

最新高考时的心得体会 高考心得体会(模板5篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

高考时的心得体会篇一

为了梦想的艰辛，为了破茧成蝶的美丽，为了凤凰的诞生，我们怀抱“能以水击千里”的豪情，秉持“我生而有用”的信念，解读夸父每天的勇敢，展示他开垦的毅力。一路奔跑，一心一意为了梦想，日复一日。新的一年来了，新的学期开始了，我们终于可以踮起脚尖，依稀看到终点了。——因为离高考只有一百天了。

一百天，对我们来说是一个令人震惊的数字。今天只剩下99天，98天……手指太宽，时间太细。我们再也不能逃避，退缩，甚至把时间浪费在“万一”的假象上。我们应该做的是咬紧牙关，坚持到底，努力工作，直到达到目标。是的，最后100天，努力坚持，坚持。半百里，诉说冲刺路上的艰辛。不是坚持，是坚持到底。诗人刘清说：“虽然人生的路很长，但关键的地方只有几步，尤其是人年轻的时候。”而最后的一百天，是最关键的时刻。一百天太短，一定要把握今天。今天放弃的人，明天得不到；今天逃避的问题，明天依然会面临；今天不想解决的，明天不一定能解决。不要让粗心成为理由，错误成为借口，让细节成为努力的方向，追求细节的完美。让完美成为一种追求完美的可能，并认真对待。让过去的100天毫无良心的过去。让一天的完美，再加上一天的完美，最后画上一个有力的笔触，完成百日冲刺的杰作。最近100天没有两次，除非有人想留在高五，就这一次，最后一

次，努力坚持下去。与其说“我会尽力”，不如对着天空喊“我会尽力”。

一百天对我们来说是震撼的。但这并没有给我们恐慌的理由。花开在彼岸，让灵魂褪去多彩的糖衣，保持宁静和萧瑟；切断过剩，稳定简单节奏；隐藏凌乱的焦虑，保持内心的平静。时间会平静地过去，它会在一个春天里枯萎，它会在全世界变得苍白。一百天会有多少次考试，谜题，考试？我们应该如何面对过程的成就？坦然接受，淡然失去，争其必然，顺其自然，顺其自然。“没有和平是遥远的”，让我们静静地走过最后的百日，为这一百日不懈努力。

高一的同学们，也许你们无法理解这种紧迫感。但在这里，我给你从《学记》起的一段话：你发了然后禁了，你就输了；学了之后，很难工作；杂应用无孙，坏乱无修；独自学习没有朋友是无知的；彭彦不听老师的话，严必则取消了他的学业。此六者，教所废也。希望你在接下来的日子里加油，加油！

对每个人来说，希望还很遥远，但路就在你脚下，准备，不断的准备；压实，恒定压实。百日冲刺，风雨兼程，我们无所畏惧；六月高考，希望在前方，我们决心赢。让我们为自己加油，让我们为六月的盛典做好准备，让我们用成功为江阴高中鸣礼炮。

高考时的心得体会篇二

非常荣幸能够浅谈自己的高考经验与收获。实际上，学习方法这种东西因人而异，每个人都有专属于自己的学习方法。但学习经验和经历却可以被当做一个个小故事分享，希望我的某些学习经验可以对在座的各位有所启发。

首先是心态。

我觉得我高三一年的心态还是很平和，很稳定的。如果把一个人的心态比做正弦函数图像的话，那么兴奋、激动就是波峰，失落、伤心就是波谷，而平和稳定的心态就在平衡位置上。我觉得我最理想的心态就是位于平衡位置的心态，当然，心态这个东西因人而异，每个人最理想的心态也不一样。所以，在高考之前，你一定要找到最适合自己的心态，努力地调整自己，是自己能够以最好的心态去参加高考。在高考之前，每一次考试都是一次锻炼的机会，你要抓住每一次机会，找出最适合自己的心态。同时也找出你的漏洞和盲点，尽量补全。

我的心态就是一一直很佛的那种。我觉得我高考怎么考，我也得能考六百多分，所以我也就不着急，就这一步一步地慢慢地进行高三。

其次就是，平衡或者叫做协调。

平衡指的是休息与学习上的平衡。高三一年以你会把大量的时间与精力放在学习上，你几乎没有时间去运动、去锻炼，后果就是你的身体素质和机能都会不断下降。而身体素质的下降会导致学习效率的下降，进而导致学习成绩的下降。

坦白说，我就没有做到这种平衡。我高三一年，身体一直处于非常虚弱的状态，每天上课都是昏昏沉沉、萎靡不振的，也打不起精神来，经常在课上、自习打盹、睡觉。19班的同学都知道，因为我是全班最能睡的.那个。过多睡觉会让你错过老师讲的知识点，就会出现这种情况。（在老师讲解完某道题后）我问我同桌：“这题老师讲了吗？”她说：“讲了，在你上课睡觉的时候。”我：“……”这就是我高三没有进行体育锻炼的后果，希望你们不要重蹈覆辙、引以为戒。

还有就是，合作或者叫做互补。

在学习的过程中，你可以找一个或两个和你一起学习的伙伴，

这个伙伴最好是一个比你学习好的，一个比你学习差一点的。对于学习好的伙伴，你可以多向他请教，学习他的解题思路，模仿他的学习习惯；对于学习差一点的伙伴，你可以多给他讲题，在讲题的过程中回顾自己的所学，进一步加深印象。而且这两个伙伴中最好有一个擅长你的弱势学科，这样就可以跟着他学习，在潜移默化中补齐自己的短板。

最后一点，我想说的是坚持。

但其实我是一个没有坚持精神的人。我学不学习主要看心情，心情好就学一阵，心情不好就不学。所以我的成绩是波动图。在高一、高二的时候，这种成绩情况不容易看出来，但是一到高三进行综合的训练与模拟的时候，哪块知识没有掌握好就非常容易的能够看出来，知识上的漏洞最终会导致成绩的停滞不前。

所以我想说的是，你要把眼光放在高考，奔着这个目标努力地坚持下去，中间不要有任何的懈怠与放松，每一个知识点都要掌握好。

希望我的学习经验对同学们今后的学习能有所启迪或帮助。

衷心地感谢班主任、学校领导以及各科老师对我们的辛勤培养，没有你们的辛苦付出，就没有我们今日的辉煌成就。

最后我想说：少年追梦，未来可期；乾坤未定，你我皆是黑马。

高考时的心得体会篇三

到自己考了第一，刘锦通反应很平静。

锦通说，自己不是特聪明的孩子，上小学的时候还觉得自己特笨呢，常常为了一个问题在那里冥思苦想，为的就是：为

啥是这个样子呢?而上初一时自己也一直都时班级的十几名，不过自己一直都是有一股劲，就是靠着一小步一小步提高，慢慢地就不一样了。

不少人都好奇，成绩好的孩子都是咋安排学习时间的。提到时间的安排，锦通笑了，也没有什么特别啦，不会在那里弄个表格什么的，一般都是随机安排，根据一周或者是一天各科的重点分量来安排，哪一科分量中就会倾斜一些。还有就是自己觉得稍稍薄弱的科目，就会“偷偷”的加时。说到这，锦通做了个鬼脸。

锦通说，如果一定要说点时间上的安排话，那就是自己不会熬夜，“睡太晚会影响第二天的学习质量的，再说了，成绩绝对不是靠时间堆出来的。”“一般每天都会在10点半左右就休息了，晚点也就是11点也休息了。最后初四冲刺的时候，也没有几次熬到12点的。

锦通说，自己原来是个话很少的人，刚上初中时甚至有同学笑话他是个“书呆子”。“后来我就想通了，自己一个人在那里思考并不会快乐，而多和同学交流常常还能碰出点火花呢。所以，现在他们都说我特别能说。”

语文：也要提炼归纳

锦通说，可能不少人都认为，提炼归纳是学数学之类的科目必须的，其实，对于语文还是挺重要的。这几科中，语文曾经是锦通最薄弱的科，150分的总成绩只能得不足120分。

如何提高的，锦通概括了四个字，“多读多看”。“别小瞧了这些，语文阅读不是占很大比重嘛，每次我都会非常细致的读阅读的原文，反复研究后面提出的问题，这中间要注意总结归纳，发现它们之间有‘共性’的地方，遇到不同的题则发现其‘个性’的地方，二者一结合，语文成绩就上来了。”

数学：不要局限于书本

初中时锦通曾经获得省数学竞赛一等奖，平时模拟考试也都会答140分以上，可他昨晚悄悄告诉记者，小学时数学成绩挺一般的，甚至可以说不好。后来接触了奥数，“我倒不是提倡大家都去学奥数啦，就是觉得，如果可以让自己的知识面稍稍高于课本一点点，不仅仅局限于书本那些，思维开阔一点，那么学数学就会成为一种乐趣。”

锦通说，数学题要做，不过要精选，别一套又一套做起来没完没了，这样会让自己失去对数学的兴趣的，“要少而精”。

外语：让自己在外语环境中

谈到外语，锦通平静的脸上生动了几分。“不少同学都觉得听力挺难，其实听说是分不开的，一定要张嘴，要会说了，自己才能真正听明白录音中的发音。”锦通说，虽然咱平时都不能随时随地接触到外教，但是可以想点“办法”啊，“外语老师不是都说要有语言环境嘛，一般有时间，我就会给自己放录音，可以的话就跟着他们讲，别怕错，就在那自己对自己说，让自己生活在自己‘造’的语言环境里。当然，如果能找到一个对话伙伴那是再好不过了。”

“外语的语法一定要准，这个还得靠练习，没有啥好办法。我和身边的同学都常犯的一个错误就是忽略细节，外语考试时常常会在小的语法方面丢分，就是那种特别简单的地方，于是就自己跟自己较针，怎么就错了呢，慢慢地就好了许多。”

物理：让心中的知识形成“反射”

“好多人开始学接触物理时都觉得挺难的，但是你要是抓住了物理知识间的那些‘细节’，记住它，就会发现物理其实并不太难。”锦通如是说，他中考[微博]前物理最好的模拟

成绩是118分(满分120分)。

认真这个词，锦通说了几遍，“最初接触一个知识点时，一定要认真记，把它印在心里，书里的黑体字啊，划线的部分，都是需要认真关注的，都得认真记住……”

见到记者重复“认真”这个词，锦通笑了，“真的，来不得一点含糊，物理老师都教我们要产生‘反射’嘛，我想认真了才会真的印在脑子里吧，见到试题，才会很快反映出来，然后才会有思路。”

化学：一环都别落

锦通说，如果大家觉得物理各个章节相对独立一点的话，那么化学就是更明显的一环扣一环，一环都不能落，都不能不“结实”。

不少同学都会觉得化学的实验题挺难的，可锦通自有心得，“实验题要多见，老师做实验时你得看细节，看历年真题时得善于归纳思路方法，别在那里背题，要真正的开阔思路。”

同学中不少人感觉基础比锦通好，可是答起化学题简答题时总是没有锦通得分高，“得答到点子上啊，拿到题得知道考的是哪个范围的知识，然后才具体到相应的点来分析，别东一下，西一下的答，这样会莫名其妙丢分的。”

今天的内容就为大家介绍到这里了。

高考时的心得体会篇四

高考，是每个中国学子所必须经历的一道门槛。它不仅仅是一次考试，更是一次综合能力的测试。它不仅仅是一个人的事，还关乎家庭、社会，甚至国家的责任和担当。我也经历

了这样一次历练，从中收获了很多。在此，我想分享一下我的感想、心得与体会。

第一段：备战高考，技巧与策略

高考不仅仅需付出时间和精力，更需要一套行之有效的学习技巧和应对策略。在我的备考过程中，我发现以下几点特别有帮助：一是分步骤复习，先梳理知识框架，再进行深度拓展。二是选择适合自己的学习方式，如记录口诀、模拟考试、小组讨论等。三是注重体育锻炼和心理调节，保持身心健康。以上措施都需要在长时间的学习中找到适合自己的方法，但一旦掌握，对高考备战的效果将非常明显。

第二段：高考之路，不只有学习

高考之路不仅是一次考试，它需要我们具备和学习、生活、家庭、社会等多方面保持和谐的能力。而这恰恰是许多同学忽视的。我的心得体会是，从高一开始，我们就要培养自己的音乐、绘画、舞蹈、摄影等多元化兴趣。这不仅能让我们暂时解压，更能以后在长时间的学习和生活中激发成长动力。同时，与家人、朋友保持良好的关系也是十分重要的。他们支持我们、鼓励我们、陪伴我们，是我们成功的挚友。

第三段：高考坎坷，坚持与自信

高考坎坷，是必须经过的挑战。我曾有一次语文模拟考中失利，心情十分低落。但我从父母、老师及同学的鼓励中坚持了下来，不断地学习、调整，最终以好成绩完成了这项考试。面对挫折，我们唯有坚持和信心才能迎接下一轮更艰巨的考试。它是高考成败的关键，也是人生成就的关键。

第四段：高考评分，实力与命运

高考评分，实力和命运同时运作着。虽然我们无法控制它的

运转和结果，但我们可以通过实力的积累来影响它。在我看来，我们不应该对高考过于迷信，更不应该仅仅看到它的结果。一个人的价值远不止于一次考试的成绩，我们更需要关注的是认知水平的提高、审美能力的培养、独立思考的能力和探索未来的勇气。这些才是真正能够决定我们未来命运的因素，也是我们应该关注和追求的。

第五段：高考结束，一个全新的开始

高考结束，意味着我们进入了一个全新的阶段。它不再是一次测试，而是一次新生活的开始。我们需要思考未来的前景和自己的志向，选择适合自己的大学和专业，规划自己的未来。这是一个艰巨的过程，需要我们更加坚定自己的信念和创造力。但无论我们选择何种道路，高考经历为我们打下了坚实的基础，让我们在以后的人生中拥有更多可能和机会。

高考，是一种体验，也是一种历练。希望我们能够从中汲取深刻的教训，为我们的人生奠定坚实的基础，迎接未来的挑战 and 机会。

高考时的心得体会篇五

作为一名已经经历过高考的大学生，回顾那段高中时光的回忆仍历历在目。在这里，我想分享一下我的高考心得体会，希望能给即将面对高考的同学一点小小的帮助。

第一段：策划好备考计划

高考对于每个人来说都是一次非常重要的考试，因此我们需要事先合理策划好备考计划。根据自己的实际情况和目标定位来制定上课学习计划、周末夜晚自习计划、寒暑假计划等。定时定量，并且有计划地进行学习、练习和复习，才能在考试中做到深入浅出、得心应手。

第二段：合理安排心理状态

高考是一次长达数个小时的考试，考生们的体力、心理状态等各个方面都需要好好的调整 and 保持。尤其在考前一天和当天，放松心情，避免太过紧张，可以适当地听听轻音乐、阅读一些感性的文字，让心情保持在一个放松、愉悦的状态，增强个人信心。

第三段：学会选择合适的考试时间

考生需要在把握好时间的情况下选好考试时间，因为人的精力有限，需要在自己身体状况非常良好的时候进入考场。避免在前一天、当天过度吃东西、熬夜、看电影等，尽量保持身体轻松状态，好好调整个人的生物钟，早早入睡，在高考那天醒来时身体既不会过于疲惫，也不会过于兴奋。

第四段：严谨细致的考试态度

在考试期间，必须严格要求自己，体现出细心细致和严谨的态度。不管是在大题还是在小题，要把每道题看作重要的，切莫因为难度而放弃，同时也要尽可能的把每个细节都做好。几乎每年都会因为粗心大意而失去好成绩的“莫名奇妙”的灰姑娘。

第五段：坚定自信心，展现综合实力

最后，要注意自己的态度问题。考场上，要时刻保持平静，保持自信，避免因为一道大题不会了而消极失落。毕竟高考是一场综合实力表现的考试，只有准确把握自己掌握的知识并突破应用性考试方面的难关，才能在考场上得到好的成绩。

以上就是我在高中备考阶段以及高考中总结出来的学习或考试经验，在这里分享给那些不论是在备战期间还是临近考试

期间的你们。希望我的经验分享能够帮到大家，一起迎接高考，一起迈向更加光明的未来。