

# 高考复读生失利解析：全面复盘-心理调适-目标重构

何艳丽

北京大兴精华学校，北京，102627；

**摘要：**当前我国高考复读生数量持续增长，地域分布广泛，高分复读现象凸显。复读动因多元，群体分层明显，心理差异大。复读生普遍面临知识基础不牢、目标规划不清、短板突破乏力、学习习惯不良、时间效率失衡、心态调控较差等困境。本文提出通过全面复盘失利根源，构建强化知识体系；调适心理保障健康，平衡生活促进发展；科学重构复读目标，系统规划学习路径等策略，为复读生提供科学指导，助力提升复读成效。

**关键词：**高考复读；心理调适；目标规划

**DOI：**10.64216/3080-1494.25.10.080

高考复读现象反映出个体发展诉求与教育资源分配间的复杂互动。近年来，复读群体规模扩大、构成多元，面临学业、心理、目标等多重挑战。本文基于复读生群体特征及失利成因，从全面复盘、心理调适与目标

重构三个维度，探讨复读路径的优化策略。

## 1 高考复读生群体特征

数量增长趋势明显：复读生数量从2015年的145.39万增至2024年的305.8万，复读率整体呈上升趋势。

表1 2015年-2024年全国高考复读数据统计

高中入学年份	高中入学人数/万	高考人数/万	复读生数量/万	复读率
2024年	1036.20	1342	305.8	22.79%
2023年	967.80	1291	323.2	25.03%
2022年	947.54	1193	245.46	20.58%
2021年	904.95	1078	173.05	16.05%
2020年	876.44	1071	194.56	18.17%
2019年	839.49	1031	191.51	18.58%
2018年	792.71	975	182.29	18.70%
2017年	800.05	940	139.95	14.89%
2016年	802.95	940	137.05	14.58%
2015年	796.61	942	145.39	15.43%

\*高中入学人数来源于全国教育事业发展统计公报，高考人数来源于中国教育在线，计算方法为：全国高考人数一相应年份高中入学人数=当年高考复读人数，如

有争议，仅供参考

地域分布广泛且差异大：复读现象全国普遍，但河南、山西、广西等高竞争省份复读率显著更高。

表2 2022年部分省市高考考生复读率

省份	报名人数(万)	复读率	省份	报名人数(万)	复读率
河南省	115.8	46.6%	贵州省	47.06	27.52%
山西省	57.50	35.57%	湖北省	37.43	26.72%
广西省	50.70	33.10%	河北省	62.48	25.38%
安徽省	52.38	32.88%	广东省	77.96	22.99%
四川省	67.01	31.67%	浙江省	33.06	22.44%
山东省	79.50	31.57%	云南省	34.37	17.43%
甘肃省	26.31	30.68%	江苏省	34.89	10.58%
湖南省	53.70	28.19%	重庆市	24.75	13.72%

高分复读现象突出：部分达到或超过一本线的学生，为冲击顶尖名校或理想专业而选择复读，成为复读生重要组成部分。

复读动因多元化：包括发挥失常、分数未达预期、志愿录取不满意（滑档、调剂）、大学适应不良或专业兴趣不符等。

学习模式集中：主要在私立学校、培训机构或插班学习，少数在家自学，不同模式各有利弊。

群体内部分层与心理差异显著：高分生目标高、压力大；中低分生需补基础、重建信心。整体心理健康隐患突出。

## 2 高考失利原因分析

一是基础不牢，意识觉醒滞后：高一高二基础薄弱，知识体系存在断层；对高考重要性认知较晚，缺乏早期系统规划。

二是目标模糊，规划缺失：目标笼统，缺乏具体、可量化的院校、专业及分数标准；复习计划缺乏针对性和弹性，行动低效。

三是短板突破乏力，方法欠缺：存在明显弱科，且缺乏深入分析问题根源的能力；有畏难情绪，突破行动难以坚持。

四是学习习惯不良：课堂效率低，过度依赖课后补救；学习过程停留在表面（“假学习”），缺乏深入理解和“懂一会—熟一对”的转化；缺少复盘总结，盲目刷题。

五是时间管理低效：陷入“时间堆砌”误区，依赖熬夜延长学习时间，忽视效率与方法，导致疲劳战和恶性循环。

六是心态调控能力弱：情绪易受考试成绩波动影响，抗干扰能力差，容易陷入焦虑和分心状态。

七是训练方法不当，忽视细节技巧：训练缺乏系统性、针对性；答题时间分配、步骤规范、计算准确性等细节把控不足；考试技巧欠缺，错题分析流于表面。

## 3 对策建议

### 3.1 全面复盘失利根源，构建强化知识体系

精准归因：全面分析高考失利是心理、知识、策略、偏科还是时间管理问题，明确根源。

构建学情画像：通过专业评估和数据分析（结合历史考试数据、真题模拟卷），精准定位知识漏洞、学习习惯问题和考试技巧短板，形成个性化“问题清单”。

建立系统知识网络：主动梳理高中知识体系，通过绘制知识图谱、讲解逻辑关联等方式，将知识点串联成网，变被动输入为主动输出，深化理解。

深化错题分析：建立错题本，深入分析错误原因（知识遗忘、思路错误等），总结题型解题方法与技巧，定期回顾，避免再错。

### 3.2 调适心理保障健康，平衡生活促进发展

筑牢健康基础：保证均衡饮食、充足睡眠（7-8小时）、规律作息和适度体育锻炼。

强化积极心理暗示：每日进行积极的自我激励，利用励志标语营造氛围，设定并奖励阶段性小目标。

畅通情绪宣泄渠道：通过写日记、向信任的人倾诉或寻求专业心理咨询等方式，及时排解压力与负面情绪。

保持生活平衡：合理安排休闲、兴趣活动和社交，张弛有度，避免过度紧绷。

### 3.3 科学重构复读目标，系统规划学习路径

科学设定目标：可借助职业兴趣测评（如霍兰德人格测评），结合自身学科优势，将高考目标与专业选择、职业发展相关联，增强内在动力。

精准拆解目标：运用 SMART 原则，将总目标分解为具体、可衡量、有时限的阶段性任务。采用科学复习方法（如遵循艾宾浩斯遗忘曲线）、组织命题互测等活动，提升学习效率。

构建动态调整体系：设定短期（月度知识点）、中期（模考进步幅度）、长期（高考目标院校）分层目标，并每月评估、灵活调整。

制定系统学习计划：复读前用 SWOT 分析法明晰各科优劣势。将全年划分为基础巩固、强化提升、冲刺模拟三阶段，各有侧重。定期总结反思，及时调整计划。

## 4 结论

“全面复盘—心理调适—目标重构”三维路径，旨在系统回应复读生在知识、心理、规划上的核心需求，破解低效、失衡、模糊等困境。未来需结合新高考背景，深化个性化支持研究，助力复读生实现全面提升。

### 参考文献

[1] 网易. 2022年复读生比例公布, 河南省遥遥领先, 复读生占比高达40% [EB/OL]. [2025-08-11]. <https://www.163.com/dy/article/HF5DR89G0553G49D.html>.

[2] 挡不住的高分复读生: 高三打基础高四985 [EB/OL]. [2025-08-07]. [http://edu.china.com.cn/2019-07/05/content\\_74955168.htm](http://edu.china.com.cn/2019-07/05/content_74955168.htm).

[3] 高考复读生压力现状及抗逆力提升研究——以山东济南某辅导机构为例 [EB/OL]. [2025-08-06]. [https://kns.cnki.net/kcms2/article/abstract?v=RK2PMiCRJa3YyJXowUJg4ZGS1q7zus5ILKrzH1VY2YWdQB0Q8Pc6JC01mAMRHQ6gA4R6GP6UNdsD7z0D507ovfre9NxTzziPjASd06LYp1xUKc02Na0titQk3nH1Hz\\_KrZRfu4CS7\\_jWe7rgqhjyKycrqK0Cxpu4GJYYuc-o7\\_HLb1ei6NTET\\_KrnJbCAz0w&uniplatform=NZKPT&language=CHS](https://kns.cnki.net/kcms2/article/abstract?v=RK2PMiCRJa3YyJXowUJg4ZGS1q7zus5ILKrzH1VY2YWdQB0Q8Pc6JC01mAMRHQ6gA4R6GP6UNdsD7z0D507ovfre9NxTzziPjASd06LYp1xUKc02Na0titQk3nH1Hz_KrZRfu4CS7_jWe7rgqhjyKycrqK0Cxpu4GJYYuc-o7_HLb1ei6NTET_KrnJbCAz0w&uniplatform=NZKPT&language=CHS).