

# 高一新生如何应对学习生活

## 四位高中校长为新生指点迷津

市第二高级中学校长徐卫东：

### 端正学习态度 学会深度学习

进入高中，也就揭开了人生新的一页。新生初入校，要对自己有个清醒的认识：在学习上是否有毅力？我是否拥有适合自己的学习方法？我是否存在偏科现象？我3年后的高考目标是什么？端正的学习态度、良好的学习习惯、清晰的学习目标是实现最终目标的基础和保障。

较之初中课程，高中课程存在两大特点：一是课程量陡增，数量远高于初中，全方面兼顾对能力要求很高；二是课程设置先难后易，可以说高一很多课程的难度是高中最难的。

那要如何应对呢？一是要合理安排时间，突出重点。把课堂当作学习的主阵地，对于不太难的内容，做到当堂消化；对于有难度的内容，课外重点突破。二是提前入手，做好预习。对于重点科目，比如数学、物理，可以进行课外强化，切实把能力提上来。其中尤其重要的是转变学习方式，主动学、会思考、勤探究是关键。

进入高中，要时时践行这样几句话。成功是从制订目标、计划开始的。围绕自己职业生理想，制订切实可行的、短期或长期目标、计划，给自己一分信心，日积月累就会创造奇迹。

学习拼的不仅仅是智商，更是时间管理。新生不要试图把所有的事情都做好，要确保自己一直都在做最重要的事。新生要根据学习内容的特点来安排学习时间。面对那些需要大量阅读理解背诵的知识点，要安排时间比较长、精力比较充沛、不容易受到干扰的时间段来做。那些精力不太旺盛，比较容易受干扰的时间，用来做题。因为做题的时候需要动笔演算，可以强迫你集中精力。列出表格把时间填满不是目的，知道如何在正确的时间填入正确的内容，然后认真执行，这才是真正的目的。

学会深度学习，在“问题解决”中学习。因此，坚持预习，画思维导图，整理纠错本，多阅读、多反思、多归纳、多总结等不失为各科通用的好方法。

总而言之，惟志惟勤，至中至正，在不断挑战中成就自我，在不断学习中健康成长，在不断超越中实现梦想。

市第三高级中学校长张建岭：

### 明确人生定位，做好生涯规划

高中是学生人生道路上的重要转折点，也是学生个性形成、走向成熟的关键期。每一位新生不仅要重视学业进步，还要把健康成长、全面发展当作高中阶段的重要任务。

第一，要明确人生定位，做好生涯规划。作为高中生，一定要通过对自我的综合分析，正确全面认识自我。在此基础上，既要对自己的未来人生发展道路作出清晰明确的规划，还要对三年的高中学习生活有具体详细的目标预设，包括每个学年、每个学期、每个月应该达到的阶段性小目标。这样每一个学生在系统而又明确的目标引领下，就能产生浓厚兴趣，有效避免对紧张忙碌的高中学习生活产生厌倦情绪，同时还能不断激励和鞭策自我，进一步激发学生自我潜能和团队驱动力，朝着目标坚持不懈努力，不断获得阶段性成功。

第二，要优化学习方法，提高学习效率。高中的主要任务是学习，学会学习是摆在高中生面前的重要内容。和初中相比，高中阶段需要学习的科目多、内容广、难度大、进展快，要求高，同时还要注重各学科之间知识的融合，学生如果继续沿用原有的初中阶段形成的学习方法已不适合。因此进入高中，第一任务就是要及早适应，认真做好初、高中学习内容的衔接与过渡，及早建立一套科学、高效并且适合自己的学习方法和学习技巧。要学会进行时间规划，尤其是点、段、时段的应用，充分利用时间，珍惜分秒；在学习过程中，要逐渐学会自主学习，及时查找分析学习上存在的不足和问题，不断提升应考策略水平，确保在高考中能实现自己的规划目标，进入理想大学继续深造。

第三，要提升综合素质，促进全面发展。未来社会需要的是全面发展的复合型人才，高中三年，在抓好文化课学习的同时，要非常注重在团队活动中挖掘自身潜能，全面提升自己的综合素质。日常生活中要积极参与班级管理和小组活动，注重提高自己的团队合作和协作交往能力；积极主动投入到学校组织的各种社团、文体活动和社会实践中，在活动中发展兴趣，培养特长，提高实践素质，实现全面发展。

第四，要养成良好习惯，做到知行合一。著名教育家叶圣陶说过：“教育的目的就是培养习惯。”进入高中第一年是培养良好习惯的重要时期。学生要自觉在校纪班规的约束下，在老师的指导下，唤醒自我，提高自律意识，自觉遵守各项法律法规，校内外都要努力做一名合格、守法、文明的公民。同时要反思自我，积极正视自身行为方面存在的不足之处，诸如大部分同学身上存在的散漫、拖延、自觉性不强、自我管理差等不良习惯，要注意通过自律和他律，逐步养成严格自律的生活习惯、学习习惯、行为习惯等，这样的良好习惯将受益终身。

付出就有回报，拼搏成就未来！每一位高中学生都要充分珍惜、利用好三年高

中生活的黄金时段，通过这三年的自强不息，为自己未来的发展和顺利走向社会打下坚实基础，一步步走向成功，实现人生理想。

市第四中学校长杨全军：

### 做好课程学习 提高应试能力

进入高中，学习的难度越来越大，考试越来越多，竞争越来越激烈。这就需要新生有良好的心态，勇敢面对挑战。

培养良好的学习习惯。要做好课前预习、课堂听讲、课后复习。首先，要了解教材的知识体系与知识框架，找出本章或者本课程内容与以前学过的内容的联系，针对所需的知识进行复习。其次，是预习本课的难点和重点，对自己不理解的问题，用笔标记或记入预习笔记。最后，通过导学案或预习练习，检验本节课哪些内容通过预习可以掌握，哪些是一知半解，哪些是自己根本不懂的，有的放矢地听课。

做好课堂听讲。认真听讲更有利于帮助学生建立完整的知识体系，帮助学生形成运用知识解决问题的方法和技巧。课堂听讲一定要记课堂笔记，课堂笔记需要记以下内容：记问题、记疑点、记方法、记总结。

课后复习要及时。首先，是要认真完成作业。对学习内容是否真的理解，需要通过作业去检验，在作业完成的情况下，再去刷题。其次，每天都要给自己留充足的复习时间，对知识结构进行梳理，尤其是要强化对基本知识的理解与记忆。最后，要多练习习题，由一例到一类，由一类到多类，由多类到统一，使几类问题归纳于同一知识方法。

制订学习计划。短期学习计划可以根据学校的作息时间和学科特点和自己近段的学习情况制订。长期学习计划是针对自己的学科学习情况来制订，比如某个学科的提高计划，就需要从高一开始制订并严格执行。当然，计划制订后，最重要的还是执行力。

提高应试能力。进入高中后，考试的频率会很高，学生能通过这些考试，培养自己的应试能力。一是要以积极的心态对待考试，不要盲目施加太大压力。临考前，不要去想考试成败会给自己带来什么后果，尤其不要夸大考试成败的影响，对自己的期望要实事求是。二是要在考试过程中，学会考试。注意考试细节，其实就是给自己更多的得分机会。

高中三年就是不断学习、不断总结、不断提高的过程。相信经过不懈努力，学习一定会越来越从容，成绩一定会突飞猛进，在三年后的高考中实现自己的梦想。（歌剑 整理）

湛河区中小学：

## 开学第一课 清风润心田

本报讯（记者歌剑 通讯员李向平）“不忘教育初心，牢记肩负使命，奋进时代征程，争做湛河区教育追梦人。”9月4日上午，在湛河区实验小学东、西校区新学期开学典礼上，全体教师面对国旗庄严宣誓。新学期伊始，湛河区中小学开学第一课别开生面，各校积极开展廉政教育，让清风润泽童心。

9月1日上午，曹镇中学举行一场特殊的开学典礼，刚从这里毕业的学生代表重回母校，敲锣打鼓为老师送上锦旗和鲜花，感谢师恩，祝福母校。

新学期开学后，曹镇乡曹寨中心小学举行食堂试吃活动。可口的饭菜令家长及村“两委”干部十分满意。校长李朝伟表示，学校采取陪餐制等多种措施，杜绝从孩子口中夺食的行

为，积极打造“廉政食堂”，让孩子们不仅吃得安全，而且吃得饱、吃得好。

开学第一天，锦绣小学的孩子们抱着自己的梦想石，兴高采烈地走进校园。一块块形状各异的石头，被孩子们用水粉、水彩赋予了生命，成为廉洁化身。学校举行了梦想石安放仪式，各班优秀作品的制作者带着梦想石上台展示，全校同学大声喊出自己的梦想。随后，孩子们在老师的带领下，选择喜欢的位置放下梦想石，让它在学校安家，见证自己成长。

市28中全体教师收到廉政提示；南环路小学抓住协力建好新校的契机，激励师生廉洁做事；曹镇乡李三庄小学邀请检察官讲廉洁故事，让廉洁文化深入校园，浸润师生心灵。

## 平煤幼儿园召开小班新生家长会

本报讯（记者歌剑 通讯员刘爱利）为了更好地缓解新入园幼儿的“分离焦虑”，使家长协助孩子做好入园准备，让孩子能更快地适应幼儿园的集体生活，近日，平煤幼儿园召开了小班新生家长会。

本次家长会分为集体和班级家长会。家长会上，幼儿园负责人首先向家长介绍了平煤幼儿园的基本情况、园所文化、园本特色、养成教育等，以图文并茂的形式让家长了解孩子在园内丰富多彩的生活，并围绕“家长该如何缓解幼儿的焦虑情绪”等方面进行了细致讲解，为

新生家长提供了很多有益的应对策略，以帮助孩子顺利度过“不适期”。

在各班举行的家长会上，家长们也在老师的引领下参观了教室、盥洗间、寝室，了解班级环境，并与班级的每一位老师进行了面对面沟通交流。老师们针对孩子入园后会出现的一些生理、心理方面的变化，从细节入手为家长提供了各种建议及配合要点，鼓励家长从容面对孩子的入园，配合幼儿园共同使孩子们尽快适应幼儿园生活。对家长们提出的一些顾虑，老师们认真地进行了解答。



平顶山技师学院新生开始军训

9月9日上午，平顶山技师学院2019级近4000名新生开始为期9天的军训。



河南质量工程职业学院喜迎新生

9月7日至8日是河南质量工程职业学院2019级新生报到的日子。7日早上7点刚过，就有学生陆续报到。为了保证迎新工作顺利，该学院多次召开会议，全面安排迎新工作。有关部门开展了一系列富有特色、充满温馨的迎新活动，让新生充分感受浓浓的校园文化和师生的关爱，赢得了家长和学生的称赞。图为新生报到现场。歌剑 摄

市第一高级中学校长王敬献：

### 调整心态，重新定位自己

高中阶段强调学科知识体系的建立，重视基础积累，突出理解运用，内容多、难度大、课时紧，学起来吃力，又要梳理贯通，对学习能力的要求也就水涨船高了。新生考试成绩不理想者大有人在，甚至有时候就连考试及格也成了难事。这就需要新生入校后积极调整心态，找准自己的定位，不要总想着吃老本，拿以前的辉煌做参照，一两次模拟考试成绩不好，就失去了学习的信心。新生要勇于面对挫折，根据自己的学习情况，确定阶段性目标，制订切实可行的计划，用扎扎实实的努力来适应变化，迎接挑战，提高成绩。

珍惜时间，养成主动学习的习惯。“盛年不重来，一日难再晨。”高中学习时间比初中阶段更为紧张，新生一定要尽快适应高中学校的时间要求，认真上好每一节课，充分利用好每一节自习，让自己时刻保持紧张兴奋的学习状态，紧跟课堂节奏，按时完成作业。

同时，高一新生要养成主动学习的习惯，学会自主完成课堂知识的复习归纳梳理，学会运用所学知识独立解决问题，变“要我学”为“我要学”。自觉搞好课前预习，认真记好课堂笔记，不但要记重要的解题步骤、解题办法，更要牢记老师对知识理论的阐述、学科问题的思维方式；认真订正错题，要有打破砂锅问到底的决心，弄清楚错误的来龙去脉；及时整理总结，经常对学过的知识进行反思，加深对所学知识的理解。

高中生活是迈向大学生活的起点，也是青年人人格独立的重要成长期。进入高中，很多学生第一次离家住校，要多与老师、同学交流。新生通过学习交流，增长学科知识，提高运用能力；通过生活交流，锻炼生活技能，收获真诚友谊。

## 市财经学校班主任能力提升培训圆满结束

本报讯（记者歌剑 通讯员曹剑）8月27日至31日，市财经学校组织5个专业教学部72名班主任赴成都进行了为期5天的素质能力提升培训。

在培训开班仪式上，该校对参训班主任提出了明确要求。要认真学习，相互学习借鉴经验，勇于实践，不要把所学的知识与实际工作结合起来，厘清学生教育新思路，进一步明确作为班主任的工作要求、工作职责及创新思路，切实提高参训班主任的综合素质。

在各位专家教授的引领指导下，培训通过《学校安全管理》等讲座，老师们认真聆听，做好笔记，积极参加研讨交流活动。8月29日上午，全体学员来到成都市财贸职业高级中学，实地进行了参观考察。

本次培训促进了市财经学校班主任的管理能力提升。参加培训的老师们纷纷表示，要把这些先进的教学理念和学习感悟运用到以后的教学育人之中，从而进一步提升市财经学校的教育教学育人水平，不断增强学校班主任教师队伍的实践能力和创新能力。



筑牢校园“防火墙”

9月4日下午，市教体局相关科室负责人和卫东区消防大队工作人员来到市育新幼儿园五一一路分园进行开学消防安全工作专项检查。

图为消防人员在查看消防设施。张盈盈 摄

## 市四中成立数字化教学实验团队

本报讯（记者燕亚男）在“互联网+”时代，数字化校园的建设成为学校创新发展一个新的增长点。近日，市四中数字化教学实验团队成立大会在该校笃行楼三楼会议室举行，40位老师参加了会议。

据了解，该校于2015年起开始数字化平台建设，目前已建有22间数字化教室。为了加大教师对信息技术应用的专项培训，更好地推动数字化教学的开展，该校成立了数字化教学实验团队。

此次会议就探索和创新有利于学习实践的教材呈现方式，促进学习者的合作学习、自主学习、探究学习和互动学习；利用数字化环境，实现更为科学高效的教学管理、研究与培训，探索数字化管理、研究与

培训的新模式与新方法；在完善数字化校园建设基础上构建数字化学习环境，实现教育信息发布、教育资源共享、教育智能互动等方面的快速高效进行了分析。

随后，记者来到该校高一（2）班，该班的英语老师宋芳正在上英语课。只见学生人手一台终端设备，课前宋芳把预习题发给学生，学生做好后提交给她。她根据数据分析出学生知识掌握情况，标注出普遍容易出错的地方，在课堂上有针对性地为学生们进行分析讲解。同时，学生们利用平板电脑的分组进行“生生互动”讨论，交流彼此的学习成果。

“我们班每个同学都有一台平板电脑。只要轻轻一点，就可以查看老师提供的学习

资料，还可以通过拍照和截屏保存答案，和其他同学交流。”该班一名学生说。

据学生们反映，现在用平板电脑学习，老师会提前做好好的课件和资料上传到终端，提高了预习质量，上课时重点内容一目了然，课堂效率明显提升。

“数字化教学极大地帮助学生理解知识，进行自我探索，尤其是在课前预习和课堂应用阶段。”宋芳分享了对于数字化教学的感受，“我们会针对一些基本问题制作微课，供学生课下参考，在观看微课时对知识点进行初步掌握，这样才能使预习顺利进行。”

说起学校在信息化上的努力，市四中校长杨全军告诉记者，学校以数字化信息和网络为基础，进行备课、教学、教研、教

管理、校园管理等校园信息的收集、处理、整合、存储以及应用，通过从环境、资源及应用的全部数字化，实现教育过程的智慧化、信息化，从而达到提高教学水平、管理水平的目的。

为了让数字化教学高效有序开展，该校出台了一系列措施进行保障。加强教师业务培训，对于学生使用平板电脑也制定了详细的管理和使用规范。通过技术设置，屏蔽网络游戏等干扰学习的软件应用，为学生创设绿色安全的数字化学习环境。

该校深入推进教育信息化，促使学生自主学习、个性化学习，构建轻松、活泼的教学环境，实现个性化教学，有效地促进了先进教学模式的实施，提高了教学效率。



平顶山职业技术学院举行建校60周年书画展

在喜迎新中国成立70周年之际，平顶山职业技术学院迎来了建校60周年。9月8日至15日，该学院在市文化艺术中心举办书画摄影作品展，共展出200余件作品。图为书画作品展览现场。歌剑 摄