

# 高考的心得体会 高考培训心得体会(优质8篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？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。

## 高考的心得体会篇一

20xx年教师节之际，我和70~80名教育同事一起参加了市中小学教师继续教育中心组织的20xx年第一期中学教师提高培训班。

此次学院的主要任务和目的是标记新课程、新课程和新高考。通过省市各级专家的分析 and 先驱上海市专家的介绍，短短5天内，原来有些模糊的新课程改编背景下的新高考意识有了比较明确的轮廓。报告几点心情如下。

1、此次新高考是国家层面的教育改革，顺应历史发展潮流的科学措施，既是历史的必然选择，也是人民群众的必然要求，是教育自身发展的内在需求，其中最重要或最核心的是全体教育工作者受到长期物理施工的压迫而逐渐消失的教育良心呼声。因此，关于为什么要开展这项改革的讨论没有空间，占主导地位的是如何抓住机会应对挑战，如何将挑战转变为学校、学生和教师发展的机会。

2、上海等先行地区的经验和措施非常珍贵，具有很强的可操作性和参考意义。关于选课和考试的各种措施都是在实践中逐渐调整整形的。虽然需要不断完善，但至少即将展开的教育实践工作具有强大的指导意义，他们面临的困惑和问题也为我们提供了后起之秀。

3、一些棘手的问题还没有出现，也没有形成好的解决方法。例如，班级管理需要学科背景的专业教师是否应该由班主任管理，或者只要有一名行政服务人员就可以进行班级管理，随之而来的问题是学校的德育管理和实践究竟应该如何开展。因为大部分德育内容（如各种德育活动）已经分化成课程，成为选修课的'一部分，明显的德育工作大部分都是看不见的。高中生的身心发展过程必然经历和产生的很多德育问题也需要通过学习指导、心理指导、经历辅导来解决。传统德育在新科目和新课堂中处于什么地位，专业德育部门是否也有存在的价值，班主任职位的性质是否发生了变化等。还需要教师的工作量和工作任务的安排、人员编制的变化等，甚至很小的问题，例如，核销学生的上班处理方法等，我们自己的大量实践提供想法，得到很好的解决。（另一方面，也是工作的一部分）。

这次训练最大的收获就是开拓思想，清醒过来，为迎接新课程、新课程、新高考做好思想准备和理论准备。

## 高考的心得体会篇二

### 目标要明确

同学们要根据自己的理想和特点，提前确定自己的目标，作为自己接下来努力的方向。

### 态度决定高度

艺考前的昏天暗地的培训基本是必不可少的，但在那样一种气氛浓郁、竞争激烈的环境下，更要坚持，信心十足，不轻易气馁，奋斗，奋斗，再奋斗。短短几个月，进步是很快的！除了自己有高昂的斗志外，还应该学会自我批评和自我总结，善于学习别人的优点和欣赏好的作品。

### 临考训练要有针对性

临考阶段的绘画训练更需要提高训练效率，针对自己定下的目标院校进行练习。把劲提起来！临考阶段要不断检查自己的画面是否完善，还存在什么问题，突出重点进行训练，多与老师探讨，多练，及时解决问题。

## 做好考前准备

蚂蚁在夏天储存食物是为了冬天的到来。让自己多进行几次模拟考试，要重视和参加画室组织的模拟考试。因为模拟考试能使自己总结经验，吸取教训，提高临场发挥的能力。通过模拟考试的情况，可以肯定成绩，增强信心；也可以发现问题，找出差距，明确努力方向。通过模拟考试积累经验，增加对高考的感性认识，提高对高考的适应性。才能在千千万万的高考大军中胜出！

在考试时有一个良好的状态是极其重要的，有可能直接影响到你的高考，我记得去考国美时，只是抱着试一试，玩一玩，练练笔的心态去的，没想到最后考得比较好的是国美。所以抱着放松的心态才有可能发挥得更好。在单考时候可以多报些院校，因为有些美院的风格可能不一样，有些院校不喜欢的，说不定其他的就会喜欢，但虽然风格或许有所不同，但贯穿画画的知识还是一样的，所以还是勤于练，打好基础。

对于艺考生来说。如果考完了联考不参加单考，那么学习文化科就还有一学期，如果是准备单考的一般距离高考就只剩下3个多月，虽然时间很短而且大半年没学文化科了，但是我们可以充分利用好时间，制定一个科学的方法有效率的学习，那么这样也就事半功倍了！

量变是质变的必要准备，质变是量变的必然结果

大目标短时间内不能见效，但是你可以看到自己每天在努力，眼前的学习任务务必完成，因为今天不走，明天就要用跑的。基础差并不可怕，关键是要坚持不懈。你可能走了一千步还

没有看到成功，但是不要放弃，坚持不懈，你会发现，也许成功就在一千零一步的拐弯处，毕竟学习是一件我记中考时才考了300分左右，因为低人一等，基础差，高一便开始努力学习起来，在高中三年磕磕碰碰成绩慢慢有了提升，但成绩也不算好，最后高考算是所有考试发挥得最好的，最主要是在单考回来后3个多月补上来的，因为心态会比较好，也比较有冲劲，在高考中也刚好发挥出来了。所以同学们要有一个好的心态去学习和考试，切记任何时候学习都不晚！！！！

学习要讲究效率，打疲劳战或题海战都是不科学的。与其上课不认真听讲，课后拼命补，还不如上课注意听讲，跟上老师的进度。课堂上得东西毕竟是老师们细心准备，挑选归纳出来的。上课若不懂的，下课抓紧时间问，对知识点查漏补缺，文综知识点多且琐碎，要注意总结，要自己在脑海里形成一个大纲，每个知识点归结好，使知识点串联起来，形成整体，才能做到临危不乱，应对自如。

待平常如考试，待考试如平常。平时加紧训练，重视日常考试，高考自然能放好心态。其实我在高考前的每次考试时间基本都不够用，但到了高考，时间上却没那么紧了。所以每次考试同学们都要尽自己最大的努力去考，也可以在考试中慢慢找到自己的答题节奏，在高考时用自己熟悉的方式，调整好自己的心态去考就行了。

确定好自己的目标，找一个正确的，适合你自己的学习方法，然后一刻不停的去奋斗，到最后，你会发现得到的比你想象的要多。

### 高考的心得体会篇三

宁夏理科状元李煦文分析学习经验时提到了错题本，而去年宿州高考理科状元赵梓楠接受采访时更是强调了错题研究的重要性。这已经是第n次高考状元们分享学习心得提到错题本的使用了。

因为，每道错题都切中了自己知识掌握的弱点，指出了你的学习上不足之处。

这才是最好的针对你个人的个性化学习资料；在这一点上王尚老师认为每位同学所记录的错题本是任何高考专家、辅导书都无法做到的。

我们都知道，学习要有的放矢，特别是高考备考的时候，每一分都非常宝贵，要把自己的时间用在最需要投入的地方。自己哪些地方是薄弱环节呢？错题给我们指明了方向。

虽然错题本复习冲刺阶段的最好助手，可相对而言，它是一个见效慢的学习工具，很多学生在平时的学习中坚持不下来。

错题是需要经历一段时间的积累的，只有有了一定的量，才有价值。

还有一点，就是错题本一点要养成多看多想、定期看、多想、多总结的习惯，它才能发挥出其效果来。而这一习惯的养成，需要太多的自制力了，显然这是一座大山，需要同学们翻过去，很多学生走到一半就知难而退了。

高考状元们的学习方法值得学习，他们不仅仅学习成绩好，更重要的是会反思学习方法，总是在想尽一切办法提高效率。而这一点也是非常值得我们学习和反思的。

## 高考的心得体会篇四

至今我都保存着我当年的准考证，甚至当年的一些考试题目，我都能记着。虽然那已经成为历史，但是作为我人生经历的一部分，同时也是人生的一个转折点，一个新的起点，我永远都不能忘记。

作为一个经历过高考的人，我始终认为，参与高考就像一次

炼狱的洗礼，你才能从一个孩子成长为一个大人。因为你身上背负的不仅仅是你自己的命运，甚至有父母的企盼，家庭的期望。对于以前的孩子来说，只要你考上了大学，就相当于你一辈子进了保险箱，不仅仅你以后的生活有了着落，你的父母、兄弟姐妹等他们的命运可能因此而改变。所以有人说：高考不仅仅是一次考试，也不仅仅是考孩子，同样是在考父母。

当然，我不是无限制的拔高高考的作用，但是由于它对一个人一生的影响太大，你不能孤立的、简单的把它看作仅仅只是一次考试。

今年的高考已经结束了，几家欢喜几家愁，虽然此刻上大学已经不再包分配工作了，但是它在人们的心中仍有不可替代的地位。

今年高考结束的时候，我还饶有兴趣的买了份高考试题和答案，但是说实话，此刻试题的灵活性和难度与以前的确不可同日而语，好多题我都不会做了，即便看着答案也很吃力。我明白，作为我以前经历过的一个时代，高考从我的人生中无可挽回的逝去了，即便此刻让我重新回到课堂，重新学习那些已经忘记的差不多的知识，我以不可能静下心来。我明白，我的高考时代已经结束、无可挽回了。

但是，我觉得，其实人生的每一次重大选取都是一次高考，就看你能不能做对题目，选取正确答案，能否走正确的路。

所以，我们的高考还没有结束！

随着终考铃声的传来，我也彻底的从考场和高中的校园生活当中清醒过来，意识到自己的高中生活和学习，自己的高考都结束了，在这一瞬间自己也感觉到彻底的轻松了，可是后知后觉也会有点不舍，对于自己努力和奋斗了三年的地方，对于自己的学习和生活，对于陪伴了我三年的老师和同学，

我内心都是非常的不舍的，还有就是对于自己高考成绩的不安，总之，自己现在的内心也是无比的复杂。

铃声响起，将笔放下，有序的离开考场，站在考场外面，看着外面的天气，天气很好，天空很蓝，万里无云，回想起自己过去三年的学习和生活，这三年也是自己读书这么久以来，最为努力和刻苦的三年，从自己进入到高中的校园开始，我也开始懂得高中对于我而言，对于我们学生而言是一种什么样的存在，所以我也一直都在刻苦努力的学习，我也懂得父母和家人在我身上对我倾注了很多的心思和精力，以及他们对我都抱有很大的希望和期待，所以为了不辜负他们，我也必须要努力认真，每次在学习或是生活当中遇到了困难或是挫折，我都会去告诉自己，不能放弃，只要坚持就会取得胜利，所以现在的自己也有着一股不服输的劲头，相信在度过了这几年的生活和学习之后，我也会更加的坚强，不懂自己将来会遇到什么样的难题，我都会坚持不懈的朝着自己的目标而努力的，我也会用尽自己的全力去解决自己的问题。

高考结束了，高中的校园生活和学习也结束了，但是自己的学习并没有结束，自己的学习和生活还在继续，随着高考的结束，我也只是跨越了新的一个阶段，不管自己的考试成绩如何，但是自己已经努力过了，所以不管好坏，我也不会感到任何的遗憾和后悔，不管未来将会去往哪里，我都会认真的完成自己的学习和生活，积极乐观的去对待生活中的所有的事情。我也会怀念自己高中校园里的点点滴滴，怀念自己高中的所有的老师和同学，对自己拼搏和努力的三年，也会将这样的美好深藏于心。

高考的结束意味着我们已经战胜了人生当中的有一大挑战，但是未来，挑战只会越来越多，我也会继续加油的，在新的学校，新的环境当中去尽力的完成自己的事情，成为更加优秀的自己，去往更深层次的平台完善自己，把握机会，抓紧机会，尽力的去让自己变的更好，更努力，更优秀，也相信自己可以的。

## 高考的心得体会篇五

“新高考”的走向如何？不仅是广大师生关注的热点话题，也是每个高考家庭都关心的问题。

分值“教育部要求高考改革于xxxx年到xxxx年分4批进行，河南作为全国考生第一大省，争取进入第二批试点。”河南省教育厅厅长朱清孟说，河南高考改革新方案将于今年9月1日前公布，从今年秋季入学的高一新生开始实施。20xx年将迎来“新高考”。教育部要求的高考改革主要内容可概括为“两依据一参考”，依据之一是全国统考的语文、数学、外语三科成绩，其中语文和外语的分值要调整，加重语文学科的分值。外语学科纳入平时的社会考试，考生可考两次，取最好的`一次计入总分。依据之二是从政、史、地、理、化、生这6科学业水平考试科目中选3科成绩计入高考总分。“一参考”是参考综合素质评价情况，“两依据一参考”也简称为“3+3”考试模式。

### 得语文者得高考

新方案中外语学科分值有所下降，且可以考试两次，其高考总分区分度大大降低；数学学科改革后不再分文理，其命题难度也会大幅降低，区分度也会有较大下降；只有语文学科的分值提升，其命题的广度、难度也会提升，在高考总分中的区分度会最大，最容易拉开学生档次，所以说“得语文者得高考”。语文的提高需要长期积累，阅读习惯将成为学生小学入学前后的第一重要习惯，可以说“得阅读者得语文”。

高考录取将不再区分一本、二本、三本，甚至连考试大纲也要取消，大学的录取将完全按照专业进行。如何引导家长及早发现孩子的兴趣、特长所在，这将成为教师和招考工作人员亟待思考的一个课题。

### 数学立足课本，优化解题思路



数学的复习需要严谨的逻辑思维，紧跟老师步伐，不可盲目地陷入题海战术，也不可疏忽练习。重视典例，熟悉高考中常考题型更为关键。

在基础知识的复习过程中，要学会研究课本，这是高考复习的起点。从高考的要求出发，把课本熟练化，概念能脱口而出，公式定理能信手拈来，基本方法能左右逢源。基本题型能借题发挥，从而以扎实的基础为基点，向更深、更活的目标前进。

另外，解题思维一定要“优化”，高考是在限定的时间内完成限定的内容，解题思路要优化选择，解题方法要简捷途径，解题过程要最佳方案，解题失误要最小化，尤其是选择填空题的解答要防止“小题大做”“一算到底”，这就要在平时的练习过程中注意通过一题多解找最优解，使解题思维具有灵活性、流畅性、深刻性。

## 高考的心得体会篇六

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，尽量补充。

我的心态就是一直很佛的那种。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。

## 高考的心得体会篇七

大家好！

非常荣幸能够在此发言，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。