

高一新生指南

学长学姐通关秘籍等你来取

编者按：

亲爱的新高一同学，当你即将踏入高中的大门，是否满心期待又夹杂着一丝紧张？高中，是一个充满挑战与机遇的新天地，刚进入大学时的我们也曾和你一样。如今，我们从高中摸爬滚打过来，多少积累了一些经验，现在就把这些“秘籍”毫无保留地分享给你，希望能帮助你在高中这场“战役”中，少走一些弯路，多收获一些快乐和成长。

问题一：初入高中，你们认为最重要的事情是什么，首先需要思考的是什么呢？

张政：最好在高一就想清楚自己未来的专业方向，再根据这个选科。取舍很重要，现在变成新高考选科制，更要提前做好学习规划，选好自己大概喜欢的专业方向。我就是稀里糊涂地进了高中，然后学着学着到了高三才开始想，这样就造成我高中学习的时候目标不强。我建议高一同学在上高一之前，就要开始思考，我未来可能会往哪些方向发展，要想学习这些专业需要在选课上做好什么准备。比如你就打算未来考军警校，那你就要选政治组合。我学的文科，但是现在觉得文科就业真的很难，要想找到比较好的工作就要把学历卷得很高。我觉得自己现在的处境，和当初自己目标不清晰有关。

连栎琪：说到选择方向，我觉得还是要认真考虑自己的兴趣。我高一分文理时选择的是理科，但我很不喜欢学理科。只是大家都说“学理才有前途”，我就盲目地选择了理科，结果我高中三年的学习过程非常痛苦。我不喜欢但是又不得不天天面对这份煎熬。最终我在选择大学的专业时，我是尽可能地选择文理兼收的专业，甚至最后把工科类的专业都规避掉了。所以我建议，尽可能在自己的兴趣和未来的就业之间找到一个平衡。

问题二：当身边的人都很优秀，面对竞争时，如何调整自己心态上的落差？

张艺：学会接受自己的平庸，接受自己并不是那个“天选之子”。很多同学在初中时是班里的尖子生，甚至在

全年级都名列前茅，可能就习惯了自己遥遥领先的感觉。这些同学往往中考成绩很好，会考到最好的高中。这时候，一定要做好心理准备，提醒自己，我要进入一个强手如林的环境，我自己要遇到很多比我优秀的人，学会接受这个现实。进入高中你可能会发现，周围同学都很厉害，请多给自己一些正反馈。相信自己。如果你一直成绩不太理想，也不要觉得大家会很在意你的成绩，不要设想大家眼中的你，其实大家都在忙着努力，没什么机会去注意别人。所以，自己默默努力追赶就好。同时，也可以寻求同学的帮助，找一个“学习搭子”，共同进步。

张雅妮：保持积极乐观的状态，不要被眼下的困难吓到。我上高中之前，成绩总是保持在班里上游，包括进高中也是排名很靠前。但在高一第一次期中考，我地理考了49分，是全班倒数第一。那个时候就觉得“天塌了”，对我打击很大，总想着别人会怎么看我，很茫然很无措。但也是从那以后，我逐渐摸索出了适合自己的学习方法，并且很乐观地想：“现在已经是最差了，不会更差了，至少上升空间很大。”所以，我觉得要给自己一个适应高中学习内容的过程，不断调整心态，相信自己会慢慢进步。

张政：把比自己优秀的人作为榜样。我之前一直对自我评价都比较高，觉得自己各方面都良好。直到高中的时候参加了太原市多所高中学校联合举办的模拟联合国社团活动。遇到了很多非常优秀的同学，他们有的可以用英语流利演讲，有的见多识广、学识渊博。和他们的接触给我打开了一个更广阔的空间，发现人外有人。当我松懈的时候就会想到那些同龄人

起点比我高，还比我努力，激励自己往他们的方向上靠。

连栎琪：我更喜欢和优秀的人待在一起，也希望身边都是比我优秀的人，这样会同样激发出我变得更优秀的能力。即便有时会产生挫败感，但我依然在变得越来越强。我感觉自己的抗压能力、韧劲儿就是这样不断被激发出来的。如果周围的人都不如我，那我会对所处的环境产生质疑。我的性格偏向遇强则强，所以身边的人比我厉害，对我而言是一件好事而不是一种对抗。

问题三：假如现在回到高一，你会给高一的自己什么建议？

张政：学好数学，甚至说极端一点，对于文科生，我觉得就是数学为主。因为学数学特别需要时间，而且是需要你自己慢慢琢磨清楚的。在理解了数学的原理，题解方法后，你可能还要背题型，背模板，还要练很多题。我认为甚至可以舍弃一些副科的时间，去专门学数学。数学学起来可能会比较慢，但是值得投入，尤其当你决定选择偏文科类的学科方向，那数学好的话，接下来的学习就变得简单多了。

连栎琪：形成自己规律的学习习惯，这能保证自己的学习效果稳定。要规划好自己每天学习的节奏，几点起床，几点睡觉；每天学习的顺序，先复习再写作业最后做预习。一定要形成适合自己的一个学习习惯和节奏。这样即便我们的学习状态有波动，有的时候动力强，有的时候不想学了。但是只要能按照自己稳定的节奏来安排，就差不到哪里去。我认为高中学习中，要想取得很好的成绩需要吃苦、努力，甚至拼智商，但学习习惯可以决定一个人成绩的下限。如果能保持一个好的学习习惯和节奏，那基本考到一个普通大学是有保证的。

徐馨：如果回到高一，我一定要把字练好。高一高二的时候我没有在意自己的字，写的很飘逸，写字速度有点慢。但是到高三的时候，我写文综卷子就会有写不完的情况。高三的时候

我不得不抽出一部分时间去练字，但是后面还是太急了，效果也并不好。如果能更早开始练字，帮助会更大。

张艺：高一首先要打好基础，尤其是数学。数学是非常关键的学科。在高一开学前，就尽量把高一的数学内容自己了解一下，可以借助网络上的资源，自己主动学习，把一些最基本的知识都理解掌握了，这样在进入高中学习时，能适应得更好。理科的知识千万不能有生半生。遇到有不懂的，一定要尽快找老师去解决。否则一个知识漏洞就会影响你后面的学习。高一的时候学习压力还不算太大，尽量多做一些拓展阅读。拓展视野。学会通过思维导图等方式整理自己的知识体系，这样能为整个高中学习打个好基础。

卫妍如：及时解决薄弱知识点，拒绝拖延。我是一个理科生，我觉得预习是非常重要的，如果你不预习的话，那可能这节课从开头你就听不懂。我初中时学习习惯不好，就是靠上学跟着老师学，课下自己没有做什么整理复习。可以说初中学习是很被动的状态，这样的习惯到高中就跟不上大家的节奏了，我用了很长时间适应高中的学习。慢慢学会自己去安排学习节奏，给自己规划学习内容。所以建议，一定要在进入高中之前，学会自主学习，学会自己去预习、复习。

今天的交流或许只是你高中旅程的序章！你正站在一条全新的、充满无限可能的起跑线上！高中三年，不是坦途，而是熔炉，它会锤炼你的意志，激发你的潜能，让你脱胎换骨。那些看似遥不可及的目标，那些让你心生动摇的挑战，都将化作你成长的勋章。请记住，你的心中蕴藏着巨大的能量，只要敢于梦想，勇于行动，就没有什么能够阻挡你前进的步伐。现在，就带上这份宝贵的“通关秘籍”，以梦为马，扬帆起航，去征服属于你的高中时代，去创造属于你的辉煌！未来，可期！加油！

稿件策划整理：实习生张雅妮

