

高一新生如何度过心理“适应期” 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_250930.htm 初升高要做好角色转变 9月初，高一新生将陆续迎来崭新的高中生活。如何适应初升高的转变，平稳度过“适应期”，成为新生关注的焦点问题。专家表示，高一新生要摆正心态，主动学习。学生家长担心新生不适应初升高的转变 今年中考，沈阳考生杜逸楠以714分的高分考取了第一名。杜逸楠用优异的成绩为自己的初中生活画上了一个完美的句号，她自然成了家人和母校的骄傲。昨日，杜逸楠正在参加高中入学前的封闭式军训，为了不打扰她，记者采访了她的母亲杨晓明女士。“升入高中，孩子将面临更加繁重的学习压力，面对新老师、新同学、新学习环境，真担心她不适应。”当谈及高一新生如何适应高中生活时，杨女士不免为女儿有些担心。此前，她也曾经看到过一些例子，那些在初中阶段非常优秀的学生升入高中后，学习成绩出现波动时，往往产生心理落差，认为自己不如以前了，信心受到动摇，甚至有的学生一蹶不振，从此消沉下去。有的学生还反映，面对即将到来的高中生活，他们既兴奋又觉得无从下手，甚至有少数学生还产生了厌学心理，他们觉得上高中学不好，考不上大学，还不如早点进入社会，打工赚钱。教育专家建议 摆正心态 调整学习方法 针对学生和担心的问题，记者咨询了沈阳市教研室高中语文教研员柳文波。他认为，高一新生要根据高中学习的特点积极做好心理准备、调整学习方法和学习观念。首先要解决自我定位问题，过好心理上的这道坎。在初中阶段学习成绩一

直名列前茅的学生，如果中考发挥正常会顺利进入一流高中，而这样的学校往往会集中许多尖子生，过去在班级或年组经常是“领跑者”的学生到了这样的学校后，也许会被其他学生比下去，成绩不再突出，受老师和同学的重视程度也大不如前。这时，摆正心态对学生的成长非常重要。学生成绩一旦出现波动，一定要正确认识自己的不足，千万不能失去信心。应该认识到，无论过去取得过什么成绩，升入高中后大家就站在了同一起跑线上，而且高中有3年时间来不断提高成绩，不要为一时的成绩不理想患得患失。其次要转变学习观念，养成主动思考、主动学习的精神。与初中阶段相比，高中阶段的学习难度、强度和容量都有所加大，学习压力和应试压力明显加重。初中阶段依靠老师“填鸭式”的授课，“看管式”的自习，显然已经不再适应高中学习生活。学生应该逐步培养主动获取知识、制定学习计划、自主学习的好习惯，特别是要上好两节课正课和自习课。尤其是自习课更为重要，因为许多学生的成绩都是在自习课上拉开的。

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