

# 赢在起跑线

YING ZAI QIPAOXIAN

钟淼淼◎编著



Zenyang Haizi Shanghao GaozhongYinianji

## 怎样上好高中一年级

升入高中后，同学们该做些什么？

- 积极应对各种不适应，平稳度过这个初升高的非常“过渡期”，尽快步入高中学习生活。
- 在激烈的学习竞争和繁重的学习压力之下，认清自己的位置，找到新的方法技巧。

 江西科学技术出版社

# 赢在起跑线:

怎样上好高中一年级

钟森森 编著



## 图书在版编目(CIP)数据

赢在起跑线：怎样上好高中一年级/钟森森编著；—南昌：江西科学技术出版社，2010.12  
ISBN 978-7-5390-4243-5

I. ①赢… II. ①钟… III. ①高中—学生—学习方法 IV. ①G632.46  
中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第233569号

国际互联网(Internet)地址：<http://www.jxkjcs.com>

选题序号：KX2010043

图书代码：D10154-101

## 赢在起跑线：怎样上好高中一年级

钟森森 编著

出版发行 江西科学技术出版社  
社 址 南昌市蓼洲街2号附1号 邮编：330009 电话：0791-6623491  
传真：0791-6639342 邮购：0791-6622945 6623491  
经 销 各地新华书店  
印 刷 深圳市贤俊龙彩印有限公司  
开 本 170mm×240mm 1/16  
印 张 13  
版 次 2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷  
字 数 200千字  
书 号 ISBN 978-7-5390-4243-5  
定 价 24.80元

(赣科版图书凡属印装错误，可向承印厂调换)

赣版权登字-03-2010-533

版权所有 侵权必究



## 前 言

亲爱的同学们，走过了小学，走过了初中，人生只是迈出了两小步而已，后面的路还很长，路上还会有日月、有星光、有风、有雨、有坎坷、有泥泞，更有美丽的风景。

十六七岁的年龄正是人生的花季、雨季，若要青春之花开得灿烂夺目，就一定要把握好这个时代——高中时代。

高中，是人生的一个“分水岭”，前承九年义务教育，后启高等教育，是同学们世界观、人生观和价值观逐步形成的重要时期。更为关键的是，你们三年后将面临高考，这将是人生的一大转折点。高中，是进入大学的前一站，是充满了快乐与活力的一站，是交织着天真与成熟的一站，是为理想而奋斗、激情昂扬的一站，同时也是对学习的艰苦和困难体会最深刻的一站！

高中三年发展看高一，好的开头等于成功的一半，但万事开头难。同学们从初中生转变为高中生，对高中里的一切充满着种种的幻想。然而，一跨入高中的大门，就会发现许许多多的现象都向你们提出了挑战，原来很多事情并非你们想象的那么简单。在初三时，你们属于学校的“老大”，而进了高中，初来乍到的，这里的生活和学习对大家来说充满了新奇感和不适应感。如何平稳度过这个初升高的非常“过渡期”，尽快步入高中学习生活呢？同学们或许能从书中找到答案。



本书全面破解高一学子心中的困惑,介绍最有效果的应对新问题的策略,帮助同学们顺利度过人生第一个重要转折点。书中囊括了成长适应、交际能力、学习能力、学习习惯、青春期的乐与忧等方面的丰富内容,指点大家如何正确地走出成功的一步,在激烈的学习竞争和繁重的学习压力之下,认清自己的位置,找到新的方法技巧。

相信本书一定能帮助同学们做好初升高的准备,衷心希望大家在阅读完这本书后,能从中学到有用的知识,能帮助你们更从容、更快乐、更出色地度过高中一年级的美好时光,让你们成为这个时代所需要的杰出高中生。

编者

2010年10月

读者信箱: miaomiao801026@vip.sina.com



# 目 录

<b>第一章 从容应对新变化</b>	<b>/ 1</b>
在暑假里完成初升高的关键“过渡期”	/ 2
高中学习方法与初中学习方法的区别	/ 7
了解高中学习的总体“局势”,把握高中课程的特点	/ 12
学会适应全新的高中生活	/ 17
如何度过初升高的心理“适应期”	/ 22
做时间的“主人”,合理安排作息时间	/ 27
如何与新老师相处	/ 32
<b>第二章 我的处世哲学</b>	<b>/ 37</b>
如何与舍友相处	/ 38
学会合作,走好高中每一步	/ 43
关爱他人,收获幸福	/ 47
别做不合群的“孤独异类”	/ 51
可怕的“多疑症”	/ 55
高中阶段如何择友与交友	/ 60
如何理解“义气”二字?	/ 66
人际关系的处理是门学问	/ 70
差生与优等生的相处之道	/ 75

第三章 浇灌我的学习园地	/ 80
学好高一语文的关键是“吃透”课本知识	/ 81
如何打好高中语文的基础?	/ 85
善用语文学习的“好助手”——工具书	/ 89
高一数学学习攻略是听好每一节数学课	/ 93
基础不好的同学如何把高中数学学好?	/ 98
学好高一英语要巧过“三关”	/ 102
如何提高英语阅读理解能力	/ 106
跨越“鸿沟”,学好高中物理	/ 110
抓住知识点,学好高一化学	/ 115
优化学习方法,学好高一生物	/ 120
如何啃下高中地理这块“硬骨头”	/ 125
如何把枯燥的政治学习变得有滋有味	/ 129
循序渐进学历史	/ 133
如何处理偏科问题	/ 137
第四章 迈过青春那条河	/ 141
深陷“网婚”的泥沼中	/ 142
别去摘那颗“早熟的果子”	/ 147
冲动的代价	/ 151
“我要去整容!”	/ 155
女孩,请学会自爱!	/ 159
可怕的“心魔”	/ 164
宿舍里的“吸烟卧谈会”	/ 168
直面校园暴力	/ 172
第五章 在生活中收获成熟	/ 177
选秀梦	/ 178



网络是天使还是魔鬼,要学会正确利用网络	/ 183
“我爱名牌”	/ 187
远离毒品诱惑	/ 191
提高防骗能力	/ 196



# 第一章 从容应对新变化



3 在暑假里完成初升高的关键“过渡期”





中考终于、终于结束啦！鲁毅和所有的初三考生一样欢呼雀跃，中考结束就意味着自己得到了彻底的“解放”，再也不用熬夜复习了，再也不用进行一次又一次的模拟考试了，而最重要的是，他将会迎来一个长达两个月的暑假，如此美事，岂不乐哉？

在这个暑假中，鲁毅过得非常“惬意”：每天睡到自然醒，随心所欲地玩网游，偶尔抽空和老同学一块儿去游泳、打球……总之，鲁毅的暑期生活除了玩，便是睡大觉，“这样的生活简直就是赛过神仙呀！”鲁毅常不由自主地感叹道。

快乐的时光总是过得飞快，眼看没几天就要开学了，可鲁毅还是过着黑白颠倒的“神仙生活”。这天，妈妈忍不住提醒鲁毅道：“乖儿子，马上就要上高中啦，你也该收收心了，把生物钟调过来，抽空也看看书、写写作业呀？”

“我还没有休息够呢，哪来什么时间看书、写作业呀？您就让我彻底放松吧，趁现在还没有正式开学，我得好好抓住快乐的‘尾巴’。”鲁毅振振有词地应道。

妈妈听罢鲁毅的“解释”，觉得似乎也挺有道理，便不再说话了。

很快便开学了，高中的新生活让鲁毅很好奇，也让他感觉自己应该好好学习，三年后去考取自己心仪的大学。决心表过了，可是真正要开始学习时，懒散的思想就占了上风。清早起床太早了，上课犯困，精神萎靡；晚上回来，又会迫不及待地打开电脑玩游戏，直到睡眼朦胧时，书包还没有打开。

鲁毅如此的学习状态，学习成绩自然很不好。高一第一学期结束后，他的考试排名位于全班倒数几名。可此时，鲁毅还没有意识到事情的严重性，他满不在乎地说道：“反正高一才刚开始，还有两年呢，怕什么？后面好好学习就行了。”就这样，鲁毅的高一生活继续延续着中考后那个暑假的“惯性”，就这么逍遥过去了……

三年后，鲁毅在高考中落榜了，这其实也是情理之中的事。在离开高中时，鲁毅和老师深谈了一次，他自我反省道：“中考后的那个暑假过得太散漫了，这就是导致我高中失败的一个导火索呀！”可是，此时此刻后悔还有什么用呢？

中考过去，预示着人生少年时代的结束。在两个月的漫长假期里，静下心

来,同学们应该回忆自己的过往,有错即改,无则加勉,也许会为即将到来的高中时代开个好头!

自从大家踏进校门的那一刻起,就一直在学习,无论忙还是闲,都抽不出太多的时间去做其他的事情。中考过后,可以说是继小学毕业之后第二个比较轻松的假期,大把的时间突然掌握在自己的手中,同学们千万不可小看中考后的这个暑假。让自己度过一个有意义的假期,对大家顺利进入高中的学习生活有很大的帮助。

那么,怎样才能充实快乐地度过这个假期呢?在此建议大家分“四步”走:

### 第一步,整理情绪

中考结束后,同学们基本上缓解了考试带来的紧张情绪。这时就需要对自己初中三年的学习和生活进行重新的整理,从而逐步向高中生活过渡。

大家可以从初中学过的知识中,寻找一些自己感兴趣的科目或课题,然后到图书馆搜集大量的相关资料,扩大自己的知识面。

### 第二步,正确对待自己的中考成绩

中考成绩大概在每年7月中旬公布,前后往往也是同学们心理波动最大的时候。

要乐观接受考试成绩,并及时地吸取教训,进行反思。既然考试已经结束,成功也好,失败也罢,都已经成为不可改变的事实。重要的是要往前看,尽早地对自己未来的学习和生活进行规划。一味地沉浸在成功的喜悦中,忽视了假期的学习充电,不仅会原地踏步,还可能由于骄傲而退步。相反,一味地因成绩不理想而懊悔,树立不起重新开始的信心,也许未来就真的没有希望了。

总之,无论考得好还是考得不好,都要根据自己的实际水平,选择适合自己的学习方式。

### 第三步,根据自身的情况,制订暑假作息计划

经过了中考的拼搏,让自己在假期里放松一些,是在情理之中的。但如果像上述事例中的鲁毅那样懵懵懂懂地过日子,在漫长的假期中始终没有计划,无所事事,肯定没有什么好结果。大家在初三学习时一直很紧张,并且什么时



间干什么似乎都是家长和老师已经安排好的,很少有自己支配的时间,也很少自己支配过时间。现在有了充裕的时间,同学们应该合理计划时间,要学会从这个暑假开始自己管理时间,这对高中的学习会有意想不到的帮助。

#### 第四步,给自己“充电”

在同学们的暑期作息计划表里,一定要有学习的内容。虽然初中的学习算是告一段落了,但学习任务并没有结束。

首先,同学们可以多读一些课外书,尽量读一些名著或者一些名人传记,这样既可以提高自己的阅读能力,开阔自己的视野,还可以提高自身的人文素养,提升思想认识。阅读是学习中必须具备的一种能力,而语文、外语这些学科又离不开阅读,利用假期的时间多读书,在高中的学习中就能厚积薄发,就能真正感受到人文素养的价值和魅力。

其次,自学能力强的同学可以借阅高一的一些课本来预习,先用自己的能力去尝试读懂这些新内容,并相信自己的确能读懂,因为学习是循序渐进的。这样做,主要是让大家有个心理准备,同时还能锻炼自己的自学能力。

如果你觉得自己的学习基础不是很扎实,那就不妨重温初中的学科知识。大家不要认为只要上了高中就不用考虑初中的文化知识了,其实不然,如果你的学习基础有点差,可以趁这个假期好好弥补,夯实初中的基础知识,努力拉近自己与优秀学生之间的距离,争取和别的同学站在同一个起跑线上,这样对以后的学习肯定是大有益处的。

另外,同学们还要选择自己喜欢的方向,学习一种本领。比如,有的同学特别喜欢电脑编程,可是在初中时由于学习紧张,一直没有机会,现在可以利用这段时间抓紧学习,以免到了高中还念念不忘,结果耽误了学习。信息技术是现在人人必须掌握的,让自己早走一步会减轻高中的学习负担。当然,必须有自控能力,不要让自己编程没有学会,却沉迷于网络游戏中,那就得不偿失了。

同学们要记住,活到老,学到老,学习是不分时间段的。



## 起跑线上的高一学子们

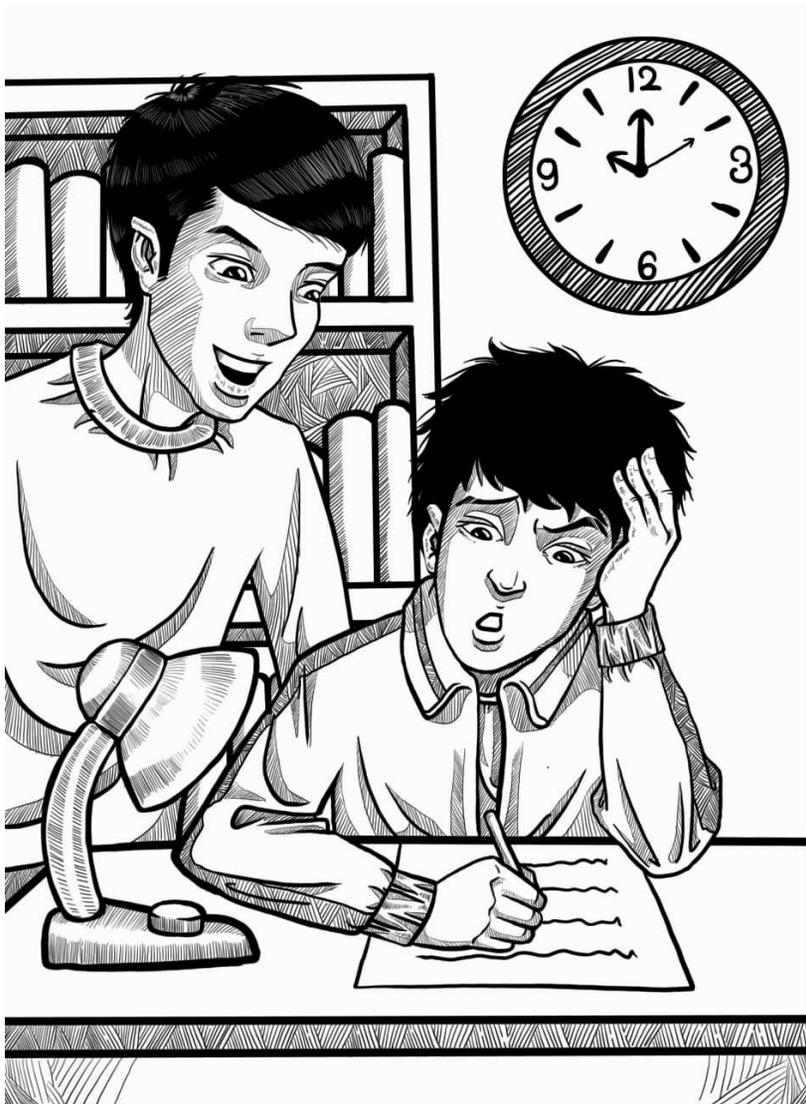
同学们如何顺利进入高中,并用最短的时间适应高中生活,这也许是大家最为关心的问题。

在此,建议大家有条件的话,不妨去参加一些暑假培训班。不过,选什么样的学习班最合适呢?

选假期充电班要因人而异,如果你平时成绩就很好,可以选择一些能发挥自己的兴趣爱好的班型,比如英语特训班等;如果你成绩一般,想利用假期有所提高,可以选择应试性的班型,但切忌把假期变成“第三学期”,完全为了补课而学。如果想提前感受高中的学习生活,可以选择“初中升高中衔接班”,但是在预习新课时要把握好尺度,要在快乐中学。同时,选择假期充电班,最好选规模较大、管理健全的培训学校。



## 高中学习方法与初中学习方法的区别



升入高中后，秦风在各科的学习上明显感到有些力不从心，每天加班加点地熬夜复习功课，可一到测验的时候，成绩却十分不理想，秦风觉得很丧气，难道自己还不够努力吗？或者是上高中后，自己的智商变低了？

某个周末，秦风的表哥来秦风家做客。表哥一进门，秦风便抓住他，问个不停：“我最近痛苦死了，学习成绩一塌糊涂，本来我对自己满有信心的，可现在，我发现无论我怎么用功，学习成绩却像股市一样，一泻千里，莫非我变笨了？”

表哥笑了笑，拍拍秦风的肩膀说道：“高中的学习讲究一个‘巧’字，并不是你埋头苦干就能有所收获的。‘巧’就是要讲究一定的学习方法，你现在是不是每天都钻进题海里面去呀？或者还沿用着初中的那种死记硬背的学习方法？”

“嗯，嗯，你分析得太对了，我每天晚上都熬夜做题，可效果却微乎其微。看来我的确不会‘巧’学。”秦风频频点头称是。

“高中阶段的学习更趋向理解型学习，需要具有比初中阶段更强的反思能力和探究能力。光靠死记硬背或是题海战术是完全行不通的。每一门功课你都要在充分理解的基础上去学习、去做练习，只有这样，知识才能融会贯通。另外，你还必须加强自己的自学能力，遇到不懂的地方要及时请教老师，或者和别的同学一块儿讨论。总之，高中阶段的学习要特别注意学习方法，你在以后的学习过程中慢慢琢磨吧。”表哥耐心地给出建议。

秦风佩服地说道：“你这番话让我茅塞顿开，谢谢。”

“嘿嘿，这可是‘师父领进门，修行在个人’哟。”表哥打趣道。

后来，秦风在表哥的帮助下，改变了自己的学习方法，学习成绩果然在短时间内得到了明显的提高。

一进入高中，很多同学就会明显地感到，与初中相比，高中的学习，在内容上多了，在要求上高了。怎样才能较快地适应高中阶段的学习呢？这是让大家感到非常头疼的问题。从初中升到高中，学习需要经历一个过渡期，因为初中



的学习与高中的学习是不完全相同的。初高中所学的知识已发生变化,适应需要一定的时间。但这个适应期要尽可能的短,如果太长,势必会使你的高中起始学习陷入被动。因此,进入高中后,大家要明白初高中在学习方法上的异同点,摆正自己的学习态度,调整自己的学习对策,尽快地进入高中的学习状态。

在此,建议同学们必须尽快调整自己的学习方法。应该说,高中的学习方法和初中的学习方法在许多方面是一致的、相通的,这里所说的“调整”是指,针对高中学习内容多、要求高的特点。

那么,高中学习方法要特别注意哪几点呢?

### 第一,抓重点知识

高中各科教材中涉及的知识很多,在学习过程中,必须明确其中哪些是重点知识,即哪些是该学科中的基础知识、主干知识。对重点知识、主干知识,不仅能记忆,而且能理解,也就是不仅“知其然”,而且要“知其所以然”,要弄清该知识的本质含义以及该知识与其他知识之间的联系。

### 第二,增强自学能力

如果说在初中阶段主要靠老师“扶着学”,那么在高中阶段要主要靠“自己学”。一定要发挥学习的主动性、积极性。比如,上课前要进行预习,并记下自己存在的疑惑,带着“问题”去听课,效果会好得多。再比如,对自己一时弄不懂的内容,要主动查阅有关资料,要独立思考,要是还弄不懂再向老师、同学请教。另外,要通过自学扩大自己的知识面。

### 第三,密切联系实际

只有在运用知识分析说明解决实际问题的过程中,才能有效地增强自己的能力,而且现在的高考试题也非常注意与实际问题的结合。为此,同学们在学习知识时必须密切联系实际。要关注国内外的重大事件以及自己的生活实践。对物理、化学、生物等学科的学习,绝不能忽视实验,要细心观察实验中的现象,