



青少年心理分析与对策丛书

本书对所谓“高四”学生——高考复读生所面临的各种问题从心理学角度进行了分析与解答
作者在此方面有丰富的实践经验
该书出版对特定的考生、老师及家长有一定的指导作用

在风雨中起航

复读生心理分析与对策

这是我国首部从心理学角度指导复读生的专著

认真阅读并按书中的要求去做，你的增分会超过100分，成功率在80%以上

书中真实案例可以证明这一点

许泽高 著



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社



青少年心理分析与对策丛书

在风雨中起航

复读生心理分析与对策

这是我国首部从心理学角度指导复读生的专著

认真阅读并按书中的要求去做，你的增分会超过100分，成功率在80%以上

书中真实案例可以证明这一点

许泽高 著



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

在风雨中起航:复读生心理分析与对策/许泽高著. —武汉:武汉大学出版社,2007.7

青少年心理分析与对策丛书

ISBN 978-7-307-05546-9

I. 在… II. 许… III. 中学生—学习心理学
IV. G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 055333 号

责任编辑:王雅红 郭静 责任校对:刘欣 版式设计:詹锦玲

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:wdp4@whu.edu.cn 网址:www.wdp.com.cn)

印刷:湖北恒泰印务有限公司

开本:960×1300 1/32 印张:10.75 字数:250千字 插页:3

版次:2007年7月第1版 2007年7月第1次印刷

ISBN 978-7-307-05546-9/G · 953 定价:15.00元

版权所有,不得翻印;凡购我社的图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。



作者在心理咨询现场

作者简介

许泽高（笔名许言心），华中师范大学毕业，北京师范大学心理学系学习研究生课程。现为中国生理卫生协会会员、高级心理咨询师、中学高级教师，曾受聘于湖北省经济干部管理学院心理学副教授、湖北人民广播电台《打开心窗》嘉宾主持。从事青少年心理教育研究工作20多年，1997年开始研究青少年上网成瘾问题，将1000多个上网成瘾的青少年挽救过来；2000年着手研究高中生复读心理问题，以湖北省最大的高考复读中心——仙桃市沔州中学为研究基地，并兼任了7年复读班班主任，协助培养出北大、清华学子及省状元。发表了多篇论文及《应试策略与技巧》等专著。



内 容 提 要

本书由从事青少年教育心理研究 20 多年、并亲自担任了 7 年复读班班主任工作的许泽高老师撰写。全书共分 14 章,运用心理学理论从不同角度对复读生本身存在的问题、引起复读失败的各种原因及应采取的相应对策进行了较系统全面的介绍,书中所列大量案例均为许老师亲自经手,分析透彻,方法具体,理论运用得当,文字通俗易懂,科学性、实用性强。可作为复读生本人、家长及学校指导老师必备的参考书,也适合高三应届生及相关社会工作者参考之用。



前言

他，高中表现优秀，被保送到中国科技大学。大三时由于种种原因被学校开除，回家后由理科改为复读文科，一年后获得湖北省高考文科状元。又由于某种原因落选，再次复读，以湖北省第八名的成绩考入北京大学法学系。这件事曾在全国引起轰动，央视作过报道。

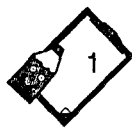
他，报考上海交大差三分落选，复读一年考上清华大学。

她，初中没有毕业到深圳打工，表现优秀，担任了团支部书记，后竞选团委委员时，由于学历、知识不够而失败。返回家乡复读，第一年只考了361分，再次复读一年，过了二本（一）线，圆了她的大学梦。

她，从武汉来复读，数学是弱科，高考只得了51分。复读一年后，数学考了125分，被华中师范大学录取。

她，第一次参加高考只考了404分，复读一年后增加了128分，被北京理工大学录取，离开时她深有感触地说：“复读一年增加的分数是其次，关键是我懂得了什么是自尊、自爱、自信！”

他，这是第三年复读第四次参加高考，以前的分数都是在二本线附近，经过指导，他超过重点线21分，上了自己心目中的大学。





.....

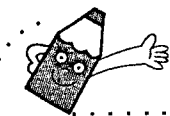
以上是从本人亲手经办的案例中挑选出来的几例。我们看到，那些高考不理想、或者因志愿填报不当落选的学生，通过复读，不少人从一个落榜者一跃跨进我国顶级学府，也有不少人得到了自己梦寐以求的专业，更有甚者夺得了从未想过的省市状元。据我们和有关部门的统计，复读成功者占 80% 以上。

随着社会经济发展，中国人才竞争程度越来越激烈。上名校、接受高水平的教育、成为社会人才精英已是众多中学生的渴求。但在中国人才选拔体制下，仅靠高考“一考定终身”的选拔机制使不少中学生错失了良机。他们为了实现自己的理想，又重返校园开始新一轮的高考冲刺。据有关部门统计，我国每年参加高考的考生中，复读生约占三分之一，2006 年经过复读的考生人数就达到了 300 多万。

一个国家的强弱在于人才的强弱，欲强国必先强人才，人才竞争越激烈，反映这个国家发展越迅速。中学生返校复读，目的是为了提升自己的知识和能力，努力成为祖国的建设人才，以适应现代社会的竞争：“可以说，中学生返校复读，是社会竞争的必然，是我国由发展中国家走向发达国家的标志。这些复读生走在了时代的前沿，正引领着社会的进步。”（高考分析专家相阳）

复读，是一条艰辛的人生之路，只要你能坚持走完这段路，你就是一个成功者。因为经过复读这场炼狱般的训练，你将认识到什么是人生，什么是挫折，什么是勇者，什么是懦夫，你将得到的收获是：无论你将来遇到怎样的险境与挫折，你都能微笑着面对，难道还有什么比这更值吗？

仔细分析这些复读生，虽然成功者所占比例较大，但有不



少感到自己是失败者，也有相当规模的人感到自己的进步离期望值有一定的距离。是什么原因影响了他们的复读效果呢？为了弄清这个问题，本人在湖北省最大的高考复读中心——仙桃市沔州中学，以班主任身份连续7年对复读生进行了跟踪研究。功夫不负有心人，经过努力，终于取得了一些收获，现将这些点滴体会整理成册，希望能为勇敢的复读生提供一些帮助。

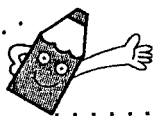
研究过程中我们发现，以前的高考备考工作中，学生、老师和家长往往把分数增长放在首位，心理因素重视不够，这是备考工作中的一大误区，正是这个误区导致了众多考生（也包括应届生）由于心理压力过大而成为高考失败者。对此，我们应该引起反思。

本书主要从教育心理层面、利用大量实际案例剖析了影响复读成功的主要因素，提出了相应的措施。由于目前从教育心理领域研究复读现象及规律的科学在我国处于初始阶段，可以借鉴的成果不多，加上本人水平有限，书中一定存在许多不足之处，希望得到心理学前辈的指导、同行们的帮助，也希望持不同观点的朋友和我们共同探讨，本人在此深表感谢！

本书在写作过程中，得到了沔州中学邱先荣、张礼金等校长的大力支持，在此深表谢意！

考生朋友，我国著名高考指导专家王极盛教授说过：高考成功，三分靠实力，七分靠心态。我们相信，你在备考过程中，拥有关于知识准备的参考书一定不少，可你拥有一本能真正帮助你高考走向成功的心理参考书吗？本书作为高考考生（也包括应届生）必备的第一参考书，通过阅读，相信你会真正体会到它的价值！





在风雨中起航



只要坚持下去，高考考场上没有最终的失败者。预祝各位
考生高考成功！

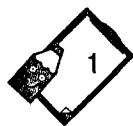
作 者

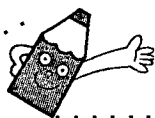
2007 年 3 月于湖北省仙桃市沔州中学





第一章 复读——提高人生起点	1
一、复读是为了社会竞争的需要	1
二、美国高中生是如何备考的	3
三、怎能向命运屈服——再战高考	7
四、复读一年能增多少分	12
五、复读生成为高考状元的启示	16
第二章 复读生群体构成及主要问题	21
一、你适合复读吗	21
二、哪些人在复读	27
三、失败者的前车之鉴	28
第三章 目标、计划、任务与复读学校的选择	35
一、保持旺盛的斗志——目标与动力	35
二、让每天都充实——计划与过程	40
三、怎样做才有收获——任务与效果	46
四、确保成功的关键——复读学校选择	49
第四章 复读生的动机和态度	52
一、动机不同，效果迥然	52





二、让学习充满激情——动机激发	58
三、复读生的学习态度分析	65
四、成功复读生的态度标准	74



第五章 复读生的阶段性心态	81
一、开学初——多种心态并存期	81
二、复读两个月——意志考验期	86
三、三月模拟联考后——大分化期	88
四、考前一个月——心理问题及心源性生理 疾病多发期	92

第六章 复读生的心理特征	96
一、复读生的一般心理	96
二、复读生的特殊心理	97
三、不良性格——影响复读成功的痼疾	121
四、时起时伏——复读生的不良情绪特征	129
五、影响复读成败的首因——意志品质	133

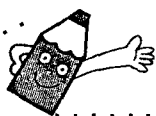
第七章 复读生的潜能开发	135
一、理转文，复读一年成为省状元不是神话	135
二、如何开发自己的学习潜能	142
三、弱科潜能开发训练	153

第八章 复读生的认知能力	154
一、如何让学习变得简单——认知能力分析	154
二、怎样构建良好的认知结构	155



三、高效率学习条件	157
四、为什么许多复读生学习很努力， 但效果不好？	159
第九章 学习策略——追求最佳效率	162
一、学习目标策略	162
二、影响学习目标达到的三大因素	163
三、学习进程中阶段性策略变化	166
四、学习过程中常用的策略	168
第十章 复习技能与技巧	177
一、数学从 53 分到 125 分——弱科突破技巧	177
二、走出笔记误区——笔记技巧	185
三、挖掘增分潜能——建立错题本	188
四、从繁重的练习中解脱出来——练习处理技巧	189
五、借助外部力量——问问题的技巧	192
六、寻找新的增长点——“高原现象”突破技巧	194
七、怎样提高考试答题速度	197
八、学习累还是快乐	198
九、怎样选择和使用参考资料	204
十、高考怎样超水平发挥——临场应试技巧	205
第十一章 复读生不良习惯矫正	219
一、小漏沉大船——不可忽视的不良习惯	219
二、如何克服不良习惯	221
三、学习方法的灵活运用	235





第十二章 考前心态调适 238

- 一、怎样克服考前焦虑，做好心理准备 238
- 二、如何消除学习上的无力感 244
- 三、如何消除心理疲劳 245
- 四、怎样调适考后不良心态 249
- 五、怎样克服神经衰弱 252

第十三章 如何填报志愿 255

- 一、走出填报志愿的误区 255
- 二、职业生涯抉择的条件 258
- 三、有关职业生涯辅导理论简介 259
- 四、专业选择的策略 264
- 五、填报志愿的策略 272

第十四章 复读生的家长关注 298

- 一、怎样做一名成功的家长 298
- 二、美国家教的启示 299
- 三、关于陪读的争议 301
- 四、校外租住现象 303
- 五、家长情感关怀 308
- 六、家校联系 309
- 七、家庭生活护理 311

附录一：复读生常见疑难问题解答 315

附录二：主要参考书目 333



复读——提高人生起点

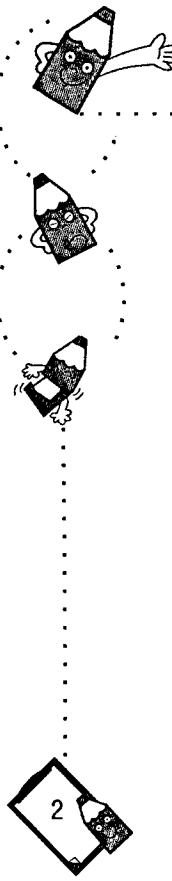


一、复读是为了社会竞争的需要

“我们出身于一个竞争激烈的现代社会，我们生活在一个正崛起的民族之中，我们面对着众多强大的竞争对手，我们肩负着历史重任……越是激烈的竞争，越能体现出自己的人生价值。我喜欢竞争，但我也深知道，要在这场竞争中获胜，必须要有自己的长处和优势。上名校，接受高层次教育，提高人生点，为将来的竞争积累资本，成为祖国栋梁之才，是我的人生追求，也是祖国发展的需要……”

这是一个复读生的真实想法，这种想法基本上代表了复读生愿望。是的，作为学生，我们将来必定要走向社会，当我们成为这个社会的主人时，我们凭什么资本来参与竞争？仅凭强健的体魄、简单的大脑肯定是不行了。在知识经济时代，社会竞争构成的核心，已经不再是土地，不再是资本，而是人才竞争力，谁拥有的人才多，谁掌握了丰富的人才资源，谁就能在激烈竞争中胜出，一个企业是这样，一个国家也是这样。国际竞争在于人才竞争，人才竞争力是影响国际竞争力的重要因素，我国国际竞争力水平不够高与我国人才竞争力状况密切相关。





2006年6月,瑞士洛桑国际管理发展学院公布了今年的国际竞争力排名,中国在49个被选出的国家和地区中排名第31位,比去年提高了两位。中国在一些与人才有关的指标上的排名十分靠后,如合格工程师、金融技术人才、高级经理人员、国际经历(管理者是否有丰富的国际业务经验的程度),中国的排名都是第49位,位居最后。这说明,我国人才国际竞争力不仅与美国等发达国家以及一些发展中国家相比存在很大差距,也大大低于我国国际竞争力总体水平。毋庸置疑,我国还不是一个人才强国。人才竞争力滞后严重制约了我国经济社会发展和国际竞争力水平提高。我国人才国际竞争力的差距主要是人才相对数量少,从业人员人均研发经费只有日本的8%;人才结构不够合理,合格工程师、金融技术人才、有国际业务经验的经营管理人才等经济发展急需的人才缺乏;人才创新能力不高,人才人均专利件数只有日本的10%,自然科学研究论文被《SCT》收录数占《SCT》收录论文总数的比例,仅为美国的6%。这充分反映了我国人才资源匮乏的现状,这种状况说明祖国需要我们勇敢地站出来,努力学习,创造条件,承担起祖国建设之重任;同时也为我们提供了发展的机遇。

在这个科学技术飞速发展、知识更替日新月异、竞争更趋残酷的时代,希望、困惑、机遇、挑战并存。勇者,善于抓住机遇,在竞争中获胜,弱者,整天哀叹,最终被社会无情淘汰。这个时代也是我们这一代年轻人充分显露才华、张扬自己的时代,我们应该抓住机遇,把握自己,不为一时挫折而懊悔,跌倒了爬起来,相信胜利最后必定属于自己。



二、美国高中生是如何备考的

美国是当今世界头号超级强国毋庸置疑，分析美国能达到这个地步的原因，除了历史等多种因素外，他们在对后代的培养方面独树一帜，不得不令人叹服；美国高中生迎接挑战的做法，也确实值得我们借鉴。



（一）美国青少年的竞争环境

美国是一个注重平等、公平竞争的社会，看看美国的教育热就知道，美国培养出来的人才，将是世界上最有能力的精英，因为教育给他们的是价值观念、社会理想、对未来的远见、对人类命运的关怀。美国的人才培养与欧洲不同，美国人才是在开放的社会竞争中产生的。美国人才的培养，导致了贫富分化加剧，形成了不同的社会等级，而欧洲的等级秩序是世袭的产物，美国的等级秩序则是公平竞争的结果。

回顾整个美国的历史，托克维尔在其《美国的民主》一书的开篇就说：美国给他的震撼，是其社会的平等和均富。在当时的欧洲，政治、经济、文化资源都被贵族阶层所垄断，贫富分化严重。在美国，一个一文不名的人，竟也可以白手起家，很快进入上流社会。没有任何等级秩序限制人们的自由发展。像卡耐基，一个十三四岁的穷孩子，因为父母在英格兰实在混不下去了，举家迁到美国。卡耐基上岸后身无分文，立即给人家当童工。几十年后，他成为了世界的钢铁大王。虽然，



第一章 复读——提高人生起点