

王极盛 → 著

YANGGUANGZHUANGYUANLU

阳光

著名心理学家、高考及高考状元研究专家

中国科学院博士生导师

多年跟踪研究成果 面对面第一手材料

状元路

——高考状元的成功秘诀

- 从现在做起，越早越好
- 取平常心，走状元路
- 六大秘诀，六大视点
- 学习不是很累的事
- 成功一定有方法



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

YANGGUANGZHANGYUANLU

王极盛 → 著

阳光状元路

——高考状元的成功秘诀



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

· 桂林 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

阳光状元路：高考状元的成功秘诀 / 王极盛著. — 桂林：广西师范大学出版社，2004. 4

ISBN 7-5633-4525-6

I. 阳… II. 王… III. ①中学生—学习方法—高中 ②高等学校—入学考试—经验 IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 025797 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市育才路 15 号 邮政编码:541004)
网址: <http://www.bbtpress.cn>

出版人: 萧启明

全国新华书店经销

广西师范大学印刷厂印刷

(广西桂林市临桂县金山路 168 号 邮政编码:541100)

开本: 890 mm × 1 240 mm 1/32

印张: 7.25 字数: 210 千字

2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 次印刷

印数: 00 001 ~ 10 000 册 定价: 15.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

高考是中国的第一大考,也是中国社会最关心的热点问题之一。

上大学、上名校,是当今中国学生与家长的心愿。怎样才能上大学,怎样才能上名校呢?什么事情都有规律,高考也有规律,只要掌握了高考规律就能成功。

高考规律是什么呢?我从1996年开始至今8年研究高考的规律,其中从1999年开始研究高考状元成功的经验,至今5年对每年全国31个省、自治区、直辖市的70多个高考状元进行面对面的访谈和研究,并对300多个高考状元的经验进行了总结。

这本书里我所谈的高考成功规律是8年来我对近4万中学生进行心理测试、对300多名高考状元进行采访、接受几千名考生和家长的咨询以及一些实证研究的总结,特别是对300多名高考状元进行研究的总结。

高考并不神秘,只要掌握了高考规律就能成功。书中所谈到的高考规律是每一个中学生都能掌握的。

这本书不仅是写给高三的考生和家长的,而且也是写给高一、高二的学生和家长的,甚至是给初中的学生和家长的。

书中所谈的高考成功的规律不仅适用于高考,也适用于中考,同时也适用于每年学校里的大考,例如期中考试、期末考试等。

王极盛

2004年元月

人物简介

王极盛,男,本书作者,提问者,点金者。

阎天,男,18岁,毕业于北京师范大学第二附属中学,2003年全国高考北京文科第1名,现就读于北京大学光华管理学院。

肖潇(北京),女,18岁,毕业于北京大学附属中学,2003年全国高考北京理科第1名,现就读于北京大学生命科学学院。

王璇,女,18岁,毕业于天津大港油田实验中学,2003年全国高考天津文科第1名,现就读于北京大学经济学院。

王月清,女,17岁,毕业于天津耀华中学,2003年全国高考天津理科第1名,现就读于北京大学数学系。

金奇敏,男,19岁,毕业于内蒙古乌兰浩特市朝中,2003年全国高考内蒙古文科第1名,现就读于北京大学经济学院。

肖潇(吉林),女,19岁,毕业于吉林一中,2003年全国高考吉林文科第1名,现就读于北京大学光华管理学院。

冯铁夫,男,18岁,毕业于吉林农安中学,2003年全国高考吉林理科第1名,现就读于北京大学生命科学学院。

赵聪,女,19岁,毕业于哈尔滨三中,2003年全国高考黑龙江

文科第1名,现就读于北京大学光华管理学院。

陈杭霞,女,19岁,毕业于浙江浦江中学,2003年全国高考浙江文科第1名,现就读于北京大学国际关系学院。

张颖心,女,18岁,毕业于杭州外国语学校,2003年全国高考浙江理科第1名,现就读于北京大学元培班。

李原草,男,17岁,毕业于安徽六安一中,2003年全国高考安徽文科第1名,现就读于北京大学国际关系学院。

黄兆瑛,女,18岁,毕业于福建泉州五中,2003年全国高考福建文科第1名,现就读于北京大学光华管理学院。

张晓楠,女,16岁,毕业于江西九江市瑞昌一中,2003年全国高考江西文科第1名,现就读于北京大学光华管理学院。

张晓菲,女,18岁,毕业于山东高密市一中,2003年全国高考山东文科第1名,现就读于北京大学经济学院。

徐惊蛰,女,18岁,毕业于河南郑州铁路一中,2003年全国高考河南第1名,现就读于北京大学光华管理学院。

黄芳,女,17岁,毕业于湖南湘潭县一中,2003年全国高考湖南文科第1名,现就读于北京大学元培班。

徐岸汀,男,18岁,毕业于广州执信中学,2003年全国高考广东第1名,现就读于北京大学元培班。

王俊煜,男,18岁,毕业于广州华南师范大学附属中学,2003年全国高考广东第1名,现就读于北京大学元培班。

谭志佳,男,19岁,毕业于广东高明一中,2003年全国高考广东第1名,现就读于北京大学生命科学学院。

黄明旻,女,18岁,毕业于广西柳州市一中,2003年全国高考广西文科第1名,现就读于北京大学光华管理学院。

王晓书,女,19岁,毕业于重庆巴蜀中学,2003年全国高考重庆文科第1名,现就读于北京大学光华管理学院。

陈星兴,男,17岁,毕业于重庆南开中学,2003年全国高考重庆理科第1名,现就读于北京大学数学系。

刘梦羽,女,18岁,毕业于成都实验外语学校,2003年全国高考四川文科第1名,现就读于北京大学光华管理学院。

黄姗,女,17岁,毕业于贵州贵阳一中,2003年全国高考贵州文科第1名,现就读于北京大学法学院。

吴叶,女,18岁,毕业于贵州贵阳六中,2003年全国高考贵州理科第1名,现就读于北京大学生命科学学院。

叶文燕,女,18岁,毕业于云南曲靖一中,2003年全国高考云南文科第1名,现就读于北京大学经济学院。

薛琦,男,19岁,毕业于西安市86中学,2003年全国高考陕西文科第1名,现就读于北京大学光华管理学院。

陈歆,女,18岁,毕业于兰州皋兰县中学,2003年全国高考甘肃文科第1名,现就读于北京大学元培班。

陈天宇,男,18岁,毕业于甘肃兰州一中,2003年全国高考甘肃理科第1名,现就读于北京大学化学系。

杨春莉,女,19岁,毕业于青海湟川中学,2003年全国高考青海文科第1名,现就读于北京大学经济学院。

孟梦,女,19岁,毕业于青海湟川中学,2003年全国高考青海理科第1名,现就读于北京大学元培班。

李娜,女,18岁,毕业于宁夏银川一中,2003年全国高考宁夏文科第1名,现就读于北京大学光华管理学院。

孙建云,男,19岁,毕业于新疆哈密地区二中,2003年全国高考新疆文科第1名,现就读于北京大学经济学院。

人物简介

1 ·

视点一 高考就像撑杆跳——态度影响高考

“高考就像是撑杆跳，起跳之前压得越低，起跳的时候你就能跳得越高。”

王极盛一问状元：你觉得高考是什么？

王极盛点金：高考并不神秘

① 高考并不神秘 ② 高三应是紧张而充实的一年 ③ 学会在挫折中前进 ④ 高三是成长的一年 ⑤ 有播种就有收获 ⑥ 考出水平就是成功 ⑦ 高考是选拔赛 ⑧ 心态决定6月的颜色 ⑨ 态度影响高考

2 2 ·

视点二 学习不是很累的事——习惯高于分数

“能够轻松下来，没有烦心事，环境很好的话，学习不是很累的事，而是一件很快乐的事。”

王极盛二问状元：你有什么好习惯？

王极盛点金：好习惯可以给你高考加分

① 习惯高于分数 ② 养成基本的学习习惯

视点三 我觉得数学很美——方法决定结果

“那时候学数学，首先我发现了数学的美。老师让我们用几何图形画画，我就觉得数学很美，所以一直都对数学保持了极高的热情。”

王极盛三问状元：你有什么好方法？

关于学好语、数、外的对话

关于学好文综的对话

关于学好理综的对话

王极盛点金：轻装上阵就能抢先一步，顾虑重重就会落后一步

- ① 把握4类基本学习方法 ② 力求学习方法的个性与共性的统一
③ 做好4件事情综合考试必胜

视点四 考试时有几道题不会做，我却很高兴——心态制约成败

“我考试的时候也有几道题不会做，我却很高兴，我说，我不会做的题也没几个人会做的。我就这样调节自己的心态。”

王极盛四问状元：你高考成功的主要原因是什么？

王极盛点金：高考成功 \approx 实力+心态

- ① 内因是高考成功的依据 ② 外因是高考成功的条件 ③ 高考成功 \approx 实力+心态

王极盛再问状元：你的心理状态怎么样？

王极盛点金：认识是基础，情绪是中枢

- ① 防止和克服轻视心态 ② 心理素质是在锻炼中发展起来的
③ 心理素质有多方面的作用 ④ 不同的备考阶段心理问题不同 ⑤ 学会调节心态

161 ·

视点五 妈妈要我考上最好的大学,我听着有道理我就去做——家教成于民主

“我可以按照自己的意愿去做事,他们在大方向上指点我,我妈妈说:你要考上全国最好的大学,我听着有道理我就去做,就去规划。”

王极盛五问状元:父母是怎么教育你的?

王极盛点金:学会做人是家庭教育的灵魂

- ① 别影响孩子的心态
- ② 家长别干着急
- ③ 家长别瞎帮忙
- ④ 别陪孩子学习
- ⑤ 别把自己的意愿强加给孩子
- ⑥ 母亲别太唠叨
- ⑦ 把握孩子的大方向
- ⑧ 身教重于言教
- ⑨ 营造温馨的家庭气氛
- ⑩ 实行温暖、理解、民主的家教方式
- ⑪ 不给孩子增加心理压力
- ⑫ 培养孩子的好习惯

183 ·

视点六 我可以自己安排学习——师教成于宽松

“他们非常认真地对待学生提出的每一个问题,而且他们也有跟学生一样的韧性——如果是他们不懂的东西,他们不会把自己的观点强加到我们身上,而是通过各种渠道去和我们一起寻找答案。”

王极盛六问状元:学校给你们什么样的教育?

王极盛点金:师生互相讨论很重要

- ① 给学生发展的空间
- ② 师生关系平等
- ③ 学习气氛好
- ④ 老师敬业

192 ·

状元照镜 状元是运气好的努力的人

“我努力了12年,我的实力摆在这里呢,为什么我就不能是

高考状元!”

王极盛再问状元：你对高考状元怎么看？

王极盛点金：必然性是基础，偶然性是选择

① 状元是必然性与偶然性的统一体 ② 状元是从高考考生中脱颖而出
③ 状元并不神秘 ④ 状元的光辉已成过去 ⑤ 状元可遇而不可求

208 ·

寄语未来 可以有梦想，但不可以有空想

“我只见过想考北大却考不上的，没见过不想考北大却考上的。”

寄语未来考生，寄语未来人生

王极盛点金：要大目标、小步子

① 要调节好心态 ② 要有正确的态度 ③ 要有信心 ④ 要有目标、有计划 ⑤ 要劳逸结合



高考就像撑杆跳

——态度影响高考

王极盛 一问状元：

你觉得高考是什么？

◎ 王极盛：刚上高三时你认为高考是什么？现在考完以后回过头来看觉得高考又是什么？

· 张颖心：上高三前因为看到前面的师哥师姐们都学得很刻苦，把床搬到学校里来的都有，那时候觉得高考会是一场很辛苦的考试，就像炼狱一样，但真正进入高三以后才发现根本不是那么一回事。会有很辛苦的地方，这也是绝对需要的，这正是你成长的地方。

我觉得经历高考是人生很精彩的一部分，高考不仅使我们巩固了知识，还教会了我们怎么看待问题，怎么约束自己，怎么安排时间，让我们成熟了很多；还让我们变得坚强，因为经历了很多模拟考的练习，会有很多沮丧的时候；也让我们学会了互相协作，因

为一个班的同学在一起复习,总是有互相交流的时候。另外,我觉得高考还是一场非常锻炼意志的考试,它考的不仅仅是你笔上的功夫,还要考你整体的素质,我觉得在高考中能够发挥出色的那些同学大部分在性格上都比较开朗,素质也比较全面,这样才会对高考有一个比较正确、全面的认识。

- **徐惊蛰:**刚进高三时被别人灌输高考的重要性和高考复习的紧迫性这类的东西比较多,但自己对它的感觉还是比较遥远的,不是特别清晰。随着一年的学习差不多认识到它就是对3年以来所学知识的一种总结,还有对个人能力的一种提升,更重要的是对心理素质的一种考验。

高考完了之后,我感觉对于一个中学生来讲,他经历过的事情可能没有比高考更重大的了。这是第一件关系到我们未来的大事,面对这样一个机遇和挑战,一方面要重视它,另一方面也要保持一颗平常心,这也是人走向成熟的一种经历。我觉得高考完了之后这一点挺重要。

- **陈 歆:**以前觉得高考是一个挺大的门槛,现在经过了以后觉得这是一种锻炼,每个人都应该有这样的经历。我觉得那段时间还是挺充实的。
- **王极盛:**现在再看高考像什么?
- **陈 歆:**其实高考并不像人家说的“一锤定音,决定人生”那样重大,也就是一个选择的机会,只是一个机会而已,没有那样严重吧。

- **陈杭震:**以前觉得高考挺恐怖的,不都说黑色的7月吗?后来高考前一直在用功,也没去想这个问题,高考完了以后感觉高考就像是撑杆跳,起跳之前压得越低,起跳的时候你就能跳得越高。高考对我来讲,不论是考验意志还是对以后的发展都是非常有益的。

高考就像是撑杆跳,起跳之前压得越低,起跳的时候你就能跳得越高。

- **王俊煜:**我觉得高考就是进入大学的一场考试,它是对你小学以来学习成果的一种检验,在一定意义上它会决定你今后人生的路,但不是绝对的。
- **王极盛:**有的人把高考看得挺神秘的。
- **王俊煜:**我们走的路可以有好多种,高考是一种,竞赛是一种,其他的也是一种,并且我们也经历了大大小小许多场考试,所以也不会把高考看得神秘。
- **王极盛:**现在考完之后你觉得高考是什么?
- **王俊煜:**高考就是一种平常考试,没有什么,应该有一种平常心吧。
- **李原草:**我觉得高考是无法逃避的,你必须去面对它,对于学生来讲,高考是我们人生的第一关。当然每个人都想有一个好成绩,都想为将来的发展打下好的基础。后来整个的高三都是为了高考而复习,而去奋斗。就是这样的想法,没有恐怖的感觉。
- **王极盛:**高考之后又感觉高考是什么?
- **李原草:**感觉那就像是一场正常的考试,考完之后就没什么感觉了,只不过静静地等待分数而已。就是一场考试,考完之后等待分数,然后根据自己的分数填一个学校,再就是上大学继续自己的学习。没有什么特别恐怖和紧张之感,倒是轻松了许多。
- **黄芳:**刚开始觉得高考挺神秘的,都是个未知数,不知道自己在高考中会怎么发挥,也不知道高考题目的难度到底怎么样,考试的凶吉如何,可是考过以后也觉得高考没有什么。

我觉得它应当是我的良师益友,因为在备战高考的过程中我学会了很多——怎么样学习,怎么样生活,怎么样交友,怎么样调节心态,这样使我成熟了很多,所以我觉得它是我的良师;益友嘛,就是我觉得它陪伴了我,我们都是在高考中度过了中学的学习生涯,三年的高中生活都是在高考的鞭策下努力学习的,在平时生活中有时想到高考就会很激动——考完高考以后,就可以进入大学的殿堂,这是一件非常美好的事情,所以它是我的益友。

- **徐岸汀**: 一个机会吧,就看你能不能抓住,抓住了就靠近了你的理想,我没想过抓不住。
- **王极盛**: 考完之后对高考是怎么认识的?
- **徐岸汀**: 考完之后觉得也就是一场考试,这可能是考得比较好的原因吧,考得不好就可能觉得会是挫折。别人说你成了状元,考得没说的了,我感觉就像一场特别的考试,我发挥出了超常的水平。我觉得和平时的测验也差不多,只不过是范围大了一些,其他也没什么别的感觉。
- **黄兆瑛**: 我觉得我一直是用平常的心态去看待高考的。
- **王极盛**: 是吗?你刚进高三的时候是什么想法?
- **黄兆瑛**: 其实也没什么想法,但是我很重视这次考试,我认为这是一次完全凭你自己实力去拼搏的机会,可以把它看成是人生的一次重大的转折,所以一旦我确定了这次考试的意义,我就很努力。
- **王极盛**: 那你认为高考是什么?
- **黄兆瑛**: 从狭义上看,它可以检验你这几年来究竟学了什么东西,另外,我觉得它也是对你个人责任感的一次考验。
- **王极盛**: 高考之后你又感觉高考是什么?谈谈你的体会。
- **黄兆瑛**: 高考成为状元给我带来了一些荣誉,但只过了一个月,从7月份开始我就走入了新的生活,我也开始懂得要走出自己的光环了。其实在高考之前我就已经制定好考后的计划,我觉得高考能够留给我的的就是一次经历,是一次完全依靠实力去挑战自己的经历。
- **叶文燕**: 我当时不是为了高考而高考,可以说是一种这样的心态。当时我有一些功利的色彩,就是说我是为了取得进入大学的“门票”。但是我认为高三的时候并不一定非要把自己所有的精力都投入到名为“高考”的一场准备中。我认为即使是在高三,我们也能从繁忙的学习中抽出时间来学自己想学的东西。
- **王极盛**: 你都学了什么东西?
- **叶文燕**: 高三的时候,虽然课余时间减少了许多,但是学习之外我还是看

了一些书,包括小说、科普书籍和中国古典文学书籍,比如说,王国维的《人间词话》,还有余秋雨的散文集,还有《孙子兵法》,反正挺多的。

• 王极盛:你觉得高三这一年是怎么样的一年?

• 叶文燕:我觉得高三这一年是紧张而不忙促,充实而不焦虑。人们往往把高三想得特别辛苦或者特别难熬,但等我们真正走过来了再回忆高三,其实苦里面也是有乐的。

高三这一年是紧张而不忙促,充实而不焦虑。

• 王极盛:你现在已经走过来了,你再看高三是什么?

• 叶文燕:再看高三时我还是很庆幸自己能够打赢高三这场仗,因为现在回头去看我很佩服当时自己的毅力。我觉得高三教给了我一样东西,它让我一辈子受益,那就是合理地安排时间,永远不言放弃。

• 王月清:我一直对高考没有那种太深的刻意的强调,但是我一直强调高三,因为我在上高三之前就特别兴奋,我特别盼望上高三。我觉得从高三走过来的学生的气质跟高二学生一点都不一样,他们经历了那种磨炼,高三就是一个炼金炉,现在走过来看高三的确是那样一个东西。高考只不过是一种考试,不过是考试的范围大一些,仅此而已。

• 王极盛:高三这一年的磨炼对你起了什么作用?

• 王月清:让人更坚强了,让人在挫折和拼搏当中体会那种顽强。

• 王极盛:就你来讲具体表现在什么方面?

• 王月清:我原来睡觉挺早的,晚上呆不了一会儿就困了。高三以后我开始抓紧时间,提高效率。而且我过去做的闲事挺多的,听音乐呀,看电影呀,高三开始也是这样,但是慢慢地就开始收敛了,觉得应该追求些更重要的东西。后来当我坚持不住了,想睡觉或想看电影的时候我就想,我以后再回忆这段日子会不会后悔? 如果不会后悔的话我就做,如果会后悔的话我

我以后再回忆这段日子会不会后悔? 如果不会后悔的话我就做,如果会后悔的话我就不做。

就不做。

- **黄 珊**:我觉得高三是一个成长的过程,过来了以后会觉得很多事情都和你原先看的不一样,就像一夜之间长大了一样。

我觉得高三是一个很受束缚的时期,我在母校办的一份报纸上写了一篇文章,是写高三的,里面说:高三的不自由不是在于他不让你去飞,而是在于他一定要让你按照他设定的一个路线去飞。所以高三的时候其实相当一段时间我是很压抑的,每天晚上做梦就会梦到天空,梦见大海,梦见草原,都是很辽阔的东西。我看弗洛伊德有些分析说:如果你梦见天空的话可能是表示你想逃离,逃离目前的压力。高三时我真的很想逃离。当时觉得就像你在一个小房子里,黑黑的,有人跟你说:一年之后要高考了,高考之后你就可以打破现在的生活。那时相当于在这个暗无天日的小房子里开了一扇窗,你能看到外面的世界,但只是隐隐约约地看见的,可能有一种很朦胧的美丽感觉。到高考时那个小房子的门打开了,豁然开朗,外面有一个全新的天地。我觉得高考应该是这样子来看待。

- **肖 潇**(北京):感觉都差不多。刚进入高三的时候就觉得其实高考并不算什么,就是进大学的一种途径吧,现在我还是这么想的。就是过去许多年的学习都是为了上一所好大学,算是一种总结吧。
- **孟 梦**:考试前还是挺紧张的,感觉是很重要的考试。但是考完以后现在回头来看,考试的心态不能摆得太高了,不能太紧张了,或者把它太当一回事也不行,把它看得平常一点,当作一次普通的模拟考试,只不过要认真对待罢了。现在看的话,高考就是高考。
- **赵 聪**:开始一直觉得高考很神秘,也很神圣,但是后来经过了一些心理调整,尤其是到了考前那段时间,慢慢觉得高考不过是对我12年以来的学习的一种检验罢了,因为高考是大家一起竞争,这些年