

高中个人总结(实用20篇)

教师总结是在一段时间内对自己教学和班级管理等方面工作的总结和概括，通过写总结可以反思自己的教育教学实践和提升自身的教育素养。在考试总结范文中，我们可以看到不同学生在总结中的不同思考和观点。

高中个人总结篇一

定多读：破三春，汇九流。

在你学习的这三年中，要下定决心广泛而深入的阅读，这就叫“勘破三春”。阅读时，要涵盖古今，包举文理，融会中外，首重哲学，这就叫“融汇九流”。

举凡人类心灵智慧的结晶，能开眼界、除迷狂、启思维、美德行、富心灵者，均可大读特读。尤请注意：不要只读文学作品，只读中国作家。

必多写：思欲丽，笔磨秃。

同学们学语文所为何事？我以为可以用十二字概括：丰富心灵、明白事理、完美生活。这就是要锻炼自己的感性和理智，我简化为“思欲丽”：情感思想要富赡犀利！现实中，我们许多同学只会作题，从来不注意自己感性和理智的锻炼，其情思通常表现出两个缺陷：一是“浅”：情感幼稚化，思维平面化，既无深情，也无遐思；一是“窄”：生活面窄，导致了关注的主题窄，既少阅历，又缺大气。要纠正这两个缺陷，使自己的情思“深”、“广”，在读万卷书、行万里路的同时，必得加上一个字：“写”！“写”可以酝酿和升华情感，“写”可以廓清和锻造思想。“思欲丽”，必多写！

坚持写日记，这是许多伟大成功者的良好习惯；至少要坚持每周练习写作两次：生活札记一篇，记录所见、所闻、所思、

所感的鲜活素材;读书笔记一篇,养成阅读习惯,整理读书收获。三年里,能写到三至五万字,是基本的量的要求。如此,方可谓:“笔磨秃”。

高中个人总结篇二

进入高中,我迎来了三年艰巨繁重的学习生活,在这对未来影响很大的三年里,我必须勤奋学习,全面发展,努力提高自己,以达到社会的要求,成为一个合格的人才。光阴似箭,转眼一学期已过,在这个学期的学习中,我坚定目标不懈努力,有过汗水,有过喜悦,也有过迷茫,但我始终意志坚定,努力学习,取得了进步,积累了经验,总结了教训,使自己有所成长和提高,也为今后的学习生活奠定了基矗对在这一学期里的状况,我总结了一些我的进步和不足,制订了改进不足的计划。

首先,在这一学期里我取得了进步。进入高中,面对着繁重的学习任务,我在学习过程中,始终保持端正的态度,很高的学习热情,每天能以较好的精神面貌面对学习和生活,坚持当日事当日毕。作业能够独立及时完成,并有一些额外的,努力提高自己。空闲时间积极吸收课外知识,关心。在高中学习中,我渐渐培养了自主学习的能力,能在老师上课前做好预习工作,自己掌握一些知识,提高上课时的听课效率。虽然在半期考中取得不错的成绩,但仍能保持清醒的头脑,戒骄戒躁,努力学习。在班集体里,我与同学们相处融洽,在学习生活中互相帮助,互相促进,并积极参加集体的活动。

但是,我也存在一些缺点和不足之处。首先,我在学习上不够主动,遇到难题经常退缩,不积极解决。其次,我还保留了一些初中时的不好的学习习惯,上了高中没有及时改正,没有及时适应高中的生活,致使起初学习比较被动。另外,时间安排不合理也是我的一大坏毛病,没有很好地利用时间和效率不高致使我经常“开夜车”,不但使身体疲劳,也影响次日的学习。时间的利用问题成了我学习的一个绊脚石。

针对我的这些不足与缺点，我制订了一些改正的计划。首先，在以后的学习中，我要更加积极主动，遇到难题积极思考，不懂就与同学探讨或请教老师，做到勤学好问。此外，我必须培养适合高中的好的学习习惯，戒掉以前的坏毛病，不仅要多花时间在在学习上，还要保证学习效率，改善学习效果。在平时注意积累，不断提高自己的学习能力，使自己学会学习。其次，很重要的一点，我需要制订科学的作息时间，不但要保证学习，还要注意劳逸结合，保持好的身体状态，不让自己太过疲劳，影响学习。

以上是我总结出的一些我在本学期的大体情况，我要以此为明鉴，保持好的，改正不好的，不断鞭策、改进自己，力求在以后的学习和生活中都做得更好。

高中个人总结篇三

3. 学习很苦，厌学情绪严重，那又应该怎样提高学习兴趣

4. 高中要记的东西太多，记不住比如英语单词，政治，历史，地理，生物知识。到底有没有比较好的记忆方法今晚就谈谈这些问题。

二. 偏科如何补

1. 成绩好的学生一样会遇到很多问题，关键是怎样解决它。

2. 弱科完全可以补上去，并不是一件痛苦的事，苦中有乐。其实：英语，数学都可以很快突破上去。只要你满足三个条件：抓好基础、注意方法和投入大量的时间。你英语能学好，但数学不好。说明你不笨，只是说明你还没有找到数学的学习方法。英语和数学相比，哪一个更难数学，因为它强调的是逻辑思维能力。而英语懒人是学不好的，要大量的听说读写译。

3. 最好不好有弱科，有偏科现象要及时补，为什么它会用掉你大量的时间，影响其它科目的学习。

4. 文科生数学好，就占便宜。理科生英语好，就占便宜。为什么因为文科生一般数学不好，理科生一般英语不好。只要你看准这一点，你就成功。

5. 学习关键在于自己。自己占90%的作用，老师只占10%的作用。有些人成绩跟不上去了，就开始怀疑老师不行了，老师教得不好。而没有想到是自己的学习方法没有进步，没有调整造成的。

6. 我们知道兴趣是最好的老师。感兴趣的科目，学起来不累，效果又好。有的同学说：我对英语，数学没有一点兴趣啊！其实：兴趣是可以培养的。某个科目成绩进步了，自然就有兴趣了，苦中有乐，这是别人体会不到的。

7. 我发现理科关键在于培养理解能力，数学学得精，物理，化学很容易抓上去。因为理科学习的方法是共同的，数学是理科中最有代表性的学科。在有效利用了课堂时间之后，我在课余的大部分时间里就注重解决知识全面性和广泛性的问题。这主要包括两个方面：

第一方面是对课本知识进行前后连贯、更深更广地补充学习。在课后，我先把当天的课程掌握住，然后从中找到线索，做前联后引的工作，最终达到课程学完后，在头脑中有较完整的系统的知识网络，这样为考试前的复习就带来较大方便。

第二方面是广泛阅读课外书籍。针对当今社会对知识需求量越来越大的这一现状，我在闲暇时抓零碎时间进行报刊、杂志的阅读，不仅丰富课外知识，并从中寻找一些与课本知识有关的信息加以联系，这对巩固与补充课内知识大有好处。

经过不断地摸索总结，我找到了以上的两种学习方法，而且

在学习中使用这两种方法，我不仅完成了学习任务，而且吸取了许多课外知识，常参加一些报刊、杂志的竞赛活动，丰富了我的学习生活。因此以上两种学习方法和步骤，就是我高中学习生活的最深体会，同时也是我以后学习的重要途径。

高中个人总结篇四

寒假的社会实践活动已经结束了，但社会实践给我们带来的巨大影响却远没有结束。它使我们走出校园，走出课堂，走向社会，走上了与实践相结合的道路，到社会的大课堂上去见识世面、施展才华、增长才干、磨练意志，在实践中检验自己。半个月的社会实践虽然比较辛苦。是庆幸?还是依恋?回想起来，才发觉，原来乏味中充满着希望，苦涩中流露出甘甜。

通过本次社会实践活动，一方面，我们锻炼了自己的能力，在实践中成长;另一方面，我们为社会做出了自己的贡献;但在实践过程中，我们也表现出了经验不足，处理问题不够成熟、书本知识与实际结合不够紧密等问题。我们回到学校后会更加要珍惜在校学习的时光，努力掌握更多的知识，并不断深入到实践中，检验自己的知识，锻炼自己的能力，为今后更好地服务于社会打下坚实的基础。机遇只偏爱有准备的头脑”，我们只有通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，胸怀会当凌绝顶的壮志，不断提高自身的综合素质，在与社会的接触过程中，减少磨合期的碰撞.加快融入社会的步伐，才能在人才高地上站稳脚跟，才能扬起理想的风帆，驶向成功的彼岸。

经历了一天的社会实践,我感慨颇多,我们见到了社会的真实一面,虽然过了一个礼拜了,但是实践的那天遇到的情况还在我脑海里回旋,它给我们带来了意想不到的效果社会实践活动给生活在都市象牙塔中的大学生们提供了广泛接触社会、了解社会的机会。7月12号早晨,象征光明的太阳早就爬上半空了,用它的光辉,照耀着整块中华大地。作为暑期社会实

践活动的代表，我们个个心中都充满了激情，在校车的带领下，我们很快就到达了目的地——赣州黄金开发区进入开发区，首先映入眼帘的是广阔无边的平地，平地上一座座的厂房拔地而起。在饶老师、康老师和李老师的带领下，我们第一站到了华茂钨材料有限公司，随后我们去了宏光磁业及华坚国际鞋城，并对周围的环境及人文有了大致的了解。领导们的大力支持和热情款待，使我们对黄金开发区实践之旅有了十足的信心。

艰辛知人生，实践长才干通过开展丰富多彩的社会实践活动——参观厂房、了解企业生产线，使我们大学生逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自己的位置，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中使他们对未来的未来有一个正确的定位，增强了自身努力学习知识并将之与社会相结合的信心和毅力。对于即将走上社会的大学生们，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。大学生暑期社会实践是大学生磨练品格、增长才干、实现全面发展的重要舞台。在这里我们真正的锻炼了自己，为以后踏入社会做了更好的铺垫，以后如果有机会，我会更加积极的参加这样的活动。纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行社会实践使我们大学生找到了理论与实践的最佳结合点。尤其是学生，只重视理论学习，忽视实践环节，往往在实际工作岗位上发挥的不是很理想。通过实践，所学的专业理论知识得到了巩固和提高，紧密地结合自身专业特色，在实践中检验自己的知识和水平；通过实践，原来理论上模糊和印象不深的得到了巩固，原先理论上欠缺的在实践环节中得到补偿，加深了对课本理论知识的理解和消化。

此项活动的开展，不仅使大学生们能够在实践中认识自我、提高素质、奉献社会，而且对于大学生深入了解社会、树立和落实科学发展观、构建高度发达的社会主义社会具有重要意义。从群众中来，到群众中去在本次的社会实践中我们还同黄金开发区的区领导谈心交流，思想碰撞出了新的火花。从中学到了很多书本上学不到的东西，汲取了丰富的营养，

理解了“从群众中来，到群众中去”的真正涵义，认识到只有到实践中去、到基层去，把个人的命运同社会、同国家的命运的发展联系起来，才是大学生成长成才的正确之路。短短的一天马上就过去了，在黄金开发区，我深刻体验到了赣州经济的快速发展、江西经济的崛起、中国经济的腾飞。这让我们为之自豪。作为一个21世纪的大学生，社会实践是引导我们走出校门、步入社会、并投身社会的良好形式；我们要抓住培养锻炼才干的好机会；提升我们的修身，树立服务社会的思想与意识。同时，我们要树立远大的理想，明确自己的目标，为祖国的发展贡献一份自己的力量！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

高中个人总结篇五

现在我们已经步入高中，由于高中数学对知识的难度、深度、广度要求更高，有一部分同学由于不适应这种变化，数学成绩总是不如人意。甚至产生这样的困惑：“我在初中时数学成绩很好，可现在怎么了？”其实，学习是一个不断接收新知识的过程。正是由于你在进入高中后或学习态度的影响，才会造成学得累死而成绩不好的后果。那么，究竟该如何学

好高中数学呢？以下我谈谈我的高中数学学习心得。

一、认清学习的能力状态。

1、心理素质。我们在高中学习环境下取决于我们是否具有面对挫折、冷静分析问题的办法。当我们面对困难时不应产生畏惧感，面对失败时不应灰心丧气，而要勇于正视自己，及时作出总结教训，改变学习方法。

2、学习方式、习惯的反思与认识。

(1) 学习的主动性。我们在进入高中以后，不能还像初中时那样有很强的依赖心理，不订学习，坐等上课，课前不预习，上课忙于记笔记而忽略了真正的听课，顾此失彼，被动学习。

(2) 学习的条理性。我们在每学习一课内容时，要学会将知识有条理地分为若干类，剖析概念的内涵外延，重点难点要突出。不要忙于记笔记，而对要点没有听清楚或听不全。笔记记了一大摞，问题也有一大堆。如果还不能及时巩固、总结，而忙于套着题型赶作业，对概念、定理、公式不能理解而死记硬背，则会事倍功半，收效甚微。

(3) 忽视基础。在我身边，常有些“自我感觉良好”的同学，忽视基础知识、基本技能和基本方法，不能牢牢地抓住课本，而是偏重于对难题的攻解，好高骛远，重“量”而轻“质”，陷入题海，往往在考试中不是演算错误就是中途“卡壳”。

(4) 不良习惯。主要有对答案，卷面书写不工整，格式不规范，不相信自己的结论，缺乏对问题解决的信心和决心，遇到问题不能独立思考，养成一种依赖于老师解说的心理，做作业不讲究效率，学习效率不高。

二、努力提高自己的学习能力。

1、抓要点提高学习效率。

(1) 抓教材处理。正所谓“万变不离其中”。要知道，教材始终是我们学习的根本依据。教学是活的，思维也是活的，学习能力是随着知识的积累而同时形成的。我们要通过老师教学，理解所学内容在教材中的地位，并将前后知识联系起来，把握教材，才能掌握学习的主动性。

(2) 抓问题暴露。对于那些典型的问题，必须及时解决，而不能把问题遗留下来，而要对遗留的问题及时、有效的解决。

(3) 抓思维训练。数学的特点是具有高度的抽象性、逻辑性和广泛的适用性，对能力要求较高。我们在平时的训练中，要注重一个思维的过程，学习能力是在不断运用中才能培养出来的。

(5) 抓45分钟课堂效率。我们学习的大部分时间都在学校，如果不能很好地抓住课堂时间，而寄希望于课外去补，则会使学习效率大打折扣。

2、加强平时的训练强度。因为有些知识只有在解题过程中，才能体会到它的真正含义。因此，在平时要保持一定的训练度，适量地做一些有典型代表性的题目，弄懂吃透。

3、及时的巩固、复习。在每学完一课内容时，可抽出5-10分钟在课后回忆老师在课堂上所讲的内容，细划分类，抓住概念及其注释，串联前后知识点，形成一个完整的知识网络。

总之，高中数学的学习过程是一个“厚积薄发”的过程，我们要在以后的学习生活中加强对应用数学思维和创新思维的方法与能力的培养与训练，从长远出发，提高自己的学习能力。希望同学们能从中有所收获，改进自己的学习方法，提高自己的数学成绩！

高中个人总结篇六

原因一：

高中数学与初中数学相比，难度提高。因此会有少部分新高一生一时无法适应。表现在上课都听懂，作业不会做；或即使做出来，老师批改后才知道有多处错误，这种现象被戏称为“一听就懂，一看就会，一做就错”。因此有些家长会认为孩子在初中数学考试都接近满分，怎么到了高中会考试不及格?!

应对方法：

要透彻理解书本上和课堂上老师补充的内容，有时要反复思考、再三研究，要能在理解的基础上举一反三，并在勤学的的基础上好问。

原因二：

初、高中不同学习阶段对数学的不同要求所致。高中考试平均分一般要求在70分左右。如果一个班有50名学生，通常会有10个以下不及格，90分以上人数较少。有些同学和家长不了解这些情况，对初三时的成绩接近满分到高一开始时的不及格这个落差感到不可思议，重点中学的学生及其家长会特别有压力。

应对方法：

看学生的成绩不能仅看分数值，关键要看在班级或年级的相对位置，同时还要看学生所在学校在全市所处的位置，综合考虑就会心理平衡，不必要的负担也就随之而去。

原因三：

学习方法的不适应。高中数学与初中相比，内容多、进度快、题目难，课堂听懂作业却常常磕磕绊绊，由于各科信息量都较大，如果不能有效地复习，前学后忘的现象比较严重。

应对方法：

课堂上不仅要听懂，还要把老师补充的内容适当地记下来，课后最好把所学的内容消化后再做作业，不要一边做题一边看笔记或看公式。课后尽可能再选择一些相关问题来练习，以便做到触类旁通。

原因四：

思想上有所放松。由于初三学习比较辛苦，到高一部分同学会有松口气的想法，因为离高考毕竟还有三年时间，尤其是初三靠拼命补课突击上来的部分同学，还指望“重温旧梦”，这是很危险的想法。如果高一基础太差，指望高三突击，实践表明多数同学会落空。部分智力较好的男生“恃才傲物”，解题只追求答案的正确性，书写不规范，考试时丢分严重。

应对方法：

高一的课程内容不得懈怠，函数知识贯穿于高中数学的始终，函数思想更是解决许多问题的利器，学好函数对整个高中数学都很重要，放松不得。在高一开始时养成勤奋、刻苦的学习态度，严谨、认真的学习习惯和方法非常重要。高中数学有十几章内容，高一数学主要是函数，有些同学函数学得不怎么好，但高二立体几何、解析几何却能学得不错，因此，一定要用变化的观点对待学生。鼓励和自信是永不失效的教育法宝。

[高中数学学习如何适应]

高中个人总结篇七

本学期，本人担任高一(11)班数学学科的工作，一学期来，本人以学校及教研组工作计划为指导；以提高教育教学成绩为中心，以深化课改实验工作为动力，认真履行岗位职责，较好地完成了工作目标任务，现将一学期来的学习总结如下：

一、加强学习，努力提高自身素质

一方面，认真学习教师职业道德规范、三个代表重要思想，不断提高自己的道德修养和政治理论水平；另一方面，认真学习新课改理论，努力提高业务能力，参加自学考试，努力提高自己的学历水平。通过学习，转变了以前的工作观、学生观，使我对新课改理念有了一个全面的、深入的理解，为本人转变教学观念、改进教学方法打好了基础。

二、以身作则，严格遵守工作纪律

一方面，在工作中，本人能够严格要求自己，时时处处以一个教师的标准来要求自己，模范遵守学校的各项规章制度，做到不迟到、不早退，不旷会。另一方面，本人能够严格遵守教师职业道德规范，关心爱护学生，不体罚，变相体罚学生，建立了良好的师生关系，在学生中树立了良好的形象。

强化常规，提高课堂教学效率

本学期，本人能够强化教学常规各环节：在课前深入钻研、细心挖掘教材，把握教材的基本思想、基本概念、教材结构、重点与难点；了解学生的知识基础，力求在备课的过程中即备教材又备学生，准确把握教学重点、难点，不放过每一个知识点，在此基础上，精心制作多媒体课件(本学期本人共制作多媒体课件30个)，备写每一篇教案；在课堂上，能够运用多种教学方法，利用多种教学手段，充分调动学生的多种感官，激发学生的学习兴趣和积极性，向课堂40分要质量，努力提高课堂教

学效率;在课后,认真及时批改作业,及时做好后进学生的思想工作及课后辅导工作;在自习课上,积极落实分层施教的原则,狠抓后进生的转化和优生的培养;同时,进行阶段性检测,及时了解学情,以便对症下药,调整教学策略。认真参加教研活动,积极参与听课、评课,虚心向同行学习,博采众长,提高教学水平。

四、正视自我,明确今后努力方向

本学期,我所带班级相对其它快班而言,有一定的差距,本人认真进行了反思,原因主要有以下几个方面:

2、对知识点的检查落实不到位;

3、对差生的说服教育缺乏力度,虽然也抓了差生,但没有时时抓在手上。

4、教学中投入不够,没能深入研究教材及学生。

下学期改进的措施:

1、进一步加强对新课改的认识,在推广先进教学方法、利用多媒体调动学生学习积极性的同时,努力提高课堂教学的效率。

2、狠抓检查,落实对知识点的掌握。将差生时时放在心上,抓在手上;

3、加强学生的阅读训练,开阔学生的视野,拓宽学生思路,提高学生解决问题的能力;

4、采取措施,加强训练,落实知识点。

5、加强对学生的管理教育,努力教学提高成绩。

高中个人总结篇八

高中三年是中学的黄金时段，是你通向高等学府的重要桥梁，是你迎接更高挑战的重要奠基。在披荆斩棘、甘历风雨的过程中，如何做到有的放矢？学而思智康教育有限公司结合数学这门学科为你支招，让学生更高效的规划三年的学习。

和初中相比，高中数学的内容多，抽象性、理论性强，

学生由初中升入高中将面临许多变化由于不了解高中数学教学内容特点和自身学习方法有问题等因素，有不少同学不能适应数学学习，进而影响到学习的积极性，甚至成绩一落千丈。出现这样的情况，原因很多。在此结合高中数学教学内容的特点及高中考试大纲，学而思智康教育结合实际案例对以上问题进行了分析，从个性化学习的角度为孩子规划全新的高中三年。

一：首先要认识高中数学与初中数学特点的变化

1、数学语言在抽象程度上突变

初、高中的数学语言有着显著的区别。初中的数学主要是以形象、通俗的语言方式进行表达。

而高一数学一下子就触及非常抽象的集合语言、逻辑运算语言、函数语言、图象语言等。

2、思维方法向理性层次跃迁

高一学生产生数学学习障碍的另一个原因是高中数学思维方法与初中阶段大不相同。初中阶段，很多老师为学生将各种题建立了统一的思维模式，如解分式方程分几步，因式分解先看什么，再看什么等。因此，初中学习中习惯于这种机械的，便于操作的定势方式，而高中数学在思维形式上产生了

很大的变化，数学语言的抽象化对思维能力提出了高要求。这种能力要求的突变使很多高一新生感到不适应，故而导致成绩下降。

3、知识内容的整体数量剧增

高中数学与初中数学又一个明显的不同是知识内容的“量”上急剧增加了，单位时间内接受知识信息的量与初中相比增加了许多，辅助练习、消化的课时相应地减少了。

4、知识的独立性大

二：改变观念。

初中阶段，特别是初中三年级，通过大量的练习，可使你的成绩有明显的提高，这是因为初中数学知识相对比较浅显，更易于掌握，通过反复练习，提高了熟练程度，即可提高成绩，即使是这样，对有些问题理解得不够深刻甚至是不理解的。例如在初中问 $|a|=2$ 时， a 等于什么，在中考中错的人极少，然而进入高中后，老师问，如果 $|a|=2$ ，且 $a \neq 0$ 那么 a 等于什么，即使是重点学校的学生也会有一些同学毫不思索地回答 $a=2$ 就是说明了这个问题。

又如，前几年北京四中高一年级的一个同学在高一上学期期中考试以后，曾向老师提出“抗议”说：“你们平时的作业也不多，测验也很少，我不会学”，这也正说明了改变观念的重要性。

三、提高听课的效率是关键。

学生学习期间，在课堂的时间占了一大部分。因此听课的效率如何，决定着学习的基本状况，提高听课效率应注意以下几个方面：

1、课前预习能提高听课的针对性。

预习中发现的难点，就是听课的重点；对预习中遇到的没有掌握好的有关的旧知识，可进行补缺，以减少听课过程中的困难；有助于提高思维能力，预习后把自己理解了的东西与老师的讲解进行比较、分析即可提高自己思维水平；预习还可以培养自己的自学能力。

2、听课过程中的科学。

首先应做好课前的物质准备和精神准备，以使得上课时不至于出现书、本等物丢三落四的现象；上课前也不应做过于激烈的体育运动或看小书、激烈争论等。以免上课后还喘嘘嘘，或不能平静下来。

其次就是听课要全神贯注。

全神贯注就是全身心地投入课堂学习，耳到、眼到、心到、口到、手到。

耳到：就是专心听讲，听老师如何讲课，如何分析，如何归纳总结，另外，还要听同学们的答问，看是否对自己有所启发。

眼到：就是在听讲的同时看课本和板书，看老师讲课的表情，手势和演示实验的动作，生动而深刻的接受老师所要表达的思想。

心到：就是用心思考，跟上老师的数学思路，分析老师是如何抓住重点，解决疑难的。

口到：就是在老师的指导下，主动回答问题或参加讨论。

手到：就是在听、看、想、说的基础上划出课文的重点，记

下讲课的要点以及自己的感受或有创新思维的见解。

若能做到上述“五到”，精力便会高度集中，课堂所学的一切重要内容便会在自己头脑中留下深刻的印象。

3、特别注意老师讲课的开头和结尾。

老师讲课开头，一般是概括前节课的要点指出本节课要讲的内容，是把旧知识和新知识联系起来的环节，结尾常常是对一节课所讲知识的归纳总结，具有高度的概括性，是在理解的基础上掌握本节知识方法的纲要。

4、要认真把握好思维逻辑。

分析问题的思路 and 解决问题的思想方法，坚持下去，就一定能举一反三，提高思维和解决问题的能力。

四：做好复习和总结工作。

1、做好及时的复习。课完课的当天，必须做好当天的复习。

复习的有效方法不是一遍遍地看书或笔记，而是采取回忆式的复习：先把书，笔记合起来回忆上课老师讲的内容，例题：分析问题的思路、方法等(也可边想边在草稿本上写一写)尽量想得完整些。然后打开笔记与书本，对照一下还有哪些没记清的，把它补起来，就使得当天上课内容巩固下来，同时也就检查了当天课堂听课的效果如何，也为改进听课方法及提高听课效果提出必要的改进措施。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

高中个人总结篇九

在教学过程中我们还根据每一章教学内容，制定相关的研究性课题，由学生自主选择课题并进行相应的研究。比如结合高二《生物》第一章《细胞》，我们制定“组织培养”的研究性课题；第五章《遗传和变异》则制定了“人类遗传性状的调查”的研究课题，等等。学生们通过自己的研究与调查，将结果写成相应的论文。《黄瓜的组织培养》、《人类遗传性状调查》两篇论文获得杭州市小论文比赛二等奖。

以上是在生物课堂教学进行研究性学习的一些实践和思考。研究性学习作为一种新的教学方法，需要我们去不断地去探索、实践和完善，这也是对生物教师的一种挑战。同时，我们认为“研究性学习”的进行应根据内容处理好几个关系。首先，教学进度如何保证的问题。学生存在差异，由于研究性学习对学生综合素质有一定的要求，所以问题的探究要循序渐进，切合实际，把握好度。其次，知识点如何落实的问题。研究性学习由于重视知识的形成过程，所以易造成学生知识结构不系统，为此我们建立了自己的题库，以习题的方式，将知识多方位综合来弥补其不足，通过必要的检测帮助学生查找知识的缺陷，以专题练习的形式进行反馈、巩固。再次，内容决定形式，并不是所有的教学内容都适合进行研究性学习。

研究性学习，是我们上高一时新接触的科目，带着好奇，我们选课题、找资料、请教导师，最后写论文、得成果。在这短短的一年中，同学们收获颇丰，表现较为突出的四个小组为同学们进行了精彩的展示。

高一9班的同学揭开了附中古枣树死因之谜，高一10班介绍了他们对汽车油耗的研究，高一9班同学做了附中教室空间色彩搭配设计，高一10班同学复原了耒车这种古老的农具。

此外，还颁发了最佳创意奖、最佳论文奖、最佳结题报告奖和突出贡献个人奖。

研究问题，我们一丝不苟；参与讨论，我们积极主动；遇到困难，我们不气不馁。一年的研究性学习，让我们不仅探究出论题，也收获了同学间协作的快乐，可谓是硕果累累。这一年的研究性学习虽然结束了，但是这种刨根问底的研究精神和同学们之间团结互助的合作意识我们会继续保持，让我们今后的学习和工作变得更加充实与美好！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

高中个人总结篇十

本站简单的向大家总结下高中学习方法，希望同学们结合实际情况参考

[尝试这些学习方法](#)

学习程度不同的学生需要不同的学习方法，

如果你正因为数学的学习状态低迷而苦恼，请按如下要求去做：预习后，带着问题走进课堂，能让你的学习事半功倍；想要做出完美的作业是无知的，出错并认真订正才更合理；老师要求的练习并不是“题海”，请认真完成，少动笔而能学好数学的天才即使有，也不是你；考试时，正确率和做题的速度一样重要，但是合理地放弃某些题目的想法能帮助你发挥正常水平。

如果你正因为数学的学习成绩进步缓慢而郁闷，请接受如下建议：收集你自己做过的错题，订正并写清错误的原因，这些材料是属于你个人的财富；对于考试成绩，给自己定一个能接受的底线，定一个力所能及的奋斗目标；合理的作息时间和良好的学习习惯将有助你获得稳定的学习成绩，所以，请制定好学习计划并努力坚持；把很多时间投入到一个科目中去，不如把学习精力合理分配给各个学科。人对于某一知识领域的学习常出现“高原现象”，就是说当达到一定程度，再努力时，进步开始不明显。

【语文】结合大纲，注重积累明确教学内容和要求

《教学大纲》将高中语文的“教学内容和要求”分为阅读、写作、口语交际和综合性学习等部分。

这些能力目标是在高中三年的学习里完成的，而高二正是在高一学习基础上的继续和延伸，是能力的进一步发展。因此需要我们进一步加强阅读，扩大阅读面，在阅读重领悟，提升自己的阅读能力。

这些课文要精研细读

词类活用。特殊句式和固定句式要在老师的指导下进行归类和积累。文言文感同样是要反复诵读才能形成的，因而要熟

读课文乃至背诵，这样才有望形成一种能力，并迁移到课外阅读，达到“触类旁通”的效果。《读本》选编的文章正是教材的辅助，是检验自身阅读能力的很好的范本。要认真地阅读，走进古人的情感世界，领悟古人的人文情怀。

就诗歌鉴赏而言，要把握中国诗歌特征。中国诗歌，注重意境的创设，讲究通过意象组合展示生活图景，从而传达诗人的审美体验。因而读诗，把握意象是很关键的，把握了意象，就能把握意境。要在教师的指导下，掌握读诗的基本要领，熟悉诗歌的表现技巧，从而达到鉴赏的目的，而这一切同样是要通过大量的阅读积累和反复诵读。细致掌握才能获得的。殊不知“熟读唐诗三百首，不会作诗也会吟”，这就道出反复诵读的重要性和必要性。诵读是读诗的基础；读诗而不能背诵等于不读。能背诵，则必定有所领悟。

【数学】重在培养观察、分析和推断能力培养浓厚的兴趣

高中的数学概念抽象、习题繁多、教学密度大，因此，高一过后，一些同学对数学望而生畏。

当你陷入数学魅力的“圈套”后，你已经开始走上学好数学的第一步！

培养分析、推断能力

其实，数学不是知识性。经验性的学科，而是思维性的学科，高中数学就充分体现了这一特点。所以，数学的学习重在培养观察、分析和推断能力，开发学习者的创造能力和创新思维。因此，在学习数学的过程中，要有意识地培养这些能力。

关于学习方法和效果的关系，可以这样描述：当你愿意去看懂部分题目的答案时，你的考试成绩应该可以轻松及格；当你热衷于研究各种题型，定期做出小结的时候，你一定是班级数学方面的优等生；而当你习惯根据数学定义自己出题，

并解决它，你的数学水平已经可以和你的老师并驾齐驱了！

高中个人总结篇十一

课外学习是课内学习的补充和扩展，二者是相互联系、相互渗透的整体。在搞好课内学习的基础上，适当进行课外学习，可以开阔自己的知识领域，发展个人的兴趣、爱好和特长，同时对课内学习也会起到有效的促进作用。课外学习应注意：

- 1、可根据自己的学习情况，有目的地选择学习内容，原则是有利于巩固基础知识，弥补自己的学习弱点。
- 2、可以根据自己的特长和爱好，选择一些有关学科的课外读物学习。
- 3、课外阅读一定要从自己的实际出发，量力而行，宁可少而精，也不多而滥，切忌好高骛远、贪多求全。

实验课

实验是理论联系实际的重要手段，实验的目的是加深对理论的理解和有效地扩大知识领域，培养观察能力、判断能力、形象思维能力和动手操作的技能技巧，培养严肃认真的科学态度。实验课要做到：

- 1、实验前做好预习，明确实验的目的要求、实验原理及实验方法、步骤等。
- 2、注意熟悉实验用仪器设备的名称、功能和操作方法。
- 3、实验要自己动手操作，仔细观察实验现象，认真测定数据，做好记录。同时要分析出现误差的原因。严格遵守操作规程，爱护仪器设备，注意安全。

4、实验完成后，要认真而实事求是地写好实验报告。

高中个人总结篇十二

1、提前预习。这是提高听课效果的一个重要策略。只要每节课前把本次课将要讲授的内容进行预习，初步熟悉课程内容，找到听课和理解的重点、难点、疑点，记下自己的困惑之处、薄弱环节，带着问题进课堂，就能更好地抢占先机，透彻地理解本课的内容。

2、做好笔记，俗话说：好记性不如烂笔头，再灵敏的脑袋也无法抗拒时间的消磨。做笔记是一种很好的辅助方法，它可帮助我们克服大脑记忆的限制，提示我们回忆课堂教学内容。

3、做笔记一定要取舍得当，详略适中，重点是老师提示的重点和自己不会的难点。成绩优秀的同学，笔记做的很认真，整本书都写满了自己的重点、难点以及补充的知识点，这会给为冲刺阶段的复习提供了非常好的思路。

高中个人总结篇十三

女生数学能力的下降，环境因素及心理因素不容忽视。目前社会、家庭、学校对学生的期望值普遍过高。而女生性格较为文静、内向，心理承受能力较差，加上数学学科难度大，因此导致她们的数学学习兴趣淡化，能力下降。因此，教师要多关心女生的思想和学习，经常同她们平等交谈，了解其思想上、学习上存在的问题，帮助其分析原因，制定学习计划，清除紧张心理，鼓励她们“敢问”、“会问”，激发其学习兴趣。

二、“开门造车”，注重方法

在学习方法方面，女生比较注重基础，学习较扎实，喜欢做基础题，但解综合题的能力较差，更不愿解难题；女生上课记笔记，复习时喜欢看课本和笔记，但忽视上课听讲和能力训

练;女生注重条理化和规范化,按部就班,但适应性和创新意识较差.因此,教师要指导女生“开门造车”,让她们暴露学习中的问题,有针对性地指导听课,强化双基训练,对综合能力要求较高的问题,指导她们学会利用等价转换、类比、化归等数学思想,将问题转化为若干基础问题,还可以组织她们学习他人成功的经验,改进学习方法,逐步提高能力。

三、“固本扶元”，落实“双基”

女生数学能力差,主要表现在对基本技能的理解、掌握和应用上.只有在巩固基础知识和掌握基本技能的前提下,才能提高女生的综合能力.因此,教师要加强对旧知识的复习和基本技能的训练,结合讲授新课组织复习;也可以通过基础知识的训练,使学生对已学的知识进行巩固和提高,使他们具备学习新知识所必需的基本能力,从而对新知识的学习和掌握起到促进作用。

四、“举一反三”，提高能力

“上课能听懂,作业能完成,就是成绩提不高.”这是高中阶段女生.共同的“心声”.由于课堂信息容量小,知识单一,在老师的指导下,女生一般能听懂;课后的练习多是直接应用概念套用算法,过程简单且技能技巧要求较低,她们能完成.但因速度和时间等方面的影响,她们不大注重课后的理解掌握和能力提高.因此,教学中要编制“套题”(知识性,技能性)、“类题”(基础类,综合类,方法类)、“变式题”(变条件,变结论,变思想,变方法),并对其中具有代表性的问题进行详尽的剖析,起到“举一反三”、“触类旁通”的作用,这有利于提高女生的数学。

高中个人总结篇十四

积累名言、警句、典故、故事、精彩篇段,是提高语言修养和作文水平的一个重要手段。每年我都对高三语文成绩比较

好的同学进行调查，发现他们有一个共同的特点，就是注意摘抄一些名言、警句、精彩文段、甚至是成篇的摘抄；注意搜集历史典故和生动的有思想内涵的故事。一有时间就拿来翻翻，久而久之，这些警句、典故、故事等，就会化为自己的东西，活跃在自己的文章中，在不自觉中提高了自己的语言水平，增加了语言的文采，丰富了文章的内容。

需要注意的是，我们还要有“学以致用”的思想。以往也有一些学生问我，我这个学期摘抄了两大本，怎么一到作文时，仍然感到无话可说呢？这有两个原因：一是你有“兵”不会用“兵”，“养兵千日，用兵一时”，我们积累材料的最直接的目的，就是要在写文章时用，到时候你要想到这些材料，要学会用，这发问的同学就是只管抄，不去用。

二是抄写时，就没有用的意识。我们的学习时间是十二分的珍贵，我们抄东西时，一定要想到有用没有用，如果这个材料没用，那我宁愿去休息也不去搞摘抄。有一个同学每抄一个故事，就在下面加上批注，提醒自己用在哪些观点之下，我觉得这个做法是很值得学习的。这种做法是一种更高效的摘抄法，你可以试一试。

阅读的习惯

1、诵读

诵读就是有声的读书。古代人把上学叫做“读书”，可以看出传统的语文教育思想对“读”的重视程度。今天许多学生语文素养差的根本原因就是从小到高中一直都只重视去做各种模拟试题，而没有认真的进行过“诵读”的训练，但是一个人的语文能力的形成恰恰是在诵读的过程中完成的。因此，教材上选的那些出色的作品，特别是要求背诵的文章，我们要认真的诵读，我们还要找一些文情并茂的文章，拿来反复诵读。

有的同学可能认为高考不考诵读，诵读文章对考试没有意义。实际上，语文试卷中的许多题目，并不是凭理性的分析而是凭借较高的语感做出来的。有些选择题，你做对了，但问你原因你可能答不出来，这并不能说明你凭运气做对了，实际上你是凭语感做对的，正确的语感从何而来呢？从诵读中来。

许多语文试题都是这样，凭语感就能做对，因此，只做题不读书，对于提高语文能力来讲，是舍本逐末。

2、精读

从形式上看，与诵读相比，精读是一种无声的读，即默读；从本质上看，是一个伴随着思考、理解、概括、转化、吸收的研究性的、创造性的阅读，是更高层次的阅读。对于精读来说，最关键的一条是在读中思考，在思考中质疑，即发现问题，实际上有效的阅读，就是一个发现问题解决问题的过程，也是一个阅读水平不断提高的过程。

3、多读

阅读水平的提高，有赖于多读名篇佳作，读多了，视野开阔了，自然就会有比较，有鉴别，自然也就会产生较为深入的理解。如有人读了《荷塘月色》中关于月色的描写，就想起“烟笼寒水月笼沙”（杜牧《泊秦淮》）的朦胧，又想到“空里流霜不觉飞，汀上白沙看不见”（张若虚《春江花月夜》）恬静，觉得有那么几分相似，由是而到画面所显示的凄婉的美。

高中个人总结篇十五

高考的复习在于合理的规划和持之以恒的投入。理综是需要一个循序渐进的过程，盲目的题海战术和不眠不休的延长复习时间，往往收效不大。下面有途高考网小编整理了《高中理科生高效学习方法总结》，希望对你有帮助！

培养分析、推断能力

其实，数学不是知识性。经验性的学科，而是思维性的学科，高中数学就充分体现了这一特点。所以，数学的学习重在培养观察、分析和推断能力，开发学习者的创造能力和创新思维。因此，在学习数学的过程中，要有意识地培养这些能力。

关于学习方法和效果的关系，可以这样描述：当你愿意去看懂部分题目的答案时，你的考试成绩应该可以轻松及格；当你热衷于研究各种题型，定期做出小结的时候，你一定是班级数学方面的优等生；而当你习惯根据数学定义自己出题，并解决它，你的数学水平已经可以和你的老师并驾齐驱了！

在我看来，打好基础是学好英语的前提，如何打下基础呢？可以归纳如下：制定计划，明确目标；课前预习，找出难点；专心听讲，当堂巩固；及时复习，防止遗忘；独立作业，检测效果；错误归类，解决疑难；勤奋多练，广泛阅读；系统总结，掌握规律。

建立错误档案本

在学习过程中，已获得的知识和技能对以后新知识、新技能的形成产生一定的影响，最好的办法是消灭错误，获得正确知识和技能。每次练习或考试后，应该把自己做错的具有代表性的题目抄下来，收集汇编，然后把老师对错题讲解后的正确语句熟读牢记，八六错误的答案，用红笔写上正确的答案，眉批上理由分析，这样就形成新的语言习惯。平时和临考前翻看，加深印象，引起注意，大大减少了错误率。既巩固了知识，又提高了应试能力，发挥了最佳的水平。

重视阅读理解能力的培养

重视阅读理解能力的培养，目的是提高对语篇整体认识的能力，以及推理判断、归纳总结的能力。坚持长期阅读(每天至

少2篇以上)是稳步提高的保证。通过有计划有步骤的课外阅读(如读21世纪报中学生英文版,《新概念英语》第二、三册,英语周报同步辅导及听说读写版),不仅能巩固拓宽教材所学内容,更关键是会使所学知识活起来,激发出浓厚的学英语的兴趣以及扩大知识量的欲望。

养成朗读背诵的习惯

朗读是在课文所提供的语境中对语音、语调、意群、句型等基础知识的综合练习,同时培养纯正的语音语调和好的用语习惯以及为听力打下坚实的基础。对学过的句型、词组、对话、课文进行朗读和背诵,形成流利的语感,也培养了理解能力,为说、读及英语写作打好基础,这是提高英语水平的根本方法。

养成良好的书写习惯

养成书写规范、字迹工整、卷面整洁的习惯也很重要。高中相当一部分学生的字体书写不好,难以辨认,大小写不分,词距若有若无,标点符号乱用,给老师批改作业和试卷造成极大的麻烦。这在高考阅卷评分中会吃大亏,白白丢分。因此,高二学生平时要养成书写规范的习惯,对大小写、标点符号和词距等一定要一丝不苟,力求规范化、整齐美观。

学会掌握“七会”

学会自学教材。学会自学才能主动地接受书本知识,而预习则是学会自学的必要步骤。

学会听课。听化学课应全神贯注,做到眼到、心到(即思想集中)、耳到和手到,关键是心到,即开动脑筋,积极思维,想懂所学内容。

学会阅读。可运用“五字”阅读法,即“读、想、问、写、

记”。

学会比较归纳。可使陌生的事物熟悉化，从而实现对新知识的掌握。如学习第一章氮族元素时，可根据它们原子结构相同点与不同点，推出它们性质上有相似之处也有递变规律，并注意联系高一年学过的卤族元素和氧族元素进行横向比较及归纳，既有利于理解新知识，又巩固了对旧知识的掌握。

学会质疑。即追问为什么，用挑剔的眼光来看待已有的事物，达到对化学事实的深层理解。要善于质疑、发现问题，必须学会对事物进行全面的观察，并在此基础上进行分析、比较才能实现。可用“逆向思维、觉察异常”法来提出问题，或“善于对比”才能发现问题，并“穷追不舍”、“刨根究底”。

学会记忆。大家都知道化学属于理科，但在学习过程中你应该感觉到它有着很大的文科特点：内容多、知识碎，大多是实验结论。需要准确记忆要求记忆的每一个化学方程式和学过的每一种物质典型的物理、化学性质，记住几个常用的解题方法和基本的实验操作，然后经过一定的训练，将所记的知识融会贯通，最后形成能力。

同时要特别注意处理好研究课本与做题的关系。研究课本与做题的精力分配具体来说，可以是4比6甚至3比7。

重视实验，勤于实验

电学实验是高中物理的难点，也是高考常考的内容，因此一定要学好这部分的内容。在做实验之前一定要弄清楚实验的原理及步骤，注意观察，做好每一个实验。有能力的同学可以自己设计一些实验，并且到实验室进行验证。这对实验能力的提高是很大的帮助。

听讲与自学相结合

较之高一、高二的教学内容多，课堂容量大，同学们一定要注意听教师的讲解，跟上教师的思路。上课认真听，是同学们学习方法、提高能力的最直接、最有效的途径。在听课中要积极思考，不断地给自己提出问题，再通过听讲获得解答。要达到课堂的高效率，必须在课前进行预习，预习时要注意新旧知识的联系，把新学习的物理概念和物理规律整合到原有认知结构的模式之中，迅速掌握知识，顺利达到知识的迁移。预习既增加对相关内容的理解，又提高了自己的阅读理解能力、审题能力。久而久之，同学们的自学能力也会有很大的提高。

定期复习总结

在学习过程中要养成定期复习总结的好习惯。复习不是知识的简单重复，而是升华提高的过程。一是当天复习，这是高效省时的学习方法之一。二是章末复习，明确每章知识的主干线，掌握其知识结构，使知识系统化。找出节与节之间、章与章之间的联系，建立新的认识结构和知识系统。既巩固和加深了所学知识，又学到了方法，提高了能力。物理上单纯需要记忆的内容不多，多数需要理解。通过系统有效的复习，就会发现，厚厚的物理教科书其实是“很薄的”。要试着对做过的练习题分类，找出对应的解决方法，尽快改变不良的学习方法、学习习惯、学习心理。

动笔画出不理解的地方

生物《生命的物质基础》涉及较多的有机化学知识，而此时学生尚未学过有机化学。因此对这部分教学内容做好预习工作尤为重要，以免从一开始就落于人后。预习时要动笔画出不理解的地方，提醒自己明天上课要特别注意内容，使听课更有目的性。

高中学习方法总结

高中个人总结篇十六

1. 知识点归纳:

高中语文学习是一个积累的过程，要在不断的积累和归纳中学会应用，把相关联的知识点进行汇总、总结以及答题要点的梳理具有重要的意义。

2. 新知识预习

在上课前需要把新知识进行预习，整体内容过滤一遍，画出重点、难点、疑点，等课上讲解时可以跟着老师的步伐进行提问和内容梳理。

3. 随堂笔记

记笔记的好处有很多，比如老师在讲课时不会顾忌到每位学生，有时内容不能及时掌握，但很快就会翻到下一内容讲解，所以没有掌握的知识需要记录下来，课下的时候在仔细学习或找老师进行讲解。

记笔记还有一种好处就是方便于复习以及内容回顾，在考试之前为整体复习思路提供很大的作用。所以建议大家要认真的进行重要知识点记录，才能轻松的对考试进行备考。

4. 多做练习题

在课余时间多做练习题，反复对常出现题型进行解析，找规律、找技巧、总结经验以及掌握解题思路，在考试中遇到相似题型就会解答的得心应手。

5. 学习习惯

不管学习哪个学科养成良好的学习习惯是至关重要的，为自

已制定一个学习计划，跟着计划合理安排时间进行知识点复习并且记录下每天学习的进度，坚持下来会发现自己收获很大。

高中个人总结篇十七

人生就是在不断学习的过程，写一份学习总结，帮助之后更好的工作是很有必要的。学习总结怎么写?下面是文书帮小编为大家带来的高中数学个人学习总结范文，欢迎参考!

数学是一们基础学科，我们从小就开始接触到它。现在我们已经步入高中，由于高中数学对知识的难度、深度、广度要求更高，有一部分同学由于不适应这种变化，数学成绩总是不如人意。甚至产生这样的困惑：“我在初中时数学成绩很好，可现在怎么了?”其实，学习是一个不断接收新知识的过程。正是由于你在进入高中后学习方法或学习态度的影响，才会造成学得累死而成绩不好的后果。那么，究竟该如何学好高中数学呢?以下我谈谈我的高中数学学习总结。

1、心理素质。我们在高中学习环境下取决于我们是否具有面对挫折、冷静分析问题的办法。当我们面对困难时不应产生畏惧感，面对失败时不应灰心丧气，而要勇于正视自己，及时作出总结教训，改变学习方法。

2、学习方式、习惯的`反思与认识。

(1)学习的主动性。我们在进入高中以后，不能还像初中时那样有很强的依赖心理，不订学习计划，坐等上课，课前不预习，上课忙于记笔记而忽略了真正的听课，顾此失彼，被动学习。

(2)学习的条理性。我们在每学习一课内容时，要学会将知识

有条理地分为若干类，剖析概念的内涵外延，重点难点要突出。不要忙于记笔记，而对要点没有听清楚或听不全。笔记记了一大摞，问题也有一大堆。如果还不能及时巩固、总结，而忙于套着题型赶作业，对概念、定理、公式不能理解而死记硬背，则会事倍功半，收效甚微。

(3) 忽视基础。在我身边，常有些“自我感觉良好”的同学，忽视基础知识、基本技能和基本方法，不能牢牢地抓住课本，而是偏重于对难题的攻解，好高骛远，重“量”而轻“质”，陷入题海，往往在考试中不是演算错误就是中途“卡壳”。

(4) 不良习惯。主要有对答案，卷面书写不工整，格式不规范，不相信自己的结论，缺乏对问题解决的信心和决心，遇到问题不能独立思考，养成一种依赖于老师解说的心理，做作业不讲究效率，学习效率不高。

1、抓要点提高学习效率。

(1) 抓教材处理。正所谓“万变不离其中”。要知道，教材始终是我们学习的根本依据。教学是活的，思维也是活的，学习能力是随着知识的积累而同时形成的。我们要通过老师教学，理解所学内容在教材中的地位，并将前后知识联系起来，把握教材，才能掌握学习的主动性。

(2) 抓问题暴露。对于那些典型的问题，必须及时解决，而不能把问题遗留下来，而要对遗留的问题及时、有效的解决。

(3) 抓思维训练。数学的特点是具有高度的抽象性、逻辑性和广泛的适用性，对能力要求较高。我们在平时的训练中，要注重一个思维的过程，学习能力是在不断运用中才能培养出来的。

(4) 抓45分钟课堂效率。我们学习的大部分时间都在学校，如果不能很好地抓住课堂时间，而寄希望于课外去补，则会使

学习效率大打折扣。

2、加强平时的训练强度。因为有些知识只有在解题过程中，才能体会到它的真正含义。因此，在平时要保持一定的训练度，适量地做一些有典型代表性的题目，弄懂吃透。

3、及时的巩固、复习。在每学完一课内容时，可抽出5-10分钟在课后回忆老师在课堂上所讲的内容，细划分类，抓住概念及其注释，串联前后知识点，形成一个完整的知识网络。

总之，高中数学的学习过程是一个“厚积薄发”的过程，我们要在以后的学习生活中加强对应用数学思维和创新思维的方法与能力的培养与训练，从长远出发，提高自己的学习能力。希望同学们能从中有所收获，改进自己的学习方法，提高自己的数学成绩！

高中个人总结篇十八

光阴似箭，回首高一上半学期的点点滴滴，朝朝暮暮，对我来说真是飞跃的半年。在这半年里，无论是学习方法、态度还是纪律都比小学更上了一层楼。

(一)学习

学习态度比较端正。能够做到上课认真听讲，不与同学交头接耳，不做小动作，自觉遵守课堂纪律；对老师布置的作业，能够认真完成；对不懂的问题，主动和同学商量，或者向老师请教。

(二)学习方法及态度

高中的学习与初中小学有许多不同。初中和小学，我们被老师催着赶着向前走。而高中更注重自主学习，老师讲的不再

满足我们的需要。我能认真对待考试，考前认真复习。另外，积极阅读有关书籍和资料，扩大自己的知识面，有较强的求知欲，学会了自我反省，检查，提前预习的学习方法，获益匪浅。

(三) 纪律

在纪律方面，我严格遵守中学生守则和中学生日常行为规范。尊重师长，爱护同学，与同学们和睦相处。

这个学期结束了。在这个学期里，老师为我们的学习付出了许多心血，我们也为自己的学习洒下了许多辛勤的汗水。俗话说得好，一份耕耘一份收获。在新的学期里，我会更加加倍努力学习，不会辜负老师家长的期望！

以上就是我对高一上学期期末一些方面的个人总结，我将结合这个小结回顾过去，确定未来的发展目标，我对未来充满信心。

高中个人总结篇十九

1、不妨给自己定一些时间限制。连续长时间的学习很容易使自己产生厌烦情绪，这时可以把功课分成若干个部分，把每一部分限定时间，例如一小时内完成这份练习、八点以前做完那份测试等等，这样不仅有助于提高效率，还不会产生疲劳感。如果可能的话，逐步缩短所用的时间，不久你就会发现，以前一小时都完不成的作业，现在四十分钟就完成了。

2、不要在学习的同时干其他事或想其他事。一心不能二用的道理谁都明白，可还是有许多同学在边学习边听音乐。或许你会说听音乐是放松神经的好办法，那么你尽可以专心的学习一小时后全身放松地听一刻钟音乐，这样比带着耳机做功课的效果好多了。

3、不要整个晚上都复习同一门功课。我以前也曾经常用一个晚上来看数学或物理，实践证明，这样做非但容易疲劳，而且效果也很差。后来我在每晚安排复习两三门功课，情况要好多了。除了十分重要的内容以外，课堂上不必记很详细的笔记。如果课堂上忙于记笔记，听课的效率一定不高，况且你也不能保证课后一定会去看笔记。课堂上所做的主要工作应当是把老师的讲课消化吸收，适当做一些简要的笔记即可。

经验二：学习效率这东西，我也曾和很多人谈起过。我们经常看到这样的情况：某同学学习极其用功，在学校学，回家也学，不时还熬熬夜，题做得数不胜数，但成绩却总上不去其实面对这样的情况，我也是十分着急的，本来，有付出就应该有回报，而且，付出的多就应该回报很多，这是天经地义的事。但实际的情况却并非如此，这里边就存在一个效率的问题。效率指什么呢？好比学一样东西，有人练十次就会了，而有人则需练一百次，这其中就存在一个效率的问题。如何提高学习效率呢？我认为最重要的一条就是劳逸结合。学习效率的提高最需要的是清醒敏捷的头脑，所以适当的休息，娱乐不仅仅是有好处的，更是必要的，是提高各项学习效率的基础。那么上课时的听课效率如何提高呢？以我的经历来看，课前要有一定的预习，这是必要的，不过我的预习比较粗略，无非是走马观花地看一下课本，这样课本上讲的内容、重点大致在心里有个谱了，听起课来就比较有针对性。预习时，我们不必搞得太细，如果过细一是浪费时间，二是上课时未免会有些松懈，有时反而忽略了最有用的东西。上课时认真听课当然是必须的，但就象我以前一个老师讲的，任何人也无法集中精力一节课，就是说，连续四十多分钟集中精神不走神，是不太可能的，所以上课期间也有一个时间分配的问题，老师讲有些很熟悉的东西时，可以适当地放松一下。另外，记笔记有时也会妨碍课堂听课效率，有时一节课就忙着抄笔记了，这样做，有时会忽略一些很重要的东西，但这并不等于说可以不抄笔记，不抄笔记是不行的，人人都会遗忘，有了笔记，复习时才有基础，有时老师讲得很多，在黑板上记得也很多，但并不需要全记，书上有的东西当然

不要记，要记一些书上没有的定理定律，典型例题与典型解法，这些才是真正有价值去记的东西。否则见啥记啥，势必影响课上听课的效率，得不偿失。作题的效率如何提高呢？最重要的是选”好题“，千万不能见题就作，不分青红皂白，那样的话往往会事倍功半。题都是围绕着知识点进行的，而且很多题是相当类似的，首先选择想要得到强化的知识点，然后围绕这个知识点来选择题目，题并不需要多，类似的题只要一个就足够，选好题后就可以认真地去做了。作题效率的提高，很大程度上还取决于作题之后的过程，对于做错的题，应当认真思考错误的原因，是知识点掌握不清还是因为马虎大意，分析过之后再做一遍以加深印象，这样作题效率就会高得多。对于听课和做题的建议，实际上反应了提高学习效率的一个重要方法——”把劲儿使在刀刃上“，即合理分配时间，听课、记笔记应抓住重点，做习题应抓住典型，这就是学习中的”事半功倍“。

经验三：学习效率是决定学习成绩的重要因素。那么，我们如何提高自己学习效率呢？

第一点，要自信。很多的科学研究都证明，人的潜力是很大的，但大多数人并没有有效地开发这种潜力，这其中，人的自信力是很重要的一个方面。无论何时何地，你做任何事情，有了这种自信力，你就有了一种必胜的信念，而且能使你很快就摆脱失败的阴影。相反，一个人如果失掉了自信，那他就会一事无成，而且很容易陷入永远的自卑之中。提高学习效率的另一个重要的手段是学会用心。学习的过程，应当是用脑思考的过程，无论是用眼睛看，用口读，或者用手抄写，都是作为辅助用脑的手段，真正的关键还在于用脑子去想。举一个很浅显的例子，比如说记单词，如果你只是随意的浏览或漫无目的地抄写，也许要很多遍才能记住，而且不容易记牢，而如果你能充分发挥自己的想象力，运用联想的方法去记忆，往往可以记得很快，而且不容易遗忘。现在很多书上介绍的英语单词快速记忆的方法，也都是强调用脑筋联想的作用。可见，如果能做到集中精力，发挥脑的潜力，一定

可以大大提高学习的效果。另一个影响到学习效率的重要因素是人的情绪。我想，每个人都曾经有过这样的体会，如果某一天，自己的精神饱满而且情绪高涨，那样在学习一样东西时就会感到很轻松，学的也很快，其实这正是我们的学习效率高的时候。因此，保持自我情绪的良好是十分重要的。我们在日常生活中，应当有较为开朗的心境，不要过多地去想那些不顺心的事，而且我们要以一种热情向上的乐观生活态度去对待周围的人和事，因为这样无论对别人还是对自己都是很有好处的。这样，我们就能在自己的周围营造一个十分轻松的氛围，学习起来也就感到格外的有精神。

经验四：很多学生看上去很用功，可成绩总是不理想。原因之一是，学习效率太低。同样的时间内，只能掌握别人学到知识的一半，这样怎么能学好？学习要讲究效率，提高效率，途径大致有以下几点：

一、每天保证8小时睡眠。晚上不要熬夜，定时就寝。中午坚持午睡。充足的睡眠、饱满的精神是提高效率的基本要求。

二、学习时要全神贯注。玩的时候痛快玩，学的时候认真学。一天到晚伏案苦读，不是良策。学习到一定程度就得休息、补充能量。学习之余，一定要注意休息。但学习时，一定要全身心地投入，手脑并用。我学习的时候常有陶渊明的“虽处闹市，而无车马喧嚣”的境界，只有我的手和脑与课本交流。

四、学习要主动。只有积极主动地学习，才能感受到其中的乐趣，才能对学习越发有兴趣。有了兴趣，效率就会在不知不觉中得到提高。有的同学基础不好，学习过程中老是有不懂的问题，又羞于向人请教，结果是郁郁寡欢，心不在焉，从何谈起提高学习效率。这时，唯一的方法是，向人请教，不懂的地方一定要弄懂，一点一滴地积累，才能进步。如此，才能逐步地提高效率。

五、保持愉快的心情，和同学融洽相处。每天有个好心情，做事干净利落，学习积极投入，效率自然高。另一方面，把个人和集体结合起来，和同学保持互助关系，团结进取，也能提高学习效率。

六、注意整理。学习过程中，把各科课本、作业和资料有规律地放在一起。待用时，一看便知在哪。而有的学生查阅某本书时，东找西翻，不见踪影。时间就在忙碌而焦急的寻找中逝去。我认为，没有条理的学生不会学得很好。学习效率的提高，很大程度上决定于学习之外的其他因素，这是因为人的体质、心境、状态等诸多因素与学习效率密切相关。

【总结】

学习必须讲究方法，而改进学习方法的本质目的，就是为了提高学习效率。学习效率的高低，是一个学生综合学习能力的体现。在学生时代，学习效率的高低主要对学习成绩产生影响。当一个人进入社会之后，还要在工作中不断学习新的知识和技能，这时候，一个人学习效率的高低则会影响他（或她）的工作成绩，继而影响他的事业和前途。可见，在中学阶段就养成好的学习习惯，拥有较高的学习效率，对人一生的发展都大有益处。可以这样认为，学习效率很高的人，必定是学习成绩好的学生（言外之意，学习成绩好未必学习效率高）。因此，对大部分学生而言，提高学习效率就是提高学习成绩的直接途径。

提高学习效率并非一朝一夕之事，需要长期的探索和积累。前人的经验是可以借鉴的，但必须充分结合自己的特点。影响学习效率的因素，有学习之内的，但更多的因素在学习之外。首先要养成良好的学习习惯，合理利用时间，另外还要注意”专心、用心、恒心“等基本素质的培养，对于自身的优势、缺陷等更要有深刻的认识。总之，”世上无难事，只怕有心人。”

高中个人总结篇二十

不知不觉大学第一学期即将过去，新的一学期又即将开始了。自从这学期进入学习部，现在已将近快半年了，回顾这一学期工作，大致有以下几件事情：

为了抽查晚自习，校学习部要求各院校系上交各班名单。外语系20__级共一百多人，虽然不是很多，但是对于我这个对word入门级的人来说，还是比较困难的，幸亏有本寝室的的同学帮助才最终做好。但也顺便学了一些word相关知识，保证了计算机考试顺利过关。

这是学习部的一项主要工作，每周都会在部长的带领下进行，主要是为了督促大一新生学习，尽快转变学习方式，适应大学的学习生活。

为了配合文艺部的工作，成功举办配音大赛，系学生会各部相互合作，学习部主要负责记分工作。第一次做这个工作时，手忙脚乱，但慢慢熟悉了流程，速度也加快，明白了团队合作的重要性。

为了让大一新生了解四六级模拟考的流程，学校组织了大一新生的英语四六级模拟考。校学习部下发通知。统计各院系参加模拟考的同学名单、学号、班级并收取考试费用。这是上学期做的最具挑战性的任务。外语系大一、大二共一百多人需要分别按姓名、班级、参考项目制成表格，并为他们填好准考证，通知考试时间、地点。最后还要负责试卷批改，并通知考试成绩。每一个环节都不能出错，虽然已经很小心了，但最终还是出了纰漏，幸得部长的指正，避免了不必要的麻烦。也让自己明白了做事一定谨慎，细致。多思多虑，才能做好工作。

为了考察大学生的的基本礼仪知识，展现当代大学生的精神面貌，弘扬中国优秀的礼仪传统，学校举行了校礼仪知识大

赛。大赛分为预赛，复赛，决赛三个流程。我们制作了初赛试题，并通知了相关同学参赛时间、地点。在这次比赛中，外语系以优异的表现取得第一名。

为了使大一新生更快的适应大学学习生活，学习部开展了“学长导航活动”。这是由学习部主办的活动，在这次活动中自己第一次初步了解了举办一次活动的基本流程，首先需要写一份活动策划，安排相关的人员，并邀请学生会其他部门的同学合作、帮忙，估算活动所要花费的资金，邀请相关领导老师，最后还要通知各班同学活动时间地点。

由于我们四个部委都是新手所以大部分工作都由部长一人承担。而我们则只是在部长的指导下其他剩余工作，如；制作问卷调查表，做问卷调查，请相关老师、学长和同学。

总的来说，大一的工作量还是很大的，虽然别的同学看来我们并没有做什么，只是因为我们的工作散、小，不引起大家注意罢了。我觉得在将近半年的工作生活中，自己也渐渐变得成熟了，懂得为人处世要低调，谦和，懂得自己要为自己做的事负责。第一次明白了大学是一个小型社会的真正含义，一切都要靠自己。