

高一新生入学三大攻略：学习心理准备样样行 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/250/2021\\_2022\\_\\_E9\\_AB\\_98\\_E4\\_B8\\_80\\_E6\\_96\\_B0\\_E7\\_c64\\_250929.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/250/2021_2022__E9_AB_98_E4_B8_80_E6_96_B0_E7_c64_250929.htm)

攻略一：准备篇从初三升入高中，无论是课程设置、学习内容、学习方法，还是人际关系、身心发育都会面临许多新的课题。不少高一新生由于对新学段缺乏认识或认识不足，不能根据高中学生生活的新特点进行调整，结果上高中后手足无措，生出种种不适应，严重影响了学习质量。高一新生如何平稳度过“过渡期”，尽快步入高中学习生活呢？

1. 作好吃苦准备 升入高一，学生要面对更概括、更抽象、更难于理解的课程学习，面对更激烈、更紧张的竞争环境，面对更长的在校时间和更远的往返路程，都要求新高一的同学要树立起一种学习意识、高考意识，做好承受压力、经受挫折、忍耐寂寞的心理准备。
2. 尽快适应新环境 高中阶段不仅所学知识深度、难度加大，而且新的学校、新的老师、新的同学会使人环境较以前更复杂。尚未成年的孩子们面对新的环境往往目不暇接，难免产生种种心理困惑和矛盾冲突。高一新生要作好充分思想准备，以自信、宽容的心态，尽快融入集体，适应新同学、适应新校园环境、适应与初中迥异的纪律制度。记住：是你主动地适应环境，而不是环境适应你。
3. 学会自主学习 较之初中阶段，高中阶段学习难度、强度、容量加大，学习负担及压力明显加重，不能再依赖初中时期老师“填鸭式”的授课，“看管式”的自习，“命令式”的作业，要逐步培养自己主动获取知识、巩固知识的能力，制定学习计划，养成自主学习的好习惯。
4. 寻找适合自己的学习方法 初中学习方式以

模仿和记忆为主，而高中则是以理解和应用为主，要求学生要有更强的分析、概括、综合、实践的能力，将基本概念、原理消化吸收，变成自己的东西。高一新生要根据自己的条件，以及高中阶段学科知识交叉多、综合性强，以及考查的知识和思维触点广的特点，找寻一套行之有效的学习方法。

5. 重新自我定位 新生入学前，首先要过好心理关，到了一流学校的学生，以前在初中都是班里的佼佼者，现在进入一个新集体，一旦成绩有所波动，也要认识到是正常现象，不要对自己失去信心。如果是去了不太理想的学校，也不应该灰心，争取尽快成为班级甚至年级的“领跑者”。进入高中后，很多新生有这样的心理落差，比自己成绩优秀的大有人在，很少有人注意到自己的存在，心理因此失衡，这是正常心理，但是应尽快进入学习状态。记住，进入高中，大家站在同一起跑线上，有3年的时间足以不断提高成绩。因此，要明白强中自有强中手的道理，要客观分析自己的长处和短处，给予自己正确评价，相信自己不比别人差，要明白自己感到不太适应，别的同学也是由初中升上来的，也会有同样的感觉，给自己信心。要选择一个正确的定位标尺。对新高一学生，特别是重点高中的学生，你超过平均分就证明你已经适应了高中的学习生活。

攻略二：心理篇 1.客观地认识自我 首先要根据自己的情况，客观地分析心理不适应产生的原因。不能把责任都推御到别人身上或客观环境中去。在新的学习环境下建立起一个现实的期望，要符合自己的实际能力和已有水平，要看到他人的优点和自己的不足，扬长避短，切勿好高务远、眼高手低。要不断发掘自身的潜力，看到自己的进步，在此基础上形成积极的自我意识，做到自尊、自爱，

对自己始终充满自信。 2.增进人际交往和沟通 对于成长中的中学生来说，人际交往和沟通能满足人归属与爱的需要，故而十分重要。要在新同学和老师前建立良好的第一印象，优化个人形象，对人坦诚相待，学会合理控制自己的情绪。和父母和老师的关系比较紧张时，首先要站在他们的角度来考虑，努力理解他们的苦心；当观点不一致时，应心平气和地向他们讲明自己的想法，增进相互理解，使彼此间的感情融洽。切忌粗鲁、顶撞，那样会伤害父母和师长的自尊心。和同学的关系比较紧张时，要凡事多从他人利益着想，自己有错时应主动承认并道歉，要包容同学的缺点，善意地提出意见。平时多参加集体活动，和同学交往要落落大方，有礼有节，同时要把握好与异性交往的“度”，不要逾越。遇到矛盾和冲突，要争取“化干戈为玉帛”。 3.学会合理宣泄不良情绪 富有感情的人才能坦诚地与别人交流，才会导致心灵的沟通。过分压制情绪非但不利于人与人之间的交流，而且有害于身体健康。生活不可能一帆风顺，如果因为学习、生活、人际交往、青春烦恼等方面问题，感到焦虑、不安、沮丧，受挫、孤独时，要学会及时地合理宣泄自己的不良情绪。找个朋友、亲人或老师一吐为快；参加一些大运动量的体育活动，如打篮球、踢足球、长跑等；听音乐；饱饱地睡一觉；到空旷的地方大吼几声……切忌以伤人(老师、同学、父母、朋友)、伤己或既伤人又伤己的不合理途径，宣泄自身不良情绪。每位同学都可以找到既不伤害自己又不伤害他人的宣泄不良情绪的好办法。 4.改变不良个性特征 不良的个性会给学习生活带来很大的负面影响。青少年时期性格的可塑性很强，因此学生可以积极改变不良个性特征。在日常生活、学

习和工作中，既要严格要求自己，又要避免对自己过分苛求，要学会疏导内心的不满和愤怒；在讲原则的基础上学会灵活地处理问题，善于与人合作，通过向他人倾诉烦恼而取得谅解或理解；学习上要虚心，有吃苦精神；要学会绕过生活的礁石，不钻牛角尖……使自己最终成为一个独立的、自信的、亲切的、稳定的、诚实的、坚强的、活泼开朗的人。

5. 及时诊治身心疾病 身体、心理上的疾病都会给学习带来不良影响。新生遇到常见的心理问题可以求助学校心理辅导老师，对于心理障碍和心理疾病，可以在专门咨询和医疗机构进行矫治和治疗，尽快恢复到健康、快乐的天地。身体有疾病，也要尽快到医院治疗，恢复健康的体魄，才能以充沛的精力投入到学校生活中。

攻略三：学习篇 对于刚踏入高中校门的中学生来说，不适应是很正常的，毕竟高中的节奏和课业与初中还是有很大不同的。了解高中阶段的学习特点，是深入学习的起点。高中各科学习有以下三个突出的特点：

知识量大，系统性强。高中各学科几乎涉及了本学科的全部基础知识，而且均形成了各学科独特的系统和体系。学习时，注意把各科知识与其系统和体系联系起来，就有利于深入学习。另外，高中阶段开设的一些发展特长、加深加宽知识面的选修课和各种课外活动，都使高中成为求学时代获得大量知识信息的重要阶段。

综合性强，各学科互相影响。高中各学科之间的联系与影响，尤为突出。心理学家曾把数学列为影响智力水平高低的一大因素是有一定道理的。在高中阶段学习中，如果数学功底差，则会极大地影响到物理、化学的学习，碰到的困难大，自不必说。同样，心理学家也指出了语言的重要作用。认为人的思维不仅与感性认识相联系，

而且凭借语言进行思维，语言使思维具有间接性和概括性。因此，每个高中生都要努力学好语文，发展思维，多加思考，力求各学科的深刻领悟，学会质疑，发展自己。能力要求高，贵在自我培养。高中学生学习困难的另一个重要原因，还在于我们的一些同学在学习过程中往往局限于知识的学习而忽视了能力(观察能力、思维能力、分析能力、阅读能力、动手能力)的培养。对于学生来说，能力是在掌握知识的过程中形成和发展起来的，正在高中阶段学习的中学生，无论是在课堂上，还是在生活实践中，在努力掌握基础知识、积累经验的同时，更应该注重培养自己的抽象思维能力、较强的记忆能力、科学的判断能力等等，这些不但会使你很好地完成高中学业，还将使你终身受益。

**招数一：预习**对预习来说，主要就是要做到看书速度快，理解速度快。最重要的是要克服内外干扰。外部干扰包括无关的声音、让人分心的视觉嗅觉刺激物等；内部干扰主要指疲劳、疾病，与学习无关的思想感情等。克服内部干扰主要应积极锻炼身体，保证充足的睡眠，有意变换学习内容，避免用脑过度，防止身心过于疲劳等。克服外部干扰，除了要尽量避免影响注意的外界刺激，例如把桌上无关的画报玩具收掉，把收音机关掉。还要有意识锻炼自己的意志，培养“闹中求静”的本领，使注意能始终保持并有韧性。

**招数二：复习**对复习来说，主要就是要提高做题的速度。无论现在的人如何批评“题海战术”，但对数理化这些科目来说，做题是必不可少的，这是一个把自己所学的知识与具体操作结合的过程，所以在数理化的学习上做题是必须的。但做题并不意味着要见一道做一道，做题“贵精不甚多”，做一道题要学会“举一反三”，用心

揣摩这一类题目的特点，这是提高做题速度的很好的方法。同时要注意每做一道题，要有一道题的收获，不能做上十道题毫无收获，还是就会做这一道题，这个收获从哪儿来呢？就是总结归类。寻找不同的题型、不同的知识点之间的共性和联系，把学过的知识系统化。招数三：课堂听课 争取在老师讲课时，就把这一部分内容学会、理解，否则下课再自学，就会花费很多的时间和精力，而且不一定学好。上课听讲是最重要的一环，学生的大部分时间都在听课，这么多的时间利用不上，就太可惜了。要做好听课笔记，并要学会做听课笔记。上课听课效率高不但可以节省复习时间，对你提高做题速度也有极大的帮助。同时课后针对性的练习题一定要认真做，不能偷懒，也可以在课后复习时把课堂例题反复演算几遍，毕竟上课的时候，是老师在进行题目的演算和讲解，学生在听，这是一个比较机械、比较被动的接受知识的过程。也许你认为自己在课堂上听懂了，但实际上你对于解题方法的理解还没有达到一个比较深入的程度，并且非常容易忽视了一些真正的解题过程中必定遇到的难点。“好脑子不如烂笔头”。对于数理化题目的解法，光靠脑子里的大致想法是不够的，一定要经过周密的笔头计算才能够发现其中的难点并且掌握化解方法，最终得到正确的计算结果。 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)