

迎接“新高考”，准高中专家给出高中

高中三年学业规划助力全面发展

赫尔曼·黑塞在《流浪者之歌》中提到：“大多数的人就像是落叶一样，在空中随风飘荡、翻飞、荡漾，最后落到地上。一小部分的人像是天上的星星，在一定的途径上走，任何风都吹不到他们，在他们的内心中有自己的引导者和方向。”学业生涯规划就是一个人尽自己所能，系统地、有步骤地规划自己未来发展的过程。

黄河科技学院附属中学校长程晓林说，高中时代是人生亮丽的风景线，因为它拥有无限的可能，每个人都无法同时

拥有青春以及对青春的感悟。

作为老师，程校长也见证了一批又一批学生的经历。“虽然我不能帮孩子们做未来的选择，但是我可以大概率告诉他们各种选择的利与弊，让孩子们获取更多经验，不要在人生关键的节点上试错。”程校长说，高中学业生涯规划非常重要，他总结了高一至高三每月事件表，愿学生家长看了之后，提前对高中三年有所计划地学习，在将来的高考中轻而易举取得佳绩。

高一 培养高中学习思维，保持领先地位

不少青少年升入高中之后，容易出现松懈情绪，刚刚结束中招考试，紧张忙碌之余产生了放松情绪，有些小伙伴觉得，高一正好“休养生息”，高考高二高三再准备也不迟。

而现实的情况是，大部分在初中阶段非常优秀的同学在高中起始阶段就已经失去了领先的优势，究其原因还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。

高一全年成长历程事件表

9~10月，快速适应高中学习生活节奏，掌握工具性知识。

10~11月，第一次月考或期中考试，作为高中第一次检测，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，例如题型、难度。

1月末~2月，寒假，全面查漏补缺，提前预习下学期内容。

3月，高一下学期开学，春暖花开，克服慵懒，需要很快进入学习状态。

4月底，期中考试，以数学为例，应重点复习三角函数的相关概念知识(主要看学校学习顺序)。

6月初，重点中学开始讲解大部分高二知识，要跟上学习节奏。如果期中考试成绩理想，应尽快进入超前学习状态，不要沉浸在一次胜利之中；如果成绩不理想，应尽早做调整，并对自己之前的问题做有效的分析总结。

7月初，学校期末考试。这次期末考试是对高一整个一学期学习效果的检验，也是高二两极分化开始的前兆，做好自我分析及及时调整思路。

各科学习的重要提醒

语文：每天保证半小时阅读

变化：高中语文与初中阶段相比有较大的跳跃，强调学生自主阅读和自主写作，变“要我读，要我写”为“我要读，我要写”。因此，学习高中语文，一要善于“发现”，二要善于“表达”。

数学：耐心+恒心+毅力

变化：高中数学在知识的深度、能力的要求上都比初中有了质的飞跃，内容难度大、抽象，对分析能力的要求高。所以进入高中后，成绩有所下降是正常的，大可不必为没拿到高分而烦恼。摆正态度，相信是能够把高中数学学好的。

英语：语法和词汇是两大要素

变化：进入高中后，英语教材的内容增多，跨度大，不像初中一节课就可以把知识点反复操练到完全掌握，所以更要注意自学，温故而知新。高中英语非常侧重培养阅读能力，所以除了一定的练

习之外，还需要大量的自主阅读。

物理：培养良好的学习习惯

变化：物理是高考理综考查的科目之一，理综总分300分，物理就占了120分。根据往年高考成绩，很多考生物理科得分不太理想。

高中物理以定量计算居多，初中物理则以定性了解居多，因此在学习时尤其要关注相关的计算题。此外，物理是高中学科中比较难学的一门，培养兴趣非常重要，同学们可以有计划地观看有关的科普类电视节目和书籍，增加对物理的兴趣。

化学：记忆理解两者兼顾

变化：化学是理科中的文科，化学学习过程既要进行理科的逻辑推理，又要有文科的知识记忆和积累。同时，化学也是一门实验学科，要学好化学，就要做好实验，而且更要注意锻炼自己独立思考和解决问题的能力。

河南的“新高考”改革，已经从2022年秋季入学的高中一年级学生开始实施。考试形式将由原先的文理“固定组合”改为“3+1+2”多项选择，招生录取也将由统一高考成绩录取向“两依据、一参考”录取模式转变，由单一高考录取向“分类考试、综合评价、多元录取”转变。随着新高考改革方案的实施，今年秋季即将踏入高中校门的同学们如何做好未来的高中学业规划呢？让我们听听黄河科技学院附属中学校长程晓林如何建议。

正观新闻·郑州晚报记者 张勤



培养高中学习思维，保持领先地位



进入高中阶段，大家的目标更加明确