第一图书网, tushu007.com

<<高考状元的学习方法>>

图书基本信息

书名：<<高考状元的学习方法>>

13位ISBN编号：9787540738136

10位ISBN编号：7540738138

出版时间：2007-2

出版时间：漓江出版社

作者：王极盛

页数：269

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<高考状元的学习方法>>

内容概要

“要想高考成功，正确的方法，明确的目标，良好的心态，脚踏实地的努力，四个缺一不可。”(2006年全国高考山东省理科第一名李明)“文综是不打不相识的科目，必须多做考题，而英语就是一遍一遍地看，直到烂熟于心为止。”(2006年全国高考重庆市文科第一名蔡妮芩)“高考成功第一是要巩固基础，扎扎实实地把基础知识学好。
第二是要保持一个很平稳的心态。”(2006年全国高考宁夏文科第一名万木春)“高考就是靠自己，爸妈不能给你太多东西，命运都在自己手上，只有通过自己的学习改变命运。”(2006年全国高考重庆市理科第一名曹飞)“高考要有紧迫感，然后要制订详细的计划，一天、一个星期要完成哪些任务，一个月、一个学期要提高到哪里。”(2006年全国高考陕西省文科第一名孙凌)……　　高考状元研究第一人王极盛教授面对面采访19位文理科状元，深度分析他们获得成功的学习方法——如何做好考前心理调整；如何根据各科的特点，选择正确的学习方法；如何在考场争分夺秒，获得高分；如何掌握高考成功的秘诀……王极盛教授归纳总结出应对高考的成功方法，极具指导性和可操作性。

作者简介

王极盛，中国著名心理学家，著名高考研究专家，中国科学院心理研究所研究员、博士生导师，国务院特殊津贴获得者，是一位被媒体广泛关注的高考问题研究权威，被公认为中国高考心理指导第一人。

王极盛教授已出版著作40余部，其中《青年心理学》、《科学创造心理学》、《人事心理学》等分别是建国以来该领域的第一本专著。

王极盛教授从1999年开始，连续8年对400多位省级高考状元及其家长进行了访谈，掌握了大量的第一手资料，总结出家庭教育与高考成功的规律，在社会上颇有影响，已使众多考生和家长获益匪浅。

新华社、中央电视台、中国教育电视台、中央人民广播电台、《中国青年报》、《中国教育报》、《中国妇女报》、《北京晚报》、新浪网等数百家媒体曾多次报道了王极盛的研究成果。

<<高考状元的学习方法>>

书籍目录

经验一：补漏洞，重细节——访评2006年全国高考山东省理科第一名李明经验二：平时考试就是要发现错误——访评2006~全国高考重庆市文科第一名蔡妮芩经验三：确立明确的目标就成功了一半——访评2006年全国高考云南省文科第一名高扬经验四：总结经验比看重分数更重要——访评2006年全国高考福建省文科第一名曾春明经验五：细心决定成败——访评2006年全国高考重庆市理科第一名曹飞经验六：把高考权当做练习——访评2006年全国高考陕西省文科第一名孙凌经验七：我是靠思维取胜的——访评2006年全国高考陕西省理科第一名闫欣经验八：细节决定成功——访评2006年全国高考湖北省黄冈市理科第一名张鹏经验九：跟着老师走——访评2006年全国高考广东省理科第一名吴辰熙经验十：为了自己的学习，就要脸皮变得厚一点——访评2006年全国高考山东省文科第一名韦薇经验十一：每天扎扎实实度过——访评2006年全国高考浙江省理科第一名卢毅经验十二：有计划，有信心，有基础——访评2006年全国高考广西理科第一名陈亚玲经验十三：考好综合还是要看课本——访评2006年全国高考浙江省文科第一名陈雄超经验十四：看明白自身的不足——访评2006年全国高考青海省理科第一名高原经验十五：复读生的关键是调整好心态——访评2006年全国高考河南省洛阳市复读生杨宇辉经验十六：及时调整心态，考出最好成绩——访评2006年全国高考广东省理科第一名林瑞辉经验十七：扎实的基础、平和的心态是成功的两大要素——访评2006年全国高考宁夏文科第一名万木春经验十八：调整心态，注意沟通——访评2006年全国高考四川省文科第一名陈璇卿经验十九：扎实的基础，稳定的心态——访评2006年全国高考浙江省文科档案分第一名周淳

章节摘录

王极盛教授点评李明　　高考是中国第一大考，全社会都关心它。
我研究高考已经十年，特别是从1999年开始，国家起动高考改革，我对每年全国31个省、自治区、直辖市的省级高考状元进行一对一的，面对面的深层访谈，其目的并不是让大家成为状元，状元可遇不可求，状元再考一次，绝大部分就不是状元了。
因为很多状元在高三这一年，学校各个模拟考试中成绩的排位连第一名都不是。
怎么可能再考一次还是省级高考状元呢?但是这些人确实有两个特征，第一学习有实力；第二心态好，再考一次可能不是状元，但是他们成绩也会名列前茅的。
　　我研究状元的目的，总结状元成功的规律，让更多的考生分享，使更多的考生正常发挥，无怨无悔，力争超常发挥，喜出望外。
　　我研究状元不是坐在家里冥思苦想，也不是看第三者的间接材料，而是直接到第一线，直接与状元面对面进行访谈，我认为这样得到的资料是比较真实可靠的。
　　而且我研究这些状元时，我是把状元当成我的老师，实实在在是这样说的，虽然我很早就是教授，但是我始终抱着这种态度搞研究的，要想当先生，首先要当学生。
要虚心地向状元和其他考生学习，掌握他们的学习经验，心态调节经验，然后加以梳理，提高与升华，总结出高考成功规律。
　　我绝不会因为我已经访谈过400多个状元而循规蹈矩。
从总体来讲，规律凑成几条，心态好、考试好、实力强、考试成功，也就是那么几条，但是这几条的概括来自大量的第一线的考生的实战经验。
我在思想上力戒跟一个状元谈话，心想，你谈的无非就是那些内容，还能出什么新招?如果有这种思想你就发掘不了新鲜的东西，新鲜的养分，其实每个状元都有新鲜的东西，每个状元有不同方式、不同方法、不同体验，都带有特别明显的个人色彩来说明成功的经验，成功的规律。
　　我也是抱着这种态度与李明同学交谈的，因此，双方谈话比较自然、融洽，坦白讲、说心里话、实实在在的话，这样的话对人有帮助，有启发，能使人感动，而不是说官话、套话，干巴巴的、死板板的、没有什么作用的话，白谈，浪费时间。
　　我跟李明同学谈话后，我有哪些深切的感受呢?　　第一，他重视心态，重视心态调节。
实话实说，每一个人在高三这一年都会遇到这样或那样的心理问题。
绝对没有心理问题的几乎没有，谁都有七情六欲，谁都有心情波动的时候，这是正常现象，但是不要让它波动太大，长期波动，另外一个，有了波动之后，也会较快的回复到平和的状态，我们绝对不是要求每个人永远心态停止在一个状态上，那实际上是不可能的。
李明同学也不例外，他高三开始的时候，也有一点紧张，忐忑不安，他之所以这样，他也是有心理问题的，他认为他自己学校考试一直都是很好的，前一二名，如果考不好怎么办呢?后来又觉得这种想法没有用，还是脚踏实地的把实力打好，从基础开始一步步往上升，这就是自己把自己的心理疙瘩解开了。
有的同学就是这样。
他学习成绩很好，就怕跟不上去，忐忑不安。
　　我曾经遇到一个女孩，学习成绩非常好，每次都是班里第一。
有一次考试她还是班里第一，可是她的英语成绩虽然也是第一名，但是离第二名成绩很近，只差两分，她就非常紧张，心理压力很大，负担很重，父母一眼就看出她有心事，后来问了她才把这个事说出来。
其实这就是自己给自己加压，按说，你要保持好成绩。
你就要更加努力，把分拉开不就行了，你在消极的等待，怕人家追上去，这就是一种想不开的心态。
　　学习成绩好的同学就是怕背上名誉上的包袱，而李明同学在这个方面处理得很好，他往往能在不利的条件下，从心态角度去看问题，去解决问题。
一次模拟考试他考了全市20多名，发挥不好，自己检查原因，心态浮动，另外一个就是有点放松。
这是一个教训。

自己应该把它给调整过来。
　　还有一个大家都关心的问题，也是很多家长问我的问题，我的孩子为什么一次考好，一次考坏，这次考坏了，下次考好，为什么?这个问题李明同学说得好，这是考试中的怪圈，其实他也认识到，怪圈是考试中的心理问题，这次考好了有了骄傲情绪，有些松懈情绪，下次就考差了，这次考差了，自己提醒自己。
有问题了赶快找，查漏补缺，下次就考好了。
　　李明同学心态好是很重要的一个特点，他会辩证地看考试成绩的好坏。
在高考前，只要是考得不好，在一定意义上都能转化为好事情，因为它暴露了考试的问题，你补上去就是好事。
不少同学都犯这个毛病，高考前，特别是临考前，一门没考好，惊慌失措，认为高三算完了，实际上这确实是好事情，要把它变成好事，就是你离高考大纲还有一些距离，还有一些查漏补缺的地方，把你暴露出来了。
平时考得好，不一定高考考得好，平时考的目的就是为了确保高考考好了，平时考好了有好的经验总结起来，使高考考得好，平时没考好也要总结经验，使高考考好。
李明同学就会辩证地看问题，所以他的心理问题就比较容易解决。
　　李明同学对考试的辩证看法就是不怕平常犯错误，就怕高考犯错误，说得太对了。
我给他加了一句，平时犯错误是为了高考不犯错误。
　　李明同学在心态调节上有很多值得同学们借鉴的地方。
有一些同学也常跟我谈，王老师，我考试的时候听别人翻卷子的声音很着急，我感觉我第一页还没做完，别人已经翻到第二页了。
其实你不用管这个，只要你会做的做出来，不会做的先放一放。
先做会做的就可以了，别人的一举一动你何必受他影响呢。
正像李明同学所说的，别人做得快不一定对，其实还有同学说，正因为他不会做所以才翻卷子的，你要成为自己考试的主人。
不要被别人所干扰，其实考试当中相互都是竞争对手，要在心理上压过他，自己把握自己，有这种心态才能考得好。
　　我和李明同学谈话第二个感受他是狠抓基础。
跟着老师走。
这一点太重要了，我在讲高考复习十大策略时，反复强调跟着老师走，因为确实有些同学不跟老师走。
特别高三复习刚开始阶段，复习的时候有同学认为讲高一高二的东西我都会了，结果最后基础知识没打好，再往前补就有困难了，并且也浪费了不少时间。
而李明同学说得很绝对，他绝对跟着老师走，他相信老师，因为老师确实有经验，带了几次高三班，反复研究高考，他心里很明白，高考应该掌握什么，老师比同学经验丰富，这一点一定要相信，所以李明同学在这个问题上也是表现得很突出的。

媒体关注与评论

学习方法比考试成绩更为重要。
如果能使自己的学习方法成为一种良好的习惯，那将是更高的学习境界，因为习惯是一种稳定的、自动的行为。
只有养成良好的习惯才会有理想的成绩。
19位文理科高考状元畅谈学习心得，高考状元研究第一人王极盛教授揭密高分学习法——如何做好考前心理调整；如何根据各科的特点，选择正确的学习方法；如何在考场争分夺秒，获得高分；如何掌握高考成功的秘诀……王极盛教授归纳总结出应对高考的成功方法，极具指导性和可操作性。

<<高考状元的学习方法>>

编辑推荐

高考状元研究第一人王极盛教授揭秘高分学习法。
19位文理科高考状元畅谈学习心得。
高考状元研究第一人王极盛教授面对面采访19位文理科状元，深度分析他们获得成功的学习方法——如何做好考前心理调整；如何根据各科的特点，选择正确的学习方法；如何在考场争分夺秒，获得高分；如何掌握高考成功的秘诀……《高考状元的学习方法》的作者王极盛教授归纳总结出应对高考的成功方法，极具指导性和可操作性。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com