

文科卷

2003年王极盛教授最新成果

高考成功

上大学、上名校这是亿万中国中小学生的梦想，也是中国亿万家长梦寐以求的。

状元并不神秘，他（她）们成功的经验具有普遍的指导作用。

本书为你提供高考制胜攻略：

- ★ 如何掌握科学的学习方法
- ★ 如何提高学习效率
- ★ 如何学会调节心态
- ★ 如何应对重大考试
- ★ 如何填报志愿……

与状元面对面
实话实说

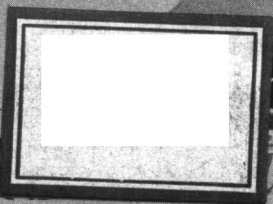
王极盛◎著

当代世界出版社



卷
果

2003年王极盛教



高考成功

实话实说

与状元面对面

王极盛◎著

当代世界出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高考成功实话实说. 文科卷/王极盛著. - 北京: 当代世界出版社, 2003.1

ISBN 7-80115-610-2

I. 高… II. 王… III. 文科(教育) - 学习方法 - 心理调适 - 高中 IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 097204 号

-
- 书 名: 高考成功实话实说 (文科卷)
Gaokao Chenggong Shihua Shishuo (Wenkejuan)
责任编辑: 丁云
出版发行: 当代世界出版社
地 址: 北京复兴路 4 号 (100860)
网 址: <http://www.worldpress.com.cn>
编务电话: (010) 83908403
发行电话: (010) 83908410 (传真)
(010) 83908408
(010) 83908409
经 销: 全国新华书店
印 刷: 北京才智印刷厂印制
开 本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32
印 张: 14.125
字 数: 341 千字
版 次: 2003 年 1 月第 1 版
印 次: 2003 年 1 月第 1 次印刷
印 数: 1 ~ 30000 册
书 号: ISBN 7-80115-610-2/G·33
定 价: 24.00 元
-

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!

编者的话

每年的高考，牵系着亿万学生、老师和家长的心。每一位考生都想考出自己的最好成绩，考上自己理想的大学。老师们和家长们更是希望自己的学生或自己的孩子能金榜题名。高考状元正是在其中脱颖而出的佼佼者。他（她）们是广大立志考上大学、考上理想大学的中学生的最重要的榜样。以状元成功的个案进行研究分析，对广大中学生、广大老师和家长掌握高考的一般规律，有非常重要的启示作用。

也许有些同学和家长认为：大部分状元考生的经验不具借鉴意义。因为他（她）们天资非一般人能比，意志力似乎与生俱来。其实，你通过与状元的面对面接触，就会发现，他（她）们中绝大部分人并非天资如何了得，如同你周围的其他同学一样普通。你自己学习中存在的问题，状元们程度不同地都存在，你在学习中遇到的酸甜苦辣，状元们也都有。状元们技高一筹的，可能是他（她）更努力，学习自觉性更强，更注重摸索解决难题和困扰的方法——这些方法可能你已掌握其中之一、二，但其中之三、四可能还在彷徨、苦闷。总之，他（她）们并不是高不可攀。

王极盛教授是中国高考研究第一人，著名心理学家。经过几年对状元研究工作的经验积累，王教授更坚定了这样的结论：状元并不神秘，状元的成功经验具有普遍的指导作用。他（她）们的学习方法、为人处世、自我心态的调节……等等，完全可为一般同学借鉴。他本着严谨的学术态度，以专家视角，访谈状元，

并科学地加以评述，总结带有规律性的成功经验。《高考成功实话实说——与状元面对面（文科卷）》和《高考成功实话实说——与状元面对面（理科卷）》是王极盛教授的最新研究成果。

王极盛教授点评与 2002 年新状元对话的内容是广大中学生（特别是高二、高三学生）与广大家长最关心的高考热点、焦点与难点：

——怎么准备“3+X”的考试，怎么备战 X 的“大综合”与“文理综合”；

——怎么掌握科学的学习方法，怎么提高学习效率；怎么复习高考各门课程；

——考前怎么调节生物钟，考前心理调适具体方法；考中心理调适具体方法；

——高考策略与技巧，六月六日怎么办？六月七日怎么办？

——考前家长五要五不要……

王教授采用与状元面对面对话方式交流，自然、真实、亲切；对每个状元采访内容的点评深入浅出、通俗易懂。全书宗旨不是希望同学们都以考取状元为目标，而是帮助同学们掌握科学的学习方法，提高学习效率，学会自我调节心态，轻装学习、轻装考试，以最佳状态和必胜信心，充分发挥自己的学习实力，在最终高考时，确保正常发挥，力求超常发挥，圆大学梦。

2003 年新书在可读性、操作性、实用性、科学性与有效性上达到历史最高点。

我们相信，在与全国 31 个省、自治区、直辖市 62 名状元的“零距离”接触中，广大中学生、广大老师和家长一定会大有收获。

目 录

华北状元

1、访评 2002 年高考北京市文科状元史小楠 (1)

保持一个良好的心态

史小楠在高三这一年，大考在年级都是第三名。高考成了状元，她认为主要是她在考前考后能保持一个很好的心态。她的班主任老师在调整学生心态上很有办法。

2、访评 2002 年高考天津市文科状元刘小溪 (22)

淡化高考

刘小溪同学在高一时被南开中学选送去奥地利学习一年。她在那里慢慢淡化了对这边高考的认识，不再把高考看成一个“鬼门关”。

3、访评 2002 年高考河北省文科状元张涵冰 (38)

我肯定不是神童

张涵冰说她自己其实是一个智力水平一般，连中等都偏不了上的挺普通的一个人。高考的成功是因为：自己的努力，善于把握机遇，心态调整得好。



4、访评 2002 年高考山西省文科状元郝煜 (52)

我理科虽好，但我报文科

郝煜的理科成绩不错，但他的兴趣在文科。他报文科是他的选择，没有人说闲话，家长也支持他。他如愿以偿考上北大，还成为状元。

5、访评 2002 年高考内蒙古文科状元罗佳媛 (67)

数学没考好，她克服了沮丧

罗佳媛高考时数学发挥的不好，心情特别沮丧。她翻阅了 2000 年采访状元的书，自己进行了心态调节，心情轻松了很多，第二天文综和英语考试都考出了她历史的最好水平，她的英语考试成绩是内蒙古自治区英语高考单科第一名。

东北状元

6、访评 2002 年高考辽宁省文科状元朴英 (87)

上高三前两次月考都没考好

朴英上高三的时候，第一次月考、第二次月考都没考好，意志挺消沉，经过老师同学的帮助，她振作精神，建立起信心。

7、访评 2002 年高考吉林省文科状元孔霏 (101)

学习已成为我的习惯

孔霏说，她已经养成了学习的一种习惯。做事比较有计划。课前比较认真的预习，给自己提问题，上课比较认真听讲，记笔记，下课按时复习。比较强调效率，劳逸结合。

8、访评 2002 年高考黑龙江省文科状元郑莲 …………… (118)

我整天过得非常愉快

郑莲说她能考出这么好的高考成绩最重要的是心态特别好，考试对她没有带来任何压力。她整天过得非常愉快，学习效率就很高。在高考考场上心理特别好，考试的三天就没紧张过。

华东状元

9、访评 2002 年高考浙江省文科状元朱萝伊 …………… (132)

高考一点也不神秘

朱萝伊说，高考并不神秘，就是和平时的模拟考试一样。所以高考时，她的心情就像平时考试一样，一点都不紧张。

10、访评 2002 年高考安徽省文科状元赵雪娟 …………… (152)

做人放在第一位

赵雪娟的父母教育她首先成为一个人，一个品德高尚，有独立人格的人；第二才是成才。

11、访评 2002 年高考福建省文科状元邱石 …………… (164)

从来没有想过要考多少名

她从小到大，对每次考试分数都不看得很重，她从来没有想过她要考多少名，要考多少分。

12、访评 2002 年高考江西省文科状元刘黎君 …………… (179)

考前情绪低落时怎么办

刘黎君在 2002 年四五月份，复习已经进入比较关键的时候，她觉得自己越来越懒散，心里很烦，情绪低落。后来她调整了心态，6 月份的成绩有很大的飞跃。

13、访评 2002 年高考山东省文科状元李洋 …………… (192)

通过考试发现问题是好事

李洋说：人本身就是有弱点的，通过考试能够发现问题，这本身就是一件好事。如果要在高考这样重大的考试中才出现这些问题，就后悔莫及了。所以一出现问题就及时补救。这样认识问题就没有过多的失落感，就可以以一个向上的心态去学习。

中南状元

14、访评 2002 年高考湖北省文科状元宋筱嵌 …………… (204)

心态是高考最重要的

宋筱嵌说高考成功的因素很多，包括学校、老师、同学、家长，自己的因素也很重要，这其中最重要的还是本人的心态，它是能否把自己水平发挥出来的相当关键的问题。

15、访评 2002 年高考湖南省文科状元李滨兵 …………… (222)

我复读，我快乐

李滨兵说：在复读班，每一天都能够感到自己在进步，能够确实感到今天我学到了很多，真的有我读书我快乐的感觉。

16、访评 2002 年高考广西省文科状元周剑之 ……… (236)

不怕复读，就怕复而不读

周剑之是位复读生。她颇有感慨地说：要坚信自己在经过一年的努力之后，一定能够取得成功，要减轻心中的压力，坚持走自己的路。

17、访评 2002 年高考海南省文科状元项尹 ……… (250)

报志愿不能定死了

项尹同学从小就想上北大。最后几次模拟成绩并不理想，她就放平心态，认为不管是什么学校，符合自己兴趣的专业就行了。不是非北大不可。这样她放松了心情，考出了最好成绩，上了北大。

西南状元

18、访评 2002 年高考重庆市文科状元张倩 ……… (264)

以平常心看待高三

张倩同学说高三这一年的学习特点是起伏较大，不停的考试，不停的排名，你的成绩也在不停的变化，以平常心看待，到高考的时候，就会心态平和地去考试，就能轻轻松松地发挥。

19、访评 2002 年高考四川省文科状元杨良松 ……… (276)

选择好教辅书

杨良松说现在许多教辅书有滥竽充数的。因此对教辅书的选择还是很重要的。

20、访评 2002 年高考贵州省文科状元廖衍杨韬 …… (288)

向自己的目标冲击

廖衍杨韬说，要考出好成绩，就要多多的努力向自己的目标冲击，经过努力有的目标是可以实现的，有的目标虽然达不到，反正经过努力也不后悔。他自己的成功靠的就是勤奋，下苦功夫。

21、访评 2002 年高考云南省文科状元周哲宇 …… (301)

高考就和平常的期末考试一样

周哲宇说，学校的大环境比较宽松，爸妈的压力也不大，自己心态平和，高考很自然就过去了，与平时的期末考试一样，没有感到什么特别的地方。

22、访评 2002 年高考西藏文科状元夏韵 …… (316)

做的都是有用功

夏韵说：我平时不是特别下功夫学，可成绩还不错。我学习的时候没有浪费时间，做的都是有用功。另一个我有一套自己的计划，学习起来不慌乱。

23、访评 2002 年高考西藏（藏族）文科状元李昉芳 ……

…………… (331)

锻炼自己独立处事的能力

李昉芳说，锻炼自己独立处事的能力肯定有好处，比如锻炼自我管理能力，自我控制能力，在时间上很恰当地分配好，学习、玩、休息都不影响。



24、访评 2002 年高考西藏自治区（民考汉）文科状元尼玛次仁
..... (349)

真的觉得自己还不错

尼玛次仁心理素质非常好，他很有志向，表示学业有成后，要回到家乡，建设西藏。他很自信，干什么事都拿得起，放得开。

西北状元

25、访评 2002 年高考陕西省文科状元李锦 (363)

对 3+X 考试不必害怕

李锦同学说，3+X 考试既然把三门综合到了一起，势必难度就降低了，深度也要降低的。不只是我考 3+X，大家都考 3+X，没有什么可害怕的。

26、访评 2002 年高考甘肃省文科状元张静 (378)

复读使她变得成熟了

张静说，复读这一年心理变得成熟了，承受压力的能力提高了。学会更科学地掌握自己的生物钟规律，合理地安排时间，学会了总结和归纳……

27、访评 2002 年高考青海省文科状元邵夷贝 (391)

复读时不再犯高三的错误

邵夷贝说高三的时候不刻苦，有点混日子，到最后压力特别大，高考太紧张。知道分数后，在屋里躺着不愿意说话，发脾

气，大喊大叫。复读后，接受了教训。

28、访评 2002 年高考宁夏文科状元王春阳 …………… (402)

状元的经验助我成功

王春阳说他看过介绍高考状元成功经验的书，对他高考成功帮助很大，差不多可以当成指路明灯吧，它使自己有了方向，有了目标。

29、访评 2002 年高考新疆文科状元魏娜 …………… (411)

走出复读的阴影

魏娜仅一分之差没有考取北大。比她高考分低的同学都考取了北师大等名校，她的遗憾与困惑可想而知了，但她终于走出复读的阴影。

30、访评 2002 年高考新疆（民考汉）文科状元帕尔温·帕尔哈特…………… (425)

临考十要十不要

帕尔温·帕尔哈特在高考前有七八天时间在家复习。她订好每天的计划，每天过得很充实，晚上睡觉也很踏实，不会觉得自己很茫然。



华北状元

1、访评 2002 年高考北京市文科状元史小楠

保持一个良好的心态

史小楠在高三这一年,大考在年级都是第三名。高考成了状元,她认为主要是她在考前考后能保持一个很好的心态。她的班主任老师在调整学生心态上很有办法。

► 姓 名: 史小楠
性 别: 女
年 龄: 18
民 族: 汉
家 住: 城市
独生子女: 是
毕业学校: 北京四中
考取大学: 北京大学
高考类别: 文科
高考总分: 646
语 文: 127
数 学: 127
英 语: 140
综 合: 252

你有哪些爱好：音乐。

你曾获得什么奖与荣誉：市三好。

你自己的人生格言：吃得苦中苦，方为人上人。

你给学弟学妹们的寄语：相信你自己，你能成功。

你高考成功的原因：勤奋+方法+心态（学校+老师+自我调节）。

写上一句给父母的话：没有父母就没有今天的我，没有我的今天。

写上一句给老师的话：师恩浩荡，永存我心。

写上一句给同学的话：朋友一生一起走，还有伤，还有痛，还要走，还有我。

写上一句给母校的话：四中已不再属于我，但我永远属于四中。

你人生最大的愿望：不断实现自己的目标。

你将来回报的第一人：父母。

你认为什么是幸福：过自己理想中的生活。

你现在幸福吗？程度如何？比较幸福。



王极盛：史小楠同学，首先祝贺你考上了北京大学，并且成为北京市文科第一名。

史小楠：谢谢您。

王极盛：据我知道，有好几年四中没有出状元了，第二名是每年都出。尽管四中、人大附中，很有名气，但没出状元。今年，你为四中做出了非常重要的、声誉上的贡献。尽管你的学校是名校，但不出状元是遗憾。

史小楠：出状元是有很大的偶然性的。同学们也知道，经历考试吧，每次考试都是起起伏伏的，没有一个固定的。所以，不出状元，这是带有一些偶然性的。对于四中来讲，状元并不是最重要的，你得看在全北京市有哪一所学校在高考之前就有十多个学生能接到保送的录取通知书。所以说，四中不是光靠状元来提高她的名气。她本身的声誉就是像这些保送生啊，还有竞赛获奖生，都可以来提高他的声誉。

王极盛：状元毕竟为四中增添光彩，如果你仅仅是保送生多，整体的分数高，但是，你没有一个状元，显得失色。有了状元，光彩一些，五光十色。

史小楠：对，现在的社会舆论对这个状元也是比较关注吧。

王极盛：你看每年高考状元基本集中在北大、清华，而且大部分集中在北大，像北大今年是45个高考状元，2001年是38个，2000年是51个，1999年是45个。所以，北大是集中全国状元最多的高校，所以她的名气大。

史小楠：她是在师资力量，在文科和理科，在全国都相当突出。

王极盛：北大文科全国第一，北大理科全国第一，清华工科全国第一。不少人认为清华理科全国第一。这四年来，1999年，2000年，2001年，2002年，北京理科状元都投奔清华去了。

史小楠：对。

王极盛：状元可遇不可求。我研究好多班级，学生考试的名次，考一次变一次，绝不可能总是第一，太少了。比如这次 10 名，下次 21 名，再下次 4 名，总体还是排在前面的。谈谈你自己在高三以来，在班里的位置，在年级里的位置。

史小楠：高三一直是在年级第三，没有变过。高三所有考试都是年级第三。有位同学年级第一，也没有变过，比较稳定吧。但是这一次这位同学稍微有一点失误，而我这一次又稍微发挥比较好。

王极盛：你们都是有实力，排在前列的。每一次考试可能重新排队，但是基本上都在位置当中，不可能掉到 60 名，大体上 10 名之内。你分析一下，这次成功，主要借助了什么？平时相差不多，这次为什么成了状元？是有偶然因素，但是偶然当中也有必然因素在里头。

史小楠：最主要的我想是心态吧，因为考试，到高考之前，每个人复习的程度都差不多，所掌握的知识的熟练程度都差不多。所以，最关键的就是在考前和考场上能保持一个很好的心态。我们的班主任比较好地调整了一下我的心态。主要是在一模前后，到二模这段时间吧，还有考前的这段回家复习的时间，我们班主任对学生都进行专门的、个别的心态调整。所以我们班主任跟同学关系非常好，像朋友一样。他在很大程度上减轻了那种急躁，烦躁情绪，就是说在考前能保证一种很平静的心态去复习。

另外一点就是学校在考前大量做工作，给我们增加信心，能使我们充满自信地走向考场，以缓解一些紧张的情绪，所以我觉得，最主要的还是一个好的心态。这是我成功的关键。

王极盛：你们老师具体怎么帮助你？你有哪些心理不够平稳