家教沙龙

高一新生成绩『断崖式下滑』如何破解

以全区第一名的成绩考入高中，入学后成绩却一路下滑，甚至滑到年级底部——近年来，不少高中出现了一些高一新生成绩“断崖式下滑”的案例，让学校和家长头痛。高一新生为何会出现成绩下滑？如何“防滑”？

为何下滑

从心理层面上说，进入高中后，学生容易放松懈怠，如果考试名次下降，信心还会受挫。

进入高中后，部分学生出现了离高考还早、缓会儿劲、多玩会儿等念头，滋生了对学习的放松心理。此外，考入头部高中的学生在初中都是佼佼者。进入高中后，他们的考试名次可能不复初中时的荣光，造成较强的心理失落感和自我信心不足，若不能及时调整，就可能导致学业下滑或出现更多心理问题。

从学习内容来说，高中知识内容的难度直线上升，对学生的能力、思维、素养都提出了较高的要求，不仅需要较强的记忆力，更要有较好的理解、分析等方面的能力。

以物理为例，高中物理的学习，不仅要求学生能够通过现象去概括、建构物理模型，还要求学生利用所学的规律并结合较复杂的数学工具去分析解决问题，思维层次要求比初中高了很多。如果学生还是用学习初中物理的惯性去学习高中物理，就容易出现成绩断崖式下跌的问题。

从学习方法来说，因为高中学习内容的深度、难度、思维方式与初中完全不在一个层次，因此，学生读高中时需要转换学习方法。

有物理学科老师总结了高一新生学习方法适应困难的原因：难以跨越“定性到定量”的变化，初中习惯了“判断趋势”，而高中需要“精确计算”，学生常因对“公式适用条件”理解不深、数学运算失误，导致“懂原理却算错结果”；困于“形象思维到抽象思维”的转变，学生若仍依赖“直观感受”，会对抽象概念产生“理解断层”；逻辑思维停留在“公式套用”阶段，高中需要“分析物理过程—明确受力或运动状态—选择规律—推导公式”的完整逻辑链，部分学生延续初中思维，忽略过程分析，盲目套用公式，导致“公式记对了，但情境却理解错了”。

从家庭培养来说，部分学生缺乏高中所需要的学习品质。高中所需要的学习品质，不是“临时抱佛脚”就能得到的，一个人在学习、工作中需要的重要品质是决心、意志力和严谨，这些应该是在小时候的家庭教育中就培养的。此外，不少学生初中的优异成绩是靠补课、刷题、家长“鸡”出来的，这样的方式应付中考还行，到高中就不行了，高中需要主动地自学、钻研，需要的是自律和自驱。

如何“防滑”

其实，各高中学校都非常注重帮助高一学生转换和建立新的学习习惯、学习方法，尤其在高一上学期，学生一定要紧跟老师节奏，顺利度过“初高转换”，形成高中阶段的学习方法、习惯、思维，并为选科做好准备。

在心理层面上，教育专家建议，进入高一对每个人而言都是一段崭新征程的开启，佼佼者不必骄傲自满，毕竟山外有山，人外有人；暂时平凡的同学也无需妄自菲薄，要相信天道酬勤，每一份努力都不会被辜负。把过往清零，不骄傲自满，不妄自菲薄，才是开启高中生活应有的正确心态。

适应本身也是一种能力，谁适应得越快，谁就越容易取得进步。因此，学生要积极适应学校的规章制度和老师的教学风格，在这个过程中若遇到问题可以主动寻求老师、家长的帮助。

如何转变学习方法？初中的一个知识点，可能老师会用很多时间反复去讲解、强调，而高中的一节课所讲的内容要比初中多很多、思维层次要高很多，这需要学生能够在心理上做好准备。初中一些解题方法在高中可能已经不适合，这时候需要认真听取高中教师的方法和建议，从根本上适应高中阶段解决问题的过程和方法。思维层次方面，高一新生面临的第一个问题是符号和公式骤然变多，这需要通过深入理解符号、公式的意义，不断演练推导去掌握，并能够用这些公式去不断解决问题，只有在解决问题中才能更稳固掌握知识。

本报综合报道

大学新生入学后突然陷入迷茫 如何调整

当大学新生拖着行李箱走进大学校园，不仅是地理位置的迁移，更是一场心理身份的蜕变——从依赖到独立，从家庭庇护到自主负责，从应试思维到社会化认知。这个过程并非自动完成，而是需要每一位大学生有意识地进行心理建构和行为调整。心理学视角下，三个“第一次”或许能帮助大学新生更平稳地完成这场成人礼。

第一次深度自我探索：构建稳固的自我同一性

著名心理学家埃里克森提出，青少年晚期至成年早期的核心发展任务是建立“自我同一性”，即对“我是谁”“我将走向何方”等问题的探索。高中阶段，答案往往由外界提供，而且很多时候会与成绩挂钩，大学阶段则要求自己去寻找答案。

很多新生入学后突然陷入迷茫：选什么课？参加什么社团？未来要考研还是工作？这些迷茫的背后，其实是自我认知的困惑。心理学研究表明，大学期间能够完成自我同一性探索的学生，表现出更高的决策能力，能够更早坚定人生目标，并最终取得更大的成就。

那么，如何进行“同一性”的自我探索呢？建议尝试“三栏法”：第一栏列出自己真正感兴趣的事物；第二栏记录自己擅长的事情；第三栏写下自己看重的价值，比如自由、创造、合作等。寻找三栏之间的交集，那可能就是你的优势所在。同时，也不要太过于着急，很多同学可能短期内未必有清晰的答案，事实上，大部分同学都会有“心理延缓期”，即延迟给出答案。对此，可以通过尝试不同角色和各种可能性来寻找真正适合自己的道路。参加各类社团、选修跨学科课程、与不同背景的同学交流，都是探索的途径。自我探索不是一蹴而就的，要允许自己有一定时间内的迷茫和试错，这恰恰是成长的必要过程。

第一次建立成人式人际关系：从依赖到互惠

高中的人际关系相对简单，多以家庭和班级为中心，带有一定的被动性。大学则是社会的微缩版，需要主动构建属于自己的社交网络。心理学研究发现，健康的人际关系是大学生心理适应最重要的保护因素。相反，不良的人际关系，是大学生活充满挫折和陷入困境最常见、也是最大的风险因素之一。

成人式人际关系的核心是“互惠”而非“依赖”。这意味着要认识到每个人都有自己的边界和需求，交往是相互尊重和支持的过程。许多大学新生面临宿舍矛盾、小组合作冲突等问题，本质上都是边界意识不足导致的。

如何建立成人式人际关系？首先，需有意识地进行“去自我中心化”练习，尝试真正理解他人的情感和立场。要明白，他人的观点、需求和感受与你自己的一样重要，即使它们有所差异。其次，学会“非暴力沟通”，遇到不开心、不舒服的情况，多表达感受而不要盲目指责。最后，在集体中平衡“我”与“我们”，独立性和融入集体并不矛盾，在集体活动中，主动思考“我可以做什么”，而不是被动参与。要学会给予和寻求帮助，创造与同学深度对话的机会，尽快找到“我们是一个共同体”的感觉。

第一次实践自我调节：从外部监督到内部驱动

高中生活有明确的时间表和外部监督，大学则更需要自我管理能力，这种自我调节能力是需要在大学期间刻意培养的。

拖延症、熬夜、手机成瘾……这些常见问题背后，往往是自我调节能力不足的表现。提升自我调节能力，可以尝试以下策略。首先，实施“意图执行”，不仅设定目标，还要明确具体情境。比如，设定“我要每天背单词”的目标，并规定“每天早餐后8时，在图书馆背30个单词”。其次，建立“承诺机制”，与同学互相监督，或者预先设定自我奖励机制。再次，练习“情绪调节”，当感到焦虑或压力时，不要立即逃避性地刷手机，采用锻炼等更加健康的方式处理。

自我调节不是自我压抑，而是协调当前欲望与长期目标的能力。对偶尔的失控，不需要过度自责，可以将其视为了解自己的机会——什么样的情境容易让你情绪失控？如何避免或有效应对这些情境？

大学四年是心理社会性延缓期，社会允许大学生暂时不完全承担成人责任，而用于自我探索和成长。珍惜这个阶段，有意识地进行自我探索、人际关系建设和自我调节能力培养，不仅能帮助自己更好地完成学业，更能为整个人生打下坚实的心理基础。

据《中国青年报》