

王极盛高分学习法则

王极盛◎著

如何帮助孩子 才能考高分

Academic Performance

著名心理学家、中国科学院博士生导师王极盛，历时25年
用4万名中学生心理调查数据，咨询和辅导案例
提醒家长和老师——

大部分孩子的学习成绩不是由智力因素决定
而是受心理状态与情绪的限制和影响

如何帮 孩子 才能考高分

王极盛 著

Improve Your Kid's
Academic
Performance



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

如何帮 孩子才能考高分 / 王极盛著.

—北京: 中央编译出版社, 2010.3

ISBN 978-7-5117-0205-0

I. ①如… II. ①王… III. ①中学生-学习心理学

②小学生-学习心理学 IV. ①G442

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第038107号

如何帮 孩子才能考高分

出版人: 和 龔

策划编辑: 冯 章

责任编辑: 冯 章

特约编辑: 萧 虹

版式设计: 姜晓宁

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西单西斜街36号 (100032)

电 话: (010) 66509360 (总编室) (010)66509366 (编辑部)

(010) 66509360 (编辑部) (010)66130345 (网络销售)

(010) 66509364 (发行部) (010) 66509618 (读者服务部)

网 址: <http://www.cctpbook.com>

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京温林源印刷厂

开 本: 787 × 1092毫米 1/16

字 数: 150千字

印 张: 16

版 次: 2010年5月第1版第1次印刷

定 价: 29.80

本社常年法律顾问: 北京大成律师事务所首席 顾问律师 鲁哈达

寄语学生、家长和老师

某年9月，北京海淀区知春路口附近，有六七百人排着长队，原来家长们在为孩子抢购教师教学用书、教学参考书等。

我的一位年过半百的亲戚告诉我，她排了近4小时的队，才为她念中学的儿子在新华书店知春里课本门市部买到一套教学参考书。

可怜天下父母心。现在的父母对子女的期望很高很高，付出的代价很大很大，得到的却是太多太多的失望。

为什么会出现这种事与愿违、不尽如人意的局面呢？据我多年的研究，答案是父母对子女的心理了解得太少太少太少。

同时，不少老师为了提高学生的学习成绩，呕心沥血、废寝忘食地忙碌着。不少老师为自己付出的心血与学生的学习成绩不相称而感到惋惜、惆怅。甚至一位中学校长对我说，他从教已近40年，没想到现在有些学生软硬不吃、刀枪不入，对他们简直束手无策。

为什么会出现这种局面呢？据我的多年研究，这个问题比较复杂。教师对心理教育认识不足、措施不力是其中的一个重要原因。

现在有的学生虽陷在题海的苦战中，但学习成绩并不理想。一位初中二年级的同学百思不解地问我，王教授，我们累个贼死，为什么学习成绩还是徘徊不前？

为什么会出现这种局面呢？据我多年的研究，不少学生没有发挥自己智力结构的优势，缺乏智力的技巧与策略，不会自我调节情绪，缺乏树立自信心的训练，心理健康问题突出，应试能力差，应试策略贫

乏。这些学生自身的心理素质是影响学习成绩提高的重要障碍。

我从事心理学研究已50年，20世纪80年代中期进入学校进行健康心理学的研究。近年来，在学校进行学生心理素质与学习成绩双提高的研究。我的研究目标是既提高学生的心理素质，又提高学生的学习成绩；既使学生的智力得到全面发展，又使学生的个性得到充分陶冶；既使学生身体健康，又使学生心理健康。

几年前，我到北京某中学对初一某班的学生进行心理调适。通过这次心理调适，学生的心理素质普遍提高，无论是上课时的听讲情况，还是课后的完成作业情况，学生的自觉复习、学生的应试心理都有极大的转变。

学生普遍反映心情变好，注意力集中，自信心提高，精神状态变好，做事比过去认真。

结果表明，经过心理调适的学生，其心理感受与考试成绩都比心理调适前好，这说明心理调适对提高学生心理素质与学习成绩确有作用。

目前流行一种情商理论，认为人的成功，智商起20%的作用，情商起80%的作用。我认为，这种观点有失偏颇。第一，人的成功很难用百分数来表示智商起多大作用、情商起多大作用；第二，每件事情的成功，情商和智商的作用并不是固定的，而是因人而异、因事而异的；第三，在人的成功心理因素中，除了智力因素、非智力因素外，还有心理健康、潜能等。

在30多年研究人才成功、学业成功的基础上，我提出了心理商说，简称心商论。

心商论是关于成功的心理学理论，它从心理学角度阐明心理素质、心理因素在成功中的作用。心商论适用于学习成绩、学生成功、创造成功、职业成功、人才成功、婚姻与家庭成功等方面。心商论是定性 with 定

量相结合的理论。

心商论包括智力因素、非智力因素、心理健康与潜心能等。

智力因素包括观察力、记忆力、思维力、想象力与实践能力。

非智力因素包括个性、意志、兴趣与情感等。

心理健康包括心理平衡性、心理承受能力、心理适应能力、心理协调性、心理开拓性、心理调节性、情绪的健康等。

潜心能包括记忆的潜意识、思维的潜意识、想象的潜意识、尚未出现的灵感、尚未出现的顿悟等。

智力因素、非智力因素、心理健康与潜心能的水平越高，学习成功与人才成功的可能性就越大，获得的成就也越大。

学生学业的成功，固然和自身的心理有密切的关系，但也与家庭环境、社会环境有关系。因此，本书就如何从家庭教育入手提高学生成绩进行了论述。

我希望这本书能帮助学生发掘潜力、开发智力；帮助学生学会提高自信心与情绪调节，塑造完善人格；帮助学生运用心理调适方法拨开心理迷雾、增强心理健康，从而提高心理素质与学习成绩。

我希望本书能帮助家长走出家庭教育的误区，运用心理学方法实现望子成龙的愿望，解除家长对孩子高代价、低效果的局面；帮助家长提高孩子的应试能力。该书提供了一些家长成功地提高孩子心理素质与学习成绩的实例，可供家长参考。

我希望本书能帮助教师优化学生的智力结构，使其扬长避短，既全面发展学生智力，又充分发展学生个性；帮助教师捕捉学生心理健康的不良信号，及时为学生解除心理问题；帮助老师了解影响学生学习的深层心理原因，采取有效措施提高学生的学习质量。

王极盛

2010年1月，北京

目 录

contents

第一章 怎样开发学生的智力

| | |
|--------------------------|----|
| 一、大部分孩子的成绩不是智力因素决定的····· | 2 |
| 1. 智力不等于考试成绩····· | 3 |
| 2. 智力差异确实存在····· | 9 |
| 3. 不要迷信智力测验····· | 9 |
| 4. 有些人的优异才能表现较晚····· | 12 |
| 5. 智力在性别上的差异····· | 12 |
| 6. 智力结构的五大要素····· | 14 |
| 7. 智力的先天和后天····· | 17 |
| 8. 通过训练弥补天赋不足····· | 18 |
| 9. 社会环境对智力发展的限制····· | 22 |
| 10. 教育促进智力发展的重要性····· | 23 |
| 11. 一分耕耘，一分收获····· | 25 |
| 二、培养良好的记忆品质····· | 28 |
| 1. 有过人记忆力的人····· | 28 |
| 2. 我目睹的中学生记忆力表演····· | 29 |
| 3. 记忆的潜力还没有发掘出来····· | 31 |
| 4. 敏捷、持久、正确、备用····· | 31 |

| | |
|-----------------------------|-----------|
| 5. 记忆测量的几种方法 | 34 |
| 6. 怎样提高记忆力 | 35 |
| 7. 记忆方法17种 | 41 |
| 三、提高观察力、思维力、想象力和操作能力 | 56 |
| 1. 聪明指的是观察力 | 56 |
| 2. 培养良好观察的方法 | 57 |
| 3. 良好的心理品质有助观察 | 58 |
| 4. 三种观察类型 | 59 |
| 5. 思维的独立与流畅 | 59 |
| 6. 培养积极稳定的情绪 | 60 |
| 7. 建立合理的思维能力结构 | 61 |
| 8. 思维流畅性训练 | 61 |
| 9. 想象力的潜力大得很 | 62 |
| 10. 对操作能力的要求应该提高 | 64 |

第二章 怎样使学生富有人格魅力

| | |
|-----------------------|-----------|
| 一、非智力因素与成功 | 68 |
| 1. 情绪、意志与性格对成长的关键作用 | 68 |
| 2. 影响学习成绩的非智力因素 | 70 |
| 3. 中学生心理素质与学习成绩的关系 | 74 |
| 4. 我的心理咨询案例 | 76 |
| 5. 重点中学与普通中学心理素质的比较数据 | 85 |
| 二、提高非智力因素 | 99 |
| 1. 提高自信心 | 99 |

| | |
|----------------------|-----|
| 2. 快乐的情绪胜过各种营养品····· | 102 |
| 3. 陶冶、释放与转移····· | 105 |
| 4. 放松身心····· | 110 |

第三章 怎样使学生拥有阳光心态

| | |
|---------------------------|-----|
| 一、孩子不快乐与感冒发烧一样严重····· | 112 |
| 1. 重视心理健康····· | 112 |
| 2. 我的中学生心理健康检测报告····· | 116 |
| 3. 学生很多心理问题与学业的不适应有关····· | 131 |
| 4. 心理素质指的主要是非智力因素····· | 132 |
| 5. 几种常见的学生心理问题····· | 134 |
| 二、中学心理指导要能帮助提高学习成绩····· | 144 |
| 1. 学习态度的不端正与学习动机不明确····· | 145 |
| 2. 非智力因素不良····· | 146 |
| 3. 找到每个人智力结构的优势····· | 150 |
| 4. 北京中学生情绪测试案例····· | 151 |
| 5. 中学生常有的人际关系问题····· | 157 |
| 6. 成绩不好的同学心理适应性差些····· | 159 |
| 7. 德育训练方法····· | 161 |
| 8. 学生心理不平衡的情况····· | 166 |
| 三、王极盛心理健康操····· | 168 |
| 1. 心理健康操的操作方法····· | 168 |
| 2. 良性能量····· | 170 |

第四章 父母怎样关注孩子的心理情绪

| | |
|--------------------------|-----|
| 一、家长普遍面对的问题 | 174 |
| 1. 对孩子期望过高 | 174 |
| 2. 目前家长普遍对孩子失望的事 | 178 |
| 3. 现在大多数家长不了解子女的心理 | 182 |
| 二、用理解、温暖的方式教养孩子 | 186 |
| 1. 过度保护使孩子适应性变差 | 187 |
| 2. 严厉惩罚引起子女心理失调 | 189 |
| 3. 一个父母过分干涉的案例 | 192 |
| 4. 一个母亲良好的关注方式 | 194 |
| 三、批评与表扬的艺术 | 198 |
| 1. 这样的批评比较有效 | 198 |
| 2. 这样的表扬比较恰当 | 206 |

第五章 怎样使学生考得好

| | |
|--------------------|-----|
| 一、考前心理调整 | 218 |
| 1. 考试焦虑及其对策 | 218 |
| 2. 考试焦虑的危害 | 219 |
| 3. 防止考试焦虑的对策 | 220 |
| 4. 考前的心理准备 | 221 |

| | |
|---------------------|-----|
| 5. 考前怎样复习功课····· | 222 |
| 6. 保持身体健康····· | 224 |
| 7. 考前的心理调适····· | 225 |
| 8. 考生的心理类型····· | 227 |
| | |
| 二、考场中的心理策略 ····· | 230 |
| 1. 第一场考试后的心理状态····· | 230 |
| 2. 防范怯场····· | 233 |
| 3. 考试怯场的心理调适方法····· | 237 |
| 4. 答题的策略与技巧····· | 238 |

第一章

DI YI ZHANG

怎样开发学生的智力



一、大部分孩子的学习成绩 不是智力因素决定的

大家经常讨论智力，那么究竟什么是智力？这个问题我在学校问过很多同学，回答得各种各样。有人说，智力就是学习成绩好；有人说，是理解力；有人说，是记得牢；有人说，是脑袋灵。

通俗地说，智力是指人的头脑的聪明程度，即脑筋笨不笨。有的家长对人说，我的孩子脑筋笨，你的孩子脑袋灵。同学之间也常常有这样的说法：你脑筋多灵呀，多聪明啊，而我挺笨的。脑子活、脑筋灵、脑筋笨这些都是形容聪明的程度，即形容智力水平的高低。

智力是由各种能力而组成，是各种能力的总和。

智力虽然是由能力组成的，但能力不等于智力，能力只是智力的组成部分，但智力又离不开能力。

我们常常听人称赞某人说，这个人记性真好，真聪明，这是从记忆能力角度去理解智力。

我们还常听人称赞某人料事如神、聪明过人，这是从思维能力的角度去理解智力。其实记忆能力、思维能力都是智力的一个方面而不是全



部，但智力也离不开记忆能力、思维能力。

我们也常听人称赞某个孩子心灵手巧。这句话大体上是从认识能力(包括记忆能力、思维能力等)与实践能力(操作能力、动手能力)的角度去理解智力。

1. 智力不等于考试成绩

在讨论智力这个概念时，应该指出有些学生和家长把智力与知识等同起来，甚至把智力与考试成绩等同起来。在他们看来，考试成绩好就是智力水平高，考试成绩差就是智力水平低。这种看法不妥当，这是把智力和知识混同起来。

把智力与学习成绩、考试分数等同起来的看法阻碍了学生学习成绩的提高。影响学习成绩的因素很多，但主要是智力因素、非智力因素与心理健康因素。

把智力与学习成绩等同起来，这就阻碍了学生学习积极性的发挥，阻碍了学生学习信心的增强，阻碍了学生学习方法的改进。

尽管人的智力不是天生的，而是在后天的生活实践中逐渐发展起来的，但人的智力并不会在一个星期或半个月之内有很大的发展。

有一些家长和学生把智力看成是不变的，认为某人聪明是因为天生有个好脑袋，某人笨是因为天生有个笨脑袋。这样就是说学习成绩、考试成绩是天生的聪明和笨所决定的。

因此用这种观点看，学生学习成绩的提高是很困难的了，这也是目前有些学生学习成绩不好的一个借口。我们不是常常能听到“谁叫我妈妈给我生了个笨脑袋”这样的话吗？

某小学六年级学生刘某某学习成绩不好，他很贪玩儿，也非常淘气，经常在学校惹是生非。他妈妈经常对他讲，你小的时候从床上摔到地上好多次，把脑袋摔坏了，所以笨，考试成绩不好。你笨不要

紧，你干什么总惹是生非呢？在院里你欺侮小孩，家长来找妈妈，多不好意思。

其实这个孩子并不笨，他出去惹是生非若没有点小聪明还做不出那些事来呢。后来参加过一次智力测验，才发现他的智力水平不低，是一般的智力水平。

当他得知这个消息时说，我妈妈过去总说我笨是摔的，我也觉得既然是摔坏了脑袋，那笨怎能改变呢？我这个笨脑袋能考出现在的成绩就不错了。我的智力水平既然和大多数同学的一样，那么普通同学能达到的学习水平我也能达到。

从此，他对提高学习成绩有了信心，而且又很努力。一个多月后期中考试，他的成绩从班里的倒数几名排到班里的第12名。他妈妈非常高兴地说：“原来我的孩子并不笨。”

同样是这个学生，同样的智力，先前不用功学习成绩不好，后来用功了，学习成绩很好。这说明学习成绩不能和智力画等号。

不可否认，目前有的学校、有的班确实有一两个弱智的学生，他们的学习成绩不好，这与他的智力水平低有着密切的关系。在这类学生中，智力水平对学习成绩的影响是很大的。

我认为，我们不能以中小学学生学习差或学习困难而断定他们的智力发展水平低，这在历史上是有教训的。

从科学家、艺术家传记来看，有一些人在学校的学习成绩并不好，有的还是劣等生，有的甚至被称为笨蛋。著名植物学家林奈、生物学家达尔文、哲学家黑格尔等在学校里的学习成绩都不佳。还有大文学家巴尔扎克、大仲马、著名戏剧家易卜生在学校里都是劣等生。

许多名人在学校里学习成绩都不好，自然不是由于智力差，而大多是因为他们对某一专业或某一活动的爱好达到了着迷的程度。例如林奈学习成绩不好，却非常爱好植物研究。拜伦、雪莱、歌德等在大学读书时热衷于作诗，无心学习功课。蒸汽机发明家瓦特在上课时总



是思考其他问题，终日沉思，学习成绩不好。哲学家休谟从小就喜欢思考问题，因此常常显出发呆的样子，连他母亲都认为他脑袋迟钝。

我在这里郑重说明，上面列举的那些著名科学家、艺术家等在学校里学习成绩并不好，后来却成为了名人，在科学上、艺术上对人类做出了贡献，我绝不是提倡同学们在学校可以学习成绩不好，将来就可以成为名人。我想说的是，就同学们的实际学习成绩来看，可不能轻易地把学习成绩不好归结为脑袋笨、智力差。

据我的研究，弱智的同学学习成绩差与智力发展水平低有密切关系。实事求是地说弱智是学习成绩差的主要原因，当然还有其他原因，既然自己弱智反正学习成绩不会好，就放松了努力。不努力也同样影响学习成绩的提高。

据我对北京市3万多名中学生的调查研究，智力发展水平一般的同学（绝大多数同学都是智力发展水平一般），他们的学习成绩好坏主要不是智力因素决定的，而主要是由非智力因素与心理健康因素决定的。

因此我认为，目前中小学生提高学习成绩的潜在因素很大。我们现在在很多家长、老师和同学为提高学生的学习成绩费尽了心思，但成效并不大。

由中国社会科学出版社出版的我的《青年心理学》，是新中国成立以来第一部青年心理学，其印数达到85万册，是有史以来我国心理学著作发行量之冠。我在那本书里对我国的教育情况有这样的概括：“在我国学校存在着满堂灌、题海战术、频繁考试、单纯追求分数、单纯追求升学率的情况。”

20多年过去了，我国学校的这种情况并没发生多大变化，满堂灌、题海战术、频繁考试对学习成绩的提高并没帮多大的忙。

我的思路是全面提高学生心理素质，即全面提高学生的智力因素、非智力因素和心理健康因素，学生的学习成绩就会有所提高。

从我国学校的实际情况来看，现在该是重视非智力因素与心理健康

因素在学生学习成绩中的作用的时候了。

我的指导思想是既提高学生的心理素质又提高学生的学习成绩。我这个想法是否正确、是否可行是要通过实践来检验的。我在北京市某中学的实验研究证明，我的思路是可行的，并且简便，已取得初步的成效。这个研究是在我国现行的教育体制下进行的。

智力与知识是有区别的，我们不能把智力归结为知识本身，智力的形成与发展要比知识的掌握慢一些。我们可以在一个月、两个月内使学生掌握很多的历史知识、地理知识、语文知识，但我们不可能在一个月、两个月内使学生的智力获得很快的发展。

知识的掌握是无限的，活到老学到老，学无止境。现在很多六七十岁甚至80岁的老年人还在不断地学习，吸收新的知识。而一般说来，六七十岁的老年人智力已有所衰退，一般认为智力发展到20多岁已到了人生智力发展的高峰，而人的知识的掌握是无限的。

我们在讨论到智力与知识的区别的同时，也要看到智力与知识的密切关系。

学生的智力是在社会实践、教育与教学过程中通过知识的掌握发展起来的。没有掌握知识的活动，学生的智力就无从表现，也无从发展。掌握知识的速度和难易又依赖智力的发展水平。

在学校生活中处处可以看到智力的发展水平对知识掌握的速度和难易的作用，几乎哪个班级都有这样的情况：脑袋聪明、智力水平高、理解能力强，掌握知识就快，就比较容易。而脑袋比较笨、智力水平发展比较差、理解力差，掌握知识就比较慢，也比较困难。智力为知识的掌握提供了有利的条件，而知识的获得又促进智力的发展。

在学校教育过程中，正确认识学生的智力与知识的辩证关系，对培养学生良好的个性和提高学习成绩都有重要的现实意义。

在班级里常常有这样的情况：两个数学才能不同的学生，他们掌握的数学知识大体相同或者数学考试成绩基本相同。这种情况对于数学才