



心灵驿站

准高中生们!这一套语数外“初高衔接秘籍”,暑假逆袭就靠它!

初升高是学习能力跃升的关键期,对于准高一新生来说,跨越每门学科深度与思维的鸿沟至关重要。为此,济南一中语数外名师聚焦核心差异,为你量身定制初高衔接指南,助你把握黄金准备期,赢在高中新起点!

语文:培养深读习惯,注重写作与语言积累

一、初高中语段语文学习的差异性:

(一)能力要求差异。初中语文侧重基础识记、浅层理解。高中语文则强调文本深读、批判思维。

(二)文本难度跃升。初中语文白话文占比70%以上,文言文以浅显文言故事为主。高中语文学术性文本增多,如《拿来主义》;文言文转向史传散文,如《鸿门宴》。

(三)考核维度变化。高中语段语文在阅读量和写作文字要求上明显增加,增加非连续性文本阅读,作文总字数要求不低于八百字。

虽然有以上差异,但是作为初高中语文在学科核心素养培养上具有一致性,如语言建构与运用、思维发展与提升、审美鉴赏与创造、文化传承与理解。

二、衔接建议:

(一)培养阅读习惯。在高中阶段,建议学生进行整本书阅读活动,如高中语段要求的整本书阅读篇目《红楼梦》。经典的、不同体裁的中外文学作品均可涉猎。

(二)注重写作练习。高考作文评阅时会特别关注是否有真实情感、是否有深入思考、是否逻辑严密。因此,学生应坚持做读书笔记、写日记。

(三)坚持语言积累。建议同学们提前熟悉高中语文必修的课文,从读诗、记词、背诵经典篇目开始做起。

数学:把握核心差异,积极培养新思维方式

初升高的数学学习不仅是知识的扩容,更是思维方式的深层蜕变。

一、初高中语段数学学习的核心差异。

(一)语言抽象化。初中数学侧重形象与通俗表达,高中则迅速转向集合语言、逻辑运算语言及函数语言等抽象符号系统。

(二)思维深度跃迁。初中知识规律性强,高中则复杂且系统性强,要求更高的逻辑推理能力。初中考题多直白,高中则强调综合性,需培养严谨的数学思维。

(三)知识密度陡增。单学年内容体量超越初中总和,教学节奏显著加快,教与学难度同步提升。

二、衔接建议

(一)强化知识储备。建议进一步系统梳理初中核心知识(如因式

分解、二次方程解法),针对性弥补薄弱环节。对高一核心模块(如函数基础)进行适度预习,辅以基础练习巩固理解。

(二)优化学习策略

略。主动预习:善用教材引例与思考题进行预习,标注疑难处,主动查阅资料或请教解惑,变被动为主动。深度复习:尝试“讲授式复习”——像老师一样复述知识脉络,深化理解与记忆。错题精研:建立有效错题本,聚焦分析错因,明确规避路径,避免机械抄录。

(三)积极心理建设。保持战略重视与战术自信。方法得当、持之以恒,必能渐入佳境。

英语:突破词汇语法大关,关注实用表达

一、初高中语段英语学习的核心差异

(一)词汇:从基础识记到深度运用。初中词汇量约1600,高中跃升至3500+,且学术词汇(如civilization)激增。高中要求掌握一词多义(如address可表“地址”“演讲”“处理问题”),需在语境中理解运用。

(二)语法:从简单句到复杂结构迷官。告别初中简单时态句,高中需拆解如:The man who lives next door, having worked in Africa, shares stories that inspire us……的长难句。重点攻克定语从句、非谓语动词等,为读懂科技文、议论文奠基。

(三)能力:从浅层答题到深度思辨。阅读需超越“找答案”,深入分析作者意图;写作从单一应用文升级为“应用文+150词读后续写”,后者要求深度理解原文情节逻辑,否则无从下笔。

二、衔接建议

(一)词汇体系化。构建网络,活用语境。要摒弃碎片化输入,如在学adapt时,串联adapt to(适应),adapt from(改编)。通过阅读《新概念英语2》或名著简写版,在语境中理解词义,并尝试用新词创作3句话小段落。

(二)语法重点突破。循序渐进,图解助力。1周复习初中核心时态,2周主攻高中难点(定语从句、非谓语动词)。借助图解语法书,每日消化1个知识点,理清结构层次。

(三)每日沉浸15分钟。培养语感,学以致用。坚持收看英语新闻、学唱英文歌;观影《疯狂动物城》时,记录实用表达(如Try everything);精读《双语报》短文或高考真题AB篇,用荧光笔标注1个长句,逐步拆解主谓宾。

(文/山东省济南第一中学教师 付海霞、李然、房健)



以青春赴山海 无惧万重山

致准高一新生的成长锦囊



亲爱的同学们:

祝贺你们成功跨越初中阶段,即将开启崭新的高中征程!站在这个充满期待与挑战的转折点,一份调整心理状态的“成长锦囊”助你扬帆起航:

一、拥抱独立,融入集体

对于很多同学来说,迈入高中校园意味着离开家人,开启相对独立的校园生活。无论过往是否住校,都需主动适应集体生活的节奏与规则。面对新环境,我们可以主动伸出友谊之手,敞开心扉去关心帮助同学。与同学们朝夕相处,小摩擦在所难免,学会理解与包容,是集体生活的必修课。良好的同伴关系,是高中温暖坚实的后盾。

二、翻篇归零,重启征程

中考已成过往,高中是全新的起点!无论过去成绩如何,这里都是你智力飞跃的黄金期。请清空杂念,以一颗“空杯”之心迎接每一个挑战。放下辉煌或遗憾,专注于脚下的路,让持续的进步成为高中生活的日常基调。相信潜力无限,相信自己能在新赛道创造佳绩。

三、自主学习,制胜关键

高中知识的深度和广度远超初中,强大的自主学习能力是脱颖而出的核心武器!无论是夯实基础,还是冲刺拔尖,都要主动拓展边界、深入钻研、善于总结。这不仅助你掌握课堂知识,更能让你在学习的道路上越走越宽,越走越稳。记住,老师是领航人,你是探索知识的主体。养成预习、复习、独立思考的习惯,让自主学习成为本能。

四、掌控时间,规划先行

高中学习更强调自主性。高效的时间管理是学业成功的基石。学会科学规划每日、每周、每月的学习任务,做到目标清晰、主次分明。课上紧跟老师步伐,争取在课堂上对知识有高效的吸收。课下善用碎片时间,合理分配精力,做时间的主人,方能从容应对课业压力,游刃有余。

五、张弛有度,高效续航

学习绝非苦行!找到适合自己的节奏,让效率与快乐同行至关重要。切勿让压力压垮身心,学会适时放松与调节——听一首振奋的音乐,进行一场酣畅淋漓的运动,或与好友倾心畅谈,都是极好的减压方式。劳逸结合不是懈怠,而是为了更持久、更高效地投入。保证充足睡眠,关注身心健康,是行稳致远、保持学习热情的根本保障。记住,可持续的努力比短暂的冲刺更重要。

同学们,高中三年是锻造品格、汲取智慧、蓄力未来的关键时期。掌握以上五个锦囊,你定能在知识的海洋中如鱼得水,在追逐梦想的道路上尽情驰骋!高中生活充满无限可能,等待你去探索、去挑战、去创造。

且以青春赴山海,轻舟无惧万重山。愿你怀揣梦想与勇气,在高中这片广阔的天地里,乘风破浪,勇毅前行,书写属于自己的壮丽篇章!

开学即巅峰,奋斗正当时!加油,未来可期的高新一学子!

文/济南外国语学校 初中心理教研组长 张安慰

