

高一新生如何适应高中生活

专家建议:明确目标科学制定三年发展规划,家长要与孩子多谈心

南京高中阶段学校今年已录取新生4.23万人,他们即将迎来高中阶段的学习生活。如何适应?南京市秦淮区教师发展中心副校长丁玉祥建议,新生要明确目标,科学制定高中三年的发展规划。

现代快报/ZAKER南京记者 陈曦影 黄艳

调整心态,缩短“初升高”后的心理适应期

丁玉祥表示,高中阶段学生处于生理变化高峰、智力发展高峰,学生的智力发展、记忆力、判断力和动作反应力及速度基本已经达到人体的较高水平。他们会产生产生逆反心理,自尊心特别强,特别爱面子,有渴求独立的愿望,最怕别人看不起自己。

到了一个新的学习环境,一些学生心理上容易出现不适应,因此要做到“两个注意”:一是注意学会客观对待学习上的暂时

落后,树立信心。一些重点中学高手如林,这就意味着每个学生又都回到同一起跑线,有些学生开始对自己的能力产生怀疑,觉得自己各方面都不好,情绪低落,对学习也没劲了。二是注意尽快调整心态,与师生协调好人际交往。很多学生在高中受到老师重视关注的情况与初中相比有大幅度减少,这就要求学生和家长面对现实,重新审视自己,给自己一个准确的定位。

实事求是,客观认识初中与高中的学业台阶

刚进入高一,随着学习环境的改变,课程难度增加,有的学生会考试不及格。客观上说,初中与高中阶段的课程上存在着一定的台阶和坡度,由于高一课程和学习难度增加,一些学生短期内适应不了,所以不可避免地出现困惑、失落、焦虑、胆怯等不良心理现象。因此,高一学生要改变学

习方法,提高自主学习能力。选择普通高中学习的学生,三年后要经历高考的选拔性考试。在高中阶段,要明确阶段目标,做好三年的发展规划。比如,高一夯实基础,各科均衡发展。高二培养自主学习能力,保证学业水平考试四门全A,高三强化优势学科,明确报考××学校,做好高考攻坚战。

不改微信备注名错发588元大红包

快报讯(通讯员 秦公轩 黄忠惠 记者 陶维洲)加了微信好友却修改备注名,最后连这位好友是谁都不记得了。最近,一男子将588元的大红包错发,而且要不回来了。

7月29日,李先生到双塘派出所报警称,他老表的宝宝要办生日宴,他想给老表发个红包,他记得老表的微信名里有个“洪涛”。通过微信搜索,他搜到微信名“洪涛”,将588元通过微信转账转了过去。随后,他打电话得知老表并没有收到红包。“洪涛”是另一个微信朋友。他通过微信和“洪涛”对话,对方却不愿还,还把他拉黑了。民警建议李先生通过诉讼追讨。

板桥弘阳装饰城
聘(1)保安、消防员、消防监控员□36周岁以下,身高168CM以上,月资3000~3800元(税后),包食宿,退伍军人优先;□(2)电工,有电工证,48周岁以下□(3)瓦工,身体健康,46周岁以下□以上岗位均①缴纳五险,②发放高温费,③发放节假日、婚丧礼金等福利,④享受年休假。□工作地点:雨花经济开发区汽渡路12号;联系电话:86702058

酒店招聘
1前厅经理(女)1名26-36周岁待遇面议;2服务员(女)5名18-30周岁熟练2800底薪加提成月休3天;3勤杂阿姨2600月休2天;4包食宿。Tel:13505148884刘

楼上楼燕窝燕遇餐厅
招聘男性服务员3名、送货师傅2名,会骑电瓶车,吃苦耐劳,待遇3000~3500地址:长江路9号A3栋503。电话:83724144

南京江雁
南京江雁物业管理有限公司聘:保安、维修工数名,身高170cm,年龄45岁以下,待遇面议,有物业经验的优先。联系人:沈小姐025-86262242。

江苏金舜源商贸
诚聘:家电维修技师、家电维修学徒、仓库管理员(男)□缴五险,可包吃住,薪资4000元起。联系方式:13770560058 钱总/13813378711 杨经理

中琅假日酒店招聘
1、销售经理数名,男女不限,5000~8000元,2、工程强弱电工3000~4500元,五险,工龄工资,每年外出旅游。025-87121632、87121631贾经理

老干妈聘
1.商超进场、流通业务,需有工作经验。2.财务内勤、搬运工、驾驶员,工作地点句容宝华。3.厨师2名,可出差。4.兼职人员若干名。电话:18900660723。

江苏候鸟集团
卡子公司集养生、养老、度假旅游于一体的综合实体企业。诚聘:经理、主任、客服,30-65岁,女性优,月薪2000-8000。□秦淮区永乐南路39号商务楼二楼(交警三大队旁)□盛女士15380766146

凤西宾馆诚聘
餐厅服务员、客房值台、工程部锅炉工、值班电工若干,缴五险一金,包食宿,工资面议。联系人:周经理联系电话:025-86580566

南京市公交广告公司
招聘:清洁维护人员两名、男、50岁以下、能吃苦耐劳、住水游城附近优先。正式录用后有社保、月收入3000元。联系人:蒋先生13809034644

集团上市公司诚聘
部门经理,销售管理,培训讲师,社区专员,后勤及销售人员,高中以上学历,年龄25~55周岁,年薪8万~12万,双休+保险(内退人员,如会计、老师、管理干部优先)电话:姚总17712889591,13770538500

司机类
招聘 熟练搬家司机。13951955985
急聘 清障车驾驶员,要求45岁以内身体健康B2照以上,有清障车经验优先。86290061
招聘 驾驶员,搬运工,待遇优,13776688278
招聘 南京市个体出租车大包。13605151871
招聘 厂班车大客司机,家住晓庄、尧化门附近(全职或兼职)13305176330
招聘 厂班车大客司机,发车起点:江宁殷巷。13951733907

一类汽修厂高薪聘
专修奔驰、宝马、高端品牌技师,年薪十万加提成,13951918397
招聘 美容、洗车、修理(合作)。13851480469

南京大型中医院
招医生六名:医师(含)以上职称,中医、西医、全科,证件可以注册的,及文案策划2名。手机13913854999

国企
因公司快速发展需要,聘市场部经理、主管、人事,薪8000~12000元,客服、文员、助理、话务等,薪4000~6000元,双休+保险,高中以上学历,本市优先录用,13851527165周总

餐饮公司聘
厨师1名要求擅长酒席土菜精做、技高!6500元/月以上,切配工一名,包吃住,技差勿骚扰13951764807,13912961566

机关大楼
聘:保安、保洁、保安42岁以下身高1.72以上,3500~3800元/月提供吃住,形象好从优,另聘保洁(女性)住仙鹤门,马群、尧化门附近优先13951764807,13912961566

美容/美发/美甲
诚聘发型师,保4000元。13951024587
招聘发型师13914771868
招聘机关聘理发师1名。电话:13605190249
招聘美容师,保底3千(江宁)。18652027386

二类修理厂诚聘
机修主修2名,电工2名,业务接待1名。待遇3500~7500包食宿。15295550958田总
服装类
招聘 熟练缝纫工。13813866788
招聘 单件缝纫机工、月薪4~6仟。83428970
招聘 熟练样衣工若干名,薪资待遇面议。联系人:解先生18951616726,52617726
招聘 望远;熟练技工,辅工和质检。13914745557 彭先生
招聘 服装厂:机工,单件机工优先,质检,包装工。15805191981

综合招聘
诚聘 办公室主任,人力资源管理,赋闲女优。薪5千/月。13951697907
招聘 外卖平台发单员,夜班,30岁以下,13914710143
招聘 熟练搬家工、驾驶员。83401855

足疗保健
急聘保健技师15895952022
招聘 女足疗技师,女学徒。18851705482
招聘 正规足疗技师15365184553
急聘 女保健,足疗技师。13770752800
急聘 保健技师,1~2千。15295504882
急聘 女足疗技师13913839516
诚聘 男修脚足疗师,长保5000。15861815338
招聘 足疗,SPA技师,保7千。13915907786
急聘 保健技师,老店,生意好,住店佳。15951786068
急聘 足疗保健技师,保底5000~8000元。13913800935
招聘 保健技师,生意好,环境好。13912923925
招聘 女足疗师,保5~7千。13815406623
急聘 保健技师,1500。15250990086
招聘 南京指力:店长、推拿师、阿姨。13913833168
急聘 保健女技师。电话13585174400
急聘 保健师。15850509587
招聘 正规男、女足疗师,环境好、保5000元。13770532017
招聘 保健技师。1599799178
招聘 男女足疗保健修脚技师,保5000元。13851454408
招聘 桥北桑拿女技师,高薪。13851875973

驾驶员待聘
待聘C照,27岁。15895895802
厨师待聘
待聘 精品川菜,包住。15223619950
待聘 厨。15651786746
待聘 诚稳厨。15295540525
待聘 精菜,擅管理大厨。18351884895
待聘 烧烤师。15905169569
待聘 20年厨师长,川湘淮土,翻新快,管理强。13770306391
待聘 夜班厨配,9点后,江宁。15895977543
待聘 厨。13815726175
待聘 大厨。18726231292
待聘 特色厨,江宁。13851432441
待聘 厨,人诚艺精。15952086882
待聘 家常厨。17721533099
待聘 精家常。13813989986
待聘 案板13913028317
待聘 川厨18508331508
待聘 晚班厨。13851699873
待聘 酸菜鱼家常小炒。13851735203
待聘 皖大厨。15895884885
待聘 炒菜4500,冷菜5000。13584058365
待聘 配菜。18795841628
待聘 20年特色厨,江宁。13815897509
待聘 16年快、稳,6000。15951880256
待聘 夜班厨18795970161
待聘 下午厨13260818717
待聘 厨师2名,有住,单可。15250991763
待聘 厨+服。18205149032
待聘 家常厨。15251863762
待聘 二厨二配。诚稳。15062277441

技工类
招聘 铝合金门窗安装工及学徒工。13770663038

餐饮、宾馆聘
招聘 烧粥工,3750~4500元,40岁以内。13913948754
招聘 炒面、盖浇饭师傅,配菜也可。13270856272
招聘 厨师,汤包工。(江宁)18914484178
招聘 仙林仙鹤门餐厅聘:勤杂、服务员,45岁以内,待遇优,包吃住。18652096886 姚
招聘 北京西路小店配菜一名13222058300
招聘 服务员、汤包师傅(珠江路)13813943890
招聘 冷锅串串招服务员,勤杂工,工资面议,包吃住。张先生13851671167

急聘主管
庆总。13852298766
聘仓库
大行宫。13584098456
招聘 总账会计1名,38岁以上。有生产型企业核算成本经验。工资面议。13813008999

国企聘
助理、基层管理,薪5000。13913848455陈总
会计待聘
待聘 代账、上门、价低52301319