



每年提高100分

王极盛高分学习法

高考状元成功密码

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

高考状元成功密码

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

高考状元成功密码/ 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097185号

书 名: 高考状元成功密码——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

王叔盛

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

人物简介

王极盛：男，本书作者，提问者，点金者。

阎天：男，毕业于北京师范大学第二附属中学，全国高考北京文科第1名，考入了北京大学光华管理学院。

肖潇（北京）：女，毕业于北京大学附属中学，全国高考北京理科第1名，考入了北京大学生命科学学院。

王璇：女，毕业于天津大港油田实验中学，全国高考天津文科第1名，考入了北京大学经济学院。

王月清：女，毕业于天津耀华中学，全国高考天津理科第1名，考入了北京大学数学系。

金奇敏：男，毕业于内蒙古乌兰浩特市朝中，全国高考内蒙古文科第1名，考入了北京大学经济学院。

肖潇（吉林）：女，毕业于吉林一中，全国高考吉林文科第1名，考入了北京大学光华管理学院。

冯铁夫：男，毕业于吉林农安中学，全国高考吉林理科第1名，考入了北京大学生命科学学院。

赵聪：女，毕业于哈尔滨三中，全国高考黑龙江文科第1名，考入了北京大学光华管理学院。

陈杭霞：女，毕业于浙江浦江中学，全国高考浙江文科第1名，考入了北京大学国际关系学院。

张颖心：女，毕业于杭州外国语学校，全国高考浙江理科第1名，考入了北京大学元培班。

李原草：男，毕业于安徽六安一中，全国高考安徽文科第1名，考入了北京大学国际关系学院。

黄兆琪：女，毕业于福建泉州五中，全国高考福建文科第1名，考入了北京大学光华管理学院。

张晓楠：女，毕业于江西九江市瑞昌一中，全国高考江西文科第1名，考入了北京大学经济学院。

徐惊蛰：女，毕业于河南郑州铁路一中，全国高考河南第1名，考入了北京大学光华管理学院。

黄芳：女，毕业于湖南湘潭县一中，全国高考湖南文科第1名，考入了北京大学元培班。

徐岸汀：男，毕业于广州执信中学，全国高考广东第1名，考入了北京大学元培班。

王俊煜：男，毕业于广州华南师范大学附属中学，全国高考广东第1名，考入了北京大学元培班。

谭志佳：男，毕业于广东高明一中，全国高考广东第1名，考入了北京大学生命科学学院。

黄明旻：女，毕业于广西柳州市一中，全国高考广西文科第1名，考入了北京大学光华管理学院。

王晓书：女，毕业于重庆巴蜀中学，全国高考重庆文科第1名，考入了北京大学光华管理学院。

陈星兴：男，毕业于重庆南开中学，全国高考重庆理科第1名，考入了北京大学数学系。

刘梦羽：女，毕业于成都实验外语学校，全国高考四川文科第1名，考入了北京大学光华管理学院。

黄姍：女，毕业于贵州贵阳一中，全国高考贵州文科第1名，考入了北京大学法学院。

吴叶：女，毕业于贵州贵阳六中，全国高考贵州理科第1名，考入了北京大学生命科学学院。

叶文燕：女，毕业于云南曲靖一中，全国高考云南文科第1名，考入了北京大学经济学院。

薛琦：男，毕业于西安市86中学，全国高考陕西文科第1名，考入了北京大学光华管理学院。

陈歆：女，毕业于兰州皋兰县中学，全国高考甘肃理科第1名，考入了北京大学元培班。

陈天宇：男，毕业于甘肃兰州一中，全国高考甘肃理科第1名，考入了北京大学化学系。

杨春莉：女，毕业于青海湟川中学，全国高考青海文科第1名，考入了北京大学经济学院。

孟梦：女，毕业于青海湟川中学，全国高考青海理科第1名，考入了北京大学元培班。

李娜：女，毕业于宁夏银川一中，全国高考宁夏文科第1名，考入了北京大学光华管理学院。

孙建云：男，毕业于新疆哈密地区二中，全国高考新疆文科第1名，考入了北京大学经济学院。

目 录

高考就像撑杆跳

——态度影响高考

王极盛一问状元：你觉得高考是什么？1

王极盛点金：高考并不神秘13

学习不是很累的事

——习惯高于分数

王极盛二问状元：你有什么好习惯？21

王极盛点金：好习惯可以给你高考加分35

我觉得数学很美

——方法决定结果

王极盛三问状元：你有什么好方法？42

王极盛点金：学习方法得当，事半功倍；
学习方法不当，事倍功半。91

考试时有几道题不会做，我却很高兴

——心态制约成败

王极盛四问状元：你高考成功的主要原因是什么？99

王极盛点金：高考成功 $\approx$ 实力+心态.....	106
王极盛再问状元：你的心理状态怎么样？	110
王极盛点金：认识是基础，情绪是中枢.....	140

妈妈要我考上最好的大学，我听着有道理我就去做

——家教成于民主

王极盛五问状元：父母是怎么教育你的？	153
王极盛点金：学会做人是家庭教育的灵魂.....	163

我可以自己安排学习

——师教成于宽松

王极盛六问状元：学校给你们什么样的教育？	176
王极盛点金：师生互相讨论很重要.....	180

高考就像撑杆跳

——态度影响高考

王极盛一问状元：你觉得高考是什么？

王极盛（以下简称王）：刚上高三时你认为高考是什么？现在考完以后回过头来看觉得高考又是什么？

张颖心：上高三前因为看到前面的师哥师姐们都学得很刻苦，把床搬到学校里来的都有，那时候觉得高考会是一场很辛苦的考试，就像炼狱一样，但真正进入高三以后才发现根本不是那么一回事。会有很辛苦的地方，这也是绝对需要的，这正是你成长的地方。

我觉得经历高考是人生很精彩的一部分，高考不仅使我们巩固了知识，还教会了我们怎么看待问题，怎么约束自己，怎么安排时间，让我们成熟了很多；还让我们变得坚强，因为经历了很多模拟考的练习，会有很多沮丧的时候；也让我们学会了互相协作，因为一个班的同学在一起复习，总是有互相交流的时候。另外，我觉得高考还是一场非常锻炼意志的考试，它考的不仅仅是你笔上的工夫，还要考你整体的素质，我觉得在高考中能够发挥出色的那些同学大部分在性格上都比较开朗，素质也比较全面，这样才会对高考有一个比较正确、全面的认识。

徐惊蛰：刚进高三时被别人灌输高考的重要性和高考复习的紧迫性这类的东西比较多，但自己对它的感觉还是比较遥远的，不是特别清晰。随着一年的学习差不多认识到它就是对3年以来所学知识的一种总

结，还有对个人能力的一种提升，更重要的是对心理素质的一种考验。

高考完了之后，我感觉对于一个中学生来讲，他经历过的事情可能没有比高考更重大的了。这是第一件关系到我们未来的大事，面对这样一个机遇和挑战，一方面要重视它，另一方面也要保持一颗平常心，这也是人走向成熟的一种经历。我觉得高考完了之后这一点挺重要。

陈歆（以下简称陈）：以前觉得高考是一个挺大的门槛，现在经历过了以后觉得这是一种锻炼，每个人都应该有这样的经历。我觉得那段时间还是挺充实的。

王：现在再看高考像什么？

陈：其实高考并不像人家说的“一锤定音，决定人生”那样重大，也就是一个选择的机会，只是一个机会而已，没有那样严重吧。

陈杭霞：以前觉得高考挺恐怖的，不都说黑色的6月吗？后来高考前一直在用功，也没去想这个问题，高考完了以后感觉高考就像是撑杆跳，起跳之前压得越低，起跳的时候你就能跳得越高。高考对我来讲，不论是考验意志还是对以后的发展都是非常有益的。

王俊煜：我觉得高考就是进入大学的一场考试，它是对你小学以来学习成果的一种检验，在一定意义上它会决定你今后人生的路，但不是绝对的。

王：有的人把高考看得挺神秘的。

王俊煜：我们走的路可以有好多，高考是一种，竞赛是一种，其他的也是一种，并且我们也经历了许多场大大小小的考试，所以也不会把高考看得神秘。

王：现在考完之后你觉得高考是什么？

王俊煜：高考就是一场平常的考试，没有什么，应该有一种平常心吧。

李原草（以下简称李）：我觉得高考是无法逃避的，你必须去面对它，对于学生来讲，高考是我们人生的第一关。当然每个人都想有一个好成绩，都想为将来的发展打下好的基础。后来整个的高三都是为了高考而复习，而奋斗。就是这样的想法，没有恐怖的感觉。

王：高考之后又感觉高考是什么？

李：感觉那就像是一场正常的考试，考完之后就没什么感觉了，只不过静静地等待分数而已。就是一场考试，考完之后等待分数，然后根据自己的分数填一个学校，再就是上大学继续自己的学习。没有什么特别恐怖和紧张之感，倒是轻松了许多。

黄芳：刚开始觉得高考挺神秘的，是个未知数，不知道自己在高考中会怎么发挥，也不知道高考题目的难度到底怎么样，考试的凶吉如何，可是考过以后也觉得高考没有什么。

我觉得它应当是我的良师益友，因为在备战高考的过程中我学会了很多——怎样学习，怎样生活，怎样交友，怎样调节心态，这使我成熟了很多，所以我觉得它是我的良师；益友嘛，就是我觉得它陪伴了我，我们都是在高考中度过了中学的学习生涯，3年的高中生活都是在高考的鞭策下努力学习的，在平时生活中有时想到高考就会很激动——考完高考以后，就可以进入大学的殿堂，这是一件非常美好的事情，所以它是我的益友。

徐岸汀（以下简称徐）：一个机会吧，就看你能不能抓住，抓住了就靠近了你的理想，我没想过抓不住。

王：考完之后对高考是怎么认识的？

徐：考完之后觉得也就是一场考试，这可能是我考得比较好的原因吧。考得不好就可能觉得会是挫折。别人说你成了状元，考得没说的了，这时我才觉得它就像一场特别的考试，我发挥出了超常的水平。我觉得和平时的测验也差不多，只不过是范围大了一些，其他也没什么别的感觉。

黄兆瑛（以下简称黄）：我觉得我一直是用平常的心态去看待高考的。

王：是吗？你刚进高三的时候是什么想法？

黄：其实也没什么想法，但是我很重视这次考试，我认为这是一次完全凭你自己实力去拼搏的机会，可以把它看成是人生的一次重大的转

折，所以一旦我确定了这次考试的意义，我就很努力。

王：那你认为高考是什么？

黄：从狭义上看，它可以检验你这几年来究竟学了什么东西，另外，我觉得它也是对你个人责任感的一次考验。

王：高考之后你又感觉高考是什么？谈谈你的体会。

黄：高考成为状元给我带来了一些荣誉，但只过了一个月，从7月份开始我就走入了新的生活，我也开始懂得要走出自己的光环了。其实在高考之前我就已经制订好考后的计划，我觉得高考能够留给我的就是一次经历，是一次完全依靠实力去挑战自己的经历。

叶文燕（以下简称叶）：我当时不是为了高考而高考，可以说是一种这样的心态。当时我有一些功利的色彩，就是说我是为了取得进入大学的“门票”。但是我认为高三的时候并不一定非要把自己所有的精力都投入到名为“高考”的一场准备中。我认为即使是在高三，我们也能从繁忙的学习中抽出时间来学自己想学的东西。

王：你都学了什么东西？

叶：高三的时候，虽然课余时间减少了许多，但是学习之外我还是看了一些书，包括小说、科普书籍和中国古典文学书籍，比如说，王国维的《人间词话》，还有余秋雨的散文集，还有《孙子兵法》，反正挺多的。

王：你觉得高三这一年是怎么样的一年？

叶：我觉得高三这一年是紧张而不忙碌，充实而不焦虑。人们往往把高三想得特别辛苦或者特别难熬，但等我们真正走过来了再回忆高三，其实苦里面也是有乐的。

王：你现在已经走过来了，你再看高三是什么？

叶：再看高三时我还是很庆幸自己能够打赢高三这场仗，因为现在回头去看我很佩服当时自己的毅力。我觉得高三教给了我一样东西，它让我一辈子受益，那就是合理地安排时间，永远不言放弃。

王月清：我一直对高考没有那种太深的刻意的强调，但是我一直强

调高三，因为我在上高三之前就特别兴奋，我特别盼望上高三。我觉得从高三走过来的学生的气质跟高二学生一点都不一样，他们经历了那种磨炼，高三就是一个炼金炉，现在走过来看高三的确是那样一个东西。高考只不过是一种考试，不过是考试的范围大一些，仅此而已。

王：高三这一年的磨炼对你起了什么作用？

王月清：让人更坚强了，让人在挫折和拼搏当中体会那种顽强。

王：就你来讲具体表现在什么方面？

王月清：我原来睡觉挺早的，晚上待不了一会儿就困了。高三以后我开始抓紧时间，提高效率。而且我过去做的闲事挺多的，听音乐呀，看电影呀，高三刚开始时也是这样，但是慢慢地就开始收敛了，觉得应该追求些更重要的东西。后来当我坚持不住了，想睡觉或想看电影的时候我就想，我以后再回忆这段日子会不会后悔？如果不会后悔的话我就做，如果会后悔的话我就不做。

黄珊：我觉得高三是一个成长的过程，过来了以后会觉得很多事情都和你原先看的不一样，就像一夜之间长大了一样。

我觉得高三是一个很受束缚的时期，我在母校办的一份报纸上写了一篇文章，是写高三的，里面说：高三的不自由不是在于它不让你去飞，而是在于它一定要让你按照它设定的一个路线去飞。所以高三的时候其实相当一段时间我是很压抑的，每天晚上一做梦就会梦到天空，梦见大海，梦见草原，都是很辽阔的东西。我看弗洛伊德有些分析说：如果你梦见天空的话可能是表示你想逃离，逃离目前的压力。高三时我真的很想逃离。当时觉得就像你在一个小房子里，黑黑的，有人跟你说：一年之后要高考了，高考之后你就可以打破现在的生活。那时相当于在这个暗无天日的小房子里开了一扇窗，你能看到外面的世界，但只是隐隐约约地看见的，可能有一种很蒙眬的美丽感觉。到高考时那个小房子的门打开了，豁然开朗，外面有一个全新的天地。我觉得高考应该是这样子来看待。

肖潇（北京）：感觉都差不多。刚进入高三的时候就觉得其实高考并