

高一

播种希望

10

学习点睛话题

个



播种天下的陈老师娓娓道来，
消除你的情感困惑，解答你学习
中的疑惑，为你指引通向优秀的
学习之路，带你走入学习的自由
王国，助力你的追梦高中。

BOZHONG
XIWANG

超人气名师30年教育智慧分享
轻松高效的方法为你插上翅膀

陈光华 / 著



蓝天出版社

高一

播种
希望

10

学习点睛话题



BOZHONG
XIWANG

陈光华 / 著



蓝天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

追梦高中. 高一: 播种希望 / 陈光华著. —北京: 蓝天出版社, 2014.7
ISBN 978-7-5094-1161-2

I. ①追… II. ①陈… III. ①高中生—学习方法②高中生—学生生活
IV. ① G632.46 ② G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 157899 号

高一: 播种希望

出版发行: 蓝天出版社

地 址: 北京市复兴路14号

邮 编: 100843

电 话: 010-66983784 (编辑) 66983715 (发行)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京谊兴印刷有限公司

开 本: 16开 (787毫米×1092毫米)

字 数: 202千字

印 张: 16.25

版 次: 2015年1月第1版

印 次: 2015年1月北京第1次印刷

定 价: 26.00元

(本书如有印装质量问题, 请与我社发行部联系退换)

版权所有 侵犯必究

耕耘与收获

当陈光华老师把一摞厚厚的书稿摆在我面前,《高一:播种希望》的书名一下子吸引了我。读罢掩卷,我分明看到了陈老师辛勤耕耘的身影,满怀着收获的期望。

这是一本关于学习方法指导的书。正如我们所知,授之以鱼不如授之以渔,对学生进行学习方法的指导,促其养成良好的学习习惯非常重要。良好的学习方法与习惯会对学习起到事半功倍的效果,而这依赖于家庭、学校、学生个人的共同努力。与此同时,我们也要看到,无论是学校教师,还是学生家长,对学习方法指导的科学性、专业性、系统性、持久性存在明显欠缺,往往具有主观性、片面性和滞后性,更难以体现不同学科特点和学生个体差异。我经常打一个比方,老师往往就像站在终点线上掐着秒表的教练员,为了学生有一个好的成绩,要么通过训练加量让学生多跑圈,要么单纯通过加油激发其主观能动性,却惟独不善于改进途中跑技术,不善于对学生进行更有针对性的体能测量与过程有效干预。从这个意义上讲,陈老师的这本书特别具有价值和指导意义。

这是一本送给将要入读高中学生的书。学生经历中考站在高中的门槛上,首先需要做的就是调整与适应。因为,高中学习生活无论是课程的设置还是教学内容的容量、难度,无论是自主性更高的学习要求还是自理性更强的寄宿生活要求,都是与初中显著不同的。学生调整得及时与否与适应得到位与否,直接关系到高中生活的品质与感受。上高中后,学生要进行生涯规划,选择未来做什么,更要在这一过程中学会怎么做。陈老师的这本书,作为学生高中学习生活的指南,为学生勾勒出优化自身学习过程的路线图。

这是一本突出高中阶段性要求、特色鲜明的书。一是实用性。全书内容包括学生预习、听课、复习、记笔记、做实验、完成作业、参加考试等学习的重要环节，按照各自独立又有机衔接的话题一一展开，针对学生易发的共性问题提出对策和建议，指导性很强。二是专业性。书中内容涉及了很多教育学、心理学、逻辑学、哲学的专业知识，却并不追求高深，而是更多地反映陈老师的亲身实践和感悟，反映学生学习生活的真实需求。三是丰富性。书中有大量丰富的案例，来自学生的，来自教师的，来自不同学科的。作为一名生物老师，陈老师观察学生学习问题的视野能够几乎涵盖所有的学科，难能可贵。四是可读性。全书体例设计上并不是一味灌输，自说自话，还特别设置了名言导引、师生问答、场景创设、体验感悟等版块，行文语气平实，娓娓道来，给读者的感觉就是一位老师在谆谆教导，悉心指导。

如果非要给本书提点儿改进意见，希望将来再版时，能够对新课程教学理念的反映、脑科学研究新成果的体现、不同学生群体的差异化设计和基于学生学习过程的自我评价实施等方面有新的探索和成果，这显然是更高层次的要求和追求。

我有一个很优秀的名叫李一诺的学生，当年读高三的她曾讲过颇有见地的一句话：学习方法不仅仅体现在“授之以鱼不如授之以渔”，还体现在要让学习者拥有一根自己得心应手的鱼竿。的确，学习有法，学贵有法，学无定法，对学习过程与方法的研究没有止境，而陈老师的研究无疑迈出了可贵而坚实的一步。

一分耕耘，一分收获。我们期待着，播下的是辛勤，收获的是丰硕。

济南外国语学校校长 苏旭勇

写在前面

很高兴你拿到这本书，使我们有了交流的机会。认真看完这本书，相信对你进入高中的学习会有帮助。祝你高一赢得优秀。

作家柯蓝写过一首著名的散文诗《明天》：

明天，是一个旅程的延续，明天是伸向未来的触角，明天是向希望一声新的呼唤。

明天啊明天！是欢乐或是痛苦，是成功或是失败，是等待我们去选择的时刻。

明天属于我们每一个人，又不属于我们每一个人。

如果你不辜负今天，明天就一定属于你。

进入高中学习是同学们中学学习生活中的明天，是中学生旅途生活的延续，是伸向未来学习和生活的触角，高中是向理想、抱负和辉煌人生一声新的呼唤。

对于你来说，高中生活是快乐还是痛苦，是成功还是失败，是你必须做出的选择。

实际上，在选择进入高中的那一刻起你已经做出明确的选择：我的高中生活要充满快乐，我的高中要不断成功，通过高中三年的学习我一定要进入××大学。

我知道，你现在已经内心萌动，充满激情，在心中默默谋划高中生活的丰富多彩，学习成绩的突飞猛进，学业的进步和方方面面的成就、成功。一位初三学生在“我憧憬的高中生活”中写道：“在我心中，高中生活应该是一部交响曲。它演奏着生活琴弦上的一个个音符，使生命的旋律变得丰富而多彩。它无时无刻不记录着师生的一言一行，它无时无刻不表现着人世间的每一种真情。高中生活在我心中是多色纷呈的，它像姹紫嫣红的鲜花点缀着美丽的人生。我憧憬着那些啼叫的文字，可以教给我种种精美的飞翔方式，让我不再热衷于朦胧似雾的诗，也不再做那缥缈似云的梦。我幻想将来的一天，能在这个高中文学的舞台，挥洒我的文采；能在充满竞争的辩论场，锻炼我的口才；能在‘白云’中留下我的姓名……”

明天属于我们每一个人，又不属于我们每一个人。

高中也一样。高中属于每一个人，又不属于每一个人。

为什么这样说呢？从初中进入高中，你要面对新的同学、新的老师、新的环境。对新同学需要认同，否则会产生孤独感；高中老师不再像初中老师对一个问题反复讲解、对问题解决给你提供一个现成的模式套用，也不会像初中老师事事给你做主，对你不断督促和提醒，而是更多靠你自觉，不理解这些，你会对老师产生不信任感；进入高中，你周围的同学都是过关斩将升上来的，这个环境使你失去初中的优越，使你感到有些失落，要正确理解同学之间健康竞争的内涵，相互学习、相互促进，共同进步。

更重要的是高中和初中知识内容的变化，教师教学方法的变化，需要你改变学习方法。否则，高中就不属于你。据调查，因为不能适应高中阶段学习而成绩退步，甚至一落千丈的学生占30%左右。王金战老师在他的博客中提到一位学生的信。信中写道：“……还记得初中时，我是老师的骄傲，那时我的理想竟然是清华！之所以用了‘竟然’二字，是因为对于现在的我来说，清华不是理想，是梦想，甚至是梦。”这位学生为什么这样写呢？原来这位同学是以优异的成绩考入现在就读的高中的，但不幸的是，高中第一次月考她就排到了一百多名，后来掉到了四百多名。在信中她又写道：“我所在的班级是年级最好的班，有时我都觉得可笑可耻：有优秀的老师、优秀的学习伙伴和良好的初中基础，而我却变成了差生？曾经的理想是不是就真的成了笑话？”这样的案例太多了。

这些同学不是不努力，最主要的是没有掌握高中阶段的学习方法。高一一年所学习的内容要比初中三年学习的总和还多，不知道、不熟悉高中学习的方法，高中就不属于你。

本书的主要目的，就是教你怎样进行高一的学习。

把握高一，播种希望。趁将要开始高一学习，抓紧把握高中学习的技术方法。

如果你不辜负今天，明天就一定属于你。

邮箱：chguanghua@126.com

——陈光华

如何使用本书

热爱实践而又讲求科学的人，就好象一个水手进了一只没有舵或罗盘的船，他从来不能肯定他往哪里走。

——达·芬奇

美丽使你引起别人的注意，睿智使你得到别人的赏识，而魅力，却使你难以被人忘怀。

——索菲娅·罗兰

要使高一学习变得轻松高效，从现在开始在学习上你最需要改变哪些方面？高中和初中的学习内容有哪些差别？高中需要提升哪些方面的学习能力？高中的学习有哪些特点？课前预习怎样进行？课堂听课怎样才能高效？课后应该怎样复习？课外学习应注意哪些问题？……简而言之，掌握了正确的学习方法，就可以在高一乃至整个高中阶段学习轻松自如，保持领先地位！

科学测试证明：95%的人智商介乎70至130之标准范围。成绩的决定因素不是智力而是学习方法。不同学习阶段、不同学习环节，不同类型知识、不同学科需要采用不同的学习方法。为方便阅读使用，本书没有展开做理论方面的阐释，而是直接为同学们介绍不同学习过程的具体方法。

从现在开始，你就要开始高中的学习了，本书将引导你一步步掌握高中阶段学习的方法和策略。这些方法和策略以高中知识的特点、考试的特点和学习的原理为基础，引导你对高中阶段的学习做出自然而然的定势反应，使你持久收获到学习成功的喜悦。

首先，我建议同学们找一定的时间对本书进行大致浏览，以了解本书的全貌。不过我更希望你详细阅读本书的各个话题，并希望本书能与你时时相伴。

本书在编排方式上按照学习事件发生的先后次序，分成几个相对独立而又密切联系的话题，便于你随时参阅并付诸行动。即使你对本书提供的方法已经掌握，还是可以不时翻阅，这会使你有更深刻的体会和收获。

其次，建议你首先以学生的角色阅读、理解，并在阅读、理解的基础上掌握书中所介绍的技巧。

最后，在前两步完成的基础上，建议你改以教师的角度阅读。除理解、应用外，争取能够复述，在48小时内给你的父母或学习伙伴分享或讨论学习心得。

下面是我以表格形式给你呈现的本书框架结构，以便于你对本书的了解和方便你在适当的时间选择对你有帮助的话题。

话题名称	话题思考
1. 情感 110	关于高一成绩的下滑 建立良好的人际关系 勇于克服自卑的心理
2. 学点逻辑	概念的学习 分析与综合 归纳推理、类比推理和演绎推理
3. 高一学习早知道	高一各学科、各模块的名称及内容 高一文化课程开设一览表 初高中学习的差异
4. 怎样预习	预习的目的 预习的方法及选择 学科预习介绍
5. 主动听课	听课要有准备 听课听什么 听课怎样听
6. 学习笔记	预习笔记 课堂笔记 错题笔记
7. 温故复习	复习的作用 课后复习 阶段复习
8. 追求作业质量	不良作业习惯 做作业的步骤和方法 作业的反思
9. 独立实验操作	为什么要亲自进行实验操作 实验能力培养 课标和考试大纲对实验能力的要求
10. 从容考试	考试的作用 考试期间的自我调控 考前复习和考试

祝你阅读开心，学业成功。

目 录

- 话题**1** 情感 110 / 1
- 话题**2** 学点逻辑 / 27
- 话题**3** 高一学习早知道 / 51
- 话题**4** 怎样预习 / 67
- 话题**5** 主动听课 / 93
- 话题**6** 学习笔记 / 119
- 话题**7** 温故复习 / 145
- 话题**8** 追求作业质量 / 171
- 话题**9** 独立实验操作 / 197
- 话题**10** 从容考试 / 223





话

题

1

情感 110



播种思想，收获行动；播种行动，收获习惯；
播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运。

——萨穆尔·斯迈尔

人们的快乐就和他们自己想要的快乐一样多。

——林肯



问(生):陈老师,听说高中很恐怖!有人说“高中”就像“文明监狱”,高中老师是“地狱魔鬼”,高中学生是“学习的疯子”。学习竞争到残酷的程度,同学之间钩心斗角,人际关系非常复杂。这是真的吗?

答(师):高中学校管理严格,行为规范订得很细,目的是通过规范约束学生某些行为,保证高中生的健康成长。因此,高中不是“文明监狱”而是“求知天堂”。高中老师要求严格,不是所有问题都代替你做,而是要求你自己思考、独立完成。因此,高中老师不是“地狱魔鬼”而是“人生导师”。高中学习任务重,学习压力大,高中的学习确实很累,但高中生不是“学习的疯子”。高中生活丰富多彩,“我的学习我做主,我的活动我做主”,确切地说高中生更像“未来开拓者”。高中虽然竞争激烈,但同学之间没有钩心斗角,更多的是合作学习,相互帮助。我的一位学生在回忆高中生活时写道:“难忘纯真的同学,真诚友谊久长。运动场上,追逐嬉戏,满头热汗,气喘吁吁;新年献歌,婉转激扬,心情放飞。”其实,很多真诚的友谊都是在高中建立的,很多铁哥们都是在高中结下的。

你现在已经是一名准高一的学生了。这时候的你，肯定很想知道高中的一些情况，很想听听“过来人”的高一感受吧！下面我们一块来看看一个同学写的一篇进入高一学习和生活的文章。

弹指一瞬间，我，一个曾经还在吮吸手指的孩童，已经在不知不觉间进入了高中，开始了全新的生活。

一张张陌生的面孔，一个个陌生的声音，组成我们的集体，尽管都还很单纯，很幼稚。或许是对新生活的一种恐慌吧！我总是无语，不知如何去开口和别人说话，放学之后，总是逃跑似的奔向宿舍，逃避着，逃避着与别人见面。但我知道我逃不掉，即使难以忍受也得撑下去。

宿舍，一个陌生而又熟悉的名字，让我觉得很孤独，宿舍似乎是一个小小的牢笼，把我和外界隔离了起来。但相对于教室，宿舍似乎又使我放松了许多，至少我还有一片小天地，尽管还有三个舍友。

只有到了这个时候，也才会想到以前，父母的唠叨不再使我烦恼，相反使我感到一丝丝的温暖与安慰。有时候突然想哭，一方面后悔自己从前没有珍惜；另一方面觉得很委屈，很感动。我的生活虽然平淡如水，但是平静中也有波浪。有时候觉得压力很大，迫使自己去学习，神经因此变得异常兴奋，嘲笑自己为什么要逃避，为什么总是不能把精力放在学习上，而是放在一些乌七八糟的事上。

经常反思自己，为什么这样矛盾，这样狼狈，告诫自己要怎样做，



但是没有什么作用，这似乎由不得我，我无法控制自己。

通过读这个同学的文章，我有一种感觉。就是这个同学身体进入高中，而心没有完全进入高中。

人要进入高一，心一定要随着进入高一。无论做什么，当你的身体到达时，心也要跟着到，不要像没魂的躯体一样，人到心不到。但我们现在很多同学却做不到“身在哪里，心就在哪里”。因为我们周边环境各种各样的干扰很多，我们眼前要去应付的太多了。在这个时候，我们只能用自身的修养和智慧去面对眼前的一切。人生就是这样，只要我们内心怀揣对学业和梦想的追求，身心合一，用心学习，终会走向成功。

为什么呢？下面的故事也许会给你一些启发。

一天清晨，老和尚听到阵阵悠扬的钟声，不由得特别专注地竖耳聆听，待钟声一停，他就忍不住问身边的侍者：“早晨是谁敲的钟？”

侍者回答：“是个新来的沙弥。”

于是老和尚就让侍者把敲钟的新来的沙弥叫过来，问他：“今天早晨你是用什么样的心情敲钟的呢？”

新来的沙弥不知道老和尚为什么问他，便回答：“没有什么心情，只是为敲钟而敲钟。”

老和尚问道：“不会吧？你敲钟时，心里一定想着什么。我听到今天的钟声，非常高贵响亮，那是真心诚意的人才能敲出的声音。”

小沙弥想了想说：“其实没有想别的，只是我尚未出家时，家师时常告诫我，敲钟的时候应该想到钟就是佛，必须敬钟如佛，要用如入定的禅心和礼拜之心来司钟。”

老和尚听了非常满意，再三提醒道：“以后处理其他事务时，千万不要忘记保持今天敲钟的心态。”

小沙弥为什么能敲好钟？因为他真正地是在用心敲钟，身到心也到了，而且懂得“敬钟如佛”的道理，心中充满对佛的诚敬。

你即将进入高中，应该充满对高中的诚敬，用心负责地对待高中的

学习、高中的同学和高中的老师。真心诚意地对待高中生活的每一件事，做好每一件事，成就高中学习，铸就高中生活的辉煌。

我们需要直面高中，才能真正走进高中，真正实现身心进入高中。我们不仅需要面对高中的成功，也要面对高中的学习压力，面对学习成绩的起伏升降，面对高中生活中遇到的不顺心，面对高中生活的孤独，面对高中生活中的挫折……

一位高一学生曾经讲过这样一段话：

那是在高一期中考试的时候，失败从头顶如炸弹一般掉下来，炸得我头昏眼花。我努力地拼搏，到最后，却仅得了可怜的60分。这对于初中时总是名列前茅的我来说，就像一场梦，一场可怕的梦。面对考卷上用红笔写的大大的“60”，我的眼睛模糊了。可就在我最需要安慰的时候，同学们却开始说三道四，对我另眼相看；老师也恶言训斥；回到家里，妈妈倒是没问什么，但我从她闷闷不乐的表情中已经看出了她的失望。我脆弱的心再也经不住这一切，泪水哗哗流了下来。我也不想失败呀！难道，失败一次，就再也不是好同学、好学生、好孩子了吗？

从这位同学的这段话中我们不难感受到：进入高一学习的同学很在乎成绩的变化，成绩下滑对他的打击是多么巨大。面对成绩下滑，他的内心是多么痛苦；在成绩下滑的时候，他多么想听到同学、老师、家长的安慰；同学们的说三道四、老师的恶言训斥，使他感到多么的孤独和无助；在他抱着最后一线希望想得到家长鼓励的时候，妈妈的失望，让他走向了绝望。

这虽然仅仅是个个例，但我们谁能说这仅仅是一个个例，谁又能说这里面没有你的影子。这个事例虽然不能反映高一学生所遇到的全部问题，但反映了高一学生普遍而又突出的心理问题。进入高一，每个同学都必须面对压力，最主要的是学习的压力。

下面，我就从高一成绩下滑、建立良好人际关系和克服自卑心理三方面和同学们聊聊高一同学所面临的主要情感问题。



关于高一成绩下滑

学习是重中之重，这是高中生活的一个特征。调查显示，进入高中，很多同学都感到成绩不如初中时好，成绩下降，非常苦恼。学习问题是学生最担心、最烦恼、最困惑、感到困难最大的问题。家长最担心、最烦恼、最困惑的问题也是学习问题。



客观面对学习成绩

“我初中成绩很好，进入高一后成绩就下降了，怎样才能提高自己的成绩？”

和上面同学提出同样问题的学生很多，如“我初中时成绩很好，可刚上了高中，成绩下滑很大，上课不愿听讲，我该怎么办？”“我初中成绩排在年级前面，高中以后成绩变垃圾了，心理落差很大。”

高一学生成绩的变化同样让家长着急，一位学生家长说：“我家小孩今年上高一，初中时成绩还挺不错的，但是进高中以后，成绩一直就没上来，开始我认为是孩子不适应，但都这么长时间了，还上不来。上学期期中全校排 160 名，期末考试全校排 350 名左右，我很着急！”

着急的何止是个别家长。“孩子之前学习挺好的，中考进了重点高中，但是进去后成绩下滑很厉害，我应该怎么帮助孩子呢？”“孩子现在在××中学，初中时成绩一直很好，可进入高中后成绩就开始下滑，急！”……

这样的问题太多了。遇到这样的问题，应该怎么办？

首先，同学们自己不要为自己的成绩下滑找理由推脱，不要认为自己智力水平不行，更不要认为自己本来就不如其他同学而产生自卑心理。作为家长，不要认为这完全是学生不努力的结果，不要认为是学生不听话的结果，更不要幸灾乐祸地数落学生。

其次,不论学生还是家长都要全面、客观地分析出现这种现象的原因。然后针对具体原因寻找解决问题的方法。

最后,学生和家长都要以积极的心态对待已经出现的事实,尊重学习规律,制订切实可行的计划并付诸行动。



影响高一学习成绩的因素

影响高一学习成绩的因素很多,具体情况要具体分析。找出导致成绩下滑的原因,才能寻找对策实现学习成绩的提升。

◎ 初高中学习内容的差异

进入高中,开设的课程比初中阶段突然增加很多,且不说通用技术、计算机技术等,仅文化课就开设9门,并且每个学科的知识量都成倍增加。以物理为例,一本必修1的知识点在数目上就超过了初中物理的全部。不仅如此,难度更是初中物理所无法企及。初中大多讨论确定不变的状态,高中则以变化的物理过程为主。初中学习的多数是“看得见,摸得着”的物理现象和物理过程,思维活动大多属于具体的形象思维,计算题一般是直接套用公式得出结果;高中物理研究比较复杂的物理现象,分析物理问题时不仅要从实验出发,又要从建立物理模型出发,要从多方面、多层次来探究,计算则需要结合模型、几何和代数知识的转换。

初入高一的很多学生在进入高一的时候没有思想准备,更谈不上对这些问题的重视。自己又不会合理分配学习和活动的时间,结果导致今天有一点不会过去了,明天又出现一点不会的东西,越积越多,慢慢地听课就听不懂了,作业就不会做了,学习兴趣越来越小,学习成绩会越来越差,甚至一落千丈。

◎ 初高中学法、教法的差异

初中学习侧重记忆,高中学习侧重分析、归纳、理解、应用。有些同学进入高中后仍然按照初中的学习方法进行学习,总认为记住就行,