

中国高考心理指导第一人 中国高考状元研究第一人

中国著名心理学家 中国科学院博士生导师 国务院特殊津贴获得者

全国数百家新闻媒体报道

高考心态调节法

——好心态是高考成功的一半

王极盛 ◎著

中国华侨出版社

中国高考心理指导第一人 中国高考状元研究第一人

中国著名心理学家 中国科学院博士生导师 国务院特殊津贴获得者

全国数百家新闻媒体报道

高考心态调节法

——好心态是高考成功的一半

王极盛 ◎著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

高考心态调节法 / 王极盛著. —北京: 中国华侨出版社, 2009.11

ISBN 978-7-5113-0141-3

I. ①高… II. ①王… III. ①高等学校—入学考试—学习心理学 IV. ①G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 196775 号

高考心态调节法

著 者 / 王极盛

责任编辑 / 文 慧

封面设计 / 齐彩霞

版式设计 / 齐彩霞

责任校对 / 胡首一

经 销 / 新华书店

开 本 / 880 × 1230 毫米 1/32 开 印张 / 10 字数 / 188 千

印 刷 / 北京金吉士印刷有限责任公司

版 次 / 2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-0141-3

定 价: 35.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

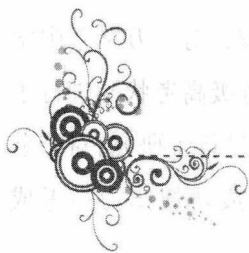
发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



序言



我从1995年研究高考，迄今已经潜心研究高考15年了，接受了数以千计考生和家长的咨询。很多考生对我讲：“王老师，我辛辛苦苦，勤勤恳恳高三这一年累个半死，高考成绩却还是上不去。”“我们班有的同学，跟我的聪明程度差不多，学习方法也不比我高明。模拟考试和高考成绩都比我明显高一截。这是为什么？”

有些家长对我讲：“我的孩子可以说挑灯夜战，高三这一年，我电视都不让他看，电脑也不让他玩。可以说全部的时间都用在了高考备考上。按理说，考上一本没问题。没想到，高考只考上了一个大专。这是为什么呢？”不少家长高三这一年对孩子付出很多很多，期待很高很高。但是孩子高考的成绩却事与愿违。他们为此困惑不解，深为苦恼。

我认为，关键问题在于很多考生没有把握高考规律，特别是没把握高考心理调节规律。很多家长干着急、瞎





帮忙，甚至帮倒忙。究其原因，也是没有把握考生的心理规律。特别是考生调节心态的方法。

15年来，我调查了500多所学校，对4万余名中学生进行了心理健康测试，对400位省级高考状元进行了面对面的访谈，对100多位状元家长进行了研究，对千名落榜生进行了研究。最后总结高考成功规律为高考成功 $\approx$ 实力+心态。

实力是高考成功的硬件，是高考成功的基础。心态是高考成功的软件，起调节作用。既可以使考生正常发挥，也可以使考生超常发挥。我的研究表明，心态好可以超常发挥100分，也可以使考生发挥失常。我的研究表明，发挥失常可以丢30至50分，甚至是300分，更有甚者使考生得了0分。

我写这本书的目的就是使学生与家长，特别是高三考生与家长首先树立“心态就是分数”，“调节好心态是高考成功的一半”的理念。其次，全方位地、横向与纵向相结合地掌握众多的高三心理调节方法。这些方法对所有考生都是简便易行，行之有效的。目的是考生在高考中确保正常发挥，无怨无悔，力争超常发挥，喜出望外。我努力争取本书具有可读性、实用性、操作性与有效性。

我衷心祝愿阅读本书的学生在高考中金榜题名，考上自己理想的大学。衷心祝愿阅读本书的家长望子成

序 言



龙，梦想成真。谨以此书献给莘莘学子，望子成龙的家长，辛勤耕耘的老师，献给伟大的祖国六十华诞！

王极盛

于 2009 年国庆六十周年



第一章 揭秘高考成功规律

一、高考考什么	6
1、考核思想道德素质	6
2、考核身体素质	9
3、考核科学文化素质	10
4、考核心理素质	10
二、高考成功 $\approx$ 实力+心态	12
三、实力是硬件	18
四、心态是软件	19
五、心态就是分数	21
六、考前不良心态必须调整	25





第二章 好心态是高考成功的一半

一、听高考状元谈心态	33
1、2009 年高考状元李江雁谈心态	33
2、2009 年高考状元徐美辰谈心态	46
3、2009 年高考状元陈俊任谈心态	49
4、2002 年高考状元张继涛谈心态	56
5、2002 年高考状元李博萌谈心态	58
二、听高考复读状元谈心态	60
1、2009 年高考复读状元陈君谈心态	60
2、二本线的复读生成为省级高考状元	66
3、刚上线的复读生成为省级高考状元	68
4、一年提高 215 分的京城复读“提分状元”	70
三、良好心态给高考加分	73
1、一个班出了北京市高考理科第一名、第二	73
2、一个班四分之三考生考上北大清华	74
3、走出高考状元成功的认识误区	77
四、考生心态在高考成功中占首位	81



第三章 防止和克服不良心态给高考减分

一、防止与克服强迫现象的三个方法	89
二、防止与克服考试焦虑的三个方法	91
三、防止与克服考试抑郁的关键	98
四、防止与克服情绪不稳定的秘方	103
五、防止与克服适应不良的方法	106



第四章 调节心态的三类方法

一、暗示、模仿、感染	114
二、王极盛的心理健康操	118
1、操作方法	118
2、心理效果	123
3、调节心态的原理	128
4、注意事项	129
三、调节心态的十六字诀、二十个方法	130
1、强化信心的五个方法	131
2、优化情绪的五个方法	147
3、进入状态的五个方法	154
4、充分发挥的五个方法	162



第五章 高考倒计时阶段的心态调节方法

一、调节心态的四个理念	169
二、三月份调节心态的三个方法	172
三、四月份调节心态的关键	179
四、五月份调节心态的两类问题	181
五、高考前十天调节心态十要十不要	188
六、六月六日调节心态的十个建议	196



第六章 考试时期怎样调节心态

一、六月七日怎样调节心态	203
1、快速调节心态三部曲	203
2、六月七日调节心态的七个重点	205
二、六月八日怎样调节心态	209
1、总结6月7日的考试经验	209
2、保持良好的生理节律和心理节律	210
3、不想考试过后的事	211



第七章 家长走出孩子高考的

十个心理误区

一、走出过分关心的六个误区	215
1、请假在家	215
2、在家陪读	217
3、不断送茶水、水果	218
4、盲目买教辅材料	219
5、代替孩子做高考的物质准备	222
6、送孩子上考场	224
二、走出过分监督的四个误区	227
1、不许看电视	227
2、不让接电话	229
3、不能看课外读物	231
4、给孩子订学习计划	232
三、走出过分期望的两个误区	234
1、期待的高校等级过高	234
2、报考志愿过高	236
四、走出只关心身体健康,忽视心理健康的误区	237
1、全家的重点保护对象	237



2、忽视孩子心理健康	238
五、走出重言教轻身教的四个误区	241
1、电话不断	241
2、看电视剧不断	243
3、搓麻将不断	244
4、争论不断	246
六、走出重时间轻效率的三个误区	248
1、不间断地学习	249
2、长假不休息	250
3、“抓紧时间”、“好好学习”的口头禅	251
七、走出每次考试都非常好的两个误区	252
1、每次考试都好	252
2、太看重分数	253
八、走出浮躁的误区	255
九、走出重方法轻心态的误区	256
十、走出把家长意志强加给孩子填报志愿的误区	257



第八章 家长怎样帮助孩子调整心态

一、帮助孩子调整心态四项须知	261
1、每个考生都会有心理问题	261



2、心态对高考非常重要	262
3、心理问题可以自我调节	262
4、心理调节不可能“一劳永逸”	263
二、家长以自己的言行帮助孩子调节心态	264
三、不同时期侧重解决孩子不同的心理问题	267
四、主动与老师取得联系	268
五、督促与帮助孩子做好心理健康自测	270
1、中国中学生心理健康量表	273
2、中国中学生心理健康量表的构成	275
3、评分方法	277
4、怎么解决	278



第九章 家长考前、考中做到

“五要”、“五不要”

一、家长要做到“五要”	284
1、情绪要稳定	284
2、创造一个温馨的家庭气氛	287
3、要对孩子说“只要尽力就行”	291
4、要确保孩子身体健康	292
5、要督促孩子做好必要的物质准备	294



二、家长要做到“五不要”	297
1、不给孩子提出考试的具体要求	297
2、不要议论填报志愿的事情	298
3、不要唠叨，不要许愿，不要威胁	299
4、不要送孩子上考场	300
5、不要问孩子考试情况	300



第一章



揭秘高考成功规律



Handwritten text, possibly a title or header, located at the top of the page. The text is faint and difficult to decipher.

Handwritten text, possibly a body of text or a list, located in the middle of the page. The text is faint and difficult to decipher.



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。社会在发展，历史在前进。学生的愿望与家长的要求，是完全正当的。问题是怎样实现这些愿望？什么事情都有规律，只要掌握高考的规律，就一定会成功，而违反高考的规律，就要遭到挫折。

一位学校的校长曾对我说过，他们有一个考生，学习实力特别强。只要高考时不发生重大意外的话，他不敢确保省里理科第一名，省里理科前十名是没有问题的。

高考那天，这个考生八点半进入考场，感到心惊肉跳。八点四十五分，感到大汗淋漓。九点钟，两眼冒金花，看不清卷子。等了一会儿，脑子一片空白。再等一会儿，晕过去了。两个监考老师。