

# 哪类考生适合复读



现在,不少对成绩不满意的高考考生,纷纷萌生出复读一年的想法。专家提醒考生和家长注意,复读并非“万金油”,不是每一个落榜生都适合复读。因为一般来说,考生刚经历了高三,已经走过人生求学阶段身心最辛苦、压力最大的一年,而复读要比高三更辛苦,心理压力更大。所以,在决定复读之前,考生和家长不妨先问问自己以下几个问题。

前,考生和家长不妨先问问自己以下几个问题。

## 哪类考生适合复读

**有强烈复读欲望的考生。**这类考生由于各种原因,导致当年的高考成绩不符合预期期望。考生对结果心存不甘,很想通过一年的努力,

争取明年考上理想的大学。  
**高考发挥失常的考生。**这类学生高三平时基础扎实,成绩优异,综合水平颇受认可。一般来说,只要他们通过一年的复读,并加以适当的心理调节,第二年高考成绩基本都能提高30分~50分左右。

**有学习潜力的考生。**这类学生脑子很聪明,学习能力也不差,只是没把主要精力用在学习上。在经历过这次高考失利的打击后,决心要好好为了自己的前途,再全身心地拼搏一次。

如果这三类考生经过慎重考虑,决定要复读。那么根据不同的人群分类,专家也给出了相应的建议和提醒。

## 对自身实力进行综合考量

首先,冲刺一本的学生,

要对自己有足够的信心。根据往年经验,立志考一本,高考成绩在一本线下20分~25分左右的考生,通过一年的有效复读,一般85%的学生能达到理想的成绩。而立志考名牌、高考成绩在目标名校线下10分~15分左右的考生,通过一年的有效复读,一般80%的学生能进入理想大学。

其次,冲刺二本的学生,要对自己实力综合考量。这类学生较前一类实力稍欠,这时对自身综合实力有个准确定位显得尤为重要。有些考生受班级学风及师资因素影响,高中阶段基础没打牢,加之学习方法有些问题,从而成绩不理想。但这类考生有很大的学习潜力和进步空间,若他们因为高考落榜的刺激,激发了奋发努力、改变命运的强烈欲望,那么这类考生的复读必能有所收获。(冰心)

# 给高考复读生家长的建议

- 1.保证孩子吃好早饭。因为上午大脑活动多,不吃好早饭容易疲惫,学习效率会下降。
- 2.要提醒孩子避免迟到、早退。迟到、早退频繁的学生很难取得理想成绩。
- 3.不要让孩子经常学习到深夜。过度疲劳会使考生精力不集中,学习效率下降。
- 4.周末时间的利用很重要。要帮助孩子在适当放松的同时保证弱项的弥补。
- 5.对复读的第一学期期末考试不要过分在意。第一学期是概念积累、整理阶段,分数可能会出现一些波动。
- 6.要信赖复读班的教育系

统。有问题时及时与班主任沟通,在短期内解决。

7.多给孩子鼓励与支持。坚持不懈的学生才会达到目标。

8.家长要理解:复读中最累的是学生,要保持适当的弹性。对学生提出超出能力范围的要求,就会变成其不必要的压力,也会成为其自暴自弃的原因。

9.营造宽松、和睦、安静的家庭氛围。

10.选择高考志愿时与孩子多进行沟通,给孩子充分的信赖和鼓励。和孩子共同分析合理可行的目标学校。(精英)

# 高考复读生应注意的学习方法

## 集中于薄弱科目

复读生通过已参加的高考知道了自己的强项和弱项。提高弱势科目的分数是主课题。弱项是因长期不重视或感到难学而产生的科目,必须采取果断有力的措施加以大幅提高。提高弱项是复读成功的关键因素,所以从复读开始就要给弱势科目多分配时间。薄弱科目和单元是通过努力就能大幅提高分数的“金矿”。

## 短期内提高成绩

复读生要在一定时间内刻苦投入,在成绩开始提升时加把劲儿,争取在较短时间内大幅提高成绩。

## 成绩提高的四阶段

学习是用屁股、手、脑袋、心共同作用的过程。

第一阶段(屁股):态度决定一切。能长时间坐得住已经意味着成功的一半。成绩大幅提高的学生第一个共同点是能用“屁股”学习,做到在座位上最少两个小时不挪窝。

第二阶段(手):不能坐着空想。手在休息,只用眼睛学习就像用没有线的针缝衣服一样。随着动手写过的纸张的堆积,就会看到成绩的上升。

第三阶段(头脑):跳出机

械学习阶段。在了解高考出题原则后,从基础阶段开始,按各科特点自我开发适合自己的学习方法,变被动为主动,提速前进。

第四阶段(心):全心全意、热情投入。全神贯注,全力以赴。

## 用新教科书、新笔记本开始学习

高三使用过的书和笔记本做过很多标记,会容易掌握和感到亲切。但是联想到失败的记忆也会对发掘新的意义成为障碍。复读是新的人生,不要迷恋过去,不要满足于高三掌握过的内容,要以开拓精神来更用心地学习。

## 制订可行性计划

无法实现的计划没有意义,自我计划是对自己的承诺,不管什么情况都要实现。应该通过圆满完成计划树立必要的自信心。

## 以周为单位进行学习

学习计划以周为单位制订最为有效。一星期只做6天的计划,把星期天空出来。每周六晚上睡觉前享受完成目标的成就感和欣喜。(林悦)

# 高考复读成功关键 学会自我节制和借助外力

专家提醒,准备复读的高考考生,在复读之前一定要学会自我调节,掌握一些必要的心理调节技巧。

## 成功与失败可以互相转化

所谓“失败是成功之母”,任何成功人士在成功之前都是处在尚未成功的状态,甚至有时就是处在明显的失败状态中。只不过成功人士能够及早地从失败状态中跳出来,摆脱失败的阴影,奔向成功之路。

有的人在学习上成功得早一些,如一次高考就顺利地考上了理想大学;有的人则失败来得早些,一次高考就不理想。比如爱因斯坦第

一次考大学时落榜,他失败了,然而,几年之后,爱因斯坦在学术上取得了震惊世界的伟大成就,他成功了。所以,成功和失败是可以转化的。一次高考不理想,各人有各人的原因,找出来排除它才最重要。正视、承认、分析、排除,就是把失败转变为成功的必要过程,完成了这个过程,这次失败就被摆脱了,就开始了一个新的走向成功的过程。

## 复读成功的关键在于自我节制和借助外力

首先,复读生比起高三在校自由支配的时间多,更容易放松。学习时间好像

很多,但一不抓紧,加上无教师指导,就不可能像预期那样大幅度提高成绩。所以想在家自己学习,或仅仅上点周末班的想法极有可能导致再次失败。

其次,复读生既不是在校生,也不是社会人,也不能完全像成年人那样做到自我控制。因此需要借助外力(如复读班的老师、同学和学校的规章制度)来帮助自己做到有规律地学习和生活。

再次,要谨防诱惑,学会拒绝。复读生活有时会感到孤独和寂寞,有可能出现异性相吸的情况。但复读的时间太短暂了,对弥补自己的弱项来讲,时间太紧了,经不起半点浪费。弄不好就会让一年的复读前功尽弃,这种

危害甚至大于烟酒、游戏。因此要清醒、冷静、明智地加以拒绝,即使原先有要好的异性朋友也要控制在相互鼓励的范围内。

此外,复读生活中还可能遇到其他的诱惑,要学会拒绝,以免功亏一篑。

## 生活规律才能保证成功

学习的时候认真学习,休息的时候尽量放松。刚开始过于急功近利而一点休息时间也不安排的做法会使生活失去活力,陷入慢性疲劳,导致学习效率降低。复读生可以适当增加运动的时间,每周抽出半天时间听音乐、读书,来缓解压力。(王蒙)

**旅游快车**

栏目联系电话: 3313877 13033876436

**龙游天下旅行社**

祝君好运行天下!

许可证号:L-HEN-GN091105

蓬莱、烟台、威海二日游 395元/人;  
秦皇岛、南北戴河周末游 398元/人;卧铺 468元/人  
日照、沂水二日游 298元/人  
桂林阳朔四星纯玩五日: 1280元/人  
海南双飞五日四星: 1880元/人;五星: 2180元/人  
成都、九寨、黄龙双卧七日: 1450元/人  
昆明、大理、丽江双飞七日品质游: 2580元/人  
“大手拉小手”亲子夏令营:  
1.北京双卧五日“亲子”夏令营 1098元/人  
(儿童1.4米以下490元/人,动车组加70元/人)  
2.南京、苏州、上海、南浔、杭州双卧六日 1190元/人  
(儿童1.4米以下380元/人)  
3.内蒙古草原小牧民拓展训练六日游: 1480元/人  
(1.4米以下儿童: 680元/人)  
4.桂林山水五日游 1480元  
(另备有励志、修学、拓展类夏令营欢迎来电垂询! 诚聘优秀导游数名!!!)  
地址: 新区九州路中段瑞奇大厦四楼405室  
办公电话: 0392-3285111, 3285222, 13613928908

**鹤壁市大自然旅行社**

许可证号:L-HEN-GN09502

今夏大浪袭来!!!  
斗浪的日子开始了!  
离我们最近的海:  
郑州黄河谷·马拉湾——城市中的大海。  
玩马拉湾 送世纪欢乐园游 208元/人  
青岛、日照周末游 180元/人  
品质游 268元/人  
上天、入地、下海周末两日游 288元/人  
报名热线: 3355975 3367780  
详情请登录网址: www.dzrlxs.com.cn

**好孩子系列主题教育修学励志夏令营**

许可证号:L-HEN-GN09502

由专业教育机构,河南省少工委主办,鹤壁大自然旅行社承办,历时七年,培养数万青少年,成长值得托付! 家长心目中**既安全又有教育意义**的夏令营;孩子心目中**帅酷、好玩**的夏令营。  
**大风青少年素质拓展夏令营**  
参加一次,影响一生。  
咨询热线: 3359818  
详情请登录网址: www.dzrlxs.com.cn