

高中三年如何规划？升学目标何时定好？怎样应对成绩波动？

我将升高中，这些“困惑”如何解？

想拥有“花样高中”，名师、高校学子来支招

采访对象

郑州外国语学校高三化学备课组长 包军
原河南省实验中学英语老师 张瑞安
北京外国语大学法学系大二学生 刘梦

如何规划高中三年的学习和生活？

包军：高中阶段是学生进入大学前的最后一个阶段，要想把三年的努力化作三天的喜悦，需要的不仅仅是刻苦勤奋，更需要步步为营、循序渐进，对高中三年的学习进行科学、合理的规划。高一是学习习惯的养成期，这一年，学生、家长一定要注意培养孩子良好的学习习惯、生活习惯。高二是稳步提升期，这一阶段学生要注重基础知识的掌握，重点难点的提升，为高三冲刺做好准备。高三是全力以赴期，无论前两年学得如何，最后一年都要全力以赴，为自己拼一个好的未来。

张瑞安：高中三年，每一阶段的学习重心、学习方法、复习节奏、学习强度都不一样，提前的规划必不可少。高一以打基础和培养习惯为主，不妨把学习重心放在语数英等基础学科上面。高二面临分科，要根据自己的

优势谨慎选择，否则到高三后悔也来不及。高三是最重要的一年，应注意如何为自己合理安排几轮总复习，构建完整的知识体系等。只有把握好这些学习上的关键点，高三才会顺利晋级，走进理想的学校。

刘梦：在历年高考中，有很多学生学习很努力，成绩却一般，其根本的原因就是对学习和生活没有规划或不知道如何规划。我身边就有很多这样的同学，每天闷着头复习，却弄不清重点在哪里，考试一塌糊涂。对于这一类学生，如果你不知道如何规划，那就紧根老师的步伐。因为从高一到高三，每一学期、每一天、每一节课该做什么，各科老师都有一个合理的安排，如果能紧跟老师的步伐，理解并消化每一个知识点，一样可以取得不错的成绩。



中考分数线公布，几家欢喜几家忧。无论成绩如何，走进什么样的学校，即将迎来的都是三年未知的高中生活。

高中阶段不同于初中阶段，学生身体和心理都会发生很大的变化。在逐渐开阔的视野中，学习态度、生活重心、学习习惯都会改变，各种各样的问题也会伴随着这种改变而出现。

作为一名准高中生来说，该如何应对和规划未来三年的学习和生活？如何处理学习和兴趣爱好之间的关系。本周，名师、过来人教你拥有一个“花样高中”。

晚报记者 吴幸歌

如何确定升学目标？

包军：每个高中生内心都有一个属于自己的目标。只不过，有些学生的目标很明确，有些学生的目标很模糊。但无论如何，只要有目标，就是一个有梦想的人，至于这个目标是否适合，能否达到，可以在逐步实现的过程中根据自身情况作相应调整。建议学生可适当地将目标定高一些，这样学习起来更有动力。

张瑞安：每一个学生在刚进入高一时就应给自己树立一个明确目标。如，我要考上清华、我要考上北大、我要出国等。然后再根据这

个目标分解出无数个学年目标、学期目标、月目标、周目标等。只有将总目标进行详细分解，并具体落实到每一天，离你的升学目标才会越来越近。

刘梦：因为喜欢外语，我表姐就在北外就读，所以在刚进入高中时，我就给自己设立了一定要考上北外的目标，并将这个目标作为我电脑、手机的屏保，时刻提醒自己。高中三年，因为这个目标的激励，我的成绩、我的排名在班里、在年级逐步提升，最终我也成了北外的一名学生。

高中与初中最大的变化是什么？

包军：从初中到高中，学生要面临三个方面的转变。一是学习方法的转变、二是生活方式的转变、三是心态的转变。面对这三种转变，学生要提前做好思想准备，不仅要快速寻找一种适合自己的学习方法，还要在生活上学会独立，主动融入新集体中。此外，还要学会调整心态，尤其是一些好学生，心理上的落差，一定要调整好。

张瑞安：高中阶段的学习与初中阶段的学习有很大的变化，这种变化不仅仅体现在高中知识容量的增大，知识难度的增大，更多的是学习方法的转变和思想认识的转变。很多学生在高一的首次月考中成绩一落千丈，就是因为没

有充分认识到这种转变。建议学生在入学之前，一定要对高中生活有一个全面的认识，必要时，可以找一些学哥、学姐以及老师提前了解一下。个别学生，也可以借假期参加一些暑期衔接的课程，有助于更好地适应高中生活。

刘梦：我觉得高中与初中最大的变化就是更忙了，初中时，很多学习和作业可以轻松搞定，但高中时总感觉时间不够用，有点手忙脚乱，尤其从高二下学期开始。但这种忙并不是不能解决的，只要形成一套自己的学习方法，课上抓好45分钟，理解消化每一个知识点，课下合理安排时间，一切就可以有序进行。

出现成绩下降或波动该怎么办？

包军：在高中阶段成绩出现短时间的下降或波动是一种很普遍的现象。不同的是，有的人愈挫愈勇，有的人则一落千丈。因此，学生在进入高中后，一定要以良好的心态来看待和理解身边的事物。成绩的波动和下滑恰恰说明你的知识掌握不稳固，最近的学习方法或者应试策略有些问题，一定要认真分析，查找原因，及时调整好。

张瑞安：高中生活，除了培养学生的学习能力外，更多的是培养学生刻苦努力、勇于坚持、不放弃的一种精神。高中阶段的学习是一个螺旋式上升的过程，短时间内波动，一时的成绩下

降都是正常的。作为学生来说，一要理性看待成绩的波动，不要盲目攀比。成绩上升，要戒骄戒躁，继续努力，成绩下降，要认真寻找原因，迅速赶上。

刘梦：高一时的成绩不错，在年级可以排到50名左右，进入高二下学期后，由于知识难度的增大，思想上的不重视，曾经出现过一段时间的滑坡，当时很郁闷，可后来通过查漏补缺，很快就补了上来。我觉得高中阶段出现这种问题很正常，每个人多少都会遇到，关键看你如何去面对它。找到问题——调整学习策略——再努力一把，一般都会比之前有所提高。

如何处理学习与兴趣爱好的关系？

包军：我认为兴趣爱好的培养对高中生的学习并没有太大的影响，一些有益的兴趣爱好，非但不会影响学习，还有助于调整心态，缓解压力，培养孩子良好的性格以及认知、社交等能力。而这种能力，孩子一旦拥有，受用终身，不是简单的学习所能给予的。

张瑞安：当下，很多孩子的兴趣爱好都不是孩子所喜欢的，有很大一部分都是以升学为目的。对于这种情况，无论孩子是否喜欢，都建议要坚持下去，并根据自身情况处理好文化课与专业课之间的关系。对于那些学生真正喜欢，以提

升自身修养为目的的爱好，如果可以起到放松心情、调节压力、休息的作用也可以继续坚持，但要适当地减少一些时间，尤其是进入高三后。

刘梦：我的兴趣爱好比较广泛。除了学习，平时喜欢画漫画、看电影、听音乐等。平时作业写累了，听一听轻音乐，随手画上几笔，然后再继续学习，不仅能放松一天紧绷的神经，同时也能使自己心情愉悦。在整个高中阶段，我都没有放弃自己的兴趣和爱好，而正因为有了这些特长，我还经常参加学校举办的各种活动和比赛，大大提高了我的自信心，同时，劳逸结合，也提高了学习效率。



联大名师数理化

中考名校
签约班

签约班选拔测试
首场7月28日
第二场8月16日

签约选拔考试咨询：联大模具总校63888177，市总工会校区67962009

联大教育集团2011中考再传捷报，联大中考宏志班魏奕萌取得639分、李婧文取得638分好成绩，231人裸分在600分以上，580分以上达677人！再创历史新高。联大名师数理化依托国内最著名的黄冈中学优质教育资源，汇聚省内重点中学资深名师。成立八年来累计培训学员近十万名，一直受到省会家长、学生的热捧，教学成绩显著。

多科连报优！团报优！外地学员提供空调公寓住宿

签约上名校！全宏志班师资，开创提分新模式！

联大名师数理化暑假三期8月1日 联大名师初高中火爆热招中

暑期班型 新初一 新初二 新初三 新高一 高一复习班 新高二 高考特训

0371-63888177、63888788 0371-67962001、67962009 0371-65717788、65669679 0371-63965899、63965366 0371-88882676、88882696 0371-67503777、67972277
联大总校：文化路与丰产路交叉口西南角 市总工会校区：建设西路与文化宫路交叉口市总工会东四楼 联大VIP学习中心：经三路东风路交叉点金成国际广场B座四楼 联大轻大校区：东风路新科大厦三楼 联大郑东新区中央花园校区：金水东路与通泰路交叉口鑫苑中央花园会所二楼 联大测院校区：桃源路与兴华北街交叉点盛世经纬大厦A座三楼

个性化一对一提分专线：0371-65669661 65669662 65669663 联大教育网：www.ununedu.com 新浪微博“联大甘字祥”与校长一起微教育