

高考的心得(大全8篇)

教学反思是对自己在教学过程中的教学设计、教学方法、学生学习情况等进行分析 and 总结的一种重要方式。在写培训心得时，我们可以通过阅读他人的心得体会，从中汲取营养，丰富自己的写作经验。

高考的心得篇一

“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__年到__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，20__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。

高考的心得篇二

当激昂的音乐在耳畔奏响，报告厅内所有的师生起立高唱国歌，原先打闹嬉戏的我们，此刻都一脸严肃，眼神中透露出坚毅。

今日有幸，作为学弟学妹的我们，受邀参加__级高三百日誓师大会。此前，我们心中多少认为高考还十分遥远，在学习

上也免不了会出现疲乏的状态。此次誓师大会，确是在我们头上猛然敲响的一记警钟。

台上是忻吉良老师用他资深的教学经历教导学生，我们这些准高三坐在台下，亦是满满的收获。

基础不好，地动山摇。不论是哪一门科目，基础决定日后你的学习生涯是否顺利，稳扎稳打的基石才能筑就高楼大厦。再讲到规范，想必不少同学要涕泗横流了，因为不遵守规范吃的亏，那真是哑巴吃黄连——有苦说不出。除去这两点，是否对自己有信心也十分重要，懦弱和逃避只需要一个小小的理由，但我们仍需坚信自己能冲破重重障碍，撷取胜利的果实。

高考，于现在的我们而言，不再是一个模糊的概念，我们要执笔奋书，随时做好与它决斗的准备。学习如逆水行舟，不进则退！

且让我们努力，努力，再努力！如誓词所说，我们不负父母的期望，不负老师的厚望，不负青春的理想，为自己交上满意的答卷！

高考的心得篇三

要学会在紧张繁忙的学习中学会放松心情，减轻心理负担。我认为的心理状态是拥有一颗平常心。对待模拟考的成绩的态度尤其重要：名次、分数不重要，总结、提高才是关键。无论备考形势如何，理性、平静地对待它，才能在各种情况下都保持积极主动的学习状态，真正将知识装进脑子里，并在高考中发挥出来。

发现自己有郁闷、烦躁、心慌、颓废的倾向时，一定要及时解决：可以找父母，找老师，找心理医生，找同学，或聊天，或讨论问题，或散步、打球，尽量让自己的不良情绪得到宣

泄疏导，从而保持一个相对稳定的心理状态。

二、相信自己，永不言放弃

高三一年要有“三心”：恒心、信心、决心。相信我们现在学的都是将来学习的基础，是非常有用的，设定学习目标与坚持信念，使自己有学习的目标和动力，学习就会变得充实快乐。有了信念，心理的压力也会转变成动力。拥有一个能够让自己朝着目标不懈努力的信念是这个关键之中的关键。

我相信，有坚定的目标和信念、良好的心态和被充分利用好的时间做保证，再加上适合自己的学习方法，通过高考进入理想的学府是必然的结果。

三、充分地利用时间，提高学习效率

时间对于高三学生来说实在是太重要了，越到后期，时间越紧迫，熬夜看书显然不是好办法，利用好零碎时间学习才是的办法。

早上按时起床，就能够赢得半个小时的读书时间，用来背诵诗词和单词是相当充足的，间或读一读课本；下自习后，休息时，可以回忆整理复习内容，巩固复习成果，回忆一遍的效果远比看一遍好的多。

还有一个窍门就是“瞬间记忆法”。发现有价值的材料、知识点、解题方法，不妨暂停一下手头的工作，用个30~40秒留心一下，稍加记忆，有空再整理归纳，往往能够获得意想不到的效果。

四、注意积累，系统全面地复习

对于参考书，不用多，但每个科目都要有比较系统参考书，一般选购老师推荐的参考书。选了参考书就要认真做，把题

目类型在脑海里大致力地归类，简单地做一下笔记。如果分不清楚题目类型，可以看看例题，这样带着问题“这种题目有那些类型？”去看能够理清楚复习思路，使复习事半功倍，在考试时就会胸有成竹。

做到每一天进步一点。不断积累能够增大自己对知识信息的接受速度和对知识信息的接受容量。信息容量增大，解题能力会有很大的增强，遇到复杂的问题也能够有清晰的思路。

五、不同的科目采取不同的复习方法

数学、物理科目需要比较长的时间专心的复习效率才高，一般用少于半小时的时间时没有太大的效果的。数学和物理要特别重视题型的归类和做题思路，做习题要弄的清清楚楚，普通题型弄清楚了题型和解题思路，适当的练习就能掌握，特殊的比较灵活的题型则要靠积累，对于自己过分难的题目可以先放一放。英语、语文则要多利用比较零散的时间，几个小时连在一起背英语单词效果不会太好。多利用零碎时间来积累英语和语文知识是个很好的方法。所以在安排各科的时间，做题目的方法也是有技巧的’。课本是所有考查知识的根本，像生物和化学，就要吃透课本才能够考出理想的成绩，静下心来认真地阅读课本是的解决之道。

六、不断完善，不断进步

认认真真完成一张试卷，大题要写，但可以简略，自己看得出就好，然后对照答案，自己评分，总结自己的知识漏洞，不断补充、完善。同时要正确对待所谓的信息题，不过分依赖，但也应有足够重视，一般来说不能花费太多时间在找信息题，有就看看，做做就可以啦。最后阶段还要回归到课本上，把书读透，读熟，把不明白的地方弄懂，但还应该保持一定量的练习，不能全都扔掉。以前做过的题也要拿出来看看，特别是那些做错了的题，复习一下，查缺补漏。

高考的心得篇四

今天学校请得省教育厅教研员姚跃涌主任为我校高三级师生开高考复习专题讲座，并与参会领导老师探讨高考复习相关问题。会后，参会领导老师都觉得这是一次落到实处的教研。讨论过程中，大家都能畅所欲言，提出自己在教学过程中的疑问和想法，虽然姚主任只研究物理和理综，但他的高度和视角决定了他的影响力，为我们参会的老师开拓了视野眼界。我参加了后阶段探讨过程，及时将收获和自己的想法整理如下：

一、高考不会那么难，要降低平时练习题的难度

3、区分度不需要很大，对中等及下的考生不设区分度，而在数学和物理两科的大题上设置重点线(考生)区分题。

4、教育厅长不换届，试卷难度、内容、方向基本不变。

5、高考有两种功能

普及功能：各科“中等难度”题量比例大；

选择功能：6科中有3.5个题(共70分)区分尖子生；

思考：二a线以下考生应该承担放弃这70分的心理，老师应该指导学生在大题难题区分度大的题中，哪些可得分，哪些不可得分。

例如化学学科，全卷62%的分数为80%的学生所能完成，换句话说80%的考生在化学这一科能及格。从上面信息可得化学中的大题不在此上面70分范围内，对于二a到二b的考生，化学四道大题完全可以拿80%的分数，如有机大题可以得满分。至于三a及以下的考生，后面的大题也存在大量的得分可能。因为化学卷大题一般设置五~六问，每问之间的联系很弱，甚至出

现题问与题设之间完全没关联的情况。

虽说考题对于二a线以下的考生没有区分度，但分数却有高低，可见区分度还是存在的，那又是以什么为区分的呢？这让我联想到之前省召开的化学教研会中提到了“易题也有区分度”。高考的题型、知识点其实都是考生们训练过的，对于类似的问题，他们一般都懂都会，但考下来这些二a以下的考生分数却都不理想，出现了“会做”却“无法得分”的现象。这是为什么呢？大概有以下几个方面：一是这类考生的思维方向出差错，俗称答偏了，如语文科作文写偏题跑题了；二是思考严密性不够，由于很多考生知识体系不完善，以及答题经验主义的存在，更多的考生只是凭经验做题，所以面对高考中的新题型，无法适应考题中的变化，加上考场上较紧张，做题时只想到表层或者某一方向，所给出的回答无法得高分；三是答题细节不注意，专业术语不规范，这一问题在三a及以下考生更体现的淋漓尽致。

二、高三复习过程指导

思考：对于甲中这样基层高中，想复习三轮甚至四轮是不可能的，二轮也仅仅只有一个月的时间（一般是广州二模后），所以甲中所定的进度是比较适合自己的，各科任尽量跟上级组进度。至于班级之间存在差别，所以前后班级存在一定的进度差别是正常的。

第二阶段（二模后）：

- 1、进行题型专题训练；
- 2、纵向研读主观题；
- 3、查漏补缺，规范作答；
- 4、身体、心理调节。

指导过程中要注意作答时间的训练，答题顺序的训练，优差生的差别……

举实例：让理科生做800道学业水平物理选择题两次，让他从中挑错，结果该生在后来的考试中，物理选择题基本可拿满分。

思考：与姚主任讨论得出：这不算题海战术，题海战术应该是无休止的做题，但现在只做一定的题。通过思考我本人觉得这样做是有好处的：一者可以用题带出知识体系；二者训练学生严谨学科态度(挑错)；三者挑错不同于做题，其效果比呆板做题要好。根据学习金字塔理论，做简单的题，带着挑错的目的，无异于是在讨论实践，有利于学生对知识体系的掌握。针对化学学科，我们最近搞了元素及化合物专题练习，我觉得如果学生能认真完成，是很不错的。还有一方法，在五一假期，可以把我们之前考过的题都拿出来，进行整理，再做一次，查漏补缺，把每一道题都弄懂，想通，并且进行纵向比较，总结相同类型题的出题规律和方向。

思考：虽然没有高考信息，但至少让学生训练一些陌生题型，加强了心理辅导。

三、高考出题信息

2、(理综)选择题基本都取材于各版本教材。

思考、总结，及时整理成文，对自己以后的教学工作应该有帮助，贴上空间，也希望给同行和学生们带来一些帮助。

高考的心得篇五

又到了一年的高考季，这个时期对于全国数百万的考生来说，是充满压力和挑战的。对于我个人而言，高考不仅是一场知识和技能的较量，更是一次人生的重要经历。

高考是一个漫长而充满挑战的过程。在这个过程中，我们不仅需要面对堆积如山的试卷和复杂的题目，还需要面对自己

和家人的压力。尤其是在考试期间，我们需要保持冷静，不被外界干扰，全神贯注地完成每一道题目。在这个过程中，我深刻地感受到了自己的毅力和决心，也更加明白了自己的能力和潜力。

高考也是一个让我们学会成长和自我反省的过程。在考试结束后，我们会不断地思考自己的错误和不足，并尝试找到解决问题的方法。这种自我反省和改进的精神，对于我们的人生来说是非常重要的。通过高考，我学会了如何更好地掌握知识和技能，也学会了如何面对挫折和失败，并从中吸取经验和教训。

当然，高考也是一个让我们认识自己和发现自己的机会。在高考期间，我们会遇到很多来自不同地区、不同背景的考生，他们会给我留下深刻的印象。这些经历让我明白，人生中最重要的是不是你的成绩或者你的背景，而是你自己的内心和你的价值观。只有当你真正了解自己和自己的价值时，你才能找到自己的人生方向。

总之，高考对我来说是一次难忘的经历。通过高考，我深刻地认识到了自己的潜力和能力，也学会了如何面对挑战 and 压力。同时，我也明白了自己的不足和错误，并尝试找到解决问题的方法。最重要的是，我学会了如何更好地掌握知识和技能，也学会了如何面对挫折和失败，并从中吸取经验和教训。

最后，我想说的是，高考虽然重要，但它只是我们人生中的一小部分。无论高考的结果如何，我们都需要保持积极的心态和信心，继续前进。

高考的心得篇六

说说我个人的学习情况：我们学校3月5号摸底考试，7号成绩出来，我只有260分。这对于在高三“混日子”的人再也正常

不过了。并非我没有努力，只是坚持的时间太短。望着拿到手里的试卷，想着回家怎么给父母解释。每当想到父母忧心的眼神，我就感到揪心。看着夕阳，也像我的成绩单一样鲜红。

晚上，父母看到成绩单的时候并没有像往常一样忧虑。父亲告诉我：考不考上大学不重要了，他已经帮我找到一份工作，在当地一家工厂当小工，我毕业就可以去了。学个几年可以做大师傅，待遇还不错，我当时就蒙了，虽然我的成绩不好，可是我忘不了当初最要好的几位朋友相约同聚大学的誓言，忘不了高三那些为理想奋战的日日夜夜。我暗暗发誓，一定要考上大学——为了我，也为了担心我的父母。

7号晚上我第一次静下心来分析自己的不足：为什么书看了就是没效果，为什么题目做过仍然会错，为什么有的知识点我知道但不能解题。我发现自己在学习上有3点问题：

1、没有目标，不能坚持不懈每次制定的学习计划照着做两三天就不能坚持下去，等过几天再看，这时候前面的东西也忘得差不多了。

2、做题缺乏针对性，很少总结我平常做题只管做多少，不去选择难度同时也很少对某一考点或题型做针对性的练习。这直接导致我对知识点的把握不到位，对自己知道的薄弱处不清楚。

3、看得多，动得少有句话叫做“好记性不如烂笔头”，我看书的时候很少进一步去理解知识点的内在联系，所以原来不会的现在还不会，原来错的也一直错下去。

认识到自己的缺点之后，我开始针对不足之处做相应的计划。我将以前考过的各科试卷都看了一遍，发现了每一科目有不同的漏洞。

语文：基础知识和阅读理解不太好

数学：选择题、填空题命中率低，大题后面的3个题不会做

英语：基本不懂

既然找出了问题，就想着找解决的办法

语文：我去书店买了一本语文基础知识手册和一本阅读素材；
数学买了天利38套；英语买了近十年的高考题。

我将语文的基础知识手册和阅读剪成3本，每十天换一本。看基础知识手册当看书，阅读素材着重理解其中心思想。这样我的基础知识和阅读作文水平都有提高。

数学：每天做3套题目，只做选择题和填空题，时间控制在2个半小时内。第二天都将昨天做错的题目看一遍，3天、一周后再分别看两遍。这样我的数学解小题的速度和准确率快速提高。

英语：每天做一套题，将不认识的单词记录下来当晨读材料，每天记半小时。

接下来的一个月我都用这种方法复习，4月5号摸底考试，成绩出来，我的成绩由260飞跃到410。我从班上倒数第3上升到倒数第10位，有了明显的效果，这时我更兴奋了，开始制定第二个阶段的冲刺方案。

数学：将前面的选择题、填空题加上后面的四道大题一起重做一遍。最后两题不做，第二天复习。

英语：每天一套题，每个题目的语法、句型和短语一定要搞清楚，做题的题记录一遍。

用这个第二阶段的方法坚持学习一个月后，5月5号考试，我

的成绩再次突破到510分。

这时候我在班上的成绩已经是前20名。在湖南省，这个分数想要上一般本科还是有困难，更不用说重本了。

我深深地理解到坚持不懈和制定计划的重点性，在最后一个月里面，我终于跟上了老师教学的脚步，一边不停地做着各式各样的练习，一边将近两个月每天的错题当成武侠小说看得津津有味。我已经入境了。与些同时，最后一次模拟考如约而来，可能是为了给大家保持高考的信心，这一次考得比较容易，我拿到了598分，一举进入班上前十名。

期待已久的高考来了，凭着3个月的奋斗，没有一天休息。我，终于拿到了人生最重要的一张通行证——高考572分。这个分数足够我进一所重点本科了。

语文：110分 数学：119分 英语：105分 理综：238分

决心胜过所有困难

高考的心得篇七

这次讲的内容分为三大部分：一 课改对高考的影响 二 新课标高考命题特点 三 高考整体备考策略。

第一部分：高考面临的几大困境：

1. 课程不标准。
2. 课程目标不清晰，三维目标令人困惑、特别是过程与方法。
3. 课堂不伦不类、讲授没有发展、自主没有进展。
4. 评价不到位。

高考的出路：

认识高考学科学习对以后生活的作用在哪里？比如数学是培养逻辑思维，体会逻辑的缜密、推理的乐趣。2. 上海实行合格性考试与等级考试。

第二部分：新课标高考命题特点：

1. 命题特点：具体知识能力化，学科问题综合化、实际问题学科化、考核内容前沿化。

这就要求我们要时时刻刻注意发生的时事，不但文科要注意、理科也要注意，尤其要注意从中可以提取哪些知识模型；再就是注意用学科知识解决分析生活中的问题。

互联网思维用到教学中。

2. 我们的教学要：

由“课堂教学”向“学科教学”转变。

由“教了什么”转化为“学到了什么”

变讲的深为扣得准，变教的妙为学得会

变听的懂为答得对，变练得好为考得好

第三部分：备考原则：

一、以教材为起点 以课程定高度、以考纲明方向

教教材——用教材教——教自己的教材 备课时要理解编者的目的和立意

变封闭问题为开放性问题，不要只关注答案、更要关注答案

如何得出

结合课标解读考纲a关注考察的内容领域b关注考察的行为目标

(了解、理解、鉴赏、运用等)

二、分步骤教学 三轮复习

学生理解和运用能力的考察，有的同学一听就懂一做就错就是从理解层次没达到运用层次。

理解能力的培养：强化试题与考点的联系，以课本例题为基础，搭建与试题的桥梁。在讲解试题时要引导学生发现试题中的课本知识。（老师要起引导作用）

运用能力的培养：检测和训练，学会分析原始问题。要想犹太人一样教孩子。检测标准变“学知识”为“提问题”保证“好奇心、想象力、批判性思维能力”由培养学生解题能力向发现问题和提出问题的能力转变。

高考的心得篇八

我觉得这部电影，特别是描述他飞机失事流落荒岛的时候，一个人的生活，寂寞到要在一个球上画一个脸蛋作为自己倾诉的同伴，一眼四年。从现代人的生活方式顿时转变到原始人的生活方式，吃的虾蟹，喝的是椰子汁，听起来很不错。但是叫自己吃四年没有味道的虾兵蟹将，喝四年椰子汁，那就有点不同了。

贝克汉姆虽然看起来真的有点不正常了，但是那种求生的欲望依然强烈，毕竟他还有很多牵挂，信念，就是他坚持下去的动力。他知道还有人在等他，等他回去，所以一直保留着那个怀表，里面有一张他女朋友的照片。

四年荒岛生活，让他死过一次，当在海上漂泊的他听到巨轮开过的那一刻，他知道自己将要重获新生了。回到原来的工作的飞机，公司，现代生活的职业当中。最重要，最着紧的，是他将会重新见回心爱的人了。

如果结局是重逢久违的爱人，一起生活得美满幸福，那应该是中国式结局吧。但是外国式结局总是那么耐人寻味，四年后，已经不是他所想，已经物是人非。值得赞赏的是，他一点都不自私，不会要他已为人妻的前女友难做，选择的是离开，这样对谁都好，虽然有点伤感，有点残忍，但是就像他对前女友说的那句话那样：“你应该知道的”。大家都应该知道的，知道接下来怎么做，怎么处理。

于是，他又重新站在了那个十字路口上，眼神好忧郁，很迷茫。但是导演专门安排了个为他指路的妙龄少女出现，这分明是他接下来将要走上阳光之路的预兆。放下以前的，好好过接下来的日子吧，生活，还得继续。