

高一决定高考

Senior One Determines The NCEE

初升高学生及家长的一堂必修课



梁荣泉 著

- ◎ 学习，人生持久竞争力。 ◎ 成功，源自正确的第一步。
- ◎ 高考= 高一+高二+高三+行动。 ◎ 不要迷失在“高一玩一年，高二累一年，高三苦一年”的神话中：高考应该从高一就开始了。
- ◎ 从第一页到“第一页”，《高一决定高考》无处不精彩！

——北京大学博士生导师 初兰



中国海洋大学出版社
CHINA OCEAN UNIVERSITY PRESS



高一决_◎高考

Senior One Determines The NCEE

初升高学生及家长的一堂必修课

梁荣泉◎著



中国海洋大学出版社
CHINA OCEAN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

高一决定高考/梁荣泉著. —青岛:中国海洋大学出版社.
2010.7 (2013.2 重印)
ISBN 978-7-81125-430-3

I .①高… II .①梁… III .①中学生—学习心理学②
中学生—教育心理学 IV .①G442②G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 124018 号

高一决定 高考

著 者: 梁荣泉 主 审: 陈 琳
责任编辑: 邵成军 装帧设计: 海阔天空

出版发行: 中国海洋大学出版社

社 址: 青岛市香港东路 23 号

邮政编码: 266071

网 址: <http://www.ouc-press.com/>

图书订购: 0532-82032573

印 刷: 日照日报印务中心

开 本: 160mm×230mm 印 张: 15 字 数: 195 千字

版 次: 2010 年 7 月第 1 版 2013 年 2 月第 4 次印刷

书 号: ISBN978-7-81125-430-3

定 价: 29.80 元

[版权所有 侵权必究]

印刷错误 随时调换

越己者，恒越

人往往失去激情，
那是因为他失去了人生的理想，
忘却理想让每个人生而平庸！

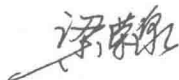
成功仅仅是人生中失败的下一站，
而失败仅仅告诉我们成功应该走另一条道路。

当你感到孤独、无助、痛苦的时候，
要切记“总给自己寻找我一定行的理由”。

怀揣伟大的理想和坚定的信念出发吧，
不管前方遇到怎样的艰难险阻，
也要为捍卫人生最初的梦想而战！

坚持、忍耐、挺住，
绝不轻言放弃，
你一定能够欣赏到人生最美的风景。

越己者，因阻而前。
越己者，因险而盘。
越己者，因博而敛。
越己者，恒越。



目录

愈多地接触新高一的孩子与家长，我愈多地感悟着孩子们的困惑与快乐，心急着家长们的心急与期盼，并在交流中走进他们的世界，成为他们最值得信赖的朋友。

《高一决定高考》追求素质教育与家庭教育的和谐融合，是高一新生学习方法宝典、中学家庭教育必备书、高中入学教育经典课堂和高一预科培训辅导手册。让我们从新高一开始努力，携手为成就人生未来高考状元之梦启程……

前 言 越己者，恒越	1
------------------	---

第一章 中高衔接篇

第一节 “准高中生”，赢在高一起跑线	3
第二节 高一新生：顺利度过适应期	9
第三节 认识我的新学校、老师和同学	14
第四节 高中主要学科特点及衔接学习方法	20
第五节 合理规划节假日	39
第六节 入学军训，你准备好了吗	43
名人堂——站在巨人的肩膀上：爱因斯坦	2

第二章 享受学习篇

第一节 优秀是一种习惯	47
第二节 高分，从每一节课开始	54
第三节 每个单元如何过关	63
第四节 如何考好期中考试	67
第五节 考试之后你该如何做	73
第六节 第二学期开学后你该如何做	77
名人堂——站在巨人的肩膀上：俞敏洪	46

第三章 超越自我篇

第一节	改变心态，改变成绩	83
第二节	学习中的万有引力现象	90
第三节	学习上遇到挫折怎么办	97
第四节	学习上的陋习及建议	104
第五节	开启“记忆力之门”	110
第六节	感恩的心，感谢有你	119
名人堂——	站在巨人的肩膀上：居里夫人	82

第四章 生理心理篇

第一节	高中生的心理特点	127
第二节	厌学心理及学习动机的建立	133
第三节	逆反心理	137
第四节	逃学行为	141
第五节	网络成瘾	145
第六节	异性交往的问题	150
名人堂——	站在巨人的肩膀上：奥巴马	126

第五章 家庭教育篇

第一节	新高一，新家长，新思维	157
第二节	沟通的艺术	166
第三节	激励孩子的艺术	175
第四节	培养孩子的能力	183
第五节	“90后”家庭教育的艺术	191
第六节	一封家书：除了学习还有生活	201
名人堂	——站在巨人的肩膀上：李嘉诚	156

第六章 高二高三篇

第一节	拼在高二，赢在路上	207
第二节	决战高三，你准备好了吗	210
第三节	如何面对文理分科	215
第四节	高考在即，你该怎么办	219
第五节	你该如何选择志愿	223
第六节	梦想是用来奋斗的	227
名人堂	——站在巨人的肩膀上：比尔·盖茨	206

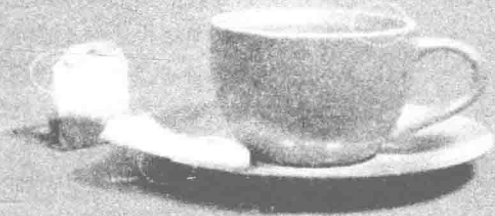
后记	有分享，更快乐	231
----	---------------	-----

第一章 | Chapter 1

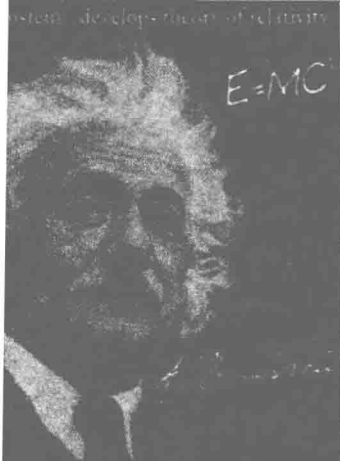
中高衔接篇

力争第一梯队是一种积极向上的人生态度，是一种一往无前的勇气和争创一流的精神。

高中数学的函数、高中英语的语法、高中物理的力学、高中化学的物质的量、高中地理的空间思维的建立是贯穿整个高中各科知识的重中之重，不仅要务必学好，更要务必学通。从高一开始为各学科打好基础，就能为高考的复习带来更好的效率和成绩。



爱因斯坦



他，科学巨匠，

1879 年，以犹太人的血统出生；

1889 年，10 岁时才开始去上学；

1891 年，自学几何学、高等数学；

1895 年，报考瑞士苏黎世大学失败；

1901 年，大学毕业后却只能失业在家；

1921 年，因光电效应获得诺贝尔物理学奖；

1940 年，建立了狭义相对论，并推广为广义相对论；

1944 年，为支持反法西斯战争，他拍卖狭义相对论手稿。

他曾被老师称为“最差劲的落伍生”并被学校开除；

还曾被纳粹没收财产、捣毁住所、焚烧著作、悬赏暗杀；

他就是爱因斯坦——现代物理学的伟大开创者和奠基人。

“早在 1901 年，我还是二十二岁的青年时，我已经发现了成功的公式。那就是 $A=X+Y+Z$ ！A 就是成功，X 就是努力工作，Y 是懂得休息，Z 是少说废话！这公式对我有用，我想对许多人也一样有用。”同时，爱因斯坦的成功之路，与父母没有因为他功课不好、被学校开除而责打他，更没有将他视为“弱智儿”，而是保护他的气质与性格免受不良因素的影响，循循善诱地帮助他成长与发展的宽松家庭教育氛围是分不开的。

天下只有两种生活方式：人生不存在奇迹；人生处处孕育着奇迹。

——爱因斯坦

第一节 “准高中生”，赢在高一起跑线

中考结束，从初中迈入高中是人生中重要的一步。高中生活即将来临，全新的学校、老师和同学，作为“准高中生”的你是否考虑过如何面对即将到来的新高一学习生活呢？

学习往往是在最不需要的时候开始储备，转机往往是在最不经意的时候出现，成绩往往是在最不起眼的细节处结出美丽的果实。中考，不是人生学习的终点，而是下一个辉煌的起点。高中学习不是一片苦海，但也并不轻松。走好高中学习的第一步，对未来的学习将有重大影响。

机会，垂青于有准备的人

有一位男生，中考结束后在家闲着无聊，整日不知干什么。他读高二的姐姐看到这种情况，就对他说：“你不妨看看我高一的课本吧，你若能把它们看完，到时候验收合格，那我就请客，敢不敢接受这个挑战？”他想了想，觉得反正闲着也是闲着，这样既能当做预习，又能增长知识，还能获得奖励，不妨试一试，于是就答应了姐姐。

一个暑假过去了，他把高一上学期数学、英语、物理、化学等课本都预习了一遍。姐姐从课本和相关的习题集上选择了几道题给他做，发现他掌握得不错。由于这位男生暑假预习过，知道哪里是

重点、难点，在高一学习过程中，学起来轻松多了，再听老师讲授一遍之后效果特别好，成绩在班里也一直保持遥遥领先。尝到这个甜头，他在以后的每一个寒暑假都把姐姐的课本拿来看。经过三年的高中学习，他的学习成绩突飞猛进，在高考中取得了优异的成绩，后来被北京大学录取。

作为一名即将进入高一的准高中生，你将如何面对将要到来的高中学习？你觉得这位男生的做法值得借鉴吗？你想过在进入高中学习之前该做哪些准备吗？只要做个有心人，在高中入学前做好充分的准备活动，机会就会更多地垂青于你。

假期，为高一学习热身

学习如逆水行舟，不进则退。老师常常发现，经过一个假期，孩子的变化往往很大，只不过有的变得更好，有的变得不如以前。爱因斯坦说：人的差异源于业余时间，这种结果取决于你如何利用假期宝贵的“业余时间”。

一是暑假从师哥、师姐那里借阅高一的课本，可以借阅全部教材，也可以借阅其中你感兴趣的部分教材，当然主要是语文、数学、英语和物理、化学等。只要他们是近几年的高中学生，各科知识的内容基本上都不会有多大变化。借阅这些书的目的，一方面是预习了解各科知识的大体情况，另一方面是培养训练自己的自学能力，因为自学能力是高中一项很重要的学习能力。

暑期看这些课本，可以规定自己每天看多少内容或每天花多少时间。一般来说，暑期学习提倡劳逸结合，以相对宽松为好，不要搞得太疲劳、太紧张。你若觉得看得懂，可以多看一些；若看不懂或看起来很吃力，则可以少看或大致浏览，不过你需要记下哪里是重点、难点、疑点，以便开学后有重点、有方向地学习，达到事半功倍的效果。

二是向你所熟悉的师哥、师姐了解高一的学习情况，了解高一阶段

每一科该如何学习，学习重点在哪里，明白高一阶段和初中的学习有哪些异同点。你对高一阶段的学习生活了解得越清楚，将来学习的磨合期就越短，学习效果就越好。反之，就容易出现学习不适应的现象。

三是假期里不要“唱”看电视、玩电脑、睡懒觉“三部曲”。可以参加游泳、打球等有益于身心的体育活动；也可以阅读自己感兴趣的经典书籍，提升自我的阅读水平和人文素养；还可以参加实践活动，接触社会，体验生活，增长自己的动手实践能力。假期里更不要“衣来伸手，饭来张口”，应该适当地帮父母做一些家务，这不仅尽了一个家庭成员应当承担的责任和义务，更会给父母意想不到的惊喜和快乐。

摆正心态，从零开始

高中学习压力大的同学多分为两类：一类是自费读高中的学生，由于给家里造成了经济负担，所以他们希望以更好的成绩回报父母；一类是学习比较优秀的学生，他们希望可以有更大的进步，或者保持自己目前的学习名次，但面对实力强劲的学习对手，他们感到害怕、焦虑、压力大。

一是要克服松一口气的思想。一个人一旦在精神上松懈下来，就像一个卸下了盔甲的士兵那样毫无战斗力。有些学生觉得经历了初三紧张的学习后就可以松口气了，高一阶段得好好放松放松，毕竟高一离高考还很远。然而，高考不是从高三开始的，而是从你踏入高中的第一天就开始了。学习上松懈下来的学生，学习就不在状态，时间一长，在学习上的欠账就越来越多，成绩就会下降；而学习上仍拼劲十足的学生学习成绩就会突飞猛进。

二是正确面对初中时期的辉煌。这一点主要是针对原来在初中时学习比较好的学生而言的。这类学生智力条件比较好，思维比较敏捷，在初中时各科基础知识扎实，学习成绩好，经常得到老师的表扬和奖励，进入较好的高中学校的可能性比较大，无形之中就有一种优越感。他们进入高中后一般会比较自信，学习障碍会比较小。但这类学生需要注意

的是：辉煌只属于昨天，不要盲目自信，头脑要冷静一些，要懂得“山外有山，人外有人”的道理。自己在某一初级学校比较突出，但进入高中之后一切从零开始：在一个新的班级和学校的格局里，面对高中复杂而快节奏的学习状态，应该重新衡量自己的竞争实力，理智地面对新环境、新对手，千万不可放松对自己的要求。

面对即将到来的高中学习生活，一定要正确认识自己所处的位置和水平，摆正心态，从零开始，面对问题积极主动地寻求解决办法，这对高中的学习肯定会大有益处。

不抛弃，不放弃

初中阶段，每个人的学习情况有所不同，就读的初中学校的层次也不完全一样，甚至有很大差异。不管属于哪一种情况，进入高中后，无论遇到什么样的困难，你都需要以积极的心态去面对，对自己做到“不抛弃，不放弃”。

▽ 有这样一位男生，初中时是当地普通中学的尖子生，一直受到老师的赞扬和同学的羡慕，长期担任班长、学习委员等，是一个被掌声和荣誉包围的学生，中考以该校第一名的成绩进入一所重点高中。进入高一后，他才知道自己在所在班级只是排第29名，属于中等，在班里还算不上成绩优秀的学生，在年级里就更不用说了。新的班主任在宣布班干部名单时没有他的名字，他感到有点失落。他想用成绩说话，因此刚开始时，他扎扎实实地学了一段时间。

在一次阶段性考试中，他的成绩虽然不错，但依然未进入班内前20名，由此他感到“高手”太多，自己无法超越他们，老师和同学也不像初中时那样在乎他。他不习惯没有荣誉和被冷落的状况，于是，他慢慢地泄气了，开始以消极的心态对待学习，并逐步演变到厌学、逃学，不顾班主任和家长三番五次的劝说，从一个原本能够考上重点大学的学生，沦落为一个游手好闲的人，最终因成绩太差在高二下学期退学。其实这位学生学习成绩是不错的，班主

任对他的进步也一直给予表扬，只是他无法摆正自己的心态，没有重新定好自己的位置，以消极的心态去面对新的学习环境，导致心态严重失衡，最终荒废了学业，放弃了自己的前途。

今天，同学们站在高一这条相同的起跑线上：无论你在初中时成绩是好还是差，无论你原来所在的初中是重点还是普通、公立还是私立，也无论你即将进入的是重点高中还是普通高中，你既不必为自己成绩不佳进入普通高中而丧失自信心，也不必因为没有进入自己理想的高中而心情沮丧、心灰意冷；当然，更不要因为考入重点高中而沾沾自喜、止步不前。未来在自己的手中，关键是要以积极的心态去重新考虑和设计高中的学习生活。

初、高中衔接，树立四个学习观念

进入高中，首先要了解高中学习的特点，这对日后的学习大有帮助。同学们可以根据自己的实际情况采取一些有针对性的应对措施，尽快适应高中的学习节奏。

一是全力以赴开个好头。初中和高中在学习内容上存在一个不小的台阶。如何顺利跨上这个台阶不跌倒，从而拥有一个良好的开端，对整个高中阶段的学习十分关键。

假期不要虚度，做好一定的准备工作。必须抛弃“松高一，混高二，拼高三”的错误观念，全力以赴，开一个好头。绝不能有“一脚踏进高中，就等于进了保险箱”的想法，稀里糊涂松两个月，待到发现不妙，再想赶上去就非常困难了。

二是及时调整学习方法。高中阶段的学习进度快、难度大、内容多、坡度陡、反复少。这和初中的情况很不一样。如果以初中学习的老一套方法来应对，就会在学习中遭遇挫折。

要尽快适应高中老师的教学方法，按高中老师的要求及时调整学习方法和学习习惯。谁能尽快拥有适应高中学习的好习惯、好方法，谁就能获得高考制胜的法宝。

三是学会寻找自身原因。高中学习的另一大特点是对学生学习的自觉性要求较高。相对于初中的教育比较迁就学生的不自觉性，自觉性差的高中生是很难在高考中取得成功的。

自觉性是一个人成熟的表现，自己是行为的第一责任人，也是行为后果的直接承受者。随时告诫自己，凡事要抛弃“埋怨他人，推卸责任”的想法，养成遇事先从自身找原因的习惯。

四是勇往直前不开倒车。上学就像坐车，上了高中的车，只能勇往直前，开倒车是不行的；中途下车，溜达溜达，车就开走了，你就再也赶不上了。如果你想放松一个月，然后再抓紧努力赶上，这样在初中也许可以，在高中却是绝对行不通的。

初、高中衔接这个阶段里既有机遇，又充满挑战。高一新生必须清醒地认识到，高一、高二是为高考打基础的时期，绝不能掉以轻心，把“宝”压在高三的想法是不可取的。要想赢得高考就要从高一开始起跑，因为成功之门总是向有准备的人敞开的。



札记

- 1> 成功，不是“很想要”，也不是“非常想要”，而是“必须要”！
- 2> 我为何而生？对爱的渴望、对知识的探求和对人类苦难的无限悲悯。

——罗素

第二节 高一新生：顺利度过适应期

进入高中，就意味着你进入了一个新的学习阶段，意味着你离成熟又近了一步。但面对新的环境，高一新生都会有这样或那样的不适应，甚至对新的环境产生排斥感。其实，过分的担心只会加重自己的忧虑和不适应，只要主动地调整自己的状态，采取一些正确的方法，你就会很快融入高中的学习生活。

一鼓作气，力争第一梯队

扪心自问：无论在教室还是公众场合，你更喜欢坐在后面还是前面的位置？每次回答问题或接受任务，你更喜欢第一时间举手还是怯于行动？站在高一的十字路口，你是打算力争一流还是消极等待？

“做任何事情都要走在别人前头，都要力争第一梯队，就如同跑马拉松一样，如果被第一梯队甩开了，那你基本就失去了夺取冠军的机会。即使乘公共汽车也要坐在第一排，永远不要说‘我不能’！”20世纪30年代，一个名叫玛格丽特的小女孩从小受到父亲这样严格的家庭教育。

秉承父亲一往无前的精神和必胜的信念，玛格丽特一年内修完其他学生五年才能修完的拉丁文课程，即使在音乐、体育、演讲等活动方面也都以优异的成绩保持在第一梯队。大学校长评价她：事事臻求一流、苛求完美，是建校以来最具雄心的优秀学生！

她就是连续四届当选保守党领袖，雄踞政坛长达11年之久，被世界政坛誉为“铁娘子”的英国第一位女首相撒切尔夫人。

力争第一梯队是一种积极向上的人生态度，是一种一往无前的勇气和争创一流的精神。生活中，平凡的人多是被“枪打出头鸟”、“木秀于林，风必摧之”等消极的中庸思想所腐蚀，亦如选择后面的位置就是懦夫和缺乏自信的表现一样！只有少数人，他们怀揣“永争第一、永不言败”的信念而成为“善观天下者造时代”的风云人物！同学们，一鼓作气，为力争第一梯队立即行动起来吧！

成功，源自正确的第一步

▽ 晓欣上高中后，觉得新学校一点都不能让她满意，向父母吵着要求转学。原来，晓欣不习惯新学校的住宿生活，觉得周围的同学对她不够热情，认为自己和舍友没有共同语言，而且舍友在宿舍聊天、听音乐打扰了她休息。由于原来生活习惯、作息时间不同，对于初次寄宿的中学生来说，起初会感到诸多的不适应是很正常的。面对这些问题，要和同寝室同学积极地协商解决，努力做到“严于律己、宽以待人”。

高中伊始，大家的学习都是从零开始，谁主动，谁设计得好，谁拥有良好的开端，谁就能抓住最先的机遇。开学之初做好指导整个学期学习的准备工作，制订科学实用的学习规划，提出明确的学习目标，真正进入到高中学生的角色，不在心理上厌恶和排斥自己的学习，使学习成为一种主动的习惯，为接下去的正常学习活动起个好头，是拥有一个良好开端的标志。

对于高一新生，需要熟悉所在高中的师资配置、学风要求、管理制度以及班里的同学情况等方面。当客观环境难以改变的时候，我们不应逃避或者挑剔，而应积极主动地适应环境。熟悉环境是适应环境、利用环境的基础，当你身处一个你所熟悉的环境时，你才会有安全感，你心里才会感到踏实。