第一图书网, tushu007.com

<<王极盛教你做成功的高考复读生>>

图书基本信息

书名：<<王极盛教你做成功的高考复读生>>

13位ISBN编号：9787500683414

10位ISBN编号：7500683413

出版时间：2008-10

出版时间：中国青年出版社

作者：王极盛

页数：170

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

2008年的全国高考报名人数已达到了．1050万，高考录取率约为57%。
未被录取的人数也达到450万，这其中还不包括相当多的虽被高校录取但放弃就读的学生。
目前，高考复读是中国高考落榜生和虽考上大学但不满意的学生的一个主要的出路。
中国高考落榜生的出路很多，包括就业、成人高考、自学高考、出国留学、复读等，但其中相当多的人选择了复读这条道路，因为复读是他们重展理想翅膀之路。
事实证明，很多复读生经过复读终于考上了自己理想的大学。
从理论上讲，复读生的高考成功率应该是很高的，因为相比于从来没有高考经验的应届生，复读生都具备强大的优势：第一，掌握知识更扎实，基础打得更牢固；第二，心理更加成熟，承受能力更强；第三，临考经验更丰富，应对高考的技巧有所提高。
而且，近几年，重点大学、名校的录取人数中复读生的比例也在逐渐增加。
北京大学在每年招收的新生当中大约有10%左右的是复读生，在每年高考的全国省级状元当中，复读生也不泛其人。
例如2002年全国高考涌现出九位复读状元，据我的亲身采访调查研究，其中文科状元五名，理科状元四名，北京大学当年招收了六名复读状元，清华大学招收了三名复读状元。
2008年高考北京的复读生王震，他的高考成绩比去年提高了215分，成为京城复读"提分状元"。
王震同学说："去年因为高考失败，让我逐渐失去方向，但个性好强的我绝不轻易服输，于是经过选择后，报考了新干线学校的复读班。
凭借自身的毅力与努力，加上班主任与任课老师的谆谆教导，我充满信心地复读了一年，途中也曾遇到种种困难，但都在老师悉心关怀下坚强平稳地度过。
高考终于平静地走过，分数也在意料之中。
我的成功只蕴涵着两个字——感谢，感谢老师、同学以及所有的一切万物，拥有他们，我才能继续我的梦想。
"其他经新干线学校辅导的学生中，98%的在今年高考中分数大幅度提高，例如：李桑，提高205分；习冠，提高190分……大批学生提高了100分左右。
对于那些成绩虽然较差，但又肯努力，复读积极性很高的考生，经过一年复读考上大学的希望是很大的。
对于那些成绩徘徊在专科和本科之间的，或者是三本和二本之间的、二本和一本之间的，只要心态调节好，掌握复读成功的策略和方法，复读的成功率是相当高的，他们复读就会为他们圆梦大学，为自己人生的发展道路奠定了良好的基础。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

复读生，与高三学生面临的问题和挑战大相径庭。
简单套用高三复习方法，并不能解决根本问题。
本书专门针对高考复读生而写，堪称“高考复读成功第一书”。
“中国高考研究第一人”王极盛教授全面解析高考复读成功背后的真相。
书中详尽阐述了： 12大复读策略，如何令复读生轻松提高高考成绩100分以上。
心态的调节和运用，如何决定高考复读的成败。
更有历届15位高考复读状元现身说法，讲述他们从失败走向巅峰的成功秘诀，揭示高考400分，复读成为省级高考状元鲜为人知的震撼内幕。
无论是高分失利者，还是低分落榜者，都能从中发现自己的身影，找到走出逆境的成功秘诀。
此外，本书首次针对家长和复读学校教师，提出“协助策略”，全方位帮助复读生成功考入理想大学。

作者简介

王极盛，著名心理学家，中国科学院心理研究所研究员，博士生导师，国务院政府特殊津贴获得者。作为著名高考研究专家，被公认为“中国高考心理指导第一人”、“中国高考状元研究第一人”。是2007年度全国高考复读品牌教育机构评选活动，首届高考复读论坛会议主题演讲者，2008年度多场北京高考复读报告会主讲者。

新华社、中央电视台、中央人民广播电台、中国教育电视台、新浪网、中国青年报、中国教育报、北京晚报等数百余家媒体均报道过王极盛教授的高考研究成果。
新浪网教育频道头版独家报道
“高考状元研究专家王极盛，解密高考复读高分策略”，在2008年7月下旬至8月上旬获多家京城主流媒体连续报道。
2007年5月21日到6月3日，王极盛教授在央视十套（科教频道）连续14天主讲高考讲座，6月4日至7月初在央视二套（经济频道）“全球资讯榜”节目中11次讲解高考。

王极盛教授于1957年考入北京大学，1962年毕业于北京大学，心理学专业。
一直连续十几年来潜心研究高考，多年深入高考第一线，调查了300余所中学，对400余名高考状元进行了面对面一对一的访谈，访问了100多名高考状元家长，对4万多名中学生进行了心理健康测试，从而掌握了大量韵第一手资料，总结出高考成功规律，迄今已出版高考著作26部，在社会上产生很大影响，给众多考生和家长带来了巨大的帮助！

王极盛教授已在国内外公开出版专著50余部，其中《青年心理学》《科学创造心理学》《人事心理学》等分别是建国以来该领域的第一本专著。
《青年心理学》发行了近85万册，为我国心理学著作出版发行之冠！

书籍目录

序言第一部分　高考复读成功的十二大策略　策略1 阳光心态：我复读，我快乐　策略2　复读生活节律化，提高生活满意度　策略3　小步子，大目标：每门课每月提高3分　策略4　抓紧、抓好课堂45分钟　策略5　偏科要不得　策略6　强强补弱，重点补弱　策略7　时间与效率并重　策略8　每天两个记忆最好时间　策略9　文理科交叉复习　策略10　跟着老师走　策略11　会放弃：退一步进两步　策略12　用好错误本第二部分　对15位高考复读状元的访评　喝一杯红茶活动大脑——访评2000年高考重庆市文科状元郑佳　二本线的复读生成为省级状元——访评2000年高考甘肃省文科状元郭洋　刚上线的复读生怎样成为状元——访评2000年高考西藏自治区理科状元吴菁　成功，不是因为聪明——访评2000年高考河南省理科状元穆亚东　复读一年成熟了——访评2001年高考重庆市文科状元幸婧　咬牙跺脚上文科——访评2001年高考辽宁省文科状元许峥　我复读，我快乐——访评2002年高考湖南省文科状元李滨兵　善待高考——访评2002年高考甘肃省文科状元张静　不做考试的奴隶——访评2002年高考河北省理科状元许磊　命运掌握在自己手中——访评2002年高考山西省理科状元张晓阳　失败了，爬起来就是勇士——访2002年高考贵州省理科状元曾文蓉　高四不痛苦——访评2004年高考广东省双料状元申栋材　辛苦一年，成功一生——访评2005年高考山东省理科状元陈博　高考拼的是心态——访评2005年高考湖南省文科状元陈博　让灵魂跟上脚步——访评2006年高考福建省文科状元曾春明第三部分　只要心态调节好，明年一定比今年考得好　调节好心态是复读生高考成功的一半　复读生怎样自我调整心态　复读生家长的四大任务　复读学校怎样帮助孩子调整心态附录　王氏心态测试表——中国中学生心理健康量表

章节摘录

第一部分　高考复读成功的十二大策略　　复读生是高考群生像中一个特殊的群体，在整个“高四”一年的备考岁月里，要接受独特的心理和学习考验。
经历过一次失败，甚至是多次失败后想在复读中取得好成绩，考上理想大学，就不能简单套用一般高考生的复习策略。
影响高考复读成功的因素很多，既有复读生的主观因素，也有客观因素，包括复读学校的教育水平、家庭的配合状况等。
在高考成功的诸多因素中，复读生的主观因素是第一位的，它是高考复读成功的内因，高考复读成功的根据。
如果学生本人不想复读或者复读的积极性太低，整天无所事事混日子，嗑瓜子聊天，上课不听讲，课后不做作业，那再好的复读学校条件，再好的名师授课，家庭配合得再密切，也难起任何作用。
　　我在经过十几年的高考研究和对各类高考学生的深入访谈后，总结出一套专门针对复读生使用的应战高考复读成功的十二大策略：　　策略1　阳光心态：我复读，我快乐　　我十余年的高考研究结果表明，调节好心态是高考成功的一半，对高考复读生成功研究更是如此：调节好心态是复读成功的一半；只要心态调节好，明年一定比今年考的好。
　　因此，复读生一方面要高度重视心态调节，另一方面要根据自己复读进程不同时期产生的不同心理问题采取针对性的心态调节方法，及时解决心理问题，保证心态平和地复读一年。
　　复读生在开始报名复读时，就要对自己的心态进行调节，快速走出高考失利的心理阴影，恢复平和向上的心态，这是复读成功计划的第一步。
　　2008年7月中旬，我在北京人民广播电台新闻广播作为嘉宾讨论复读问题，那天一个复读生和他的妈妈也参加了其中的讨论。
那个复读生的心态就比较好，他说他既然决定参加了复读，就要忘掉高考失落的影响，迅速进入复读的准备中，忘记过去，从现在开始。
　　但据我了解，有相当多的复读生长时间没有从高考失利的心理阴影中走出来，长时间地郁郁不乐，长期被负面情绪所笼罩，上了复读班也无心听讲，有的人甚至将这种负面情绪一直延续到复读学期期末也没有解决，结果，成绩不但没提高，反而更差。
　　在我所研究的复读状元中，他们都是从复读一开始就做好心理准备，从高考失利的阴影中走出来。
例如2002年高考湖南省文科状元李滨兵曾对我说：“我复读，我快乐，在复读班的每一天都能感到自己在进步，感到每天学了很多东西，真的有‘我读书我快乐’的感觉。
”　　2002年高考广西壮族自治区文科状元周剑之颇有感慨地对我说：“要坚信自己在经过一年的努力之后，一定能够取得成功，要减轻心中的压力，坚持走自己的路。
”　　2002年高考青海省文科状元邵夷贝对我说：“高三的时候不刻苦，有点混日子，到最后压力特别大，高考太紧张。
知道分数后，在屋里躺着不愿意说话，发脾气，大喊大叫。
复读后我彻底吸取了这次教训。
”　　2002年高考山西省理科状元张晓阳是位复读生，他在复读班开学仪式上自我介绍说，“过去的事情已成为过去，高考并没有什么阴影，只要你能够保持一个很好的心态，只要你能够承认自己，永远不要对自己丧失信心，总有一天你会在一个方面做出卓越的成就。
”　　几乎所有的复读状元在总结自身成功的最大秘诀时，都不约而同地谈到：心态调节好。
　　复读过程中不可能一帆风顺，还会遇到一些挫折，例如复读这一年考试很多，某一次考试考的不好没有必要大惊小怪，为此垂头丧气，在这个时候一定要像某些状元那样具有辩证的阳光心态——“这次没考好是发现我的问题、改正我的问题的机会，是我为高考少犯错误或不犯错误的一个契机。
”　　复读生，尤其是高分复读生不要误以为自己本来分就挺高的了，于是在“高四”这一年不会再出现考试成绩不满意的现象，实际上这是不可能的。
因为任何一个高三、“高四”考生离高考大纲都会有一定的距离，没有一个人可以达到“满分状元”

的高度。
因此复读生尤其要认识到，自己虽然有过比其他应届生多读一年的优势，但在“高四”这一年考试成绩有所起伏仍然是一种正常现象。
复读生还要学会一些适合自己的调节情绪和心态的方法，比如说我们在后面介绍的深呼吸、用右手大拇指按摩左臂上的内关穴、全身肌肉放松法、积极向上法、走路挺胸抬头法，使每天生活富有节律，心态平和，情绪稳定，状态良好，学习效率逐步提高，学习成绩不断进步。
平时心态好，学习效率高，成绩提高快。
在高考时，考生务必按照我后面介绍的高考快速心态调节三步曲，做到高考时心态平和，确保高考正常发挥，无怨无悔；力求超常发挥，喜出望外。
策略2　复读生活节律化，提高生活满意度　　复读生在“高四”一年学习生活中，要从复读开始就养成生活节律化的习惯。
只要生活节律化，自己的生理活动就能节律化，就能很好地进入复读生活的状态中，按照自己的愿望明显地提高复读质量，提高复读成绩。
有不少复读生由于心态没有调整过来，采取一种混日子的态度对待，或者无所事事，或者无心听课，或者整天上网吧玩游戏，随性而为，兴致来了没完没了的玩，上网甚至上到深更半夜。
有一个复读生对我讲，他对复读没兴趣，经常上网吧玩游戏，彻夜不归，没事的时候就泡在网上，想玩就玩，想吃就吃，想睡就睡，整天迷迷糊糊地做一天和尚敲一天钟，甚至经常逃课，给复读学校老师谎报说家人生病需要照顾。
在迷迷糊糊地过了三四个月后，为了一个期末考试，日夜加班，疲劳不堪，效率甚低，结果考得一塌糊涂。
他告诉我：“考后如同大梦初醒，对我的震动太大了，在我们老师的亲切关怀下，我终于开始走上正常的复读生活了。
老师帮助我制定了每天的生活学习流程，要求我严格地按照程序来进行生活和学习。
开始我有些不适应，但老师说你不适应也要硬着头皮去做，经过一个月的时间，我慢慢地进入了状态，一到该学习的时候就学习，由于聚精会神、全力以赴，效率非常高，成绩提高非常快。
该玩的时候尽情地玩，感觉特爽。
到了十点半就睡觉，躺下就睡，早晨六点就起床。
由于严格地按照生活节律办事，自己感觉身心非常轻松，感觉日子很好过，整个人的心理面貌得到了很大的改观。
”　　这个同学尽管觉悟得比较晚，但他毕竟还是觉悟了，最终走上了正常的复读道路，由于他学习基础还比较好，终于高考时考上了“二本”。
一个复读生两天三天甚至一星期坚持生活节律法是容易办到的，但是做到三个月、五个月甚至一年却很不容易，那么，怎么办呢？
我建议复读同学从“高四”上学的第一天起就要每天把自己的学习生活的作息流程写在本子上，几点做什么，几点又做什么，然后严格地执行，做完一项，就用笔在上面画一个勾，表示已经完成。
即使某一项到了时间没有完成也要结束，开始另一项，这样才能保证每天大多数项目都按照计划完成了，心里也就自然产生一种充实感、成就感，感到一天没有虚度，有收获、有进步。
每天的收获累积就是一个成绩。
日积月累就是一个7不起的成绩。
一个人生活作息流程节律化，就会使他的生理活动与心理活动节律化，就会提高生活质量，提高生活满意度。
我在这里郑重地跟同学们说一句，只要你每天坚持在小本子上写好每天作息的流程，并坚持下去，一年的复读必有满意的效果。
中国人民大学附属中学有一个考生，2002年参加高考，考取了北京大学。
2002年秋季中国人民大学附属中学开学时，他回到母校给新的高三同学介绍学习经验，就提到这个方法。
他是从初一那年起坚持将每天的生活流程写在本子上，每完成一项画个勾，这一坚持就是六年，本子

至今还在。
讲完这个经验之后，他们的老师说，一个同学坚持三两天是不难的，坚持一年甚至是六年就太不容易了。
这个同学不仅中学坚持了六年，就是上了北京大学以后，四年大学生活和两年硕士生活也同样坚持了这种做法。
所以，我在这里极力推荐同学们每天把自己的生活流程写在本子上，千万不要认为脑袋里面明白就行了，坚持一年必有收获，对你顺利度过“高四”的学习生活的价值不可估量。
策略3　小步子，大目标：每门课每月提高3分　　一位高三学生曾经在当年的12月对我说，“经过开学几个月的语文考试，我的语文成绩总是在100分左右徘徊（满分是150分），我想考北大，这个成绩可能不行吧？
！
”我对他说高考录取是按照总分选取的，你语文100分，会拉你总分后腿，报考北大，风险特大。
我送他六个字：小步子，大目标。
我说你回去以后把语文卷子找出来，把不会的东西找出来，即明确自己查漏补缺的内容是什么。
他说那怎么做呢。
我说你不要要求成绩一下子提高太多，不能希望现在语文考100分，下个月就考115分，这个很难达到。
你只要要求每月提高3分左右。
这样坚持下去到明年五月底六月初，你的语文成绩可能就是在120分以上了。
他问我：“我每个月具体解决哪些语文问题，才有可能每月提高3分左右呢？
”我说这个问题你找你们语文老师请教，他最了解你的语文学习情况，他的指点一定很到位。
后来这个考生就找了他的语文老师，把我说的意见和语文老师讲了一遍。
语文老师说这个办法很好，按照这个办法去做，我保证你的语文高考能达到130分。
这一下，孩子学好语文的信心大大增加，连他的语文老师都说这种话，他觉得太有希望了。
就在语文老师的具体指点下，语文成绩不断上升，高考时语文考了129分，终于考上了北京大学。
“小步子，大目标”提高复读成绩的方法就是要求复读生每个月语文争取提高3分左右，数学提高3分左右，英语提高3分左右，综合提高6分左右。
这样计算下来，每个月的语文、数学、英语、综合加在一起就能提高15分左右。
就以九月初复读开始计算，到高考时经历九月、十月、十一月、十二月、一月、三月、四月、五月共八个月，每月提高15分，加起来多少分呢，120分。
我们再保守、再留有余地一些，争取从九月初开学到高考前提高100分总算可以了吧，这样计算起来，一个复读生复读一年有条不紊地、按部就班地、日积月累地提高分数，就能增加100分，这对复读生来讲，应该是一个不小的收获了，是第二年高考实现自己考取理想大学的实力基础。
一个考生比前一年高考提高100分，确保能够从榜上无名上升到考上大专，从大专考上二本、三本，从二本、三本考上一本，从一本考上名校，从名校冲击北大清华的几率大大增强。
复读一年是很艰苦的，但是方法得当，复读成功也不是那么高不可攀的，只要心态调节好，坚持小步子、大目标的方法，力争复读一年提高100分，也不是太困难的事情。
所以说，有的考生心态很好，方法又使用得当，复读一年高考提高200分的也不乏其人，例如2008高考北京复读考生王震在高考中比2007年高考提高了215分，被誉为北京高考“提分状元”。
怎么实现“小步子、大目标”呢？
我现提出实现的三大步骤。
第一，每次月考考完，对每门课查漏补缺。
在每次月考考后，要针对每门课逐一明确哪些是不会的地方，成为自己查漏补缺的内容。
当然也要分析一下这些问题的出现是由什么原因造成的。
这样针对性地找出原因，对提高下次考试的分数是很重要的。
考生明确了查漏补缺的内容就有了进一步提高学习成绩的方向。
第二，自学或者找老师帮助明确每月重点突破哪些查漏补缺的地方。

考生在每门课查漏补缺的内容明确后，就要在下个月内自学并在老师的指点下明确每门课解决的重点是什么，攻克的难关是什么，集中力量在全面推进的基础上重点解决薄弱环节。
不要要求太高，每门课力争提高3分左右就可以了。
当然，提高的分数越多越好了，当你坚持小步子、大目标提高成绩的方法，就会循序渐进地、有条不紊地去提高成绩，也会拥有完成任务的信心，学习状态就会很不一样，学习潜力就会被挖掘开发出来。
对复读生来讲，学习信心的提高至关重要。
只要有进步，你就有力量，情绪就会为之振奋。
千万不要因为屡遭挫折和失败就动摇复读的信心，不要让负面情绪笼罩你的心头。
第三，按照老师布置的作业去做。
复读生要跟着老师部署走，老师布置什么作业就完成什么作业，因为这些作业都是高考考试大纲要求掌握的内容，你完成了老师布置的作业，就是按照高考考试大纲的要求完成了你该掌握的东西。
一般情况下，复读生不必再做老师没有布置的作业。
教辅材料很多，试卷也很多，做的多未必能提高学习成绩，有些试卷不是高考大纲要求掌握的内容，没有必要去做，有些试卷是垃圾不必做，做了甚至还会产生副作用，造成思维混乱。
对于复读生来讲，要避免的一个非常严重的错误就是自认为已经念过高三了，没有必要按照老师的指导去做，于是自己另起炉灶，自行其事。
小步子、大目标，逐步提高学习成绩是实现高考复读成功的一个最基本的、重要的策略，只要坚持以上这三个步骤去做，复读生的成绩逐步提高是有保证的。
策略4　抓紧、抓好课堂45分钟　　无论是高三学习还是“高四”学习，抓紧、抓好课堂45分钟是学好的最重要、最基本的条件之一。
人们通常所说的一分耕耘一分收获，就是说你下了功夫才会有结果，这话当然是对的。
但并不是说只要去上课就会学习好，上课不专心听讲是学习成绩上不去最常见的、最重要的原因。
我也对一些高三同学和“高四”同学进行过调查研究，他们高考失利一个很重要的原因就是上课不专心听讲。
课堂45分钟没全用在听课上，思想经常溜号，或者干其他事情，学习效率自然下降。
当我问一些同学今年复读怎么又没考好时，他说：“这一年复读是我妈妈让我来的，我就不想复读，高三已经遭了一年罪，“高四”还让我遭罪，我心里不痛快，上课不是想别的事就是做一些小动作，我一会儿跟这个交头接耳说几句，一会儿跟另外一个同学说几句悄悄话，说得高兴时还搂着人家肩膀甚至拍打几下，同学们都比较烦我，有好几个同学都要求老师更换位子，不愿坐在我旁边。
再加上这一年我心情也不好，你想我能考得好吗？
不但比去年低了十几分，而且卷子答得也非常乱，我想老师看我的卷子都头疼。
”　　我研究了几百个高考状元和考上北大清华的同学，他们学好考好最重要的因素就是抓紧抓好课堂45分钟，我在标题上用的“抓紧、抓好课堂45分钟”这几个字就是这些同学们说的话。

媒体关注与评论

本书对复读生调好心态，考上理想大学很有益处。
——高考研究资深专家、享受国务院政府特殊津贴专家、北京金钥匙学校校长 王建民　　本书对复读生调好心态，掌握复读成功方法很有帮助，是复读生及其家长不可不读的书。
——中国教育家大会副理事长、著名高考复读专家、北京新干线学校校长 冯建　　高考复读赢在心态与方法，本书系统传授各类心态调节法，揭秘复读提分的方法。
——中国高考复读教育领军人物、北京巨人学校校长 尹雄　　本书具有很强的适用性、有效性与操作性，对复读生及其家长、老师都很有帮助。
——中国高考复读教育领军人物、广州卓越教育培训机构校长 唐俊京　　王教授的新书对复读生树立信心、调节情绪、进入理想状态、充分发挥水平很有帮助。
——2005年高考山西省理科状元（复读生） 陈敏　　王教授的书对复读生驱散心理迷雾、找回自信、调好心态，考上理想大学很有意义。
——2006年高考福建省文科状元（复读生）曾春明

编辑推荐

《王极盛教你做成功的高考复读生》是高考复读成功第一书，独家对话15位“全国复读状元”，第一手资料解密高考复读成功真相。
掌握12大复读策略，高考成绩轻松提高100分。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com