



每年提高100分

王极盛高分学习法

高考成功十大秘诀

王极盛 著



中国高考心理指导第一人 中国高考状元研究第一人

中国著名心理学家 中国科学院博士生导师 国务院特殊津贴获得者 王极盛教授十五年研究成果集大成

全国数百家新闻媒体报道

十五年高考研究成果结晶 四百位高考状元经验提升
四万中学生心理测试总结 数百位状元家长经验凝聚

王极盛高分学习法

高考成功十大秘诀

王极盛 著

 中国社会科学出版社

学生与家长必读丛书

图书在版编目(CIP)数据

高考成功十大秘诀/ 王极盛著. —北京: 中国社会出版社, 2009.7

(王极盛高分学习法)

ISBN 978-7-5087-2676-2

I. 高… II. 王… III. ①中学生—学习方法—高中 ②高等学校—入学考试—经验 IV. G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第097180号

书 名: 高考成功十大秘诀——王极盛高分学习法

著 者: 王极盛

责任编辑: 张 承

特约编辑: 董保军

装帧设计: 世纪海歌

出版发行: 中国社会出版社 **邮政编码:** 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲33号

电 话: (010)66080300 (010)66083600

(010)66085300 (010)66063678

邮购部: (010)66060275 **电 传:** (010)66051763

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京温林源印刷有限公司

开 本: 165mm×240mm 1/16

印 张: 97.25

字 数: 1340千字

版 次: 2009年7月第1版

印 次: 2009年7月第1次印刷

定 价: 198.00元(全8册)

版权所有 侵权必究 印装错误可随时退换

只要掌握学习成功规律

考上理想大学不是梦 考上北大清华不是梦
为国成就事业不是梦 人生健美幸福不是梦

祝你成功

王极盛

2009年7月

总 序

上大学，上名校是中国亿万家长和学生的愿望，人往高处走，水往低处流，时代在发展，社会在前进。家长的愿望和学生的要求是完全正当的，问题是怎样实现这些愿望。什么事情都有规律，家庭教育有规律，孩子成长有规律，提高学习成绩有规律，中考、高考有规律。

我对四百多位高考状元进行面对面的访谈，也对数百位状元家长进行了访谈。研究结果证明：高考成功、家教成功并不神秘。状元家长当中大部分是中学文化程度。他们的职业大部分是工人、农民。他们的成功就在于该做的都做了，不该做的不做。我们一些家长是该做的没做，不该做的却做了，造成干着急、瞎帮忙、帮倒忙的局面。我们现在有些家长力气没少花，劲没少使，教子成绩却不显著，非常困惑。可以说他们对孩子的期望很高很高，为孩子付出的代价很大很大，得到的收获却很少很少。这是中国目前家庭教育的状况与特点。究其原因是家长对教育孩子规律不掌握，究其原因是他们该做的不做，不该做的却做了。

现在很多学生非常用功，甚至挑灯夜战、题海战术，但成绩提高甚微。有些学生跟我讲，王老师，我们累个贼死，怎么成绩就是上不去。究其原因就是没有掌握学习的规律和方法，没有掌握调节心态的方法。

因此，只要家长掌握家教规律，你付出的代价一定会结出丰硕的成果，一定会为国家、为民族培养出优秀的人才来。

学生只要掌握学习的规律和科学的学习方法、科学调整心态的方法，就一定会德智体全面发展，综合素质高，学习成绩好，考上理想的高中，考上理想的大学。

有一次，我在北京大学看见一对辽宁的夫妻带着一个小学五年级的小女孩在参观校园。我就问了那个小女孩，我说小朋友，你将来考什么大学？她说，我考北大，停了一会儿又补充了一句，实在不行清华也凑合。人小志气大，这是爸爸妈妈灌输教育的结果。人是有理想有追求的，要实现理想和追求就要脚踏实地，一步一个脚印地往前走。我当时就认为这个小朋友只要一手抓好科学的学习方法，学习实力强；一手抓好心理素质的提高，掌握科学的心态调节方法，考上理想大学不是梦，考上北大清华不是梦。

我的高考研究规律表明：高考成功 $\approx$ 实力+心态。实力代表考生的科学文化素质，心态代表考生的心理素质。这个小姑娘还有六七年才能参加高考。只要掌握高考规律，我坚信她一定会成功。

今年4月份，一个考生家长火急火燎地找到我。头一句就说，王老师，我儿子过去是一个网迷，每天上网，不好好学习。他最近不知怎么的，突然醒悟了，说要发愤图强，努力奋斗，发誓一定要考上北大。王老师，你说行吗？我问她，他一模多少分。她说440分。我说大姐我实话实说，几乎不可能。这两年北大在北京的录取分数基本上在660分上下。离高考还有两个月，想提高200多分几乎不可能。

我的话什么意思呢？就是说教育孩子早立志、早有理想，脚踏实地往前走，就一定会成功。离高考还有一两个月才立志考上北大，觉悟了是好的，但提高成绩的范围是有限的。

本丛书就是告诉家长怎样掌握家庭教育规律，怎样掌握帮助孩子考上理想大学的规律，也就是帮助学生掌握学习的规律、帮助学生掌握科学的学习方法的规律、帮助学生掌握科学调整心态的规律。家长和学生早阅读，早成功；晚阅读，走弯路。

这套丛书是我十五年研究家庭教育规律、学习成功规律和高考成功规

律的结晶。我十五年来，对四百多所学校进行了深入的调查研究，亲自对六百多个班级、四万多中小学生心理健康进行了测试，接受了几千名家长和几千名考生的咨询。特别从1999年开始连续10年，每年对全国31个省、自治区、直辖市的省级高考状元进行了一对一、面对面的访谈；对数百位状元家长也进行了访谈；还和数百位卓有成效的校长和老师进行了交流。对这些材料进行科学的加工、总结、提炼，形成了《王极盛高分学习法》这套丛书。

王极盛高分学习法实质上就是提高素质、提高成绩。

家长与考生阅读这套丛书后，根据自己的实际情况，按照家庭教育规律，学习成功规律与高考成功规律进行实践。

考上理想大学不是梦 考上北大清华不是梦
为国成就事业不是梦 人生健美幸福不是梦

我在这里衷心祝愿阅读这套丛书的家长与学生：

祝愿家长心想事成、梦想成真，帮助孩子考上理想大学，帮助孩子成为振兴中华的优秀人才。

祝愿学生胸怀理想、脚踏实地，考上自己理想的大学，为振兴中华贡献出自己的美好青春。

王极盛

于2009年5月20日 北京

目 录

状元大聚焦

辽宁状元黄晓庆	心态好才能考好	1
吉林状元孙海萍	各科应该平衡发展	7
黑龙江状元胡玲	高考也是一场心理战	11
天津状元杨帆	平和心态，超常发挥	18
河北状元孙铮	我的智力很一般	27
山西状元陈胜	相信自己	32
内蒙古状元王晓英	一分耕耘，一分收获	35
陕西状元王碧波	不相信乱七八糟的辅导书	40
甘肃状元颜伟	兴趣也是一种动力	44
新疆状元唐伯贤	独立思考	50
上海状元赵赋	女同学不必自卑	56
浙江状元陈春仙	农村飞出了金凤凰	62
福建状元吴巍	心静如水	69
江西状元郑徐兵	不卑不亢	74

广东状元杨佳雄 心态好就能考得好	78
北京理科状元杨颂 一贯学习好	89
北京文科状元王璞 大学习观	97

访评状元之师

营造班级好学环境	110
激发学生学习积极性	117

访评状元之家长

从小培养好习惯	124
树立大学习观	133

状元成功的十大秘诀

勤奋——成功的基础	140
学习态度——成功的动力	143
基础好——成功的根底	145
学习方法——成功的工具	147
自学——成功的必由之路	149
心态好——成功的基石	150
父母引导——成功的摇篮	153
班主任的作用——成功的教育魅力	157
班级风气——成功的群体心理	160
素质教育的曙光——成功的硕果	162

调整心态迎高考

中国中学生心理健康量表	166
中国中学生心理健康量表的构成	169
评分方法	170
怎么办	171
王极盛心理健康操	172

状元大聚焦

辽宁状元黄晓庆

心态好才能考好

黄晓庆毕业于辽宁省大连市二十三中学。她在全国高考中，以638分的总分成为辽宁省文科状元。她的数学成绩是满分，即150分。她考取了北京大学经济学院。

我越到大考，心理状态越平和，发挥得越好。

——黄晓庆

心理素质好、有一定承受能力的人在考试中就不会被挫折和难题吓倒，在这时他们会急中生智，把平时没有发挥出的潜能挖掘出来，去做这个题。

——黄晓庆

我们家根本没有装修，在大连已经很少有这样的，家具也是父母结婚时的，但是我们家有很多很多的书。未必做大款的女儿就很幸福，我觉得我现在就很幸福。

——黄晓庆

积极的心态提高学习的效率，提高学习成绩，消极的心态降低学习效

率，降低学习成绩。

——王极盛

价值观决定人的幸福观，价值观制约人的幸福观。腰缠万贯未必幸福，粗茶淡饭未必不幸福。

——王极盛

王极盛(以下简称王):你这次成为高考状元的主要原因是什么?

黄晓庆(以下简称黄):高考是检验从小学、初中到高中知识积累的情况,不是说某一个时间段努力的结果。我一直是很踏实的,最后才会达到这个高度。另外,心理素质好,考场发挥就好,这也是很重要的一点。

王:你觉得心理素质和考试成绩有什么关系?

黄:心理素质好、有一定承受能力的人,在考试中就不会被难题型和挫折吓倒,他会急中生智,把平时没有发挥出来的潜能挖掘出来,去做这个题。反之,即使是做过的题,一旦遇到一点点挫折,他会什么都忘记了。

王:你的心理素质怎么样?

黄:还可以。我越到大考,心理状态越平和,发挥得就越好。

王:你们年级有没有平时学习很好,一到考试就考不好的同学?

黄:有。有一个和我水平差不多的同学,一模我们俩都没考好,但我能挺过那个时期,慢慢地调整自己。而他马上心慌了,成绩就跌下来了,差6分没能考上北大。所以说心理素质确实挺重要的。

王:高考后你们俩交换过意见吗?

黄:有很多人和他谈,他说当时政治、历史瘸腿,数学和英语是强项,他想把强项放一下去抓弱项,结果弱项没抓上来,强项也没考好。他就是忙乱之间,乱了方寸。

王:你感觉这次考试成功方面是什么?

黄:到高三后,特别是优秀的同学,有一段时期学习上感到非常困难,就是说觉得这一天什么东西也没有收获。有很多同学害怕这个时期。

这时心态应该平和，不要觉得没有成就而慌乱。另外，在考试前不要过多地去考虑一些虚无缥缈的东西，比如必须考上什么样的大学，如果考不上会怎么样，人生会怎么样等。在考试时也不要刻意地追求要拿多少分，有着一个正常发挥就可以啦。

王：你这次有什么不满意的地方吗？

黄：政治考得不太满意。平时老师评卷的方法和现在考试评卷的答案不是很接近，我们那时自己背的可以得很多分，自己分析的相对少一些，而高考时，背的在卷面上都反应不出来，基本上都是分析的东西。所以说有一些和高考联系不上的东西发挥得不是很好。再有今年的英语题出得稍微有些难度，阅读非常长，时间紧迫。我们在平时做题中没有遇到过这种情况。

王：你考试有什么对策和技巧，比如说五门怎么平衡，怎么发挥强项，弥补缺项？

黄：平时学得好的科目不能放手，每天都要练习，但不用花费很多时间。学得不好的科目多加时间来弥补。不能丢这科补那科，随时调整。每科都要保持在平均分之上就行了。

王：你拿到考卷后答卷顺序如何？

黄：先看题，一般都是从前往后做。我如果做三遍还没有答案，我就往下做，不能为一道题耽误时间，不能因为前面没做的题，后面就没有信心了。比如今年的数学题，最后两道应用题是有关轧钢的，离生活比较远，我看了两遍都没明白是什么意思，但我想我应该能做出来，一遍一遍地读，最后明白了。什么事都要相信自己的实力。

王：你感觉平时成绩比较好的同学，他们在高考前是怎么巩固知识的？

黄：基本的题做一些，培养自信心，不要总做难题，每天钻研一两道比较难一点的数学题就可以了；政治、历史要通读课本，最少五遍以上，全书大体上能在脑子里有一个印象；英语靠做题来总结一些东西，错题整理一下；语文是基础知识，能力不是高三一年就培养出来的，靠积累。不

要对自己要求太苛刻。

王：中等水平的同学在高考前几个月应该怎么复习？

黄：老师讲的这个范围内的题应该全部会做，有课余时间再去自己做题。按自己的水平来做，太难的就可以适当放弃。

王：那你觉得成绩比较差的同学应该怎么复习？

黄：每科去寻找突破点，该拿的分都拿到，实在不会的可以拿步骤分，有一分抢一分，多一分是一分。

王：那你认为报志愿时，水平高、中、低这三等的同学应该怎么根据自己的情况来报呢？

黄：我报志愿是很慎重的，我估分时是估到590~610分，报北大也是很冒险。报志愿要给自己留后路，有托底的才行。

王：你的父母对你的教育采取什么样的方式？

黄：比较开明，他们不是命令式的那种，小时候培养人格，不是告诉你大道理，而是以身作则，比如上车给老人、孕妇让座，我看得多了，自然也会跟他们学。长大以后，我有自己的思维，他们做事喜欢和我商量，不是家长决定一切的那种。如果做了违反道德或不好的事，他们会非常严厉的。我们家也不存在有代沟这样的情况，没有什么隐瞒他们的地方。

王：和男孩子通信，一般谈些什么？

黄：以前的同学很谈得来，信都给家长看。其实和男孩子交往并没有什么，有些人总是藏着，没有必要的。

王：你踏进北大校门有什么感受？

黄：在辽宁，许多人夸奖你，记者也采访你，自己也觉得还可以。我踏进北大校门，看到大部分同学都是这样的，我感到自己是个普通人。

王：学校对你有什么表示？

黄：给了1000元和一本字典。

王：让你介绍经验了吗？

黄：开学典礼讲了话，介绍经验是到原来老师的班里。

王：哪些新闻媒体采访了你？

黄：《大连日报》、《东北之窗》、《辽宁青年》、大连电视台、大连教育台等。

王：你父母对你考上北大，并且获得状元说了些什么？

黄：我爸那人特谦虚，别人夸我他就偷着乐，也不说什么。有一次记者问他有什么感受，他说特有成就感，特高兴。我妈也特高兴，一想到我要走她就偷偷掉眼泪。

王：你这次是自己来的吗？

黄：是我父母送我来的，他们不放心我，呆了两天就走了。走时我妈抱了我一下，我爸在向我招手，我眼泪一下就流出来了，我马上背过身去，不想让他们看到。

王：你父母培养你很不容易。养儿方知父母恩。

黄：是的，我妈每月290元，我爸800多元。我每个月花销很大，上高三时，他们每天给补营养，再加上交学费，上大学每年也要1万块钱吧，所以很难的。我们家根本没有装修，大连已经很少有这样的了。家具也是他们结婚时的，但是我们有很多很多的书。我觉得我现在很幸福，我的父母尊重我，疼爱我。

王：你说你爸爸有成就感，他培养出一个人才，为国家创造财富，这是最宝贵的东西。谢谢你。

点评

心理学研究证明：积极的心态能提高人的学习效率与工作效率，消极的心态会降低人的学习效率与工作效率。人的心态在考试中的作用更加明显。积极的心态使考生发挥得更好，甚至超常发挥，获得优异的考试分数，消极的心态影响考试的发挥，影响考生的分数。

考生在考前、考中心态好，使他们的观察敏感性提高，能及时准确地捕捉考试的信息。良好的心态使考生联想活跃，把已有的知识与考卷的内容联

系起来，有助于问题的解决。

良好的心态使考生思想敏捷、想象丰富，思维的灵活性得到开拓，使他们能从各个角度去探索、解决问题，在遇到难题时也不至于做不下去。而消极的心态，如紧张、慌张、缺乏自信，使考生对考题的观察敏感性降低、准确性降低、联想不活跃、思路不通畅，这无疑影响解题的质量和水平，从而影响考试的分数。每年都有考生在考场因紧张而产生怯场、晕场的现象。实际上怯场、晕场都是不良心态的产物。平时掌握知识再丰富、再牢靠，由于在考场上不良的心态，也会使所学的知识付诸东流，甚至遗憾终身。

黄晓庆同学在谈到高考成功的原因时说，掌握扎实的知识，要有良好的心理素质。黄晓庆同学越到大考心态越好，越到大考心态越平和。和她同班的一个同学水平和她差不多，但心理素质稍差，考不好就心慌，结果没考上北大。

我在这里特别提醒值得注意的是，黄晓庆同学是位女同学，她的数学考分在高考中考150分的最高分。在我采访的30多位高考状元中，她是少有的高考数学得满分的同学。一个女孩子高考数学得了满分，没有平时的积累行吗？没有好的心理素质行吗？很多考生在今年的高考中被数学最后两道难题卡住了，慌张的大有人在，而黄晓庆同学却以平常的心态去对待，结果得了满分。这是一个学生的考试心态对考试成绩起制约作用的典型事例。

吉林状元孙海萍

各科应该平衡发展

孙海萍毕业于长春市外国语学校。她在全国高考中，以633分的总分成为吉林省文科第一名。她考取了北京大学法学院。

学习要一分钟有一分钟的效率，不打时间战，自己找窍门提高效率。

——孙海萍

状元这一切都已经过去了，现在刚迈出万里长征的第一步。

——孙海萍

王极盛(以下简称王)：你对这次考试成绩满意吗？

孙海萍(以下简称孙)：其实每次考试都会有遗憾。我说不满意，老师说你都是状元了，还想怎样？我想如果再考一次，可能分数还会更高些。

王：不足的地方是什么？

孙：历史和语文考得特别差。语文是第一科考的，有一点紧张。复习时老是注意难点，简单的反而错了不少。历史的教训就是不要复习得太难，毕竟还是基础重要。学习不能脱离书本，多看书，多听老师讲，基础一定要打好。另外，像语文这样的课，我高考前三周没上语文课，因为那时我觉得语文考得特别好，每次摸底时都是130多分，后来我认为不用看了。最后高考语文118分，是最低的，唯一没上120分的科目。所以说每科都不能放松，应该平均用力。各个状元都不是哪一科很突出，而是没有一科特别瘸腿的，各科应该平衡发展。

王：成功的原因主要是什么？