

■全国数十种媒体报道该书的内容

高考成功

的 十大秘诀

●王极盛 / 著

北京教育出版社
北京腾图电子出版社



- 公开高考状元的秘密
- 开出家教成功的良方
- 推出王氏心态测试表
- 传授王氏心理健康操

38.167
WJS
C-1

高考成功的十大秘诀

王极盛 著

北京教育出版社
北京腾图电子出版社

图书在版编目(CIP)数据

高考成功的十大秘诀/王极盛著. 北京:北京教育出版社,
北京腾图电子出版社,2000.3

ISBN 7-5303-2074-2

I. 高… II. 王… III. 学习方法-高中 IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 04776 号

高考成功的十大秘诀

王极盛 著

*

北 京 教 育 出 版 社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码:100011

北京腾图电子出版社

(北京西客站西配楼东方联发大厦 8820)

邮政编码 100055

新 华 书 店 经 销

北京金特印刷厂印刷

*

850×1168 32 开本 13.5 印张 330 000 字

2000 年 3 月第 1 版 2000 年 3 月第 1 次印刷

印数 1-30 000

ISBN 7-5303-2074-2

G·2049 定价:23.00 元



王极盛，中国著名心理学家与创造学家。1962年北京大学心理学专业毕业后在中国科学院心理研究所工作。1987年晋升研究员，1988年兼任中国管理科学研究院社会心理学研究所所长，1992年为科研突出贡献政府特殊津贴获得者，1993年为博士生导师。

王极盛在科研成果奖、专著、科学论文、科普文章及研究成果的社会效益，这五个方面均名列中国心理学界前。他负责的人事心理学研究等多项科技成果获得中国科学院与省部级重大科技成果奖。他已在国内外出版专著24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，是我国有史以来心理学著作出版发行之冠。他在国内外发表学术论文200余篇，发表科普文章140余篇。

内 容 提 要

怎么考上大学，怎么考上名校，怎么调整心态，怎么考出水平，这是中国亿万中小学生想得到的答案，这是亿万家长关注的大事。

该书是著名心理家王极盛教授对1999年全国高考31个省、自治区、直辖市的高考状元的访谈纪实，并详尽地分析了高考状元的成功经验，状元父母家庭教育的成功经验与状元班主任的成功经验，王极盛教授还在该书中总结和披露了高考成功的十大秘诀，指出了高考成功之路。

考试前与考试中，考生的心态是考试发挥好坏的关键。该书推出了王极盛教授开发成功的“考生心态自我测定心理量表”；并传授了王极盛编创的心理健康操。该心理健康操简便、易行、有效。

该书宗旨是提高考生的心理素质，提高考生的高考分数。

该书献给想高考成功的考生和望子成龙的家长。

全国数十家媒体就该书内容采访了王极盛教授，有关报道受到学生、家长、老师与社会的高度关注。

前言

我于1962年从北京大学心理专业毕业后，在中国科学院心理研究所从事心理研究工作已经37年。

在80年代中期，我开始对小学生、中学生与大学生的心理健康进行探索。

我从1996年起主要从事中学生心理素质教育、中学生心理健康教育和考试心理的研究。近年来，我先后编制并标准化了《中国中学生心理素质量表》、《中国中学生心理健康量表》、《父母教养方式量表》等，为科学地测评学生的心理素质水平、心理健康水平以及父母教养方式提供了比较可靠的心理测量工具。

我近年来对北京500多个教学班，2万多名中学生进行了心理素质和心理健康的测定，获得了大量关于中学生心理素质状况与心理健康状况的数据。

我还运用《父母教养方式量表》测定了近2000例学生对其家长教养方式的评估，获得了大量的当前中学生家长的教养方式与特点的材料。同时，在中学生心理健康与心理素质的讲课中，还获得了大量具体而生动的素材。我深切地理解有的学生说的话：我们累个贼死为什么学习成绩得不到提高。我曾对数以千计

的中学生家长讲过家教的问题，我深切地理解有的家长所说：我对孩子的期望很高、很高，付出的代价很大、很大，得到的收获却很少、很少。我深切地理解高考对学生与家长的心理压力。

我对 1999 年全国 31 个省、自治区、直辖市的高考状元进行了详细采访和调查，还对他们进行了心理素质、心理健康、创新意识、创新能力与竞争力的心理测试。分析与总结了高考状元成功的心理秘密，揭示了状元成功之路的秘诀。研究表明，心理素质与学习成绩关系密切，高考心态与考试成绩关系密切，高考心态制约着高考发挥的程度，制约着考试的成败。

我写这本书的目的在于帮助 2000 年的考生及其以后的考生提高心理素质，调整高考时的心态，提高高考的分数！

如果说掌握知识是高考成功的硬件，那么调整心态是高考成功的心理软件。高考成功既需要硬件也需要软件！

王极盛

于 1999 年 11 月 11 日

目 录

第一篇 '99 状元大聚焦

* 东北状元

- 辽宁状元黄晓庆 心态好才能考好 (3)
- 吉林状元孙海萍 各科应该平衡发展 (10)
- 黑龙江状元胡玲 高考也是一场心理战 (16)

* 华北状元

- 天津状元杨帆 平和心态 超常发挥 (25)
- 河北状元孙铮 我的智力很一般 (36)
- 山西状元陈胜 相信自己 (43)
- 内蒙古状元王晓英 一分耕耘 一分收获 (47)

* 西北状元

- 陕西状元王碧波 不相信乱七八糟的辅导书 (55)
- 甘肃状元颜伟 兴趣也是一种动力 (60)
- 青海状元高锦华 学习是责任 (67)

宁夏状元殷丽敏 只要肯努力…………… (80)

新疆状元唐伯贤 独立思考…………… (86)

* 华东状元

上海状元赵赋 女同学不必自卑…………… (95)

江苏状元徐琰恺 我的任务就是学习…………… (103)

浙江状元陈春仙 农村飞出了金凤凰…………… (110)

安徽状元肖寒 从零开始…………… (118)

福建状元吴巍 心静如水…………… (123)

江西状元郑徐兵 不卑不亢…………… (129)

山东状元王文珂 能背圆周率 600 位…………… (134)

* 中南状元

河南状元柳超 班级学习气氛很浓…………… (141)

湖北状元黄锬 找学习中的错误…………… (150)

湖南状元何颀 善于思考…………… (159)

广东状元杨佳雄 心态好就能考得好…………… (166)

广西状元欧阳图 自强不息…………… (180)

海南状元林婉 只要尽力就行…………… (188)

* 西南状元

重庆状元刘缙 高考心情好…………… (194)

四川状元张力	主要靠自学·····	(199)
贵州状元陈希	不做题的奴隶·····	(209)
云南状元刘茜	得状元在意料之中·····	(214)
西藏状元盛利君	感谢班主任·····	(224)

第二篇 访评首都的状元

北京理科状元杨颂	一贯学习好·····	(231)
北京文科状元王璞	大学习观·····	(241)
北京理科第二名杨竞	胸有成竹·····	(256)
北京文科第二名刘冬	提高学习效率·····	(274)

第三篇 访评状元之师

营造班级好学环境		
——访评杨颂、杨竞班主任谢鸿达老师·····		(290)
激发学生学习积极性		
——访评王璞班主任张燕老师·····		(298)
发展孩子的长处		
——访评刘冬班主任陈新忠老师·····		(307)
百分之百发挥好		
——访评'99 全国高考班级平均 601 分的班主任 人大附中陈夏平老师·····		(317)

第四篇 访评状元之家长

从小培养好习惯		
——访评杨颂母亲宋兰英同志·····		(328)

树立大学习观

- 访评王璞父亲王幸生同志…………… (339)

让他自觉地学

- 访评杨竞母亲冯燕琪同志…………… (347)

只要努力就能成名人

- 访评杨竞父亲杨基忠同志…………… (355)

与他父亲有说不完的话

- 访评刘冬母亲躬国敏同志…………… (370)

第五篇 状元成功的十大秘诀

- 一、勤奋——成功的基础…………… (381)
- 二、学习态度——成功的动力…………… (384)
- 三、基础好——成功的根底…………… (386)
- 四、学习方法——成功的工具…………… (388)
- 五、自学——成功的必由之路…………… (390)
- 六、心态好——成功的基石…………… (392)
- 七、父母引导——成功的摇篮…………… (395)
- 八、班主任的作用——成功的教育魅力…………… (399)
- 九、班级风气——成功的群体心理…………… (403)
- 十、素质教育的曙光——成功的硕果…………… (404)

第六篇 调整心态迎高考

- 一、中国中学生心理健康量表…………… (408)
- 二、中国中学生心理健康量表的构成…………… (411)
- 三、评分方法…………… (413)
- 四、怎么办? …… (413)
- 五、王极盛的心理健康操…………… (414)

第一篇 '99 状元大聚焦

东 北 状 元

辽宁状元黄晓庆
吉林状元孙海萍
黑龙江状元胡玲

黄晓庆于1999年毕业于辽宁省大连市二十三中学。她在1999年全国高考中，以638分的总分成为辽宁省文科状元。她的数学成绩是满分，即150分。她考取了北京大学经济学院。

我越到大考，心理状态越平和，发挥得越好。

——黄晓庆

心理素质好、有一定承受能力的人在考试中就不会被挫折和难题吓倒，在这时他们会急中生智，把平时没有发挥出的潜能挖掘出来，去做这个题。

——黄晓庆

我们家根本没有装修，在大连已经很少有这样的，家具也是父母结婚那时的，但是我们家有很多很多的书。未必做大款的女儿就很幸福，我觉得我现在就很幸福。

——黄晓庆

积极的心态提高学习的效率，提高学习成绩；消极的心态降低学习效率，降低学习成绩。

——王极盛

价值观决定人的幸福观，价值观制约人的幸福观。腰缠万贯未必幸福，粗茶淡饭未必不幸福。

——王极盛

辽宁状元黄晓庆

心态好才能考好

作者：你这次成为高考状元的主要原因是什么？

黄晓庆：高考是检验从小学、初中到高中知识积累的情况，不是说某一个时间段努力的结果。我一直是很踏实的，最后才会达到这个高度。另外，心理素质好考场发挥就好，这也是很重要的一点。

作者：你觉得心理素质和考试成绩有什么关系？

黄晓庆：心理素质好、有一定的承受能力的人，在考试中就不会被难题型和挫折吓倒，他会急中生智，把平时没有发挥出来的潜能挖掘出来，去做这个题。反之，即使是做过的题，一旦遇到一点点挫折，他会什么都忘记了。

作者：你的心理素质怎么样？

黄晓庆：还可以。我越到大考，心理状态越平和，发挥得就越好。

作者：你们年级有没有平时学习很好，一到考试就考不好的同学？

黄晓庆：有。有一个和我水平差不多的同学，一模我们俩都没考好，但我能挺过那个时期，慢慢地调整自己。而他马上心慌了，成绩就跌下来了，差6分没能考上北大。所以说心理素质确实挺重要的。

作者：高考后你们俩交换过意见吗？

黄晓庆：有很多人和他谈，他说当时政治、历史瘸腿，数学和英语是强项，他想把强项放一下去抓弱项，结果弱项也没抓上来，强项也没考好。他就是忙乱之间，乱了方寸。

作 者：你感觉这次考试成功方面是什么？

黄晓庆：到高三后，特别是优秀的同学，有一段时期学习上感到非常困难，就是说觉得这一天什么东西也没有收获。有很多同学害怕这个时期。这时心态应该平和，不要觉得没有成就而慌乱。另外，在考试前不要过多地去考虑一些虚无飘渺的东西，比如必须考上什么样的大学，如果考不上会怎么样，人生会怎么样等等。在考试时也不要刻意地追求要拿多少分，有着一个正常发挥就可以啦。

作 者：你这次有什么不满意的地方吗？

黄晓庆：政治考得不太满意。平时老师评卷的方法和现在考试评卷的答案不是很接近，我们那时自己背的可以得很多分，自己分析的相对少一些，而高考时，背的在卷面上都反应不出来，基本上都是分析的东西。所以说有一些和高考联系不上的东西发挥得不是很好。再有今年的英语题出得稍微有些难度，阅读非常长，时间紧迫。我们在平时做题中没有遇到过这种情况。

作 者：你考试有什么对策和技巧，比如说五门怎么平衡，怎么发挥强项，弥补弱项？

黄晓庆：平时学得好的科目不能放手，每天都要练习，但不用花费很多时间。学得不好的科目多加时间来弥补。不能丢这科补那科，随时调整。每科都要保持在平均分之上就行了。

作 者：你拿到考卷后答卷顺序如何？

黄晓庆：先看题，一般都是从前往后做。我如果做三遍还没有答案，我就往下做，不能为一道题耽误时间，不能因为前面没做的题，后面就没有信心了。比如今年的数学题，最后两道应用题是有关轧钢的，离生活比较远，我看了两遍都没明白是什么意思。

思，但我想我应该能做出来，一遍一遍地读，最后明白了。什么事都要相信自己的实力。

作者：你感觉平时成绩比较好的同学，他们在高考前是怎么巩固知识的？

黄晓庆：基本的题做一些，培养自信心，不要总做难题，每天钻研一两道比较难一点的数学题就可以了；政治、历史要通读课本，最少五遍以上，全书大体上能在脑子里有一个印象；英语靠做题来总结一些东西，错题整理一下；语文是基础知识，能力不是高三一年就培养出来的，靠积累。不要对自己要求太苛刻。

作者：中等水平的同学在高考前几个月应该怎么复习？

黄晓庆：老师讲的这个范围内的题应该全部会做，有课余时间再去自己做题。按自己的水平来做，太难的就可以适当放弃。

作者：那你觉得成绩比较差的同学应该怎么复习？

黄晓庆：每科去寻找突破点，该拿的分都拿到，实在不会的可以拿步骤分，有一分抢一分，多一分是一分。

作者：那你认为报志愿时，水平高、中、低这三等的同学应该怎么根据自己的情况来报呢？

黄晓庆：我报志愿是很慎重的，我估分时是估到 590~610 分，报北大也是很冒险。报志愿要给自己留后路，有托底的才行。

作者：你的父母对你的教育采取什么样的方式？

黄晓庆：比较开明，他们不是命令式的那种，小时候培养人格，不是告诉你大道理，而是以身作则，比如上车给老人、孕妇让座，我是看得多了自然也会跟他们学。长大以后，我有自己的思维，他们做事喜欢和我商量，不是家长决定一切的那种。如果做了违反道德或不好的事，他们会非常严厉的。我们家也不存在有代沟这样的情况，没有什么隐瞒他们的地方。

作者：和男孩子通信，一般谈些什么？

黄晓庆：以前的同学很谈得来，信都给家长看。其实和男孩

子交往并没有什么，有些人总是藏着，没有必要的。

作者：你踏进北大校门有什么感受？

黄晓庆：在辽宁，许多人夸奖你，记者也采访你，自己也觉得还可以。我踏进北大校门，看到大部分同学都是这样的，我感到自己是个普通人。

作者：学校对你有什么表示？

黄晓庆：给了1 000元和一本字典。

作者：让你介绍经验了吗？

黄晓庆：开学典礼讲了话，介绍经验是到原来老师的班里。

作者：哪些新闻媒体采访了你？

黄晓庆：《大连日报》、《东北之窗》、《辽宁青年》、大连电视台、大连教育台等等。

作者：你父母对你考上北大，并且获得状元说了些什么？

黄晓庆：我爸那人特谦虚，别人夸我他就偷着乐也不说什么。有一次记者问他有什么感受，他说特有成就感，我特高兴。我妈也特高兴，一想到我要走她就偷偷掉眼泪。

作者：你这次是自己来的吗？

黄晓庆：是我父母送我来的，他们不放心我，呆了两天就走了。走时我妈抱了我一下，我爸在向我招手，我眼泪一下就流出来了，我马上背过身去，不想让他们看到。

作者：你父母培养你很不容易。养儿方知父母恩。

黄晓庆：是的，我妈每月290元，我爸800多元。我每个月花销很大，上高三时，他们每天给补营养，再加上交学费，上大学每年也要1万块钱吧，所以很难的。我们家根本没有装修，大连已经很少有这样的了。家具也是他们结婚时的，但是我们有很多很多的书。我觉得我现在很幸福，我的父母尊重我，疼爱我。

作者：你说你爸爸有成就感，他培养出一个人才，为国家创造财富，这是最宝贵的东西。谢谢你。