

国内第一本心商MQ心理学著作

心商

新思维

新发现

新方法

MQ

王极盛 著

学生最新成功法宝

《心理素质与学习成绩双提高》

心商主宰人的成功

补上这关键的一课



- 著名心理学家王极盛教授十八年来的
- 研究成果，献给千千万万学生、
- 教师、家长、青年读者
- 本书全然不同于各种辅导教材，
- 却具有独特的功能，助亿万学子成才
- 本书的影响力超越情商EQ理论

工商出版社

心商 MQ

—学生最新成功法宝

王极盛 著

工商出版社

国内第一本心商MQ心理学著作

心商MQ

学生最新成功法宝

王极盛 著



工商出版社

责任编辑 董云竹

版式设计 李 芬

图书在版编目(CIP)数据

心商 MQ: 学生最新成功法宝/王极盛著. - 北京: 工商出版社, 1997. 12

ISBN 7-80012-355-3

I. 心… II. 王… III. 学习心理学 IV. G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 23554 号

书名/心商 MQ—学生最新成功法宝

著者/王极盛

出版·发行/工商出版社

经销/新华书店

制作/北京弘文激光照排中心

印刷/北京鑫欣印刷厂

开本/850×1168 毫米 1/32 印张/13.5 字数/250 千

版本/1997 年 12 月第 1 版 1997 年 12 月第 1 次印刷

印数/01—30000 册

社址/北京市丰台区花乡纪家庙(100071)

电话: (010)63812074

出版声明/版权所有, 侵权必究。

书号: ISBN7—80012—355—3/G.46

定价: 22.00 元

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)



作者简介

王极盛，1937年10月25日生于辽宁省丹东。1962年北京大学心理专业毕业。1962年至今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年科研突出贡献政府特殊津贴获得者，1993年被批准为博士生导师。

他研究领域较多，包括医学心理、管理心理、社会心理、理论心理、创造心理、青年心理、老年心理、妇女心理等。

王极盛的科研成果奖、专著、科学论文、科普文章、研究成果的社会效益这五个方面在我国心理学界均名列前茅。他负责的针刺麻醉的心理学研究、气功心理学研究、人事心理学研究等五项科技成果获得中国科学院与省部级重大科技成果奖。他已出版专著20部，其中三部在日本出版。《青年心理学》、《科学创造心理学》、《人事心理学》、《中国气功心理学》等分别是建国以来这些领域的第一本专著。《青年心理学》出版了85万册，是我国心理学有史以来的著作出版发行之冠。他发表了学术论文200余篇，发表科普文章140余篇。



作者近照



作者部分作品

责任编辑：董云竹

我的研究目标是既提高学生的心理素质，又提高学生的学习成绩；既使学生智力得到全面发展，又使学生的个性得到充分陶冶；既使学生身体健康，又使学生心理健康。

目 录

开篇的话

——寄语学生、家长及老师

第一篇 心商(MQ)的实现系统 对学习成绩的作用

第一章 智 力

- 一、什么是智力
- 二、智力与知识的关系
- 三、智力差异
- 四、优化智力结构
- 五、智力的形成与发展

第二章 发展记忆力

- 一、多么令人羡慕的记忆力
- 二、令人惊叹的中学生记忆力表演
- 三、人的记忆力潜力取之不尽
- 四、怎样测定记忆力好坏
- 五、怎样测量记忆力水平
- 六、哪些因素能促进记忆力的提高
- 七、提高记忆力的 17 种方法

第三章 提高观察力、思维力、想象力和操作能力

- 一、培养观察力
- 二、发展思维力
- 三、发掘想象力
- 四、发挥操作能力

第二篇 心商(MQ)的动力系统 对学习成绩的作用

第四章 非智力因素与成功

- 一、特尔曼关于成功的研究
- 二、王极盛关于成功的研究

- 三、影响学习成绩提高的非智力因素
- 四、非智力因素与学习成绩
- 五、不同水平学校学生心理素质的差异

第五章 提高非智力

- 一、自信心是成功的精神支柱
- 二、提高自信心的操作方法
- 三、快乐无价
- 四、自我调节情绪的方法
- 五、身心放松法

第三篇 心商(MQ)的控制与调节系统对学习成绩的作用

第六章 心理健康

- 一、重视心理健康
- 二、令人担忧的学生心理健康
- 三、心理健康与学习成绩
- 四、学业适应与心理健康
- 五、心理素质与心理健康

六、学生心理健康的问题

第七章 心理指导

- 一、帮助提高学习成绩
- 二、发挥智力结构优势
- 三、优化情绪
- 四、改善人际关系
- 五、提高心理适应性
- 六、加强道德修养
- 七、促进心理平衡

第八章 王极盛的心理健康操

- 一、心理健康操的操作
- 二、心理健康操的机理
- 三、学生的心理感受
- 四、典型者的心理健康的改善
- 五、实验班的心理健康的改善

第九章 中国特色的心理素质 提高的技术

- 一、气功对中学生学习能力的作用
- 二、气功对中学生情绪因素的作用
- 三、气功对中学生学习成绩的作用
- 四、气功对中学生人际关系的作用
- 五、气功对大学生 34 项心理素质的作用

六、气功为什么能开发智力

七、调心的方法

八、简易拍打气功法

九、王极盛的散步功

第四篇 心商(MQ)在家庭教育中的应用

第十章 可怜天下父母心

- 一、期待很高
- 二、代价很大
- 三、失望很多
- 四、心理了解很少

第十一章 父母教养方式

- 一、父母教养方式与心理素质
- 二、过度保护型
- 三、严厉惩罚型
- 四、过分干涉型
- 五、否认拒绝型
- 六、理解、情感温暖型

第十二章 批评、表扬的心理 艺术及其心理效应

- 一、批评的心理艺术及其心理效应
- 二、表扬的心理艺术及其心理效应

第五篇 心商(MQ)在考试中的 应用

第十三章 考生的心理指导

- 一、考试焦虑及其防止对策
- 二、考试前的心理准备
- 三、考试的心理类型

第十四章 考场中的心理对策

- 一、第一场考试后的心理及其对策
- 二、防范怯场的心理学对策
- 三、考试怯场心理调适的方法
- 四、考试的策略与技巧

附录 科技日报 1991 年 10 月 6 日的一篇报道

我国心理学界的“状元郎”

—— 记中国科学院心理研究所研究员王极盛

开篇的话



——寄语学生、家长及老师

一九九七年入夏以来，北京地区持续高温，甚至入秋以来也失去了昔日的凉爽。

九月五日在海淀区知春路口附近的行人道上有六、七百人井然有序地排着长队，过往行人无不驻足察看，有不少人急忙跑过来问这是在买什么东西呀！原来是家长们在为孩子抢购《教师教学用书》、《教学参考书》

等。在排队的长龙中七、八十岁的老年人不乏其人。人们怀着焦急、不安、希望、渴望萃于一身的复杂心绪，静静地等候着。

我的一位年过半百的亲戚告诉我，她排了近4个小时的队，才为她念中学的儿子在新华书店知春里课本门市部买到一套教学参考书。

可怜天下父母心。现在的父母对子女期望很高很高，付出的代价很大很大，得到的却是太大太大的失望。

为什么会出现这种事与愿违、不尽人意的局面呢？据我多年的研究，答案是父母对子女的心理了解得太少太少。

一九九六年十一月的一天，我的正在上中学的儿子放学后回家愁眉苦脸地对我说：“爸爸，告诉您一个坏消息。”我急切地问什么事，他说，我们数学老师在课堂上晕倒了，被急救车送到医院去了。第二天放学回家，我儿子喜笑颜开地对我说，我们数学老师今天又给我们上课了。

不少老师为了提高学生的学习成绩，呕心沥血，废寝忘食地忙碌着。不少老师为自己付出的心血与学生的学习成绩不相称而感到惋惜、惆怅。甚至一位中学校长对我说，他从教已近四十年，没遇到现在有些学生软硬不吃，刀枪不入，对他们简直束手无措。

为什么会出现这种局面呢？据我的多年研究，这个问题比较复杂。教师对心理教育认识不足，措施不力是其

中的一个重要原因。

我的一个亲戚的女儿，刚上初中就忙得不亦乐乎，每天晚上都是十一点以后才能睡觉。一天晚上她上厕所竟二十多分钟没有出来，她爸爸去叫她，她不应，她妈妈在慌乱中将门撞开，只见她坐在马桶上睡着了，手中仍抱着书。事后这个女孩对我说，我们没有童年的欢乐，有的只是做不完的作业。

现在的学生陷在题海的苦战中，但对学习成绩并不满意。一位初中二年级的同学百思不解地问我，王教授，我们累个贼死，学习成绩还是徘徊不前？

为什么会出现这种局面呢？据我多年的研究，不少学生没有发挥自己智力结构的优势，缺乏智力的技巧与策略，不会自我调节情绪，缺乏树立自信心的训练，心理健康问题突出，应试能力差，应试策略贫乏。这些学生自身的心理素质是影响学生学习成绩提高的重要障碍。

“考考考，老师的法宝。分分分，学生的命根。”这个束缚着师生的多少年的紧箍咒何日才能解除。

为了走出困境，大家都在从各个方面进行探索。

我从事心理学的研究三十五年，八十年代中期进入学校进行健康心理学的研究。近年来，在学校进行学生心理素质与学习成绩双提高的研究。

我的研究目标是既提高学生的心理素质，又提高学生的学习成绩；既使学生智力得到全面发展，又使学生的个性得到充分陶冶；既使学生身体健康，又使学生心理健康。