

2023年毕业总结高中(实用6篇)

总结是对前段社会实践活动进行全面回顾、检查的文种，这决定了总结有很强的客观性特征。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。

毕业总结高中篇一

从2xx—x年12月14日开始我在郑州华力信息技术有限公司实习，实习目的是通过理论联系实际，巩固所学的知识，提高处理实际问题的能力，为毕业设计的顺利进行做好充分的准备，并为自己能顺利与社会环境接轨做好准备。下面是本人对这次毕业实习的总结：

郑州华力信息技术有限公司是一家综合的信息科技公司，其主要业务有□380v电力线载波自动抄表系统、安防监控、电脑网络、电脑维护及综合数据等。在实习期间我先后在该公司的电脑维护班、网络班、远抄事业部、自动化工程部工作实习。在现场的工业实习中通过理论联系实际，不断的学习和总结经验，巩固了所学的知识，提高了处理实际问题的能力，为毕业设计的顺利进行总结了经验，同时也赢得了实习单位的好评。在这种情况下用人单位批准我由实习转为在单位试用，为将毕业之后的顺利就业打好的坚实的基矗毕业实习之所以能够顺利进行是和以下几点原因分不开的。

首先、毕业实习的顺利进行得益于扎实的专业知识。

用人单位在招聘员工的第一要看的就是你的专业技能是否过硬。我们一同过去的几位应聘者中有来自不同学校的同学，有一部分同学就是因为在专业知识的掌握上比别人逊色一点而落眩因为对于用人单位来说如果一个人有过硬的专业知识，他在这个特定的岗位上就会很快的得心应手，从而减少了用

人单位要花很大的力气来培训一个员工。另外一好专业技术过硬的员工一定在学习上下过功夫，做事就可能比较真。这是后来我们经理在给我们几个通过面试的同学说。例如：刚到公司在电脑维护班、网络班的工作都得益于平时在学校学习中对专业知识的扎实掌握。其工作内容设计到电脑的组成及原理、网络的协议标准。没有平时在课堂上努力学习是很难得来的。我们因为有过硬的专业知识在实习中能很快掌握工作技巧，得到了单位的好评。

第二、在工作中要有良好的学习能力，要有一套学习知识的系统，遇到问题自己能通过相关途径自行解决能力。

因为在工作中遇到问题各种各样，并不是每一种情况都能把握。在这个时候要想把工作做好一定要有良好的学习能力，通过不断的学习从而掌握相应技术，来解决工作中遇到的每一个问题。这样的学习能力，一方面来自向师傅们的学习，向工作经验丰富的人学习。另一方面就是自学的能力，在没有别人帮助的情况下自己也能通过努力，寻找相关途径来解决问题。例如：在互联网中搜索相关问题，从而把互联网丰富的网络资源充分的利用来为我们工作服务。记得在到远抄事业部的时候我对电力线载波通讯一直不理解，自己通过在互联网中搜索从而了解了它的原理，从而加强我对该套系统的了解，使我很快的适应了新的工作岗位。再一个在我们生活中有很多的相关方面的专家、学者、老师如果能向这些经验丰富的人请教学习我们会有更大的进步。

第三、良好的人际关系是我们顺利工作的保障。

在工作之中不只是同技术、同设备打交道，更重要的是同人的交往。所以一定要掌握好同事之间的交往原则和社交礼仪。这也是我们平时要注意的。我在这方面得益于在学校学生会的长期的锻炼，使我有一个比较和谐的人际关系，为顺利工作创造了良好的人际氛围。

另外在工作之中自己也有很多不足的地方。例如：缺乏实践经验，缺乏对相关行业的标准掌握等。所以我常提醒自己一定不要怕苦怕累，在掌握扎实的理论知识的同时加强实践，做到理论联系实际。另一方面要不断的加强学习，学习新知识、新技术更好的为人民服务。

通过这次毕业实习，把自己在学校学习的理论知识运用到社会的实践中去。一方面巩固所学知识，提高处理实际问题的能力。另一方面为顺利进行毕业设计做好准备，并为自己能顺利与社会接轨做好准备。毕业实习是我们从学校走向社会的一个过渡，它为我们顺利的走出校园，走向社会为国家、为人民更好服务做好了准备。

在和平乡的生活已经过去两月余，已经开始慢慢习惯了这里人们的生活方式。和老师学生们相处融洽，习惯了每天四餐的印度饮食，也学会了像个当地人一样穿着长及膝盖的kuti和裤腿宽大得像裙子似的saloa穿梭在市场里用简单的孟加拉语采买新鲜蔬菜。

和世界上绝大多数国家或者城市不一样，在这里，一年除了春夏秋冬四季之外，还多了一个特殊的季节——雨季。雨季在夏秋之间，通常是七八两个月，在两个月的时间里，和平乡用雨水赶走夏日的酷暑，迎来秋日的凉爽。虽然幸运的我来到这里的时候和平乡摄氏四十度的夏天已经结束了，但是在没有雨的日子里气温常常徘徊在摄氏三十五度左右也仍然几乎让我掉了一层皮。和平乡的雨很干脆，说来就来说走就走，毫无国内阴雨天的那种缠绵悱恻。常常顷刻间就电闪雷鸣倾盆大雨瓢泼而来，短短时间后又立马风停雨住拨云见日。

我觉得，国际大学，或者说和平乡，与其他地方甚至可以说是世界上的任何一个地方都不一样，她有着自己独特的历史背景，有自己特殊的传统，有自己独一无二的文化。所以，和平乡有很多自己的节日，每到节日当天，无论小学生中学生还是大学生，又或者平日醉心工作的职员和忙于家务的家

庭妇女全都盛装出席，围在操场边或者礼堂里，唱泰戈尔的歌，跳泰戈尔的舞。这些歌舞都有着浓郁的和平乡特色，让人难忘。

在这个月里，就有两个让我印象深刻的节日。第一个就是印度的独立日。一月份来到印度的时候，我们正好赶上了印度的国庆节，但是这次我又赶上了印度的独立日。而印度的独立日和国庆节不是同一天这一点让我感到困惑。独立日这天早上，国际大学也在操场上举行了一个简短却庄严的升旗仪式。在印度，白色代表的是纯洁和高尚，所以在这一天，所有参加活动的学生老师们都以白色为服装的主色，男生穿白色班佳比，女生则穿白色纱丽。大家在操场上合着伴奏高唱国歌，表达对国家的尊敬。这一天我发现了一个特别的现象——当国歌奏响的时候，几乎所有的人都停下脚步，或高或低地吟唱国歌目送国旗升起。甚至连马路上来往的车辆在路过时都会减速靠边停下，等国歌结束再继续上路。我问一个学生为什么这样，学生告诉我，这是一个人对自己祖国的尊重，在他们看来，我们中国人在升旗时一边聊天一边吃东西或干别的事儿的行为是难以理解的。就像很多中国人没有宗教信仰让他们想不通一样。

另一个节日便是和平乡国际大学特有的节日——barsamangal。由于国际大学特殊的背景，这些特有的节日都和泰戈尔先生有着莫大的联系。barsamangal在孟加拉语里的意思是感谢雨季，因为泰戈尔认为雨可以洗涤万物，滋润生命，让大地复苏。在这一天晚上，国际大学的小学部、中学部和大学部的师生们都在礼堂里表演歌舞，大家一起感谢雨季，缅怀泰戈尔。

这一个月，我们中国学院进行了开学后的第一个小考试，类似于国内中小学的期中考试，但是中国学院每个学期会有两次这样的小考试，第三次考试便是更为重要的期末考试。根据每个年级的具体课程设置，这次考试也分为不同的科目，答题形式也分为笔试和口试。从我监考的情况来看，大部分

同学们都对课堂上讲的内容掌握得不错，笔试方面女生表现普遍较男生更好，但是在口试中，大部分女生却不能很好地回答，且由于胆子小且没有自信而声音太小，既是有的问题回答是正确的，也因为没有自信不敢回答而选择放弃。而男生们由于胆子较大，平时课后也较积极主动和老师谈话或者向老师提问，在口语考试中大都表现较好。这让我不得不开始严肃地正视大部分女生不爱开口这个问题。经了解，女生们不爱开口说话、练习汉语这个问题是长期以来一直存在的，（当然这让我小小的松了一口气，可以放心这并不是由于我课堂教学方法有问题而导致的），但这更说明了这个问题的严重性，这样一个明显的有碍于女生们学习汉语、提高汉语水平的巨大问题，是一定要下工夫花力气解决的。目前我能做的最简单的办法就是，在以后的课堂教学中要多留意女生，在条件允许的情况下给女生更多的发言机会，甚至是点名要求女生来回答问题，迫使她们多开口说话，慢慢消灭掉不敢开口说中文的心魔。

这一次考试中，我还发现了一个问题。与中国的考笔试试不一样，这里的监考要求实在是非常的不严格。在考试过程中，学生们常常小声讨论问题的答案，当然这现象在国内也是屡见不鲜的，但是让我觉得奇怪的是，竟然有学生在考试过程中举手问监考老师或巡考老师关于考题的问题，这在国内高校的考试中恐怕是绝对不会发生的。在考试结束后，我问了当地的老师，为什么考试的时候纪律不更严格一些，那位老师给我的回答是，考试的目的是单纯的测评学生的学习情况，考试也是帮助学生们学习的一种手段，更是老师对于自己教学成果的一种信息反馈，在考试过程中，对于困扰学生很长时间的问题给予一定的提示，在减轻学生压力的同时也可以帮助他们思考和学习，更直接地让老师自己找到学生在学习中的薄弱环节。现在一想，其实这位老师的观点未尝不是正确的。任何能够调动学生学习积极性的方法，都是好方法。

两个月的教学实习生活过去了，当然刚来时的那种新鲜感已

经慢慢退去了，取而代之的是一定的习惯和熟悉。可能是来之前就知道这里的大致生活和工作情况，所以，我还没有感到过强烈的不习惯和不满意。从跨文化交际的角度来看，我想我大概跳过了挫折期，从蜜月期直接过渡到适应期了。相信我在接下来的四个月里，也能很好的适应这里的生活，更好地工作，帮助中国学院的学生们学习。

毕业总结高中篇二

珍惜时间。高三的时间是有限的，我们的目标是要用有限的时间，做出尽可能多的“有用工”。所以耗费时间的事情，一定要想好值不值得去做。

珍惜自己。时间无论怎样重要都是为人服务的，所以不要为了节约时间而做出伤害自己的事情。在此举出两例供大家参考：不吃早饭、晚上过度熬夜（超过12点）。

张弛有度。周末一定不要安排得太紧，要给自己一些休息的时间，因为休息是为了更好地学习。

电视和电脑。完全拒绝电视和电脑不太可行，可以用，但是时间不要太长。另外切忌将看电视和用电脑划进休息时间内，它们也是耗费人大量精力的事物。

时间表。最好有个时间表，虽然不是必需的，但让自己保持一个规律的生活很重要。

心态调整（平静），这一点是重中之重，可谓是高三最重要的几件事之一。学习前这一步是必需的，没有一个良好的心态意味着无法全身心投入到学习中，意味着效率的低下。关于心态调整每个人都有自己的方法，我这里只是想给出我自己的：专注地先去做一些题（一般是物理题，因为喜欢），一旦进入到了自己的做题节奏中，心态就会自动地调整好。

还是心态调整（别分心），上一条中说的是学习前的心态调整。事实上平常生活中也要注意心态调整，身边不要放太多让自己分心的东西，也不要做那些让自己分精力太多的事情，例如谈恋爱。

继续心态调整（树立目标），这一条说的是对自己高三心态的。学习要明确自己的目的，也就是“我学习到底是为了什么”。明确了目的，学习自然就有了动力。

焦虑是高三学生的头号大敌，所以家长还是不要太逼迫孩子，学生自己则要为自己创造一个相对放松的心境，焦虑会导致紧张，紧张则直接引向失败，学生要保持对自己心态状况的关注，以便于随时调整。

二、学习方法的宏观调控

学习策略。先提高一门课程的成绩，然后以点带面。我自己比较喜欢物理，所以我一上高三，目标就是把物理成绩先提上去。经过一个学期的努力，我的物理终于到达了年级第一的水平，有了这份自信和经验，再投入到其他科目的奋斗中，成绩自然而然就跟了上来。

家教与课外班。我个人认为，到了高三，在外面补课是需要的，因为有经验的老师会帮学生节省很多时间，少走很多弯路。一对一的家教针对性会更强。课外班会更系统。所以高三学生要早早想好，自己的哪一科需要什么样的课外辅助，这样才能事半功倍。

竞赛是提高学生能力的好机会，我是建议学有余力的学生去参加竞赛的。不过如果认为自己的基础还不太扎实，那还是不要去为竞赛花费太多的精力了。

成绩的提高需要一个过程，所以在这个过程中不要太着急给自己一个定位，而是要充满信心地去提高自己，充实自己。

在高三的一年中，成绩大幅上升是完全可能的，所以不要害怕，要勇敢地去拼搏。

两段假期：还没上高三的暑假、两学期之间的寒假，这两段假期的利用是非常重要的，因为这是高三中为数不多的可以自我掌控的大段连续的时间，我利用了寒假这段时间来弥补生物弱科，提升了自己的实力。但这对学生的自学能力要求高，如果不能掌控自己，也可以紧跟老师复习，因为学校一般在假期都有补课。

毕业总结高中篇三

高三毕业班工作经验交流会，认真总结了高考备考工作经验教训，为全面提高新一届高三教学效率打下良好基础。这次经验交流会议对我们第二学区的各学校教学工作具有特有意义。在现代化建设这样的特殊背景下举行抓高三毕业班工作，各校自有高招妙法。各校教师的发言更是催人奋进；让我们大家受益匪浅。我们更要紧密联系社会生活和学生思想实际情况，全面贯彻素质教育精神，用新的教育理念规范高三的教育教学行为，对教育教学过程实行精细化管理，深入贯彻科学发展观，振奋精神，锐意进取，求真务实，顽强拼搏，加快蓟县教育局构建高中联合学区的实施方案，继续引向深入高中课改，提高工作的实效性。

加强纪律教育，整顿班风，促进学风建设，确保良好的教学秩序；确立学生良好的行为习惯，形成良好的学风，保障学生的正常学习和学习成绩的提高。加强对高三学生的管理，做好毕业班学生的思想工作，让学生认清高考的形势，明确高考的目标任务，调动学生的学习主动性和积极性。高三班主任要关心班级，爱护学生，要通过勤奋踏实，卓有成效的工作，使得学生始终保持着高昂斗志和良好的精神风貌。各位班主任要用自己的人格魅力，塑造各有特色的班集体，为今年高考的最终胜利奠定坚实基础。为做好高三教学工作创造良好的环境。

只有通过集体备课，才能集思广益，实现脑力资源的共享，实现优势互补，共同提高，提高备课和复习备考的质量。集体备课要保证工作程序化，落实制度化。要通过集体备课在认真研究“新课程标准”“考试大纲”“天津高中课程标准教学要求”的基础上，优化教学内容和课堂教学设计，确保每一节课高标准、高质量，努力提高课堂效率。

优化课堂教学，提高课堂教学效率。课堂效率的提高是提高复习质量的关键，作为高效率、高质量要求的高三复习，必须认真研究一、二轮复习的主要课型，采取恰当的、科学的、有效的形式和方法，既要注重控制课堂容量，不“满堂灌”，又要积极落实学生的主体地位。既要重视课堂教学的生动活泼，又要特别注重课堂教学效果。

优化精选作业题，提高作业质量。教师必须精选题目，提倡拼题，在题目的选用过程中既要考虑知识点，又要着眼于高考的能力点，要体现科学性、基础性、针对性、灵活性、创新性、层次性、综合性的原则。对要求学生做的题目，教师必须事先预做，使之心中有数，避免成套发放，教师与学生同步甚至落后于学生的做法。教师应当通过精选用少而精的题目辐射出去，用少而精的题目统领几乎所有的题目，即举一反三，只有这样才能使学生用较少的投入获得较大的产出。尤其是要侧重题目的思路、方法、规律，该题所代表的题型，提高学生的能力。还要注重作业的消化。注重个别辅导和错题辅导。注重考试质量和课堂讲评。

在课堂听课活动中，教师教态要十分规范，课堂组织紧张有序，当堂训练扎实有效，教师的课堂更要具有自己鲜明的特色。教师只有做出了艰辛的努力，才会有丰富的收获。敬业精神也会在教师身上得到完美展现。敬业本质上就是工作观。新课程理念告诉我们，在学习活动中必须自主、合作、探究、体验，教师教学理念先进，巧妙创设情境，学生在情景中积极主动地参与学习活动。小组合作交流、班级合作交流。带着问题来、带着问题走，教师引导学生以准确简练的语言，

对课堂知识进行总结、评价、反思。有利于培养学生学习的兴趣和信心。有利于培养学生初步的创新精神和探究能力。让学生学会了合作，承担责任。

有一种力量它是无形的，但它对人的影响却是无穷的。它就是人格魅力。名师的自然、时尚、洒脱、乐观也许是我们追求的东西吧！同时这些优秀教师都非常朴实、和蔼可亲、富有朝气，做事严谨认真，给我们竖起了榜样。教育需要一种可贵的坚持。把简单的事情做好就是不简单，把平凡的事情做精就是不平凡。把工作做到了一种极致、一种完美。体会是可以记录的，但心灵的感受可能是无法言语的，只有自己的经历，才会有认识上的提高。学习是没有止境的，学生需要不断学习，教师也同样如此，并且我们还肩负着教学的责任。相信在校长的带领下，我校在教育教学中会更上一个高度。通过“走出去、学得来”的方式，促进我们教师专业水平的发展，进一步提高学校的教学质量。

庄子说过：“始生之物，其形必丑。”任何东西的形成必须经过不断的实践、不断的修剪、不断的完善才成型的。专家们当天有关评课，其内容自成体系，脉络清晰自然，让我们在以后的工作中更懂得了如何去评价一堂课，怎样来评价，以什么样的方法等等，非常具体。由此，我想到这样完善的内容是与专家们多年的亲身实践，不断分析总结分不开的。如果我们也用同样的态度去对待我们的工作，随着时间的推移，我们定会有所收获。

20xx届高考任重道远。但有各级领导的全力支持，全体教师的精诚团结、敬业奉献，有得力的备考措施和扎实科学的备考工作，有全体学生的发奋拼搏，相信20xx年的高考一定能够取得优异的成绩，再创新的辉煌。

毕业总结高中篇四

1、高中教材的特点

(1) 知识量增大。学科门类，高中与初中差不多，但高中的知识量比初中的大。如初中物理力学的知识点约60个，而高中力学知识点增为90个。

(2) 理论性增强这是最主要的特点。初中教材有些只要求初步了解，只作定性研究，而高中则要求深入理解，作定量研究，教材的抽象性和概括性大大加强。如初中代数侧重于解方程、运算，而高中代数一开始就是相当抽象的集合、映射。初中政治讲的是法律学这类联系事实的内容，高中则要求学习经济学，马克思理论这样哲学性的东西，比较之下更为抽象。

(3) 系统性增强高中教材由于理论性增强，常以某些基础理论为纲，根据一定的逻辑，把基本概念、基本原理、基本方法联结起来。构成一个完整的知识体系。前后知识的关联是其一个表现。另外，知识结构的形成是另一个表现，因此高中教材知识结构化明显升级。

(4) 综合性增强学科间知识相互渗透，相互为用，加深了学习难度。如分析计算物理题，要具备数学的函数，解方程等知识技能。

(5) 能力要求提高在阅读能力、写作能力、运算能力、实验能力需要进一步的提高与培养。

2、对高中生智力发展的要求

智力一般认为包括观察力、记忆力、思维能力和想象力，这就要求高中学生智力方面有相应发展。

(1) 在观察事物时，要更富目的性，会更加全面和深刻，能区别出主要的和次要的，必然和偶然的现象；不仅要有静态的观察，还要有动态的观察；不仅有定性的研究，还要有定量的分析。

(2) 要求记忆以逻辑识记为本，力求在理解基础上抓住教材内在联系，进行记忆。

(3) 运用概念、判断、推理来进行逻辑思维。同时要独立思考问题，研究问题。

(4) 想象力要较大发展。把抽象问题具体化，形象化，如从平面几何到高中立体几何的学习，就需要发展空间想象力。

二、高中学习的方法

1、提高学习心理的素质

(1) 学习的动机。学习需要动机。由于学生的个人需要而产生的学习内驱力很重要。有人有旺盛的求知欲，对学习有浓厚的兴趣，正是如此，如升学、就业、兴趣、爱好、荣誉、地位、求知欲、事业、前途等都是。我们要努力强化学习的动机，如树立远大理想；参加各种竞赛，挑战强者，激起学习欲望；看到自己学习成果而受鼓励，从而增强自信，经受挫折，要有不甘失败和屈辱的精神。

(2) 学习的兴趣。浓厚的学习兴趣与效率有密切关系，可以从好奇心和求知欲中激发学习兴趣。如物理的实验，化学的变化等，容易引起人的好奇和求知；培养对各门功课的兴趣。往往是刻苦学习后，才发现知识的奥秘和用途，才提高学习成绩，所以一定要钻进“书海”去；把知识应用于实践，激发兴趣，用自己所学的知识分析解决出问题时，那种成功感易激发学习兴趣。

(3) 学习的情感、意志和态度。将积极的情感同学习联系起来，防止消极情绪的滋生，可以促进学习。善于控制自己，是学习意志力培养的关键。控制和约束自己的行动，控制不需要的想法和情绪，可以使思想集中到学习上来，这点是尤为重要的。

2、掌握科学的学习方法。

(1) 预习

预习最重要的是能发展我们学生的自学能力，减少对老师的依赖，增强独立性；预习可以加强记课堂笔记的针对性，改变学习的被动局面。要在浏览教材的总体内容后再细读，充分发挥自己的自学能力，理清哪些内容已经了解，哪些内容有疑问或是看不明白(即找重点、难点)分别标出并记下来。同时适当地做一些课前的习题练习，逐步了解知识点。这样既提高了自学能力，又为听课“铺”平了道路，形成期待老师解析的心理定势；这种需求心理定势必将调动起我的学习热情和高度集中的注意力。

(2) 听课

a□做好课前准备。精神上的准备十分重要。保持课内精力旺盛，头脑清醒，是学好知识的前提条件。

b□集中注意力。思想开小差会分心等一切都要靠理智强制自己专心听讲，靠意志来排除干扰□c□认真观察、积极思考。不要做一个被动的信息接受者，要充分调动自己的积极性，紧跟老师讲课的思路，对老师的讲解积极思考。结论由学生自己的观察分析和推理而得，会比先听现成结论的学习效果好。

d□充分理解、掌握方法。

e□抓住老师讲课的重点。有的同学听课，往往忽视老师讲课的开头和结尾，这是错误的，开头，往往寥寥数语.但却是全堂讲课的纲。只要抓住这个纲去听课，下面的内容才会眉目清楚。结尾的话虽也不多，但却是对一节课精要的提炼和复习提示。同时还要注意老师反复强调的部分。

f□做好课堂笔记。笔记记忆法，是强化记忆的最佳方法之一。

笔记，一份永恒的笔录，可以克服大脑记忆方面的限制。俗语说，好记忆不如烂笔头，因此为了充分理解和消化，必须记笔记。同时做笔记充分调动耳、眼、手、心等器官协同工作可帮助学习。

g□注意和老师的交流，目光交流，提问式交流，都可以促进学习。

(3)作业的方法

作业是提高思维能力，复习掌握知识，提高解题速度的途径。通过审题，分析问题，解决问题可以达到巩固检验自己的目的。当然在分析问题时，可有几条思路，如顺推法、逆推法、双向法、辅助法、排除法等，另外作业是千万不可copy的，那样毫无意义。不理解的也要及时弄明白。

(4)复习的方法

a□课后回忆，即在听课基础上把所学内容回忆一遍。

b□精读教材。对教材理解的越透，掌握得越牢，效率也就自然提高了。

c□整理笔记。

d□看参考书。这是补充课外知识的好方法。

e□补缺补漏，系统掌握知识结构。

f□循环复习。将甲复习完后复习乙，在复习完乙后对甲再进行一次复习，然后前进……这种循环复习利于记忆。

总的来说，科学的学习方法可用如下此歌谣来概括：

课前要预习，听课易入脑。

温故才知新，歧义见分晓。

自学新内容，要把重点找。

问题列出来，听课有目标。

听课要专心，努力排干扰。

扼要做笔记，动脑多思考。

课后须复习，回忆第一条。

看书要深思，消化细咀嚼。

重视做作业，切勿照搬抄。

编织知识网，简洁又明了。

3、发展智力，提高能力。

(1)发展观察力。观察是掌握知识，搞好学习的重要环节，也是成才的必要条件。聪明，即耳聪目明，接听力强，视力强，实指观察力强，掌握科学的观察方法，要a[]明确的目的和周密的计划山、灵活应用各种观察法，如重复观察、比较观察、定期观察、与思考相结合的观察等。

(2)提高记忆能力。一切智慧的根源都在于记忆。记忆的原理是随时间变化的，在学习后的几天内遗忘的速度非常的快。但过了一星期后遗忘速度便趋缓了。因此记忆的关键便在最容易遗忘的那几天里巩固复习。选择最佳的时间段进行记忆，由于每个人的情况不同而无法作一个绝对的定论。但是掌握好时间安排是提高记忆能力永远不变的真理。为了同遗忘作

斗争，正确安排复习时间便是选择最佳学习时间段了。

a□及时复习。把识记过的材料再拿来识记，使之巩固。其生理基础是对暂时神经联系不断强化，使它的痕迹进一步巩固。由于遗忘是先快后慢的，因此复习必须及时，要在遗忘尚未大规模开始前进行。

b□在时间和量上合理安排复习。实验证明：相对集中一段时间学习同一内容，记忆效果好。但也要适当分散，因为复习时间过于集中容易发生干扰；过于分散容易发生遗忘。

c□交替地分配时间学习也可以提高记忆。科学实验证明：用相等频率的电脉冲刺激脑神经细胞，反应敏捷，可是一旦反复刺激时间过长，神经细胞的反应便消失了。休息一段时间后，反应得以恢复。人的记忆也是如此。法国科学家居里夫人就曾说过：“我同时读几种书，因为专研究一种东西会使我的宝贵的头脑疲倦。”因此我们必须“分配交替”地进行记忆。

d□另外，采用各种记忆方式也有效果。如特征记忆；歌诀记忆；形象记忆；比较记忆；联想记忆等。

(3) 发展思维能力。

a□学好基础知识，练好基本功；

b□提高语言表达能力；

c□掌握思维的基本方法；

d□提高自己的思维品质(不断学习)；

e□养成良好的思考习惯。

(4) 发展想象能力。

a□学习丰富的知识和经验；

b□学习诗文作画；

c□开拓思路，研究假设；

d□学好立几发挥空间想象力；

e□参与创造活动。

(5) 培养自学能力，用自己的头脑亲自获得知识。

同时在学习方法培养之时，要发挥创造才能。这是时代和未来的要求。发展创造性思维，鼓励多样性和个性，有利于学习的创新、科技与发展。

总之，优化心理素质，就是在高中学习中攻克难点的信心与勇气；掌握科学的学习方法就是运筹正确的战略技术；提高智力能力，就是改良攻关武器，三者是不可或缺的。

倘若就我们的学习喻作航船，勤奋则是轮船的马达；正确的学习方法便是轮船的方向盘与航线、让我们驾上这艘希冀之船在知识的海洋中园游，让船儿载着我们驶向美好吧！

三、高中六个学期的分析和自我目标

为实现以下规划必须做到：树立信心，满怀激情，走好成功第一步。切忌盲目激情，要有计划分步骤的学习，养成踏实认真的学习态度。

1、高一上半学期是一个初中走入高中的过渡时期。这个时期最主要的目标是：积极适应各科老师的教学方法，迅速吸收

新知识，同时稳住脚跟，一步一个脚印地进步。所以我这个学期的目标简单来说就是四个字：适应、稳定。

2、高一下半学期是一个适应后的寻求及养成期。这个时期由于对自己的学习态度、方法、能力有了一个比较客观的认识，因此对各学科特点有了一定掌握。这个时期的主要目标是：重点培养良好学习习惯，形成适合自己的学习方法，做到循序渐进地、有规律地学习，全面发展，形成自己的优势学科。简单来说就是：养成、规律。

3、高二上半学期是一个定位起飞期。此时，高中生活早已适应，学习方法、习惯已经成熟，所以，这个时期就要开始有所突破。这个时期最主要的目标是：进入一本梯队。

4、高二下半学期是一个稳步发展期。有了高二上半学期的起飞和突破之后，又要开始稳住脚跟了，这时要全面地、客观地看待自我和他人，毕竟“知己知彼，百战不殆”。这个时期最主要的目标是：稳定自我水平，基本确定自己在年级的学习地位。

5、高三上半学期是一个扎实复习期。经过高二的认知后，自己的学习地位也稳定下来，不再轻易后退。就要完全静下心来稳扎稳打地复习。此时也要注意调整心态，摆正主观态度。时刻保持新鲜的自信心、坚韧的性格。不要受客观环境的影响，履行自己的计划，做到步步为营。

6、高三下半学期是一个加速冲刺期。可以适当地做些拔高。要全面解决自己所面临的问题，查缺补漏，扫除残敌，不留后患。还有此时心理素质也很重要。时刻摆正心态，注意情绪的变化，做到自我及时调整，自我鼓励和认定。就如爱迪生所说：“自行是成功的第一秘诀”。

毕业总结高中篇五

1. 友情在顺境中结成，在逆境中经受考验，在岁月的长河中蜿蜒流淌，时光如流水般逝去。相聚不知珍惜，离别才显情深。此刻，我只能用一行行文字向你道一声：学友，一路珍重！
2. 想要记录每一次感动，想要写下每一次想念的心情，于是，在夜阑人静的案头前，写着我们的故事，写着我们最美丽的足迹。
3. 高中三年，匆匆而过，如梦年纪，弥漫幻想，欢声笑语，不觉毕业，不要挥手叹息，觉得繁花尽去，一定鼓足勇气，寻找自己方向，祝愿金榜题名，那时不要忘了互递喜悦的消息。
4. 在充满思念的季节里，满怀真挚的祝福，愿为你带来无限的喜悦与温馨。
5. 既然爱，为什么不说出口，有些东西失去了，就在也回不来了！
6. 友谊是一首无字的歌，在你淡淡的季节里开一树美丽的花，在深深浅浅的脚印里，为你不退的步伐奏一曲动人的华尔兹。年年岁岁，岁岁年年。
7. 我们都是再快毕业的时候才爱上学校的。
8. 回忆总是选择最美的一页，那些未开的蓓蕾，只是青春的另一个注解，无怨无悔。
9. 相聚时难，别易难，心中有万千的不舍，天下没有不散的宴席，在最后的时刻，只能默默的祝福我的同学朋友‘一路顺风，前程似锦’。

10. 大学已经向我们敞开了胸襟，朋友，让我们勇敢地迎上前去，去尽情地体验它无边无际的壮阔，无穷无尽的幽深吧！

11. 最珍惜，好友的问候，纵然人生聚散无常，念你的心依旧。

12. 所幸的是，我认真把握住了每一个“第一次”，让它们成为我未来人生道路的基石；我也珍惜每一个“最后一次”，没有让现在的自己追悔莫及。

13. 茫茫人海就像一片戈壁滩，我们就是滩中的沙砾，不过有你的做伴使我不再感到渺小和孤独。

14. 再回首，是一串充满酸甜苦辣的昨天：昨天，有咱们在课堂上的争论；昨天，有咱们在球场上的奔跑；昨天，有咱们在考场上的奋斗；昨天，有咱们在烛光中的歌唱。是啊，昨天，多么美好，多么值得回忆！

15. 青春像一只银铃，系在我们的心坎上，只有不停奔跑，它才会发出悦耳的声响。

16. 像天空一样高远的是您的胸怀像大山一样深重的是您的恩情请您接受我诚挚的祝福吧，教师节快乐！

17. 曾经热闹的宿舍，现在已经冷冷清清。曾经相濡以沫的同窗，如今已经散落天涯。时间可以淡化彼此的记忆，但却模糊不了深厚的友谊。距离可以阻隔彼此的联系，但却隔断不了无尽的牵挂。

18. 让我们共同摒弃对幸福的一味幻想，把希望寄托在对学业的执着追求上！

19. 让美丽时刻愉悦着你，让幸福时刻笼罩着你，让甜蜜时刻包围着你，让快乐时刻拥抱着你，让健康时刻紧贴着你，

让平安时刻伴随着你，让惊喜时刻亲吻着你，让成功时刻等待着你，让智慧时刻装点着你，让爱情时刻温暖着你，让友情时刻眷恋着你，让好运时刻照耀着你，让真诚时刻滋润着你，让朋友时刻思念着你！

20. 曾经是多么的盼望着早些离开校园、离开宿舍、离开课堂、离开书本……离开学生的称呼……，但到了真正不得不离开的那一刹那，才知道，自己对这片土地是多么的留念。在这里，留下了我最最美好的回忆和记忆。

21. 你聪颖，你善良，你活泼。有时你也幻想，有时你也默然，在默然中沉思，在幻想中寻觅。小小的你会长大，小小的你会成熟，愿你更坚强！愿你更自信！

22. 与你相识，我感到无比幸运，而能与你相知，我倍感生命的充实，以前嬉笑相伴的日子我将深藏，以后不可测的日子，愿你多保重。

23. 当我们采摘丰收果实的时候，您留给自己的却是被粉笔灰染白的两鬓白发。向您致敬，敬爱的老师！

24. 有些人在知识面前无师自通地迅速缴械，有些人是天生学不会如何打败知识。是你教会了我如何成为胜利者，是你教会了我飞翔，不管学子身在何方，不会忘记你，永远。

25. 现在，咱们微笑着在校园的林荫小路上散步，撒下最快乐的时光。

26. 还记得那一天的摄影留念吗？我的瞬间意识连同闪光灯一起亮了：你的倩影留在底片上，同时也深深地烙在我的心灵里。

27. 毕业了，身边的朋友一个个各奔东西，开始学会自己撑起生命的暖色。

28. 很远了，还看到你挥动的手，也许不是你，但我宁愿相信是你。

29. 没到离别的时候，似乎体味不到离别的艰难；到了离别的时候，却又想到了再见的艰难。亿万个偶然，使我们昔日的同学，又相聚在安大校园。相见时难别亦难，别时容易见更难。

30. 愿我们的友情，像春天一样美丽，像夏日一样火热，像秋天一样爽朗，像冬季一样洁白，如四季一般纯真、长久！

31. 我没有多的言语！只有一句话要告诉你：和你在一起，你是一切！没有你在身边，一切是你！

32. 老师，我要一朵白云，您却给了我整片天空；我要一滴水，您却给了我整个大海、感谢您，我亲爱的师。

33. 三年的时光已悄悄过去。相聚犹在昨日，分别即在眼前。回首逝去的日子，数不清校园留下多少欢乐，而今天心头不免涌起缕缕惆怅。但人的一生必然要走过许多“驿站”，既意味着结束，更是一段新的旅程的开始。

34. 红叶纷飞的枫林里，我们曾拥有多少回忆。那飘舞着的枫叶，将我们带进一个无比美妙的境界。

35. 岁月的年轮，像那黑色的旋转着的唱片，在我们每个人的内心深处播放着那美丽的旧日情曲！

36. 您的恩情四海深，您的教诲入我心，一日为师终生为父，毕业了，让我向您表示深深的敬意，愿老师保重身体，开心快乐，幸福如意！

37. 希望大家别忘了从天崖海角来的天崖丽人。岁月流逝，音容老去，但我希望我们仍然年轻的心能永远记得我们共有

的飞扬的青春！

38. 离别不代表永久的分隔，离别只是一种追求的起点。在夕阳落下的地方，我们挥手说再会；在朝阳升起的平线，我们会再次惊喜的重聚。

39. 不知道四年之后：喜悦的时候谁来报声平安，烦恼的时候谁来替我分担，逛街的时候谁来替我买单。那些日渐繁盛的香樟，色彩淡去的乐园，挤了五个人小床，食堂三楼的学士缘排档……都是曾经微笑着看着我们成长的大学记忆！

40. 学的珍贵，并不仅仅是这许多的第一次，更重要的是涵盖着许多的最后一次：一生中最后一次有机会系统性地接受教育；最后一次可以拥有较高的可塑性、可以不断修正自我的成长历程；最后一次能在相对宽容、纯洁，可以置身其中学习为人处世之道的理想环境。

41. 像蜂蝶飞过花丛，像清泉流经山谷，在记忆的心屏中，学生时代的生活，恰似流光溢彩的画页，也似一阕跳跃着欢快音符的乐章。

42. 四年的大学时光转瞬即逝，回想起四年走过的路程，有欢笑、有泪水。曾经年少轻狂，曾经满面风霜。曾经憧憬的多姿多彩的大学生活，即将落幕。回想起这四年的生活，有太多的人、太多的事，时常浮现在眼前，挥之不去。忘不了大一时的军训，忘不了和室友的彻夜长眠。忘不了和同伴一起听课、去图书馆排队。

43. 六月的阳光灿烂，分别的泪花闪闪。不必把相聚的誓言宣，深厚的友情记在心间。今日告别，来日再见。同学们，让咱们重逢在美好的明天。祝你前程似锦，一帆风顺！

44. 我们匆匆告别，走向各自的远方，没有言语，更没有眼泪，只有永恒的思念和祝福，在彼此的心中发出深沉的共鸣。

45. 我不去多想是否能够成功，既然选择了那块绿洲，便不再瞻前顾后！

47. 毕业了，如果不能成为彼此的永远，且让我们放下当初的青涩。我只要一份清简人生，与你静坐品茗半盏时光，只品茶香不问俗情，，不负彼此的曾经。

48. 思念是一季的花香，漫过山谷，笼罩你我，而祝福是无边的关注，溢出眼睛，直到心底。祝开心。

49. 您像一支红烛，为后辈献出了所有的热和光！您的品格和精神，可以用两个字就是燃烧！不停的燃烧！

50. 我们不得不分离，轻声地说声再见，心里保存着感激，感谢你曾给我那一份深厚的情谊。

51. 小鸟在枝头吱吱喳喳，多像我们当年的窃窃私语，和那一串串格格的笑声……

52. 我是如此平凡，却又如此幸运。真心谢谢大家！

53. 离别不是结束，而是美丽思念的开始；海内存知己，天涯若比邻；送君千里，当需一别。

54. 我总是将毕业与成长和时光两个词相连。成长的过程伴随着内心的逐渐强大，而最好的时光总是不自知的。如果有那么一刻，回首的时候发现，跌跌撞撞的过往可以让你心怀感激，而所谓的结果又是长久以来的期望，那么，也许这就是最好的时光。

55. 高中三年，犹如一汪清水，平平淡淡，只是偶尔荡起一阵阵涟漪，我们在平静中走过，留下美好的印象，带走所有的知识，回想过去，把握今天，展望未来，不要说祝福，不要说再见，最好的是沉默，把梦留给夜；把泪留给海，把希

望留给未来。

56. 毕业了，曾经那些不在意的人和事，现在想来多么珍贵。

57. 毕业了，不再为作业，论文烦恼了，可却要面临更加艰巨的挑战。

58. 和大学说再见，却不跟青春道别。

59. 路还长，道还远，愿你热情永不减！情会深，义会浓，愿我们感情不生锈！毕业只是暂时的分开奋斗，希望再聚首，大家都能功成也名就！

60. 凡是阳光照耀的地方，就有我真挚的祝福，凡是有月亮照耀的地方，就有我深深的思念。

61. 咱们曾是并肩战斗的两棵小树，咱们曾经是二重唱中的两个声部，咱们曾经是一张课桌上的学友。今天，咱们挥手告别的时候，请接受我深情的祝福。

62. 大学是你一生中最美好的时光。什么时候你的父母还会一年花几千块供你去一个陌生的地方天天晚上喝醉。

63. 留不住的时光把我们分离，请把我的情意留在你心里。白云悠悠朝飞暮渡，我会时刻托它问候你。

64. 记住：生命，从小溪的流淌中获得；青春，在飞流的倾泻中闪光；存在的价值，于大河的奔流中呈现。

65. 所谓好朋友就像咱们一样，可以畅谈心中的感觉，彼此关心，彼此照顾，时而哈哈大笑，时而争得面红赤，却不会放在心上。

66. 采撷一串串的梦，学校的嬉戏，回想起是那么缤纷绚丽；而成长的追逐，竟已一跃而过。世间的尘嚣喧扰，似乎沉寂，

让我重新拾取记忆的落英。

67. 生活已经向我们敞开了胸襟，朋友，让我们勇敢地迎上前去，去尽情地体验它无边无际的壮阔，无穷无尽的幽深吧！

68. 在忙碌的生活中别忘了抽个时间，让自己轻松一睛，永远保持一颗年轻快乐的心。

69. 毕业的时候我也找了好长时间，后来终于找到了，希望能帮到你。

70. 时光荏苒，岁月如梭，你我三年的相伴即将在此刻画上句点。

71. 毕业那天我以为我离开了地狱，其实我是离开了天堂。

72. 柳阴下别百般惆怅，同窗数载少年情长，望征程千种思绪，愿友情化为奋进的力量！

73. 认识你是我的欢乐，离开你是我的痛苦。在这离别的日子里，支持我的是对于重逢的期盼。

74. 来自五湖四海，奔向天南海北，三个春天匆匆而过，如梦的年龄，充满了激情和欢笑，不要叹息不要哭泣，待繁花落尽不要忘了互递你我的消息。

75. 我把的牵挂和思念，让一缕淡淡的春风捎给您。一声亲切的问候一个衷心的祝福都在这个温馨的日子里，祝朋友心情愉快，工作顺利，生活幸福，开心快乐！

76. 希望你不论在哪里，都能够过得快快乐乐的！也希望再见到你的时候，你会给我们捎来满园的春光。

77. 挥起走别说再见，只因心中那份永远的期待和永远的怀念。

78. 人生真是有点不可思议，许多事情在之后回想起来总是那么神奇，高中的生活即将结束，无论你今后身在何处，我将永远祝福你，相信总有一天我们会再度重逢。

79. 三年的同窗，我与你结下了深厚的友谊，愿你我心灵间的交流，直到永远。

80. 今日同窗分手，说一声：珍重！明朝校友相逢，贺一句：成功！

81. 岁月把思念的影子，拖成修长而又曲折的色块，但一句温馨的祝福，却始终牢牢地牵系着我们彼此的心情。

82. 六月，总是阳光灿烂。六月，总要曲终人散。六月，咱们拒绝伤感。花儿谢了芬芳，迎来硕果飘香。毕业带来别离，咱们走向辉煌。毕业了，挥挥手，祝朋友一路走好！

83. 生活的海洋已铺开金色的路，浪花正分列两旁摇着欢迎的花束。勇敢地去吧，朋友！前方，已吹响出征的海螺；彩霞，正在将鲜红的大旗飞舞。

84. 毕业了，却没有想象中的那么快乐。

85. 分离不代表忘记，当我们都走向人生新的阶梯，请不要忘记，我始终在默默地祝福你。

86. 今天的欢声笑语，今夜的清风明月，美好却并非永恒，还没来得及分享最后一杯酒，却要各奔东西，珍重，朋友。

87. 很多年后，我们把这个夏天叫做“那年夏天”，但是那年夏天，我们曾笑得很美，很绚烂。

88. 中学生活瞬息即逝，但它却是我们瑰丽人生中最浓丽的一抹色彩！

89. 没有幻想，没有期望，如同鸟儿被捆住了翅膀；但是，过多的幻想，过高的期望，常常使人迷惘，像鸟儿不知飞向何方。

90. 四年转瞬流逝，回忆尽在眼前。忘不了老旧阁楼，承载你慈祥的注视；仍然眷恋灰瓦屋檐，似你裙摆轻扬。总愿再听听百次千次入耳的铃，是你欢乐的笑语；总想再走走千遍万遍踏过的路，循着你在尽头的眺望；总念那日复一日暗中绽放开的灯光，轻易驱散迷惘。石碑上的箴言已然刻在心上，拾级而上，感谢有你，牵着我，越来越靠近理想。

91. 生命中，是不断有人离开或进入的。于是，看见的看不见了；记住的遗忘了。生命中，也是不断有得到和失去的。于是，看不见的看见了；遗忘的记住了。

92. 大学四年一晃就过去了，感觉这四年自己成熟了很多，也学到了很多，四年的大学生活很是丰富多彩，自己打心眼里不想离开学校，不想离开朝夕相处的同学。

93. 人生——没有一帆风顺的坦途，只有坎坷不平的道路；没有坐享其成的收获，只有兢兢业业的成功。朋友，让我们一起努力吧！在蔚蓝的天空中展翅飞翔！

94. 以你的自信，以你的开朗，以你的毅力，还有我的祝福，你一定能够驶向理想的彼岸。

95. 与你同行，回想起我们曾拥有过的共同理想；与你分手，憧憬着我们重逢时的狂欢。

96. 竞技场上讲谦虚，无疑等于宣告自己的失败；该需要毛遂自荐时，就要当仁不让。生活需要自己主宰，请珍惜大写的“我”。

97. 我们不得不分离，轻声地说声再见，心里存着感谢，感

谢你曾给过我一份深厚的情谊。

98. 光阴似箭，岁月如梭，四年美好而艰辛的大学生活犹如漏斗中的沙石已悄然流进昨日。此时站在漫漫求学道路终点站的我心潮澎湃，思绪万千，昔日的点点滴滴，林林总总，跃然而起，历历在目。此时面对着我可爱的同学，面对着美丽的校园，我心中虽有千言万语，却只字难出。

99. 多年之后再读会觉得留言的人是最了解自己人，会有一份长久的感动。所以，不要让别人帮你写留言，一定要根据对象的不同来写，这才是珍贵的留言。同学啊，让往日夕暮中那些甜蜜的低语，都埋在心底，化作美丽的记忆吧！

100. 把真诚留在空间，让朋友的家园绽放张张笑脸；把友情留在空间，让朋友家园充满温馨，感受温暖；把祝福留在空间；愿朋友家园风和日丽，阳光灿烂；把微笑留在空间，伴朋友开心，快乐每一天！

101. 我们相逢在陌生时，我们分手在熟悉后。明天，我们要到生活的星图上找寻自己的新位置，让我们用自己闪烁的星光相互问讯、表情达意。

102. 有一种人，天生就有一种气质，高洁出尘，就算他三天不洗脸六天不洗澡十二天不换袜子，喝的是溪水吃的是路边摊睡的是阶下树干，他还是一样比天天洗三次澡日日换四次衣服时时擦汗揩尘。

毕业总结高中篇六

1、一下半学期是一个适应后的寻求及养成期。这个时期由于对自己的学习态度、方法、能力有了一个比较客观的认识，因此对各学科特点有了一定掌握。这个时期的主要目标是：重点培养良好学习习惯，形成适合自己的学习方法，做到循序渐进地、有规律地学习，全面发展，形成自己的优势学科。

简单来说就是：养成、规律。

2二下半学期是一个稳步发展期。有了高二上半学期的起飞和突破之后，又要开始稳住脚跟了，这时要全面地、客观地看待自我和他人，毕竟知己知彼，百战不殆。这个时期最主要的目标是：稳定自我水平，基本确定自己在年级的学习地位。

3、高三下半学期是一个加速冲刺期。可以适当地做些拔高。要全面解决自己所面临的问题，查缺补漏，扫除残敌，不留后患。还有此时心理素质也很重要。时刻摆正心态，注意情绪的变化，做到自我及时调整，自我鼓励和认定。就如爱迪生所说：自行是成功的第一秘诀。

1、预习

2、听课

a)做好课前准备，即预习。精神上的准备十分重要，保持课内精力旺盛，头脑清醒，以及对探求知识的极大兴趣，是学好知识的前提条件。

c)认真观察、积极思考。不要做一个被动的信息接受者，作老师的合作者，学习的参与者，要充分调动自己的积极性，紧跟老师讲课的思路，对老师的讲解积极思考。结论由自己的观察分析和推理而得，会比先听现成结论的学习效果好。

e)抓住老师讲课的重点。即不能忽视老师讲课的开头和结尾，开头，往往寥寥数语.但却是全堂讲课的纲。只要抓住这个纲去听课，下面的内容才会眉目清楚。结尾的话虽也不多，但却是对一节课精要的提炼和复习提示。同时还要注意老师反复强调的部分。

g)注意和老师的交流，听课要与老师有目光的交流，提问式交流，都可以促进学习。

3、作业

4、复习

a)课后回忆，即在听课基础上把所学内容回忆一遍。

c)整理笔记。对课堂笔记及时的完善，勾画出疑点，寻求同学老师的帮助。

e)单元复习的要求：

b)本章的基本思想与方法(应以典型例题形式将其表达出来)