

教师节刚过，学生们的新学期也才开始1周多的时间，不管是小学还是初高中，新生对于新环境的适应都需要一个过程。近日，呼和浩特晚报记者就多位高一新生在适应新环境过程中所遇到的问题咨询了学科教师和心理老师，请他们给新生们提供一些建议。



如何更快更好适应高中生活？

听听专业老师怎么说

□文/图 呼和浩特晚报记者 王璐

新校园、新老师、新同学 高一新生适应起来需要时间

结束了新生开学的军训，开始了新的学习生活，今年的高一新生小雪最近却感到了明显的不适应。小雪告诉呼和浩特晚报记者：“我初中在一所有普通学校学习，非常努力才考上这所高中。军训时我就发现身边的同学真的太优秀了，和他们一比我就没有自信了，每天都在想着如何追上他们。而且相对于初中的学习，高中的内容更加深入，心理压力很大，就怕赶不上别人。”对于女儿心态上的变化，小雪的妈妈也明显感受到了，她说：“最明显的变化就是孩子更加主动学习了，可能是换了新环境，她还是想证明一下自己吧。她从小性格就很要强，高中的学习更紧张一些，我们做父母的反而希望她不要给自己太多的压力，有一个好的身体和好的心态才最重要。”

像小雪一样，很多高一新生因为进入了新的学校会有些许不适应。相比小学生、初中生，他们的思维更加敏捷，对于人生未来的规划也相对清晰，因此在最初对新校园的新鲜劲儿过后，各种各样的想法就会冒出来。高一新生磊子因为中考发挥失常，没能就读理想的高中，因此在新的学校根本不适应，也不想去适应。“一想到中考的失利，我心里就堵得慌。现在的老师也是刚接触不久，总是提不起兴趣，感觉自己需要再缓一缓才能接受。”磊子说。

在呼和浩特晚报记者的随机采访中发现，学生们对于高中生活大多是充满希望的，有不少学生认为新环境也是新起点，只要自己努力、坚持，一定不会虚度高中的时光；也有学生表示因为科目内容的深入，对于学习安排、作息时间的调整还在努力适应中；还有学生适应能力强，除了换了环境、换了老师和同学外，并没有感到和初中生活有什么不一样，还是很快乐放松的……

学科老师建议： 提升自身学习能力 更好适应高中的学习挑战

对于学生因为初中和高中学习内容、难度、深度

的变化而引发的一些焦虑和不安，呼和浩特晚报记者采访了两位高一老师。呼和浩特市第一中学高一物理组代广志老师表示，以物理学科为例，从知识内容、知识应用、问题复杂性及科学性来说，初高中理科学习内容确实有不同之处，老师会帮助学生总结高中理科学习思维的特点和能力的提升点。建议学生们在高中理科学习过程中养成良好的学习习惯，想重点、想难点、想应用、想推广，培养学科思维模式，从而在理科学习方面实现顺利过渡。

同样，在文科的学习中也会面临一些问题，呼和浩特市第一中学高一历史组全蕾老师，依托初高中历史体例的变化分析了初高中历史在知识方面、能力要求、思维培养方面的不同点，她指出了高中文科学习在“三新背景下”的新变化，建议学生们知其然更要知其所以然，培养学科素养，在分析问题过程中迁移应用所学知识，在学懂、学活、学通的过程中不断提升自身学习能力，从而更好地适应高中的学习挑战。

心理老师建议： 认同新学校的校园文化，才能更好地融入

其实，在高一新生适应校园生活的过程中，也从侧面反映出他们对于陌生环境、陌生老师缺乏归属感和信任感，并没有建立起对学校的全部信任。为了帮助高一新生尽快适应高中生活，首府的高中学校都举办了军事实践活动，学生们在锻炼身体素质、培养意志的同时，也在了解校园文化、熟悉新老师和新同学，为顺利进入高中生活打下基础。

开学不久，呼和浩特市第一中学2023级弘远部开展了“衔而有序开新篇，学而得法启新程”初高中衔接教育活动。为进一步增强2023级学生对学校的认同感，培养规则意识，规范生活与学习行为，学生处郑祖刚主任带领学生了解了学校精细化管理体系，期他们能够以更高的标准要求自己，养成良好的行为习惯。该校学生发展指导中心李艳娟老师围绕走出“舒适圈”分析了高一新生需要面对的环境适应、人际适应和学习适应问题：“在新学校的适应过程中，大家一定要从心里接纳和认同校园文化，积极融入集体并建立归属感。做好知识准备和心态准备，形成学习适应‘心智模型’，顺利度过初高中衔接阶段心理的瓶颈期、调节期，开启崭新的高中生活。”



老师为学生答疑解惑



学生参加活动开阔眼界



学校里丰富多彩的讲座