

用爱和教养
陪伴孩子走过人生关键期



家有孩子上高一

陪孩子走过高一关键期的 66 个细节

星昊妈 / 著

孩子上高一啦！完成了九年义务教育，踏上了通往高等教育的台阶，孩子的学习和生活会遇到哪些问题？

面对这些问题，家长该如何陪他们走过这关键的一年？

最专业的学习指导 | 最贴心的亲子沟通 | 最温馨的生活陪伴

高级教师、知心妈妈星昊妈与你一起陪孩子走过这段关键的美好岁月。

让孩子因你而有一个精彩的高中

家有孩子上高一

陪孩子走过高一关键期的 66 个细节

星昊妈 / 著



版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

家有孩子上高一：陪孩子走过高一关键期的66个细节 / 星昊妈著. — 北京：北京理工大学出版社，2015.5

ISBN 978-7-5682-0003-5

I. ①家… II. ①星… III. ①高中生—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第067361号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮政编码 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京泽宇印刷有限公司

开 本 / 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 / 16

字 数 / 186千字

版 次 / 2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷

定 价 / 32.80元

责任编辑/刘永兵

文案编辑/王晓莉

责任校对/周瑞红

责任印制/马振武

图书出现印装质量问题，请拨打售后服务热线，本社负责调换



前言

古人云：“一年之计在于春，一日之计在于晨。”孩子从初三升入高一，将要面对高中三年的成长和发展，不论是知识的获得，还是个性的陶冶，抑或是思维水平的提升，都遵循这样一个规律：“三年发展看高一，高一是个关键期。”

万丈高楼平地起，高一这一年关键是打好知识的根基。若基础不牢，三年后的高考便会地动山摇；若基础牢靠，知识之树便会根深叶茂，三年后的高考才会充满希望。然而，万事开头难，头三脚最难踢。要想孩子在高一打好基础，就必须帮孩子从初中学习过渡到高中学习。这个过渡期就是转轨期，“轨”转得顺不顺、好不好，对于孩子能不能顺利适应高中三年的学习十分关键。

不少学生刚升入高中，在饱受初三升学的压力之后，迎来了一个放松期。他们发现高一的学习压力不像初三那样大，高一的一切是那么新鲜。由于刚进高中，他们还不了解高中课程的特点和学习规律，所以盲目性很大，心也很浮躁。

很多高一新生会想当然地认为，离高考还有三年，时间长得很，先放松放松。哪知道光阴似箭，岁月如梭，转眼之间，就到了月考，又一眨眼，期中考试来临了。这个时候有些学生开始手忙脚乱、突击复习，可是仅凭突击复习，就想在拥有8门课的高一把落下的功课补回来，又谈何容易呢？这时有些学生会大惑不解：“我中考成绩那么好，怎么到高中就突然遭遇滑铁卢了呢？”



作为一名从事教育多年，拥有丰富教学经验和管理班级经验的老师，上面我所说的状况，就是很多高一新生的真实写照，绝对没有任何夸张的成分。要想从别人的“前车之覆”中获得“后车之鉴”，要想避免高一学年成绩遭遇滑铁卢，避免碰壁之后才幡然醒悟，就必须充分认识高一课程的特点，从进入高一的第一天开始，就要认真对待每一门课程。

俗话说得好：“知己知彼，百战不殆。”家长帮助孩子了解高一的课程特点，了解高中的学习规律，就是让孩子“知彼”的过程。那么，我们就来简单地了解一下高中的课程特点吧！

高一课程多达8门，除了初中时接触的语文、数学、外语、政治、物理、化学，又增加了历史和地理。伴随着课程的增多，知识的深度、难度也显著增大，学生所学的科目知识量大、系统性强，而且科目之间联系紧密，比如，语文、政治、历史，这些科目之间的相互联系就较为紧密，而数学、物理、化学这些科目的联系也较为紧密。这就要求学生打开单一的思维模式，学会用开阔的思维对待各门功课的学习。

从“知己”的角度来看，高一孩子十五六岁，正处于青春期，思维模式处于形象思维向抽象逻辑思维的过渡时期，能不能顺利过渡，对孩子的学习十分关键。

除了身心条件，家长还应该帮孩子认识到自己当前的成绩水平，成绩优异不能骄傲，成绩平平也不能自卑，不管过去的成绩怎样，从进入高一的那天起，就应该主动“清零”，从零开始，重新起步，只有保持这样一颗平常心去对待学习，才能尽快地适应竞争激烈的高中学习生活，才能迎来求学路上新的飞跃。



目 录

第一章 上高一前，帮孩子做好这些准备

进入高中，意味着孩子在成长与求学的道路上又向前迈出了一步。如果说小学是基础期，初中是转折期，那么高中则是冲刺期。在冲刺期的第一年里，家长就应该帮孩子做好吃苦的思想准备，从踏入高中校门的第一刻起，就要尽快适应新的学习环境和特点，引导孩子重新自我定位，帮孩子确立高考目标，做好高中的学习规划。只有在冲刺期的第一年里打牢基础，才能确保高二的学习保持上升的势头，确保高三的学习实现飞跃，最终保证高考圆满达成目标。

1. 告诉孩子做好吃苦的准备	002
2. 尽快适应新的学习环境	005
3. 引导孩子重新自我定位	009
4. 高中学科的最大特点：难	013
5. 提早帮孩子确立高考目标	017
6. 高中规划从高一开始	021
7. 谁说高中女生比男生笨	024
8. 扫清孩子学习上的障碍	028
9. 激励让差等生变身优等生	031



第二章 提前制订好学习计划，打有准备之仗

凡事预则立，不预则废。不论做什么事，事先有准备，就容易取得成功。学习也是如此，只有提前制订好学习计划，打有准备之仗才容易取得好成绩。事实也证明，先进生与后进生的差别，重要的一点是前者有明确具体的学习计划，而后者大多是想到什么学什么，学到哪里算哪里，或老师指向哪里他们就学哪里，严重缺少学习的主动性。所以，要想学习好，先把学习计划制订好。

- | | |
|-----------------------|-----|
| 1. 没有计划的学习很荒唐 | 036 |
| 2. 要适当给自己“压力” | 039 |
| 3. 教孩子对照计划反省自己 | 041 |
| 4. 计划要主次有别、重点突出 | 044 |
| 5. 长期计划和短期计划 | 047 |
| 6. 不要长时间学习一门功课 | 050 |
| 7. 学习计划里的“小花絮” | 053 |
| 8. 当天的计划当天一定要完成 | 056 |

第三章 养成好的学习习惯，为学习注入持续推动力

美国心理学家威廉·詹姆士说：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”对高一学生来说，学习习惯不仅影响他们当前的学习成绩，还会直接影响他们的高考命运，甚至会影响他们今后的学习和工作。因此，抓住高一的关键时期，帮孩子养成良好的学习习惯意义十分重大。

- | | |
|--------------------|-----|
| 1. 独立思考的习惯 | 062 |
| 2. 及时完成作业的习惯 | 066 |

3.有疑问就解决的习惯	070
4.主动学习的好习惯	074
5.良好的阅读习惯	077
6.练后反思的习惯	082
7.积极应考的习惯	086
8.切磋琢磨的习惯	090

第四章 合理安排时间，提高学习效率

每个学生每天都有24小时，如何安排好这24小时，保证学习与休息之间的平衡，是每个学生和学生家长都十分重视的问题。我见过有些学生，每天的学习和生活都很轻松，该休息的时候休息，该玩的时候玩，该学习的时候，在有限的学习时间内，努力提高效率，结果取得了很好的成绩。我也见过有些学生，整天没日没夜地学习，把自己弄得疲惫不堪，成绩却不见起色。为什么会出现这种差别呢？其实关键就在于，是否懂得合理安排时间，充分提高学习效率。也就是说，要想成绩好，还需提高学习效率。

1.记忆的最佳时间段	094
2.四个记忆方法	097
3.神秘的生物钟	101
4.做好一周的学习计划	104
5.零散的时间不零散	107
6.自习课，你浪费了吗	111
7.学习没有任何借口	114
8.先休息一会儿吧	117
9.学习不能靠蛮力	120



第五章 抓好关键环节，让学习进入良性循环

学习难不难？其实不难，优秀的学生懂得，搞好学习只需抓好关键几个环节，比如，预习、听课、做笔记、复习、总结等，这些环节之间关系紧密、环环相扣，任何一个环节都不可缺少。如果你希望孩子的学习进入良性循环，就要想办法从这几个环节入手，逐步培养孩子良好的学习习惯。这是搞好学习的关键所在。

- | | |
|------------------------------|-----|
| 1. 预习是第一步 | 124 |
| 2. “耳、眼、心、口、手”并用，听课效率高 | 127 |
| 3. 有选择地记好笔记 | 131 |
| 4. 典型习题，精选精做 | 134 |
| 5. 准备一个疑难记事本 | 138 |
| 6. 每天的学习总结 | 142 |
| 7. 没有针对性地复习是浪费时间 | 145 |
| 8. 课后作业的四种形式 | 149 |

第六章 因科制宜找方法，使学习变得轻松

在这个世界上，没有一把万能的钥匙可以开各种各样的锁。同样，在学习中，也没有一种方法可以适用于各个学科。因为不同的学科有不同的特点，要想提高学习效率，还需了解各门学科的特点，然后根据各科的具体特点选择最适宜的学习方法，这样才能使学习变得更加轻松。

- | | |
|----------------------------|-----|
| 1. 学习语文：注重知识的积累 | 154 |
| 2. 学习数学：注重公式、定理的推导过程 | 158 |
| 3. 学习英语：“五官”并用 | 161 |
| 4. 学习物理：理解与分析并重 | 166 |
| 5. 学习化学：吃透典型习题 | 169 |

6.学习政治：联系现实生活	173
7.学习历史：掌握科学的记忆法	176
8.学习地理：心中有张“图”	179

第七章 学习懂技巧，成绩好提高

工欲善其事，必先利其器。要想做好一件事，需要事先准备好工具。同样，想要把学习搞好，需要事先找到学习的方法和技巧。方法好、技巧高，学习效果自然好，成绩自然会提高。当你发现孩子成绩不好时，不要责骂他脑子笨，也不要批评他态度不端正，试着分析孩子的学习方法是否得当，给孩子一些学习方法和技巧上的指导，才是对孩子最好的鼓励和帮助。

1.基础知识是“财宝”	184
2.每天睡前过一次“电影”	187
3.准备一个重点总结本	190
4.强科中的弱项，弱科中的强项	194
5.不做偏科的“瘸腿生”	198
6.考后别忘了分析试卷	202
7.教辅书一本就够了	205
8.巧用“错题集”，提高练习有效性	208

第八章 考试讲方法，才能拿高分

学习是一种考验智慧和脑力的活动，很多人就此认为，智商高、脑子灵活的人往往学习较好。其实并不完全如此，因为学习还是一种重视方法的活动。学习方法适合自己、考试方法科学合理，才能最大限度地获得高分。这就像带兵打仗一样，同样的兵力，所用的战略战术不一样，所取得的战果也是不同的。正确的考试方法，就是攻城略地、扫清障碍的最有力武器。



1. 别小看试卷浏览这件事	214
2. 先易后难，先熟后生	216
3. “一慢一快”，慢中求快	219
4. 难题的得分策略	223
5. 神秘的“卷面分”	227
6. 检查一次，再检查一次	230
7. 考一门，丢一门	233
8. 别让成绩压弯了自己	236

附录 文理分科：走出误区，把握自己的优势

第一章

上高一前，帮孩子做好这些准备

进入高中，意味着孩子在成长与求学的道路上又向前迈出了
一步。如果说小学是基础期，初中是转折期，那么高中则是冲刺
期。在冲刺期的第一年里，家长就应该帮孩子做好吃苦的思想准
备，从踏入高中校门的第一刻起，就要尽快适应新的学习环境和
学习特点，引导孩子重新自我定位，帮孩子确立高考目标，做好
高中的学习规划。只有在冲刺期的第一年里打牢基础，才能确保
高二的学习保持上升的势头，确保高三的学习实现飞跃，最终保
证高考圆满达成目标。



1. 告诉孩子做好吃苦的准备

从初中进入高中，这个跨越对于很多学生来说，都是一个巨大的挑战。有些学生进入高一后，发现高中学习和生活充满压力和苦累，一时间感到非常吃力，迟迟无法适应高中的学习和生活，成绩也随之直线下滑，慢慢丧失了对学习的兴趣和信心。虽然这种情况在我家星昊身上没有出现，但从星昊的言语中，我还是隐约感受到高一学习的压力很大。

一天，星昊放学回家，表情疲惫地跟我说：“我们老师经常抱怨说，他们一天上了多少节课，有多累多累，我还想说，我们白天上八节课，晚上上两节自习课，还有早读早操，我们更累呢！”虽然星昊只是随便说一说，发泄发泄内心的情绪，但真实地反映了高一生活有多么辛苦。要知道，在小学和初中，星昊从来没有说学习苦、学习累，即便在紧张的中考前夕，星昊也没有流露出丝毫的疲惫感。

我问星昊：“高一学习怎么这么累呢？原因有哪些？”

星昊说：“具体我也说不清楚，就是感觉课程多了，课程压力大了，还有就是班里学习优秀的同学很多，感觉高手如云，以前我在班里稳居头三名，现在我估计悬了，能进前10名就算不错了。”

对于星昊这样的回答，我并没有以一个家长的口气训斥他没志气，而是像一个朋友那样，设身处地地去理解他：“你所在的高中是重点高中，能够进入这里的学生，都是通过中考大浪淘沙般地选拔留下来的，竞争压力之大你不说我也清楚，希望你不要过于在意名次，把握好每天的课堂45分钟才是关键。”

星昊点了点头，然后抱着书本、辅导资料和作业本走进了书房，准备写作业了。

在我看来，升入高一压力之所以倍增，原因是多方面的，星昊所说的课程多了，学习压力大了，只是其中的一个因素，更重要的因素他并未指出来。在吃晚饭的时候，我又与星昊闲聊起来，我对他说：“儿子，你知道为什么上高一比起上初中累很多吗？”

星昊边吃饭边说：“不就是课程多了，作业多了吗？”

我笑了笑说：“你说得没错，但那只是一个原因，另外还有几个重要的原因。”

“什么？”星昊马上问我。

我说：“首先，高一课程增多，作业多了，这只是量的增多，更重要的是，学习难度增大了，你有没有发现？高中的知识充满概括性和抽象性，尤其是理科方面的课程。以前课堂上老师讲的知识点你都能听懂，现在是不是有些知识点你听不懂了，还要课后仔细琢磨或请教老师，才能搞懂？”

星昊点了点头：“对呀，我今天就碰到了难题，还没解决呢，明天去学校问老师。”

“其次，老师讲课的时候，你发现班里有些同学表现优秀，他们似乎什么都懂，考试的时候他们表现也更好，是不是？他们都是各校考入高中的优秀学生，他们的抢眼表现，无形中也会给你造成一些压力，是不是呢？”

“是呀，今天上数学课的时候，老师讲的知识点我没有完全理解，但班里有几个同学似乎完全理解了，特别积极地回应老师，让我不由得怀疑：是不是他们比我聪明？”星昊嘟了嘟嘴巴。

“那不是因为别人比你聪明，可能是因为别人课前预习了，所以听课效果好一些。你有没有预习呢？如果没有，那你以后就要养成预习的



习惯了。”

星昊说：“我知道了，等下我做完作业，就把明天要上的课预习一遍。”

“高中学习辛苦还有一个原因，学校开始上晚自习了，白天上了一整天课，晚上还要上两节课的晚自习，上到九点多，回到家，洗漱一番，就十点多了，早上六点多就要起床，这使人感到很疲惫，你是不是感觉睡眠没有以前充足了？娱乐游戏的时间也少了很多？”

“对呀，我现在的感觉就是每天都在没日没夜地学习，都快成学习机器了，完全没有其他的活动，生活未免也太枯燥了吧！”星昊扯大嗓门，似乎在申诉内心的不满。

我哈哈大笑，说：“那妈妈过段时间，陪你外出旅游怎么样？让你好好放松放松。”

星昊拍手叫好，说：“太好了，我真的想去大自然里放松放松。”

高中的作息时间表更加紧凑，星昊每天早上六点半就起床，然后洗漱一下，就推着自行车出门了。到达学校大概七点一刻，然后开始早读，早读到八点，休息十分钟上课。上午四节课，下午一点半上课，到五点半，上四节课。五点半到六点这半小时为自习时间，六点放学回家，七点半开始上晚自习一直上到九点半。

在孩子忙于学习的同时，作为家长，我和丈夫努力为星昊做好后勤工作。高中阶段的学习任务重，要保证孩子充分的营养，尤其是早饭，一定要吃好，研究证明，蛋白质类食物在胃中停留的时间为四小时左右，而淀粉类的食物在胃中仅停留两个多小时。所以，早餐一定要记得让孩子吃鸡蛋、牛奶、豆浆等高蛋白的食物，这样才能保证孩子整个上午有足够的体力去学习。

另外，家长要给孩子创造积极向上的和谐家庭氛围，要给孩子创造一个相对安静的环境，保证孩子有一个好的学习和休息环境，这也是对孩子强有力的支持。

2. 尽快适应新的学习环境

经过中考的竞争，每一位进入高中的学生都渴望在学习上获得进一步的发展，于是，她们带着中考胜利的喜悦，踏入了高中的校门。然而，美好的愿望与现实总是存在一些差距。有的高一学生一开始就觉得学习费劲，感觉跟不上。有的高一学生感到班里高手如云，突然变得有些自卑，心存畏惧，因而学习成绩会受到很大的影响。还有些学生一直带着骄傲自满的情绪，对学习抓得不紧，造成学习成绩下滑。

我做教育工作多年，每一届高一新生中，都有很大一部分不适应高中生活。应该说，这种不适应是正常的，从学习上来说，高中课程比初中多，知识难度比初中大。这对于很多学生来说，他们会产生一种突然面对一个陡坡的感觉，自然觉得有些受挫，有些畏惧，有些不自信，自然难以马上适应。

另外，高中生所面临的竞争远比初中激烈，尤其是重点高中的重点班，更是高手云集，学生个个实力拔尖。在如此一个强者如林的环境里，每一个学生都会不同程度地感受到一种紧张感和失落感。我家星昊就曾一度被这种情绪困扰，后来在我的引导下，才慢慢转变了心态，很快适应了高中生活。

星昊以高出省重点中学录取分数线50分的优异成绩进入了省重点高中，亲朋好友都夸他“不简单”，并羡慕我有一个好儿子。这让我这位做母亲的有一种说不出的自豪感，可是这种自豪感没多久就烟消云散了。



我清楚地记得，那是9月6日，下午星昊回到家，一脸的阴云。刚把书包放下，他就说：“妈妈，我不想读重点高中的重点班了……”声音里带着哭腔。

我感到非常惊讶，问：“为什么呀？”

星昊说：“开学这几天，每天我走进教室，就感觉很紧张，我看到班里一个个同学下课都不活动的，都在那里看书，有些同学向老师请教问题，有些同学在那里做练习题，他们在争分夺秒地学习，这让我感到很有压力。这样下去，他们的成绩肯定比我的成绩好。”

其实，当初考重点高中完全是星昊的要求，但上重点高中没几天，他便要打退堂鼓，这是我万万没有想到的。我让星昊慢慢说他这几天的上学感受，他说他感觉同学都很强，而且脸上流露出傲慢的表情。他还说，担心以后竞争不过他们，感到很有压力。他说同学下课都在看书，而他出去玩了，心里觉得很有罪恶感……

我对星昊说：“你这是自己吓自己，哪有那么严重？”

星昊不信我的话，仍然一脸阴云。

当晚，我给星昊的班主任打了一个电话，向班主任唐老师介绍了星昊目前的精神状态，希望唐老师和我一起做做星昊的工作，给他信心和上进的动力。我还从唐老师那里了解到，星昊在班里属于前五名，应该说这是非常可喜的。

我把星昊目前在班级的名次告诉星昊，星昊不但不开心，反而更加焦虑。他说：“我考进来的时候成绩这么好，以后我真的害怕成绩下跌。”

我对星昊说：“目前来看，你最大的不适应是害怕竞争不过你班上的同学。也许你班的同学真的都比你强，但是我想说的是，即便你在班里考倒数第一，妈妈也依然爱你，妈妈相信你能行。从进入重点班的那