

好心理 好成绩

——著名教育家王极盛 32 年家教精华

王极盛 著

HAOXINLI
HAOCHENGJI



著名心理学家、家庭教育专家、
高考状元研究第一人王极盛教授

历经30余年研究，调查500余所中学，
与400名高考状元及其家长进行了一对一的访谈
培养孩子优秀学习能力的家教秘籍

好心理 好成绩

——著名教育家王极盛 32 年家教精华

王极盛 著

HAOXINLI
HAOCHENGJI

图书在版编目 (CIP) 数据

好心理 好成绩——著名教育家王极盛 32 年家教精华 / 王极盛著.
—桂林: 漓江出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5407-5144-9

I. ①好… II. ①王… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第 080517 号

好心理 好成绩——著名教育家王极盛 32 年家教精华

作 者 王极盛
责任编辑 周群芳
装帧设计 古洞文化
责任校对 徐 明 章勤璐
责任监印 唐慧群

出 版 人 李朝晖
出版发行 漓江出版社
社 址 广西桂林市南环路22号
邮 编 541002
发行电话 0773-2583322 010-85893190
传 真 0773-2582200 010-85800274
邮购热线 0773-2583322
电子信箱 ljcbbs@163.com
<http://www.Lijiang-pub.com>
印 制 北京凯鑫彩色印刷有限公司
开 本 710×980 1/16
印 张 15.75
字 数 186千字
版 次 2011年6月第1版
印 次 2011年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5407-5144-9
定 价 32.00元

漓江版图书: 版权所有, 侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换

序言 Preface

提高心理素质，提高学习成绩

上大学，上名校，将来为中华民族伟大复兴做出贡献，是中国亿万家长和学生的愿望！

人往高处走，水往低处流。时代在发展，社会在前进。家长和学生
的要求是完全正当的，问题是怎样实现这些愿望？

什么事情都有规律，家庭教育也有规律，考试成功也有规律，只要
学生掌握了考试成功规律就一定会成功！考上理想大学不是梦，考上北
大、清华不是梦，为国成就事业不是梦，人生健美幸福不是梦！只要家
长掌握家庭教育规律，帮助孩子考上理想大学不是梦，帮助孩子成为振
兴中华的优秀人才不是梦！

我32年来对心理健康、家庭教育的调查研究与实证研究表明，成功
家教对孩子考出好成绩，考上理想大学关系甚大。我的研究表明考生最
大的压力来自家庭，90.4%的考生害怕考不好使父母失望，很多家长陷入
孩子考试五大误区：过分关爱、过分干涉、过分期待、只言教而不身教、
忽视孩子心理健康。

很多家长对家庭教育和孩子考试处于干着急、瞎帮忙、帮倒忙状态。
有一位家长给我讲，他的文化程度低，孩子上了初中，他在功课上就辅
导不了孩子了，每到星期天就到北京图书大厦去关注初中的教辅材料，

看人家买什么他就买什么，每个星期天都买三本五本，回来让孩子看教辅材料做教辅试卷，孩子说：老师布置的作业我都做不完，哪有空做这些？孩子还抱怨着说：“爸爸你别给我添乱，我看你这些教辅材料心里就堵得慌，既郁闷又着急！”

每年高考，大中城市家长送孩子上考场是具有中国特色的一道独特风景线！我在北京某考场上曾经看到一位考生有九位家长来护送，爸爸妈妈，爷爷奶奶，姥姥姥爷，叔叔婶婶，还有小姨，孩子进考场前一人一句话，一个人说：“你一定要考好，这是关系你个人命运的大事。”另一位说：“不仅关系你个人命运、前途，还是关系整个家庭命运的大事。”一个孩子带着九位家长的重托，还能以平常心对待高考吗？他能没有心理压力吗？

我在山东讲课，有的学生喊了一个口号：辛苦我一个，幸福三代人。一个人考好了，三代人都幸福，一个人考不好，三代人都不幸福！中国考生肩负着来自家庭的重大压力。

我的研究结果表明家长心态好，能帮助孩子心态好，使考生超常发挥50分到100分不是梦！2009年高考，河北考生陈璐二模没考好，挂电话告诉她爸爸，说她二模考坏了，她爸爸说考坏了是好事。她认为她爸爸听错了，她又说了一遍，她爸爸说考坏了当然是好事，考坏了能发现问题，把问题解决了高考不就考好了。在爸爸的鼓励下，她很快调整了心态，高考竟然成为2009年高考河北省文科状元，考取了北京大学！

有一年高考，北京八十中学考生路程远，一模成绩596分，年级排名第12名，二模成绩604分，年级排名第8名，高考时竟然以704分的成绩成为当年北京市高考理科状元，考取清华大学！我问他，你为什么考得这么好，他说爸爸妈妈给的。爸爸妈妈没给压力，使他以平常心参加高考，越考越放松，使他超常发挥。

高考前家长心态不好，会造成孩子心理压力，使孩子发挥失常！有

一位考生跟我讲，他爸爸对他讲：你一定给我考上重点大学，否则我打断你的腿。高考时他脑袋里不断地闪现他爸爸严峻的眼光，恐怖的语言，使他手都发抖，结果连二本都没考上。

我的研究表明：中国家长对孩子教养方式过分关爱占30%，过分干涉占30%，严厉惩罚占10%，而温暖、理解、民主的家教方式仅占30%，可以说中国家教方式70%家长不及格，而我对400多位省级高考状元的研究表明：状元家长对孩子教养方式几乎全部都是温暖、理解、民主的教养方式。父母教养方式对子女的人格、心理健康、品德与学习成绩都有着密切的关系。

为了提高我国的综合国力，为了适应21世纪人才的竞争，父母要侧重培养孩子的创新心理素质，即创新人格、创新意识、创新能力。创新人格是创新意识和创新能力的基础，家庭教育对孩子创新人格的塑造起着基础性、重要性、关键性的作用。而我们很多家长由于家庭教育方法不当，熄灭和扼杀了孩子的创新火花，扼杀了孩子的创新精神与创新意识。

本书以我32年高考、心理健康、家庭教育研究的成果为基础，以中国家庭教育的现状为出发点，以中国家庭教育的热点、焦点与难点为中心，以树立家长正确的家庭教育观，以掌握现代的、科学的家庭教育观念，掌握科学的父母家庭教养方式，掌握表扬与批评孩子的心理艺术，提高科学的开发孩子的创新能力和记忆能力，树立心态就是分数，好心态好成绩的理念为其主要内容。

最后，我衷心希望家长掌握家庭教育规律，祝愿家长心想事成，梦想成真，帮助孩子考上理想的中学和大学，帮助孩子成为振兴中华的优秀人才。

王极盛
2011年5月

目 录
Contents

序言 提高心理素质，提高学习成绩 1

第一章 家庭教育的现状与特点

对孩子的期望很高很高，为孩子付出的代价很大很大，得到的收获很少很少，这是目前中国家庭教育的现状与特点。究其原因是对孩子的心理了解很少很少。

突破家庭传统的“听话”教育、分数教育的狭隘教育观，了解孩子心理，按孩子心理发展规律教育孩子，为孩子发展成为道德高尚、个性良好、富有创新精神与实践能力、身心健康的孩子创造条件。

一、期望很高 / 002

二、代价很大 / 007

三、失望不小 / 013

四、心理了解很少 / 016

第二章 走出家庭教育的九大误区

很多家长在家庭教育中陷入误区，不能自拔。这不仅造成家长苦恼、焦虑、不安，甚至绝望，而且影响孩子的心理健康，影响孩子个性的发展，影响孩子智力的发展，影响孩子的学习成绩。

山重水复疑无路，柳暗花明又一村。走出家庭教育的误区，为孩子德、智、体、美的全面发展，为孩子学业的进步，奠定家庭背景基础。

一、走出教育孩子无师自通的误区 / 020

- 二、走出“听话”教育的误区 / 022
- 三、走出分数教育的误区 / 024
- 四、走出重智育轻德育的误区 / 027
- 五、走出重视身体健康忽视心理健康的误区 / 029
- 六、走出重言教轻身教的误区 / 031
- 七、走出赶浪潮忽视个体差异教育的误区 / 032
- 八、走出孩子只能成功不能失败的误区 / 033
- 九、走出重视认知忽视实践的误区 / 036

第三章 新世纪合格家长的家教观念

人类已进入21世纪，中国传统的小农经济家庭教育的观点早已过时了。

21世纪的家长必须具备21世纪家庭教育的观念，才能成为21世纪合格的家长，才能培养出21世纪合格的孩子。

- 一、家长要首先受教育 / 040
- 二、科学的教育方式 / 043
- 三、开放式的家庭教育 / 044
- 四、做人教育是家教的核心 / 047
- 五、与孩子交朋友 / 048
- 六、注重对孩子创新心理素质的培养 / 052
- 七、家长要身体力行 / 054

第四章 父母教养方式

不管是否意识到，每个父母都有自己教养子女的方式。父母教育方式不同对子女的人格、心理健康、品德都会产生不同的影响。父母不同的教养方式与孩子的学习成绩有密切的关系。

目前约有三分之二的家长教育子女的方式不当。这意味着什么呢？家长不要

埋怨孩子学习成绩不好，应该检讨自己的教养方式是否得当。

父母改变不当的教养方式就意味着孩子的学习成绩将有所提高。

一、过分保护式的教养方式 / 060

二、过分干涉式的教养方式 / 064

三、严厉惩罚式的教养方式 / 065

四、温暖、理解与民主式的教养方式 / 067

第五章 表扬与批评孩子的心理艺术

家庭教育是科学，也是艺术。家庭教育艺术也是有规律可循的。

说话听音，锣鼓听声。同一句话出自不同人的口，孩子的反映不一样，教育的效果也不一样。

家长掌握并运用家庭教育的艺术，掌握表扬孩子的心理艺术与批评孩子的心理艺术，必将提高家庭教育的质量。

一、教育孩子要讲艺术 / 074

二、表扬的心理艺术 / 075

三、批评的心理艺术 / 082

第六章 心理健康与考试成绩

孩子的心理健康水平与特点对孩子的人格、品德、智力、身心健康与学习成绩都有密切的关系。

当前家长普遍忽视孩子的心理健康，影响了孩子的学习成绩。提高孩子的心理健康水平是提高孩子学习成绩的重要途径。

一、心理健康与学习成绩密切相关 / 092

二、令人担心的学生心理健康状况 / 094

- 三、孩子年龄、性别与心理健康 / 099
- 四、主要倾向：忽视心理健康 / 101
- 五、不必惊恐 / 103
- 六、家长要懂心理健康知识 / 110
- 七、不良心理问题与学习成绩 / 122
- 八、心理健康与身体健康 / 130
- 九、长时间玩电脑危害孩子的心理健康 / 133

第七章 心理健康的自测

孩子的心态制约着孩子的学习成绩。考前与考中孩子的心态制约着考试的发挥，制约着孩子的考试成绩。

家长的心态对孩子的人格与学习成绩有着至关重要的影响。

人贵有自知之明，自己的心态如何，是可以测量出来的。

作者把自己近年来研制成功的中国中学生心理健康量表与中国人心理健康量表奉献给家长朋友。

- 一、心理健康的检测 / 137
- 二、中国中学生心理健康量表 / 138
- 三、中国人心理健康量表 / 145

第八章 状元家长家教的六大秘诀

状元的家庭教育是成功的典型。但是状元的家庭教育并不神秘。状元的成功并不是高不可攀，状元家庭教育的经验，并不是不能学习。状元是人，状元的家长也是人，我们的孩子是人，我们的家长也是人，状元的家庭教育对我们有普遍的启发与借鉴。

状元多来自一般的工人、农民、职员和普通家庭，状元家庭教育成功的经验不应该令我们深思吗？

- 一、做人教育是状元家教的灵魂 / 157
- 二、父母的表率作用 / 159
- 三、尊重孩子的人格 / 162
- 四、民主的家庭教养方式 / 163
- 五、不给孩子学习加压 / 164
- 六、从小培养孩子好的习惯 / 166

第九章 成才的标准和途径是多样的

父母掌握孩子的发展与人才成长的规律，尽职尽责培养孩子就心安理得。唯分数论、唯大学论、唯文凭论、唯人才论必将使大多数家长陷入剪不断、理还乱的心灵痛苦之中。

人尽其才就能三百六十行，行行出状元。天生我材必有用。扬长避短处处有人才，弃长就短处处无人才。

- 一、不能以子女是否升大学论家教的成败 / 172
- 二、智力发展与人才成功的四要素论 / 174
- 三、行行需要人才 / 183
- 四、自学成才 / 184
- 五、劳动者与人才可以相互转化 / 186

第十章 开发孩子创新能力的方法

创新能力人人有之。家庭教育在开发孩子的创新能力上起着奠基的作用。

创新能力是孩子运用知识解决问题最核心的心理要素。

创新能力的培养并不神秘，作者提供给家长开发孩子创新能力简便、易行、可操作的方法。

一、物品的用途训练法 / 189

二、同义词开发法 / 190

三、反义词开发法 / 191

四、组词开发法 / 192

第十一章 帮助孩子学会记忆

记忆是知识的仓库，记忆也是创新的原料基地。孩子的大脑仓库容量大小与随时提取的状况，在相当的程度上制约着孩子的考试成绩。家长要十分重视对孩子记忆的开发。

人脑的记忆潜力犹如浩瀚的海洋，取之不尽，用之不竭。由于种种原因，人的记忆潜力远远没有开发出来。开发孩子的记忆潜力是提高孩子的学习质量、提高孩子的考试成绩的基本途径。

一、防止孩子记忆的两种偏向 / 198

二、怎样才能防止遗忘 / 201

三、掌握最佳的记忆时间 / 202

四、合理用脑 / 203

五、稳定愉快的情绪 / 204

六、集中注意力 / 205

七、帮助孩子加强理解 / 206

八、学会运用记忆术 / 207

九、适当的营养 / 208

十、享受清新的空气 / 208

第十二章 解决家庭教育难题对策

家庭教育问题是中国社会的热点问题、焦点问题与难点问题，是教育中的老大难问题。

厌学、偏科、孩子考试粗心大意、孩子上课走神、孩子有逆反心理、孩子考试发挥不好、孩子品德差等是家庭教育中的焦点问题，也是难点问题。它不仅使家庭教育举步维艰，而且使孩子的学习成绩受到严重的危害。

这些家庭教育中的老大难问题真的没法解决吗？否。作者提出标本兼治、治本为根的具体认知策略与操作方法。

- 一、孩子厌学怎么办 / 210
- 二、孩子偏科怎么办 / 217
- 三、孩子考试粗心怎么办 / 220
- 四、孩子学习走神怎么办 / 222
- 五、孩子有逆反心理怎么办 / 227
- 六、孩子考试发挥不好怎么办 / 230
- 七、孩子品行差怎么办 / 234

第一章

• 家庭教育的现状与特点

- 家长对孩子适度的期望对孩子是一种激励，过度的期望对孩子是一种超强压力。
- 付出的代价应结出相应的硕果。
- 家庭教育的观念陈腐、方法不当与缺乏艺术的教育造成家长家教力不从心，失误重重。
- 要教育孩子就必须了解孩子，就必须了解孩子的心理，就必须与孩子心灵沟通。

每个国家都有自己的家庭教育状况。每个国家不同的历史时期，家庭教育状况不尽相同。

世纪之交的中国，家庭教育状况怎样呢？这是一个值得讨论的问题。

我国有3亿多个家庭。因此，家庭问题不仅仅是个人问题，也是一个社会问题。家庭问题已成为社会焦点问题，社会热点问题，老大难问题，人们普遍地关注它。

家庭教育又成为家庭问题的热点与焦点。那么目前中国家庭教育的状况是怎样的呢？这是一个很大的讨论问题。我想从我多年来对家庭教育问题的探讨谈起。

一、期望很高

目前中国家长对孩子的期望是怎么样呢？从我对他们的采访和他们向我的咨询中，我的感触颇深。

一位家长对我讲：“‘文化大革命’剥夺了我们学习的机会。那时是停课闹革命，闹了好几年，也没学新的知识，旧的知识也忘得差

不多了。后来又上山下乡，一晃几年，青春已过。自己小时候就想上大学，‘文化大革命’使自己的大学梦变成泡影。现在想起来心里就难受。自己今生今世是没办法了。我只好把自己的梦想放在我儿子的身上。儿子上大学，已成为我的梦想。我不惜牺牲一切也要把我的儿子送上大学，了却我的心愿。我把自己所有的时间和所有的精力都放在儿子上大学的梦想之中。我相信中国的一句俗话‘有志者事竟成’。科教兴国是国家的一个国策，这就保证我的孩子能上大学。不像‘文化大革命’那个时代，那个时代已经过去，我将不惜一切保证我的儿子上大学。”

一位下岗的女工谈起儿子念书的事，非常伤感地对我讲：“我已经下岗几年了，孩子的爸爸前几个月也下岗了。儿子现在上初中一年级。孩子在小学时成绩就一直在班里排前三名，这次期末考试在班里还是前三名，孩子对这个成绩不太满意，但我感觉是不错了。自己的经济条件较差，孩子不能和那些家庭经济富裕的比。虽然经济条件不太好，但孩子很要强，有出息。我的心里多多少少也是个安慰。这几年我当电梯工，三班倒，生活不规律，对孩子照顾也太少了。现在有不少孩子都是爸爸、妈妈给做饭，帮助做作业，我没有那个条件。孩子早晨听见闹钟响就爬起来，吃点饭就上学。晚上回到家就一个人做作业。中国有句俗话叫做‘穷人的孩子早当家’。在这种生活环境下孩子的自理能力比较强。我不能和那些家庭环境比较好的比，孩子有志气就好。我和孩子爸爸就是因为文化程度低，下岗才首先落在我们头上。我的孩子将来可不能落到这样的地步。现在不一样了，社会竞争激烈，孩子将来靠什么竞争？靠知识，靠文化。所以，我下定决心要让孩子上大学。我的经济比较困难，开电梯每月只300元钱，现在300元钱能干什么，出去一趟买点东西七八十元就花出去了。但是，不管怎么样，我宁愿大人受点苦，也不能亏了孩子，我一定把孩子培养

上大学。”

一位30多岁的年轻父亲已经有两个孩子，一个10岁的女儿，一个5岁的儿子。我说这是超生游击队，他笑了笑说：“我有两个孩子，经济并不富裕，但我要把两个孩子培养上大学。女儿的学习成绩稍微不好，我就打她。她有一次考试是两个优，一个良，我气坏了。”我说：“两个优，一个良，你还气坏了？”他说：“必须三个优，少一个优也不行。我把孩子脸上打出五个大手印。我是学武术的，手很有劲儿。有一次我把她的脸打歪了，后来经过针灸才治好。”我说：“你怎么这么凶，那是你的女儿！”他说：“不打行吗？不打能上大学吗？我经常教训我的女儿说：你只有上大学，没有别的路可以走。你不上大学，你的前途就和你爷爷一样，日出而作，日落而息。再一个前途就是像现在城市里的一些打工妹，到处流浪。”我说：“你不能打，打不是办法。”他说：“我也知道，但是那股劲儿一上来就控制不住了，不打就得不了三个优，一步也不能落下，不然考不上大学。”我说：“今后你可不要再打孩子了。”他说：“我也明白点了，我爱人把我告到领导那儿去了，领导找我谈话，我也保证不打孩子了。但是，不打也得保证上大学，只有上大学才是唯一的路。”

一位怀孕三个月的准妈妈向我咨询怎么进行胎教，她说：“我要为孩子设计人生成长的蓝图。首先要搞好胎教，不仅使孩子生下来没毛病，而且使孩子发育好，有聪明的大脑，这是为孩子将来的竞争创造条件。其次是生下以后要优育，要进行早期教育，开发孩子的智力，能成为神童更好。不能成为神童，也要使自己的孩子智商高一些。然后送到好的小学或者私立学校。钱不是大问题，孩子能学好是最重要的。孩子将来上高中要上四中或是人大附中，为孩子考上北大、清华创造条件。将来到美国留学，读硕士，读博士学位。”

这位未来的妈妈还没见过宝宝的面就为宝宝勾画出未来的蓝图。