



菏泽一中

高一寒假生活学习指导手册

班级： _____

姓名： _____

致家长朋友的一封信

尊敬的家长朋友：

春节将至，菏泽一中全体教师谨向您致以新春的祝福和诚挚的问候！祝大家节日快乐，阖家幸福！

高中阶段，高一是开启高中学习生活的关键一年。我们衷心希望各位家长能积极配合学校，督促自己的孩子合理、有序地做好已学知识的复习、巩固和新知识的预习。在此，提醒各位家长朋友在寒假期间做好以下事宜：

一、时刻规范孩子的行为习惯。 我校一贯注重学生的行为修养。在假期里，希望您能继续规范孩子的言行，严格执行科学的作息制度，不要打乱其作息规律。教导孩子言语文明，勤俭节约；不吸烟不喝酒，不玩手机，不沉溺于网吧等娱乐性场所，增强安全意识，时刻保持一名明礼守信的文明学生的良好形象。

二、密切关注孩子的学习情况。 学习是高中生的第一要务。放松了对孩子学习的要求与监督，必将会影响孩子将来的成绩。所以请家长朋友切实帮助您的孩子做好假期学习规划并检查落实。

1、监督检查孩子每天的学习时间、学习进度、学习效率。我们为您的孩子准备了适量的自学材料，请您和孩子一起制定合理的学习计划，并认真监督和检查。

2、给孩子创设良好的学习环境。有无一个良好的学习环境，是孩子能否取得良好学习效果的关键所在。不制造噪音，不干扰其学习；不在家中设牌场、酒场；不吵闹、不打骂，不给孩子制造精神压力；多鼓励，少批评；多赞赏，不讽刺。

三、鼓励支持孩子参加社会实践活动。 学生的成长需要学校、家庭、社会三位一体的共同教育。假期是孩子与家长沟通交流的最好时期，家长可以

与孩子一起设计一些家庭活动，让父母在活动中了解孩子，孩子在交流中理解父母。我校特安排了假期学生社会实践活动，望家长督促孩子积极参加，并写好调查报告。

四、接受传统文化教育和熏陶。春节是中华民族的传统节日，蕴含着丰富的传统文化内涵，家长要引导孩子在春节期间感受中华优秀传统文化，增强文化自信。建议：1. 学习对联的文化知识，搜集、积累10副优秀对联，或者学习创作对联、书写对联；2. 了解春节礼仪和有关春节的神话传说，辩证看待其中的精华和糟粕；3. 观看优秀文化节目，如中央电视台的《中国诗词大会》第四季、《一堂好课》、央视主持人大赛等。

我校坚决抵制有偿家教，严禁教师在寒假期间违规举办辅导班或从事其他形式有偿家教活动，欢迎广大学生和家長监督。

此致

敬礼

菏泽一中 2019 级全体教师

2020 年 1 月 17 日

附：有偿办班举报电话

5296150, 13853073389

5296063, 13326206168

5296006, 15553006226

举报邮箱：sdhzyz@126.com

举报微信：sdhzyz

致高一全体同学的一封信

亲爱的同学们：

高一寒假的到来，标志着高一生活已经过半，预示着我们与高考的距离也越来越近。高中寒暑假不同于初中的寒暑假，它是高中求学过程的一个重要时段，是一个休息、调整的阶段，更是弯道超车的良好时机。不怕同桌是学霸，就怕学霸放寒假！学霸说：假期不是用来休息的，而是用来超越的！学习过程就像400米跑道——在校是直道，假期是弯道。直道大家都在学习，很难拉开差距，只有弯道才可能赶超。假期正是难得的追赶与超越时间！有人利用弯道超车，有人却在弯道被超越。人生就是如此，当停下来沾沾自喜，就已经不再优秀；只有不断奔跑，才能不断超越；而想抓住新机遇，实现新可能，你要做的就是加速奔跑。时间抓起来是黄金，抓不起来是流水！珍惜当下，才能决胜未来！

为使你的寒假过得愉快而充实，全体老师向你提出以下希望与要求：

一、遵法守纪，注意安全，过一个安定、祥和的假期。自觉遵守国家法律法规，积极宣传党和国家的各项方针政策，反对迷信邪教，不参与赌博，不传播和下载反动的、不健康的信息，不进游戏厅、歌厅、舞厅、网吧等场所。遵守交通规则，注意家庭用电、用火安全，不燃放烟花爆竹，不暴饮暴食，不喝酒，不吸烟，提高自我保护意识。

二、作息规律，勤俭节约，过一个文明、和谐的假期。很多学生的假期收获小，很大程度上在于缺乏学习计划和严格的作息制度。什么时间学习，什么时间锻炼，什么时间休息娱乐，要有个具体的安排。按时作息，不熬夜，不睡懒觉。各科的学习要统筹均衡安排，穿插进行，把朗读、锻炼身体、观看有意义、有价值的新闻等活动安排进去。后面为同学们准备的《寒假学习日志》，请认真规划实施并如实填写。

三、组建学习共同体，按时完成假期作业；积极参加社区服务和社会实践活动，过一个充实、提高的假期。为了提高假期的学习效率，建议同学们自由组建学习共同体。成绩相近的几个学生，定时定点共同学习，为假期学习营造浓厚的氛围，又能够解决学习过程中遇到的疑难问题。学习共同体尽可能邀请家长参与进来，进行督促和指导。

城乡同学结对成组，走进机关、企业事业单位或农村，体验生活，对有意向从事的职业在假期尽早了解，为高考填报志愿做准备，为未来的职业发展做规划。

社会是一所大学校，每个人都要积极参加社会公益活动，做一些力所能及的家务，亲身感受劳动创造生活的艰辛和快乐。有自主招生计划的高校对中学生高中阶段的社会实践和社区服务都有一定的要求。

四、多读书，特别是对语文学习及对高中学生素养提升有益的书。语文学习的优劣，很大程度在于自由阅读的量；学生人文素养的提升很多也在于自由阅读的广度和深度。语文教研组全体教师研究、推荐的参考书目供你选择。

同学们，希望你们利用这个假期，珍惜和父母在一起的日子里，要多体谅父母，他们平时为孩子操碎了心，说破了嘴皮，更多希望的是能和孩子多呆一会，多看你一眼，可能你认为这是个笑话，其实这是个很严肃的话题。所以我们要帮助父母打扫卫生，要尽可能多地陪父母聊天，不和父母顶嘴，要学会接纳妈妈的唠叨，学会让因工作压力大而严慈的父亲展现出笑容，学会调节家庭成员的关系。这是每一个父母希望的，也是我们力所能及的，这也是一种爱的感恩回报。

同学们，寒假的时间是有限的，但每个人的成长空间是无限的。为及时解决你在假期生活和学习上的问题，请定期和班主任老师电话联系，以获得必要的指导、帮助和监督，并且如实填写各项活动记录。

希望每位同学在这个假期里都能够巩固好已有的知识，深化能力！希望所有同学都能够创造更多生活的温馨，让家庭温暖幸福！希望我们齐心协力，共同度过一段有价值有收获的美好时光！

菏泽一中 2019 级全体教师

2020 年 1 月 17

特别守纪律 特别讲文明

特别有志气 特别有作为

特别能吃苦 特别会学习

学习记录表:

日期	学习与生活内容	家长签字
1月19日 腊月二十五		
1月20日 腊月二十六		
1月21日 腊月二十七		
1月22日 腊月二十八		
1月23日 腊月二十九		
1月24日 腊月三十	快乐过年!	
1月25日 春节	春节愉快!	
1月26日 正月初二	阖家幸福!	
1月27日 正月初三		
1月28日 正月初四		
1月29日 正月初五		
1月30日 正月初六		
1月31日 正月初七		
2月1日 正月初八		
2月2日 正月初九		
2月3日 正月初十		
2月4日 正月十一		
2月5日 正月十二		
2月6日 正月十三		
2月7日 正月十四		
2月8日 正月十五	元宵节快乐!	
2月9日 正月十六	开学啦!	

学科寒假学习与生活指导

一、语文学习指导

(一) 阅读

亲爱的同学们，经过半年紧张的高中学习，你们一定已经意识到了有效阅读对于语文的意义。可以说，有效的阅读一头联系着写作，一头联系着考卷上的阅读理解，要想真正学好语文，没有卓有成效的阅读，一切都是空谈。高一寒假是一个很好的充实自我、丰富自我的阅读契机。因此，语文组郑重地向同学们推荐以下阅读书目，希望同学们能利用寒假选择其中的一部分进行深入阅读，更希望同学们利用高中三年读完这些经典篇目。同时，我要提醒同学们，匆匆的走马观花是难以领会优秀作品的真正价值，如果有条件，希望同学们能和父母共读一本书，或者利用网络搜寻相关作品的评论。到时候，你不但能找到知音，还能对作品有更深刻的理解。这个寒假我们的共读一本书计划是曹雪芹的《红楼梦》（前60回），这是我们下学期的整本书阅读任务，请同学们必须认真对待，一是写阅读心得，二是摘抄其中的诗词，并背会自己喜欢的至少20首诗词，开学后组织“红楼梦诗词背诵比赛”活动（具体阅读指导和要求见“寒假语文学习指导”活页纸）。另若有余力可参考读以下书目。

1. 小说：

余华《许三观卖血记》《活着》

鲁迅《呐喊》《彷徨》

钱钟书《围城》

米兰·昆德拉《生命不能承受之轻》

海明威《老人与海》

路遥《平凡的世界》

2. 散文：

梁实秋《雅舍小品》

张晓风《一一风荷举》

丰子恺散文精选

秋雨散文

龙应台《目送》

林清玄散文系列“身心安顿系列” “菩提系列”

杨绛散文《我们仨》

3. 人物传记：

罗曼·罗兰《名人传》

沈从文《从文自传》

林语堂《苏东坡传》

4. 美学哲学：

王国维《人间词话》

朱光潜《谈美书简》

李泽厚《美的历程》

宗白华《美学散步》

5. 杂文：

鲁迅《鲁迅杂文集》

龙应台《野火集》

相对优秀的杂评、时事类杂志：

《新周刊》《三联生活周刊》（可买可订）

提醒：别忘了阅读时做好每日摘抄（字数不限）。

（二）一手漂亮的字是我们必须练就的，也是高考时我们的“脸面”，希望同学们能利用高一寒假好好练字，每天至少用心临帖写好 100 字（用钢笔或水笔在专用练字本上）。

(三) 认真完成**寒假作业**，尤其是作文，一篇记叙文，一篇议论文（（具体要求见“寒假语文学习指导”活页纸））。

(四) 用心看一部**电影**，比如《十七岁的单车》《活着》《勇敢的心》《三傻大闹宝莱坞》《中国合伙人》。

(五) 用心搜集十副**对联**，或者创作几幅有关春节、春天的对联和几首诗词。

(六) 除夕，做几个**拿手菜**或在**家务方面你的拿手之作**，并在班级微信群里晒一晒！过年时别忘了去跟父母走走亲戚，感受人情之美。

怎样培养出属于自己的语文学习习惯

良好的语文学习习惯，指的是在长期学习语文的过程中，经过不断的重复或练习，逐渐养成并巩固下来的一些好的行为方式或动作倾向。从某种意义上讲，语文学习的过程，实际上就是良好学习习惯养成的过程。叶圣陶老先生曾经说过：“语言文字的学习，就理解方面说，是得到一种知识；就运用方面说，是养成一种习惯。”所以说，只有养成了良好的学习习惯，才能提高自己的语文素养，使自己一辈子受益无穷。

语文学习的过程，就是养成这些良好学习习惯的过程：爱阅读的习惯，精读的习惯，默读的习惯，朗读的习惯，速读的习惯，做读书笔记的习惯，用工具书的习惯，好问的习惯；记日记的习惯，写随笔的习惯，先构思再写作的习惯，自己修改文章的习惯，书写工整、美观的习惯，注意行款、格式的习惯；专心听话的习惯，有礼貌说话的习惯，与人文明交际、恰当表达和交流的习惯；课前预习的习惯，集中精力上课的习惯，认真按时完成作业的习惯，自主探究的习惯，与人合作学习的习惯，随时留心学习语言的习惯……这些良好的学习习惯，贯穿于语文学习的各个环节、所有方面和全部过程。认认真真、扎扎实实学习语文的过程，就是逐渐养成这些良好学习习惯的过程。

语文学习是一个循序渐进、日积月累的过程，它虽然不像别的学科那样能

很快见效，但是只要你持之以恒，就能养成这些良好的学习习惯，就能收到显著的成效。比如阅读，我们阅读的多了，慢慢地就爱阅读了，会阅读了，阅读感悟能力也就提高了；我们写作，经常写，就越写越爱写了，一天不写就会觉得不舒服，慢慢地写作水平也就提高了，还可能发表作品，品尝写作带来的乐趣；我们进行口语交际，经常练习，慢慢就会善于倾听，善于根据实际情况进行得体的表达，懂得怎样进行人际沟通和社会交往，适应社会的能力也就强了；我们上课，我们学习，慢慢懂得了上课应该怎样集中精力，应该怎样抓住重点，了解了学习的有效方法。这些反复实践、反复积累、反复运用的过程，就是我们学习语文的过程，就是我们提高语文能力的过程，也就是我们养成良好学习习惯的过程。

所以说，这些良好的学习习惯的养成，不是一朝一夕的事情，需要我们认真实践、长期历练、不断积累，才能逐渐养成。正像叶圣陶所说：“锻炼语文习惯要有恒心，随时随地当一件事做。正像矫正坐立的姿势一样，要随时随地坐得正立得正才可以养成坐得正立得正的习惯。”

二、数学学习指导

（一）温故：必修一。

1. 结合复习内容，制定自己的复习计划。
2. 落实课本，抓好基础，多看书及手头资料，整理翻阅错题本，查缺补漏。完成必修一的复习，必修一我们每一章一张**综合试题**，开学后上交。

（二）知新：下学期学习内容及顺序：必修二全册：向量、复数、立体几何、统计、概率。我们假期作业：**完成必修二第一章向量的预习**；

1. 阅读课本：先仔细阅读教材，标出重难点；然后完成课后练习题，如果课的空间够，就写在课本，如果不够，写在专门的假期作业本上，以备老师检查。

2. 预习例题：预习例题时，要注意解题思路和格式，找出难点和疑惑点，

再想想还有没有其它好的解法。通过问题的解决过程，体验概念、公式及定理的应用，深化对知识的理解。

3. 做题：一是课本上的练习题，这些题目注重基础知识的巩固，以达到检验预习效果的目的；二是利用现有教辅材料的习题及方法总结，以达到知识及方法的系统化，提升解决问题的能力，培养解决数学问题的思维。

三、英语学习指导

(一) 学习内容：必修三课本，同步练习册，维克多词汇书。主要是预习和梳理词汇。

(二) 预习内容安排

时间	1. 29-2. 3	2. 4-2. 9	2. 10	2. 11-2. 17	2. 18-2. 19
学习内容	1. 背记 UNIT 1-2 单词；熟读课文，标划出文中的短语、句型及难点。 2. 梳理维克多词汇书 1-100 页，把单词整理到单词本上。	1. 背记 UNIT 3 单词；熟读课文，标划出文中的短语、句型及难点。 2. 梳理维克多词汇书 101-150 页，把单词整理到单词本上。	复习 1-3 单元词汇和课文	1. 背记 UNIT4-5 单词；熟读课文，标划出文中的短语、句型及难点。 2. 梳理维克多词汇 151-251 页，把单词整理到单词本上	1. 复习 4-5 单元词汇和课文 2. 梳理维克多词汇书 252-365 页，把单词整理到单词本上
对应学案	同步练习册 1-18 和 25-41 页	同步练习册 48-63 页	同步练习册 20-24 页	同步练习册 70-85 和 91-105 页	同步练习册 42-47 页

此外，每天坚持英语听力练习 20 分钟，做两篇阅读理解。两天一篇完形填空。或其它的英语相关阅读练习，并做好记录。（单词梳理记录本要把需要记的单词按序号排好。）开学上交练习册、课本和单词本及所做练习题的记录本。

四、物理学习指导

寒假期间，同学们应该把精力集中在物理基础知识的积累和物理方法的训练上。高一物理囊括了几乎所有的物理方法，基础知识涉及很广，物理概念多、物理公式多，是整个高中物理的基础，一定要掌握正确、规范的画图方法，养成主

动画图的好习惯。学习物理，夯实基础是关键，训练方法是真理，思路规范练能力，持之以恒出成绩！假期里，至少完成以下学习内容：

1. 整理《必修1》完整详细知识网络图或思维导图（整理纠错本上）。

2. 每天两道高考题（一道选择一道计算）（整理纠错本上并标上序号）。

3. 通读预习《必修2》，完成课后练习（做课本上即可）。

4. 自制或自备器材，完成必修一或必修二上的两个小实验，开学后与同学分享。

5. 结合生活体会，自己命题，搜查材料，写一篇有关物理的科技文（不少于600字）。

以上内容开学后统一上交检查。

五、化学学习指导

（一）复习

1. 内容：必修一。

2. 要求：复习是知识的查漏补缺和巩固的过程，细节上做到理解到位甚至是延伸和拓展，宏观上做到知识体系的建立。

3. 方法：以教材和课堂笔记为复习材料，可以分章总结，逐章逐节的细致复习，以二维图为框架，梳理必修一的主要反应。通过抓住反应规律建立物质之间的反应关系梳理化学反应（参见印发的复习专题一、二及大练兵内容）。认真完成寒假作业中的习题，做完对答案自批自改、纠错反思。

（二）预习

1. 内容：《必修二》第一章全部和第二章第1节内容。

2. 要求：线条不能太粗，以会解决一些基本问题为预习达标要求。

3. 方法：首先运用批判式思维精读教材，画出重点、标出疑点，然后完成教材课后题和资料中的基础知识填空、习题，做完对答案自批自改、纠错反思。

4. 重点：要求每位同学会画元素周期表，并将1—20号元素及所有主

族元素（符号、名称）填入周期表；要求每位同学会画 1—20 号元素的原子结构示意图；要求每位同学背会教材 21 页和 22 页的方法导引中的内容。

同学们，学之路是一个艰辛而漫长的道路，学习是艰辛的，也是美好的，愿大家在新的学期里用勤奋和方法两把利剑，劈开遍布学习路上的荆棘，创造出通往成功的光明大道，用自己的辛劳和汗水铸造一个更加完美的自我。

六、生物学习指导

1. 掌握基本知识，先记忆，后理解。高中阶段的生物学还有着与其它理科不一样的特点，同学们要思考的对象即思维元素是抽象的基因、核酸、染色体、蛋白质以及他们之间奇特的逻辑关系（减数分裂、复制、转录、翻译等过程）。因此同学们只有在记住了这些名词、过程之后才有可能掌握生物学的逻辑规律，既所谓“先记忆，后理解”。

2. 预习必修二第一章和第二章的内容，做到熟悉基本概念、内容和遗传规律。理解第一章的遗传规律的内容，并完成课后相关习题；第二章减数分裂的过程要基本了解，参照有丝分裂过程，画出DNA、染色体的变化曲线和各时期的简要图像。努力完成必修二同步练习册第一、第二章相关内容。

3. 假期后检查落实：检查必修二预习后练习完成情况。

今年已登山顶处，来年攀登新高峰！

祝全体同学们过一个快乐，充实的寒假！

七、政治学习指导

1. 预习哲学前两个单元内容，理解相关哲学理论，认真研究典型例题，注意总结答题规律。

2. 每天按时收看央视一套《新闻联播》，或每周一期的《新闻周刊》，或浏览电子版的人民日报第一版，了解党和国家的大政方针，关注国内外大事。养成读书、看报的好习惯。

八、历史学习指导

同学们：盼望已久的寒假生活就要开始了，作为你们的历史老师，我们从学科角度出发谈一下自己的想法，希望对同学们有所帮助：

1. 温故而知新，再通览一遍历史必修一，必能为必修二的学习打下坚实基础。

2. 推荐几本历史类的书籍，《史记》（司马迁）、《全球通史》（[美]斯塔夫理阿诺斯）、《国史大纲》（钱穆）、《明朝那些事儿》（当年明月）、《国史纲要》（雷海宗）《中国通史》（吕思勉）……

3. 推荐几个电视节目，如中央十套的《探索与发现》、《历史长河》、《百家讲坛》、历史纪录片《大国崛起》、《复兴之路》、《孔子》等；

4. 欣赏一些脍炙人口的历史大片：《三国演义》、《隋唐演义》、《雍正王朝》、《孙中山》、《亮剑》、《南京南京》、《建国大业》、《大决战》等；

5. 推荐几个网站：凤凰网历史栏目、历史风云网、中国国家博物馆、浩学历史网、历史千年、百家讲坛网等。

6. 根据所阅读的历史学著作或者观看的历史纪录片，写出读后感或者观后感，假期开学后至少上交一篇，评选优秀读后感或者观后感。

最后，一幅对联送给同学们，愿同学们新年新气象：

大鹏展翅青云路 骏马奔驰浩荡春！

九、地理学习指导

1. 制定具体详实的可操作的学习计划，预习必修二人文地理。

2. 针对具体问题，再次回扣课本，查漏补缺，扫除知识忙点。

3. 在学习的过程中，经常翻阅地图册，熟悉中国和世界地图，建立脑图概念。

4. 看一本有关地理方面的书籍，如《全球通史》、《地理学与生活》等。

5. 抽空看一看有关地理的纪录片，如《发现·探索》《航拍中国》《美

丽

中国》《荒野求生》等。

6. 处理好手机、电脑、读书的关系，适当上网，多读书，丰富知识储备和词汇，多关注新闻热点、重大事件，并尝试从地理角度解读，锻炼地理思维，培养语言表达能力。

假期生活篇

有话好好说

亲子关系，其乐融融

“同一个寒假，同一个妈妈。”这句话形容的是很多读书郎共同的假期苦恼：好不容易盼来了心心念念的寒假，我们总是铆足劲地想在假期释放自己，尽情做一些平时想做却没时间做的事；可“老母亲”们往往希望列一张任务表，详细规划我们所有的时间，用充实的学习实现全方位赶超。

由于理念和规划的冲突，原本梦想着“母慈子孝”的寒假，却不时上演着“冷战”与尴尬。我们如何做到亲子关系中的尊重，如何建立良好的亲子关系呢？

亲子关系力提升 5 步曲

掌握 1 条定律：有话好好说

抛弃 2 种心态：旁观者心态 顶梁柱心态

学会 3 个技巧：

学会自动化积极思维

掌握能动性归因方式

练习灵活的自我评价

掌握 4 个方法：

家务事情一起做

自己的事情自己做

培养“界限”意识



今天，豪情满怀迎来 2020!

此刻，许个心愿：

祝福我们的亲人幸福安康!

祝福我们的朋友幸福快乐!

祝愿我们的未来更加美好!

敢于拒绝说“不要”

练习 5 个步骤：

学会觉察与接纳情绪

恰当地表达感受

即时控制，不做情绪奴隶

合理宣泄，避免情绪恶果

转换视角，提升情绪能力

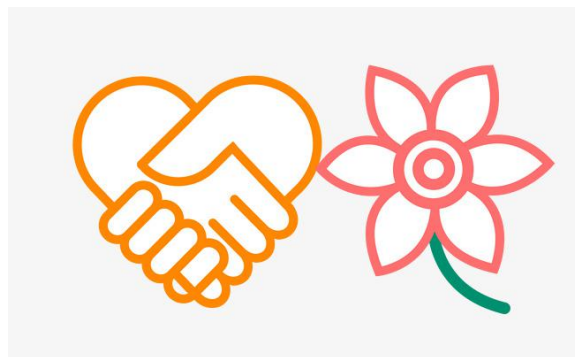
“熟人”关系, 彬彬有礼

春节期间，少不了走亲串友。当亲戚朋友串门时，大多数时间你是躲在自己的房间还是与家长一起招呼客人？当走在路上，发现前面路口有一群熟人聊天时，你是大大方方还是不自然的走过去，你会为了避免这种场合的打招呼选择绕路吗？

研究表明，相当一部分同学在亲戚朋友（家长的）聚会时，会出现不同程度的不自然、不愿交流、没有共同话题等消极、被动的人际现象，我们不妨将此定义为陌生的“熟人”关系。这种关系一方面会让对方觉得没有得到尊重，另一方面让自己感到别扭、不得劲。或许我们想去做而不知道做什么，内心纠结；或许我们根本不想去做，而面对家长的催促急躁。怎样才能缓解这种感觉？我们的建议是：

当想融入而不知道说什么时：

1. 积极暗示：我可以在朋友圈中谈吐自由，说明我有这种能力，把他们当作自己的朋友圈。保留那种感觉，根据场合变化话题、称呼等即可。



2. 寻找成功的感觉:自己做的比较成功的一次是怎样的场景?当时是怎样做的那?别人在这种场合下会怎么做?

3. 寻找共同话题:有时候沟通不在于我们说多少,能够把内容有效的发布、接受、反馈即可。

4. 别人可能没有你想象中的那么关注自己:我该说什么,不该说什么;哪句话该说,哪句话不该说;该怎样说,不该怎样说。这些我们思考良久的话题或许别人根本并不在意。试想一下,你现在还清楚的记得某一时刻某个人跟你说话的语气、内容、方式吗?

所以如果想做,就去大胆的做。犹豫中,不妨去做一次,只有我们改变一点点,哪怕只是一点点,身边人对我们的反馈就会与以前不一样,这种不一样的感觉就像滚雪球似的越滚越大,成为自我改变的强大动力。

当真的不想融入时:

如果真的不想融入,也没关系,面对周围人的催促,内心会不舒服,这是正常的。不妨保留这种感觉,不要刻意去做什么,只需知道你目前有种感觉不舒服就可以了。这不是你的错,催促你的人也没有错,因为这都是出自于彼此当下的感觉。

打不打招呼,融不融入本身不是问题,问题是在面对那种纠结与不舒服时,怎样保持内心的平衡。



朋友关系，亲密有间

马上就要迎来 2020 年的寒假了，小伙伴们早就按捺不住激动的心情了吧！终于可以和自己以前的同学、朋友见面聊天了，想想好兴奋，不仅可以分享半年来发生的一些新鲜事，还可以互相吐槽、借鉴学习经验等。朋友是容易交的，保持友谊却是很难的，小事也能影响友谊。那么在寒假中，我们同学、朋友之间的交往应该注意哪些方面呢？

一、 我不理解，但我尊重

生活中会有很多我们看不惯的人、事，每个人的性格都与过去的经历有很大的关系，我们不知道别人经历了什么，唯有尊重。没有一个人愿意生活在别人的要求中，没有一个人愿意按照别人的生活方式过自己的生活。

二、 适度距离，友谊更美

刺猬们为了取暖，只能紧紧地靠在一起，却因忍受不了彼此的长刺，很快就各自跑开了。可天气太冷了，他们又想靠在一起取暖，然而靠在一起时的刺痛，使得它们又不得不再度分开。就这样反反复复地分了又聚，聚了又分，不断在受冻和受刺两种痛苦中挣扎。最后，刺猬们终于找到了一个适中的距离，即可以相互取暖又不至于被彼此刺伤。长久的友谊需要适度的距离感，就像两条平行线，有距离，又不会太远，彼此独立又互相守望。这才是友谊最好的样子，也是友谊最长久的姿势。异性交往更要注意保持适度距离哦，还应做到自然、真实、坦诚，希望同学们在与异性交往中也能感受到积极向上的力量。

三、 相互信任，积极互动

人际关系是互动的，不要总是消极地等待别人来主动关心自己，而要主动地与周围同学、朋友**交往互助，并适度的开放自我**。因为开放自我具有感染性，你对别人开放，别人也会对你开放。当**双方**走出固步自封、自我封闭死圈的时候，你不仅会对对方有更

深一层地认识，更重要的是对自己也会有新的**体验与领悟**。在心理学人际交往上有一个黄金法则-像你希望别人对待你那样去对待别人，**那么你将收获意想不到的友谊**噢。

四、用心倾听，有效沟通

一只小猪、一只绵羊和一头奶牛，被关在同一个畜栏内。有一次，牧人来捉小猪，小猪大声嚎叫，并猛烈抗拒。绵羊和奶牛讨厌它的嚎叫，就说，牧人也经常捉住我们，可我们不像你一样大呼小叫。小猪说，他捉住你们只是剪羊毛和挤牛奶，可他要捉住我，是要我的命啊！**这个小故事提示我们每个人的经历、处境不同，所有很难做到感同身受。因此在平时交往中，要用心倾听，开放同理心。悲伤着你的悲伤，幸福着你的幸福，让我们的沟通零距离。**

五、健康模式，你我拥有

1. 我不好-你好；我不行-你行。 自卑者人际交往关系模式
2. 我好-你不好；我行-你不行。 自傲者人际交往关系模式
3. 我不好-你也不好；我不行-你也不行。 悲观者人际交往关系模式
4. 我好-你也好；我行-你也行。 正常人人际交往关系**模式**



寒假生活自我总结：

家长的评价：

家长签字：

备注：

1、2020年1月18日（腊月二十四）—2019年2月8日（正月十五）为寒假时间。

2、2月9日（正月十六上午 10:00 前报到）开学时请学生将寒假作业、《寒假生活指导》（填写完整，家长签字）交给班主任。

附：菏泽一中社会实践活动记录表

学生姓名	班级	活动时间	活动地点
社会实践活动过程			
活动内容			
参与人员			
活动总结 (不少于 100字)			
活动评价 (由组织 者填写)	<div style="text-align: right; margin-top: 20px;">签字（签章）：</div>		