



每年提高100分

王极盛高分学习法

心态+方法决定高分

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

心态+方法决定高分

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

心态+方法决定高分/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. 心… 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097184号

书 名: 心态+方法决定高分——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

有好态度才能有好成绩

不要为“学不好”找借口	1
换个角度，收获不一样的心情	10
最浪费不起的是时间	15
高三，想说爱你不容易	20
考试像弹簧，你弱它就强	26

过程好，结果才能好

不打无准备之仗	35
事半功倍的八大听课方法	38
怎样复习才能出效果	44

高分考生的七大学习策略

让计划掌控一切	50
这样学习最有效	56
回归课本，回归基础	61
力求超常发挥，防止发挥失常	65
大目标，小步子	80

好记性不如烂笔头	83
读进去，读明白	88

高分考生必须具备的五大能力

观察、观察、再观察	92
一切知识都不过是记忆	99
思维力决定学习力	108
为学习插上想象的翅膀	114
实践才能出真知	115

高分学习方法之语文、数学与英语篇

提高语文成绩的诀窍	119
考取数学高分的四个步骤	129
学好外语的四个诀窍	134

高分学习方法之政治、历史与地理篇

题在课外，理在书中	140
夯实基础，理清线索	146
提高读图能力，锻炼思维能力	152

高分学习方法之物理、化学与生物篇

重视大纲，强调实验	157
化学有“学海”，基础可作船	162
夯实基础，理性看待热点问题	166

以积极的心态迎接3+X

克服畏难情绪，树立信心	170
打好基础，回归教材	173
适当做一些综合试卷	176
关注热点问题	177

有好态度才能有好成绩

不要为“学不好”找借口

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，这和他们的学习态度有着密切的关系。

王军(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(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(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(高考甘肃省文科状元):我们只要把学习当做是一件正事,当做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(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,我一向不把学习当做负担,我觉得那些视学习为负担的同学是以被动的、消极的态度来学习的,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、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,学习成绩的好坏,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有各种理由,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，学得不好就说自己笨。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：学校里有没有比你聪明的？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。中国有句俗语叫“功到自然成”，确实如此，水到渠成，瓜熟蒂落。

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，那我不就是笨吗？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。

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做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完成，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。

借口四：“我家有钱，我不怕学不好”

不少找我咨询的差生家长总是说，王老师，你给我们介绍一个好的数学老师吧，钱不成问题，我们家里经济条件很好，愿意用高薪去聘请优秀的老师来给孩子上课。听了他们的情况之后，我往往会对他们说：钱不能代替成绩，钱不能代替素质，钱不能代替学习态度。你们的孩子根本的问题不是你们有钱没钱去聘请高级的老师，再高级的老师教得再好，学生的脑子里想的是网络游戏，他能学好吗？根本的问题是要改变孩子的学习态度，孩子的学习态度不改变，再高明的老师也改变不了差生的状态。

我也看到这样一些同学，他们的家庭经济条件很好，学校也不错，但就是不想学习，把学习看成是一种累赘、一种负担，一听学习头就疼，一听学习就想回避。特别是有些大款的子女自以为爸爸妈妈有钱，考不上大学没关系，爸爸妈妈可以送我到国外去上大学，上不了大学也没关系，爸爸妈妈有钱可以给我找一个好工作。正是这种学习态度、这种人生观点导致他们的错误行为，造成学习成绩好不了。

借口五：学习很苦闷，网络很好玩

某些成绩差的同学与成绩好的同学的一个重要差别，就在于他们不肯用功，或者是用功用得不够，他们不少人没把心思放在学习上，而是放在网络游戏上，他们是网络游戏的俘虏。我不反对同学们在业余时间适当地上上网，了解科学技术的发展，了解国内的大事，了解世界的动态。我们反对的是那些学习成绩差的同学整天泡在网络游戏里，网络游戏成为他们生活中不可分割的一部分，而不是让学习成为他们生活中不可分割的一部分，他们一不上网玩游戏心里就发慌，就感觉过不下去，一上网玩游戏就什么事情都忘掉了，什么学习不学习，什么完成作业不完成作业，什么看书不看书，全放在脑后了。

高考安徽省文科状元陈铭说：

我觉得上网玩游戏没什么意思。首先玩起来比较容易上瘾，玩的时候可能会有一种很过瘾的感觉，很痛快，可是玩过之后仔细一想，你会发现什么也没有获得，什么也没有增加，你不可能玩玩游戏就增长了知识。也许有人会说，玩游戏能开发大脑，但我觉得这种上瘾的游戏还是不玩为好。我从初中到高中一次网吧都没有进去过，因为我觉得上网玩游戏确实没意思。

我经常接到一些学习成绩差的学生和他们的父母的咨询电话，问其究竟，发现这些学生学习不好往往在于上网玩游戏时间过长。

有一个学生他本来学习成绩不错，高一期末考试考得很好，他的爸爸妈妈给他买了台配置很高的电脑。一个暑假下来，他的全部时间都用在了电脑上，越玩越有兴趣，越有兴趣越玩，每天什么都不顾，饿了吃点面包、方便面，实在累了就在电脑旁边睡一会儿，渐渐地成了电脑的俘虏。开学后，上课没有心思听讲，认为上课是一种累赘，是一种负担，因为上课把他上网玩游戏的时间给抢占了，他放学回家后就一心扑在电脑上，半夜三更也不睡觉，第二天上课无精打采，渐渐地就荒废了学业。后来，干脆以各种借口不来上课了。为了防止爸爸妈妈知道，他就到网吧去，对家

里谎称上学去了，其实整天泡在网吧里。这就是学习态度制约学习成绩的一个很典型的实例。

任何一个学生，不上课，不听讲，不做作业，凭着自己的聪明就能学好，就能考上理想的大学，这是不可能的。这些同学只要把自己的精力和时间像成绩好的同学一样，像状元同学一样，用在学习上，他们照样能学得好，甚至会比班里成绩好的同学学得更好。

凡有学校的地方，学生的成绩就有好、中、差之分，这是客观存在的。上述借口都不是水平差的合理理由，差就差在学习态度上。因此，我们解决差生问题的首要一点是解决学习态度问题。学习态度问题解决了，其他问题经过一定的努力也都会得到解决，甚至可能迎刃而解。

那么，学生应该如何正确对待学习呢？根据我对高考状元的研究表明，正确的学习态度是：不要把学习局限在学习活动本身，而是要把学习与人生、家庭和社会高度紧密联系起来。

态度一：没有本领就不能生存

我们生活在这个社会，从小开始就逐渐要社会化，变成社会成员。所以从小就应该学会本领，学会生存，因为没有本领就不能生存——一个社会成员要以自己的本领来参与社会活动，才能求得生存。要生存就得有知识，就得学习。正如高考福建省文科状元黄晨琦所说：“与其把时间花在各种各样的娱乐上，不如花在学习上，花在学习上虽然不一定最有趣，但是应该最有收获。”

态度二：学习是终身受益的过程

只有学习才能不断提高自己，让自己逐渐接近真正的成功。学习是为了自己，是为了让自己的一生有意义，是为了让自己获得最大的满足和快乐。

有不少初中同学毕业后要升高中，升高中的目的很明确，就是要上大学继续深造，不断提高自身的科学文化素质、身体素质、心理素质和思想道德素质，使我们的综合素质水平进一步提高，以充分发挥人生的价值。