

# 最新专升本心得 考研心得体会(实用7篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 专升本心得篇一

翻开昨日的日记，考研的味道依旧那样熟悉，飘逸着快乐和辛酸，写满了充实和感动，更散发着追寻梦想的执着和喜悦！感谢那段弥足珍贵的经历，感谢我的学校、老师和同学。现在我想把一些个人的考研经验分享给大家，希望能帮到一些准备考研的师弟或者师妹！

一定要有自己清晰的目标，不是盲目的跟风，不是逃避的借口，而是给自己精确的定位和足够开始的理由，考研不是一劳永逸的开始，也不是投机取巧的幸运，明确的目标会是自己前进的不懈动力。我当时考研，曾经也不停地追问自己：为什么考研？是工作还是升学呢？爸妈年纪大了，自己应该如何选择？后来，我把自己的想法和家人、老师、同学进行了交流，再结合自己的职业规划做了清晰的总结，这样，仰望着星空，也感觉到了脚踏实地，选择了远方，便能只顾风雨兼程！

我觉得学校的选择要根据个人的追求和自己大体的实力水平进行衡量，如果你想求稳就选择比较有把握的学校；如果你想要对自己提出挑战就选择相对有些难度的学校，应该也会因人而异。我只想说的是：在暑假复习的时候，一定要定好学校，因为专业课的复习要根据自己所定的学校进行，收集资料也是学习的一种能力。

在定好学校之后，最好能够找到你报考学校相应专业的师哥师姐，因为他们毕竟是过来人，不仅在专业课上的复习会给你一些建议，而且能告诉你导师的一些学术动态，这些信息的把握很重要，尤其是选择报外校的同学，一定要注意这个。当然，没有师哥师姐的也无所谓，自己努力就是了，毕竟主观这方面是最重要的。至于找不找导师，我觉得初试之前自己努力就是了，等分数下来有复试机会的话再找也不迟。然后就是加入一些复习群或者所考学校专业的论坛，在这里，你能结交到志同道合的人和找到很多复习的资料和经验。

我觉得心态和方法很重要，心态上，要知道考研是一次持久战，如果把考研比作成长跑，我想最适合不过了。有些人也许会赢在开始，但是骄傲的心理会拉下前进的步伐，有些人拼命地奔跑却不知道什么时候选择了放弃，也有些人在弯道的时候，摔倒的一塌糊涂。诚然，考研是一个痛苦的过程，很少有人说考研是快乐的，既然本身就是痛苦的，就不要以战线长为借口来怠慢考研。考研就是要不留遗憾，要对自己说我要努力，不停的努力，天天努力。考研是对心志的一种磨炼。当你坚持不下去的时候，不妨提醒自己“天将降大任与斯人也，必将苦其心志，劳其筋骨”。我是考研复习准备相对比较早的人，而且一开始便竭尽全力的奔跑，在暑假下来的时候，我感觉到了自己基本上累得不行了，生理和心理的折磨让我感觉到了效率的持续下降，后来我坚持每天的跑步，而且一跑就是八圈，在跑步的时候，我也不是随意的奔跑，我把最外圈的跑道作为起点，最内圈的跑道作为终点，在跑步的时候，不时的和考研复习结合起来，从中也学会了计划、坚持和自我激励。这样，身体素质加强了，心理素质也提了上去。

我不想侃侃而谈，我只想说几个字，计划+行动+总结=效率，这是自己总结最深的学习方法，我会有自己很清晰的复习计划，从总体再具体到每天、每个小时，我都会列在自己的笔记本上，并且在复习的过程中不断地调整和总结，每天按时完成任务之后，我便会适当的放松自己，比如给自己画一个

微笑，听一下音乐，喝一杯茶……对了，想重点提一下总结，很多人认为心里知道就行了，或者不愿意花时间，我觉得这样会得不偿失，有时候方向比努力更重要，少走弯道，从总结开始！当然，复习方法是找到适合自己的才是最好的！我以前也听过很多师兄师姐说过考研方法，不尽一样，但是从中总结出适合自己的方法才能真正对自己有所帮助。

我觉得这些都应该根据自己的能力和精力来把握！有自己的主见，不要轻信别人的结论，非常有用或者一点用都没有之类的话，前提是很清楚自己需要什么，缺少什么，更重要的一点是自己的努力总是在辅导班和别人的帮助之前的，千万不要有打算靠辅导班而坐享其成。要知道，考研，很多时候要靠自己走过来！

落笔之际，将蒲松龄说过的一句话送给考研的师弟师妹：有志者，事竟成，破釜沉舟百二秦关终属楚；苦心人，天不负，卧薪尝胆三千越甲可吞吴。任何事，只有用心对待，努力去做，坚持到底，终会有所收获！以上这些便是我对自己考研的一些总结，希望能帮到真正需要帮助的人。但许多东西只有自己经历后才能悟出其中的道理，所以每个人应该根据自己的情况找出适合自己的方法和计划。我相信只要你功夫做到了，该准备的都准备好了，成功不会离你太远的，总之主观的努力与坚持是最重要的。

人生有很多值得我们永远回忆和珍藏的东西，逝去的岁月见证着我们成长的轨迹。每经历一件事，我们就比原来变得更加成熟。

慢慢的，手开始合上了考研的日记，心，暖暖地收藏起这份美好的岁月！

## 专升本心得篇二

培训是一次遇见更好自己的机会，是一次深度学习的空间，

更是一场美丽的蜕变！

今天我很荣幸参加了由县教育局教学发展中心组织的“20xx新课程新高考网络研修”第一次线下培训。

龙主任发表重要讲话，肯定了此次前来的学员，并提出了希望。

陈良虎主任展开讲话《加强教育教学研究，提升自身专业素质》

对三位一体、赋分知道，专业选择、志愿填报、录取制度、高考时间安排表、综合素质评价等高考改革主要内容作了详细的解说。

新高考改革的主要内容

部分笔记

班徽

刘承贵老师发表重要讲话。

生化组设计

英语组

语文组

各组成员各显神通

通过今天的培训，我深感作为一名教育工作者身上的责任重大。所以加强学习，转变教育理念，认真研读新高考政策十分有必要。我将在今后的学习中不断的提升自己，完善自己。

培训完美结束，收获满满！感谢各位领导与老师们的指导付出！

## 专升本心得篇三

\_年我在专升本考试中取得了较好的成绩并被山东工商学院录取，现将一点心得体会写给大家，供\_年参加专升本考试同学参考。

我们的专升本辅导是从10月份开始的，因为辅导的时候还不知道具体的考试科目，所以我们的复习科目很多。但是同学们可以放心，每年的这个时候学院都会专门成立专升本辅导班，为同学们做好专升本辅导工作。

在专升本辅导刚刚开始的时候，同学们都会很关注考试科目和各科的复习重点，在这方面，同学们不必有太多的考虑，因为具体的考试科目是在考试之前的一个月时间才知道的，而各科的复习重点只要跟着我们辅导老师的思路走就会很轻松的掌握起来。专升本辅导课是由专升本辅导经验丰富、专业课能力很强、爱岗敬业的老师担任，他们在辅导工作开始之前几个月的时间里就会把有关专升本的复习资料、考试有关的信息整理归纳，去粗取精，为我们的专升本工作的开展做好了前期准备工作。

专升本考试是一个选拔性的考试，所以各位同学一定要在思想上予以高度的重视。因为这个考试在难度上和深度上要高于平时的考试，思想上一定要认识到位。我们的专升本考试试全省统一命题，所以考试重点一定要复习的面面俱到，因为考试的重点是以高职高专的课本为参考资料，所以大家在复习的时候一定要紧跟辅导老师的思路，因为老师们都已把高职高专的课本与我们电大所学的课本做好了有力的分析，老师们会把我们平时没有学到，而又是考试重点的地方再单独拿出来让我们熟悉强化的，这样同学们的复习就会变得很轻松。

在专升本辅导期间，课程安排的是很满的，一天上8个课时的课，晚上还要上自习到10点，所以同学们一定要注意及时的休息，晚上尽量不要“开夜车”，以保证白天有很好的精力吸收老师所传授的知识点。

在这期间让我感动的是辅导老师工作兢兢业业，没有一点的马虎，只要同学们对某一个知识点学的不明白，老师们都会很有耐心的一遍一遍的讲解，直到我们学会为止。因为每天上8个课时，老师们的工作量是相当大的，他们不但担任着专升本的辅导工作，而且还要给04级、05级上课，又由于参加专升本辅导的同学很多，所以老师们都是用自己最大的声音给我们讲课的，生怕有哪一位同学因一个知识点没听清而影响到专升本的复习。我们的老师给我们讲课的时候我们都会听到老师们是带着沙哑的声音的。又因讲课多，休息不够，有的老师的嘴上还起了水疱，我们是看在眼里疼在心里，所以我们上课的时候都是静悄悄地。

复习阶段的几个注意点：

- 1、思想上不能放松。
- 2、复习一定要有耐心，持之以恒。
- 3、不能只相信所谓的权威，一切以自己全面复习每个知识点为核心。
- 4、这个考试的好坏与在校成绩没有直接联系，关键看你大三的复习情况。只要你把全心投入，就一定能够得到回报的。

专升本的复习就这样一天一天的过去，在我们看来时间总是不够用的。转眼就到考试了。因为专升本是全省范围的，所以参加相同专业考试的同学都会在同一所学校考试，今年全省的计算机专业都是在淄博得山东理工大学考的。我们在学校忙碌的准备考试的同时，学校领导也正忙碌的为我们在淄

博解决我们考试期间的食宿问题。学校的这种做法不但为我们保证了复习时间，而且也避免了我们自己解决食宿所带来的困难，因为全省将近七千名考生在淄博得山东理工大学考试，所以当时的食宿是很难解决的。

就在我们去淄博准备考试的时候，我们专升本的辅导老师也都和我们吃住在一起，这样不仅让我们对周围的环境多一些熟悉感，防止我们因到了陌生的环境带来的不便外，还可以及时解答同学们复习中的疑难问题。

## 考前心态和考场战略

虽然这个考试对我们来说只有一次，但不管是什么时候，都不能紧张。只要能够复习的全面，加上正常的心态，考试就一定能取得成功。关于考场战略，我觉得考场是这个考试的核心内容，直接关系到你的成败，一定要认真地对待考试卷上的每一分，尽可能地多写一点。另外优势科目要尽可能地少丢分，一般科目要尽可能地多拿分。

## 考前准备

- 1、停止“开夜车”。考试前三天开始，晚上尽量不复习，把复习安排在白天，从而将自己的最佳状态调整到白天，保证与考试时间同步。
- 2、带齐手续。出门之前，务必检查身份证、准考证、考试座号通知单等必须携带的证件及钢笔、圆珠笔等书写工具是否齐备，以免来回折腾费时费力影响情绪。

## 要学会放松自己

- 1、不看书。到了考场以后，以心态平和为目标，越看书越紧张，况且在考前几十分钟甚至更短的时间内看书毫无正面效果，如果看的内容又未出现在试卷上，对整个考试都有不利

的影响。因此，在进考试教室之前，浏览一下考场环境，看看绿化状况，对于保持清醒的头脑是很有帮助的。

2、调整心态。进入教室后，把眼睛闭上，尽量回忆一些美好的事情，如某次旅游、登山、游泳等轻松、愉快的情形，这样就自然而然地松弛了肌肉，从而缓和了紧张的心理状态。

### 及时有效的休息

考完一科后，找地方去休息吧，千万不要参加考生之间的议论或互相对答案，也不要自己看书对答案。考过的已经过去，再想都无用，应抓紧时间清醒头脑，此时，越放松越好，这实际上是为考好下一科做的精神准备。千技巧万技巧，最根本的技巧还是努力地学习知识、掌握知识。