



南方凤凰台

高中新生新课标 入学必读

主编：梁传凤 蒋选荣 韩建光

内蒙古人民出版社



南方凤凰台

高中新生新课标 入学必读

主编：梁传凤 蒋选荣 韩建光
编委：丁晓勤 韦德琴 张昌军 陈 兵
陈妮妮 尚晓峰 尚剑峰 范诗军
魏应兵 魏宏平

内蒙古人民出版社

主 编 王清平
责任编辑 高 娃
封面设计 美 景

版权所有 盗版必究
举报电话 025 - 83206527
13357705632

高中新生新课标入学必读

执行主编:梁传凤 蒋选荣 韩建光

出 版 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城西街 20 号
印 刷 南京市海院印刷厂
地 址 南京市半山院 21 号
发 行 内蒙古人民出版社
开 本 850 × 1168 1/32
印 张 6.5
印 数 20000 册
版 次 2005 年 7 月第 1 版
印 次 2005 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 7-204-07990-6/G · 1956

定 价 13.00 元

致同学

祝 贺你,你现在已是一名高中生了!

对于高中生活,你一定充满了美好的希望与遐想,但更多的是新鲜、好奇:高中生应该具备怎样的心理状态呢;马上就要接触的新课标到底是怎么一回事呢;听说从今年开始,高中生可以像大学生一样,按自己的喜好选修一些科目,是这样的吗……

带着这些有趣、新奇的问题,让我们来共享本书:



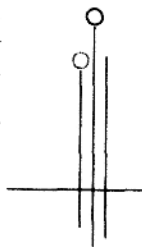
“献给成长”是个心理指导专栏。步入青春期的你,可能会遇到一些莫名的困惑、挫折、压力,我们特设此栏,请专家为你排忧解难、指点迷津,帮你顺利、愉快地度过这段时期!

“关于新课标”用通俗易懂的语言为你介绍新课标的理念、新课标下各科学学习方法等。

“高中学习进程”简单介绍你将要面临的高中新课程安排、学习进度、选课方式、考核方式等问题,让你对高中生活有个基本了解,为投入精彩的高中生活早做准备。

“教你一招——科学挑选教辅书”对你在高中学习中经常会见到的一些教辅做以简单的介绍,说明其特点与优势,在此基础上,强调选择教辅要根据自己的实际需要,并简单介绍理性选择教辅书的一些方法及标准。

“初高中知识衔接”特设九份试卷,语、数、英、物、化、生、史、地、政各一份,试卷以初中知识为主,同时加大初高中知识延续点的考查力度;另外,每份试卷都附相应的“点评”,说明本学科中哪些知识点在高中会向纵深方向发展。



目 录

献给成长

- 献给梦想中的高中生/3
- 追星年华,塑造“健康我”/5
- 咬定目标,构建“理想我”/8
- 走近老师,形成自己的学习风格/12
- 认识自己,超越“自我”/15
- 笑对人生,直面挫折/17
- 学会交往,在集体中成长/20
- 咨询是生命的流露/26

关于新课标

- 新课标的理念/29
- 新课标下各科学习方法/45

高中学习进程

- 高一新课程学习进程/67
- 高二选修课学习进程/80
- 学分制管理介绍/92

教你一招——科学挑选教辅资料

为什么要使用教辅资料/97

市场上有哪些教辅资料/98

学生在选用时的困惑/101

在三年的高中学习过程中如何正确
选用教辅资料/102

初高中知识衔接(试卷)

语文卷/109

数学卷/122

英语卷/130

物理卷/142

化学卷/152

生物卷/159

历史卷/168

地理卷/175

政治卷/182

参考答案/190



——谨以此篇献给成长中的高中生！



高中新生新课标

入学必读



献给理想中的高中生

“刚步入高中，感觉一切都是新的：新的校园、新的教室、新的宿舍、新的……还有新的老师、新的同学。住进了学生宿舍，从未离开过家的同学会想家、想父母，这时特别希望得到老师的关爱、同学的帮助。不少同学感到很兴奋，终于离开了初中，来到了早就向往的高中”。

“开学几星期，大家都急于相互认识，了解同学，也想让同学了解自己，常会找机会在同学面前表现一下，让大家加深一下印象。几场考试下来，感觉班上强手如林，没有了初中时那种领先的自在了，名次下滑，有失落感，怎么办？暗下决心，发奋努力。经过一段时间，成绩名次仍然没有进步，甚至继续下降，这时开始怀疑自己的能力，甚至开始担心自己能否顺利完成高中学业。此时更加想念父母，想念初中的老师和同学，不时会与别人谈论初中时的生活，倾诉一下心中的感受，可是没有那么多倾诉的对象。于是，许多同学开始积极调整自己的心态，以便尽快适应高中的学习生活，首先要适应繁重的学习压力，再就是要积极应对学校开展的各项活动”。这是参加完高考的一位同学写的回忆高一生活的一篇日记。

笔者又问了一位刚参加过高考的学生：“请回忆一下刚进入高一时的心态怎样？”他想了想说：“很得意的。”“多数同学是这样吗？”“是的！”那位同学又追加了一句，“三年的学习真是不轻

松。”为什么会有“很得意的”的感觉呢？是冲过了“中考”的得意，还是有这样的想法：离大学之门又靠近了一步？

“如同种子在雪下梦想，你们的心也在梦想着春天。”纪伯伦《先知》中这句充满哲人思想的散文诗不知是不是给年轻人的？高中是常有梦想的年龄，梦想春天、夏天、秋天、冬天；梦想黄河、长江、大海、高山；梦想……总之是梦想，而高中生这种梦想就是一种对未来的憧憬。

这里我要把热忱和期待献给梦想中的高中生，献给成长中的高中生！



追星年华，塑造“健康我”

高中生常会这样问自己“我心理健康吗？”得不到答案时，会
有意无意问同伴：“我心理健康吗？”同伴会用手抚摸着他的
脑门回答：“你没有发烧吧？”这个回答的话外之音是，你有毛
病，我怎么没看出来。这是高中学生关注自己的正常心理反应。
那么就谈谈什么是健康，什么是心理健康，高中生应有的心理
健康。

健康。积极的健康概念是以“世界卫生组织”(WHO)宪章中所提出的定义为代表，即健康是身体上、精神上和社会适应方面的一种完好状态，而不仅仅是没有疾病或体弱而已。这一健康定义有三个指标：身体的、精神的(通常又说心理的)和社会适应的。

心理健康。指个体在一般适应能力，自我满足能力，人际间各种角色的扮演，智慧能力，对他人的积极态度，情绪与动机的自我控制等方面达到正常或良好的水平。

心理健康的人一般有以下共同的特征：

- ※ 了解自己并肯定自己；
- ※ 掌握自己的思想和行动；
- ※ 有自我价值感和自尊心；
- ※ 能与人建立和谐亲密的关系；

※ 有独立谋生意愿和能力；

※ 有不脱离现实的理想追求；

※ 符合年龄特征，具有与多数同龄人相符合的心理行为特征。

处于高中年龄学生的健康心理应包括以下几个方面：

► **智力正常。** 智力是分析问题和解决问题的一种心理特性，也就是顺利完成智慧活动的的能力，包括观察能力、记忆能力、注意能力、想象能力和思维能力，其中思维能力是核心要素。智力有其遗传基础，但更主要的是与个人的社会生活环境、教育程度和主观努力等密切相关。正常的智力是高中生学习和生活的最基本的心理条件。乐于学习，有强烈的求知欲，能充分发挥自己的智力和潜能，努力获得优良成绩。

► **人格统一。** 人格指包括个性倾向性和个性心理特征在内的一个人的整个心理面貌。人格统一指人格各个结构要素都无明显的缺陷与偏差，具有正确的自我意识，有自知之明，能根据自己的情况调整和完善自我；不自视清高，也不自轻自贱，言行一致，所说的、做的是统一的。

► **情绪健康。** 指情绪稳定，反应适度，积极良好的情绪多于消极的情绪，对学习和生活充满希望。不老是愁眉不展、心情郁闷、喜怒无常；也不盲目自惭自愧、埋怨这埋怨那、怨天尤人。

► **意志坚定。** 面对困难和挫折采取较为合适的反应方式，主动积极想方设法克服困难，战胜挫折。学习和生活有自觉的目的性，有效调节和控制自己的行为。行动中有较高的自觉性、果断性、坚韧性和自控性是积极的意志品质的表现。

► **反应适度。** 人的行为反应有的敏捷，有的迟缓，是存在差异的，最重要的是反应要适度。对待事情，既不要反应过敏，也不要无反应。一点小事就大惊小怪，稍有意外就惶惶不可终

日,一遇挫折就束手无策、无法忍受等,都是反应过度的表现,应及时调整。

► **人际亲密和谐。** 乐于交往,与老师、同学、家长等和睦相处,以真诚、礼让的态度保持和发展和谐的人际关系。学会尊重他人,善于理解他人,乐于帮助他人,可有效地促进人际关系的和谐发展。

► **个人与社会协调一致。** 高中生虽未走入社会,但是在社会中成长的人,是社会人而不是纯自然人。正确认识和社会,使个人的信念、目标、行为与当今时代主流合拍,与社会要求吻合,和社会保持良好的接触。积极参与班级、学校、社团等集体活动。

► **心理和行为符合高中生年龄特征。** 心理健康的高中生,应具有与自己年龄相符的心理和行为。老气横秋、玩世不恭或天真撒娇、易哭易笑,是偏离高中生应有的心理和行为的。

高中学生常常会带着美好的理想在现实生活中寻找模仿的榜样,俗称“追星年华”。他们借助榜样自我激励,促进自我发展。步入高中的学生,面临更加开放的外部环境,面对更多新问题需要解决。诸如,由于身体发育引起的生理和心理变化,学业上更高的追求,更大的学习压力,住校生生活自理的适应,来自同学相互竞争的压力,与父母在认识上不同引发的冲突,与老师和同学交往过程出现障碍的烦恼等,都需要高中生自己去处理。

高中生长成是一个人成长的关键阶段,他们中的绝大多数能意识到这点,加倍努力。高中教师在学生成长过程中扮演着导师的重要角色。而高中学生家长多处于不惑之岁,对人生有深层理解,往往对子女有更高的期望。明确了“健康”的内涵,高中生努力塑造“健康我”就显得尤为重要。



咬定目标,构建“理想我”

同 学们都熟悉民族英雄岳飞的诗句:“莫等闲,白了少年头,空悲切。”曾任复旦大学校长,我国著名数学家苏步青教授勉励学子说过:“为学应须毕生力,攀高贵在少年时。”

中国有句名言:“自古英雄出少年。”许多伟人造就了自己的事业后,都应验了这句至理名言。在麦克·哈牧著的《影响人类历史进程的100名人》排行第五的中国伟大哲学家、教育家孔子,总结自己一生业绩时说:“吾十有五而志于学,三十而立,四十而不惑,五十而知天命,六十而耳顺,七十而从心所欲,不愈距”。孔子15岁就立志致力于学问,有志者事竟成。

如果说孔子强调早立志,那么近代学者王国维则强调要坚持不懈实践志向。他在《人间词话》里谈到治学的经验,分别引用了晏殊、柳永、辛弃疾三位诗句说,“古之成大业者,大学问者,经过三种境界:‘昨夜西风凋碧树,独上高楼,望尽天涯路’此第一境界也;‘衣带渐宽终不悔,为伊消得人憔悴’此第二境界也;‘众里寻他千百度,蓦然回首,那人却在灯火阑珊处’此第三境界也”。早立志,才可成大业。

那种“车到山前必有路,船到桥头自然直”是一种无可奈何的心态,是一种没有准确目标、碰碰运气的行为。有这样心态的人不妨改变一下思维方向,来做一个人生设定:80岁的我应怎么活,70岁的我可做什么,60岁的我应做什么,50岁的我……

40岁的我……30岁……20岁……刚刚进入高中的我要干什么？这就叫“咬定目标，构建‘理想我’”。只有这样，才能做到目标明确，行动坚定。

一个人在不同的人生阶段、不同的场合，会扮演各种不同的角色。高中学生，扮演的是高中学生的角色。人们在扮演目前角色的同时，心目中还向往着更出色的角色，这个更出色的角色就是这个人的“理想我”。

要构建好“理想我”应考虑以下六方面因素：

● 你目前所处的位置。

人一降生，在社会中就有了一个位置。家庭、父母、亲戚给予了你社会关系，父母的基因影响着你的智力、体力、容貌和气质类型等。这些都是你所具备的条件和资源。

● 你希望的位置。

进入高中后，你会憧憬自己的未来、喜爱的职业、想扮演的社会角色。和童年相比，这是一种趋向现实的希望，这种希望是支配你行为的动力源泉。对高中生的你来说，重要的是在学习知识、挖掘潜能的同时，找准自己的专业兴趣和专业特长，瞄准适合自己的位置，这样你就会有追求一个既能使自己得到发展，又能得到社会认可的理想目标。

● 你的竞争者。

要满足需求就回避不了竞争者，人们既要认识自己的竞争者，又要勇于面对竞争者。而现实的竞争者就是你这个班的同学，这学校的同学，乃至高考时全省几十万同学。竞争是社会发展的杠杆，它会带来社会进步的活力，回避、逃避竞争的人是无法适应社会的。对个人来说，竞争可使自己的能力、才智得到最佳的发挥，在竞争中你会体验到成功的喜悦，或者失败的沮丧。由于各人的起点不同，能力有差异，就要合理评价自己，也要客观评价竞争者，这是实现自己理想的条件之一。需要交待的是，

同伴的合作,往往是更有效的竞争。

● 你的支持系统。

每个人都生活在互相联系的网络中,这个网络就是个体之间相互依存的社会网络,也就是个体生存的支持系统。要实现难度较大的目标时,你一方面要做好付出艰辛代价的思想准备,另一方面还要考虑你的支持系统的实力。从某种意义上说,你的成功与否在很大程度上取决于支持系统对你的援助。寻求他人帮助很必要。

● 你的承受力。

很多人之所以最后没有实现自己的目标,是因为出现了“意外”,有些“意外”是人们无法控制的。当你在构建自己目标时,是否对这些计划之外的事有充分的准备?

● 你的忍耐。

目标的实现是一个积累的过程,要耐得住寂寞,耐得住挫折,甚至要忍耐失败造成的创伤,这样才可能最终实现自己的目标。

美国心理学家赫威斯特在其《人类发展与教育》一书中列出人的 10 项发展任务,尽管是国外的研究,对我们还是有所启示的,现列举出来:

▲ 能在日常生活中,与同辈的人建立和谐的人际关系。这种关系应包括同性朋友和异性朋友。

▲ 行为上能扮演适当的性别,不但乐于接纳自己的性别,而且能恰当地表现出属于自己年龄的男性或女性的行为特征。

▲ 接纳自己的身体和容貌,不过分炫耀自己的优点,也不过分掩饰自己的缺点,能按照自己身体的条件去发挥其最大的潜能。

▲ 情绪表达渐趋成熟独立,凡事不再依赖父母或其他成员的支持与保护。