



北清教育

—— 让梦想更近一步 ——

王极盛

心理学丛书

· 第一卷 ·

高考成功指南

王极盛 著

心态就是分数
调节好心态高考就成功了一半

王极盛 教授

潜心研究高考心理 20 余年
访评高考状元 400 多人



四川科学技术出版社



作者
简介

王极盛

中国科学院教授、博士生导师，享受国务院特殊津贴专家，我国著名心理学家、教育学家与创造学家，中高考心理指导专家，多年研究高考状元。他是被媒体广泛关注的中高考问题、心理健康、家庭教育、学习方法、自主招生、创新教育的指导专家。

图书在版编目(CIP)数据

高考成功指南 / 王极盛著. -- 成都: 四川科学技术出版社, 2017.9

ISBN 978-7-5364-8755-0

I. ①高… II. ①王… III. ①高考 - 指南 IV.
①G642.474-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第185958号

高考成功指南

著 者 王极盛

出 品 人 钱丹凝

责任编辑 罗小燕

封面设计 吴 闲

责任出版 欧晓春

出版发行 四川科学技术出版社

成都市槐树街2号 邮政编码 610031

官方微博: <http://e.weibo.com/sckjcbbs>

官方微信公众号: sckjcbbs

传真: 028-87734035

成品尺寸 167mm × 240mm

印 张 13.25 字数 280 千

印 刷 成都彩异印务有限公司

版 次 2017年9月第1版

印 次 2017年9月第1次印刷

定 价 49.00元

ISBN 978-7-5364-8755-0

邮购: 四川省成都市槐树街2号 邮政编码: 610031

电话: 028-87734035 电子信箱: SCKJCBS@163.COM

■ 版权所有 翻印必究 ■

王极盛简介

中国科学院教授、博士生导师，享受国务院特殊津贴专家，中国著名心理学家、教育学家与创造学家。他是被媒体广泛关注的中高考问题、心理健康、家庭教育、学习方法、自主招生、创新教育、健美幸福的指导专家。出版著作 100 部，被全国数百家媒体报道过，仅中央电视台采访以及邀为嘉宾达百余次。

王极盛教授毕业于北京大学心理学专业，此后一直在中国科学院心理研究所工作。曾任中国心理学会理事、中国心理学会医学专业委员会副主任、中国自学研究会筹备委员会副主任、中国科学学与科技政策研究会理事、中国教育艺术研究会常务理事、中国创造力研究会委员等社会职务。现任中国心理咨询师协会理事长、中国青少年研究会理事等职务。

1987 年晋升教授，1988 年兼任中国管理科学研究院社会心理学研究所所长，1993 年被国务院学位委员会批准为博士生导师。

在中国心理学界他最早在公开刊物上提出开展社会心理学研究（1979 年），建立具有中国特色的心理学（1979 年），非智力因素概念（1981 年），

心商论（1997年），并且系统地开拓科学创造心理学、人事心理学、高考心理等研究领域。

他的学术兴趣广泛，研究领域包括医学心理学、健康心理学、针灸心理、科学创造心理学、人事心理学、管理心理学、青年心理学、妇女心理学、老年心理学、教育心理学、理论心理学、心理学史以及人才学、科学学等。

王极盛教授9次获得科技成果奖，其中人事心理学研究等5项科技成果获得中国科学院与省部级重大科技成果奖。

他在国内外出版专著60余部，参编著作40余部。他的《青年心理学》《科学创造心理学》《人事心理学》等是1949年以来该领域的首部专著。他的《青年心理学》发行了84.9万册，影响广泛。他的《当代管理心理学》在《红旗》杂志被推荐为具有中国特色的管理心理学专著。他的人事心理学研究成果曾获得中国科学院重大科技进步奖，并被提名申请国家科技进步奖。他的《科学创造心理学》被由钱学森作序的《思维科学研究》杂志，评价具有很高的学术水平，在国内外享有盛名；日本著名心理学家、日本创造学会理事长恩田彰教授认为王极盛教授的创造性研究达到了世界最高水平。20世纪80年代，他从事退休离休人员的心理学研究，取得重要成果，并普及养老心理保健。1984年光明出版社出版的《退休生活百科全书》，王极盛教授作为编委，是该书的心理篇、社会篇的撰稿人。该书发行了数十万册。20世纪90年代初，在中央电视台由沈力主持的《夕阳红》节目中，他连讲10期老年心理，在社会上产生了重要影响。

他在国内外发表学术论文312篇，在公开报刊上发表科普文章350余篇。杂志和报纸采访与报道他的文章共560篇。

中央电视台、中国教育电视台、北京电视台、河北电视台、山东电视台等采访他并邀其为嘉宾百余次。

新华网、人民网、CCTV网、新浪网、搜狐网、百度网、谷歌网、网易、腾讯网等知名网站均分别多次对他进行报道，例如新华网达20次以上报道。

截至2014年4月14日，百度网搜索到王极盛相关网页约352万篇，找到相关新闻约1.15万篇，找到相关照片906张，找到相关视频197个。

王极盛教授连续20年潜心研究高考，多年深入高考第一线，调查了近千所中学，对400名高考状元进行了面对面、一对一的访谈，访问了100余名高考状元家长，对4万多名学生进行了心理健康测试，对1000名复读生进行了研究，出版了有关高考的著作30部，从而掌握了大量的第一手资料，总结出高考成功规律，在社会上产生了广泛的影响，给众多考生和家长带来了极大帮助。

新华社、中央电视台、中央人民广播电台、中国教育电视台、《中国青年报》《中国教育报》《中国妇女报》《南方周末》《北京晚报》《新浪网》《南方周末报》《南方都市报》《广州日报》《深圳特区报》《珠海特区报》《茂名日报》《中国中学生报》等数百家媒体报道了王极盛教授的高考研究成果。仅中央电视台采访与邀其为嘉宾近百次。仅2007年5月21日到6月3日，王极盛教授就在央视10套（科教频道）连续14天做高考讲座，6月4日至7月初，在中央电视台2套（经济频道）、“全球资讯榜”节目中11次讲解高考。

自20世纪70年代以来，为百余所学校及机关单位、企业、部队讲授

高考心理、家庭教育、心理健康、管理心理学、人事心理学、创造心理学、健康心理学、中医心理学、老年心理学、幸福心理学等，极受欢迎。

序 一

中国特色心理学创新性探索

车文博

著名心理学家王极盛系中国科学院心理学研究所研究员、博士生导师，中国心理学会理事，中国心理学会医学心理学专业委员会副主任，曾任中国管理科学院社会心理学研究所所长。王先生人格独立，刚直不阿，学识渊博，著作等身，影响中外。

“王极盛心理学丛书”（共十卷）（他的60余部专著未收录其中）是王先生半个世纪以来心理学科研究成果的总汇，也是他坚持心理学科学信念，为心理学争取“生存”空间的呐喊，用心理学贡献社会的展示。该丛书有如下主要特点：

（1）勇于开拓，突显创新。勤奋拼搏，勇于开拓，努力创新是王先生人格的一大特征。他发表学术论文312篇，科普论文350多篇，均有不同的创新性。在他的60余部专著及参编的40余部书籍中，《青年心理学》《科学创造心理学》《人事心理学》等都是1949年以来该领域首部专著。其中《青年心理学》发行84.9万册，影响广泛。他的《管理心理学》被《红旗》杂志推荐为具有中国特色的管理心理学专著。他的《科学创造心理学》被由钱学森作序的《思维科学研究》杂志评价具有很高的学术水平；日本创造学会理事长恩田彰教授也给予很高评价。

（2）虚实并举，贡献非凡。王先生作为中国科学院心理学研究所医学心理研究室研究员，从20世纪60年代开始，在医学心理、中医心理、健康

心理诸方面从事大量实证科学研究，如精神分裂症心理学研究、慢性病快治心理学研究、心理咨询与心理治疗研究、针刺麻醉心理学研究；他还主编了10个健康心理测试量表（中国中学生心理健康量表、中国成人心理健康量表、中国中学生心理素质量表、中国中学生焦虑量表、中国中学生抑郁量表、中国高考焦虑量表、中国父母教养方式量表、中国中学生应对量表、中国中学生创新心理量表、中国中学生幸福感量表）。其中，他作为主要参加者之一的针刺麻醉的心理学研究，获中国科学院1979年重大科学技术进步奖二等奖。除获得应用心理学实证研究方面大量成果和九项省部级成果奖外，他还探讨过许多心理学元理论、改革心理、智力与非智力、灵感与形象思维、中国古代健康心理学思想、中国古代医学心理学思想等，对中国本土理论心理学与心理学史也有所建树。他早在北京大学哲学系心理学专业三年级学习时就写过一篇《论生理与心理的辩证同一性》的文章，21年后发表于国内著名理论刊物《社会科学战线》（1980年第2期）。他还有几篇重要的论文，如《试论我国心理学的发展道路》（《哲学研究》，1979年第12期）、《我国心理学现代化的基本理论的观点和方法论——从我国心理学30年的实践谈起》（《心理学报》，1980年第1期）、《试论我国心理学发展中的倾向》（《心理学探新》，1981年第3期）、《试论我国心理学的方法论》（《心理科学通讯》，1984年第2期）等，均得到潘菽等老一辈心理学家的高度评价，并载入中国理论心理学的史册（见《车文博文集·中国理论心理学》第1卷）。此后他被聘为中国自然辩证法研究会心理学专业组秘书，协助组长潘菽工作。

（3）实用广泛，影响中外。王先生集理论研究与应用研究于一身，坚持理论联系实际的学风，敢于面对社会现实问题，广泛开展为民众造福的应用心理学研究。他视域广阔，思维敏捷，经常关注社会热点、焦点、难点问题，

勇于发表个人的独立见解。如信念教育、早期教育、独生子女教育、家庭教育、网络教育、隔代教育、早恋、性教育、青少年暴力、青少年心理健康、强迫症、焦虑、自杀等，这些涉及医学心理学、生理心理学、青年心理学、妇女心理学、老年心理学、创造心理学、中医心理学、健康心理学、积极心理学、幸福心理学、管理心理学、人事心理学等诸多研究领域，其见解具有鲜明的中国本土特色，创新性与实用性强。王先生连续20多年潜心研究高考，深入高考第一线，调查了800多所中学，对400名高考状元进行了面对面的访谈，访问了百余名高考状元的家长，对4万多学生进行了心理健康测试，对千余名复读生进行了研究，出版了有关高考的心理研究论著30部，揭示了高考成功的心理规律，对考生和家长帮助甚大，产生了广泛而积极的社会影响。如他在中央电视台两套节目分别做过14天高考心理讲座和11次讲解。新华社、中央电视台、《中国青年报》《中国教育报》等数百家媒体均报道过王极盛教授的高考心理研究成果。王先生学术影响的广泛性不仅在国内的心理学界，而且在国外也有相当影响。如他的6部心理学专著有4部在日本出版。

（车文博先生系吉林大学社会心理系教授、博士生导师，中国心理学会第五届、第六届理事会副理事长，中国著名心理学家、教育学家与哲学家。）

序 二

我国心理学创新成果荟萃

王兴成

近日拜读《王极盛心理学丛书》（共10卷）书稿，十分欣喜。它有两个突出特点：一是王极盛教授五十多年来一直在交叉科学领域辛勤耕耘，不断创新，开拓了科学创造心理学等学科；二是他半个世纪以来坚持理论联系实际的学风，理论来自实际，理论服务实际，显示了心理学、交叉科学的生命力。

王极盛教授半个世纪以来，在心理学与健康学、幸福学、管理学、人事学、老年学、妇女学、中医学、医学、生理学、教育学、人才学、科学与科技管理研究等交叉领域进行积极探索，大胆创新，硕果累累，功效卓著，有口皆碑。这些研究成果在“王极盛心理学丛书”的《积极心理学卷》《管理心理学与人事心理学卷》《青年心理学和妇女心理学与老年心理学卷》《医学心理学与生理心理学卷》《教育心理学卷》《科学创造心理学卷》都有具体而详尽的反映。一位心理学家在这么多交叉科学领域大有建树，实属少见。著名心理学家陈仲庚教授和车文博教授赞誉他为中国心理学界的多面手，诸多媒体尊称他为中国心理学界的状元郎。

王极盛教授主要从事中国社会发展提出的重大的综合性多学科研究课题，例如针刺麻醉、人才创新、社会心理、改革特别是人事改革、思想工作、形象思维、环境、高考、素质教育等等重大热门课题。他在探讨诸多重大综合性问题时，大都采用定性与定量相结合的研究方法，充分运用大数

据，形成和提出了独到的见解与创新的观念，并为实践所检验，为实际活动服务。他创造性地提出：针刺麻醉原理，包括生理机制、生化机制、心理机制、思想政治工作的五个心理学原则与十个心理方式，创新素质的创新人格、创新意识与创新能力的三要素结构，扬长避短，处处有人才理念，人才成功的四要素，科技人员考核的量表计分法，调整好心态高考就成功了一半，心态就是分数，调整心态的四类方法等等著名的理念和实用有效的方法，并都在实践中得到应用与推广，产生了十分积极的影响。

我和王极盛教授都积极、认真地参与了科学学和科技管理研究和人才学在中国的拓荒活动。他是中国科学创造心理学的开拓者，日本创造学会理事长恩田彰教授认为他的创造性研究达到世界领先水平。1979年我与王极盛教授一起参与人才学的研究，当时新华社播出了一则消息：“社会科学的一棵新苗——人才学破土而出。”这是中国人才学诞生的标志。他当时提出科技人员考核的量表计分法等观点颇受欢迎，为职称评定科学化做出了贡献。

王极盛教授对社会心理学在中国重建与发展做出了重要贡献。1979年5月31日他在《光明日报》发表了《开展社会心理学研究的建议》，心理学界与社会学界对其评价甚高：“弹响了在中国大陆土地上已经沉默了30年的社会心理学研究的前奏”，“这是中国社会心理学重建的重要标志”，“推动中国社会心理学的恢复与发展”。1988年他在中国管理科学研究院创建了社会心理研究所，为中国社会心理学的发展发挥了宝贵作用。

王极盛教授在高考特别是高考心态的大数据研究与长期大范围的推广活动方面取得的明显效果也值得一提。全国数百家媒体报道他有关高考研究的成果。仅2007年5月下旬到7月初，他在中央电视台主讲有关高考的讲座达到25次。他有关高考研究的文章被中学老师积极推荐，以供大家学习。他的足迹遍布大江南北，高考讲座场场掌声不断，笑声不绝。有些校长指出，

从学生爽朗的笑声和灿烂的笑脸可以看出，这是一场极好和高效的心理调节课，考生们几个月的郁闷和忧愁都一扫而光，心理得到了极大放松。有的学校当年出了省级高考状元，有的一本升学率翻一番。王极盛教授几乎成为家喻户晓的人物。

王极盛教授不仅是心理学界的全能专家，也是交叉科学界的高产学者，他不仅对心理学发展做出了杰出贡献，也对交叉科学进步发挥了宝贵作用。我们热切期待他有更多创新性佳作问世！

（王兴成教授系著名管理学家，中国社会科学院研究员，曾兼任中国管理科学研究院常务副院长、中国科学学与科技政策研究会副理事长、中国系统工程学会学术委员会副主任，享受国务院特殊津贴专家。）

前 言

20 世纪 80 年代，我进入学校开展心理学研究工作，从 1995 年开始开展高考心理学研究，自 1999 年起研究高考状元的成功规律。

我深入近千所学校，对 4 万名中学生采用我编制的《中国中学生心理健康量表》进行心理健康测试，对 1 000 名复读生进行调查研究与实证研究。1999 年国家启动了新一轮高考改革，侧重考核素质、考核能力，从那时起我坚持每年对全国 31 个省、自治区、直辖市的省级高考状元进行面对面、一对一的访谈和书面调查问卷，访谈了 400 多名省级状元，接受数以千计家长和考生的咨询，出版有关高考的著作 30 余部。

我研究的范围有四个方面：①高考成功规律；②高考复习的方法和策略；③高考心态的调整方法；④科学填报志愿。

我到各地去宣讲高考成功规律，全国数百家媒体（包括中央电视台、中国教育电视台、新华社等）对我进行了采访与报道，中央电视台采访与报道近百次。

在高考研究方面：①论证了实力加心态 = 高考成功；②提出心态就是分数，调整好心态高考就成功了一半的理念；③提出调整心态的方法体系；④在复习方法方面提出了每月提高 15 分的策略、9 门课程的黄金学习法则；⑤提出了高考备考的战略、策略与技巧；⑥提出了填报志愿的八字方针、八项注意、十个误区、两个警惕。

我所做的高考讲座几乎场场掌声不断、笑声不绝。考生灿烂的笑容与爽

朗的笑声，说明讲座驱散了他们的心理迷雾。在山东滨州北镇中学做高考讲座时，在场的中国教育电视台的记者告诉我，2小时报告，学生鼓掌32次。在山东高密某中学讲课时，学生掌声不断，校长不得已与考生商量，讲课时不要鼓掌了，否则会影响讲课的进度，等讲完再鼓掌。我讲完以后，掌声持续了3分钟。在河南某中学讲课时，学校学生几千人，礼堂只能容纳400人，其他几千人只能在教室看视频。讲课结束后，校长送我出校门，在沿着教室通向校门的30米距离，学生们主动排长队掌声相送，使我感动不已。2014年9月下旬，在河北省辛集市某乡村中学的操场上给学生讲课，讲完后我走向校门，校门距离操场三四十米，学生坐在操场上用掌声将我送出校门。

我的研究使考生掌握了高考成功的理念与方法，对高考成绩有所帮助。2013年在吉林一中讲课，当年出了省级理科状元、吉林市文科高考状元。2014年在湖北省襄阳四中讲课，该校当年出了省级理科状元，并且高分考生的比例在湖北省占第一位。2013年，北京一名考生经过我心理辅导，当年以711分考取清华大学。河北省邯郸市某学校，前一年我给考生讲高考，第二年我给考生家长讲高考，结果该校升学率翻了一番。2014年5月，在山东省菏泽市一个县里中学讲课后，当年该校高考一本升学率提高了39%。他们学校的一位领导人给我发短信说：“你是中学生的心理救星。”我深知自己绝对没有那么大的威力，但说明了学校对我的期望、鼓励与鞭策。

本书汇集近年来我在各地讲课的一些演讲稿，以及中央电视台、新华社、《中国青年报》《中国教育报》《现代教育报》《北京晚报》等全国数百家媒体对我的报道。该书的主要内容包括：高考成功规律，调整好心态考试成功一半，高考复习的方法与策略，高考状元成功的规律，科学填报志愿，家长走出高考的五个误区，做到五要五不要，家长好心态、孩子好成绩，高考状元的家教秘籍等等。

本书是我20年来潜心研究高考心理调整的精华，涉及高考成功的方方面面，是一本考生掌握高考规律的小百科，也是一本快速提高高考成绩宝典。

目录 CONTENTS

● 第一章 心理快速提分法

一、高考成功规律	002
二、心态就是分数	006
三、调整好心态是高考成功的一半	012
四、高考成功规律的探讨	015
五、考生心理需要全社会重视	018
六、高考状元对高考规律的认识与体会	020
七、高考成功三要素	032

● 第二章 学会调整心态

一、调整心态的原则	035
二、掌握调整心态的具体方法	038
三、考试紧张也该适度	059
四、为什么考试发挥不好	063

● 第三章 高考百日冲刺过程中的心理调节

一、三月份怎么调整心态	067
二、四月份怎么调整心态	069
三、五月份怎么调整心态	071
四、考前十要十不要	073
五、高考前一天考生怎么做	077
六、高考第一天，心态很重要	079

● 第四章 家长怎样帮助孩子调整心态

一、家长好心态，孩子好成绩	083
二、家长应走出高考五大误区	085
三、考前、考中家长做好 10 件事	088

● 第五章 高考复习的方法与策略

一、高考状元的学习方法	093
二、高考复习的八大策略	102
三、高考复习期间如何走出“高原现象”	109
四、调节好生物钟	112
五、考试策略与技巧	115