文学类文本阅读，包括小说、散文等；四、作文；五、课外阅读，主要是“整本书阅读”，整体对阅读量要求较高。

陈星萍建议准高一新生在暑假中从以下方面进行语文学习：

第一，多学习语文课本里的文言文，重点学习课本的注释、文言文实词虚词的意义和用法以及文化常识，尽量将它们全部背下来，就像记英语单词短语那样。

第二，从课本入手，了解、掌握古代诗歌鉴赏的基本方法。温故而知

新，学生可以复习初中课本里的一些古代诗歌及其表达技巧，然后再适当做一些练习题。

第三是阅读。学生可以根据老师推荐的书目或在网上搜索推荐书目，利用暑假加大阅读量。

第四是写作。如果学生在暑假中一直不练习写作，开学后可能会感到生疏。建议学生每周至少写一次作文，最好的方法是将阅读和写作结合起来，养成写作的习惯。写作时不用专门写应试作文，可以将自己想到什么、看到什么、有什么感想等都记下来。例如，看某一篇文章后，你有什么感受？听一首歌、看一部电影后，你有什么感受？及时将这些感受记录下来，为写作积累素材，这样你就不会再害怕写作，能够做到随时都能写作。

此外，每天练习写字10—15分钟。键盘时代，人们已习惯使用手机和电脑，有些学生的书写能力还需要加强。

## 数学

复习初中知识，夯实基础

海口市第一中学高中数学教师邓倩表示，和初中相比，高中的数学学习内容和难度大幅提升，学生们不能像初中那样花大量时间重复学习某个知识点，进行题海战术或题型战术。有些初中生的中考数学成绩不低，但

是一进入高中就感到不适应，在数学学习上出现了学业焦虑。

邓倩告诉海南日报记者，和高中相比，初中的数学学习内容相对简单。学生刚入学时，高一老师都会拿出一部分时间进行初高中过渡内容的讲解。和初中数学相比，高中数学对学生运用数学思维的能力要求更高，重点考查知识点之间的融会贯通，要对知识点之间进行链条式的整合，而不是单一知识点的记忆，因此对学生的学习能力和学习习惯有了更高要求。

“刚进入高一时，每个学生在学业上都会面临一个或长或短的过渡期。”邓倩表示，针对以上变化，建议准高一学生利用暑假进行学习，学习的内容不一定是高一的新课程，可以重点复习初中的重点知识，进一步夯实基础。例如，在函数和几何的学习中，要学会运用数学思维方式和学习方法。

## 英语

强化阅读和基础词汇

海南中学高中英语教师冯锦倩建议，准高一新生可以提前了解自己考取高中的英语教材版本，利用高一课本或通过网络搜索电子版课本，提前了解学习内容。针对英语学科，可以提前浏览课文目录和Reading（阅读）这部分内容，初步了解高一英语有哪

些内容，学生的学习目标是什么等。然后，再反思自己的知识储备和语言能力是否能满足学科学习要求，目前还存在哪些差距？

据介绍，中考英语需要学生掌握1500个—1700个词汇，高中阶段的英语学习则要求学生掌握3500个—4000个左右词汇。英语学科主要考查阅读和写作内容，而阅读写作的水平高低取决于英语词汇量。所以学生词汇量的积累和运用对英语学习至关重要。高中阶段词汇量大、同义词多，同时还有一词多义、词类活用等语言现象。在进行初高中衔接时，学生们要对初中基础词汇再次复习强化，包括复习高频单词的意思和拼写，归纳初中构词法知识，如词根、词缀、合成词等，为高中词汇学习打好基础。

冯锦倩表示，高中英语教材内容知识性强，话题覆盖社会生活、科技创新、宇宙人生等多个方面。暑假期间，学生可多阅读英文读物，培养英语语篇意识和英语阅读习惯，观察不同阅读文本的语篇结构和语言风格。学生们可以选择一些经典的阅读材料，例如新概念英语、书虫系列、典范英语等，也可充分利用网络资源，关注一些英语学习和英文资讯的微信公众号，如21世纪英文报、疯狂英语、中国日报双语新闻的公众号。通过阅读这些英语文章和素材，进一步感受英语国家的文化，培养语感。

## 名师锦囊

### 高中三年 尽力做好18件事

- 在一次入学教育讲话中，北京四中原校长刘长铭曾鼓励学生们在高中三年中要尽力做好以下18件事：
1. 至少读50本好书，这些书的涉猎要超过10个领域。在每个领域中，至少精读一本该领域最经典的代表作。
  2. 选择一个人，长时间去帮助，例如有困难的同学、残疾人、贫困者、孤儿、失学儿童、老年人、慢性病患者等，也可以是家人、亲属、朋友或素不相识者。
  3. 养成习惯，每天做一件自己认为有意义的事。要想明白这件事对自己、对他人、对社会的意义何在？
  4. 至少认真完成一项研究，可以是科学、技术、历史、社会、艺术、经济、社会调查等领域的研究。
  5. 至少交一个外国朋友，并通过这个朋友尽可能多地了解这个国家。
  6. 至少发表一篇文章，可以发表在报刊杂志或学校编印的论文集、作文集上，也可以建立一个个人博客。
  7. 至少通过自己的努力获得一次比较重要的奖励，例如在学科、科技、体育、艺术、社会服务等方面。
  8. 至少参加一个社团，并努力让自己成为社团积极分子或骨干；或参加一项学校的活动，在参与过程中为自己留下难忘的回忆。
  9. 至少培养一项体育爱好。
  10. 培养一种艺术爱好。
  11. 至少开拓一个新的兴趣领域（零起步的领域或爱好）、新开辟一个学习领域或学习一项新技能，例如棋牌类、艺术类等。
  12. 去打一个月的工，可以去做志愿者或义工，但要像正式的工作人员那样遵守时间，尽职尽责。
  13. 至少做出一项发明的设想或设计，尽管可能不成功，但是要有完整的设计思路。
  14. 做一件挑战自我的事，创下一项纪录，例如远足、爬山等。
  15. 选择一个人，深入了解他的生活经历或生平，或研究一个历史人物。如可能的话，为他写一篇自传。这个人可以是亲友长辈，也可以是同龄人或有特殊经历的人。
  16. 养成长期做一项观察和记录的习惯（不一定要做研究，可以是观察积累），记录的内容可以是社会现象、自然现象等。
  17. 至少学做四个地道的中国菜。
  18. 培养一种手工制作的爱好，例如木工、陶艺、收藏、雕刻等，最好是具有独特性的。

（徐辑）

