

影响 数百万学生和家长的 权威 研究



王极盛 著

王极盛

高分学习法

“高考研究第一人”历时10年，亲自深入200多所中学进行调查，对300多位省级高考状元、600多个班级和30 000多位学生进行采访和实证研究，掌握大量第一手资料之后，总结出的高分学习规律。

高等教育出版社

—— 影响 数百万学生和家长的 权威 研究 ——



王极盛 著

王极盛 高分学习法

高等教育出版社

前 言

学贵有方

工欲善其事，必先利其器。授人以鱼不如授人以渔。

学习方法科学，事半功倍；学习方法不科学，事倍功半。

我从1996年开始研究考试规律，特别是高考成功规律。我深入200多所学校进行调查，对600多个班，30 000多名学生进行心理测试，接受几千名家长与学生的咨询，他们最关心的是学习方法与心态。我的一项研究表明，在20个影响高考成功的因素中，考生考试中的心态占第一位，考生考前的心态占第二位，考生的学习方法占第三位。

我从1996年开始研究高考状元，迄今已连续七年对全国31个省、自治区、直辖市的300多名省级高考状元进行面对面的访谈。他们对我说，成为状元之后，访问他们的同学与家长问得最多的是他们的学习方法。

有很多同学对我说，王教授，我们累得要命，可学习成绩就是上不去。究其原因，大多是由于他们的学习方法不对头。

我所访谈的300多名省级高考状元，他们中的一些人既不是班里最聪明的，也不是最用功的，他们之所以成绩优秀，在于他们有适合自己的科学的学习方法和平和的心态，归根结底是他们的素质高。他们成绩好是他们良好的思想道德素质、科学文化素质、心理素质与身体素质的综合体现。

任何事情都有规律,学习方法也一样。掌握与运用科学的学习方法就一定会成功。中国人民大学附属中学的一位考生在高三上学期开始时,语文成绩总是100分左右(满分150分),后来他采用了小步子大目标的学习方法,到高考时,语文成绩为129分,考上了北京大学。违背学习方法的规律就要遭受挫折。有一位考生挑灯夜战没完没了地做各种教辅的难题,忽视课本,忽视基础,结果高考成绩与他的付出相差甚远。

我的高考成功规律研究,中央电视台、中国教育电视台、新华社、中央人民广播电台、《中国青年报》、《中国教育报》、《南方周末》、《北京晚报》等全国百余家媒体进行了报道。

我积十年高考成功规律研究,特别是对高考状元学习方法的研究,探索与总结学习方法的规律,写成本书,供广大中小學生特别是高中生以及他们的家长阅读,供中小学教师参阅。

本书内容包括学习态度,学习过程的方法,学习的策略与技巧,培养学习能力的方法,怎样学好语文、数学、英语,怎样学好政治、历史、地理,怎样学好物理、化学、生物,还有怎样调整心态。

我衷心希望,千千万万学子读了这本书,能够提高学习成绩,如愿以偿地考上理想的学校;望子成龙,望女成凤的家长看了这本书,能够帮助孩子提高学习成绩,考上好的学校,梦想成真。

王极盛

2005年11月

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010) 58581897/58581896/58581879

传 真：(010) 82086060

E-mail：dd@hep.com.cn

通信地址：北京市西城区德外大街4号

高等教育出版社打击盗版办公室

邮 编：100011

购书请拨打电话：(010)58581118

第 1 章 有好态度才能有好成绩

·6

- ▶ 第一节 不要为“学不好”找借口
- ▶ 第二节 换个角度,收获不一样的心情
- ▶ 第三节 最浪费不起的是时间
- ▶ 第四节 高三,想说爱你不容易
- ▶ 第五节 考试像弹簧,你弱它就强

第 2 章 过程好,结果才能好

——如何提升预习、听课与复习的效率

·42

- ▶ 第一节 不打无准备之仗
- ▶ 第二节 事半功倍的八大听课方法
- ▶ 第三节 怎样复习才能出效果

第3章 高分考生的七大学习策略

•60

- ▶ 第一节 让计划掌控一切
- ▶ 第二节 这样学习最有效
- ▶ 第三节 回归课本,回归基础
——处理教材与教辅的关系
- ▶ 第四节 力求超常发挥,防止发挥失常
——考试的策略与技巧
- ▶ 第五节 大目标,小步子
- ▶ 第六节 好记性不如烂笔头
——学会记笔记
- ▶ 第七节 读进去,读明白
——提高阅读水平的四个技巧

第4章 高分考生必须具备的五大能力

——学习能力的培养方法

·106

- ▶ 第一节 观察、观察、再观察
- ▶ 第二节 一切知识都不过是记忆
- ▶ 第三节 思维力决定学习力
- ▶ 第四节 为学习插上想象的翅膀
- ▶ 第五节 实践才能出真知
——操作能力的培养

第5章 高分学习方法之语文、数学与英语篇

·136

- ▶ 第一节 提高语文成绩的诀窍
- ▶ 第二节 考取数学高分的四个步骤
- ▶ 第三节 学好外语的四个诀窍

CONTENTS 目录

第6章 高分学习方法之政治、历史与地理篇

•160

- ▶ 第一节 题在课外,理在书中
——政治高分学习法
- ▶ 第二节 夯实基础,理清线索
——历史高分学习法
- ▶ 第三节 提高读图能力,锻炼思维能力
——地理高分学习法

第7章 高分学习方法之物理、化学与生物篇

•180

- ▶ 第一节 重视大纲,强调实验
——物理高分学习法
- ▶ 第二节 化学有“学海”,基础可作船
——化学高分学习法
- ▶ 第三节 夯实基础,理性看待热点问题
——生物高分学习法

第 8 章 以积极的心态迎接 3+X

——怎样考好文科综合与理科综合

·194

- ▶ 第一节 克服畏难情绪,树立信心
- ▶ 第二节 打好基础,回归教材
- ▶ 第三节 适当做一些综合试卷
- ▶ 第四节 关注热点问题

有好态度 才能有好成绩

1

Wangjisheng
GaofenXuexifa

第一节 不要为“学不好”找借口

为什么学习？

我从1996年开始对全国31个省、自治区和直辖市的省级高考状元进行面对面的访谈。在访谈时，我问他们是怎样对待学习的，他们的回答几乎一致，都是把学习看成是一种义务、一种责任、一种欲望，而不是看成一种累赘、一种包袱、一种苦难。他们之所以高考成功，之所以考取了北大、清华等名校，之所以成为当年各省的文理科第一名，这和学习态度有着密切的关系。

王军（2004年高考青海省文科状元）：在我看来，学习并不是一种负担和累赘，而是一种乐趣。人本身就有一种求知欲，我从小求知欲就比较强，所以我从来不把学习当成一种功利性的东西，而是一心想怎样多学一点知识。这种欲望我一直到现在都没有改变，我想这也许是我学习能有较大进步的一个主要因素吧。

卢炜（2004年高考广东省状元）：学习首先是一件很快乐的事情，无论课程是轻松的还是紧张的，只要是有意义的就能使人快乐，就能使人热爱它。

闫晓峦（2004年高考吉林省理科状元）：（学习）其实是自己要为自己负责的一种行为。在中国目前的情况下，上一个好大学还是很重要的。哪怕是为了大学这张录取通知书，

我们也应该有一定的付出……

庆出蓝 (2004 年高考甘肃省文科状元): 我们只要把学习当作是一件正事, 当作是自己必须倾尽全力去做的事情, 首先从态度上应该说我们就已经有了优势。

方美燕 (2004 年高考黑龙江省文科状元): 我觉得学习本身就是一种非常快乐、非常有兴趣的事情, 我一向不把学习当作负担, 我觉得那些视学习为负担的同学是以被动的、消极的态度来学习, 所以就不会成为学习上的佼佼者。

同学们的学习成绩有很大的差别, 其中有一个很重要的原因就是怎么学习, 怎么看待学习。那些省级的高考状元, 那些考取北大、清华的同学, 他们和同龄的、同班的同学在学习成绩上有很大的差异, 造成这个差异的原因很多, 它是综合素质的表现, 但学习态度是其中的一个重要差异。

社会上流行一句话: 态度决定一切。这句话有一定的道理, 但是还得有充分条件, 不能说有了正确态度就能决定一切, 应该说“态度制约一切”更确切一些。我认为, 态度制约学习的方向, 制约学习的动力, 制约学习潜力的发挥, 制约学习效率的提高, 最终还制约了学习成绩。

我多年来的研究表明, 绝大部分同学的智力水平都差不多, 学习成绩好坏, 第一看对学习有没有正确的态度, 第二看下工夫不下工夫, 第三看方法得当不得当, 第四看心态怎么样, 第五看有没有好的学习习惯。

有些学习不好的同学总会以各种理由来找借口, 说自己家庭经济条件差, 或者说自己的学校不是重点校, 其实这些都不是主要的, 最主要的是你要有一个正确的学习态度。

借口一：“我笨，所以我学不好”

我常听到一些同学推卸自己学习方面的责任，学的不好就说自己笨。其实他们并不笨，他们也许只是在某些课程的学习上表现为笨。这个笨是怎么造成的？是他们没下工夫造成的，他们跟不上老师讲课的进度，他们没有良好的基础，当然也就笨了。他听不明白不就是笨吗？为什么听不明白？是他的基础没打好，他没把时间用在过去课程的学习上，用在基础知识的把握上，所以他才表现为笨。笨是他不学习造成的一种结果，并不是他本身脑子就笨，他如果和其他同学一样好好听课，一样好好做作业，一样刻苦学习，他就不会表现为笨。

有一个同学曾经跟我讲：王老师，我觉得自己越来越笨了，我在小学时成绩中等偏上，到了初中就成了中等偏下，现在到了高二我觉得我是下等生了。王老师，人的脑子怎么越长越笨呢？人的脑子不是越长越笨，人的智力在生活实践中、在学习生活中不断发展，绝大部分的人是越发展智力越高，那为什么有的孩子自认为是越发展越低呢？因为他是以学习成绩来衡量自己的智力水平的。学习成绩和智力不能画等号，当然，要学习好必须有一定的智力条件，但是不能反过来推，学习成绩不好就是智力不好。学习成绩好是心理素质的整体反应的综合结果。其实这个孩子的智力并没有下降，只是他的所谓非智力因素不够，他不用功、不刻苦、不钻研，这能行吗？他告诉我：现在的游戏升级很快，他就追那个，脑子里想的都是那些东西，回家后有时不做作业就玩游戏，有时作业完成不了就抄同学的，应付交上去。他对此还沾沾自喜，把老师给蒙了，把家长给蒙了，其实他是聪明的，就是聪明没用在正道上。

这个同学跟我交谈后，我向他提出了几点忠告：你现在努力把时间都用在在学习上，和你们班其他同学一样用功，两个月以后你看你的学习成绩怎么样，你看你还笨不笨了。他这样做了，结果两个月后期末考试时，他



的成绩在班里提高了 20 多名，从最差生上升到中等生了。他马上告诉我：王老师，我现在开始聪明了。我说你本来就聪明，原来你是没把聪明用在正道上。

心理学的研究证明，绝大部分同学的智力都是差不多的。智力水平只是一个条件，你不用它，它也没有用。当然也确实有智力超常的学生，他们特别聪明。我曾问过一些高考状元：学校里有比你聪明的吗？回答说有，特别聪明的确实有。我问道：他们为什么没考过你？那些状元回答我：人各有志，脑子用的地方不一样。是的，这些状元同学把自己的聪明才智用在了学习上，学得好，考得好；而有些智力特别好的学生，他们没把自己的智力全用在学习上，而是用在了别的方面，学习成绩自然就不可能出类拔萃。中国有句俗话说叫“功到自然成”，确实如此，水到渠成，瓜熟蒂落。

千万别说孩子“笨”

在这里，我特别想说明的是，有些学生成绩不好，或者一两次没考好，家长就说孩子笨。其实这是对孩子学习成绩提高的致命打击，因为孩子会认为，父母都说我笨，我那不就是笨吗？这样一种心态通过自我暗示，会造成孩子智力效应下降，记东西越来越慢，反应越来越不如过去。

因此，我忠告那些学习成绩差的孩子家长，“笨”字千万不能随使用，也不必用，是什么问题就解决什么问题。说孩子笨孩子的学习成绩就能上去吗？有的家长说的是气话，气话也不要讲，我们不能感情用事，感情用事是无助于解决孩子的学习问题的。

有些同学学习成绩不好也自认为自己笨，其实他们并不笨，而是他们学习的刻苦程度不够。没有付出哪有收获，不用功怎么能考得好呢？有些孩子上小学时成绩很好，因为小学学的课程少，用点时间学一学，成绩就挺好的；到了初中就不一样了，课程增多了，你不用功能行吗？到了高中课程更多了，特别是到了高

三要高考了，复习高中三年的课程，甚至还有初中的课程，那么多的课程，每天留那么多的作业，你不做，你不刻苦努力，成绩怎么能上得去呢？

借口二：“我的学校不好，所以我学不好”

确实，好的学校或好的班级能创造相对较好的学习氛围，但这并不等同于说，学校或班级不好，就不能学出好的成绩。在历史上，有很多伟人和成功者都是在一个相对较差的环境中取得了举世瞩目的大成就的。这样的例子在历年的高考状元中也有很多，比如2005年高考江苏省文科状元林叶。她这样说：

“我们到高三开始分成文科班和理科班上课。我们学校有一个省招班，是比较好的班，还有一个比较差的班，很多艺术类的学生在里面，这两个班差别特别大。因为深层次的原因，学校把我从省招班调到那个比较差的班。当时我很难过，主要是怕到那个班受环境的影响，自己的高考也可能要受很大的影响。但就是因为这个原因使我走上了发奋之路，因为我每次经过省招班的时候，看到我过去的同学都在刻苦学习，而每次大的模拟考试下来，两个班的差距也特别大，这反而使我觉得自己不能随波逐流，而应该自拔出来。因为这个班的学生并不是以高考为唯一前途，在这里环境过于宽松，学习气氛不是很浓。反倒是这样一个环境促使我更加自信——其实我原来不是一个很自信的人，就是这种环境促使我更加严格要求自己，以更加端正的态度去学习。”

借口三：“我家没钱，所以我学不好”

我这里特别想说的是，有钱没钱不代表学习成绩的好坏。中国有句俗

话：穷人的孩子早当家。家庭经济条件差的孩子就更应该知道生活的艰辛，知道父母劳动的不易，从而珍惜自己的学习机会，珍惜学习时间，刻苦、勤奋、努力地学习。

2005年高考山东省文科状元林小杰在这方面就有深刻的体会：

“高三开始时我感觉自己的学习态度不是很端正，比如有些作业不愿意做，怕累；有时考不好了还对自己作一些反向的心理暗示，比如这样也差不多，没什么关系，这不是正确的心理暗示。自从跟那个同学调到一起坐以后，我从他身上学到了许多东西，他的态度非常端正，心态也非常积极，他不光是在作业和考试中做得好，就是平常的每一道题、每一个词、每一个字都做得非常认真，只要是老师留的作业，他都能高质量地完成。有时我们语文老师留的作业特别多，班里大多数同学都完不成，但是他却利用一切时间积极地去，从不敷衍塞责或半途放弃，他这个人能有一分的力就要使出两分的力来。

“他为什么能这样呢？跟我一样，他也是一个农村的孩子，觉得家里能供我们上高中非常不容易，农民的收入不高，供一个高中生确实负担很重。他非常懂事，经常把自己的父母挂在心上，不去想那些没用的东西，与学习无关的东西他从来不想，他疲劳的时候总是想到父母，总是说家里的父母很累很累，他要在学校里认认真真地学习。我觉得他身上的这种精神非常可贵，所以他的态度非常端正。我觉得我从他身上得到的这种精神启示，应该说对我整个高三的学习非常重要。精神上的提升应该是质的提升，如果一个学生能够认识到这一点，他一定是一个好学生。不用教他用什么学习方法，如果他能够端正学习态度，能意识到这一点，他自己就会去找学习方法。这就是态度。”