

给你高考 给你高考

王极盛 著

中国文联出版社

GEINIGAOKAOJIAFEN

加分

实用性 · 操作性 · 有效性

文科

2001年
高考状元
访谈

GEINIGAOKAOJIAFEN

GEINIGAOKAOJIAFEN

GEINIGAOKAOJIAFEN

GEINIGAOKAOJIAFEN

给你高考

王极盛 著

中国文联出版社

给你高考

GEINIGAKAOJIAFEN

加分

实用性
操作性
有效性

文科

2001年
高考状元访谈

奚贤

图书在版编目(CIP)数据

给你高考加分:31 位文科状元访谈与点评/王极盛著.
北京:中国文联出版社,2002.1
ISBN 7-5059-3993-9

I. 给… II. 王… III. ①中学生—学习方法②中
学生—青年修养 IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 092858 号

书 名	给你高考加分——31 位文科状元访谈与点评
作 者	王极盛
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社 发行部
地 址	农展馆南里 10 号(100026)
经 销	全国新华书店
责任编辑	杨小葵
责任印制	邢尔威
印 刷	中国铁道出版社印刷厂
开 本	850×1168 1/32
字 数	327 千字
印 张	14.25
插 页	2 页
版 次	2002 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
印 数	1—40,000 册
书 号	ISBN 7-5059-3993-9/I·3100
定 价	21.00 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。

王极盛教授在科研成果奖、专著、科学论文、科普文章与研究成果的社会效益五个方面均名列中国心理学界前茅。他负责的人事心理学研究等五项科技成果获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32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。

近年来，他潜心从事学生心理健康、考试心理、家庭教育方面的研究，成果颇丰，全国百多家媒体报道了他的研究成果或有关内容。

目 录

1. 北京文科状元王玥的访谈与点评
高考成功的秘招 (1)

她自己认为能考上北大,但上不了好的专业。父母得知她成为状元,表现出不知所措的惊喜。她的成功得益于她的高考秘招。

2. 天津文科状元李彦铭的访谈与点评
高考就是高三的期末考试 (15)

高考时看完卷子以后,觉得高考试卷不过如此。卷子用平时练的难度没有太大的差异。

3. 河北文科状元陈敏杰的访谈与点评
私立学校的特困生 (28)

他在私立学校读书,家庭经济条件很差,学校提供全部的学习费用与生活费用,他考上了北大,并且成为状元。

4. 山西文科状元米大鹏的访谈与点评
高考没有什么神秘的 (38)

他认为高考是在自己努力的基础上,一个最好的发挥吧。

5. 内蒙文科状元张晔的访谈与点评

选择广告系没有一点勉强 (48)

他们系同学中很多人是第一志愿报的其它专业，由于分数不够才到的广告系，因此不太满意。她特别喜欢广告，她选择广告系没有一点勉强。

6. 内蒙文科状元匡伟佳的访谈与点评

相差 60 分 (60)

他从来没有得过第一名，这次高考他却成了内蒙古自治区第一名。平时与模拟考试总比他高 10—20 分的同学，高考时却比他低了 60 分。

7. 辽宁文科状元许峥的访谈与点评

咬牙跺脚上文科 (78)

他顶着巨大的舆论压力，义无反顾地上文科，其实根据自己状况就上什么，该上什么。

8. 辽宁文科状元尹璐怡的访谈与点评

学习是一种乐趣 (98)

她把学习看成一种乐趣，她追求学习，她追求学习的愉快。

9. 吉林文科状元金燕的访谈与点评

7 月是实现梦想的季节 (121)

她认为 7 月是一个阳光灿烂的、发光的 7 月，是一个丰收的季节，一个实现梦想的季节。

10. 黑龙江文科状元潘伟明的访谈与点评

高考跟平常考试一样 (141)

她有良好的心理素质,不易被一些大喜大悲的事情过于影响自己的心绪,高考时心态平和,感到高考跟平常考试一样。

11. 上海文科状元王瀛的访谈与点评

老师都说他考不上北大…………… (152)

几次模拟考试下来,老师认为他报北大只是一种幻想,一个奢望。他不但报上了北大,而且还是上海文科状元。奥秘在哪儿?

12. 江苏文科状元陈天一的访谈与点评

考数学心态更重要…………… (172)

为什么高考第一天感觉不好,而第二天考数学发挥很好,得了满分 150 分。

13. 浙江文科状元徐舒扬的访谈与点评

父母给了他宝贵财富…………… (189)

父母给他的最大财富是培养了他的学习习惯,使他受益匪浅。

14. 安徽文科状元黄淳的访谈与点评

高考也就那么回事…………… (199)

她觉得高考就像以前的考试或者比较重要的考试一样,考试前很紧张,但是考过之后会觉得其实也就那么回事。

15. 福建文科状元王微微的访谈与点评

高考并非神秘莫测…………… (213)

她深有体会地说,高考就像一个相貌平平的女子,带着面纱,觉得神秘,当揭开面纱,也就是那样。

16. 江西文科状元宋婷的访谈与点评

平常心高考..... (225)

她是快乐的人,每天高兴地学习与生活。高考时平常心对待,顺其自然,就这样进了北京大学。

17. 山东文科状元慈颜谊的访谈与点评

荣辱不惊..... (238)

她从来都是以平常心对待大考,高考临场状态特别好,发挥充分,数学得了150分。

18. 河南状元刘冰的访谈与点评

每次考试心态都平常..... (248)

他心理素质好,以很平常的心态对待高考,能把自己的水平都发挥出来,有时还超常发挥

19. 湖北文科状元王林丽的访谈与点评

“三门”计划..... (261)

她的老师为了使他们考好“小综合”,提出“三门”计划:把好门、串串门、开开门。

20. 湖南文科状元谭彦的访谈与点评

怎样报志愿..... (281)

她对报志愿有自己的看法,既不单凭别人意见,也不追求热门;既不凭什么好找工作,也不看什么好考就报什么。

21. 广西文科状元邓靖芳的访谈与点评

越临近高考,越感觉没有压力..... (293)

她越近大考,心态越平和,同时探索出一套科学的

复习方法。她成为状元是水到渠成。

22. 海南文科状元方博的访谈与点评

语文没考好,以后考得却轻松 (307)

总想着非要考上北大不可,第一天考语文时压力就特别大,语文的发挥并不好。后来觉得反正都这样子,下面放开了去考,不仅考上了北大,还成为状元。

23. 重庆文科状元幸靖的访谈与点评

复读一年成熟了 (322)

2000年高考,她以5分之差没有考入北大,她从挫折中领悟到高考心态最重要,最关键。

24. 四川文科状元王琅的访谈与点评

我买书,学习心理调节 (336)

高考前的心理状态不是特别好,就怕心理状态不好影响自己高考发挥,买书学会心理调节,可能是高考成功的原因吧。

25. 贵州文科状元黄小倩的访谈与点评

一切辉煌都属于过去 (347)

她觉得她走完了中学生生活的征程,几年的人生已成为回忆,更多的是要面对未来,面对竞争、压力和追求。

26. 云南文科状元孟涓涓的访谈与点评

天天都是好日子 (359)

她对问题看法很有辩证思想。她认为困难能磨炼人的意志,困难能使人的能力发展。她这种人生观对她高考有很大的帮助。

27. 西藏文科状元徐晓彦的访谈与点评

学生刻苦,老师敬业 (379)

她在山东学习,在西藏考区参加高考,她为了理想而奋斗的拼搏精神值得称赞。

28. 陕西文科状元柏青的访谈与点评

会报志愿 (396)

她讲得很好,报志愿得靠学生与家长拿主意,不要受外界等因素的干扰或误导。

29. 甘肃文科状元于哲的访谈与点评

我高考的目标是北大 (411)

他从来没有想过要考省状元,只想能进北大。他就是抱着这样的目标去努力,去拼搏,去实现。

30. 青海文科状元蔡超的访谈与点评

我侥幸地拿了一个状元 (427)

她的辛苦赶不上他们学校和其它地方的同学,她怎么能侥幸地拿了一个状元。

31. 宁夏文科状元王斌的访谈与点评

二模年级第六,高考全自治区第一 (435)

在年级里排名次,一模第三,二模第六,7月1日突然发病,在床上躺了3天,高考成绩居然成为全自治区第一名。

北京文科状元王玥的访谈与点评

高考成功的秘招

1

王玥



姓名:王 玥

性别:女

年龄:18 岁

民族:汉族

家住:城市

独生子女:是

毕业学校:北京十五中

考取大学:北京大学光华管理学院

高考类别:文科

高考总分:637 分

语文:132 分

数学:136 分

英语:128 分

物理:

化学:

政治:118 分

历史:123 分

综合:

你有哪些爱好:读书,和朋友聊天

你曾获得什么奖与荣誉:连续 6 年区级三好学生

你自己的人生格言:随遇而安

你给学弟学妹们的寄语:没人能预知未来,但应活在现在

我希望能用最少的时间和精力,来得到我能得到的最高的分。

——王 玥

心态还是很重要的,但也不是惟一重要的,如果实力很差也是不行的。

——王 玥

讲究学习效率,学会提高效率是高考成功的一个重要因素。

——王极盛

高考成绩是实力、心态等各种因素相互作用的结果。

给你高考加分

王极盛:你是北京十五中的王玥,请你谈谈高考成功的经验是什么?

王 玥:我觉得主要是尽量做有用功,就是说复习的时候不要复习的时间很长,不一定要跟大家完全的一致,也不一定非得特别的用功。但是你付出的每一分努力都要有它的用处和结果,时刻要知道自己在做什么,我觉得最重要的就是这个。

王极盛:你感觉心态在高考中作用怎么样?

王 玥:心态还是挺重要的,但也不是惟一重要的,如果你实力很差也是不行的。心态和实力,还有你的志愿报考,还有周围的人和事情的压力,这些都是非常密切相关的。如果是环境使你造成了一个不好的心态,自己很难调整过来。但是应该尽可能的不要把它看的太重。

王极盛:这次你成了状元是在你的意料之中吗?

王 玥:是意料之外的。

王极盛:你平时学习成绩怎么样?

王 玥:我平时学习成绩不错,但是没有好到这个地步。我觉得按平时的成绩来说,我大概应该可以考上北大,但是我认为不见得能考进比较好的专业。我原来估计自己的排位也就是全市 100 位左右,没想到会考这么好。

王极盛:你爸爸说,你在班里成绩第一?

王 玥:我在班里第一是得过的。

王极盛:年级第一没得过?

王 玥:在这之前年级第一只得过一次。

王极盛:你感觉这次高考成为状元,最主要的是什么原因?

王 玥:我觉得我的复习还是比较到位,比较紧贴高考的。

王极盛:你把这个问题详细谈谈,每门课你是怎么复习到位的?怎么贴近高考?你用的什么方法?

王 玥:实际上,高考毕竟只是每科只考一张卷子,它所涉及的知识量、知识难度都不可能说是有多么全面、多么深。其实,我的总分并不算特别的高,平均起来每科也就是不到 130,是在 125 左右。这个成绩在高考的卷子里面本身就有 120 分左右的分数,是中等难度,也就是说绝大多数人都可以做出来的题,实际上我只是在这个基础上又多做了那么一点点的题,而且都做对了。

我从来复习的概念就是,不做在 10 分钟之内找不出思路的题,我只做很容易就能找到思路,并且很容易就可以下手去解的题,但是我必须尽量的做到,我做一道题就要对一道。实际上,有了一个这样的基础,如果做的每一道题都能够保证对的话,我想他第一志愿一定能考上。

王极盛:高考卷子里有 120 分是中等难度的题吧?

王 玥:对。

王极盛:而高考只有百分之二十的难题,你只要把百分之三十的容易题和百分之五十的中等难度题做好,就会成功的。

王 玥:没错,其实所谓的中等题我觉得应该是大部分人都不会做的,难题也不可能人人不会,那 20 分的难题,我基本上采取完全放弃的态度。如果还有时间,我又有足够的精力我才去做这类题,而且做一点算一点,绝不强求,但是那 120 分一定要拿稳,我是这样一个思路。

王极盛:我看你这次成功最大的因素就是这一条,好多人是该拿的没拿到手,拿不到的硬去拿,结果是得不偿失。

王 玥:对,因为我原先就是这样胡做,以为做的越多得分就越好,其实反而不是,有的时候做难题用的时间很长,做完了其实分值也不高,前头题还错了很多。

王极盛:这是你在高考时候独有的经验还是过去每次考试

都用的方法?

王 玥:是逐渐积累起来的,我在以前的考试中还不是很明显的意识到这一点,是慢慢发现的。

王极盛:你是怎么慢慢悟出这个道理的?

王 玥:这点上主要体现在数学上比较明显,我的数学不是特别的强,因为是文科生吧,数学和理科生相比可能要差一点,尤其是我也不是特别的聪明,我属于如果用功基本题都会做的那种类型。但是我的数学成绩老是很差,当我上完高三第一学期,期末考试的时候,150分的数学我只考了77分,只有一半稍微多一点,当时我特别的难受,但是我回去仔细看了一下那张卷子,我发现在这张卷子上光我会做的题就有130分左右,那些题要么是没做,要么是做错了。从那以后我发现,只要我把自己做会的题都做对了,分数就会几乎一下子翻一倍。后来从数学这一科开始推,我发现其它各科都是这样。

还有各科一般都分为两大块,像英语分数值占的最大的是阅读理解和填空,这两部分加在一起就是70多分,英语一共是150分,我们改加听力了以后实际上只有120分,那么这两部分加在一起就接近80分,那么很显然只要这一块拿的高,总分就一定会高的。

我的成绩没有一科是突出的高,我看外省的状元有很多是140分的,我没有,我只是每一科都不算太低而已,像英语我考了128,很多人都过140了,我没过,但是我觉得如果每科都考128分的话就已经够了。像英语,有的人花了很多的时间背单词,记语法,这些东西繁琐,零乱,而且很难一时整理清楚,可是今年单词都不考了,语法又只占15分,语法再不好的人,至少也能对上七八个,你复习的再充分,也不可能15个全做对。所以我对语法基本上就是采取全部放弃的态度,主要是着重培养我

的语感,这样考试时这部分我的错误率很低,前面的语法也不会错的太多,我错的就算是多了,错了5个三分之一之多,但是这样并不能很明显地影响到我的成绩。

不过,我的这一套的学习方法都只是用来考高分,但是真正的提高学习水平可能就不是一个很好的方法了,我想,这只是一个用于高考的应试策略。

王极盛:应试策略也是素质的一种表现。

王 玥:就是说,我希望能用最少的时间和精力,来得到我能得到的最高的分。

王极盛:你讲的很好,这次高考你很成功。你谈谈和父母的关系怎么样?父母是怎么教育你的?

王 玥:父母对我的观点和做法基本上还是支持的,因为我是一个比较老实,比较规矩的小孩,不会做一些荒唐的事。比如说,我的复习就跟别人有不一样的地方,包括我的时间安排等各方面,他们基本上比较相信我,对我的学习方法基本上也是持尊重的态度,没有强制我。虽然说到最后他们因为着急也给我施加了很大的压力,但是我觉得我父母的压力,阻力的部分还是比较少,主要的还是推力。

王极盛:具体表现在什么方面?

王 玥:比如说我报志愿的事,因为我当时的成绩不是特别的稳,我觉得自己可以考上北大,但是不是一定能考上,这很难讲。当时报志愿的时候我就只报了一个北京大学,其它的学校一概都没有报。其实按我当时的成绩来看,这么报至少有一半的可能是要复读了。当我把这个情况告诉父母的时候,我先感到了紧张,怕他们会生气。但是他们最后说,你既然这样报了,我们就支持你,将来复读就复读,不要背什么包袱。

王极盛:就是说,就一个志愿,就是要上北大,上不了就复