

决定高考命运丛书

- 中国高考心理指导第一人
- 中国高考状元研究第一人
- 新华社、中央电视台、中国教育报等全国数百家媒体报道

王极盛/著



素质决定 成绩

全面提高成绩的**10**大秘诀



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

决定高考命运丛书

素质决定成绩

王极盛 著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

素质决定成绩/王极盛著. —北京：电子工业出版社，2007.12
（决定高考命运丛书）

ISBN 978-7-121-05641-3

I. 素… II. 王… III. 高中—学生—素质教育 IV. G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2007）第 195252 号

策划编辑：贾 贺 张宏学 田 怡

责任编辑：宋兆武 武 薇

印 刷：北京机工印刷厂

装 订：三河市鹏成印业有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：787×1000 1/16 印张：13.5 字数：232.8 千字 彩插 2

印 次：2008 年 1 月第 1 次印刷

定 价：28.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



2007年5月作者在新浪考试直播间作高考心理辅导讲座



作者在中央电视台做高考心理辅导节目的嘉宾



作者在中国教育在线做高考节目的嘉宾



2005年作者在中国教育电视台做高考节目的嘉宾



作者在河南省某中学作高考心理辅导报告



作者在江西省南昌市作高考心理辅导讲座

前 言

上大学上名校，是中国亿万家长和学生的愿望。人往高处走，水往低处流。时代在发展，社会在前进，家长的愿望和学生的要求是完全正当的，问题是怎么实现这些愿望。什么事情都有规律，考试、高考也有规律，只要掌握考试、高考的规律，考生一定会发挥出自己的实际水平，考上自己理想的大学。

那么考试和高考的规律是什么呢？我从 20 世纪 80 年代中期开始对中、小学进行心理健康的研究，90 年代中期侧重研究心理因素与高考的关系。经过对四万多中学生心理健康测试，访谈三百余所中、小学，接受几千名学生和家长的咨询，特别是从 1999 年开始，国家启动高考改革，我连续九年对全国 31 个省、自治区、直辖市的 400 多名省级高考状元进行一对一的深层访谈，又对 100 余名状元家长进行访谈，最后总结出高考成功 $\approx$ 实力（科学文化素质）+心态（心理素质）。

考生掌握和运用知识的水平是高考成功的硬件，是高考成功的基础；考生心态调节状况是高考成功的软件，起调节作用，既可以使考生超常发挥（我的实证研究表明，超常发挥可以超出 100 分）与正常发挥，也可以使考生发挥失常（我的研究表明发挥失常可以丢失 300 分）。考生的实力与心态在高考成功中同等重要、缺一不可。越是临近高考，心态调节越重要，越关键。

我在 20 世纪 80 年代进入学校进行调查研究与实证研究，目的是探索“双提高”，既提高学生素质（特别是心理素质），又提高学习成绩。我认为提高素质与提高成绩是统一的，不是对立的。我赞成的是高能高分，不是高分低能。从目前的情况来看，高考的路子有两条，一条是应试教育，考什么教什么学什么，不考不教不学，结果使学生筋疲力尽、读死书、死读书，综合能力差、应对能力差、适应能力差、应试能力差，学校、家长、考生与社会都不满意。另一条是走素质教育之路，全面提高学生素质，包括思想道德素质、科学文化素质、身体素质与心理素质，培养学生德智体全面发展。

我认为在中国只有走素质教育之路才能提高高考成绩，才能适应 21 世纪社会发展的需要。那么，怎么既提高素质又提高考试成绩，特别是高考成绩呢？经过多年的研究表明，高考成功既有内因也有外因，内因主要就是学生

的学习态度、学习习惯、学习方法、对高三的看法、对高考的看法、内心世界、心理素质等；外因主要是学校教育、家庭教育等。

该书通过对 C 校的多年研究，以 2007 年一个班高考做典型，经过提炼、分析、综合众多考生的感受，揭示素质教育对学生素质提高与应试能力的提高的机制，揭示素质教育的威力。为广大考生、家长与老师提供借鉴的有效方法，进一步提高教学质量，提高学生素质，提高高考成绩。

该书采用的 2007 年典型班级高考考生 53 人，其中，25 人考上北京大学，13 人考上清华大学；8 人考入香港的学校，其中香港大学 2 人；香港科技大学 4 人，香港理工大学 2 人；去美国 2 人。他们的成功经验是素质教育的产物，他们的成功经验具有普适性，这些考生平时德智体全面发展，多才多艺，综合素质高。无论是平时考试或竞赛考试都是出类拔萃的高考时成绩特别突出。

我希望阅读该书的考生，能够掌握高考成功规律，提高素质，提高成绩，考上自己理想的大学。

王极盛

目 录

contents

秘诀一	高能高分——高考总分、各科成绩及高三考试年级排名	1
秘诀二	对高三的认知	8
秘诀三	对高考的认知	17
秘诀四	学习态度	28
秘诀五	学习习惯	40
秘诀六	学习方法的十大原则	52
秘诀七	心态	88
秘诀八	家庭教育	107
秘诀九	学校教育	131
秘诀十	内心世界	180



秘诀一 高能高分

—— 高考总分、各科成绩及高三考试年级排名

林茜 高考总分：709

语文：132

英语：141

数学：148

理综：288

高三这一年第一学期期末考试是人大附中第一名、海淀区第二名；离高考最近的一次考试我是年级第一名；其他的时候基本上都是十几名或者是前十名；高一、高二的时候期末考试都是在前五名，期中考试的时候十到二十名。

陈心之 高考总分：682

数学：138

语文：121

甘斯亭 高考总分：694

语文：127

英语：137

数学：145

理综：285

高三开学之前有一个摸底考试，那次考试是年级第一，那次题比较难，我被扣了一百零几分，但是我的分还是跟同学拉开了一大节。之后十月份会考是年级第六，后来就开始准备去美国。然后期中的时候是年级第五，期末的时候是年级第二。下学期的一开学没考好，大概三十名出头；之后有一个理综的测试，那次年级第二；





一摸的时候年级第三，二摸的时候不太好，是年级十二，然后就高考了。我一摸之前班主任还找我谈话，跟我说状元的事情，说让我争取冲击状元，也跟我们班其他同学谈话了。

刘文静： 高考总分：654 分

数学：140

英语：137

语文：110

理综：267

我参加竞赛之前都是挺靠前的，五十名之内，竞赛回来后都考到一百多名了。

王菁 高考总分：673

数学：147

语文：（不记得）

英语：130 多

理综：270 多

一般前一百五十名，最好的时候是第二十四名。

李铁合金 高考总分：669 分

语文：130

数学：141

理综：269

英语：135

吕卓然 高考总分：682 分

语文：126

数学：150

英语：129

理综：277

我的变化特别大，我在保送之前是七十多名、八十多名，有时候六十多名，保送之后是前十名。



兰玥 高考总分：679

语文：130

数学：143

英语：129

理综：277

班里一般前十名，高考分数估计前三十名左右。

展望 高考总分：634

语文：117

数学：145

英语：132

理综：240

我高三年级一百名，不是特别靠前。

邵帅 高考总分：675

语文：119

数学：150

英语：132

理综：274

基本上前五十名左右，最好的时候排年级前十，年级第二考过一两次。

蒲敬 高考总分：673

语文：112

数学：148

英语：130

理综：283

基本都在前五十名，高三有一次考得比较差，有一次考了一百多名。

孟时光 高考总分：667 分

语文：132



数学：129

英语：123

理综：284

最高的时候年级第六名，最低的时候年级一百七十多名。开始的时候还排得比较靠前，到后来就觉得天天考试非常非常累，不是很想学，名次就往下掉。

丁珂 高考总分：679

语文：120

数学：144

英语：130

理综：285

差别挺大的，低的时候七八十名，有两次。好的时候是第四名，保送之后就不是很稳定了。后来基本就在二三十左右了，高考下来之后我的分数也大概是在二三十名左右。

张博扬 高考总分：662

数学：145

语文：113

英语：131

理综：273

保送之前还能排到十几名，高三保送了之后基本上五十到一百名，成绩就不太突出了。

任尚伟 高考总分：680

语文：113

数学：145

英语：130

理综：292

平时考试还是比较靠前的，偶尔会考到三四十名，一般情况下都是在前二十名左右。最好的一次拿过年级第一，那是高一。高二还有一次是并列的。高三拿过前十名。



徐博晨 高考总分：683
语文：128
数学：145
英语：140
理综：270



极盛视角

1. 高分考生

我所采访的同学当中，他们的分数都在 600 分以上，其中绝大部分是 650 分以上。他们的高考成绩优秀，可称为高分考生。其中所报告的他们考试的分数总分是文化课考试，即语文、数学、英语及理科综合。其实他们多数人的档案分比高考实分都高出 20 分，因为他们当中不少人曾获得过北京市或全国中学生学科竞赛北京赛区数学一等奖、物理一等奖、化学一等奖等，因此他们的档案分大多比他们高考实分高出 20 分。他们是名副其实的高分优秀考生。

2. 成绩一贯优秀

我所采访的考生当中他们不仅高考成绩优秀，而且在高中这三年，特别是高三这一年考试成绩也都是优秀的。他们中多数人高中三年的考试都在百名之内，有些人总是在十名、二十名之内。他们学校的考生这几年来高考名次排在一百五十名左右，都能达到北大和清华的录取分数线。这些考生进入北大、清华不仅是由高考成绩所决定，而且是由平时考试的优秀分数作为基础的，他们平时的成绩在高考中得到延续和提高。

3. 各科成绩相对平衡

从他们的高考各门课的成绩来看，各科分数相对来讲比较平衡，不存在偏科问题。但也有的同学在各科成绩全面平衡的基础上，单科成绩特别突出，比如说邵帅、吕卓然高考的数学成绩满分，即 150 分。这些优秀考生学



科成绩相对比较平衡，说明他们各科都得到比较全面的发展。高考是靠总成绩的，不是靠单科取胜的，有些考生高考总成绩低，并不是说他每科考得都差，而是有一门或者两门课偏科，造成严重低分，总分就降下来了。例如不少文科考生，他们的数学成绩相当差，语文可能考到一百二三分，但是数学成绩考了五六十分，这样总分就下来了。因此，中学生要力求各门知识得到相对平衡的发展，这也是从学科角度出发来谈综合素质的一个内容。据我从 1999 年开始对全国 31 个省、自治区、直辖市的省级高考 400 多名状元的采访来看，只有个别状元单科，如数学满分 150 分，绝大部分状元没有单科满分。他们靠的是各科成绩都比较优秀，才以总分第一的成绩考取北大和清华，成为当年该省的文科状元和理科状元。

4. 学科特长

这些高分考生不仅考试成绩总分高，各科相对发展比较平衡，而且有突出的特长，他们或者在数学或者在物理或者在化学等学科方面突出。这不仅表现在他们高考单科成绩高，而且主要表现在他们在全国中学生比赛中，如数学、物理、化学经常获奖，而且多是北京赛区的一等奖。各个学科全面发展和单科成绩突出是相互促进的，他们中不少同学跟我讲参加竞赛并没有妨碍他们学科成绩的发展，而且竞赛使某一单科成绩更加突出。在他们看来高考和平时考试的题目与他们竞赛的题目比较起来，难度低得多，所以他们往往由于学科竞赛的深厚知识根底，对高考或者是平时考试的题目难度就不以为然了。

5. 综合素质高

我国从 1999 年启动新的高考改革，其考试内容方面侧重考核素质，侧重考核能力，这就决定了高考成绩在某种意义上是学生综合素质的体现，特别是学生科学文化素质与心理素质的体现。高考成绩是素质的产物，即一般说来素质高的学生，特别是科学文化素质高、心理素质高的考生会获得高分；素质低，特别是科学文化素质低、心理素质低的学生，在高考中往往获得低分。因此，我认为素质与高考分数是统一的，不能看做是对立的两个东西。它们之间有内在的联系，即素质决定考试成绩，成绩反映素质水平。从中也可以感悟到，素质教育与高考制度不是对立的，是统一的。在这个意义上也可以说，高分低能的说法是不正确的，通常应该说高能高分。我过去采访的



400 多名省级高考状元他们都是德智体全面发展，综合素质高，高考中获得优异成绩，这就是高能高分统一的例证。

6. 保持与巩固基础知识好的优势

中国传统教育一个非常突出的特点，是中国教育培养出的学生基础知识好、基础知识牢固，这也是国际教育界的共识。我们应该保持、巩固和发展这个优势，不能因为反对应试教育，而把中国传统教育这一优势视为应试教育的产物。高分在某种意义上是反映学生基础知识好、基础知识牢固的。特别是我们现在的高考考试内容改革以来，强调的是考核学生基础知识、基本能力和基本技能。因此，我认为高分考生往往是基础知识好、基础知识牢固的必然结果。



秘诀二 对高三的认知

林茜：我觉得高三给我的感觉是对高一、高二学的东西的升华。高一、高二学的可能是比较点状的东西，你用高三这一年的时间把它们的串成了一个网，而且高三学到的东西不是以后专业的方向，比如数学，可能我在大学接触不到数学了，我接触的物理也可能会少，语文也接触不到了。但是我觉得高三这一年为你以后的人生可以打好基础，不管大学四年学的什么专业，我觉得高三任何一门课都是非常有意义的。比如说文学，我也没想到我会写出这样的东西，这个假期时间蛮紧的，但是写完以后感觉蛮好的。所以很多东西你不会当时就一定会用到，但在以后的路上我们会用到。我们应该看得远一点，所以我觉得高三是一个心理上成熟、人格上完善的时期。

陈心之：我没觉得是炼狱，我觉得还可以，主要因为我做的事情太多了，我并没有一心一意地弄高考。如果是一心一意地弄高考，时间会充裕很多，因为同时做几件事情，所以有点忙，但是还好。高考那一天结束的时候好像觉得有点意犹未尽，听别人说高考是炼狱什么的，结果自己经历的时候觉得还好，其实跟前面那一年差不多，因为我情况有点特殊，我在做申请。可以说在四月之前或者是二三月之前的绝大部分时间都在做申请。然后二三月份之后才开始做大量的题，这才进入了高考复习状态。

甘斯亨：高三这一年，其实我上半学期一直在申请去美国，有的作业我都没有做，当时申请去美国花的工夫挺大的，我经常每天晚上填表填到半夜，然后再写作业，晚上就睡几个小时，就这么连轴转。也是顶着一些压力一路这么走，前半个学期基本上都是忙申请去美国的事情，还要去香港考试，后半个学期主要在高考这方面。但是我感觉高三一年学习反倒没有高一、高二学习重，而且该有的娱乐时间我也有，该打网球我也打，就很正常地过来了。我觉得高三我自己主要的进步还是心理方面的，一个是我刚开始



申请去美国的过程比较繁杂，有的时候会有一些小波小浪的，都需要你挺过来。每天晚上就睡几个小时，很辛苦，我算是自己比较要强，也比较能吃苦，就这样过来了，心理上相对来说越来越成熟。加上后来美国有面试，我觉得这种感觉是准大人的一个过程，因为以前在学校就是读书、考试，成天就是学生的那些事情，但是你申请国家大学的话，就要面试，感觉就像一个成人一样有很多事情需要你以比较成熟的心态去应对。加上后来我申请提前录取，当时没有成功，那段时间心情比较低落，那段时间是在期末考试之前，但是调整了之后心态还算比较好，调整得还不错。我觉得这么一个调整心态的过程，对我来说一下子心智上成熟了很多，我跟爸妈开玩笑说是我突变了个抗性基因，就是抗挫折的能力一下提高了。因为以前考初中、考高中，我想做什么事只要努力了基本上都做成了，但是这一次因为各方面的因素没有成功，心理上就会有点承受不住，最后慢慢调整过来了。

刘文静：我高三不太一样，我没怎么上课，就在外面参加竞赛了，所以就基本上没和大家一块儿上课。回来之后几个月我在学校，觉得挺紧张的。觉得和高一、高二不太一样，比较紧张。

王菁：高三确实是比高一、高二苦很多，主要是心理压力比较大，就应该比高一、高二努力一点。

李铁合金：确实大家在心理上都更成熟一些，但是我觉得高三没有炼狱那么可怕，比我想象的还是好一些。

吕卓然：高三这一年，因为我也是保送生，所以我觉得我对高三的看法可能跟大部分同学不一样，因为保送生考试还是比较早的，考完结果出来之后，我觉得高三是很轻松的。但是别的同学可能认为高三很苦，因为说真的我们发下来要做的卷子确实很多，但是保送生很多时候可以不去面对这些卷子，只挑自己比较弱的项目去做，而不像其他同学要为了高考成绩而奋斗。所以我觉得对于我来说高三是很轻松的一年，挺快乐的一年。但是我觉得高三，如果大家只为了高考分数而学习的话，就挺没有意义的。就像我们高一、高二是为了学习而学习，而高三我们就是为了提高分数而学习，我觉得高一、高二要比高三有意义得多。