

以法与情为话题 高三备考心得体会(实用10篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

以法与情为话题篇一

高三是每个学生都要经历的阶段，备考是这个时期的重中之重。经历了高三备考的我，深有感触。以下将就高三备考的三个方面，分别进行总结和反思。

第二段：学习方法

高三备考对于学习方法的要求，我觉得应该是高中三年来最高的。同学们不光要在高效率下完成大量的知识点掌握，还要做到运用灵活，能灵活的将所学知识组合成一个个研究式的解答。为了更好的备考，我采取了很多学习方法：第一是利用碎片时间，充分利用每一分钟来学习。在车上、在午休、在排队等待的时间，我都能迅速利用起来，看看书，背背单词。第二是使用信息化学习资源，我们学校为我们提供了在线视频教学资源，我积极利用这些资源进行学习。第三是利用写作来帮助巩固知识的学习。我每周都会写一篇作文，通过写作的过程，我能够更加深入的思考和理解所学的知识，并且通过老师的批注，及时纠正错误。

第三段：时间管理

高三备考，紧凑的复习计划下，时间显得尤为宝贵。在备考过程中，我意识到高效的时间管理对于备考的重要性。首先，

我要学会正确安排每一天的时间，保证每个科目都能得到合理的时间分配。比如，我策划了一个详细的复习计划表，每天按照计划表所安排的时间来复习，并严格按照时间结束，不浪费一分一秒。而且，我还学会了拒绝一些没必要的社交活动和娱乐，将更多的时间用于备考，使得每一分钟都能够最大限度地发挥作用。

第四段：心理调整

高三备考的压力是巨大的，因此，心理调整十分重要。在备考期间，我经常感到焦虑和紧张，这时我通过户外运动和与同学交流来进行缓解。户外运动能够使得我放松身心，排解内心的负面情绪；而与同学的交流则能够让我感到温暖和支持，使我更加有信心面对备考的困难。此外，我还学会了放松自己，尤其是在睡眠方面。一个好的睡眠状态，可以让人精力充沛，保持一个好的精神状态，应对紧张的学习和考试。

第五段：态度决定一切

备考是一个长期而非短期的过程，所以一定要持之以恒。在备考的道路上，要保持一个积极乐观的心态，不论遇到什么样的挑战，都要坚持不懈。学会忍受孤独和痛苦，相信自己付出的努力一定会有回报。同时，要保持正确认识 and 对待自己，不盲目追求完美。尽管可能会有些困难和不如意，但只要努力坚持，付出了智慧和努力，我相信成绩一定会优异的。

总结：高三备考是人生中一次重要的历程，通过这段时光的学习和积累，我不仅收获了知识，更培养了坚韧的毅力和执着的信念。我相信，只要我们用心备考，严格要求自己，最终就会成为明天的成功者。所以，让我们一起加油，迎接未来的挑战！

以法与情为话题篇二

有人说：“高三，我们成了一群农夫，用汗水浇灌我们的未来。”诚然，我们在反锁的“单人房”里自己开荒，播种，耕作。

我们被锁在高三里，锁的另一头我们什么也不知道。因此，锁的这一头，我们在“休闲”之余开始胡思乱想：

高三，我们成了农夫，汗水浇灌未来，只是常常有多投入少产出的惘惘然；

高三，我们甚至在梦醒的午夜想到了绝望与死亡……

我们在高三里，被锁出了一片忧伤。

锁与涅槃

难道我们只能如此被动地困锁么？

高三，我们怎能如此绝望？

锁里，我们要学会挣扎，击破这张忧伤绝望的网；锁外，有我们梦想的天堂。高三，我们应该锁住的不该是悲伤，我们的锁要正确地锁住正确的梦想。

我们应该是凤凰，我们要涅槃，高三这把锁我们只不过是借助它成就梦想，浴火重生的背后，它是功臣与贤将。凤凰，请静静地等待涅槃。

高三，我们将自己锁在这里，而目的却是要开锁与涅槃……

以法与情为话题篇三

高三？谁都了解。

高三的天宇是由一座巨大的座标扛起的。

老师像狱卒，爸爸妈妈像徒弟，学生们像敌人。

学生们的抽屉柜里桌子上都放满了做过的没做过的考卷，剩余的生活里挤满了高高低低的不计其数的测验分数，乃至梦中都弥漫着演算记诵剖析逻辑推理。从传统节日里穿过，居然连看一眼休闲娱乐的街道社区的思绪都没了。刚开始的情况下大伙儿还问国庆放假么，元旦放假么，之后连星期天歇息么都不谈了。

高三，像一台榨油机，这些圆润的，香喷喷的菜籽、花生、大豆、葵花写景，历经300好几个昼夜的挤榨，最终变成一块硬实如铁的又干又硬的饼。但是，这些油呢？谁都不知道流来到哪儿。

每每大家见到青春年少的脸孔被惨白的日光灯吸走了血色，见到鲜红色的成绩牵引带出伤心的泪水，都禁不住想叹息。可是，大家不容易在自身眼前叹息叙事，大家只有故作喜悦地告知自身，它是自身务必亲身经历的第一场风霜，以后，果子就刚开始释放出香气。

高三，仅有身在高三的优秀人才明白在其中的痛楚，仅有身周记在高三的优秀人才深深体会到叛逆的味儿。不辞劳苦的莘莘学子们在应对高低不平的付出与回报时摆头苦叹：难道说我的未来仅仅个梦？不！我要说，在某种程度上，挑选代表着舍弃，试着的结果是交替，反复代表着新的开始，勤奋仅仅全过程的装饰设计。

高三！高三的人生之路是一朵如灯的野菊，开在秋季的春风

里。它将从从容容地绽开。

以法与情为话题篇四

高三是每个学子人生中的重要时刻，也是他们即将迈入大学的门槛。备战高考，在这一段时间里，每个学生都经历了一番耐心、努力和挑战。回顾这段经历，我有很多心得体会。首先，我要提到的是制定合理的学习计划；其次，我认为良好的时间管理非常重要；此外，保持积极的心态也是我认为非常关键的；还有，与同学的交流互动帮助我进步；最后，我意识到了充分调整心理状态的重要性。

高三的备考规划首当其冲应是为每一门学科制定合理的学习计划。合理的学习计划可以确保我们每天都能循序渐进、高效提升，既不致于因盲目努力而操之过急，也不至于凭空浪费时间。制定学习计划需要考虑到自己的实际情况，平衡每门学科的学习时间，尽量避免学科之间的交叉干扰。我曾经为自己制定过一个学习计划，每天早上四点起床学习，以保证在早晨精神最好的时候进行高效学习。同时，学习计划还需要根据自己的特点，合理安排课后作业和自主练习，保证每一天都有进步。

高三备考当中，良好的时间管理是取得好成绩的重要保障。学习任务繁重，时间宝贵，我们需要清楚地知道如何合理安排时间，充分利用每一分钟。为了避免时间的浪费，我会将每天的任务安排得井井有条，制定每天的学习计划，并设定任务的时间段。同时，我还会对学习过程中的时间进行统筹，合理分配时间给每一科目和每一个学习内容。例如，对于我来说，早晨的时间段较为宝贵，所以我会选择在早晨进行语文和英语的阅读理解题，以提高阅读理解的水平。

高三备考的过程中，保持积极的心态是至关重要的。备考时间较长，难免会遇到挫折和打击，这时候就需要我们有坚强的心理素质。我曾经在做一道数学题时出现了错误，并得出

错误的答案，经过仔细查找错误所在，我坚持不懈地进行了复习和训练，最后我成功找到了解题的突破口。这一次的经
历让我明白了保持积极心态的重要性。只要我们克服困难，
保持平常心，相信自己，就一定能够拥有好的成绩。

高三备考不只是个人的努力，还需要与同学的交流互动。我
们互相帮助和借鉴，可以更好地提高自己的学习效果。在班
上，我主动组织了同学之间的小组讨论，通过相互询问问题、
互相解答问题，达到相互提高的目的。同时，我们还会邀请
各个学科的优秀学生给予我们讲座，分享备考经验和学习方
法，这种学科交流和互助的方式给了我们许多有益的启示。

最后，我想强调的是，高三备考还需要充分调整心理状态。
高三是一个充满压力的时期，过高的压力会使我们丧失信心
和动力，所以在准备考试时我们需要保持良好的心态。我曾
经通过户外运动、听音乐等方式进行放松，从而调整自己的
心情。同时，我也会和父母或老师交流，因为有时候倾诉一
下可以抒发内心的疲惫，也能得到他们的理解和支持，给予
我们更多的勇气和信心。

经历了高三的备考，我深刻理解到了制定合理的学习计划，
良好的时间管理，积极的心态，与同学的交流互动以及充分
调整心理状态的重要性。这些心得体会不仅对我个人的备考
起到了积极的指导作用，也希望能对其他的高三学子有所帮
助。只要我们按照这些方法进行备考，相信我们一定能够取
得优异的成绩，为自己的未来打下坚实的基础。

以法与情为话题篇五

高三是每个学子追逐梦想的关键一年。备考过程中，无论是
经历了几丝丝焦虑，还是跌宕起伏的心情，都让人成长、告
诫人睡梦中不能靠晚的警钟、促使人认识自己、告别幼稚。
备考高三，我学到了许多，也汲取了不少经验，下面我将分
享一些我在备考过程中得到的心得体会。

首先，调整好心态是备考的首要任务。高三的压力是巨大的，压力会让我们产生恐惧感，影响我们的学习效果。因此，我们要学会调整自己的心态，保持冷静、镇定。不要给自己设置过高的目标，而是要有一个合理的计划，分阶段、有步骤地进行备考。做到不慌不忙，稳定情绪，才能最大程度地发挥自己的实力。

其次，合理安排时间是备考的关键。高三备考需要很多时间，我们要学会科学合理地安排时间。每天的时间应该有规律性，早操起床、听讲座、学习复习，这些都需要合理安排时间。合理运用时间，将会使我们备考过程更加高效，也能使我们身心得到很好的休息。

再次，找到有效的复习方法也是备考的关键。每个人的情况不同，适合自己的方法不同。我在备考过程中找到了适合我的复习方法，主要是分析法和归纳法。分析法帮助我理清知识点之间的联系，减少重复劳动；归纳法则能够更好地使知识变得系统和条理化。选择适合自己的复习方法对备考非常重要，因为只有使用了合适的方法，才能在备考中取得好成绩。

此外，备考过程中适度的放松也非常重要。高三备考紧张而繁重，我们每天都背负着沉重的学业负担。为了解压，我们需要适度的放松。比如，可以找些轻松的娱乐活动，运动或者看电视剧，这样可以让自己的大脑有更好的休息，保持精力充沛。在放松的同时不要忘记，要控制好时间和频率，不被娱乐所影响，以免忘记了重要的备考任务。

最后，我们应该注重备考中的实际应用，为未来做好准备。备考高三不仅仅是为了以后的高考，还是为了走向社会，为了自己的未来。我们要明确自己为什么要考大学，要有一个目标和清晰的计划，然后根据这个目标和计划去努力。对未来的规划可以让我们更有动力，更有信心地去备考。

总之，备考高三并不容易，但在这个过程中我们成长了许多。我们要调整好心态，合理安排时间，找到适合自己的复习方法，适度放松，注重实际应用。相信只要我们坚持下去，努力付出，成功就在不远处。让我们以积极、乐观的心态迎接高三备考的每一天，并努力实现自己的梦想。

以法与情为话题篇六

高三是人生中一个关键的阶段，是学生们为了考上理想大学而付出努力的时期。为了帮助同学们更好地备战高考，学校经常会组织一些宣讲会，邀请一些成功的学长学姐来分享自己的经验和心得。我有幸参加了一场宣讲会，听了几位学长的分享，深受启发。以下是我对高三宣讲的心得体会。

首先，宣讲过程中最让我印象深刻的是学长们对学习的态度。他们都强调了要保持积极的态度和目标意识，用自己的实际行动向我们展示了什么是优秀的学习态度。他们在宣讲中给我们分享了自己的目标设定和学习计划，并告诉我们要要有坚定的毅力去实现这些目标。这让我意识到，在高三的学习道路上，不只是知识的传授，更要培养学生们正确的学习态度和良好的习惯。

其次，在宣讲中，学长们强调了高中知识体系的重要性。他们提醒我们，高考的考试内容主要来自高中的知识，所以我们不能忽视和放弃对基础知识的巩固。他们为我们提供了一些复习技巧和方法，告诉我们如何有针对性地复习和备考。而且，他们还建议我们加强对重点和难点知识的掌握，多做一些相关的练习题目。这让我认识到，高中知识是复习的基础，只有建立扎实的基础，才能在高考中取得好成绩。

第三，学长们在宣讲中强调了科学合理的时间规划的重要性。他们分享了自己制定的合理的复习计划，并鼓励我们要按照计划安排各科目、各阶段的复习时间。他们告诉我们，合理安排时间可以使我们的复习更加高效，避免因时间不足而导

致的遗憾。这让我意识到时间的宝贵性，要合理安排时间，制定科学的复习计划，才能充分利用每一分钟来提高自己的学习效果。

第四，学长们在宣讲中提到了心态的重要性。他们强调了高三阶段会遇到的各种困难和压力，告诉我们要保持积极乐观的心态面对挑战。他们鼓励我们要相信自己，相信通过自己的努力可以取得好成绩。他们让我明白，一个良好的心态可以帮助我们更好地战胜困难，更好地面对考试。

最后，学长们在宣讲中给我们分享了一些备考的经验和技巧。他们告诉我们要多做题目，做真题，这样可以锻炼我们的答题能力和应变能力。他们也鼓励我们要多和同学们讨论，交流对题目的理解和解题思路。通过这些宝贵的经验分享，我明白了备考过程中的重要性，复习不只是单纯地记住知识，更是在实践中加深理解，提高解题能力。

通过这场高三宣讲会，我受益匪浅。我学到了高三学习的正确态度、基础知识的重要性、科学合理的时间规划、良好的心态以及备考经验和技巧。这些都将对未来的学习和考试起到积极的推动作用。我将牢记学长们的教诲，养成积极向上的学习态度，踏实努力地备战高考，为实现自己的梦想全力以赴。

以法与情为话题篇七

记得我上初三时是走读生，每星期除了周六不走夜路外，其余每天都是披星戴月的回家。即使在阴天会看不见星星，但我知道，它们总是在默默的注视着我，为我加油助威。虽然它们只有点滴星光，但那足已照亮我前进的路。

每晚我都这样走着；

每晚，它们都这样注视着；

就这样，我度过了漫长而又孤独的初三岁月.....

转眼间，三年又过去了，我又站在了新的起跑线上。

面对高三，我有过焦虑，有过彷徨，也有过呐喊，遗憾的是没有人能真正告诉我高三的路该怎么走，因此，我更加迷茫。

有人说高三是快乐的，有人说高三是苦闷的；有人说六月是金色的，有人说六月是灰色的；有人捧着大学通知书高高兴兴回家，有人得到的却是终生悔恨....

经过了高一高二的双基训练，我们拖着沉甸甸的步子想高三迈进。

有人说没有经过高三的人生是不完美的，我想是的。高三让我们学会了努力，学会了奋斗，学会了该怎样面对人生。从迈进高中的门槛，考入一个好的大学就成为我们心中的目标，所以我在坚定的想它迈进。

前进的路上总是布满荆棘，阻挠我们前进的步伐，消磨我们的意志，挫伤我们的勇气，所以我们要在前进之前做好面对一切的准备。

渐渐的我感觉高三更象是一条路，一条摸着黑回家的路。只有心中充满了面对一切困难的决心和勇气，才能不怕困难，从容的面对布满荆棘的人生之路，才能一直听下去，直到“回家”。

以法与情为话题篇八

不知怎么的，突然就想起了那个常考第一名的女孩。

那是我初三转学后的班级，那是个重点班，好学生如云。每一个提起来都是上重点高中的不二人选。当然，再好的班级，

也有个更好的第一名。这个班级也不例外。

这个班的第一名是个小女孩，留着短发，和假小子似的。可是，学习成绩好的出奇，每次考试都是全校第一名。那样的好学生，和我这样半路转来的而且学习成绩还很不好的插班生，自然是两个世界的人。

虽然，自己也曾异想天开的想和这样的好学生有些交集。记得那会，每次考完试，大家都在一起对答案。我也不例外。

有一次考完试，在放学的路上，我刚好碰上这个第一名的女孩。我随口问了下她，那道题目的答案是不是那样的，谁知道她冷冰冰的说了句，不知道，然后头也不回的走了。

那一刻，自己也终于明白，我和她，真的是两个世界的人。

后来，她据说去太原上高中了。而我，连普通高中都没考上。我想，那她一定会直奔重点大学去的。

谁知，后来当我高三补习的时候，她又返回来在我所读的高中补习。

那一刻，我也终于明白，原来，这个一直高高在上的好学生也会失败。虽然，我们依旧没有任何交集。

以法与情为话题篇九

进入高三，是每个学生迈出人生重要一步的时刻。在这个阶段，宣讲会成为了不可或缺的环节。我有幸参与了学校组织的高三宣讲，并从中收获了许多。下面我将从提前备课、真诚交流、启发触动、自我反思和倾听经验几个方面，分享我的宣讲心得体会。

首先，提前备课是一项必不可少的工作。作为宣讲者，我们

必须事先对宣讲主题进行充分了解，查阅相关的资料并做好笔记。这样在宣讲中才能更加自信地回答同学们的问题。此外，备课还包括了解听众的需求和背景，以便更好地调整宣讲的策略和内容。因此，在备课阶段，我们要投入足够的时间和精力，确保宣讲的内容准确、有用，并能够吸引听众的注意力。

其次，真诚交流是宣讲的核心。在宣讲中，我注意到了—一个很重要的因素——与听众建立起良好的互动和沟通。通过与听众的眼神交流，语言表达和身体语言的配合，我们可以与听众建立起一种信任和共鸣的感觉。而不仅仅是站在讲台上讲述知识和经验，我们要倾听听众的问题和反馈，并积极回应。这样才能真正与听众产生连接，让宣讲更有价值和意义。

第三，启发触动是宣讲的目的。宣讲不仅仅是为了传递知识，更重要的是激发听众的思考和启发他们的内心。我们要通过语言的运用，情感的表达和个人经历的分享，引发听众对于自己未来的思考和规划。而这种启发和触动，将激发听众内心的力量，鼓励他们勇往直前，为自己的梦想不懈努力。

第四，自我反思是提高宣讲能力的关键。每个宣讲结束后，我都会反思自己的表现和效果。我会思考自己的优点和不足，分析宣讲中出现的问题，并寻找改善的方法。例如，我注意到自己在宣讲中有时会紧张而忘记说到一些关键点，于是我开始练习自己的口头表达能力，并注重排练。通过不断地自我反思和学习，我发现宣讲的效果也得到了明显的提高。

最后，倾听经验是宣讲者不可或缺的能力。每个人都有自己的经验和故事，都值得我们去倾听和学习。在宣讲中，我会主动询问学长学姐们的经验，并结合自己的情况进行思考和总结。这样，我能够从他们的经验中获取启示，进一步完善自己的宣讲能力。倾听经验，是我们不断进步和提高的源泉。

通过参与高三宣讲，我体会到了提前备课、真诚交流、启发

触动、自我反思和倾听经验的重要性。只要我们能够做到这几点，相信我们的宣讲能力和效果都会有明显的提高。希望在未来的宣讲中，我能够继续学习和进步，为同学们带去更多的帮助和启发。

以法与情为话题篇十

第一段：介绍演讲的重要性和目的（150字）

高三阶段是中国学生的一个重要阶段，不仅因为这是高中生活的最后一年，也因为这个阶段将决定着他们未来的方向和机会。在这个关键的阶段，学生们需要通过各种途径去展示自己的能力和潜力，其中演讲是一个非常重要的方面。演讲不仅可以测试一个学生的口才和表达能力，还可以培养学生的自信心和领导力。因此，高三演讲成为了学生们展示自己的重要途径。

第二段：准备演讲的重要性（250字）

在准备高三演讲时，我明白了一句老话：“积土成山，风雨兴焉。”要想在演讲中取得好的成绩，只有充分地准备才是唯一的途径。首先，我们应该选择一个合适的话题，一个我们感兴趣和了解的话题。其次，我们需要收集大量的资料，了解更深入的情况。同时，我们还需要对演讲进行组织和分析，保持逻辑的连贯性。大量的准备可以让我们对话题有更深入的理解，也可以增加我们的自信心，保证我们在演讲时能够清晰地表达出我们的观点和想法。

第三段：演讲中的技巧和策略（300字）

在实施高三演讲时，我们也需要掌握一些技巧和策略。首先，我们需要注意我们的声音和语调。我们需要保持声音的响亮和清晰，以便听众能够听到我们的话语。同时，我们还需要调整我们的语调，以适应不同的情况和目标听众。其次，我

们需要注意我们的肢体语言和表情。在演讲时，我们的肢体语言和表情也可以传达我们的信息。最后，我们还需要注意我们的时间管理。我们需要掌握好演讲的时间，保持在规定的范围内，以免浪费听众的时间。同时，我们还可以合理地分配我们的时间，以便能够更充分地表达我们的观点。

第四段：演讲中的困难和挑战（250字）

在高三演讲的过程中，我们可能会遇到一些困难和挑战。首先，有时我们可能会面对紧张和焦虑，尤其是当我们面对一大群人时。这个挑战需要我们努力去克服，通过练习和冷静思考，我们可以逐渐缓解紧张和焦虑的情绪。其次，我们可能会遇到难以控制的技术问题，比如声音的调节和演讲器材的故障等。面对这些问题，我们需要保持冷静，尽量寻找解决办法，或者随机应变，以保证演讲的顺利进行。

第五段：通过演讲的收获和体会（250字）

通过高三演讲，我收获了很多。首先，我学会了自信和自我表达。通过演讲，我能够更好地表达自己的观点和想法，增强了自信心。其次，我学会了思考和组织。演讲需要我们具备思考和组织的能力，通过演讲，我逐渐培养了这些能力。最后，演讲还帮助我提高了口才和表达能力。通过演讲的实践和经验，我懂得了如何用恰当的词语和语调去传达我的观点和想法。

总结（100字）

高三演讲是一个重要的机会，通过演讲，我们可以展示自己和潜力。为了在演讲中取得好的成绩，我们需要充分地准备和掌握一些技巧和策略。在演讲中可能会遇到困难和挑战，但通过努力和实践，我们可以克服这些问题，并从中收获很多。对我来说，高三演讲不仅仅是一个考验，更是一个成长和收获的机会。