

@高一新生 做好这几点,快速适应高中生活

高中生活是一个新的挑战,对于即将进入高中的学生来说,做好充分的准备是非常必要的。那么,高一新生如何尽快适应高中生活,完成从初中到高中的转变呢?对此本刊整理了几点建议。

◆了解学校信息

在开学前,尽可能多了解新学校的基本信息,包括校园环境、校规校纪、课程设置和课外活动等。可以通过学校官网、招生手册或与学长学姐沟通,了解学校的特色和注意事项。这将有助于高一新生在入学后快速适应新的环境。

◆准备必要的学习用品

高中学习需要更多的学习工具和文具。准备学习用品,如笔记本、文件夹、文具盒、计算器等,确保它们符合课程的需求。还可以根据课程设置,购买一些参考书籍和练习册,为新学期的学习做好准备。

◆制订合理的学习计划

高中课程的学习节奏较快,课业压力也较大。在开学前,制订一个合理的学习计划,安排

好每天的学习时间和复习任务,帮助自己尽快适应高中课程的要求。还可以预习一下高中课程的基础知识,为开学后的学习做好铺垫。

◆调整作息時間

高中的作息時間可能与初中有所不同,为了更好地适应新学期的学习生活,建议提前调整作息時間。逐步调整自己的作息习惯,确保自己能在开学后保持充沛的精力和良好的学习状态。

◆了解社团活动

高中生活不仅仅是学习,还包括丰富的课外活动。了解学校的社团组织和课外活动项目,考虑自己感兴趣的活動,并准备参与其中。这将有助于更快融入校园生活,结交新朋友,并发现自己的兴趣和特长。

◆做好个人卫生和健康准备

健康的身体是顺利完成高中学业的重要保障。确保自己在开学前完成必要的体检,保持良好的个人卫生习惯。准备一些常用的药品,以备不时之需。此外,保持良好的饮食习

惯和充足的睡眠,有助于在高中学习生活中保持最佳状态。

◆整理个人物品

整理个人物品,确保在开学时所需的物品都已经准备齐全。将需要带到学校的物品整理好,包括衣物、生活用品、书籍等。合理安排这些物品的位置,方便自己在开学时快速找到需要的东西。

◆提前做好生涯规划

提前做好职业生涯规划很重要,对高考、自己未来的发展和可能从事的行业要有一定的研究,因为在高一很快会面临选科的问题,江苏高考是“3+1+2”模式,除了语数外三科是必学的科目,首先要面临选物理类,还是选历史类,然后在剩下的化学、生物、地理、政治四科当中任选两科。选科的结果最终会影响高考时专业的选择,所以新高一的学生和家长要提前做准备。

◆认清自我,明确目标

到了高中阶段,进入一个新的班集体,同

学之间的学习竞争会有新的变化。有的学生在初中可能轻松学习就可以考得很好,但到了高中,因为学习要求提升了,学习成绩自然就会有波动。大家要认识到这些是正常现象,保持对学习的信心。

在高中的开始阶段,大家都是站在同一起跑线上,所有的学生都有足够多的时间来不断提升成绩。要了解到如果自己对高中新的学习和生活感到不太适应,别的同学也会有同样的感觉,关键是谁调整得快,谁的适应能力

◆改进学习方法

从初中进入高中,很多学生都会有一个适应的过程,其中最主要的是学习方法和学习习惯的适应。因为高中的学科知识偏向于抽象思维模式,相对初中的知识来说更复杂,这种情况下,如果不注意学习方法的改变,会有一部分学生适应不了高中的学习。

养成课前预习的习惯。因为高中课堂的容量比较大,每节课都会有重点难点内容,如果没有课前预习,往往会出现听课的过程中思路跟不上老师的情况。由于知识前后又具有

连贯性,有时候一点没听懂,对后面就会产生较大的影响。相反,如果提前对课程有预习,那么在听课的过程中就增加了主动性,因为一节课45分钟,很难一直保持注意力高度集中,但是自己可以在重点难点知识讲解的时候保持高度的注意力,这就需要提前预习,对课程的内容有基本的了解,大致知道难点和重点内容在哪里,从而合理解决注意力管控的问题。

要记好课堂笔记。由于高中课堂的知识容量比较大,知识点又比较多,如果只听不记,很多重要的知识点往往会随着时间流逝逐渐被淡忘,在以后学习的时候会有影响。这时就体现了记笔记的重要性,但也不是老师讲的每一句话都记下来,而是要有重点地记,将老师讲的关键点记录下来,对自己课后做作业和以后的复习都会有很大的帮助。

要做好复习总结。由于高中的知识量大,抽象思维内容较多,如果只学习,不总结,不能将知识系统化,不能够找到知识点的前后联系和规律性,那么学习就会处于比较被动的状态。很多时候付出多收获少,原因就在于缺乏总结,只有学会了总结,才能使学习处于事半功倍的状态。

(徐婕妤整理)



无锡狄邦文理学校
WUXI DIPONT SCHOOL OF ARTS AND SCIENCE (原无锡南外国王国际学校)
无锡国王学院外籍人员子女学校
KING'S COLLEGE INTERNATIONAL SCHOOL, WUXI

让“融合”成为教育的方向

学校介绍

无锡狄邦文理学校/无锡国王学院外籍人员子女学校由狄邦教育联手南京外国语学校 and 英国国王学院学校两所全球知名学校联合创建。由狄邦教育运营和管理,秉承南外“以人为本”的素质教育理念,汲取国王学院学校“全人教育”的精粹和近200年成功办学经验,通过卓越的教育质量、丰富的课内外活动、完善的学生关怀体系,为2-18岁中外籍学生构建一个融贯中西教育、关注个体成长的学习共同体,培养具有民族根基、国际视野、富有创新精神、协作能力及社会责任感的未来青年。

NKCSummit
高潜学生培养之登峰计划
ABOVE AND BEYOND



奖学金申请与入学申请:

面向全球招募学术成绩优异,旨在为冲击世界顶尖名校的高潜学生提供四合一教育体验,加深人文社科类课程学习,并重点培养学生批判思维能力和学术写作能力,增加冲击顶尖名校的竞争力。

0510-6851 6968

年级	申请名额	入学日期
G10 高一	15-18	2026年9月
G11 高二	少量优秀学生	

学校优势

- 三大主流国际课程体系同开,适配每个学生的升学需求:开设剑桥考试委员会旗下的IGCSE和A-Level课程,世界文凭组织旗下的IBDP 课程,并提供美国大学先修课程(AP)作为选修,实施选科、分层、走班教学来满足不同水平学生的学术发展需求。
- 多样性的课程设置、个性化的选课体系:目前开设语言类、数学类、科学类、人文类、艺术类、College Prep课程,课程种类近70门,充分尊重学生的个性化发展。
- 中外籍学生混班,塑造全真海外课堂形态:学校设有外籍子女学部,在高中阶段,中外籍学生将混班进行国际课程的学习,目前在读的外籍学生来自20多个国家和地区,促成多元文化融合交流的环境。
- 令人瞩目的升学榜单:2025届毕业生,85%的学生获得全球TOP30大学的录取;100%的毕业生录取全球顶尖大学。我校目前共5届毕业生,每届毕业生均获得全美TOP10大学及英国G5名校录取。

