

「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

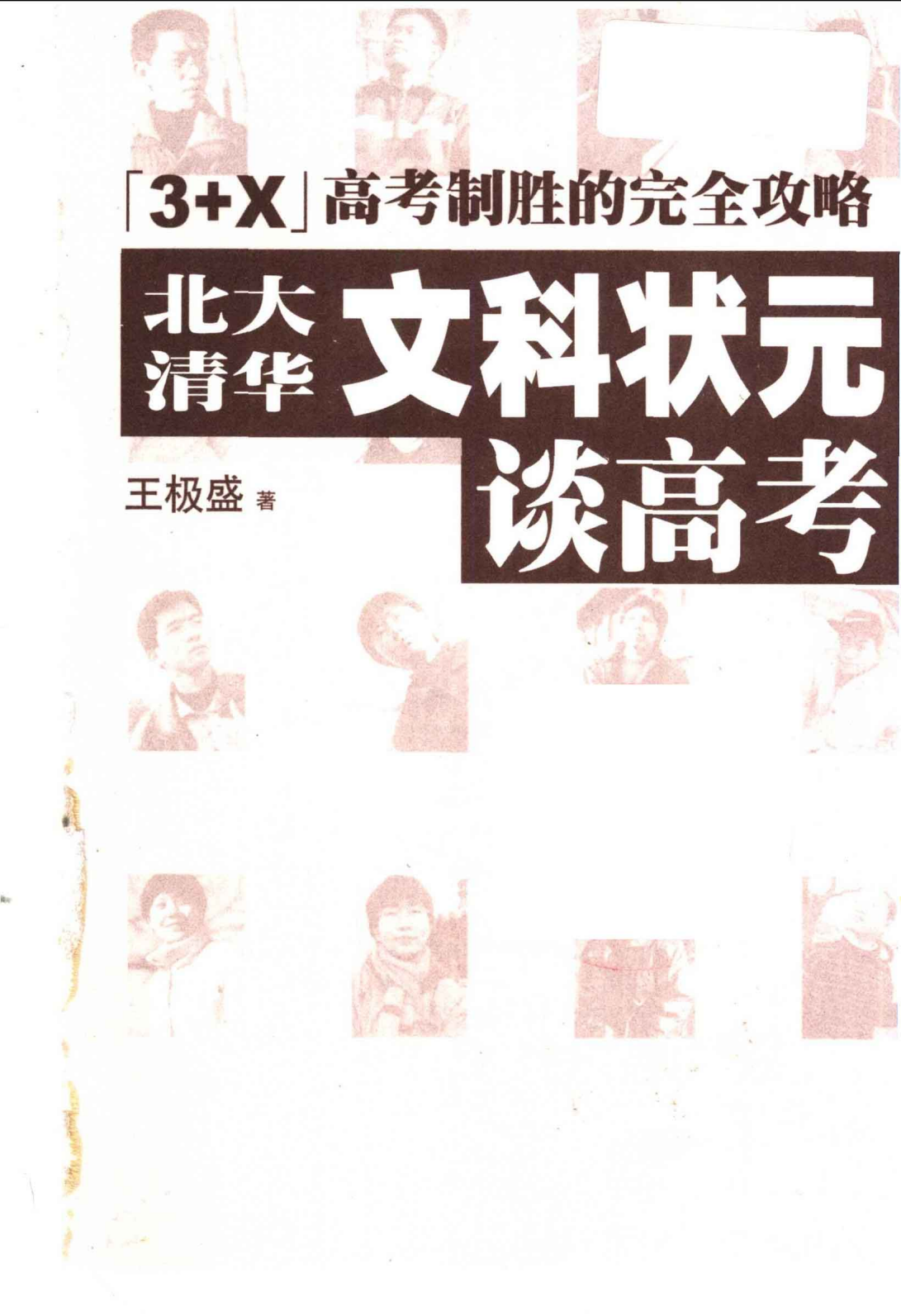
北大
清华

文科状元 谈高考

王极盛 著



光明日报出版社

The background of the book cover is a collage of numerous small, sepia-toned portraits of students. These portraits are arranged in a grid-like fashion, with some appearing more prominently than others. The students are shown in various poses, some looking directly at the camera, others looking slightly away. The overall tone is warm and nostalgic, suggesting a collection of memories or achievements.

「3+X」 高考制胜的完全攻略

北大
清华

王极盛 著

文科状元 谈高考

图书在版编目(CIP)数据

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

ISBN 7-80145-367-0

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 87598 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 10.5 字数 230 千字

2002 年 3 月第 1 版 2002 年 3 月第 1 次印刷

印数:1-30000 册

ISBN 7-80145-367-0/G·198

定价:18.00 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 张坤义 不要无原则地利用时间

毕业学校:山东省即墨四中

考入大学:北京大学法学院

我没有状元的先知,靠后天的努力。我走路、吃饭很快,为的是节约时间。生活环境给了我一种向上的动力。

11 郑 佳 喝一碗红茶活动大脑

毕业学校:重庆市外国语学校

考入大学:北京大学经济学院经济学专业

复读生比应届生心理压力更大,要比应届生累。个别复读生有自卑,劲头不那么足了。另一方面,复读生经验比较丰富,在考场上要比应届生冷静得多,知识扎实得多。

17 郭 洋 实力是基础,发挥是关键

毕业学校:甘肃省会宁县第一中学

考入大学:北京大学法学院法学专业

复读要保持一个平常心,但又要要有激情。数学一年做了8本,都收藏起来了。人的一生最重要的是要学会怎么做人,其次才是做学问。

29 高民芳 做题不在多

毕业学校:河南省濮阳县三中

考入大学:北京大学经济学院国际贸易专业

主要是平常学习底子比较好,考试时不紧张。我的脑子并不聪明,很一般,要靠自己努力,要靠主观因素,主要是讲究学习效率。

37 崔 燕 千万不要做愚蠢而勤快的人

毕业学校:辽宁省鞍山市朝鲜族中学

考入大学:北京大学法学院

道理上有两个方面:一个是刻苦,一个是科学的方法,二者相结合才行。学会换个角度去考虑问题,也就是学会一种科学的思维方法。我们应该做一个聪明而勤快的人。

47 杨传龙 不要去想非要考上什么大学

毕业学校:新疆克拉玛依市第六中学

考入大学:北京大学光华管理学院金融专业

好的条件有利于成功。普通学校艰苦些,但只要师生配合,老师负责、学生努力,也会取得好成绩的。考试不是考学校条件,是考学生的能力。

53 蒋德军 什么书适合你就看什么书

毕业学校:广西兴安中学

考入大学:北京大学光华管理学院金融专业

在学电脑、音乐等方面,城里的孩子条件比较优越些,但高考主要还是学习方面的,只要自己努力学习,基础打得好,照样可以和城里的孩子争着上北大。

61 沈成然 在课堂上只要听懂了就不再听了

毕业学校:安徽省金寨一中

考入大学:北京大学法学院法学专业

农村的孩子条件差一些,但学习不是靠条件而是靠自己。我们有课本,有自己的大脑,这些并不比别人差,这就足够了。其他外界的原因是次要的。

69 次仁平措 家长越关心,孩子越紧张

毕业学校:西藏日喀则地区高中

考入大学:北京大学法学院法学专业

家长太关心自己的孩子不一定好,对高考的发挥有点儿负面的影响。要以一个很平常的心态对待考试,个人、家庭、社会都这样,孩子就能考好。

77 郑 静 迎战“3+x”要学会综合

毕业学校:浙江省诸暨中学

考入大学:清华大学法学系

考试改革要求我们学会怎么样去进行学科综合,我觉得我还是比较适应的。我们这种综合性的考试对提高我们的综合能力,对转变我们的思维方式有很大的好处。

85 张湖月 调整好生物钟

毕业学校:广东省湛江一中

考入大学:北京大学法学院法学专业

高考是在上午9-11点,下午3-5点,之前我就拼命在这个时候工作,加强思维,把兴奋点调整到这个时候。这段时间我都是这么做的,睡眠很充足。

97 罗 鉴 抓紧课堂45分钟

毕业学校:贵州省遵义县一中

考入大学:北京大学法学院

高一时我的成绩到过20、30名的位置。我比较爱学习别人的经验,看哪些适合自己。把好经验学过来,自己慢慢地找到一个适合自己的学习方法。

105 刘洋洋 偶尔的失利不要放在心上

毕业学校:四川省实验外国语学校

考入大学:北京大学光华管理学院金融专业

我们的目标应该定在跳一跳就能达到的那个份上。如果我跳一跳达到了,那么在这个基点上,我又会寻找另一个跳一跳就能

达到的目标。

117 杨 慧 找难度比较高的习题做

毕业学校:山东省枣庄一中

考入大学:北京大学外国语学院德语专业

高考命题越来越对一些知识面比较开阔的人有利,农村学生就差一些,所以说我们要想成功的话就要比他们付出更多的努力。

127 邢自强 高考前不做很难的题

毕业学校:安徽省庐江中学

考入大学:北京大学经济学院经济专业

一方面应该努力学习,一方面应该拓展多方面的视野,充分发展自己的爱好,根据自己的特点发展自己的特长。视野开阔了,知识面拓宽了,对你的高考有意想不到的帮助。

133 孙立平 和监考老师说几句话

毕业学校:吉林省东北师大附中

考入大学:北京大学光华管理学院金融专业

考试答卷的时候,我是先浏览一下,把握各科的整体难度,然后是有条不紊地答下去。答卷时很重要的一点是保持良好的心态。基本功扎实的考试时就能进入状态。

141 雷 蕾 考前爸爸妈妈给我减压

毕业学校:河南省澧县一中

考入大学:北京大学经济学院国际经济专业

爸爸妈妈说考不上北大也没关系,考个差一点的学校也可以,只要尽力就行。在别的学校奋力拼搏,考研究生再考上去。我觉得没有什么心理压力。

149 张 宇 不要把高考看成是一件恐怖的事情

毕业学校:天津市南开中学

考入大学:北京大学经济学院国际经济贸易专业

要不断地对自己进行心理暗示:我一定要考好,我一定是最好的。在平时已把汗水付出,到时候一定收获成功。

157 权 静 不用家长陪同上考场

毕业学校:北京 80 中学

考入大学:北京大学光华管理学院金融专业

一个人去考场好一点,觉得家长送对我有很大压力。往往考生不愿意,家长非要送。平时基础比较好,考试时的心态比较好,发挥就比较好。

167 刘 琪 考试改革以后要发挥自己的个性

毕业学校:湖北省武汉外语学校

考入大学:北京大学光华管理学院金融专业

必须要有自己的思想,现在的考试是你自己要会分析,自己要想,有些题要有个性你的答案才独到,你才会相信自己的想法是对的。

179 陈 珍 高考之前一直以书本为主

毕业学校:江苏省泰兴中学

考入大学:北京大学法学院法学专业

我对课外的学习不是特别重视,我还是以书本为主。语文学习上要注重课外的知识,很多高考的知识并不是书本上的,课外阅读要多一些,多写一些随笔之类的。

187 谈 丹 高二先拼命,高三再放松

毕业学校:宁夏银川唐徕回民中学

考入大学:北京大学光华管理学院金融专业

我还应该保持那种思维的连续性,象考英语之前吧,你就留上一个小时四十分钟你就读或者看,然后正当你适应那种英语思维的时候你就坐到考场上了。

205 杨长湧 心理素质占高考成功率的 70%

毕业学校:山西省平遥中学

考入大学:北京大学经济学院财政学专业

要有一颗平常心。心理素质的好坏占 70%,实力只占 30%。只有保持一个很平静的心态,才能发挥得淋漓尽致,否则你的能力就会受到压抑。

213 孙 洁 只要交卷铃声没响就还有机会

毕业学校:新疆乌鲁木齐市一中

考入大学:北京大学光华管理学院金融专业

我有特别积极的心态。我当时就跟自己讲,能拿一分是一分,我就要一点点从考卷里把这个分抠出来,只要我能拿的分,都要尽我最大的努力去拿。

225 郭志华 思考的时间比答题的时间长

毕业学校:山东省乳山市第一中学

考入大学:北京大学经济学院国际经贸专业

碰到不会做的题我就先空过去,老师说过思考的时间比答题的时间长,就是把这道题想全面了然后答题就很快了,这样可以保证正确率,又可以保证时间了。

239 吴晓楠 考前最重要的就是多睡点觉

毕业学校:天津市第二十中学

考入大学:北京大学中文系文科试验班

中考我是我们班 30 多名,高三时成绩却很好了。高中三年最大

的收获可能就是让我重新找到了自信心。觉得学习是一种乐趣,有一种想考好的感觉。

247 袁 博 要使总复习阶段负担不重

毕业学校:甘肃省兰州市兰炼一中

考入大学:北京大学光华管理学院金融专业

高三做了很多很多的题,觉得到了那个时候发挥出多少是多
少;觉得知识重在平时的积累,平时学的东西都要掌握,这样到
总复习阶段负担就不会特别重。

259 周芬芬 把每天的学习计划写在纸上

毕业学校:江西省宜春中学

考入大学:北京大学法学院法律专业

学习的计划性很重要。高三要看些什么书,要有计划;每天都订
一个小计划,今天要干什么都写在纸上,到晚上再核对。这样子
让你有点紧迫感。

267 郝睿禧 我的心态就是没有想过我应该用什么样的 心态

毕业学校:内蒙古呼和浩特市第二中学

考入大学:北京大学光华管理学院会计专业

我们中学比较民主,老师不逼迫你去干每一件事情,只是给大
家一个建议,而不是强迫你去干,这样就锻炼了我们自主的能
力,让学生相信自己。

279 王慧敏 考前几周多看书少做题

毕业学校:黑龙江大庆实验中学

考入大学:北京大学经济学院国际经贸专业

高中生活主要收获还是上高三这段的学习方法上,能够自学一
些知识,有了自学能力对学习 with 复习有很大的帮助。考前的状

态我不过高要求自己但也不放松自己。

289 赵冰洁 把考试当练习,把练习当考试

毕业学校:河北省保定 17 中

考入大学:北京大学经济学院国贸专业

我并不是把它当高考,只要尽力就行。我们不求考上最好的大学,我们也不要要求每个人都去考状元。但是希望大家能够做到把问题处理得很好。

299 王 猛 根据自身条件填报志愿

毕业学校:青海省湟川中学

考入大学:北京大学法学院法律专业

我只报了北京大学法学院。我对法学还是比较感兴趣的。依我的人品和我的思维特点,报法律专业应该是适合我的。真正的出发点应该是有一种正义感,一定要依法办事。

307 李双志 父母是我的精神向导

毕业学校:湖南省湘潭大学子弟学校

考入大学:北京大学外国语学院德语专业

我在考场上心态比较好,应付起来是比较自如的。可见老师、家长的教育是大有成效的。我也不是很有天赋的,但我相信水滴石穿。

315 黄海文 考卷上一定要多写

毕业学校:海南省海南中学

考入大学:北京大学经济学院财政学专业

在考试卷上应该留下自己的文字,不管是成熟还是不成熟的,只管多写,否则就失去了踩到得分点上的机会,多写你就能把握自己的得分机会。

2000 年全国高考山东省文科第一名
北京大学法学院

张坤义

个人档案

姓名: 张坤义

性别: 男

年龄: 19 岁

民族: 汉族

独生子女: 否

家庭: 农村

毕业学校: 山东聊城四中

高考类别: 文科

高考成绩: 高考总分标准分 900 分

语文 779 分 数学 816 分 英语 774 分

政治 744 分 历史 797 分

名次: 2000 年全国高考山东省文科第一名

考入大学: 北京大学法学院

不要无原则地利用时间

我没有状元的先知，靠后天的努力。我走路、吃饭很快，为的是节约时间。农村贫困家庭的孩子在生活上不要过份与城里的孩子攀比。只要我们踏踏实实，把精力用在学习上，也能有好的发展。从某个角度来说，农村的孩子比城市的孩子条件要差，没有城市孩子的书多，但是只要读好手中掌握的资料就可以了。农村孩子也应该有自己的个性、自己的见解。人都是社会的一员，各有各的优点、缺点。生活环境给了我一种向上的动力。

王极盛（以下简称王）：你能考上北大是什么原因？为什么能成为状元。

张坤义（以下简称张）：主要是自己的努力。靠后天的努力。

王：你是怎么努力的？

张：我努力提高效率。在提高效率的过程中，提高学习成绩。抓紧时间，要在有效的时间里学习更多新的知识。

王：你在时间利用上有什么特点？

张：不要无原则地利用时间，该休息时要休息。不能像书呆子似地死读书，要尽可能地节约点滴的时间，节约小时间。我们那儿中午是 50 分钟吃饭时间，我只用 20 分钟就吃完，然后剩下的时间尽量看一会儿书。

王：你还有什么节约时间的方法？

张：再有是走路，我走路是比较快的，这样既节约时间又锻

炼身体。

王：你是怎么利用时间打效率战的？

张：高三的一年是有效的一年，但是你再怎么利用，时间也不会变成两年。这样在有效的时间内必须提高效率，才能提高复习成绩。

王：你在考试时心态如何？

张：考试时心态是比较平和的。高考三天一点儿也不紧张，是很平静的。考第一门语文时，我想紧张也紧张不起来。

王：你能很快进入考试状态吗？

张：可以。因为平时做题做多了，拿起卷子就进入考试状态。

王：你在考试时心态比较轻松，是怎么做到的？

张：我自己调节考试心态。考语文时，我感觉发挥不太好。考前一天晚上，语文教师说：“第一天考语文，无论如何要发挥好。”当时我心里有点儿矛盾，心想，语文考坏了，有点儿后悔。但我及时地调整心态，把后面的考好，才能弥补这个损失。高考成绩一出来，我一看语文没考差。

王：你在考试前三天做什么？

张：都在学校复习。考试前一天去考场看看。

王：考试前三天还在学校复习。是老师给集体复习吗？

张：是。

王：你在学习方法上有什么特点？

张：一个是平时学得比较扎实，一步一步来，不要好高骛远。一个是学用的有机结合。再一个是针对自己的弱点找出有效方式去攻克。

王：你进入北大以后，有什么打算？

张：我是来自农村的，除了学习好以外，其他方面还有些不足，如社交方面等与城市的孩子还有一些差距。我来到北大后除