

初一新生学习指导和建议

亲爱的初一萌新们：

祝贺你踏上初中的学习旅程！这是一个充满挑战与机遇的新阶段。告别了小学相对轻松的学习节奏，初中的知识更深入、科目更丰富、要求更自主。别担心！这份为你量身定制的学习指导与建议，将助你顺利过渡，掌握高效学习的钥匙，自信迎接学业新篇章！

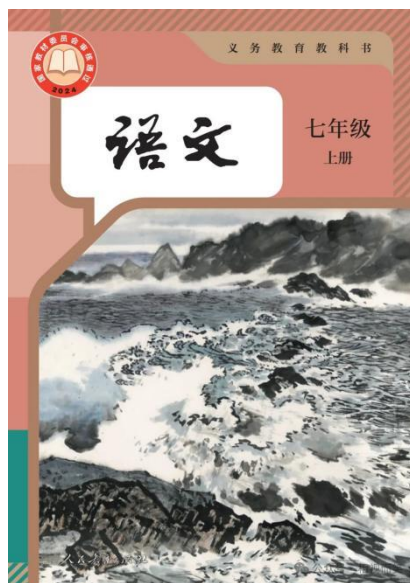
一、学习指导篇

（一）语文：积累与表达的艺术

1. 练字：书写基础一般的同学不一定参加“书法”培训，而是坚持“横平竖直”的写字练习，首先把自己的姓名写“清楚”“方正”书写基础较好的同学，可以参与“书法”培训，提升书写水平。写字时，脚落到地面，双手放在桌面上，一只手写字，另一只手压住书卷。做到“3个1”（握笔的手离笔尖1寸远，胸口离桌面1拳距离，眼睛离书卷大约1米距离）坐正、坐直。

2. 读书：包括“名著阅读”，一定要边读书边用笔圈画——对“好词好句”画圈；对生动形象的句子划线。要用心读，不是娱乐式地阅读，漫无目的，鲜有成效。

3. 笔记：学会用“对折纸张和不同颜色”的方法。做到“整齐美



观，漂亮”。采用“分类归纳”整理笔记的方法。

4. 写作：注重“素材积累”，到了集市、农村、外地，要用心观察“人”“事”“地理”“饮食”“习俗”等；回去及时记录，分类整理。

推荐书目：《穆斯林的葬礼》《额尔古纳河右岸》《汪曾祺文集》。

（二）数学：逻辑思维的锤炼

1. 概念吃透

自行预习湘教版 2024 新版初一课本 1-3 章内容，并完成相应练习；

深入理解课本中每个定义的本质；

课本中出现的公式要能够熟练推导；

预习同时做好每个课时的预习笔记，

每个课时摘录 3 个好题。

2. 解题规范

在解题时要做到步骤清晰，答题规范；

对于难题、易错题要认真钻研，分析反复犯错的原因。

3. 实战训练

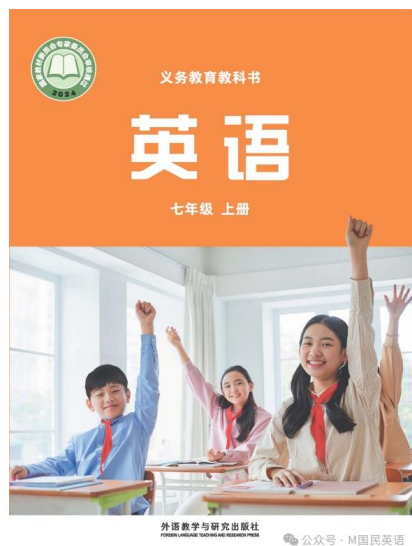
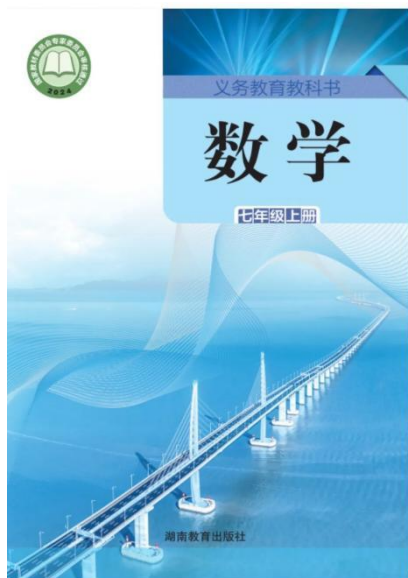
坚持每天进行计算题训练，重点题型限时完成；

一题多解，尝试不同解法。

（三）英语：语言能力的构建

1. 养成朗读背诵的习惯，英语新教材难度大，词汇量增加，建议提前了解 2024 外研版新教材，背诵七上单词，进行基础提升和查缺补漏。

2. 重视阅读理解能力的培养：坚持长期



阅读（可以每天坚持做1篇）有计划有步骤的完成课外阅读。

3. 建议每天一练七上英文衡水水体字帖。

（四）道德与法治：价值观的奠基

1. 关注时事，收看新闻。建议每天收看《新闻联播》，且能够将看到的新闻与相应的道法知识点结合起来，加深对所学知识的理解，建议做新闻速记。

2. 梳理框架，突出核心。阅读课本，分析目录，在整体把握课本的基础上尝试用一两个词概括一节或一段内容，逐步发展为对一框、一课的概括。

3. 明辨是非，学以致用。无论是考试还是日常生活，我们学习的目的就是运用所学知识解决生活中的问题。道德与法治的学习就是要多观察、多思考、多实践。

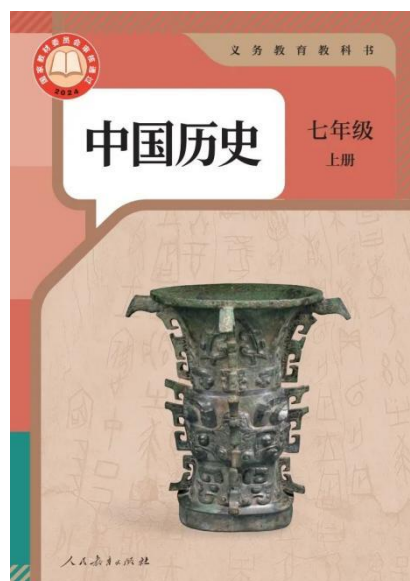


（五）历史：时空对话的智慧

1. 兴趣是最好的老师。历史就像一部精彩的故事集，充满了跌宕起伏的情节和鲜活生动的人物。可以通过阅读有趣的历史故事、观看优质历史纪录片或参观博物馆，感受历史的魅力，激发探索欲望。

2. 树立“整体历史”观，建立时空框架，对核心知识点精准记忆。

3. 把握历史发展脉络，梳理事件间的



因果联系与逻辑关系。

4. 留意课本细节，关注正文、小字批注及插图中的隐性信息。

5. 系统归纳整合，对相似知识点进行专题梳理（如中国半殖民地化进程、主流思想演变等）。强化复习巩固，通过定期回顾强化记忆，构建知识体系。

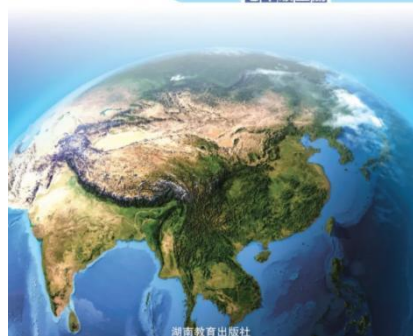
（六）地理：探索空间的密码

1. 要仔细阅读课本，掌握课本上所有的知识点。

2. 要积极思考，着重培养空间思维能力和发散思维能力。

3. 思维严密性。掌握共性，注意个性，关注整体，重视局部。

4. 多看地图，天天看，边看边想边联系，与自己所学的知识点相联系，尝试手绘地图，临摹中国行政区划图，并标注省会，掌握中国地形图、气候图，最好能记住各大洲和各大国家的地形图、气候图，及在确定经纬线后可以准确的判断出地理位置。要记住常用的几条经纬线，学会在地图上分析自然问题、环境问题、能源问题、气候问题。



（七）生物：生命科学的启蒙

1. 提前阅读课本，动笔画出不理解的地方。

2. 课堂上保持专注，理解概念和原理。

积极思考，大胆提问，参与讨论。老师强调的重点、反复讲解的地方往往是考点。不断回顾，温故知新。

3. 认真记笔记：记录关键概念、核心原理、知识框架。

4. 重视实验：明确实验目的、原理、步骤、现象和结论。认真操作，仔细观察，准确记录。

5. 联系实际，学以致用。理解科学技术和社会之间相互关系，理解所学知识的社会价值，并且运用所学的生物学知识去解释一些现象、解决一些问题。

二、学习建议篇

（一）调整心态：从“要我学”到“我要学”

1. 正视差异，积极适应：

初中学习科目增多，知识深度和广度显著提升，课堂节奏加快，老师讲解更精炼，更强调自主思考和理解应用。各位萌新要提前做好心理准备，认识到这些变化是成长的必然，保持积极开放的心态，把挑战视为提升自我的机会。

2. 树立目标，激发动力：

思考“我为什么学习？”、“我希望在初中取得怎样的进步？”。设定短期和长期的目标，尽可能的使目标具体、可衡量、可达成。将大目标分解成小步骤，每完成一步给自己一个非物质的小奖励，鼓励自己保持学习热情。

4. 培养“成长型思维”：

相信能力可以通过努力得到提升。不畏惧困难，把挫折和错

误视为学习和进步的宝贵机会。遇到难题时，不说“我不会”，而是说“我暂时还没掌握，但我可以想办法学会”。

（二）掌握核心方法，打造高效学习引擎

预习是基石，听课是关键，作业是练兵场，认真复习才能巩固成果。

1. 预习：

提前了解新课内容，找出疑难点，快速通读教材，了解主要内容框架，用笔划出重点、难点、疑问点，带着问题听课，尝试回答课后思考题。建议每科预习时间控制在 10-15 分钟即可，重在“了解”而非“掌握”。

2. 听课：

课堂是获取知识的主阵地，在课堂上要紧跟老师思路，眼神交流，积极思考，注意力高度集中。核心概念、关键词、老师强调的重点、自己预习时的疑问点、典型例题思路、补充内容，学会用符号、缩写、图表简化记录。不是简单的抄板书，也不是呆呆地看课件，有疑问及时举手或课后请教，别让问题堆积

5. 复习：

及时复习是战胜遗忘的关键，要做到当天功课当天复习，认真整理、补充课堂笔记，尝试回忆课堂内容。周末抽时间回顾一周所学，梳理知识脉络，构建知识框架。单元结束后进行系统复习，做单元小结，重点攻克错题。

6. 作业：实践与检验

独立完成作业是检验学习效果、巩固知识、发现问题的必经

之路。

完成每天的复习任务后，在规定时间内，不依赖答案或他人，独立完成作业，提高效率。在做题时圈画关键词，明确题目要求，尽可能做到步骤清晰，卷面整洁。作业发回后，认真分析错因，用红笔规范订正，并记录到“错题本”。

5. 错题本：

错题本能够避免重复犯错，是精准提升薄弱环节的最强工具。对于典型错题、思路巧妙的好题、反复出错的题要认真记录，分析错误原因，正确思路或知识点、反思总结。每周或者考前翻阅，盖住答案重做，确保真正掌握。

（三）培养关键习惯，为学习保驾护航

1. 合理安排学习时间

早晨，人的记忆力最好，适合读英语，记单词。白天的自习课，安排给数学、物理，这时候解题效率高一些。其他时间就要留给语文了，可以多读些课外书，遇到好文章和好的语段，应该抄下来以积累素材，在写作文时会轻松很多。晚间复习时切忌打疲劳战，可以听听音乐，做一些不太剧烈的室内运动，放松自己的心情，学习效率会有很大的提高。

2. 听课准备

有准备地进入每一堂课，带着兴趣，带着问题，带着目的听课。根据课程表的安排，有针对性地预习弱项课程，预习时要弄清下一节课的内容，其中哪些是清楚的，哪些是模糊的，哪些是不懂的，由此确定出听课的重点。课后进行总结，归纳出所讲知

识的框架，然后做相关练习。

3. 善用资源

消除不好意思的心理，多和老师、同学们交流，老师是最重要的资源，不懂就问，主动寻求帮助。在沟通中发现他人的好思路、好方法、好心态。在和大家融为一体的同时，减轻学习心理压力，提升学习效果。

4. 厚积薄发

“习”的作用决定了学习结果是否有好的成效。每次听完课，阅读一些相关的辅导资料，做一些相关的习题。课余时间不仅可以学名著，也涉猎科普、历史、新闻等，开阔视野，提升理解力和表达力，在点滴积累中提升自身文学素养。

（四）和孩子协商制订计划

请注意，暑假是属于孩子们的节日，是他们的主场。不管认为多么有“价值”的计划，制订前都希望家长能酌情参考以下两个原则：

首要原则，计划要和孩子协商达成一致。

第二原则，计划切忌安排太满。要留给孩子一定的时间和空间，过多任务积累的疲惫，会直接影响到开学的状态，得不偿失。

（五）阶段安排

暑假可以分为三个阶段：

1. 修整期：暑假第一周

这一阶段以放松为主，可以让孩子回爷爷奶奶、外公外婆家，一来可以满足老人对子孙的思念，二来如果老人住在乡村，也能

增强孩子们对不同生活环境的适应。条件许可的话，父母也可以带上孩子出门旅游一趟，或参加合适的夏令营，拓展视野，锻炼独立能力。

2. 成长期：暑假中期（2-5周）

这一阶段，学习应该提上日程，要跟孩子协商好好在规定时间内完成对应的暑期作业。假期的学习应该以稳步推进为主，如果要给孩子报补习班，请一定适度。

3. 适应期：暑假最后一周

到这一阶段，家长要帮助孩子从假期愉悦轻松的氛围中脱离出来，避免情绪和心理上过分沉浸于暑假中而迟迟不能适应正常的教学轨道。要开始调整孩子的作息时间，调节情绪，收住孩子“疯玩”的心。最后还要检查孩子暑假作业有没有做完，关系到孩子这个暑假能否完美收官！

（六）学前准备

为确保同学们以整洁、规范的精神面貌迎接崭新的初中校园生活，现将我校仪容仪表要求附于下方。请各位家长和同学提前做好准备，以饱满的姿态迎接人生新阶段！