



每年提高100分

王极盛高分学习法

理科状元谈高考

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

理科状元谈高考

王极盛 著



中国出版社

学生与家长必读丛书

图书在版编目 (CIP) 数据

理科状元谈高考 / 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. 理… 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097204号

书 名: 理科状元谈高考——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

二模604分，高考704分

访评高考北京市理科状元陆程远 1

从小立志要拿诺贝尔奖

访评高考天津市理科状元张继涛 21

通过自信调节心态

访评高考辽宁省理科状元刘隆 33

克服恐惧感，学数学就没有问题了

访评高考黑龙江省理科状元孙超 42

按照自己的学习计划进行

访评高考上海市理科状元苏晓磊 52

不要总是去想自己的名次

访评高考江苏省状元张璇 59

高三一次数学考试，班里倒数第一

访评高考浙江省理科状元孙思思 67

我的学习效率比较高

访评高考山东省理科状元于凡 78

偏科不容易考得高分	
访评高考河南省状元刘帆	88
不要打疲劳战	
访评高考湖北省状元刘锐	98
高考无权决定你何去何从	
访评高考广东省理科状元李博萌	110
平时要注意抓好基础	
访评高考广东省理科状元谭健豪	121
考前看了很多心理调节的文章	
访评高考广东省理科状元李炜	130
不断地寻找自身的缺点	
访评高考海南省理科状元王树徽	139
珍惜高三这一年	
访评高考四川省理科状元谢茜	146
时间加效率	
访评高考云南省理科状元周宓	156
我的梦想就是要进北大	
访评高考西藏自治区理科状元尼玛次仁	168

二模604分，高考704分

访评高考北京市理科状元陆程远

陆程远一模考了590多分，年级排队第十二名，二模考了604分，年级排队第八名，高考考了704分，成为北京市理科状元。这是怎么发生的？

姓 名：陆程远

性 别：男

年 龄：18

民 族：汉族

家 住：城市

独生子女：是

毕业学校：北京80中学

考取大学：清华大学

高考类别：理科

高考总分：704

语 文：132

数 学：138

英 语：141

综 合：293

你有哪些爱好：乒乓球。

你曾获得什么奖与荣誉：全国物理竞赛(北京赛区)二等奖。

你自己的人生格言：在任何情况下，坚持努力向前走。

你给学弟学妹们的寄语：一切服从高考要求。

你高考成功的原因：1.高一、高二基础打得好。2.考试时无包袱。

写上一句给父母的话：感谢父母。

写上一句给老师的话：感谢老师。

写上一句给同学的话：别忘了我。

写上一句给母校的话：不辜负母校对我的期望。

你人生最大的愿望：能平平安安度过一生。

你将来回报的第一人：父母。

你认为什么是幸福：解决了问题。

你现在幸福吗？程度如何？郁闷是清华学生必须具有的，所以只能是痛苦并快乐着。

王极盛(以下简称王)：陆程远同学，首先祝贺你考上清华大学，同时祝贺你成为全国高考北京市理科状元。先谈谈你们学校怎么能五年出四个状元呢？

陆程远(以下简称陆)：我认为状元是可遇不可求。我们学校师资好，设备也不错，复习也很对路。

王：你一模考多少分？

陆：一模590多分。

王：二模呢？

陆：二模604分。

王：那你高考考了704分。说说这是为什么？

陆：因为高考那个题都比较容易，而且一模二模有很多题没有纠正，高考时就纠正了。

王：我听报纸媒体说，你们老师说你心态好，你的家长说你心态好，你自己也说你心态好。你的心态好具体表现在什么地方？

陆：我心态好我觉得主要是没有太重的思想包袱，没想过什么考不上怎么办。一门心思地考吧，争取考好吧。

王：在全国高考北京市考生中，你是理科第一名。据我所知，一模590分左右，二模600分左右，在北京的学生里，要有1500名左右。

陆：北京一模和二模，考区的题不一样，所以分数也没法说，难度不

一样，题是否与高考对路也不一定。

王：你们朝阳区排队没有？

陆：没有。朝阳区没有排队，排队了我也不知道。

王：你们学校排了没有？

陆：我们学校一模排了。

王：排多少？

陆：我是十几名，十二。

王：二模呢？

陆：二模第八。我们还有三模四模呢！

王：三模多少？

陆：三模608分。

王：排队多少？

陆：排第二。

王：四模呢？

陆：四模598分，20多名。

王：20多名，就是说你这些次模拟考试，从来没排过第一位。

陆：我模拟考没排过第一，但我以前排过第一。

王：和你实力差不多的同学还是有一些的，但是谁能成为状元，可遇不可求。当时的各种心理状态会有一些影响，你觉得呢？

陆：对，是的。

王：你觉得高考成功最主要的原因是什么？

陆：我觉得我基础打得挺好的。我高三不用为基础的事发愁。到后来，我没给自己目标定得特别高，我就想，到时候好好考就行了，别想太多，别有太大负担。我就抓数学基础，基础的分就高了些。

王：你中了状元你们老师怎么评价？

陆：说没想到。

王：你自己呢？

陆：我也没想到。

王：这就有要研究的地方。如果你老得第一，这次考状元，老师也觉得自然。而你不是每次第一，特别是四次模拟考试都不是第一。在这种情况下，高考考出第一来了，这就很有学问。老师说想不到是什么意思？

陆：就是他根本没想到北京市的状元会出在自己班。跟他说了以后他很惊讶。他没想到是我。他觉得我考上自己理想的系就可以了。他也没有给我要求，没想到会这么大的惊喜。

王：状元可遇不可求。他没想到状元是在你们班里头？你们学校连续五年有四次出状元。

陆：他是个年轻老师。而且我想明年到这个时候，高三哪个班老师也不会认为自己班会有状元。

王：那是那是。

陆：谁都不会想这个问题。

王：你不是实验班的吧？

陆：我是四班。

王：四班是实验班吗？

陆：不是。

王：你们有实验班吗？

陆：没有，我们讲的全一样。

王：全一样？你平时心理状态怎么样？

陆：我觉得挺好的。我考不好也郁闷，考得好就高兴。

王：哪次郁闷过？

陆：一模时不太高兴，二模时稍稍好一点。三模已经拿第二名了，四模就也无所谓了。

王：你们三模是什么时间考的？

陆：6月初。三模四模好像都是6月初考的。

王：四模考得不太理想吧？名次靠后点，当时什么想法？

陆：我觉得那份卷子出得不怎么样。

王：那你每门课都是怎么复习的？

陆：听老师话，跟着老师走呗！多做点题。

王：你们是不是今天英语考试？

陆：啊，对。马上就要考试了，还挺重要的。

访谈暂告一段，第二天又进行了第二次谈话。

王：昨天你考得怎么样？

陆：不太好，反正也不怎么样。时间特别紧，这次考试跟高中不一样，词汇量有一个很大的飞跃，要求更高了。高中的阅读词汇量还是没有这么高的，而且更加侧重语法方面吧。虽然高中的阅读题增多了，但词汇量没有太高的要求，这次词汇量要求都特别大。

王：听力怎么样？听力应该比高中容易吧？

陆：听力呀，他读得挺慢的，我好像好久没做听力了吧，并不是特别好。

王：你从高考到现在，这段时间你做什么了？

陆：第一段时间是跟媒体打交道。那段时间过去之后，在家看了看书，玩了玩。然后就是有些电视节目在中间穿插。又玩了一个礼拜，就准备到清华来，准备东西吧。

王：你是过来人，你认为下一届考生，他们应该做什么？因为很多考生都跟我讲，比方你这次考英语，好像忘了些，语感也发挥不了了，单词也忘了些，手也生了。一个暑假没怎么看书，有这个感觉。你什么感觉？

陆：什么呀？是高考完了以后吗？

王：对，考完以后两个月。

陆：这我也不好说。

王：我是说总结经验，每年高考状元都讲，高考之后放假了，不要玩太多，玩是要玩，放松也要放松，但是不要一点不看书。

陆：对对对。清华一上来非常出乎我的意料，我以为起码一上来得有一个复习时间，复习六七天后才考，结果来了第二天就考试了。几乎生活

还没安顿下来呢，马上就开始考试，反正非常紧吧。如果暑假要真是一点不看的话，那真是措手不及，那就真的等着考零分去吧。

王：你这就应该是给下一届同学提的建议。

陆：我这不是建议，是教训。

王：啊，教训。对他们来说就变成好东西了。

陆：我觉得该玩就玩，但有些东西不能放太久了。比如你每天，甚至每两天抽出一段时间来背些英语单词，听一听英语，也就好得多，别像我似的。

王：英语都要学。

陆：英语这东西不管哪个系，当然报日语、俄语除外，大部分系都要考，像我们数学系还有数学系专门的英语。

王：你怎么想报数学的？

陆：我觉得数学比较基础吧。因为我想报理科，像数学、物理、化学。我想数学更好一些吧，所以就报的数学。

王：你中学时对数学感兴趣吗？

陆：比较感兴趣，比较喜欢的。我们数学老师教得比较好。石老师，石敬民老师，教得比较好，他把解题的兴趣带给了我们。

王：学数学是一种乐趣，是吗？

陆：学数学不可能是乐趣，它很枯燥的。而且用我们老师的话说，你们以为高中毕业后考上大学就能玩一玩了吗？没那戏！肯定很苦，但苦中作乐吧。吃得苦中苦，方为人上人。不吃苦怎能体会快乐？必须给自己打下基础。

王：你们老师引导你们苦中作乐，在解决困难当中获得快乐，是这意思吗？

陆：对。我们老师讲题很有意思。一般是他先把错误的讲了，普遍的方法讲了。一般内容很长，很无味，讲得我们头昏脑涨。他才说，哎呀！你看大家都晕了吧？其实可以这么答，他再说出特点。给我们讲的真是恍然大悟，就觉得很有意思。

王：老师的教学方法和教学质量的关系很大，是吧？你数学是强项吧？

陆：不是强项。

王：那你偏科吗？

陆：不太偏科。我可能有喜欢的科，有不喜欢的科，但是为了高考我各科都努力。

王：你的强项是什么？

陆：啊？

王：每个人都有强项和弱项。

陆：强项？如果从竞赛角度来讲，我物理获奖最高。但每个人还是要继续发展的，要继续挖掘自己的潜力，我还不好说我以后再向哪个方向发展。

王：你数学参加过奥林匹克竞赛吗？

陆：嗯，参加过，什么名次都没有，非常惨。就是到这儿压力也是非常大的，好多人都是竞赛保送进来的，进数学系。到这儿我什么都不是，真的是什么都不是。

王：你们数学系竞赛保送过来的，有几个？

陆：起码有五六个吧。

王：状元呢？

陆：数学状元，不知道是谁。

王：你们数学系有状元呀，你不就是状元吗？

陆：高考第一名我是，其他分在材料系，建筑系的都有。

王：你對自己成为状元怎么看？

陆：我觉得只能代表过去，不能代表将来。而且到了清华大学，考完试再说，哎呀我还曾经是状元，那就太讽刺了。还是别提的比较好。万一考砸，人家该说了：“你看还是状元呢！”多难为情啊！

王：状元的确是状元，你也是在全国高考中北京市分数最高嘛。12年的学习生活，最后一考，你是北京市最高分。再考一次，95%不是状元，

但成绩肯定会靠前。毕竟，你12年的学习生活写下了光辉的一笔，是光辉的过去。你到清华之后，从零开始，大家同在同一条起跑线上，大家同步竞争嘛，是不是？

陆：不是，我现在还落后一点。

王：不一定，不一定，这就难说了。

陆：是谁能适应，谁能调节好心态，谁就能更快地掌握方法。

王：我看你就不是死心眼儿。学校老师怎么嘱咐你的？

陆：老师说，不要背包袱，到大学听老师话，多让学哥学姐们教教我。老师主要是对全系学生说，重新开始，放下包袱，调整好心态，尽快适应这里的生活，适应这里的学习方法。主要是心态，学习方法，再有就是住宿舍啦，与人相处啦。

王：我多少年研究高考，研究新生的心理状态。第一点就是这个心态的调整，第二点就是学习方法的适应，第三点是人际关系的适应，第四点是生活能力的适应。北京的同学还好，你看外地的，外地学生头一次来北京，有的从来没有洗过衣服，头一次洗，很多不适应。

陆：不是。有很多外地学生，人家高中就是住宿生，也有些挺厉害的。

王：一个半到两个月，基本上就适应了，需要一个过程。一讲课，几十页就过去了，不像中学讲课，比较细。

陆：确实，不像高中似的，给你分析20多种题型，教会你考试为止。这儿听他们说，根本不讲习题，就让你自己做。

王：主要是自学能力。你这次考试，是不是相对来说心态好一些，我看你们老师也说，副校长也说，班主任也说，你爸爸也说，大家讲的都差不多。

陆：首先还得说基础，因为一说高考，就说高三时心态特别重要。但你要真说高考从哪儿开始，还是从高一开始。高一高二打基础，到了高三下学期，更要注重心态。因为最后一两个月，你不可能提高什么，你根本提高不上去，那会儿要集中精力，就得调整好心态，改错，改自己的问题。