

# 秋季开学后,新高一学生突显“不适应症”,专家建议—— 升入高中别太放松



惯、掌握一定的学习方法,对高一新生来说同样重要。”上海第三方教育研究中心首席研究员赵红旗说,高中生对待作业尤其不能敷衍了事,学习不能有欠账,有问题要及时解决;要善于总结,要从每次作业到每次考试试卷都要认真总结得失、吸取教训,要力争弄通、弄懂每个知识点。

每年秋季开学后,新高一学生如何尽快适应高中生活的话题,都会引起学生家长的普遍关注。从晚报教育热线近日接到的家长咨询情况来看,今年的情况也是一样。

日前,记者就此采访了业内有关专家。

本报记者 郑学春  
实习生 毛玺玺

## 高一新生“不适应” 未来影响“很严重”

据了解,从初中升入高中后,历来都会有很多学生一时难以适应,甚至给以后的三年高中生活带来不利影响。对此,河南省民办教育研究会教育培训专业委员会副理事长刘子明认为,新高一学生首先要完成初中生到高中生的思想和心理转变。他说,在历经了初三后期的中考拼搏后,高一新生普遍存在可以松把劲儿的思想。他提醒高一新生,在高手如林的高中阶段,稍有懈怠就会落于人后,让自信心受到打击,更不利于斗志昂扬地开启新的学习生活。为此,他建议,高一新生从一入学开始就要在思想上重视起来,因为高一、高二是高中的基础,

而高一则是整个高中阶段基础中的基础。“如果没有良好的基础,为高三所搭的‘金字塔’就不会牢固,一旦到了高三阶段学习仍旧落后,高考就将面临危险,即便未来复读也会很吃力。因此,谁先进入状态,谁就将抢得高中学习成功先机。”刘子明说。

## 心理转变要完成 良好习惯要培养

在采访过程中,一些教育界人士还从心理学角度给高一新生提出了建议。河南省民办教育研究会教育培训专业委员会副理事长、郑州晨钟数理化培训学校校长陈中认为,在高中阶段,孩子还要完成由少年到青年的心理转变,这

标志着一个新的成长阶段的来临。此时,高一新生逐渐开始培养自己的人生规划能力,为自己树立明确的奋斗目标并坚持不懈地为之努力。此外,高一新生还要学会与别人和睦相处,以减少不必要的矛盾和苦恼。

省实验中学特级教师李功毅说,高一新生入学后要会正确地看待自己的学习成绩。“初中时你可能是优等生,备受老师关爱。但在高手云集的高中阶段,你也许不再有昔日的荣耀,而且,高中阶段课程相对较难,一下子不能完全掌握,很多学生便开始怀疑自己。其实,在新的环境中,面对新的学习内容,学生经过各自努力重新排序是正常现象,学生要相信,通过自己的不懈努力,你还是昔日那个聪明、优秀的你。”  
“态度决定一切,继续养成良好的学习习

## 业内专家来指点 四招助你快适应

对此,刘子明建议,高一新生首先要及时调整学习方法,因为高中学习科目多、难度大、任务重,不能再沿用初中时平时学习不努力、考前搞突击的办法。其次,要学会自学。高中有更多的时间是留给了学生自己,让学生对自己所学知识进行理性思考、理解、消化掌握。学生要自己提前预习和课后复习,对知识进行深入了解并做到灵活运用。其三,要学会寻找优势和特色,发展自己的个性。每个人都有自己的特长,都有个人的爱好。要充分发挥自己的优势和个性特长,对于树立自信心、带动其他学科的学习很有帮助。其四,高一新生要尽量增加阅读量,学习要广博。高中生应拥有丰富的课外知识。因此,要在业余时间多读书,以增加自己的文化修养,也为将来的综合考试打下基础。

业内人士还建议,高中生应当适当参加一些课外活动、开阔视野,丰富自己的社会知识,并培养良好的心理素质,这对整个高中阶段的生活及未来职业发展都有很大的促进作用。

除此之外,中国家庭教育协会特聘教育专家路应杰还表示,让孩子尽快适应高中生活,学生家长也有很多工作要做,起码要给孩子营造一个安静、舒适的家庭环境。“对于住校学习的孩子,家长应多注意与孩子加强沟通交流,多了解孩子的学习生活和心理状态,并及时给予正确引导。”

# “双节”将至,买本好书当礼物

好书不仅能提升品位、修身养性,还能开拓视野、启迪思想,而一些精品图书、藏品不仅能愉悦思想,更具有投资价值,升值无限。国庆节、中秋节将至,何不买本好书当礼物。

## 特别推荐精品藏书:《中华人民共和国六十年实录》

为庆祝中华人民共和国60华诞,吉林人民出版社邀请中共中央党史和共和国史全国著名专家张树军、蒋建农、柳建辉担任主编,组织中共中央党史研究室、中央文献研究室、中央党校、当代中国研究所等单位的百余位专家学者亲自撰稿,编辑出版了《中华人民共和国六十年实录》一书。

该书采用编年体编纂,按年月日顺序记述自1949年至2009年中华人民共和国60年的光辉历程,着重记述共和国60年间政治、经济、外交、军事、科技、文化、教育、体育、社会生活等方面的重要历史事件、重要会议、重要决策、重要人物、重要文献以及重大成就。

该书具有较高的史料价值和学术价值,是目前研究共和国史最丰富翔实系统全面的文献资料类工具书。该书是一部难得的共和国史教育的好教材,是广大干部、国史、党史工作者了解研究国史、党史的权威工具书。该书编校精致,设计精美,材料考究,制作精良,堪称是一部精品图书,适于收藏。

## 好书当礼物:让视野更开阔、事业更辉煌

领导是一门艺术,管理是一门学问。领导如何见微知著,高瞻远瞩,立足方寸,远思千里,见人所未见,在新时代机遇和挑战中,创造丰功伟业?身处纷繁的官场职场中,鱼与熊掌如何兼得?广雅书苑领导系列、党史国史系列图书,是中华传世著名领导干部读本,是国家规划党政类重点推荐读物。运筹帷幄韬略明,志在千里家国情。

创业难,守业难。小公司如何做做大做强?大企业如何突破瓶颈发展?如何提升业绩,如

何管理员工?看商战奇谋,借鉴成功模式、方法、经验,从而让自己的企业走向辉煌!《成功企业规章制度典范》、《李嘉诚财智人生》、《哈佛模式·总经理》……

## 好书当礼物:让孩子一生受益

电脑、电视,不仅伤害孩子眼睛,而且让孩子变得浮躁、贪玩、上瘾。送孩子一些好书,让孩子爱上读书,在书中找到学习的乐趣,会让孩子一生受益。

广雅书苑青少年图书系列从中国文史到世界科学,从经典故事到智力开发全面覆盖:《中国少年儿童智力开发全书》让孩子手脑并用,在黄金时段开发孩子的潜力;《中国孩子最想知道的十万个为什么》利用孩子天生的好奇心,给予孩子科学准确的智慧补给;而《动物世界百科全书》、《中华成语典故》、《游戏中的科学》、《永远的童话》、《中国未解之谜》……更是让孩子受益匪浅。

## 好书做礼物:让人生变得快乐愉悦

读一本自己喜欢的书,心灵是一种享受。豪华珍藏版《金庸武侠全集》、《古龙作品全集》让心灵彻底放松;《开心辞典》让生活变得快乐而有滋味;《小故事中的大道理》滋润心灵,点亮人生;《生活中的小窍门》将告诉你生活中常见的数千个问题的解决办法,让你生活省心、省事、省钱。

广雅书苑,根基于京城,万种图书(广雅书苑分为十二大系:古典文史、娱乐生活、青少年图书、专业图书、养生保健、收藏鉴赏、人文地理、工具大全、党史国史、领导藏书、企业管理、艺术世界等)的配备,将对郑州市所有的图书馆、高校、科研院所、军政及企事业单位提供免费配书及送货上门的服务。  
晚报记者 唐善普 李正兵

# 广雅书苑·特价精品图书推荐

晚报读者享受特价购书及免费上门送书服务(郑州市区)货到满意付款

<h3>影响孩子一生的中国十大名著</h3> <p>现代教育出版社 (32K精装全10卷) 定价: 560元 特价: <b>120元</b></p> <p>10部中国文学史上评价最高、最适合孩子阅读的文学经典之作,让孩子们在人生初期就能亲近名著、贴近经典,本套书分为儿童版和青少年版。</p>	<h3>唐诗宋词元曲</h3> <p>线装书局 (大16K精装全4卷) 定价: 980元 特价: <b>180元</b></p> <p>唐诗、宋词、元曲,各个时期、各个流派,多为千古传诵、妇孺皆知的力作,思想性和艺术性极强。</p>	<h3>史记</h3> <p>线装书局 (大16K精装全4卷) 定价: 980元 特价: <b>180元</b></p> <p>《史记》不仅是史学杰作,也是一部中国纪传体的典范。乃司马迁“究天人之际,通古今之变,成一家之言”的盖世奇书,读史可以明智,知古而鉴今。</p>		
<h3>资治通鉴</h3> <p>中国戏剧出版社 (大16K精装全4卷) 定价: 1260元 特价: <b>193元</b></p> <p>历代皇太子第一必读的治国教材,历代大臣竞相抄录传习,后世世世致用,以古为鉴经典、极权威的读本。</p>	<h3>中国通史</h3> <p>大众文艺出版社 (大16K精装全6卷) 定价: 1260元 特价: <b>265元</b></p> <p>中国史学会推荐,全书以数千万字鸿篇巨制,全方位再现中华文明的悠久历史,内容涵盖政治、军事、经济、文化、民族、科技等方面,多层面看待历史,感受历史,思考历史。</p>	<h3>四书五经</h3> <p>北京燕山出版社 (大16K精装全4卷) 定价: 996元 特价: <b>180元</b></p> <p>《四书五经》详实的记载了中华民族思想文化发展史上最活跃时期——春秋战国时期的政治、军事、外交、文化等各方面的史实资料,以及影响中华几千年的孔孟重要哲学思想。</p>		
<h3>中华药膳(全彩图鉴)</h3> <p>天津古籍出版社 (大16K豪华精装全2卷) 定价: 380元 特价: <b>185元</b></p> <p>药膳是中国传统食疗中的一门分支学科。药膳是结合饮食和药物的一种特殊食品,是由中药、食物和调料三部分组成。取药之性、借食之味,借食取药,药助食功。</p>	<h3>中华养生宝典(全彩图鉴)</h3> <p>延边人民出版社 (大16K豪华精装全3卷) 定价: 980元 特价: <b>263元</b></p> <p>国医传世经典、当代养生全书。《实用图解黄帝内经》、《实用图解千金方》、《实用图解本草纲目》。以自然之法养自然之身,以自然之物固自然之本。</p>	<h3>汉语大词典(全新修订版)</h3> <p>商务印书馆 (国际16K精装2卷) 定价: 498元 特价: <b>225元</b></p> <p>全国第一部将汉语词典、成语词典、汉英词典、逆序词典、电脑五笔字型词典等,五种词典功能合而为一的全功能、并持续续续修订的汉语百科全书式大词典。</p>		
<h3>成功企业规章制度典范</h3> <p>企业管理出版社 (16开精装全4卷) 定价: 998元 特价: <b>355元</b></p> <p>成功的企业来源于卓越的管理,卓越的管理离不开完善的制度。企业要想在激烈的市场竞争中脱颖而出,获得成功,就必须强化管理,完善各项基础规章制度。(附光盘CD一张)</p>	<h3>红色中国</h3> <p>延边人民出版社 (大16K高档精装全3卷) 定价: 980元 特价: <b>260元</b></p> <p>谨以此书献给伟大的中华人民共和国六十华诞!一部鲜活的共和国历史,一曲生动的新中国颂歌。近百万字历史文献、记录新中国六十周年辉煌历程,一千余张珍贵照片,再现共和国六十周年光辉岁月。</p>	<h3>中华人民共和国六十年实录</h3> <p>吉林人民出版社 (大16K豪华精装全10卷) 定价: 1990元 特价: <b>862元</b></p> <p>一书在手,尽晓国史大事;一部《实录》,尽藏国史秘笈。该书被中宣部、国家新闻出版总署列为庆祝中华人民共和国60周年重点图书。随书赠送精装8张DVD或CD。</p>		
<h3>四库全书(精华)</h3> <p>线装书局 (绣像精装16K全4卷) 定价: 980元 特价: <b>180元</b></p> <p>《四库全书》是我国最大的百科全书,文化长城。</p>			<p>广雅书苑,根基京城,万种精品图书 超低价销售</p> <p>免费送货上门 订购热线: 6335 9986, 6335 9959 工作时间: 08:30-20:30(周六不休)</p> <p>广雅书苑展厅地址: 郑州市紫荆山百货大楼华欣商务917室 更多图书信息登陆: <a href="http://www.gyabooks.com">http://www.gyabooks.com</a> 欢迎读者来电咨询相关图书信息!</p>	