

# 做好高中学业生涯规划 初中成绩一般,高中同样能成为优秀生

高中学习的大幕即将拉开,作为高中学生的你,是否十分兴奋?你是否已为这最重要的学习阶段做好了准备?来听听黄河科技学院附属中学吴德亮老师,郑州优胜实验中学资深高中年级长、语文教师贾永恒,以及奥数金牌教练、维思培优机构高三领军计划名师郑瑞等几位老师对你们高中生涯的规划与建议吧。郑报全媒体记者 唐善普

## 初中成绩一般,高中能否华丽转身?

很多同学初中成绩并不出色,但在高中阶段却能大放异彩。这是因为,高中阶段与初中阶段的学习有着许多不同,知识总量剧增、考查方式多样、学习方式转变,但只要你能在高中这个新起点上开始努力,完全可以华丽转身。

初中阶段,学习方式侧重于知识的记忆与重现;高中阶段对理解和推理有了极高的要求。高中如果还停留在死记硬背,成绩肯定不会理想。

一般来说,从高一高二到高三,有许多方面都在改变。学习方式在变:高一高二阶段侧重对基础知识的学习和理解,高三阶段则在全面回顾基础知识的基础上进行思维和技巧的全面提升。从课本主线到一轮二轮,题目难度在变,从基础知识到素质能力,从定义定理到结合变通,解题方式等也在变。只要你肯努力,高三高考同样能有好成绩。

## 高一重点培养学习思维能力

进入新高一的现实情况是,大部分在初中非常优秀的学生,在高中起始阶段就失去了领先优势,究其原因,是由于初高中的知识结构、学习方法、注意事项等都发生了变化,但一些孩子还没有提高应变思维能力。

要熟知高一阶段会经历这些:10~11月,第一次月考或期中考试,要及时

对考试进行总结:暴露问题→发现问题→解决问题。12月末1月初期末考试,对一学期的学习进行系统检测,题型、难度都会有高考的影子,要及时总结。寒假要全面查漏补缺,提前预习下学期内容。4月底月考或期中考试,学会阶段性总结与反思。期末考试后做好分析及及时调整思路,重点培养学习思维能力。

## 高二阶段抓住学习巩固关键期

高二阶段最大的变化是知识难度大大增加,知识结构更加复杂。在这个阶段,会在学习过程中遇见不同程度的困惑与挫折。要做好迎难而上的心理准备,因为,高二是学习的关键时期。

高二因各科的知识量大大增加,文、理科综合的出现,学生会有不适感,要形成自己的学习习惯和学科思维。学会用

寒假的宝贵时间,对学科难点进行梳理并有效解决,同时做好下学期预习。

高二的下学期是整个高中最重要的转型阶段,学科知识由具体定量逐渐转化为抽象定性,这个时期是高中学习能力和高考核心竞争力形成的关键阶段,很多同学前期积累的问题开始集中爆发,所以要特别注意避免。

## 高三阶段保持冲刺的优势姿态

高三阶段的学习是对知识的整合与梳理,要学会点面结合,注重培养科学的解题思路和技巧,提高学习效率。

要尽早做学期分析,制定合理计划,进行新一轮复习。计划是行动的指南,计划是完成任务的重要保障。在备考中,将学年计划与微观的周计划和日计划结合起来,统筹规划。在三轮复习中,学会重点专项复习,查缺

补漏。学会反思纠错。这是一个发现和改进的认知过程。重视知识检测过程中暴露的问题,在反思过程中总结经验吸取教训。

高考既考基础知识和综合能力,同时也考查学习的规范性和细节。所以要把科学的规范、细节意识贯穿于整个复习备考过程,重视平时的作业和阶段性测试,养成良好的习惯。

## 行业资讯

### 《国顺案例库》以共享服务平台构建商业联盟圈

7月6日,专注中小微企业主的《国顺案例库》在宁波召开对外公测发布会:百天内撬动24万用户,日活跃用户超过2万,用户累计观看总时长超过210万个小时。《国顺案例库》创始人袁国顺发布会现场讲述了创立该平台的初心:打通最后一公里,以共享咨询赋能中小微企业主,诊断病情,指点出问题,最终落地解决方案。

百天内共上架14期咨询案例课,企业涉及餐饮、科技、农业、制造、教育、大健康、医疗等领域。袁国顺表示,目的就是让更多的人相信各种商业的落地实操,切实解决经营问题。未来的《国顺案例库》将布局从线上到线下的商业联盟,以满足用户衣、食、住、行、游、娱、购等的需求。

唐善普

# 千淘万漉虽辛苦,吹尽狂沙始到金

## ——郑州优胜实验中学高效教育纪实

提起优胜实验中学,学生和家长既充满期待又略有志忑。这所高标准、严要求的学校有着众多不同的基因——创新高效的课程体系、打破常规的课堂教学、名校的实力延展……大家关注优胜实验中学的这些显性基因的同时,也在好奇其内在的隐性基因是什么。近日,记者走进这所中学,带着和家长们同样的问题,深度解密它在育人、课程、理念上的创新点。蒋晓蕾



优胜少年,如火青春

## 聚焦校园:出身“名门”,用升学数据证明实力

郑州优胜实验中学是2015年经郑州市教育局批准的一所全日制寄宿式完全中学,由具有20余年成功高考经验的郑州新世纪高考学校全面引进郑州外国语学校创始管理团队及学校管理模式创办的学校,用短短4年时间就让人们见识到她的强大和“优胜”。

连续3年会考一次性过关率达98%;2018年中招考试中,该校多名学

生升入郑州外国语学校、郑州一中、河南省实验中学、郑州四中、郑州七中、郑州十一中等全省知名高中;在第一届毕业生中有多名学生分别被加拿大约克大学、东京早稻田大学、乌克兰敖德萨国立大学、韩国檀国大学、俄罗斯国立大学等国外知名高校录取;多名学生被浙江大学、中南大学、东北大学、中国地质大学等国内双一流大学录取。

建校以来,在“全国中学生学科能力竞赛”中,该校学生获得国家二等奖5人,国家三等奖13人,省级一等奖6人;2018年郑州市秋季田径运动会、“经典照亮人生”诵读比赛、书画大赛等多项赛事,初中部、高中部均摘得一、二等奖等荣誉。一连串成绩的取得,让人不得不赞叹于她的神奇。毫无疑问,因为系出“名门”,所以更加光彩耀眼。

## 高效课堂:提高成绩的同时,唤醒孩子学习兴趣

在郑州优胜实验中学,没有人不知道“三三一”教学模式。有老师称之为课堂“神助攻”。

“三三一”教学模式,指的是“预习找疑自学、互动解疑合学、测评现疑研学、归纳拓展生成”四个环节,突出学生的主体地位,强化互动、展示与交流,鼓励学生対知识进行自我构建和内化。

测评方面也有妙招。课堂上,有课堂检测,核心是检验学生的学习效果,形式非常多样,有演讲、辩论等。此外,坚持周测、单元测、月测,及时帮助学生

查漏补缺,夯实基础。

“低起点、小步子、快节奏、高要求”的教学原则同样备受好评。低起点,是指从学生实际出发,从起始年级抓起;小步子,指的是遵循教育教学规律;快节奏,指理解、识记和再现周期要短,速度要快;高要求,主要指对学习目标和实际质量乃至整个教学上的高要求。

在“三三一”模式基础上,郑州优胜实验中学拓展出“六学一练”,即导学、自学、互学、示学、评学、检学和限时训练。

“互学是思想的升华,示学就是思想的大爆炸,评学能让我们清楚地认识到自己的不足。”学生小毅说,这样的课堂不仅锻炼了同学们的自学能力、阅读能力、自主探究能力,更使得课堂氛围特别活跃,“想打瞌睡都不行。”

“我们想,在我们这里培养的孩子,最后都能从‘学会’到‘会学’。”郑州优胜实验中学负责人认为,教育的过程就是让孩子发现学习的乐趣,唤醒能量,最后成为最好的自己。

## 师资卓越:每节课里都渗透着教师的责任和激情

在郑州优胜实验中学,有一群敬业又有爱的教师团队,为学生撑起遨游知识海洋之帆。

学校董事会成员均具有20多年的办学经验,校长不仅是特级教师、全国千名骨干校长,更对教育有着满满的爱,她说,目前,郑州优胜实验中学拥有初高中6个年级,54个教学班,近3000名学生,教职员工216名。其中,国家、省市骨干教师,学科带头人36人,特级教师4人,国家优秀心理咨询师2人,形成了一支以中、高考研究专家团队为支撑,以名师为教育班底的优秀师资队伍。

这支高素质、高境界的教师队伍,爱岗敬业,热爱学生。高三(5)班班主任贾老师每天第一个进班,最后一个离开,每天中午坚持义务为学生再补一节课;物理教师杨老师不放弃任何一名学生,只要学生愿意学,她重复讲10~20遍也不嫌累;数学教师赵老师对学生作业“面批面改”,错题当面为学生纠正讲解……每天在校16个小时,已成为他们的工作常态。

在这里,从领导到一线教师,真正把学校当成自己的事业来做,他们有着共同的目标,就是把学校办成名校,为学生成就美好明天!

郑州优胜实验中学2019年面向全市招收初一新生、高一新生。  
电话:0371-63970856 63970858  
邮箱:yssyzyx2015@163.com  
网址:www.zzyssyzyx.com  
学校地址:郑州市金水区优胜北路4号(郑州市儿童医院东200米,优胜路小学北对面)。  
公交线路:乘205路、91路、211路到郑州市儿童医院下车向东200米。