

XIANGYUEBEIDAOINCHUA

王极盛 → 著

相约

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

北大清华

——高考制胜的几点建议

- 从现在做起，越早越好
- 英语我考了145分
- 上清华是我们家三代人的梦
- 一个班41人考上了北大清华
- 学习一定有方法



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

XIANGYUEBEIDAQINGHUA

王极盛 → 著

相约北大清华

——高考制胜的几点建议



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

· 桂林 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

相约北大清华: 高考制胜的几点建议 / 王极盛著.
桂林: 广西师范大学出版社, 2004. 4
ISBN 7-5633-4524-8

I. 相… 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 025798 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: 8.375 字数: 240 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: 16.80 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,是当前中国社会最关心的热点问题与焦点问题之一。

上大学,上名校是亿万中国学生与家长的心愿。人往高处走,水往低处流,社会在发展,历史在前进,学生与家长的要求是符合历史发展的。

怎样才能上大学,怎样才能上名校?什么事情都有规律,高考也有规律。只要考生掌握高考规律就一定能成功。

我从上个世纪八十年代中期开始进入学校,对学生的心理进行研究。九十年代中期,我侧重对学生的心理素质与学习成绩进行研究。1999年国家启动高考的改革。高考内容的改革是高考改革最重要的部分。高考内容改革就是要侧重考核学生的素质,侧重考核学生的能力。我从那时起就侧重研究高考的规律,换句话说就是侧重研究学生怎样学得好、考得好。

我从1996年开始对中学生的心理素质、心理健康进行测试,对4万中学生进行测试所获得的数据显示:良好的心理素质是高考成功的最重要的因素之一。至今我还保存着这些中学生的心理档案。

自1999年起,我访谈了全国31个省、自治区、直辖市的300多位省级高考状元,总结了他们的成功经验。

同时,我也对全国省级高考状元家长进行了访谈,总结了近百名状元家长家庭教育的成功经验。

此外,我还接受了几千名考生与家长的咨询,分析总结了高考前后存在的种种问题,并探索解决它们的方法。

通过以上的研究,我总结出高考成功的规律是:考生掌握与运用知识的水平是高考成功的基础,是高考成功的硬件;考生心态调节的状况是高考成功的软件,起调节作用。在高考中,学生掌握和运用知识的水平同学生心态的调节同等重要,缺一不可。同时,家庭教育与学校教育对孩子的学习成绩、高考成绩也是有一定影响的。

多年来,我的研究工作受到了社会各界特别是媒体的广泛关注。中央电视台、新华社、中国教育电视台、中国青年报、中国教育报、中国妇女报、北京晚报等全国 100 多家新闻媒体,都曾多次就我的高考研究及其成果进行采访和报道。

每年高考前后,我都在中央电视台、中国教育电视台、北京晚报等媒体上,就如何备战高考、如何调节心态等问题举办专题讲座,但都不能满足广大考生与家长的需要。因此,我特地收集和整理了最近的一些访谈和研究心得,结集成书,希望能对广大考生、家长和老师有所帮助。

这本书是我和 14 位考入清华北大的优秀考生、2 位优秀学生家长和 2 位优秀班主任的访谈实录,每一个访谈后附有一篇访谈心得。书中所介绍的同学,我对他们都是比较了解的。有的从初一开始我就进行追踪研究,有的则是从高一开始。因此我对他们都比较熟悉。把他们学习中某个方面的典型成功经验介绍给广大考生与家长,使他们能学得到、用得到,帮助他们实现共同的心愿。这就是我写这本书的初衷。

吴冬华同学学习英语成功的诀窍就在于,她从初中开始坚持每天 30 分钟左右的英语阅读。我对她的学习方法进行了考察,我认为这是一种学好英语的行之有效的方法。这个方法,人人都能做到,问题是能不能坚持。只要坚持,每个考生英语都会学得好,都会考得好。

王黎恩同学从初中一年级到高中二年级语文成绩一直很一般,在班里大体保持在中等水平,甚至有时是中等偏下。进入高三时他感到,语文的弱势将会拖他高考的后腿,他决心要改变语文成绩落后的状况。于是他虚心地向老师求教,不断地总结自己学习语文的经验教训。终于,经过近一年的努力,他的语文成绩逐步上升,高考考了 129 分,比刚进高三时的成绩提高了 30 分左右。

很多同学认为,要在短短的一年时间里使语文成绩上一个台阶是不可能的,王黎恩同学的经验证明这是可能的。我仔细分析了他高三这一年学习语文的经验,我认为每个考生都能在高三这一年有所收获。只要重视语文的学习,方法得当,并且加以坚持,就能一步一步地提高自己的语文成绩,就有可能在高三这一年使自己的语文成绩上一个新的台阶。

很多考生害怕综合考试。2002 年,北京市考生的理综成绩很不理想;

2003 年高考,北京市考生的理综成绩也不理想。看来学好理综,考好理综确实是一个大问题。

本书所介绍的肖兰同学学习理综的经验很有借鉴价值,她不怕理综考试,而且有着充分的心理准备,找出学好理综、考好理综的方法。她这些方法其他同学都可以做,也都能做到,并不神秘。

据我了解,相当多的考生越是临近高考心态越不平和,从而影响了高考的发挥。本书所介绍的康忻烨同学却不是这样。她在高考前发烧了,到医院去打点滴,父母急得不得了,她却不着急,这种良好的心理素质为她高考的成功奠定了基础。她并不是生来就有这样良好心理素质的。其实康忻烨同学在高三这一年并不是一帆风顺的,她体验了酸、甜、苦、辣,战胜了意想不到的困难和挫折,学会了调节心态,终于在高考中实现了自己的愿望,考上了清华大学。

重理轻文现象普遍存在。有些学生本来优势在文科,但迫于形势,迫于社会舆论的偏见,却报考了理科,结果影响了自己的高考成绩。本书所介绍的宋金媛同学说得好:人就是要走自己的路,你喜欢做的你就会全身心地投入。如果顺从外面的压力,却把自己的愿望违背了,以后过得也不会快乐。她在文理科分班前排年级一百多名,如果报考理科想考上北京大学是不可能的。但她报了文科,发挥了自己的专长,终于考取了北京大学。

科学地填报志愿是实现高考成功的重要环节。填报好了志愿就是给高考加分。但每年都有不少考生上不了与自己成绩水平相对应的学校,就是因为志愿填坏了。李雪馨在书中谈了许多关于填报志愿的事情,相信对后来的考生会是不错的启发。

据我多年的研究,不少考生家长干着急,瞎帮忙,帮倒忙。本书介绍的李敏丽家长,她教育孩子的成功在于她能首先做一个合格家长,能把家庭教育的规律运用在教育自己孩子的身上。多年来,我出版的家庭教育的书李敏丽必买,我作家庭教育的报告李敏丽必听。她曾经说过:“我就是从这些书和报告中学会了如何做一个合格家长,学会了如何掌握孩子的心理、满足孩子的心理需要,帮助孩子实现了上清华大学的梦。”

班主任老师对孩子高考心态的调节的作用是非常大的。管旭老师任班主任的班里有 16 名学生考上北大清华,大家都很惊讶。其实,据我对管旭老

师的了解和研究,她成功的经验在于一心扑在学生身上,高三一年全程关注学生的心理变化,重视学生的心理教育和心理调节工作。她就是这样带领学生走上高考成功之路的。

我把我多年研究、编制的中国中学生心理健康量表在本书中公开了,目的是让家长与老师随时掌握学生的心态,让学生及时地把握自己的心态变化,及时进行心理调节。

最后,祝愿即将参加高考的所有考生能如愿以偿,考上自己理想的学校;祝愿所有的家长和老师亦能美梦成真。

王极盛

2004 年元月

1.

英语我考了 145 分 ——学习英语成功的经验

吴冬华同学的英语学得好,考得好。她有体会,说得有滋有味,也说得很实在。看来学好英语,考好英语也没有什么诀窍,只要照规律办,其他同学都能学好、考好。

11.

高考只不过是一次考试而已 ——怎样对待高考

付滨说,高三这一年觉得高考就像一座山峰一样,你得努力地爬上去。考完后觉得高考也不过是一次考试而已。相当于你爬上了那座山峰以后,从山上往下看,其实也就是那么一回事。

21.

高一高二语文不太好,高考也考了 129 分 ——语文复习经验谈

不少同学认为自己的语文基础不好,高三这一年要把语文提上去很困难。其实不然,王黎恩就是一个例子。他能做

到的其他同学肯定也能做到。

39.

理综我一点也不怕

——怎样考好理综

很多同学惧怕理综考试,肖兰不是这样。她对理综考试有着充分的心理准备,并经过一段时间的刻苦训练之后,找出了学好理综、考好理综的方法。相信她的学习方法对其他同学也有借鉴作用。

53.

虽然理综的题特怪

——心态挺重要

单州莹同学和大家一样,都觉得理综的题目很怪、很难,但她很沉着。在快交卷子时还在做题,还在想题,结果多做出了几道题,还改对了一道选择题,捡回了6分。

59.

与其去控制紧张情绪,不如什么都不管

——怎样调整心态

有不少考生不会调整心态,他却自己探索出调整心态的办法,自然而然就不紧张了,慢慢就养成了习惯。

69.

虽然第一次月考没考好……

——化教训为成功

于烁凝在高三开始时也有不少教训,不该做的她做了。但她碰到钉子之后很快觉悟过来,并把它改正了。她的教训成为她高考成功的资本。

83.

由第二十名跳到第一名 ——在适当压力的磨练中成长

有人把高三看成是非人生活的一年。薛坤却认为高三是磨练人的心理的一年,他给自己适当地施加压力,在磨练中成长,终于取得高考的成功。

91.

高考前在医院打点滴也不着急 ——学会高考

康忻桦在高三这一年并不是一帆风顺的,她体验到了酸、甜、苦、辣,战胜了预想不到的困难和挫折,学会了调节心态,终于在高考中实现了自己的理想。

105.

分科前排年级一百多名,报文科考上了北大 ——冲破重理轻文思想束缚的成功

重理轻文的现象普遍存在,怎样对待呢?宋金媛说得好:人就是要走自己的路,你喜欢的你就会全身心投入。如果顺从外界的压力,违背了自己的意愿,你以后过得也不快乐。

123.

有人考了610多分连北航、北邮都上不了 ——学会填报志愿

填报好了志愿就是给高考加分。每年有不少考生上不了与自己高考成绩相对应的学校,是志愿报坏了。李雪馨谈了许多关于填报志愿的事情,相信对后来的考生会是不错的

启发。

144.

享受过程,笑对结果

——怎样对待学习

李博把整个身心都投入到了学习中,总觉得一天天过得挺充实、挺轻松、挺愉快,到了高考觉得特别平常,特别平静的就过去了。

155.

家长从来不给我施加压力

——学习靠自觉

韦瑶的父母从来不给她施加学习压力,他们知道:学习是孩子的事,靠他们自己自觉地学。

167.

我在舞台上演了很多“戏”

——尊重学生个性

任远已是中央电视台的节目主持人,看过他主持节目的人,都认为他很成熟。为什么他既能全面发展,又能发挥特长?他的青春年华为什么能过得既紧张又轻松,有滋有味呢?

185.

一个班 41 名学生考上北大清华

——一切为了学生

这个班高考的平均分是 628.98 分,76% 的同学考上了北大清华。为什么会有这么好的成绩?关键是老师特别是班主任与学生掌握了高考成功的规律。

199.

我们班 16 名学生考上了北大清华 ——全程进行心理教育

管旭老师在高三一年的班主任工作中,全程关注学生的心理变化,重视学生的心理教育和心理调节工作,她就是这样带领学生走上高考成功之路的。

217.

具体报志愿摸不清 ——家长怎样学会帮助孩子报志愿

考生填报志愿亦是家长最关心的事。但是这个“关心”要关心到点子上,这就要求家长要首先学会怎样帮助孩子填报志愿。

227.

上清华是我们家三代人的梦 ——学会做家长

李敏丽圆了孩子上清华的梦。她教育孩子的成功在于,她首先学会了做一个合格的家长,把家庭教育的规律具体运用在教育孩子的身上。

249.

测量心态迎高考 ——预测高考成绩参考

如何测量自己的心态?这里给各位考生提供了心理健康量表。考生掌握了这个中国中学生心理健康量表的使用及处理方法,就能及时把握自己的心态变化,适时地进行心理调节,并保持良好心态顺利通过高考。

英语我考了 145 分

——学习英语成功的经验

→ 吴冬华 → 女 → 北京大学



极盛超级访谈

J I S H E N G C H A O J I F A N G T A N

●王极盛:吴冬华同学,首先祝贺你考上了北京大学。

◎吴冬华:谢谢您。

●王极盛:你的英语学得那么好,高考考了145分,是怎么考的?请谈一谈你的经验。

◎吴冬华:好的。也谈不上经验,就说说我是怎么学的吧,不一定会对所有人都适用。

我认为学英语最重要的一点就是要非常主动,不要等着老师来催,要自己去学。英语学习有听、说、读、写四个方面。我认为其中最重要的就是读和听。初中时注重读,到了高中主要是听。初中是打基础,高中就要飞起来了。如果你没有初中的基础,高中时就飞不起来了。

我养成了一种习惯,从初中到高中每天抽出半个小时来读英文的文章,一般来说半个小时的时间还是很好抽的。初中时我看的文章都比较简单,都是小笑话、小幽默什么的,没有生词,后面有A、B、C、D的选择题可做,我坚持天天都看,这一点恐怕不是每一个人都能做到的。到了

高中,文章的难度就加大了,开始也不太适应,慢慢地就习惯了。

看英文书可以不管内容,只要是英文的就可以读,只会有好处,不会有坏处。学英文就是你现在输入的东西越多,将来能输

我养成了一种习惯,
从初中到高中每天抽出半
个小时来读英文的文章。

出的东西也越多,而且读英语也不必分难易,只要你读了,每天坚持,总会有用上 的时候。如果你每天读半个小时,大概是两千个字,长年下来就是一个很了不得的数字,有时候自己都觉得挺吓人的。英语是从一点一滴很小的东西积累起来的,结果却是很大的。

英语是从一点一滴很小的东西积累起来的,结果却是很大的。

初中学习主要还是学好课本上的东西,要把课文和边边角角都比较细微的东西弄明白了,有些当时不理解的东西就背下来,再多读一些特别简单的文章。初中不用背大量的单词,多读一些你能看懂的文章,最好一个生词都没有。

到了高中可以读一些比自己能力稍高些的文章,每页里面有十来个生词,边读边背单词,慢慢地就可以积累很多新单词,会有一种突然会了许多新词的感觉,就是比较难的你也会感到很容易了。背单词时也要下功夫,一遍两遍是不行的,有的词可能要背到八九遍,到那时你就觉得这个单词变成自己的了。

到了高考前,做模拟卷子的时候,许多同学只做前面的单选,不做后面的阅读,他们觉得单选有老师上课讲,又有标准答案,所以有做头。可是我觉得不做阅读题是最大的损失,而有的高考模拟练习中的阅读题是最该做的,那些语法题做不做倒意思不大。高考不考那些怪怪的语法题,高考时阅读的分值也是最高的。一个两分,而且那个东西不是能速成的,不是说后天考试我今天晚上读一晚上不睡觉了就能追上来的。所以高考要想得高分,阅读是比较重要的。从初中到高中要有一定基础,那三十八套模拟题的阅读题千万不能放过,我看到周围许多人都 不做,我认为这是一个挺大的损失。

我觉得英语阅读是永远做不够的一件事。

关于听,我觉得跟高考关系不是特别大,但如果要想真正学好英语,见到外国人时可以侃侃而谈、说得非常好,那你的听就非常重要了。练习听就要平常多听一些磁带、CD 什么的,而且只要你多听,最后你不仅听力会变好,口语也会变好。你如果口语变好了,读的文章又比较多,这样你在英文写作方面自然也就好了。

英文的高考作文是 25 分,如果你前面那些做到了,写作就是一个从来不用去想它的问题,根本就不用你刻意去准备,你自然可以写出特别好的作文。

高考前的模拟题要多做,至于如何做,关键要看自己的水平,如果你初中真是把课本抠得特别细,文章做得特别多,基础特别好的,不见得一定要跟着老师那种复习节奏来走。如果你觉得都会了,就可以接着读文章,我觉得英语阅读是永远做不够的一件事。如果高考时英语想冲 150 分的人,他们可以做那些大学英语四级的阅读,它可能比高考题要难一点,对思维训练特别有好处,不过这可能只对少数人适用,对大多数人还是不太合适。

我感觉阅读是最重要的,其次是听力。现在好多书都是英汉

在阅读文章的时候把生词都背下来,慢慢地会积累很多,这样你是在一种语言环境中背单词,会更好一些。

对照的,我觉得不要买那种书,只要是纯英文的都可以看,英文对照那种书特别不好,看来看去就变成只看中文了。平常如果有兴趣还可以看一些英文的报纸和杂志,读的东西多了,将来表达能力也会比较好。有人说

学英语是时间堆起来的,我觉得实际上是用阅读量堆起来的。

有些人在读文章时,因为生词太多就不爱读。我认为你可以先读简单的、没有生词的,逐渐地再读一些有一两个生词的,读完了之后这两个生词也差不多背下来了,这样你读每篇文章都可以新掌握几个生词,时间长了就是个大数目了,之后再看难一点的文章就不会感到生词很多了。

关于背单词,如果不是为了出国,真是不用抱着词典几万字地背,那样没什么好处,应该是在阅读文章的时候把生词都背下来,慢慢地会积累很多,这样你是在一种语言环境中背单词,会更好一些。

●王极盛:你在高考前怎么备考的?

◎吴冬华:高三这一年,在作考试准备中我对英语投入的时间是最少的。我感觉自己平时的基础比较好一点,所以少下点功夫。英语要想考好,功夫不在考前,功夫要在平常。基础不好你考前着急也没用。

在高考前我们放的 14 天假中,我天天做阅读。我不看语法,

不背单词,先把模拟题的阅读做完了,再接着做大学英语四级的阅读,每天就做一个小时,也不多做,我觉得保持这种感觉比较重要。高考前那十几天千万不要觉得英语都会了,语法也都背了,阅读的文章也读不到高考会考的文章,你必须天天保持英语的感觉。英语的语感从哪来?就是从你平常大量的阅读

每天就做一个小时
(阅读),也不多做,我觉得
保持这种感觉比较重要。

和听力中来的,不是老师上课那几分钟就能给你讲出来的。其实英语是一件没有老师太多的帮助自己也能学得很好的事,关键是看自己是不是主动去学,并且发现一种比较适合自己的学习方法。

在高考前为了应试你可以多做阅读题,单选就不用怎么做了,高考前别让自己手生了就行。

高一高二是学英语比较重要的时候,那段时间不可以放过,特别是初中到高中那段时间,你如果没有一个巨大的飞跃,可能水平也就那样了,所以把握好初中到高中那段时间是比较重要的。

●王极盛:你高考时英语是怎么发挥的?

◎吴冬华:首先我比较自信,我相信英语是能给我往上提分的一科。因为我看过的文章比较多,所以我对自己的阅读也特别地自信。高考时我的单选题做得不是特别顺,有两三个我心里拿不准,但因为它是一分一个,所以我也不着急。做阅读的时候我很放心,因为高考题不会像模拟题那样出一些不合理的题,你怎么想的就去怎么做,只要文章读懂了,你这道题就会做对,这是高考题非常好的地方。做模拟题时很少能做到你文章读懂了题也就做对了的,我试过几次,最后感到是这题出得不好,高考不会出现这种事,只要你安心做下来,文章读懂了就一定能把题做对。只要有这种心态就全都能做对。高考题中也确实有难一些的,这些难的文章一遍看不懂就多看过几遍,就会恍然大悟,原来是这么回事,然后再往下做题,那题根本就错不了。我这次高考考得好,就是因为我的阅读一个也没错,这是一个挺大的收益,做模拟题都没有过这种事。