

「3+X」高考制胜的完全攻略

学习方法，应试对策，考场心态，填报志愿，考题走向

北大清华理科状元 谈高考

王极盛 著



光明日报出版社

「3+X」高考制胜的完全攻略

北大清华理科状元 谈高考

王极盛 著



图书在版编目(CIP)数据

高考总动员·理科卷/王极盛 编著. —北京:光明日报出版社, 2000. 12

ISBN 7-80145-368-9

I. 高… II. 王… III. 中学生—学习方法 IV. G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 87599 号



光明日报 出版社出版发行

(北京永安路 106 号)

邮政编码:100050

电话:63082436

新华书店北京发行所经销

北京通顺建新印刷厂印刷

*

850×1168 1/32 印张 12.5 字数 280 千字

2002 年 3 月第 1 版 2002 年 3 月第 1 次印刷

印数:1-30000 册

ISBN 7-80145-368-9/G·200

定价:20.00 元

出版人的话

高考状元是考生最重要的榜样。每一位考生、每一位家长、每一位老师,都能够从高考状元的成长经历当中得到有益的启示。

本书作者、著名心理学家与创造学家王极盛教授长期从事学生心理健康、考试心理、家庭教育方面的研究,他关于高考心理调适的文章在《中国青年报》发表以后,曾经改变了很多考生的命运。

此番他更是本着严谨的学术态度,由最基本的心理调查做起,对 2000 年全国高考文理科共 74 名状元进行了访谈,访谈之后王极盛教授还就访谈内容以专家视角作了点评。

当然,我们必须承认这样一个现实:如果再考一次,状元也不一定还是状元。他有可能是前几名,但不可能每次都是状元。然而高考状元也是来自普通考生,他们身上并没有什么神秘色彩可言。他们的学习经验依然具有通适性。

王教授在对这 74 位高考状元进行访谈以后发现,尽管他们中几乎没有人预感到自己会成为高考状元,但是有一点是肯定的,无论他们走进高考考场的时候是放松还是紧张,他们总是把自己的心理状态调整到最适合全力发挥的程度。

正因为此,该书的宗旨也不是希望考生都成为状元,而是帮助考生掌握科学的学习方法,提高高考的复习效率,帮助他们调节心态,轻装上阵,进入最佳考试状态,充分发挥自己的学习实力,确保正常发挥,力求超常发挥,以青春去冲击高考,写下无悔的奋斗篇章。

中国青年报 2000.11.21

心理学家剖析北大高考“状元”

考前心态和考场心态已成为学生
能否发挥自己能力的最重要因素

《中国青年报》记者 高山

今年高考,全国部分省份的 51 名文理科第一名考入北京大学。一直对北京大学、清华大学高考第一名进行跟踪研究的中国科学院心理研究所教授、博士生导师、中国管理科学研究院社会心理学研究所所长王极盛,近日完成了对北大 51 名高考第一名的调查研究。他说,通过研究,可以了解他们成才的秘诀,以及各种因素在高考成功中的作用,为今后参加高考的同学提供一些有益的帮助。

王极盛教授分析说,通过这一调查可以看出,对优秀学生来说,考前心态和考场心态已成为学生能否发挥自己能力的最重要因素。

今年高考甘肃省文科第一名袁博说,“以前看到 1999 年、1998 年的高考第一名说考试心态如何重要,我不相信,当时我认为只要学好,不愁考不出好分数。今年自己参加了高考,才知道心理因素确实是很重要的”。今年高考河南省理科第一名穆亚东说:“我去年也参加了高考,7 月 6 日晚上没有休息好,第二天考作文时脑子有些发懵,心想,考北大是完了,后来一门比一门考得差。最后没考上北大。今年高考我调整了心态,心想,我紧张,别人也紧张,我有失误,别人也有失误,只要把自己的水平发挥出来,我就是考好了。”

王教授分析说,通过调查也可以看出,近两年炒得很热的“高考经济”出现了一些偏差。“高考营养”广告、“高考套房”等的作用并

不像宣传的那样神秘。认为“考前营养”和“考试居住环境”作用很大的同学分别仅占 3.9%和 5.8%，在重要性排名上仅处于第 18 位（并列）。

王教授在调查中还发现一些很有意思的问题。比如在报考的专业方向上,文科 33 个第一名中,报考经济学院、法律专业和光华管理学院的各有 10 人,报考中文的有两人,报考外语的有 1 人;在理科 18 个第一名中,报考生命科学院的有 10 人,报考计算机的有 5 人,报考信息管理的有两人,报考电子专业的有 1 人。王教授分析说,文科的 3 个热门专业与我国经济快速发展、管理人才紧缺及国家依法治国步伐的加快有关。在理科方面,生命科学院一枝独秀,许多学生说到报考原因时,都谈到了今年科学家完成了人类基因组的测序工作,揭开人类基因密码这一人类科学史上的重大突破。王教授说,这些学生已把目光从“信息时代”,投向了“生物时代”。

对 2000 年全国高考北大 51 个第一名的调查

各种因素在高考成功中的作用(百分比)

	很小	较小	中等	较大	很大	重要性排名
努力学习		5.9	13.7	25.5	54.9	6
学习方法			6	38	56	3
复习方法		1.9	19.6	41.9	37.2	8
老师指导		7.8	17.6	35.3	39.2	10
同学帮助	15.6	29.4	27.4	19.6	7.8	20
父母教育	5.9	7.8	19.6	25.5	41.9	12
身体健康	5.9	9.8	27.4	33.3	23.5	24
考前心态			7.8	23.5	68.9	2
考场心态		2	6	20	72	1
临场发挥		5.9	15.6	33.3	45	7
记忆力	1.5	7.8	51	29.4	9.8	17
思维能力		3.9	15.6	43.1	37.2	8
想象能力	3.9	5.9	41.2	33.3	15.6	16
考试策略技巧	3.9	17.6	27.5	35.3	15.6	13
学习态度		1.9	19.6	19.6	58.8	5
自学能力		5.9	19.6	47	27.4	11
学习基础		1.9	5.9	45	47	4
班级学习氛围	5.9	7.8	29.4	37.2	19.6	15
考前营养	19.6	17.6	29.4	29.4	3.9	18
考试居住环境	17.6	19.6	33.3	23.5	5.8	18

目 录

1 何碧玉 是跟着老师走还是自己提前学

毕业学校:河南省新乡市一中

考入大学:清华大学生物系

大部分同学是跟着老师走,我要求自己提前学。我觉得主要是在初中以前培养好的学习习惯,好的学习方法,然后就靠自己摸索。

13 叶玉婷 如果考 3+x,我们会把精力都放在语数英上

毕业学校:广东省广州市第二中学

考入大学:北京大学计算机系

考试时不管我会不会做都不害怕,考上考不上也没关系,慢慢使自己心情平静下来了,心态比较好,发挥比较好,所以就成功了。

21 吴 菁 课本要一而再再而三地读

毕业学校:山东省青州一中

考入大学:北京大学信息管理与信息系统专业

去年高考就栽在物理上,课本上的东西一看就会,考试的东西一考就不会。今年我把物理课本看了四遍,后来哪怕有一小点不懂的我也去问老师,就这样一点一点地补回来了。

33 何 苦 高考前我依然午休和锻炼

毕业学校:广西壮族自治区柳州高中

考入大学:清华大学电子工程系电子信息工程专业

成为状元有点儿意外。我觉得别人都比我努力,我在中午还休息,睡午觉什么的,下午还跑步,还锻炼,别人都比我好,聪明的比我多多了。

41 李树末 跟着老师听,不看参考书

毕业学校:青海省石油管理局第一中学

考入大学:清华大学电子信息工程专业

平时在学校也是前 20—30 名,当时自我感觉是可以考一个重点学校也满足了,知足常乐。越学越轻松,成绩反而上去了,高三那年比以前用功点儿,一模、二模考了第一名。

49 王 林 难题不是高考成败的关键

毕业学校:内蒙古通辽市第一中学

考入大学:清华大学物理系物理学专业

聪明和用功,在高考中聪明的作用更大些。高考中有一些难度比较大的题,也是拉分的题,聪明在里边起的作用比较大。一般的学校只要用功不是很难达到的。

59 李 瑾 死记硬背不如总结思考

毕业学校:陕西省西北工业大学附属中学

考入大学:清华大学电子工程系电子信息工程专业

每个人有每个人的学习方法,只有适合自己的才是最主要的。有些东西是要记,但主要是多思考,多总结,把自己学习的思维由点延伸到整体,不要把它看成是一个独立体。

69 张黎辉 学习 1 小时,休息 20 分钟

毕业学校:湖北省天门中学

考入大学:清华大学计算机系

学习时一般都比较专注,很少分心。一般学习一个小时候要休息 20 分钟左右,这样才能比较集中精力。我做题很喜欢把问题想得很深,很多题我都把它进行改变后再解。

77 张 恒 抢到时间等于抢到了分吗

毕业学校:广东省实验中学

考入大学:北京大学电子信息科学与技术专业

二模时候作文写跑题了。就是为了抢时间,一拿到作文题没认真看就写了。在那以后就告诫自己,拿到试卷就把所有的细节问题都考虑一下,然后才开始做题。

85 陆 文 3+x 考试我抓 3

毕业学校:浙江省嘉善二中

考入大学:北京大学生命科学院生物学专业

3+x 的考试方式对我并不利,因为我这 3 项并不是特别好,老师说你要抓 3,3 才是关键。高三后半阶段特别抓紧英语和语文。

97 姜 博 预习培养自学能力

毕业学校:吉林省实验中学

考入大学:清华大学电子信息系电子信息工程专业

预习是一个很好的培养自学能力的过程。老师还没讲,我自己就先有体会,想象上课老师怎么讲。培养了这种能力,接受知识就比较快,用起来比较广。

107 张 颖 稍稍的紧张感让自己兴奋起来

毕业学校:广东省广铁一中

考入大学:北京大学计算机系计算机专业

考北大有一定的风险:如果报了北大录取不了的话,就直接影响到第二志愿的录取,相信我到最后那一个月已经有很大的动力了。无论怎么样把奋斗目标定高一点总是好些。

119 马衍成 阅读课外书不仅仅为了学语文

毕业学校:山东龙口一中

考入大学:北京大学生命科学院

我阅读课外书主要是为了学语文,但还可以提高自己的思维和知识水平,这种提高比提高作文水平还要大。

127 艾尔康 上课认真听 晚上不熬夜

毕业学校:陕西省西北工业大学附属中学

考入大学:北京大学生命科学院生物科学专业

高三开始时父母给了我点儿压力,后来知道老师让我考状元后,就一直给我减压。考前心态平稳,基础好了看见生题、难题不害怕。

133 魏翔宇 每一科学习都重视

毕业学校:湖北省沙市中学

考入大学:清华大学电子工程系电子信息工程专业

高一高二的时候重视理科,英语一直就很重视,语文的基础相对薄弱,高三时开始补,一点一点落实老师所讲的,提高得很快,在班上第二名。

141 秦道明 考前安排不特殊

毕业学校:广西师范大学附中

考入大学:北京大学生命科学院

在考前的一个星期,我们坚持在学校自习,这样能够抓紧时间多看点东西,把状态平稳地调整下来,高考对我来说不是一件突然的事情,心平气和地走进了考场。

153 陈博亚 在家自己考自己

毕业学校:甘肃省兰州铁路一中

考入大学:清华大学电子工程系电子信息工程专业

高三时自己在家做模拟试卷,做2个小时就交卷,自己绝不拖延多一分钟的时间。考前也不看书,也不再想那些知识点,只是把自己的思路梳理一下,放放松。

161 杨春宇 考前两周我把坐垫撤了

毕业学校:黑龙江省肇东第一中学

考入大学:清华大学自动化系自动化专业

我在学习上比较认真。平时很注重各种环境对学习的影响,高考时天气很热,又不允许坐垫子,我提前两周把坐垫撤了,这样,高考时的环境比较接近考前我平时的环境。

171 石广路 时间不够用时,告诉自己别慌

毕业学校:山东省东平高级中学

考入大学:北京大学生命科学院生物技术专业

差半个小时该交卷时,我有点儿乱。主要是时间不够用了。自己告诉自己别慌,后来选了几个比较好做的题,心里感觉踏实了一些。

181 林成义 考前三天不做题

毕业学校:辽宁省大连市育明中学

考入大学:清华大学生物系生物科学专业

我在考试前三天情绪还可以,没有做题,只是把以前做的题看一下,把以前自己做的总结看一下。然后让心静下来,好好休息,准备考试。

191 杨永亮 以自我为中心,还是以老师为中心

毕业学校:陕西省西安中学

考入大学:清华大学计算机系计算机专业

我是学习的时候特别玩命,玩的时候特别放松。学习必须用功,但并不是把所有的时间都花进去才叫用功。用功是学习就要学进去,一个小时有一个小时的效果。

201 李 萌 保证做一题对一题

毕业学校:河南省洛阳轴承厂第一中学

考入大学:清华大学自动化系自动化专业

有些难题做不出来我就过,但是我能保证做一道就对一道。我做题从来不检查,只要能保证有高正确率,在高正确率的前提下再提高速度。

213 叶 欣 考试做题:放弃弱项,强化强项

毕业学校:四川省成都七中

考入大学:清华大学生物系生物科学专业

在平时或考试时要懂得怎么去做题,怎么去选择题,哪些题可做,哪些题我不做。让人放弃一些东西是很困难的,真正放弃之后,你会得到更好的结果。

225 庄光磊 按高考时间调节生物钟

毕业学校:山东省日照一中

考入大学:北京大学生命科学院

调整生物钟的办法达到了效果。以前我在上午比较精神涣散,下午比较集中。经过一阶段调节,上午比较好了,效率也比较高,考试时能正常发挥。

235 路 遥 参考资料求精不求全

毕业学校:西藏民族学院附属中学

考入大学:北京大学信息管理与信息系统专业

到高考复习时就按老师发的参考资料挑一本看,精精地看,求精而不求全。选一两本比较精简的,专一点的,不要华而不实。跟着老师走。

247 关方兴 考前保持做题状态

毕业学校:河南省辉县一中

考入大学:北京大学计算机系计算机专业

高考这三天里休息是很重要的。压力应抛在脑后。这三天里,可以说我是没看什么书,只看看以前的卷子,把基础的知识看一看。要在高考前保持做题状态,找到一种做题的感觉,不能什么也不看,什么也不做了。考前模拟题要做一点儿。

253 杨 婵 每天完成计划的 70%~80%

毕业学校:重庆市铜梁中学

考入大学:北京大学生命科学院生物专业

每天定一个详细的计划,但计划目标太高也不行,一般要完成计划的 70%~80%就不错了。要充分利用时间,合理分配时间,按 80 天的时间订学习计划,最后 20 天调整心态。

261 刘子超 以平常心去高考

毕业学校:云南省玉溪一中

考入大学:清华大学电子信息电信专业

高考时进入考场的心态同平时一样,高考同平时考试差不多。从老师那里学会了要以平常心态对待高考。平时培养自己良好的考试心理素质、培养自己的应试能力,培养自己的进入状态的能力。

271 周 翔 基础和发挥同样重要

毕业学校:浙江省桐乡高级中学

考入大学:北京大学生命科学院生物科学专业

我平时基础打得比较好,这次考试临场发挥也还正常。我们班有一个女同学,平时都是第一名,高考时,心态差了一点,结果她与我相差近 60 分。

277 朱 雯 学习累了就放松放松

毕业学校:宁夏银川二中

考入大学:清华大学计算机系计算机专业

我学习起来比别的同学轻松,考得还好。我觉得学习太累效果就不好了。学习累了就放松放松,歇歇再学。

289 余 超 完成后不走回头路

毕业学校:江西省景德镇二中

考入大学:清华大学电子信息工程系电子信息工程专业

上课把概念弄清楚,做些习题。复习要比较多,平时多注意总结,把做题的思路方法总结出来。平时效率快一点就好一点,有问题要及时地解决,不要走回头路,做过的东西一定要把它全部完成。

299 姜 韬 保证基本内容不能错

毕业学校:安徽省马鞍山二中

考入大学:清华大学电子工程系电子信息工程专业

考试前半个月稍微做一点儿数学题,语文做做阅读,其他的几门课有重点地看看,把弱项搞一搞。考试前三天,基本上还是看书,把书的知识点看一看,把教材看一看,保证基本的内容不能错。

307 穆亚东 同样的题型无须重复

毕业学校:河南省顶城一高

考入大学:北京大学计算机系计算机专业

不做或少做无用功。一道题已经做会了,就不要再做。学习不是比谁投入的时间多,它是看你掌握的怎样,不管过程怎么样,只要达到目的就可以,这个目的就是知识的掌握。

317 白志勇 做简单题也绷紧一根弦

毕业学校:河北省石家庄一中

考入大学:北京大学生命科学院生物科学专业

我这次考试比每次都认真,我想成绩应该上去。不管干什么事情,认真都是有好处。认真是一个习惯问题。我以前做题时,遇到比较简单题有些放松,容易出错误。这次考试也有失误,但少得多。

325 朱 凡 科学调节考前心理状态

毕业学校:上海市市西中学

考入大学:清华大学电子信息系电子信息工程专业

看过中国青年报采访王极盛老师关于高考心理调适的文章,对我这次高考的心理调节起了作用。

7月6号的时候,有点儿紧张。考试三天都不是太紧张。考试的时候不紧张,就有些超常发挥,尤其是语文超常发挥。

335 卢晓翔 容易的考题我依然检查两遍

毕业学校:新疆实验中学

考入大学:清华大学理科基础科学班

今年化学题比较简单,但得高分也不是很容易,中间有一些坎儿。我只用了一个小时就做完了,又检查了两遍,第一遍检查过的题我都打勾,第二遍检查过的题我都打○了。一看都打了勾、○心里就踏实了。

347 徐俊 竞争,与高分同学找差距

毕业学校:湖南省长沙市长郡中学

考入大学:清华大学计算机系计算机专业

我有一个宽松的家庭环境,父母送我6个字:沉着、冷静、认真。高三时竞争意识比较强,我也向同学学习,与高分的同学找差距。

355 邓颖璐 高考前几天我去踩跳舞机

毕业学校:贵州省贵阳六中

考入大学:北京大学生命科学院生物科学专业

高考前几天我去踩跳舞机,主要目的是把高考的气氛冲淡一些,这样将来心情会轻松一些。高考是要保持一种比较好的状态吧,把以前做题的那种感觉延续到高考中就不成问题了。

367 何润丰 复习时须与老师配合

毕业学校:北京市顺义区第一中学

考入大学:清华大学计算机系

学习上的最大特点是按部就班。首先把基础知识学牢,要有规

范。再有复习的程序与老师配合得比较好,与老师有一个固定的学习方法交流,主要还是这样。

377 周 鹏 好记性不如烂笔头

毕业学校:天津市耀华中学

考入大学:北京大学生命科学院

课前要预习,课堂上要记好笔记,最主要的是把老师说的重点记下来,难点记下来,自己在预习中发现比较生疏的地方记下来,看书复习时也可以用上。

2000 年全国高考河南省理科第一名
清华大学生物系

何碧玉



个人档案

姓名:何碧玉

性别:女

年龄:14岁

民族:汉族

独生子女:是

家住:城市

毕业学校:河南省新乡市一中

高考类别:理科

高考成绩:高考总分标准分 900 分

语文 698 分 数学 802 分 英语 837 分

物理 822 分 化学 774 分

名次:2000 年全国高考河南省理科第一名

考入大学:清华大学生物系