

准高中生 “集结号”

消息——“准高中生”暑假规划



消息

紧张的中考考试正在如火如荼的进行，一大批“准高中生”将面对9年来第一个没有学校布置作业的假期，作为“准高中生”，其实他们进入高中之后，会面临着一个初高中的整个知识体系衔接，知识上的难度和整个学习的节奏，都会面临一个比较大的差异。而这个假期也是从初中迈入高中唯一的也是最重要的过渡期，如何做好这个假期的规划，的确是关系到未来高中三年的学习乃至三年后的高考。

暑假三步走：

“喘口气”

刚刚结束紧张的考试，我们的“准高中生”的身心要暂时放松一下，可以在不打破正常生活规律的情况下制定一个新的作息时间表：比如适当的参加体育锻炼，还可以到博物馆、图书馆去，拓宽知识面补充缺失的课外知识，阅读一些课

立正——学生、家长都要摆正心态

初升高后的大假，对于家长们来说太长了，在录取结果出来前，他们的心里始终忐忑不安，担心孩子成绩不理想，担心孩子暑假荒废学业，担心升入高中孩子成绩退步，甚至开始担心三年后的高考升学问题。

聚优1对1张少芬校长总结多年与学生家长交流经验发现，在初升

外书；也可以选择出门旅行，参加夏令营，游览祖国的大好河山，丰富一下自己的生活阅历。

“收收心”

休息放松十几天，意味着暑假也过去了三分之一，这时候“准高中生”要认识到高中的学习任务与初中阶段的巨大

差异——高中的知识点要比初中更多，因此高中老师不会像初中老师一样反复引导，学生在高中阶段学会自主学习很重要。聚优1对1的任课老师易老师建议准高中生入学后要改变初中时依赖老师的不良习惯，逐渐培养和提升自己的学习能力（包括自学能力、思维能力和创新能力等），在课余时间广泛阅读、拓宽知识面。

“能者多劳”

除了复习、预习知识点，学生对学习习惯进行调整也是一项必修课。此外，聚优的老师还建议，高中不仅是知识的提升，也是学生综合素质的提升。学生可以利用暑期，多参加一些社会实践活动，提升综合素质。另外，聚优针对高一新生开设的学科知识衔接课程、学习时间管理、学习方法调整等课程也是提升学生学习能力、综合能力的选择之一。

高的过程中，很多家长不良的心理状态往往对学生产生不良的影响。中考成绩出来之后，部分家长对孩子成绩不满意，总要想办法让学生就读自己成绩达不到的学校或者班级。而实践证明，把学生强行推入超出他学习能力的环境，孩子每天学得很累却仍赶不上进度，最终极易造成厌学情绪。

提醒家长，中考结果客观地反映了学生的学习能力，而根据成绩录取进入的学校是适合学生的，所以家长首先要放平心态，客观看待考试结果。这样才能引导学生给予自己正确的定位，不至于在竞争激烈的高中学习中迷失方向。

一名合格的“准高中生”家长应该尽快协助孩子，让他们明确认识

到，升入高中，随着知识面的不断拓宽，课程安排、生活作息和心态也必然与初中有所不同，同时家长自己做好后勤部长，让孩子劳逸结合，顺利过渡。

聚优1对1张校长还建议“准高中生”也要做好心理方面的准备。高中是学生告别少年，逐渐步入成人的重要阶段，这个时期调整好良好的心态是重点。“中考不管成绩如何，都已经过去，进入高中即又站在了同一起跑线上。”张校长说，第一步走得很好、中考取得好成绩的学生不要骄傲，在高中你将遇到更多的优秀学生；而第一步走得不是很理想的学生也不用悲观，在新的环境下，用全新的心情面对新的起点。

预备跑——高一各科学科指导

一名高中生一年需要花多少时间学习呢？初步估算，高一除了双休日、寒暑假，一年365天需要学习的时间大概只有不到200天，就按200天算，每天的学习时间是从上午8点到中午12点，下午2点到晚上9点，共11个小时，高一学生一年的学习时间是2200个小时。

不要被吓到，针对即将到来的紧张的高中学习，巨人学校聚优1对1高中各科学科带头人帮同学们详细分析中高各科的衔接和如何应对紧张的高中学习。

· 语文

巨人聚优1对1高中语文教研组长易老师指出高中语文在三大方面的难度明显增加。第一，新增词法、句法考试和精读要求；第二，阅读能力要求明显提高。第三，课外练笔新增一万字。

针对语文初升高衔接，易老师建议同学们做到以下几点：

一、多读。高一新生要多读，可朗读、默读、精读、略读。读的内容要杂，课本要读，报纸要读，科技文章也要读。此外，高中生课程紧，没时间去阅读名著，可选品位高、篇幅不长的文章大量阅读。二、多写。写的方式可多样化，如日记、周记、笔记、感想、小作文、大作文等。此外，作文既要写，更要改，通过修改作文，拓宽思路。三、多说。高一新生要大胆说，课前进行一分钟演讲，课末五分钟进行质疑等，大胆发表不同看法，提高理解、分析能力。

· 数学

数学是很多学生头疼的问题，聚优1对1资深数学教育专家秦老师指出高中数学的主要的衔接难点为一、计算能力要求高；二、运算能力大幅提高；三、代数式变化要留意；四、生活语言、数学语言要区分；五、抽象符号要掌握。

秦老师给准高一的同学们支招，做到以下五点轻松应对高中数学。

一、抓典型问题。平时，学生要抓大量的典型数学问题，联系解

