

复读经历对复读生心理健康的影响

李 钻

湖南理工学院 岳阳

摘 要 | 高考复读经历是指已经参加过一轮高考的考生，重新回到学校学习再次参加高考，复读生有着不同于应届生的心理状况。本文主要分析复读生的情绪状况、人际关系等方面心理健康水平的影响效应，提出利于提升复读生心理健康水平的建议。有助于高校尽早发现并及时解决复读生可能的心理问题，提升复读生的心理健康水平。本篇综述主要阐述复读生的心理健康状况，并就当前研究的局限性进行总结。

关键词 | 高考复读生；复读经历；心理健康

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

高考复读经历是指已经参加过一轮高考的学生，重新回到校园学习准备再次参加高考的一种经历^[1]，这类学生被称为高考复读生。随着社会经济的发展、高考制度的改革及就业形势的变化，每年涌现出数百万的高考复读生出现了一系列社会心理问题^[2]。目前针对频频发生的各个高校学生心理健康问题及由此引发的威胁生命安全的行为，出台了多个与高校学生心理健康状况相关的政策文件，国家领导、高校教师对在校学生心理健康情况的积极重视，使得如何有效的保障高校在校学生的心理得以健康的发展成为非常迫切的问题，并且该问题已成为当下高校培养健全心身发展的学生的一个重要前提和基础。复读生作为一个特殊的群体，面临和承受来自家庭、学校、自身等各种巨大的内外应激源，很容易产生各种不良的心理反应，影响他们的身心健康、学习、生活等各个方面，乃至未来的发展前途。因此，如何改善复读生的慢性心理应激状态已成为社会关注的焦点问题^[2, 3]。但国内专门针对高考复读生这一群体研究较少^[4-7]。

参照心理健康的指标，黄荣在 2019 年主要通过观察、问卷、谈话、个案研究四种方法对高中复读生心理健康问题现状进行了调查研究，结果表明，高中复读生的心理问题主要源于学校因素，其次是自

身因素^[8]。由于高考复读生经历了高考失败的打击，他们对自己的知识、精力和能力等方面都产生了不同程度的自我怀疑和否定，与应届生相比，这些失利的学生需要面对家长的期盼、前途的担心等各种内外应激源，通常而言，心理承受能力更差的复读生感知到的压力也更大^[9-11]。充分了解高考复读生进入大学前的心理健康状况及其可能的影响因素，可以为其顺利进入大学后及时有针对性地开展心理健康预防和干预提供有效的参考。

2 复读经历对复读生心理健康的影响

2.1 对复读生情绪状况的影响

高考复读生这一类特殊的群体，他们经历了一次失败的高考，这次经历作为一个负性的生活事件，将影响他们的情绪，如何降低复读生的负性情绪有待深入研究^[3, 12]。王江慧采用自编的问卷对复读生进行调查发现，复读生压力源较多，只有稳定情绪、缓解压力才能更好的促进学习^[13]。而目前复读生的情绪问题主要以考试焦虑、压抑、自卑等表现为主^[14]。

考试焦虑是在应试情景刺激下受个体的认知评价、人格特点等影响所产生的，以对考试成败的担忧和情绪紧张为主要特征的心理反应状态^[15, 16]。基于复读生对于考试和成绩的敏感性，他们在考试中容易患得患失，他们对于复读期间所有的考试都非常敏感，一旦考试成绩不好，就会出现焦虑情绪，甚至出现相应的生理表现。上述情况相对于普通高三班学生而言，复读生的表现更加明显^[16, 17]。复读生的这种普遍的高焦虑，主要是因为他们的目标比普通高三学生更加明确，高考成功几乎成了他们的唯一信念。越是这样，他们所承受的压力就越大，进而导致焦虑情绪也越重^[18]。王莹、陈允恩等人采用中国中学生心理健康状况量表、考试焦虑量表对高三学生进行调查，研究发现超过半数的高三学生的的确确感到考试带来的相当程度的不适感和焦虑^[16]。而长时间的过度焦虑会引起各种身心疾病，危害学生的心理与生理健康^[19]。

吴文春、江浩斌采用问卷调查法，对400名高考学生的心理健康与应对方式的特点及其关系进行考察，结果表明：在压抑维度上，应届生和复读生存在显著差异，复读生高于应届生^[20]。由于高考复读生面对来自家庭、学校、社会及自身各方面的压力，内心经常处于一种紧张压抑的状态，在碰到比较困扰、难以解决的学习问题、生活问题或令人开心的事时其内心更容易激动，由此而引起较高的生理唤醒。所以，高考复读生在消极情绪关注应对下的压抑和生理唤起两个维度上表现较为突出，但具体原因及表现有待进一步的研究。

对于复读生，除了高考失利的打击之外，低分复读生在老师同学面前自然难免产生自卑情绪，学习过程中也会感觉很累、很痛苦。而高分复读生情况相对好一些，他们虽然没有进入高校，但有一个相对较好的高考成绩。此外，复读生普遍容易对自己高考考试的失败做出消极的归因和评价。如：我非常无能、我不如别人等。同时，在复读过程中，当遇到成绩比自己好的同学或再次遭遇考试失利时，容易强化自己不如别人或自己一无是处的自卑心理。更甚者他们还会把考试失利的影响泛化到生活中去，一旦遭遇到挫折或负性生活刺激就不断怀疑自己的能力，不敢正视自身存在问题^[18]。自卑心理是由于个体对自己评价不当而产生的一类消极的心理体验，它广泛存在于大学生群体中，严重影响着他们的心理健康^[21]。

复读生持续的自卑心理状态会影响其对自我的正确认知,伴随着错误的自我评价和自我期待,总觉得自己的能力不行,进而出现抑郁、紧张、焦虑等情绪状态。

综上,焦虑、抑郁、自卑等情绪是影响高考复读生心理健康水平的重要指标。他们在复读期间所经历的负性生活事件、自我效能感的高低和心理韧性的强度都会对其情绪产生影响。在实际工作过程中,我们要学会先关注学生的情绪再处理问题,做到尊重学生、保护好隐私^[22],和复读生一起去面对可能存在的情绪问题,引导学生自我成长。

2.2 复读经历对复读生人际关系的影响

人际交往是其身心健康发展的重要保障,也是信息交流、获取知识的重要途径^[23]。社会环境的不断变化中,使得学生在人际交往中表现出多种形式的心理问题,如自卑、孤僻、偏执、嫉妒等,导致无法建立正常的人际关系^[24]。而通过人际交往有利于提高学生的自我认识水平,不断实现完善自我,从而促进学生成长^[23]。目前,复读生在学校的人际关系中,师生关系、同伴关系、亲子关系是最基本的人际关系。一个人的成长离不开良好的人际关系,积极的人际交往有助于情感沟通和身心健康,有助于体会人生的意义和生命的价值^[25]。研究表明,人际交往能力在学生的整体素质中占有非常重要的地位,它的发展水平直接影响到人的全面发展^[26]。人际交往是我们日常生活中的重要内容^[27],积极的人际交往使人能积极地应对生活的挑战和拥有更强的社会适应能力^[25]。而当复读生人际交往能力较差时,面对困难、心理问题时获得发泄的途径较少,会使得一个人的负面情绪大部分通过自身来排解,由此,田诺祯通过问卷调查的方式研究发现,随着人际交往能力指数越来越高,调查对象的心理也越来越健康^[28]。

由于复读生长期伴随的焦虑、抑郁的情绪状态,以及复读期间家长、老师、同伴以成绩定高低的心态难以快速调整过来,与普通的应届毕业生相比更难快速适应今后学习环境的变化特点,有着更高的防御心理。大学里面同学们都来自不同的学校,不知道各自的能力水平、兴趣爱好、生活学习习惯,老师也都是新面孔。因此,更难打开心扉跟身边的同学们交流、快速的融入集体,逐渐导致同学之间缺乏交流、人际关系冷淡。所以加强关注高考复读生良好人际关系的引导和健康心理养成是十分必要的,并根据当前复读生的人际交往具体情况,提出具体的解决措施,以此帮助复读生培育积极、和谐的人际关系切实促进他们的心理健康发展。

3 已有研究的局限

尽管复读经历对复读生心理健康的影响已经受到越来越多学者的积极关注。但是,这些研究仅仅为复读生心理健康的影响提供了一些研究框架,但实施起来还存在较多的问题,如研究视角的局限性、研究结论推广的局限性、不同的抚养模式对复读生心理健康影响的差异等。

3.1 研究视角的局限性

目前很多研究主要集中于复读生在复读期间心理健康状况的研究,以及应届生与复读生心理健康状况的对比^[1, 4, 9, 29-32]。由于很多研究范式及结果本身就受到性别、区域和种族的影响,而同一研究内容

选用不同性别、不同区域或不同种族中具有复读经历的复读生及实验范式往往会由于任务的复杂性、测试过程及任务动机等因素的不同而得出不同的结果^[33]。在现有的很多研究中，基本上都是高校教师以本校复读生或本区域复读生为研究被试，很少有研究是基于现有国情下全国具有复读经历对复读生心理健康状况的影响。且很多研究都是基于某一个或某两个影响复读生心理健康的因素为自变量进行探索，而不是对影响复读生心理健康状况的可能因素进行全面的分析。并且以人为被试的研究中，由于涉及到被试的生活经历及一些实验过程中的自主报告等方面的主观原因^[34]，使得不同的研究者对于同一问题的研究结果也许会存在一定的偏差，所以在对实验结果进行讨论时应该考虑到这些方面的影响。

当然，由于部分复读生进入大学后可能涉及到生活环境的复杂性与多变性，所以有关复读经历对复读生心理健康影响方面的直接结论还是相对较少的。因此，在今后的实验中若得出不一致的实验结论，在进一步推论时可以综合考虑以上因素的影响。

3.2 研究结论推广的局限性

基于已有研究，基本可以确定复读经历在复读生的心理健康状况有着关键的作用。但是对复读生在心理健康方面的影响多大程度上取决于其复读经历，目前还没有明确的定论。很多研究都是基于对问卷调查^[35]；SCL-90、EPQ、SAS、SDS等心理测量或复读生的主观报告来分析衡量复读经历对复读生进入大学后心理健康的影响^[34, 36]，尽管这些范式对复读生心理健康的研究有很重要的现实意义，但由于不同的研究者选用被试、实验范式、观察指标、所关注的重点和选用的统计方法等方面的差异^[37]，导致出现不一致的实验结果。因此，很多实验结果并不能准确的反映出复读经历对复读生情绪、人际交往等心理方面的影响程度。并且在复读生成长的过程中，复读经历虽然作为个体较为重要的早期经历影响着他们的心理健康状况，但还有很多社会因素（如学校教育、社会压力和饮食习惯等）和家庭教养模式会单独或共同对复读生进入大学后的心理健康产生影响。然而，这些因素通过严格的实验法控制变量对复读生的影响在进行研究时基本是无法模拟的，况且人是具有高级情感和独特个性的个体，所以对现有研究结果进行推论时应注意推论的准确性及适用性。

3.3 不同的抚养模式对复读生心理健康影响的差异

随着当今社会的快速发展、心理疾病发生的年轻化及领养、留守儿童和隔代抚养比例的增加，个体早期经历对复读生心理健康的影响成为当今研究的趋势^[38]。然而，对于留守儿童、孤儿等原因缺乏良好的亲子关系而经过隔代抚养或由其他监护人抚养下成长的复读生，其心理健康状况与在双亲抚养下成长的复读生，在具有复读经历后他们之间的心理健康状况的差异还缺乏更深入的研究^[39]。但当前研究主要关注了家庭对复读生进入大学后的心理健康的影响，而没有关注家庭中不同的抚养模式（如隔代抚养、寄养、领养）对复读生心理健康影响的程度，从而更加客观的评价复读经历对复读生心理健康影响的重要性。

4 研究展望

现阶段，进行高考复读有着不同于以往的便利条件，在社会、家庭的支持下，许多复读生在复读期

间证实了自己的实力,使他们能够正确的面对自己,形成正确的自我评价和自我期待,但复读绝非想象中的那么简单,在复读的过程中要面临学习方法,学习时间带来的一系列心理和生活问题。因此复读生不仅要科学安排自己的学习计划,查漏补缺夯实知识,还要适当掌握好心理调整和放松的方式^[40]。学会及时解决在复读过程中遇到的学习带来的困惑和生活带来的苦恼,促进复读生的心理健康水平良性发展。

通过以上复读经历对复读生心理健康影响研究的局限性,今后我们也许可以从以下几个方面进行调整。

4.1 合理选用研究视角

目前对于复读生的研究视角主要集中于高三应届生与复读生复读期间心理健康状况的对比,或单一研究复读生的进入大学后心理健康状况^[4, 10, 41]。基于该方面研究视角的单一性,在今后的研究中研究者可以尝试采用多种研究范式及研究方法,对复读生进入大学后的情绪情感、人际交往、职业生涯、学业生涯、环境适应、自我意识等进行研究。如在对比完复读期间应届生与复读生各方面心理健康状况后,还可进一步追踪研究加深应届生和复读生今后心理健康状况的对比,明确复读生心理健康状况的某一纬度的具体变化。或对于同一高校、同一区域、同一省份乃至全国高校的应届生和复读生在整个大学期间的心理健康状况进行持续深入的研究,但是与现有单一视角研究相比难度都相对更大。

尽管不可能每个研究都多视角、多层次的对复读生的心理健康情况进行深入的研究,但对于某些可能由于实验视角、研究范式、研究方法的单一而导致不一致的研究结果,我们可以尝试选用不同视角对现有研究结果的可信度进行验证。从而推进复读经历对复读生心理健康状况影响有关研究的进一步发展。且以人为被试的研究经常会涉及到被试个体的主观报告,由于不同的研究个体其本身在性格特质等具有独特性,所以不同的被试个体其主观因素的影响不容忽视。在今后的研究中,当同一研究范式出现不同的研究结果时,我们需要客观看待研究结果并进一步探讨出现不同结论的主要原因。

4.2 加强不同抚养模式对复读生心理健康影响的对比

原生家庭中不同的抚养模式均会对具有复读经历的复读生心理健康产生不同程度的影响,一般而言,主要有单亲抚养、双亲抚养、隔代抚养、领养及寄养等模式^[42, 43]。但在具体的研究中往往容易忽视抚养模式对复读生的影响。然而,通过对比不同抚养模式对复读生心理健康的影响,在一定程度上又可以辅证完整的双亲抚养模式对复读生心理健康发展的重要性。

在今后的研究中,可以通过对不同的抚养范式选择不同的人群进行大样本量的追踪研究,如根据需要选取足够的留守儿童、领养儿童、单亲儿童及双亲儿童等不同的复读生的心理健康状况进行研究,而对不同抚养模式下的结果进行比较得出相应的结论。

综上所述,复读经历对于复读生的情绪情感、人际交往等方面的心理健康状况方面有很大的影响。而当前使用的研究范式、研究视角、研究方法由于其各有利弊,在今后的研究中我们应尽量选用多视角、

多范式对拥有复读经历的复读生的情绪情感、人际交往、环境适应、及自我意识等方面的心理健康状况进行更加深入的研究。此外,就复读生而言,社会、家庭和学校应当不断提高对这一群体心理健康状况的关注度并给予他们更多的理解、包容和支持。如何去减轻或消除复读经历对复读生心理健康状况的消极影响,从而更好的促进拥有复读经历的复读生今后心理的健康发展是当前研究的重点和难点,当然也需要社会、学校、家庭和个人的共同努力。因此,继续深入和细化复读经历对复读生心理健康影响的研究具有相当重要的现实意义和潜在的临床意义。

参考文献

- [1] 赵少勇与陆璐. 高考复读生心理控制感与学习动机的关系——心理弹性的中介作用[J]. 内蒙古师范大学学报(自然科学汉文版), 2020, 49(4): 366-371.
- [2] 张维. 降低复读生心理应激强度机制的干预研究——压力接种技术[D]. 陕西师范大学, 2010.
- [3] 肖秦, 钱森华. 高考复读生社会支持的探究[J]. 佳木斯职业学院学报, 2017(7): 242+244.
- [4] 封永昌, 丁林. 174例高考复读生考前心理健康状况调查[J]. 中国健康心理学杂志, 2007, 15(5): 389-392.
- [5] 彭春妹, 罗润生, 王孟成. 高三复读生心理健康状况及主要影响因素研究[J]. 江西教育科研, 2006(10): 25+30.
- [6] 任文学. 基于学生发展的高三复读生管理探究[J]. 教育教学论坛, 2014(25): 18-19.
- [7] 张燕, 等. 高考复读有用吗?——基于断点回归的因果推断[J]. 全球教育展望, 2019, 48(7): 111-128.
- [8] 黄荣. 高中复读生心理健康问题现状及对策[J]. 教育家, 2019(第38期): 72.
- [9] 杨秀. 高考复读生压力知觉与成就动机、心理资本的关系研究[D]. 安徽师范大学, 2017.
- [10] 王永新, 王松波, 杨育林. 870名考生高考前焦虑及相关因素分析[J]. 中国心理卫生杂志, 2002(11): 799.
- [11] 苏旭. 积极心理学视域下高考往届生心理健康教育初探[J]. 赤子(下旬), 2016(3): 117-118.
- [12] 俞天翼. 高考复读生生活事件对抑郁的影响[D]. 云南师范大学, 2019.
- [13] 王江慧. 复读生情绪调节与学习[J]. 青春岁月, 2011(10): 250-251.
- [14] 周瑞兰, 等. 复读高中生心理健康状况调查[J]. 山东精神医学, 2004(3): 160-161.
- [15] 张锡萍, 符明秋, 王洪. 高三学生考试焦虑状况研究[J]. 保健医学研究与实践, 2008(2): 45-47.
- [16] 王莹, 等. 高三应届生及复读生心理健康状况与考试焦虑的研究[J]. 河北联合大学学报(医学版), 2012, 14(3): 325-326.
- [17] 周国发. 高三应届生及复读生心理健康状况差异的调查与分析[J]. 生物技术世界, 2014(4): 144.
- [18] 林医生. 复读生三大心理困境[J]. 高中生·高考指导, 2008(8): 68-69.
- [19] 徐恩秀. 初三、高三学生考试焦虑状况调查研究[J]. 现代教育科学, 2006(12): 24-25+2.
- [20] 吴文春, 江浩斌. 高考学生心理健康与应对方式的关系[J]. 韩山师范学院学报, 2007(4): 63-67.
- [21] 韩丕国. 大学生的自卑心理[D]. 广西师范大学, 2006.

- [22] 周佳. “我没有被孤立”——班主任工作案例分析[J]. 作家天地, 2020(22): 190-191.
- [23] 窦超. 大学生人际交往问题的社会工作介入研究——以Y学院为例[J]. 佳木斯职业学院学报, 2020, 36(11): 57-59.
- [24] 刘亮. 大学生的人际关系与心理健康探析[J]. 科教文汇(中旬刊), 2018(11): 154-155.
- [25] 南家栋, 吴志同. 高中生和谐人际关系的构建[J]. 焦作师范高等专科学校学报, 2020, 36(2): 69-71.
- [26] 冯宗侠. 大学生人际交往能力现状调查研究[J]. 北京理工大学学报(社会科学版), 2004(4): 57-59.
- [27] 陈琛. 人际交往中的心理学[J]. 法制与社会, 2016(12): 279-280.
- [28] 田诺祎. 大学生人际交往能力对身心健康的影响研究——以南京仙林地区大学城为例[J]. 长江丛刊, 2020(20): 83-84.
- [29] 赵少勇, 陆璐. 高考复读生心理控制感与学习动机的关系——心理弹性的中介作用[J]. 内蒙古师范大学学报(自然科学汉文版), 2020(4).
- [30] 陈小唐. 当代大学生身心健康问题研究[J]. 青年与社会, 2018(35): 177.
- [31] 范越, 付琳, 刘正奎. 高考复读生同伴关系与抑郁症状的社会网络分析[C]//第二十二届全国心理学学术会议, 2019.
- [32] 周国发. 高三应届生及复读生心理健康状况差异的调查与分析[J]. 生物技术世界, 2014(4): 144.
- [33] 李姣丽. 高考复读生积极幻想的结构及其与生活事件、心理韧性的关系研究[D]. 云南师范大学, 2019.
- [34] 彭晴. 高三复读生反事实思维及其与心理健康的关系[D]. 河南大学, 2016.
- [35] 李梦琪. 高考复读生心理弹性现状调查[D]. 华中师范大学, 2016.
- [36] 郭馨忆. 高考复读生心理资本与学习绩效的关系及干预研究[D]. 云南师范大学, 2015.
- [37] 张峰. 现形势下高考复读生心理健康水平的分析[J]. 高教学刊, 2015(24): 241-242.
- [38] 张莹. 家庭环境中父母教养方式和家庭功能对高中生心理韧性的影响研究[D]. 吉林大学, 2012.
- [39] 罗云, 陈爱红, 王振宏. 父母教养方式与中学生学业倦怠的关系: 自我概念的中介作用[J]. 心理发展与教育, 2016, 32(1): 65-72.
- [40] 梅花牛. 复读是什么感觉?[J]. 视野, 2019(16): 21-26.
- [41] 李梦琪. 高考复读生心理弹性现状调查[D]. 华中师范大学, 2016.
- [42] 李钻, 陈伟海. 母爱行为对子代心理及行为的影响: 基于动物模型的结果与思考[J]. 心理科学进展, 2018, 26(3): 454-466.
- [43] 刘亚宁, 等. 儿童青少年期家庭抚养环境对成年期心理健康影响的分析[J]. 中华流行病学杂志, 2018, 39(5): 600-603.

The Influence of Re-study Experience in Students' Mental Health

Li Zuan

Hunan Institute of Science and Technology, Yueyang

Abstract: The college entrance examination re-study experience refers to candidates who have already participated in a round of college entrance examinations and return to school to study again to participate in the college entrance examination. The repeaters have a different psychological condition from the fresh candidates. This article mainly analyzes the effects of repeaters' mental health, interpersonal relationships. It puts forward suggestions that will help to improve the mental health of repeaters. It is helpful for colleges to detect and timely solve the psychological problems that may arise during the university period of repeat students and improve repeat students' mental health. This review mainly elaborates the influence of repeat experience on repeat students' mental health and summarizes the limitations of current research. Finally, a research outlook is put forward for these problems.

Keywords: College entrance examination repeater; Repeat experience; Mental health