

◀ 囊括近十年全国各地高考状元的学习经验精华 ▶

十年高考

状元经验谈

王极胜◎主编



逆风更适合飞翔!

特级教师
审读推荐

一本让你后来居上的成功心态指南

专注自己 胜过别人不如赢过自己

固强补弱 偏科是最大的潜力

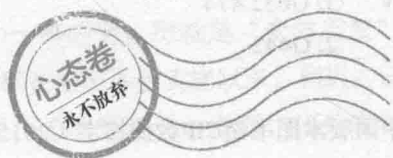
管理情绪 跨越与父母间的“鸿沟”

拥抱快乐 用兴趣推开大学之门

十年高考

状元经验谈

王极胜 / 主编



长江出版传媒 | 湖北教育出版社

(鄂)新登字02号

图书在版编目(CIP)数据

十年高考状元经验谈. 心态卷 / 王极胜主编.

— 武汉:湖北教育出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5351-9599-9

- I. ① 十…
II. ① 王…
III. ① 高考 - 经验
② 高中生 - 学习心理学
IV. ① G632.474
② G442

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第050088号

十年高考状元经验谈(心态卷)

出版人 方平
责任编辑 张国平
封面设计 思想工社

出版发行	长江出版传媒	430070	武汉市雄楚大街268号
	湖北教育出版社	430015	武汉市青年路277号
经 销	新华书店		
网 址	http://www.hbedup.com		
印 刷	北京市兆成印刷有限责任公司		
地 址	北京市通州区宋庄镇任庄村委会东500米		
开 本	710mm × 1000mm	1/16	
印 张	12		
字 数	200千字		
版 次	2016年3月第1版		
印 次	2016年3月第1次印刷		
书 号	ISBN 978-7-5351-9599-9		
定 价	25.80元		

版权所有, 盗版必究

(图书如出现印装质量问题, 请联系010-62908869进行调换)



“以不变应万变”的学习智慧

作为一名专业的中学生学习方法研究者，我特别愿意和家长、学生分享我的一种感受，那就是“变与不变”：从2001年新课改、新课标在全国逐步实施以来，到现在已经十余年了，大家都知道，无论是教材、考纲，还是高考的科目、分值比例、出题形式等，都有了很大的变化。但是，只要大家去仔细观察、分析历年高考状元和名校尖子生的成长之路，你会发现，他们面临的学习问题千差万别，但采用的学习方法却惊人的一致，比如几乎人手一册的错题本，比如对听课效率的严格要求，比如对课本和基础知识的格外重视……可以说，高考状元们之所以能取得好成绩，是因为他们曾经做了同样的努力。

在我看来，状元是可遇不可求的，有很大的偶然性。如果让每一年的高考状元重新参加一次高考，就很难再成为状元。但是，他们有办法、有实力，加之态度积极、心态良好，再考一次，他们的成绩也一定能名列前茅。从他们身上可以看到，学习是一件有规律可依循的事情。遵循这个规律，你就像是站在风口，振臂就能飞翔；违背这个规律，你往往会寸步难行。一线教师极力提倡的高效方法、高考状元反复提到的学习经验，都体现了这种规律。

因此，我总结高考状元和尖子生的学习经验，目的不是让每一个人都成为状元，而是希望通过以往考生的故事和现

身说法，让大家思考和寻找最佳的学习规律，从而进入学习的快车道，真正从中受益。

这套《十年高考状元经验谈》归纳和整理的，就是近十年来最具代表性的全国各地高考状元的学习经验谈。可以说，这是目前市面上最全面、最精华、最有借鉴价值的状元经验谈系列图书。在书中，高考状元们会告诉大家，影响成绩的最关键的因素到底是什么。

《复习卷》：复习是你冲向终点的最后一程，是你最疲惫、最彷徨的时候，也恰恰是你的最佳抢分时段。能否把握好这个阶段，至关重要。在复习阶段如何安排规划，如何回归教材，如何补强弱科，如何临考一搏，这本书都会给你满意的答案。

《效率卷》：上补习班、请家教、通宵熬夜……都不是高考状元的学习关键词。关键词是什么？效率。听课就要当堂知识当堂掌握，课后才有更上一层楼的力量；学习就要今日事今日毕，才能体会游刃有余的快乐。掌握高效方法，你也能像高考状元一样事半功倍。

《写作卷》：作文是语文考试的分数大户，也是左右你总分的关键一项。很多高考状元就是因为在第一天的语文考试中作文发挥出色，才信心满满地面对其他科目的考试，最后佳报频传。如何下笔成文，如何创意取胜，如何广读勤练，如何考场发挥，高考状元将一一为你解答。

《心态卷》：本书中的故事可以让你看到，即便是高考状元，也有与父母摩擦、与老师争执、与同学冷战的时刻，也有内心彷徨绝望的时候。面对竞争和压力，面对枯燥与疲倦，只有时刻保持最佳状态，你才是真正的强者。

对于中学生来说，教材会变，试题会变，只有不断完善学习方法，提高学习能力，自身的本领过硬，才能以不变应万变。我相信，本书中这些学习精华中的精华，一定能帮助每一个中学生反思自己的学习方式，从中汲取经验和教训，最终取得优异的成绩。

第一章

从压力中找到学习的快乐

- ① 把“志向”刻在西瓜上
——减轻压力，建立自信 / 002
- ② 思维灵活的理科“学霸”
——借助迁移规律，激发学习兴趣 / 010
- ③ 压力之下尽情绽放
——多给自己积极的心理暗示 / 017
- ④ 朝着既定目标努力的“宅男”
——把压力转化为学习动力 / 023
- ⑤ 学习、追剧两不误
——养成好习惯，笑对学习压力 / 030
- ⑥ 循着父亲的足迹走进清华
——选择自己喜欢的学习方式 / 037
- ⑦ 享受学习乐趣的美女“学神”
——营造好环境，让学习更高效 / 045

第二章

管好情绪就能赢

- 08 有“特异功能”的“竞赛帝”
——学会优化不良情绪 / 052
- 09 身轻如燕的“神奇”女孩
——用意识调节法调整情绪 / 059
- 10 从路边小摊“起飞”
——遇到挫折时痛哭一场 / 066
- 11 不断往上爬的“蜗牛”
——做情绪的“恒温器” / 071
- 12 有着“灰色”故事的阳光女孩
——管好情绪，不与人攀比 / 078
- 13 在苦学中磨砺意志
——稳定情绪有捷径 / 085

第三章

我的心态我做主

- 14 情商很高的“乖乖虎”
——平和心态助你成功 / 092

越挫越勇的“小神童”
⑮——把消极的心态变成积极的力量 / 097

多才多艺的理科小美女
⑯——拥有平常心，高考变轻松 / 103

宠辱不惊的“淡定哥”
⑰——意志力是学习成功的重要保证 / 109

从倒数第一到全省第一
⑱——好心态是高考成功的一半 / 114

打破砂锅问到底的美女“学霸”
⑲——改变不良心态，发挥高考正常水平 / 119

第四章

良好的沟通是成功的桥梁

心中有岸，不怕远航
⑳——与父母沟通让压力变动力 / 124

喜欢读《毛选》的“演讲家”
㉑——在交流中学习，在学习中提升 / 130

早早为自己的人生做规划
㉒——积极沟通，让老师成为你的良师益友 / 136

⑫ 心里燃着一团火的男孩
——主动沟通，为自己创造无压的学习环境 / 141

⑬ 单亲家庭长大的坚强男生
——减压减负，沟通是关键 / 146

⑭ 只读圣贤书的乖乖女
——良好沟通，排解压力 / 150

第五章

善于借助外力来解压

⑮ 才貌双全的“宅女”
——适当运动可以解压 / 156

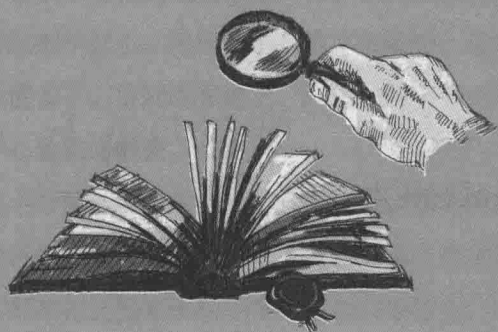
⑯ 爱宝钗、爱商鞅的美女
——兴趣爱好，助你减压 / 162

⑰ 偏爱激情摇滚乐的理科男
——看电影也是一种减压方法 / 169

⑱ 小才女的忧和喜
——高考前可以适当地放松 / 174

⑲ 追求完美的漂亮女孩
——“减压”音乐让你一解千愁 / 179

从压力中找到 学习的快乐



任何一个人，都要必须养成自学的习惯，即使是今天在学校的学生，也要养成自学的习惯，因为迟早总要离开学校的！自学，就是一种独立学习，独立思考的能力。行路，还是要靠行人自己。

——华罗庚



张超杰在高三一测的时候，考了新郑市第二名，到了二测，就考了郑州市第一名。

01

把“志向”刻在西瓜上

——减轻压力，建立自信

少年壮志不言愁

天才这个词不应该随使用，我从没见过天才。所有的好成绩都是靠努力得来的，我不比别人聪明。我最大的特点是自信，我总是做好计划，按照计划一步步努力。刚上高三，我就定下总分700分的目标。明确的目标，是我自信的基础。

说下这段话时，他还不满18岁，是一位刚升入高三的小帅哥。

2006年6月，他参加完高考后，就收拾好行囊，匆匆忙忙地往家赶。是的，他要快点回到家，帮父母到地里干农活。

2006年6月22日，他接到班主任打来的电话，说他以692分的总分成绩夺得河南省理科状元。在接到这个喜讯时，他想到的第一件事就是趁这个暑假到建筑工地干活，

姓名 / 张超杰
毕业学校 / 新郑市第一中学
考入学校 / 清华大学
金榜 / 2006年河南省高考理科状元 (692分)

来赚取上大学的学费。

这个男孩叫张超杰，高考前，他是河南省新郑市第二中学高三的学生。

1989年，张超杰出生在一个普通的农民家庭。父亲是高中文化水平，母亲初中毕业，虽然父母文化水平不高，但他们对张超杰的启蒙教育很早。张超杰两三岁时，母亲带着他到地里挖花生时，会先捡出一堆花生教他数数。

别看张超杰年纪小，但他似乎对数字很敏感，母亲在教了他一两遍后，就忙自己的事情去了。他则蹲在地上，一边用胖乎乎的小手捏着花生，一边用稚嫩的声音专心致志地数数。

张超杰小时候做事非常专注。他平时喜欢摆弄家里坏掉的收音机之类的电器。他每次拆开那些旧电器，桌子上就会铺满很多小零件。他一边思考一边组装，到最后都能把这些零碎的小零件安插在原位上。

张超杰上小学后，最突出的表现是无论做什么事，都非常认真、投入。比如，他玩起来时，父母在旁边看电视、说话都不会影响到他。在学习上也一样，周围的任何响动都不会打扰他。

张超杰和同龄的孩子一样，刚上学时特别贪玩，一放学就跑出家门和其他小朋友玩耍，对写作业不是太上心。

有一次，父亲见他放下书包后又要跑出去玩，就提醒他：“你作业写完了吗？”见他没有吱声，便语重心长地说，“今天的事就要在今天做完，不然明天的事还会拖到后天，这样下去你就永远做不完，永远比别人慢。”

听了父亲的话，他先是愣了一下，然后跑回自己的房间去写作业。从那以后，他每天放学回家第一件事就是写作业，而且学习成绩也一直很好。

张超杰上小学四年级时，有一天他去表哥家玩，表哥把一套名为《获诺贝尔奖的大科学家》的书送给他看。他看过后，爱不释手，虽然当时并不知道爱因斯坦、杨振宁、达尔文这些人到底是研究什么的，但他隐隐地觉得，他们好了不起，感到他们所做的事情很有意义，而自己也像他们一样，喜欢做这些事情。于是，从看到这本书开始，当科学家的梦想开始在他心里悄悄地生根发芽。

如果说《获诺贝尔奖的大科学家》这套书，让张超杰对科学研究产生了浓厚兴趣，那么他上小学时的一位老师无意中说的一句话，则让他立下了远大的志向。

那是在一堂语文课上，张超杰的老师随口说了一句：“半国英才出清华。”就是这句话，让张超杰的心为之一动，并且深深地铭记在心里。即便那时候他根本不知道清华所在地北京，到底离自己所居住的地方有多远，但他那颗蠢蠢欲动的心，已经插上了理想的翅膀，只待时机一到，就飞离这个种满花生的小村庄。

清华，这是怎样一个美丽的地方啊。那个时候，张超杰在学习之余，经常坐在桌前托腮静思，在脑海中一遍遍地幻想着“清华”的模样。

也是在那一年，张超杰把家里种的很多西瓜，都刻上了歪歪扭扭的“清华”字样。看到儿子这种行为，他的母亲隐约地觉得，自己这个性格内向、不爱说话的儿子，内心里一定藏有他们连想都不敢想的大志向。

有一次，家里来了一位客人，看到张超杰在安静地读《获诺贝尔奖的大科学家》这套书，就笑着逗他：“你最崇拜的科学家是谁？”

“爱因斯坦。”张超杰脱口而出。

“为什么要崇拜他呢？”客人奇怪地问。

“当所有人都认为现代物理这座大厦基本建成时，他大胆提出自己的相对论，彻底震撼了现代物理学。”张超杰像一个小大人一样，“霸气”地回答。

客人听了，连声对张超杰的父母说：“你家这个儿子，将来肯定有出息！”

当张超杰把爱因斯坦作为偶像，立志要到清华上大学，并且想当物理学家时，他还不到10岁。

书山有路勤为径，学海无涯苦作舟

张超杰家里经济状况不好，他们家有10亩地，一年的收成只有3000多元钱。张超杰还有一个也在上学的妹妹。为了供兄妹俩上学，父母赚钱的另一个途径是揽到帮人盖房的活儿。他们每天早上5:00就出门，天黑才回家，一天一个人能挣下20多块钱，一年能挣4500元左右。为此，父亲说：“家里所有的收入，都是为了供这两个孩子上学。只要他们能读，硕士，博士，我们再苦再累也得供。”

张超杰的大伯是河南省新郑市龙王乡一中的教师。恰好张超杰的初中也是在一中上的，为了能够帮助父母节省一些钱，他一直在大伯家吃住。上初中后，张超杰学习更加刻苦了。熬夜学习对他来说是常事。或许是学知识比较扎实吧，张超杰从来不害怕考试。为此，他的大伯说：“这孩子很听话，爱学习，有灵气，心态也好，不管大考小考，他从来都不紧张。”

每到寒暑假，张超杰为了不耽误自己的学习，他到地里帮父母干农活时，也要随身携带着书本，边干活边背书，背不上来时，就打开书看看；在帮父母做饭时，他更是手不离书。对于儿子的这种刻苦学习的精神，他父亲高兴地说：“超杰对我们很孝顺，没事的时候还会给我们做饭，不过做饭时，他是一边烧火一边低着头看放在膝盖上的书。”

张超杰的妹妹说到哥哥时，更是一脸自豪，她不无骄傲地说：“哥哥既会学习，又会疼人，他是我的偶像。”

初中毕业时，张超杰以优异的成绩升入新郑市第二中学。升入高中后，张超杰开始住校。

张超杰是一个善于规划的人，他不但在学习中有规划，而且生活也安排得井井有条。那时，他每两个星期才回一次家。在这半月中，节俭的他能省就省，从不乱花一分钱，父母给他100元钱的伙食费，还会有节余呢。

高中三年，张超杰是名副其实的学霸。他心里明白，要想冲进全国的最高

学府——清华大学，就要努力拼搏，因为人生只有拼出来的美丽，没有等出来的辉煌。学习没有什么捷径可走，只有扎扎实实走好每一步，才有可能换来最后的成功。

张超杰的语文成绩不是太好，为了学好语文，他除了把课本上的知识学牢固外，原本不喜欢看文学类书籍的他，还“逼”自己读了几本文学名著，同时在业余时间又写了一些随笔。

高三时，张超杰为了激励自己学习，他每天都会为自己制订学习计划，规定自己必须完成，不完成就不睡觉。

2006年大年初一凌晨1点多，当许多人都在休息的时候，张超杰却依然在学习，并且一学就是一夜。

母亲回忆道：“夜里1点多，我起来去上厕所，突然发现儿子房间还亮着灯，就忍不住从门缝里看了他一下。看到他还趴在桌上看书，我就问他咋还不睡觉。他说今天的学习任务没完成，不能睡。”

母亲心疼极了，都学习了一年了，大过节的，该歇歇了，学习再重要，也得休息啊。母亲催他赶快休息，他却说不困。而类似的事情还发生过很多次。母亲说，高考以后，张超杰非但没有好好放松一下，反而学得更苦了，白天到地里干活，晚上一吃完饭就钻进屋里看书。怕他把眼睛看坏，母亲赶紧买了一个台灯给儿子。

在张超杰看来，学习能让自己变得自信，让自己与梦想中的清华大学越来越接近。

学习之余，张超杰偶尔也看电视，不过他看电视时只限于两个节目：《新闻联播》和《百家讲坛》。他不太爱上网，说网络游戏很“无聊”。在报考志愿时才答应和同学们一起去上网，但他认为电脑是自己必须掌握的技能，以后一定要学好。

张超杰喜欢读书，尤其喜欢读军事方面的杂志和伟人传记。其中《爱因斯坦传》《杨振宁传》这两本书最令他着迷，他读了不止一遍，每读一遍都能让

他激情澎湃。

在张超杰读过的伟人传记中，他最佩服的人是周恩来。在他看来，周恩来的人格魅力是一种非凡的力量，只有品德高尚的人才能真正拥有它。

张超杰的语文成绩比较差，平时功课忙，阅读过的文学作品不是很多，所以当他参加完高考后，便找书店办了张借书卡。听同学说琼瑶的作品文笔很好，他就借了一本来看看，他看后觉得很不错，但他不赞成中学生学习琼瑶书中的情节来“谈情说爱”，因为那“对专心学习很不利”。

自信而不张扬

张超杰在谈到学习经验时，他说：“我在学习上没有开过小灶，只是按部就班地完成老师交代的任务，这次高考考得好，只能说是‘运气好’。”

在谈到针对各科的学习方法时，他说：“我最喜欢物理。可是，整个高三阶段，做得最少的也是物理习题。我不敢做，一做物理题就放不下了。每攻克一道难题，那种成就感什么都代替不了。有一次，我拿到一套物理模拟试卷（共10份卷），不到三天就做完了。”

张超杰高二、高三时的班主任姬超老师说：“张超杰不是最聪明的，也不是最用功的，但他是把智力与勤奋结合得最好的。”

在说到高三如何缓解压力时，张超杰认为，多学习，只有学的知识多了，才能让自己充满自信；对自己有信心了，压力自然就没有了，学习效果就好。他说：“高三时一定要对自己充满信心。”

班主任姬老师认为，张超杰这次能够在高考中超常发挥，就是因为心态好。他说：“超杰胜在心态好，才让他在高考时完全发挥出了自己平时的水平。他性格虽然有点内向，但他自信而不张扬，对自己认定的事情，非常有信心。”说到这里，姬超老师讲了一件事。

原来，张超杰进入高三后，参加全郑州市第一次质量检测，他考了新郑市

第二名。春节过后，学校又组织了一次考试，一向成绩稳定的张超杰却只考了全班第五名。

姬老师不禁为他担心起来，就找他谈话，张超杰却只是很平淡地说“正常”，接着他冷静地分析道：“因为假期看课外书比较多，几乎不看书本知识，这样一来，对书本上的知识就生疏了。相信自己经过一段时间的调整后，成绩自然会赶上来。”

姬老师看着他分析原因时的那份冷静，感觉到他比同龄人要稳重许多。果然，到了二测时，张超杰就考了郑州市第一名。



■ 自我暗示 + 自我比较 = 自信心

进入高三后，日渐紧张的学习生活，让同学们或多或少地承受着来自各方面的压力。此时，你应该像张超杰这样，对自己充满信心，保持一种积极乐观的心态。

日本教育家田崎仁分析学生成绩差的原因时，认为约有三分之一的学生是由于缺乏自信心。许多同学学习效率不高，是因为心灵经常被消极的情绪所占满，整天想自己的不足和弱点：“无论如何努力，还是在班上的中下水平。”“别人考试时都不紧张，只有我紧张。”“考砸了是因为自己笨，考好了是由于运气好。”在这种自我怀疑的心态的困扰下，压力会不期而至，导致自己一遇到困难，就会感到恐惧，就认为自己不行，没有能力解决而选择放弃。

相反，那些自信的学生却具有积极的自我观念。他们会不由自主地想到：“自己已经付出了这么多的努力，干得不错。”“我有理由为自己取得的现有成绩而自豪。”每天找一找自己的长处和优点，接纳自己，肯定自己，鼓励自