

老师教你为升学衔接做准备 (三)

2023年7月14日 星期五

编辑李富宁/版式设计杨斯诗/校对覃骥

上接02版

2 做好“初高衔接”不妨试试这些方法

■做好心理调适

周平告诉记者，“初高衔接”恰逢学生生理和心理发生变化的时期。有些学生适应性较强，进入高中后能很快调整，但由于求学环境的转变，还是有不少学生心理上会产生失落感、孤独感等，自我定位也容易出现异常。一些同学容易从自信满满到自我怀疑，所以做好心理调适是初高衔接中的重要一步。

她表示，由于高中学习强度较大，同学们一定要做好吃苦的准备。“可以提前做好心理建设，暑假里同学们可以尝试去面对一些困难与挑战，比如在单位时间里去调整自己阅读、背诵、计算的极限等。”

“很多同学初中的成绩比较好，但到了高中，在一群优秀的学生中，自己可能就变得普通了起来，过去的优势不复存在。”韦日鲜建议，对于这样的情况，同学们应当放平心态，从容面对，高中录取结束后，大家就应该看淡中考成绩，用平常心迎接高中。她提醒，进入高中，无论之前中考的分数有多高，都不能盲目自信、小看高中；如果中考成绩不理想，也不要畏惧高中学习，高中是新的起点、新的开始。

■学会合理安排时间

高中所学的各科知识综合性强、难度加大，要想取得好成绩，就要学会自己主动获取知识、养成自主学习的好习惯。

申银群介绍，不少同学在初中时习惯了听从老师的指导，但是高中的学习方式是发现式、探究式的，同学们一定要转变学习方式，懂得自主学习。“高中都有晚自习，完成作业后，同学们还有一些可以自己支配的时间，用好这些时间非常重要。”

她表示，初中时，考察的主要还是课本上的知识点，但高中还涉及到对这些知识的理解、迁移和运用等方面。

“高一时还没有分科，有9门科目要学习，学习量和压力都比较大，同学们可以根据学科特性，以及自己的强弱科目，合理安排好自主学习的时间。”

韦日鲜也表示，高中重在培养学生的思维能力，以及分析问题、解决问题的能力等，所以自主学习能力非常重要。而且高中每个学科知识点都比较多，一天下来，同学们要掌握的东西很多，每门课都要花时间。“初中时大多数时间都由老师分配，而到了高中，学生自由分配的时间多了，选择范围很广，因此一定要学会根据自己的学习情况来分配时间。”

她建议，同学们应当学会制定切实可行的学习计划，并按照计划逐一落实。完成一项就划掉一项，这样自主学习时也会更有条理。

■养成思考的习惯

高中学科数目增多，课时教学容量增大，各个学科之间联系得更为紧密，综合分析能力要求升高。正因为学习难度提升，部分学生从初中跨入高中后，学习获得感降低，造成心理落差较大。

周平介绍，高一新生觉得学习变难了，主要是由以下原因造成的：高中学科多节奏快，要靠理解去掌握；不太习惯高中的自学方式；学习方法和习惯还停留在初中阶段；老师上课速度快，跟不上老师的思路；上课能听懂，课后作业不会做；理科尤其是数学和物理难度很大，生物地理化学的转变很大，专业性更强；不能有效地支配时间；高中的竞争比初中大幅提高。

“一切高效的学习策略，都离不开高强度用脑。”她建议，暑假里，同学们可以经常做一些思考，经常“累脑子”，而不是单纯的“累嘴”、“累手”，这样的思考习惯有助于自己的大脑思维能力持续提升。

■建立结构性思维

在周平看来，高一的学习是否顺畅，对于学生建立高中学习自信起着关键作用。她表示，由于高中不少学科的专业性和系统性更强，因此同学们可以用暑假的时间把与高中知识密切相关的初中知识重温一遍，以便更好地进入高中的学习。

她建议，假期中，学生可以通过思维导图或知识纲要

等形式，尝试用结构化思维把原来初中的各学科知识，用自己的思考去组织建立知识体系和认知结构。“以化学为例，大家可以回顾思考初中化学知识，从而养成高中化学思维习惯，比如回顾初中化学涉及的物质有哪些性质，接着思考为什么会有这些性质；初中化学涉及的反应有哪些，并思考为什么会发生这些反应；初中化学涉及的实验操作有哪些，思考为什么要这样操作。”她表示，通过这样的方式，能够帮助学科知识向系统化迈进。

■重视预习学会预习

申银群表示，对高中学习而言，预习是比较重要的一环。“高中的学习中，一定要留出预习的时间，这样能够提高上课时的效率。”

她建议，暑假期间，同学们可以先对高中课程进行适当的预习，对高中即将学习的知识有一个大致的了解。在她看来，同学们应该积极转变思维，到了高中，要变成自己主动学、钻研、训练，改变被动学习的习惯，因为高中的课程唯有自己主动钻研和探究，才能真正解决深度问题。其次，只有通过预习，同学们才会感知到初高中课程的区别，从而更好地做好衔接准备。

她提醒，预习时不需要太有针对性地提前学习。她告诉记者，如果提前详细地学习了高中课程，等到正式上课时，有些学生会认为自己已经学过了，不需要再听课了，但很有可能其实并未完全掌握知识点，这样反而不利于高中的学习。

韦日鲜也表示，假期中，学生们可以先了解高中课程和一些基础知识，同时也可以进一步了解自己，发现自己的兴趣爱好和特长，有助于之后的选科。“暑假期间也可以去外面走走看看，开拓眼界，也可以去心仪的大学或城市看看，有助于树立目标。”

■学会处理人际关系

进入高中后，不少学生都开始了寄宿生活，和同学、老师相处的时间大大增加。周平认为，人际交往是高中的学习和生活中很重要的一个方面，良好的人际关系对尽早适应高中的学习生活有极大的帮助。

“初中时，可能大家身边还有一些比较熟悉的、从小一起学习生活的同学和朋友，但上高中后，这种‘小圈子’很可能就破掉了，也许一进入高中，会发现班级里完全没有相熟的同学。”她建议，这个假期中，同学们可以主动调整人际交往方式，学会人际交往的方法，可以看一些这方面的书籍，父母也可以带着孩子多和外界进行交流，给他们进行情境化的锻炼。“要学着包容、悦纳、体谅同学，也可以学着赞美他人，帮助他人随手做一些事情，对于别人打扰的时候，知道自己应该如何客气而有余地地说话，这些都能帮助自己拥有好人缘。”

此外，她也提醒，由于高中对学生自主学习的要求更高，因此相比起小学、初中老师，高中老师或许会没有那么细腻。这就需要学生主动和老师沟通交流，如果在学习和生活上遇到一些困难，都应当积极、主动地与老师沟通。

■培养阅读和运动的习惯

申银群表示，“新高考”模式是匹配了信息时代选拔优秀人才的要求的。深度阅读能力是高考必备能力，更是在信息时代人们获得有效信息提升的必备技能。

她表示，由于开学后高中课程较多、学习任务重，留给学生们阅读的时间可能不多，因此大家可以利用假期时间多读几本好书。“比如文学、艺术、美学、科学、社会类等各方面的书籍，都可以看看，暑假里不妨列一份阅读清单。”

周平也表示，高中文、史、哲学科和对记忆要求较高的学科的知识类别比初中时更杂，知识面更广，对知识的积累要求以及知识间的横向联系和纵向延伸能力的要求也更高。因此，同学们可以充分利用这个假期进行广泛阅读。她建议，高一文学科涉及的书籍都拿来翻一翻，对于有考试要求的，还可以看一些相关视频，进一步加深理解。

此外，暑假里，同学们还应当养成运动的习惯。“运动不仅能强健体魄，让大家更好地投入高中的学习生活，也能很好地调整自己的心情。”

记者唐霁云