

H 热点

海南2020年中考录取从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。

# 送 给即将上高中的你 @准高一新生,这里有份『高中生活指南』

■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,容易产生失落沮丧的情绪。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,是学生成长发展的重要转折期,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,包括初高中的变化、学校的基本情况等,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过程。学业规划是生涯规划非常重要的部分。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选择问题进行部分前置,“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,海南中学初三学生在打篮球。通讯员 陈星萍 摄

## H 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:

- 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。
- 选择一个人,长时间去帮助,例如有困难的同学、残疾人、贫困人口、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。
- 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?
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 至少培养一项体育爱好。
- 培养一种艺术爱好。
- 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。
- 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。
- 至少做出一项发明的设计或设计,尽管可能不成功,但是要有完整的设计思路。
- 做一件挑战自我的事,创下一项纪录,例如远足、爬山等。
- 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。
- 养长期做一项观察和记录的习惯(不一定要做研究,可以仅是观察积累),记录的内容可以是社会现象、自然现象等。
- 至少做四个地道的中国菜。
- 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。



## 必考科目早衔接 暑期如何提前学

### 语文

#### 多阅读、多写作、多练习

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。有些初中学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式式的整合,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选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。