

最新高中生反思报告 高中生物教师工作总结和反思(模板5篇)

随着社会一步步向前发展，报告不再是罕见的东西，多数报告都是在事情做完或发生后撰写的。那么什么样的报告才是有效的呢？下面是小编带来的优秀报告范文，希望大家能够喜欢！

高中生反思报告篇一

高中生命科学课程改革的基本理念是关注全体学生的终身发展，提高生命科学素养。而生物教师作为新课程的实施者，科学知识的传播者，科学兴趣的启蒙者，科学方法的引导者，科学精神的弘扬者，其科学素养水平将直接影响到学生科学素养的培养。今天本站小编给大家整理了高中生物教师工作总结和反思，希望对大家有所帮助。

1、在学习生物学知识之前，帮助学生树立正确的生物学观点

树立正确的生物学观点是学习生物的重要目标之一，正确的生物学观点又是学习、研究生物学的有力武器，有了正确的生物学观点，就可以更迅速更准确地学到生物学知识。所以在生物学学习中，要注重树立生命物质性、结构与功能相统一、生物的整体性、生命活动对立统一、生物进化和生态学等观点。

2、倡导探究性学习生物学知识，注重培养学生的自主、合作和交流等各方面能力

探究性学习，有助于学生形成对生命世界的正确熟悉、对科学本质的理解和对生物学规律的领悟，增进独立思考的能力，建立多领域的、融合的合理知识结构与技能结构，养成实事

求是的科学态度，体验丰富而完整的学习过程。课堂教学结合研究性学习活动的开展提高学生的探究、协作的能力。

3、教育学生在学习生物学的过程中注重理论联系实际

注重与现实生活的联系，融入了“以学生发展为本”的理念，激发学生到生活中寻找学习生物学知识的爱好，有利于主动获取知识的学习方式的建立；使学习内容更具实用性，更有利于对生物学核心知识和方法的理解，对生物科学价值的正确熟悉，帮助学生规划人生，促进全面发展。

4、精心设计课堂教学，精选有效的教学方式，从而转变学生的学习方式

积极创设问题情境，正确引导学生在学习中领会生物学知识间的内存、本质的联系，学会运用旧知识和已有的学习经验学习新的知识，通过概念图的学习法构建生物学知识框架和知识体系，达到事半功倍的学习效果。

5、据不同层次同学学习接受能力的不同，布置弹性作业

由于学生在初中学习时，缺乏学习生物学的动力和热情而不够重视，导致初中生物知识严重欠缺，影响高中生物学的学习，因此，刚开始放慢速度，以便让学生能尽快把握高中生物学的学习方法，同时将作业分为两个层次(a级为全班必做题□b级为选做题)，另外鼓励学有余力的同学尝试破解往年的高考试题，使每个学生都能学有所得，保持长久的学习生物学热情和学习干劲。

6、鼓励学生动手制作生物模型，亲自预备实验材料，开展家庭小实验的活动，加深对知识的理解和把握。

7、科学指导各班的生物科代表开展工作，及时收集同学在学习过程中的问题，征集学生对教学的建议。

8、章节复习时采用问题性答疑替代传统的知识性回顾和归纳，引导学生学会对章节的知识进行自我小结，学会构建章节知识网络。

9、及时肯定学生的点滴进步，开放课堂教学，鼓励学生畅所欲言，培养学生的胆量，敢于表达自己的观点，同时教育学生学会倾听，学会思考。

新课改下的生物教学反思不仅仅是对教学活动一般性的回顾或重复，更应该是教师置身于整体的生物教学情境中，从社会实践、情感价值观层面激发自我意识的觉醒。对新课改下的生物教学反思，我觉得应包括以下几个方面的内容：

必考，对于实验必须专题复习。目前来讲还未发现原原本本的课本实验作为高考试题，而且高考是考试不是动手做实验，因此，根据我们目前条件，对课本实验有条件尽量做，没条件看来可以不做，但必须读和讲，讲清原理和设计，讲清技能的要点，讲清方法和结果。对于没有条件做的实验，我借助录像片、照片。比如，我们生物教研组曾去锦绣大地参观，用数码相机留下不少影像资料。比如，二氧化碳发生器、组培设备及流程，课堂上都能发挥不小的作用。复习中更重要的是总结中学生物实验的技能和方法。我精选了不同类型的高考实验题，让学生分析知识点，考的形式、角度，从而对高考试题没有陌生感和恐惧感。

由于时间的原因，在最后阶段对一些城区的考卷的利用上还不够充分，选题也不够精练，显得过多、过杂，使学生茫然。我觉得最后应做一套难度适中，比较基本的试题，有利于学生增强自信，对考生考试的心态会有帮助，这是我们今后要注意的。

在今后的教学工作中，我加强积、总结、反思，是教学水~平和教学成绩上一新台阶。一、教学观念的反思。

以前，教师的教育观念往往是在非主动条件下形成的，没有教师的实践反思，往往只是简单的重复或照抄，其效果很不理想。因此，教师应进行新课程理念学习，积极对自身的教学观念进行反思，在深层次上促进教育观念的更新与转变，并以此指导教学实践。

如：“人类对自然资源不合理的开发利用”。笔者先轻松愉快地说：“同学们，据史学家考证，六千年前，陕西、甘肃一带是个风景优美，充满生机的地方，那里山清水秀，林木参天，遍地绿草如茵，处处鸟语花香”。讲到这儿，学生因受老师情感的感染，内心充满喜悦，那种对美好大自然的向往热爱之情油然而生。接着心情沉重地说：“由于人们滥伐森林、滥垦草原、围湖造田、环境污染等造成的不良后果，使生态系统受到了破坏，同学们，我们要有环保意识，要走可持续发展的道路”。讲到这里，师生情感产生共鸣，近而产生共振，教学的效果得到优化。生物新课标不仅对生物知识的教学提出了具体的、符合实际的要求，同时也对学习过程中学生能力和方法的培养、学生情感态度与价值观的形成提出了具体可操作的目标。“培养学生必备的生物素养”是高中生物课程的基本理念之一，我们的课堂教学必须更加符合素质教育的要求，必须有利于学生的可持续发展，帮助他们形成正确的生物观。

在生物教学过程中，教师应积极反思教学设计与教学实践是否适合，不断思考教学目的、教具准备、教学方法等方面的问题，并积极改进，从而优化教学，有效地促进学生的学习。

例如学习“应激性”概念时，我先做一个简单的小实验：用黑板擦敲打讲台桌发出声响，结果学生循声观望，这一情景引入后，我分析实验现象，学生很容易得出应激性概念，“声响”是刺激，“观望”是反应，生物对刺激作出反应的现象就是应激性。事实证明，这种教学学生很感兴趣，而且能将抽象内容转化为直观、形象的东西，比一味灌输的效果要好得多。

第一、班级授课要面向全体学生、要照顾绝大多数同学，课后不仅要对学习成绩好的同学辅导，更重要的是对学习有困难的学生进行辅导。记得有人说过“教师对好学生的感情是不需要培养的”，在平时的教学过程中，教师会有意无意地将太多的精力、时间花在成绩好的学生身上，教学、辅导的重心自然向成绩好的学生倾斜，将学习有困难的学生视为差生，缺乏对他们的鼓励和帮助，好像他们不存在似的，从而造成好的学生越学越好，差的学生越来越差，直接导致整体成绩两级分化。所以，教师要特别关注学习有困难的学生，注意不要让所谓的差生成为被“遗忘的群体”。

第二、培养学生的参与意识，让他们有充足的动手、动口、动脑的时间，学生的思维才能得到真正的锻炼，体现出学生的主体角色。所以，在课堂教学中教师应改变那种以讲解知识为主的传授者的角色，努力成为一个善于倾听学生想法的聆听者。

第三，教学方式多样化。恰当运用现代化的教学手段，提高教学效率，为新时代的教育提供了更多的教学平台，为“一支粉笔，一张嘴，一块黑板加墨水”的传统教学模式注入了新鲜的血液。老师除了采用对学生提问、分组讨论、要求学生查资料、写小论文等等传统的教学方式之外，还可以适当的运用多媒体教学手段——投影仪、录音录像、多媒体课件，特别是制作复杂生命现象演示动画等视听设备和手段。它除了增强对学生的吸引力，增加课堂的趣味性和视觉上的冲击外，更重要的是为学生提供大量而丰富的感性材料，突破传统教学手段在时间、空间上的限制，能将传统教学手段不能表现的许多现象和过程生动地表现出来，取得良好的教学效果。

新课标提倡“探究式学习”。体现在加强对学生探究能力、问题解决能力和应用知识能力的训练；加强了对学生收集信息能力的要求；知识总量减少并且少而精；增加了生物技术的内容。这种探究式学习模式对教师提出了很高的要求，教师必

须有较高研究能力，有丰富的教学设计方案和知识储备，能随时调控学生的学习障碍，对学生的研究成果能作出正确的评价。例如，在分析“肺炎双球菌转化实验”内容时，教材中并没有指明细菌是如何转化的，转化的机制是什么。因此，教师备课时，在指明“该实验设计的原理，成功的关键之处”的基础上，应设计下列探究问题：r型菌转化为s型菌，是r型菌使被“杀死”的s型菌复活了，还是被“杀死”的s型菌中存在某种活性物质使得r型菌转变成s型菌呢？如果是后者，该活性物质又是什么呢？该活性物质又是如何使r型菌转化为s型菌的呢？教师在备课分析教材时，只有把这些探究问题设计出来，才能做到心中有数，运筹帷幄。

第一，语言优美。教师的语言应是科学的、优美的。语言是意识的外化形式，抑扬顿挫的语调，优美动听的语言，既使学生享受美妙的语言，又对物理教学产生直接的影响。在课堂上，教师声情并茂的描述，言简意赅的讲解，灵活多变的教法，再加上对语言的灵活操作，恰当地运用比喻、借代、比拟、夸张、排比、反问、等修辞手法，既增强了教学效果，又能使学生在心灵上产生愉悦的感受。

第三，课件使用合理。要注意精选课件内容。发挥其优势，能极大地提高学生的学习兴趣，增强感染力。例如神经兴奋的传导，神经冲动以电流的形式传导，虽然电流是真实存在的(生物电)，但它却看不见，摸不着，学生是观察不到的。如果靠学生自己去想象，难度是较大的，而借助多媒体课件用电影的形式展现，变抽象为直观、形象，从而有助于学生理解和掌握“神经冲动的传导”这一知识点，突破本节的难点和重点。

教学中，我们不仅要注重学生的课堂学习，还要通过课后学生作业获取教学反馈的信息。我们常常会发现教师在课堂上讲解的教学内容和习题，在考试时学生还是做不出，原因是多方面的，其中一个重要原因在于知识的获得不是学生自己

学会的，而是老师教会的，所以我们教会学生学习方法比教给学生知识本身更重要。

教学反思是教师教学活动的重要组成部分，是教师为了实现教学目标，进行的积极、持续、周密、深入的自我调节性思考。回顾多年来的生物教学，经过教学反思，留自己之长，取他人之优，踢自己之短，丰富了自己的专业知识和开阔了理论视野，促成了个人特色教学风格的形成，使自己不断成长，尽快从经验的迷宫走向智慧的殿堂。

学年来，本人在教育教学工作中，始终坚持党的教育方针，面向全体学生，教书育人，为人师表，确立“以学生为主体”，“以培养学生主动发展”为中心的教学思想，重视学生的个性发展，重视激发学生的创造能力，培养学生德、智、体、美、劳全面发展，工作责任心强，服从领导的分工积极做好本职工作，认真备课、上课、听课、评课，广泛获取各种知识，形成比较完整的知识结构，严格要求学生，尊重学生，发扬教学民主，使学生学有所得，不断提高，从而不断提高自己的教学水平，并顺利完成教育教学任务。

一、政治思想素质

坚决拥护中国共产党的领导，坚持四项基本原则，认真参加政治学习，认真贯彻党的教育方针。有良好的职业道德，做到教书育人，为人师表。热爱本职工作，责任性较强，并具有一定的钻研和创新精神。工作任劳任怨，敢挑重担，乐于接受学校安排的常规和临时任务，并能认真及时地完成。严格遵守学校的劳动纪律、规章制度，工作积极、主动、讲究效率。

二、业务知识能力

在工作中，能根据需要有计划地学习政治理论、先进的教育教学理论和文化业务知识。一是提高教学质量，做好课堂教

育。在教学工作方面，优化教学方法，按常规做好课前、课中、课后的各项工作，认真钻研教材，课堂教学真正体现“教师为主导，学生为主体”的教学思想，并结合学校德育科的对小学生心理健康教育，发展学生心理；创设情境，诱发学生的认知需求和创新欲望，使学生从情感、思维和行为上主动参与学习；在培养学生形象和抽象、分析和综合思维能力的同时，有意识地培养学生求新、求异、聚合、发散等创新学习活动所要求的思维方式和方法；以学生创新学习为主线组织课堂教学活动，鼓励学生主动参与、主动探索、主动思考、主动操作、主动评价，运用启发学习、尝试学习、发现学习、合作学习等方法，在教学中求创新，在活动中促发展。二是积极参与听课、评课，虚心向有经验的老师学习先进的教学方法，提高教学水平。三是与班主任、组长密切配合和约通。常与班主任互相沟通，反映学生平时的学习、活动、生活情况，共同管理好学生；积极主动地向组长请教教学上碰到的问题，使自己的知识与学校的教育实践形式合务，共同做好教学工作。

以上是我今年教学工作大体情况，最大的不足就是对这些所有工作的具体操作把握得不是很理想，希望在以后的工作中领导及老教师们能多多指点及帮助，自己争取尽到一名优秀教师应有的责任，也争取在教学方面取得更多的进步！一切都已过去，新的开始又已到来，希望在新的一年里，自己和学生都有进步，以求无愧于心、无愧于学生和无愧于学校。

高中生反思报告篇二

有一天，我不经意的看了一眼我的半期试卷，就引出了我的”一段回忆。

是可以不打疤的，字也可以写好一点的，可惜.....这使我明白了“世上没有后悔药”这句话的含意。

看见我的作文，我想：“要是我再考用心一点就好了！这次还没有上次呢！”

我以后一定要认真书写，认真思考问题，不要粗心大意！

说来也失败，我在生活上也有不好：拿了东西乱放，纸不放入垃圾桶里……停，我怎么觉得我在自我贬低呀！总之，我有许多不好我要改正，奔向好的一面，让我自己变得越来越好！老师我会的，你相信我吗？如果信，您就看看我的发展吧！

老师，我已经认识到自己的缺点不足，我会努力进步的！

高中生反思报告篇三

“思维方法决定做事行为，做事行为决定习惯，习惯决定性格，性格决定命运。”比尔·盖茨的一席话令我对人生又有了新的感悟。

一次次的失败，一次次的总结，但每次结果却没什么大的变化。成绩的不见好转，说明我自己在思想上存在问题，所以当务之急并不是解决成绩，而是思想上的问题，因为这将关系到我一生的命运。

成绩问题的确很让人头疼，不过路是自己选的，问题也应由自己来承担，针对单科存在的问题还是应该系统的分析。

数学自古以来就是文科生的弱科，但这个社会又是一个弱肉强食的社会，如果你不强，就注定被人吃掉。所以我还是选择无条件的提升数学成绩，针对此次考试，数学卷子综合来说还是比较简单，但因马虎未审清题意，所以丢了许多不该丢的分。此次数学考试，就我个人看来124分是正常分数，因为这124分都是基础分，最次也得过120分。上高三以来我的

数学成绩一直是教室里最好的，但这次的失误令我十分懊悔，希望没有令数学老师失望，下次月考，我会拿回本属于我的东西。

英语常被中国人看作第二种语言，但在经济发达、国际交流日益频繁的今天，英语早已成为了中国的第二种母语。汉语、英语不过关，很难在社会上生存，此外还必须掌握日语或法语第二门语言。香港大学的面试更是以英语为沟通方式，由此可见，英语对于我们这些90后来说非常重要，必须无条件的学好英语。

政史地一直被人们视为小科，但自分文理以来，政史地就已占据了半片江山，想要考高分，政史地绝不能缺腿。可我现在还仅仅是拘泥于及格…首先在基础上我就很不过关，所以受题的难易程度影响很大。感觉基础上的问题是最好解决的，只要付出时间与努力就应得到相应的收获，但事实证明，并没我想得那么简单。上高中以来，欠下了太多的债，现在想一次性还清的确很不现实。现在我所能做的就是坚持，不屏弃。正如政治说的那样“做好量的积累，抓住时机，促成之变”。

已经在路上，就不要忘记出发时所说的话。是否还记得当初许下的承诺，是否还记得当初夸下的海口。做人应做到“无悔”，已经到了这步田地，结果怎样，已经不重要了，重要的是过程，我们到底为人生积累的多少的财富。从高考考场走出，是否敢对自己说“我无悔”，如果能，那就没有对不起这三年的努力，就不会给自己的人生留下遗憾。

知识没能学会，但做人我们还总是要学会的。所以说思维方法很重要。

我们现在所做的一切都是在为自己的人生积累财富，不要放过每次学习的机会，知识无处不在，我们应该懂得探索。每个人都应有自己的追求，不然这真是一个失败的人生，锁定

目标，专注重复，永不言败。

人的一生就好比在拍一部电影，有的人把自己看成是电影的观众，享受着无穷的乐趣，沉浸在那虚幻的世界中；有的人把自己看作电影的主角，主演着人生的点点滴滴，将自己的“力量”发挥到极限；而我将自己视为电影的编导，影片的剧情由自己决定，因为我不想做那无知的观众，也不想做那失败的演员，我要导演自己的人生，拍好这部电影，因为我不想给自己留下遗憾，因为我要做到真正的无悔。

思路决定出路，态度决定高度。命运掌握在自己手中，自己的命运应由自己来主宰。我要做成功的编导，为自己的高中生活画上圆满的句号。所以我一定要加倍努力，不为自己留下遗憾。当从高考考场走出时，我一定会昂首挺胸的对自己说“我无悔”!!!

高一本次月考的考查范围是必修一第一专题和第二专题的知识，也涉及到第三专题的一些知识。对于这次月考，我感慨颇多。现将本次月考情况分析如下：

我教的三个班中，学生成绩从62分到111分不等。二班考得较好，及格率在四个重点班中名列第一，平均分也超过四个重点班平均分0.61分；四班成绩和二班相比稍差，这大概和教室调整有关，班内一次进了十名学生，老师和同学一时还不能适应；一班成绩最不理想，相当一部分学生考试不及格。

从这次月考中，我发现学生中存在的问题很多，有些学生选择题失分较多；有些学生不会做笔答题，特别是不会运用文学术语；有些学生作文字数不够；有些学生上课不会听课，不会做笔记，卷面不整洁等等。

面对这种种问题，我该如何去应对？我知道养成优良的学习习惯绝非一日之功，首先还是要从思想入手，解决思想问题，让他们对语文足够重视。只有重视了语文学科学习，才能投

入教室听课，才能主动学习。目前学生还是缺乏这种劲头。

基于这种现象，在未来的教学中，我要及时对学生的学进行辅导，通过考查了解学生的学习情况，及时调整授课进度。教室内巧妙引入能激发学生学习兴趣的内容，有效利用时间。还要多做个别学生的思想工作，避免因为这一次考试的失利而失去学习兴趣！

我以后尽量用课件上课，在每一个幻灯片上尽量多打内容，将课讲细讲透，减少写粉笔字的时间消耗，多增加教室练习。语文成绩的提高关键靠平时的积累。对此，我有一些想法：

- 1、一定要让学生动手写，尤其是重点与难点。通过这种形式把应掌握的知识梳理一遍，同时也达到了记忆的目的。
- 2、重视教学反馈，及时了解学生对教室教学内容的掌握情况，以及作业完成情况。

高中生反思报告篇四

近几年来高考试题强调以能力立意、加强能力测试，但不是说我们可以忽视和放松基本知识的教学，恰恰相反，生物学的基本概念、规律和原理还是非常重要的。因为离开了知识的积累，能力是很难形成的。

在这几年高考试题中，立足基础的指导思想十分明显。基因突变、食物链、营养级和种群的概念，线粒体、叶绿体的结构和功能等基础知识都有涉及。而每年评卷都反映出学生的基础知识并不牢固，对基础知识的教学我们绝不能掉以轻心。

在基础知识的复习中教师要注重让学生从整体上把握学科的主体知识，注重各知识点之间的联系，要引导学生及时归纳总结，构建生物学知识的网络体系。在复习课中，不少教师

喜欢用括号的形式把知识点的有关内容括起来，认为这就是知识网络，我认为那只是概括了一个知识点的内涵，是某个知识点或某方面知识的具体化而已。要把它扩展为一个知识网，应该是以一个知识点为中心尽量联系与此有关的知识点，并使它们有机地连成一体。例如光合作用是一个知识点，它的内涵包括光合作用的概念、条件、场所、意义和过程、反应式等。把光合作用与叶绿体的结构和功能，与呼吸作用、生态系统的物质循环和能量流动、水分代谢及矿质代谢(从光合作用的原料、酶的组成、atp的组成等方面看)等知识有机地联系起来才是一个知识网。这个网还可以进一步扩展与农业生产中作物增产、社会热点问题(如温室效应)等联系起来。

这种知识网络的构建在高考复习中十分重要。因此，对基础知识的复习要达到精确(要使学生准确地掌握知识)、精巧(学过的知识要用得上、用得准)、精炼(要形成知识网络，使书本由厚变薄，最后要变成属于自己的东西，同化到自己的观念中)。

二、注重学科之间的交叉渗透

跨学科命题是高考命题改革中的一项重要举措，其目的是通过学科间的知识综合，考查学生对中学所学相关课程基础知识、基本技能的掌握程度和应用这些知识和技能分析、解决问题的能力，以促进中学教育教学改革，培养学生的创新意识和创新能力。面对这种改革，我们作为一个普通的生物学教师，首先要搞好本学科的教学，“种好责任田”。在此基础上，应努力介绍生物学与其他学科知识的相互联系，对一个问题解决，不但从本学科，而且尽可能联系、各类相关学科。例如涉及到葡萄糖时，不但要从生物学的角度让学生了解葡萄糖的分子式及其作用，了解葡萄糖如何分解释放能量的过程，了解葡萄糖是如何通过光合作用产生的，还可以联系到化学知识，让学生复习葡萄糖的化学性质，进而了解如何鉴别葡萄糖。

三、在培养学生探究性学习能力的时候要主要注意以下9大环节：

- 1、从生物学角度出发提出可以探究的问题；
- 2、阐明与解决该问题有关的概念；
- 4、必须作出科学假设和预期结果，结果的预测也是实验非常重要的一个环节；
- 5、设计可行的实验方案，注意可行性，必须联系实际；
- 6、进行实验，收集数据；
- 7、运用数学方法(图表等)处理数据，得出实验结论；
- 8、用准确的术语描述实验方法、阐明实验观点；
- 9、运用证据与逻辑为自己的观点进行辩解和必要的修改。以上9个环节在考试中一般不会全部涉及但是在实验设计题目中往往就会考查到其中某一个环节，因此我们在复习工作应该注意从这9大环节中培养学生的探究性学习能力。而且应该开设的实验必须尽一切方法开设。

四、帮助构建学生学科知识体系

由于是高考，所以它不可能单纯考知识点，因此在复习时要注重前后联系比较密切的知识点的复习，这便是学科内综合的支点，但注意不必太深。这几年全国统一考试高考的试题难度不大，对知识的掌握主要由学生自己融会贯通不要在偏题、难题上下功夫，那样会浪费太多的精力，又给学生造成了不必要心理负担和对考试方向的误解。因此我们在高三生物复习过程中应注意加强学生本学科内知识之间的联系，帮助学生打破原来的章节知识形成自己一套新的学科知识网络

体系。

高中生反思报告篇五

期中考试是检验与反馈阶段性教学成效的重要途径之一，近年来，我校期中考试的考生数量不断刷新历史记录。下面是有高中生期中考试总结与反思，欢迎参阅。

学习是一个不断总结的漫长过程，因此对于高中学习的每一次阶段性的总结是很有必要的。总的来说这次考试有喜也有忧，喜在这里就不多说了，针对“忧”，我对每门科做了一些简单的总结。

语文，出人意料的课外文言文作为题目，可以知道光注重课本是不行的，应在“以本为本”的基础上进行适当的课外延伸，这是有必要的。另一问题是素材积累与语言综合应用的匮乏，我想这与平时的语文学习中的习惯和态度是分不开的，应多积累，多总结，多运用，针对语文的这些不足，自己在下学期应加以解决。

数学，所有的题型都见过的，但有的会做，有的却不会，为什么呢？，我想这与数学学习的两大要点是分不开的：“多练”，“多想”。所谓多练就是巩固基础，适当延伸，勤加练习，这些方面体现了自己缺少练，所谓多想就是多总结多回想，总结这一类题型的常用方法与技巧，回想这一题的解题思路等。可见对于这方面我是比较欠缺的。总结起来就是一句话：贵在持之以恒。

英语：从初中以来，英语的不足主要就在于听力与完型这两部分，但却一直没有引以为戒，导致影响不断加深，因此我想应做到以下几点：1. 对于语法，应日积月累；2. 平时要训练听力，在理解课文的基础上多听课文听力，同时也应多读以加深印象；3. 阅读与完型也是在与平时的训练和不断积累技巧与

经验;4. 多预习、复习、总结、积累。

物理：有的人说这次物理很难，有的人却说很简单，的确卷子很简单，但有人却没考好，我想一定主要是考试心态的影响，例如某某，他做的物理题可以说是很多了，我和他补课知道。一些难题他基本都会，但这次考得却不太理想，我认为应该是考试心态的影响，做物理是一门来不得半点马虎的过程，只有经过深思熟虑后才能制胜，因此要切记勿马虎，同时考试心态要平稳，我的不住在这次考试中没有完全的体现出来，可能是幸运吧，但对于一些易错题，我想还是应该多反思反思的。我想物理的学习正如王老师所说的：“当天的任务当天完成，当天的知识当天消化！”

化学：初中时化学很好，但进入高中却不理想，这与我对化学学习态度有关。一开始以为化学基础好就行了，但却应知道：高中的化学知识点是很多的，大部分是从来没有接触到的。因此自己对于化学的学习态度就可以体现在化学考试上。虽然这次成绩比上次肯定要好，但卷子上70%的题目都已经考过，自己却不能完全做对，从这一点就反映了自己有必要提高学习态度，不要轻视任何一科，尤其是书本上的知识必须掌握透彻。

生物：从这次考试中的题目不难发现，对于平常最容易忽略的知识点，考试加以了扩展与延伸，这反映了生物学习不能只是注重点，对于每一个细小的知识点都应该理解运用，总结这次考试的两个知识点的不是就是“染色质与染色体”“光反应与暗反应”。因此自己应在假期多加探究。

政史地：这3门我想放在一起一块说，因为这3门的学习方法是很相似的。所谓文科就是要背，这一观点太不全面了。我想在背的基础上要学会理解与应用，例如地理考试，它不可能全考你知识点，而是用知识点去解决与运用，因此对于这3门课是不能忽视的，一定要平时花时间去学习与记忆，否则最后的考试就会吃亏。

总结这次考试，我想自己的学习态度与习惯应进一步加以完善与提高，同时也真心的感谢刘老师在学习上对我的不断鼓励与劝导。

生物结考的铃一响，仿佛经历了一场浩劫似的。时间竟是始料未及的紧迫，而且从未这么被题目牵着鼻子走过，拿捏不定的空太多。考完后就心神不定的，觉得生物考试本不应该这么难。于是，回到家后，不惜花了半个小时把整张卷子大抵重做了一遍，便顿觉豁然开朗，仿佛久困于井底的矿工重见天日一样，一切问题迎刃而解；又不觉心如刀绞，坚信当时韦尼克区或是额中回后部8区一定停止了工作，虽捶胸顿足不止，但败局已定，早已无力回天了。

总分85分，能上平均分，已经大大超出我的想象了。但我惊奇地发现，班里的最高分竟然只有92分，上90分的也就寥寥几个。这时，自怨自艾就显得矫情，因为谁也没有规定你的水平就必须比别人高。但我就是不甘心呀，如此简单的一套题（呵呵，实际上我们的题并不简单，题量也大），不得95分，实在有失水准。当然，这些自我安慰的话最终是骗不过自己的。因此，我怀着沉重的心情，在此作深刻总结。

首先要说考试心态。考生物前可谓是异常紧张。因为前三场考试已经输得一塌糊涂了，这场考试就不是赢不赢的问题了，而是赢多少的问题。自己定的目标是至少比平均分高10分。期望值高没有什么错，但我却犯了孤注一掷的大忌。于是，选择题部分我就谨小慎微，不允许自己有任何纰漏。偏偏事与愿违，开篇第三题就给我以沉重打击。当我无比纠结于细胞膜蛋白质含有硫元素这个问题时，时间老人就在我身旁匆匆走过，于是便慌了阵脚。接着又碰上24题。这本身是很简单的一道题，静下心来思考30秒应该就能出答案。可我的心里却一团糟，眼巴巴地瞪着8个阿拉伯数字竟1分钟没动笔。最后，胡乱蒙了个选项，草草而过。看来，考试的结果，早在开考后的前十几分钟，就已成定数。

其次要说审题。这是令我无比头疼的一个问题，因为我数不清在这条河沟里到底翻过几次船。比如第49题第3小问，这原本是不假思索就可以出答案的，可我却犹豫不决，徘徊踟蹰于保留癌细胞的无限增值基因还保留效应b细胞的抗体基因之间，取舍不定，最后得出的结论是，都要保留，于是便迟迟不肯下笔。其实，我的思考完全是多余的，因为题干第一话就赫然写着：“科学家从某些能无限增殖细胞的细胞质中分离出无限增殖调控基因”。可当时我果断对其进行了中枢过滤，虽视而不见。这不仅直接导致了我有3个空完全不知所云，而且还夺取了本应属于我检查的宝贵时间。

我还清楚记得上学期期末考试我就犯了类似的错误。有一道基因工程的题，题目不难，我看过题之后就匆匆作答，结果中途遇到阻碍。有一个空虽绞尽脑汁，得其解，觉得其完全是空穴来风，反复琢磨了5分钟，还是空着没写。其实，一个重要的信息就隐藏在题干里，而我却忽略了。又如前不久做的一道北京市高考题，有如是一问：“生长素类似物应溶解于”，我觉得问得莫名其妙，便毫不犹豫的写下了有机溶剂；对于答案给出的“含糖的磷酸盐缓冲液”，我瞠目了许久，再读一遍题，才恍然大悟。

我似乎天生对题中的信息就有免疫功能，攻克这一问题当然刻不容缓。其实，解决办法很简单，那就是：遇到不会填的空，请再读一遍题吧。

第三点我想说说答题思路。考试绝不是一个人的游戏，揣测出题人的思路往往很重要。可是这次考试，我却陷入了一个自己给自己挖坑的怪圈。譬如不该丢分的第46题，其第三小问如是说：“图a中4和6两种具膜结构的细胞器为适应各自的功能，都有增大膜面积的方式，它们分别是”。我当时读了好几遍题，总觉得问得别扭，犹豫再三，却写下了一个极为低智商的答案：4为叶绿体，6为线粒体。写完之后自己都觉得不对，可脑子就被绊在那里，怎么也绕不出来，于是便自我安慰，出题老师可能就希望我写这个吧。2分注定落空。再

如50题最后一空，首先引起刺激的，不是“小肠”呀，“消化”呀，“吸收”呀，而是 2ng/ml 。我就想，既然不选用4或8等杀伤性较强的浓度，必有其深刻的哲理；我一时联想到了“生于忧患，死于安乐”，就像狼群之于鹿群，狼虽会杀死一部分羊，但对于羊群的发展壮大来说，反而是一件好事。于是，我进一步给出大胆猜想：尽管x物质降低了小肠细胞atp的浓度，使其主动运输受到影响，但这反而激起了它要吸收更多atp的斗志。因此，我在那个几乎没人出错的空上得意地写下了：促进。

对于这类问题的解决，其实是没有万全之策的。调整到一个好的做题状态，或是本着求是严谨的科学态度，可能只是空话；也许，在做题中不断探索，才是硬道理吧。

最后还要谈谈个人对于实验题的感悟。实验题一直以来是我丢分的大项。我想，一个人做实验题水平的高低，是他能力强弱的最真实的体现。因为实验题所渗透的科学思想，是无论学多少知识都无法企及的。比如这次考试48题中问盛水玻璃柱的作用一空，不得不承认，这题我确实不会。其实说到底，不过是控制无关变量那点事，可真正将其运用起来，却绝不是一朝一夕能实现的。再如第51题，这是一道原题，可再次坐下来，还是扣了四分之一的分数。可见，对于实验题来说，除非掌握它的精髓，光靠题海战术是驾驭不了的，这才是一张生物试卷真正的魅力所在吧。

古人说吾日三省吾身，可见反思总结的重要性，高中生就期中考试进行的高一期中考试总结，是对自己学习状况的反思，作用重大。

每位同学期中考试考完后都应该向上面的那位同学一样做一份高一期中考试的反思，自己发现自己的问题，自我改正，相信大家保持这个习惯的话，一定会受益终生。

期中考试结束了，我所剩下的中学生活随着一次又一次的考

试逐渐变短，这次考试比上次有些进步，我认真分析了原因：

- 1、在考试前我并没有深入复习，只不过是看了看书。
- 2、临阵磨枪，突击，平时不善于积累。
- 3、复习没有重点。

其实，语文一直是我这三科中最不理

想的科目，我对此也非常的着急，所以我在今后的学习中会更加重视学习。

数学一直是我的强项，可这次发挥的也不是很令自己满意，但也没有发挥出自己应有的水平。这是什么原因呢？主要是自己思想上的问题，我总认为没什么，靠自己的功底完全可以应付，但是事实与自己所想的是完全相反的。

经过这次考试，我也明白了，随着年级的升高，我们所需要掌握的知识也

在不断的增多，我以前学的那些知识已经远远不够，所以，既是自己

的强项，就更不能落下，就更应该跟着老师好好的学。在语文方面，我还应该加强阅读训练，使自己的阅读能力有所提高。

努力，是我们熟得不能再熟的字眼，但这两个字就够一个

人做一辈子的了，而且它是永远做不完的。所以我更应该珍惜时光，为

自己的目标而奋斗！好的成绩是靠良好的学习方法。许多教育

专家认为，将来的“文盲”，不再是目不识丁的人，而是一些没有学会如何获取知识，不会自己钻研问题，没有预见力的人。这就要求我们不仅要掌握知识，更重要的是必须学会如何学习。

学习的方法因人而异，因学科而异，正如医生用药，不能千人一方。同学们应当从实际出发，根据自己的情况，发挥特长，摸索适合自己特点的有效方法。但良好的学习方法绝对离不开预习、认真听课和课后复习。

然而在这三点中，我认为听讲是最重要的，或许这已经是老生常谈了，但是，只有听讲你才能取得事半功倍的效果。认真听老师的讲课，甚至比做10道练习题还要好。

预习，不仅仅是简单的看书，对于语文，应该画一些重点字词、概念和一些重要的知识点；数学则要着重地看例题和定理、概念。看完书以后，可以试着做一下课后的练习题。这样可以帮助你知不知道你是否已经基本了解了这些新知识。英语只要了解基本的句型构成，再多背几个单词就可以了。

人长得越大，记忆力就越是递减。因此，常常复习很重要。不过不必天天复习，毕竟我们也没有那么多的时间。你可以把学的知识积累下来，利用周末的时间复习。每周都是这样，一个月后，来一次总的复习，把前四周的内容再巩固一下。如果一个月后你记住了这些新知识，那么，以后，只要你有空的时候再看看，就一定可以牢牢记住了。

除了这三点，还有三个“必须”。

1. 学习必须循序渐进。只有地基打牢固了，高楼大厦才不会倾斜；只有走稳了，才会轻松地跑。学习任何知识，必须注重基本训练，要一步一个脚印，由易到难，扎扎实实地练好基本功，不要前面的内容没有学懂，就急着去学习后面的知识；更不能基本的习题没有做好，就一味去钻偏题、难题。这是十

分有害的。比如学习数学时，我就先做那些基础题，熟练的掌握公式，之后再去做那些比较难的题。这样，你就能打好基础，学习成绩自然而然的就上来了。

2. 学习必须勤于思考。中学是一个重要的学习阶段。在这个期间要注意培养独立思考的能力。要防止死记硬背。学习中要多问几个为什么。比如学英语，一个句子可以用多种方法去做，举一反三，灵活运用，使你的大脑思维更加活跃。

3. 学习必须一丝不苟。学习切忌似懂非懂。例如，习题做错了，这是常有的事，重要的是能自己发现错误并改正它。这就要求我们对解题中的每一步推导能说出正确的理由，每一步都要有根据，不能想当然，马马虎虎。

只要做到了这些，再加上一些你认为自己适合的学习方法，相信你的学习成绩一定会提高的，在考试中取得好成绩。