

暑期过半,青岛高中各校录取也已敲定,对于即将踏入高中校园的新高一学子们而言,这个暑假不仅是放松与调整的时期,更是自我提升与适应新学习环境的黄金时段。进入高中全新的学习阶段,不同的学习模式、更激烈的竞争接踵而来。起步有优势,会让学子们对后期学习更有信心。所以,应该如何利用好这个暑假,帮助自己调整过渡、完成身份的转换?看看这群新高一学子的暑假,他们有哪些攻略。

# 弯道超车 “新高一”高效过暑假

暑假除了放松与调整 还是自我提升与适应新学习环境的黄金时段



利用暑假培养学习自律。资料图片

老师  
说

## 初高衔接 并非进阶复制

“考虑到学生及家长面对初中向高中的转换可能会手足无措,高一老师早早与学生以及家长建立了联系。”青岛第六十八中学高一二班姜磊珏老师认为,高中要求学生具备更深层次的思考能力、更广泛的知识面,学生们需要学会如何整合不同学科的知识,形成自己的知识体系。作为地理学科老师,姜磊珏认为初中地理通常以具体的地理事实及材料激发学生兴趣,以传授基本的地理知识和地理能力为主要目的,而高中阶段侧重学生自主意识和自学能力的培养,训练更高层次思维,强调信息的提取与判读、自主思考解决实际问题。

“高中生活是一个全新的起点,生活节奏快、学习时间长。如果不做任何准备,学生会无法适应高中的生活作息。学生需要在心理、生活习惯、人际关系和个人规划等多个方面做出相应的调整和准备。”青岛六十八中高一班班主任李飞所教科目是语文。李飞指出,高中语文学习内容广泛、知识量大,文本深度和背诵要求均有显著提升。在教材选文方面,高中语文教材篇幅更长、内容更深入,要求学生从思想、美学、人生等多角度进行解读。她举例说:“现在的课本每册有20万字,还配有50万字的《语文读本》,而且很多课文的篇幅都较长,如鲁迅的《纪念刘和珍君》有三千多字,屈原的《离骚》也有两千字以上。”李飞强调学习方法的转变,特别是阅读和写作能力的提升。她指出,高中阶段需要学生深度阅读,体会文学作品的语言、形象和情感之美,并具有正确的价值观和高尚的审美情趣。在写作上,高中更侧重思想立意和逻辑思维的建构,要求学生能理性、有条理地表达自己的观点。面对初高中语文内容形式的变化,李飞老师推荐了新高一暑假阅读书目,包括《乡土中国》《红楼梦》和《古文观止》,旨在帮助学生提前适应高中语文学习的要求,夯实文言文基础,提升文学素养。

在姜磊珏看来,“选择假期辅导班、初高衔接课、在家学习上网课,或者是结伴去图书馆自学……不管哪种方式,适合的就是最好的。”学习不只报辅导班一条道路,姜磊珏提醒家长,多关注学生的学习态度,选择适合学生的学习方式。

## 提前走出“填鸭式”学习

初高中的不同反映在多个方面,作为今年新高一的班主任,青岛市实验高级中学的徐洁表示:“高中在学习上,不论是知识的难度、深度,还是课堂的节奏、容量,跟初中都不在一个数量级上。”徐洁强调,学生需要从传统的“填鸭式”学习中挣脱出来,转而学会主动探究知识,实现从被动接受到主动学习的转变。以徐洁所教科目生物为例,他解释说:“初中生物更多偏向基础知识的记忆和基本能力的培养,知识通过背诵基本上就可以掌握,而高中生物更偏重于对知识的理解 and 应用。”这要求学生具备更高的知识水平和能力,并将知识灵活运用。

徐洁说,新高一的各科老师精心准备了自主学习资料,以引导学生更好地进行预习。这些资料不仅有助于学生提前了解高中课程内容,也为他们的自主学习能力打下了基础。同时他还在思考如何开展班会,以从心理上对新高一学生进行疏导,引导他们认识初高中的不同。

作为与初中学子最晚接触的化学学科,应当如何衔接?青岛六十七中新高一化学备课组组长薄纯钢老师指出,初中化学教育主要是普及化学的基本知识,培养学生的基本化学素养,让学生能够掌握物质“是什么”。薄纯钢强调,初中阶段的学习方法以识记为主,通常从直观的自然现象或演示实验入手,以形象思维为主来建立化学概念和规律。高中化学教育则更进一步,旨在为学生的科学研究之路打下坚实的基础,提升化学学科素养。相对于初中,高中化学教育的核心在于探索物质的“为什么”,学习方法转向归纳、理解和探究。他解释说:“高中化学教育不仅要加强形象思维,还要通过抽象、理想的化学模型来建立化学概念和规律。”不过初中化学与高中化学一脉相承,内容由浅入深、由表及里,既有联系,又有拓展、深化。

观海新闻·青岛早报记者 钟尚蕾 实习生 刘胜楠

## 暑假清单 初高衔接有乐趣

“老师给我们布置了新高一学习清单,每一科都有打卡任务。根据老师布置的学习内容,能提前熟悉高中知识,这样心里也有底了。”今年刚刚考入青大附中的刘昊霖前些日子收到了班主任发放的暑假学习清单。起初刘昊霖也埋怨:“刚考完试,又要学习。”但他打开看到老师布置的各科学学习任务后,感觉十分有趣,立刻给自己安排了学习时间表。

每天积累3至5个新闻标题,摘抄到笔记本上;用自己喜欢的文章练习写钢笔字;每天

坚持看一段数学算法思维分析视频;选一本自己喜欢的英语杂志作为读物;建立英语单词本;提前把第一学期的物理实验通过短视频预习;根据历史纪录片,学习历史课本中的各个典故……“不是单纯地刷题学习,而是通过自己的爱好和各种模式的学习方法,提前预习高中课程,这种方式孩子很喜欢。”刘昊霖的妈妈表示,看到这些有趣的暑假作业,儿子马上开始制订每天的学习计划,已经坚持了一周,过程有趣,效果也十分明显。

## 容量大知识杂 自律学习提前培养

新高一学子马瑞,在临近中午十二点时,还未结束暑期辅导课程。马瑞在得知自己被青岛六十八中录取后内心十分激动与向往,但是与此同时,他也比较担忧高中的课程,“与初中的知识相比,高中的课程将是一次全新的挑战,高中知识难度更上一层楼。”通过对语文、历史和数学的预习,他用“容量大”“知识点多”来形容高中课程的特点,但马瑞并未因此退缩,相反,他将这些挑战视为成长的机遇,转化为自我提升的动力,更加严格地要求自己。

“我积极地参加了各科的补习班,提前接触和学习高中的知识。同时为了更好地适应高中的学习节奏,假期严格按照学校推荐的作息计划表来安排自己的时间,确保每一天都能

高效地完成学习任务。在紧张的学习之余,也会在空闲时选择去图书馆阅读书籍。”这不仅是一种休息方式,更是一种心灵的滋养。在图书馆的宁静环境中,马瑞能够暂时放下学习的重担,享受阅读带来的乐趣,同时也在无形中培养了自己的人文素养,提高了自己的记忆能力。

马瑞在七月中旬时开始上假期辅导班,每天从早上八点到下午四点,每周休息一天。经过一段时间的预习,马瑞对英语和生物这两门学科充满了期待,他希望能够将初中时的优势学科继续保持。而对于数理化这三门学科,他坦诚地称之为“三座大山”,但他并没有因此退缩,而是表示会全力以赴,努力将它们学好。他将以饱满的热情和坚定的信念,迎接高中生活的每一个挑战。

## 中考结束 学习不能全放手

“虽然中考结束了,但是一点也不敢松懈!”市民林女士的女儿今年发挥稳定,顺利考入青岛五十八中。高兴之余,林女士也陷入沉思,进入高中学习压力大,和初中是完全两种学习状态,女儿能受得了吗?

前些日子,林女士向身边好友借来高中教材,和女儿研究了一番后,准备给女儿报一门初高衔接课,让她尽快适应高中课程。“翻了高中课本,很多知识点的逻辑思维与初中课本完全不同,初中只要把课本吃透就行,

但高中需要更多孩子自己的思考。以后孩子打算学理科,所以想让她适应高中的学习模式。”想到这一点,林女士分析了女儿晓雯的各科成绩,一家人商讨后,给晓雯报了数学、物理两科初高衔接课。起初林女士担心,初高衔接只是单纯地补课,通过一个阶段的学习后,林女士发现,衔接课里数学着重于巩固和提高基础运算能力,为高中学习做好铺垫;物理则着重于解释初中与高中教材及教法的衔接问题,通过补充脱漏知识和巩固练习,让孩子在思维上顺利过渡到高中模式。

学生  
说

家长  
说