

# 新民教育

本报科教卫新闻部主编 | 第 354 期 | 2014 年 8 月 13 日 星期三 责编:王蕾 视觉:竹建英 编辑邮箱:wangl@xmwb.com.cn

## 新高一

# 忙补课不如先调整心态

延安中学的英语教师郑皓亮有丰富的初高中带班经历。他建议,中考的要求和高中学习的要求是有一定的差异,这对学生的抗挫折能力、自主学习的能力都是挑战。“主动地增加挫折训练,逐步加大阅读量,扩大信息输入量,可能是高一新生应对挑战的‘法宝’。”

### 增大阅读量学会质疑

初中教学强调的是基础,但在经过中考后,学生分流了,因此,到了高中,不仅是学科数目增加,学科难度也有了很大的增加。郑皓亮拿英语学科举例:新高一学生要读懂英文教材中的阅读材料,仅靠初中积累的词汇是远远不够的,即使是高一规定要掌握的词汇可能也未必能涵盖阅读文章里的所有生词。同时,初高中教师的教学方式也会发生改变:初中教学以落实基础知识为主,老师会查你的遗漏,盯得更紧些;高中老师则可能比较“放手”,让学生自己提出问题,学会自主学习。因此,进入高中,学生就意味着真正进入一个自主学习的环境。

#### 支招

如何才能培养自主学习的能力?郑皓亮建议从加大阅读量开始,希望学生能够进行更多有效阅读。

■ 高中生尤其要学会如何过



滤和捕捉网络信息。“一个有趣的现象就是,初中生触网多以游戏为主,活跃在人人网、微博等社交媒体上的并不多,但高中生却逐渐展现了对人际交往的兴趣,热衷于社交网络。因此,如何从这些社交媒体的海量信息中获得有效信息非常重要。”

■ 其次,高中生要学会质疑,主动想“为什么”,并学会把问题抛给老师,而不是等着老师“提问”。

### 找到适合的学习方法

教育部有关高考改革的消息是否会影响新高一的衔接准备?郑皓亮说,高考改革其实是为新高一的学生清楚地指明了学习方向,改革的意图也非常明确,一是要培养全面发展的学生,二是要减轻学生负担。“但是,如果你没有很好的学习方法,学习效果不好,负担很可能不减反增。比如,英语一年多考会让培训机构‘瞅中商机’,也可能导致学生每次考试都要花很大心思准备。”因此,要学会观察,找到适合自己

的、最舒服的学习方法。

#### 支招

■ 学生可以向身边的学霸偷师,观察他们是如何学习的,比如,有的同学笔记做得很漂亮、有的则利用录音笔等多媒体技术。“总之,你要学会主动保持信息的输入,而不再是等着老师、父母来告诉你:你该学了。”

■ 输入的信息要经过自己的思维加工,并找到一个输出的平台。比如,学会和同学、老师口头分享自己对知识的质疑和体会,或者可以采取书面的形式来沟通交流。“实在不行,把自己异于常人的思想和观点写成日记,告诉未来的自己,也是一种知识经过思考后重新整合和产出的方法。”

### 训练“逆商”对抗挫折

学生从初中到高中经历了“洗牌”过程,高中学校尤其是实验性示范性高中里汇聚的是初中学校的佼佼者,因此,学业挫折产生的心理

落差对大部分学生而言很正常。因此,学生和家长都要对高中课程的难度做好心理准备,不要一看到挂科就懵了。

郑皓亮说,高中生处于青春后期,心理年龄正在不断成熟,独立思考能力也在不断加强,但同时,又可能表现出敏感、逆反、焦虑和易兴奋等特点。“部分学生很容易出现情绪波动,尤其是在遇到各类挫折时,变得尤为严重。”

#### 支招

情商、智商之外,逆商(逆境商数,又指挫折商或逆境商)训练对于高中生而言非常重要。在暑期中,学生需要适当地给自己找一些挑战,让自己真正从心理上能够接受失败和挫折,比如,全家出门旅游主动担起翻译或领队的角色,看看自己是不是敢于与陌生人交流;无论是勤工俭学,还是做社区志愿者,都可以体验到旁人对你的不信任到信任、不理解到理解的过程。

本报记者 马丹

#### 温馨提醒

家长也需要做好初高中的身心衔接。

首先,家长要有诚信。许多家长中考前信誓旦旦:中考考好我就不管你了,高中学习你就自己看着办哦,可往往到了高一,家长又不放心了,管头管脚。这样容易让孩子产生逆反的心理。

其次,职业规划提上议事日程。进入高中,就和专业、大学越来越接近,父母要了解孩子究竟喜欢什么,和他一起分析,找到今后发展的方向。比如,今后是立足高考,还是出国读书;是读高职技术类院校,还是选择大学本科的基础学科。这些都不要等到高考填报志愿时候再“临时抱佛脚”或四处问人。

第三,家长要有“正能量”。千万不要孩子一遇到挫折就说风凉话,尤其是不不要纠缠于孩子过去的失误。比如,高一第一次考试考砸了,一些家长就爱说“你看你暑假玩疯了,我说高中很难的,也不肯多读点书”。

本报记者 马丹

## 不妨提前做好职业规划

# 130名学生从这里走进世界前十名校

## 初三毕业生无须放弃高中,和香港高中生一样考全世界大学



闫玉被剑桥大学、哥伦比亚大学同时录取;陈思嘉被牛津大学、帝国理工、伦敦大学学院等5所世界前10大学同时录取;丁晓明被香港大学录取;邵震被牛津大学录取;张格嘉持全球第5帝国理工大学入场券,孟擎超获剑桥大学、美国宾夕法尼亚大学、哥伦比亚大学同时录取,在同班同学为高考奋战时他们在为即将开始的大学生活做准备……你能相信吗?这群提前被境外大学录取的高中生都是利用业余时间,在培诺教育中心学习A-level、SAT课程,进而拿到世界顶尖名校的录取通知书的。

### ■ 牛津女孩陈思嘉:学习中收获乐趣——牛津是我的“意外惊喜”

陈思嘉说,“中考结束时,一个偶然的机会听说可以业余时间参加A-level考试,可以读和国外一样的高中课程参加全球统考。这对从小就有出国读书计划的我来说是个千载难逢的机会。不必飞到英国去考试,在家门口就可以完成出国梦了。初三毕业的暑假我就到培诺教育中心报名学习A-level课程。我选择了基础数学、进阶数学和物理三门课程。用一年半的时间,参加了3次考试,最终我成功的拿到了牛津大学、帝国理工大学、伦敦大学学院等5所大学的录取通知书。我觉得A-level课程涉及的知识面很广,但知识深度适中。这



奚嘉诚 延安中学在读  
目标学校:牛津大学



姚峻嵘 延安中学在读  
目标学校:牛津大学



李元哲 西南模范在读  
目标学校:伦敦大学学院



徐哲 市西中学在读  
目标学校:澳洲国立大学

一路走来,我从一个连重点高中都不是的普通高中生获得了牛津大学的通行证,生命因此而不同,我要珍惜在牛津大学的每一天。”

### ■ 港大女孩丁晓明:两条腿走路——不放弃内地高中,业余时间学习A-level

丁晓明说:“我在年级排名200名左右,想到要和周围那么多比自己优秀的同学角逐高考,感觉读内地名校希望渺茫。因此,初三暑假我便报名利用业余时间学习A-level课程。同时,我也没有放弃内地的高中课程。平时我把主要精力放在内地高中,周末和寒暑假集中学习A-level。因为A-level考试是‘学多少考多少,考完一科扔一科,考不好还可以重考’,因此虽然我的学习任务很多,但压力并不大。高三时,我拿到了香港大学、伦敦大学学院(全球第4)等4所大学的录取通知书,最终我选择了香港大学。在培诺教育中心的优势是可以同时申请不同国

家及地区的不同大学,选更好的专业入读,我觉得特别幸运。”

### ■ “牛人”邵震:不到半年被牛津大学录取

曾有这样一个特别的孩子,名叫邵震,现在已是牛津大学数学系大一结束的学生。高中时,邵震一有时间便投入到游戏世界中。在妈妈眼中,邵震可以称得上是班上最喜欢玩游戏的学生。不过,邵震也喜欢读英文原著,这为他的英语学习奠定了扎实的基础。

他特喜欢数学,课余时间,在培诺教育中心学了A-level,半年后抱着试试的心态报了牛津大学。没想到牛津大学要求的一个数学能力测试(MAT),难度与高考相近,但更侧重于创新能力和接受并运用新知识的能力,他平时的积累派上了大用场,之后独自赶去英国面试成功。“我愿意向任何人推荐培诺教育中心,它的确为想出国的孩子提供了一个好平台。”邵震妈妈高兴地说。

### ■ A-level、SAT 业余班招收30名初三毕业生,签约录取,考位预定中……

培诺教育是英国爱德思国家考

#### 8月开课

招生对象:初三毕业生  
学习形式:业余班(周末、寒暑假)  
网址:www.sdalevel.com  
地址:宜昌路575号上海第二工业大学1号楼1102室  
二工大培诺教育中心咨询电话:021-61553671

试局北亚及大中华地区规模最大、教学质量高、考入名校人数最多的国际课程考试中心之一。我们帮助孩子被全球前50、前100名校的录取。

特色班级	成绩要求	优势分析
英、美、加、澳、新、中国香港 业余制精品班 &牛津、剑桥精英班	学习A-level 数学、进阶数学、物理、英文	● 选拔: 须通过入学选拔考核。 ● 承诺: 入学考试达标者, 培诺教育中心与家长签署全球前50、前100世界名校培养协议。 ● 两条腿走路: 无须从高中退学, 周末假期学习。 ● 选择: 可申请160个国家上100所大学
全球前30 布里斯托大学、曼彻斯特大学保送班	A-level 数学、进阶数学、物理达 ABB-AAB	● 名校地位: 布里斯托大学、曼彻斯特大学世界排名分别为全球27位、全球29位。 ● 承诺: 培诺教育中心与家长签约录取。 ● 安全: 学生可把这2所学校作为保底。同时, 继续申请美、英、澳、加等其他160个国家上100所大学。
美国前30名校CAS班	学习A-level、SAT	● 分层课程: 利用周末、假期先进行一部分A-level课程学习, 在学生高二下学期寒假开始时再开设SAT课程, 将A-level作为基础。 ● “身份”转换: 一名已经学习过A-level课程的高中生, 相当于拥有英联邦高中“文凭”的学生, 再加上SAT的成绩, 将极大地增加了中国学生申请大学的“身份”优势。 ● 学分转换: 申请美国大学时, 所学的A-level课程又可以转换大量学分, 做到省钱省时间。
美国大学奖学金保送班	A-level数学、进阶数学、物理或中文成绩达BBB-ABB	● 横跨工程、医学、金融、数学、商科等著名美国大学 ● 入学至少可获50%以上奖学金, 奖学金每年均发放。 ● 留学美国名校、减轻家庭经济负担

数据来源:培诺教育网 www.sdalevel.com

鲁青民 登记证字第0236号