# 高三学习心得体会7篇(如何在高三中取得优异成绩：我的学习心得体会)

作者：风中漫舞 更新时间：2024-03-28

*高三是人生中重要的阶段，学习压力极大，也是人成长成熟的过程。本文将分享一些高三学习的心得体会，希望能给同学们带来启示和帮助。第1篇20xx年达州市高三生物教学研讨会在达州市第一中学新校区召开，我们宣汉二中高三的生物教师有幸参加。下面就将收获*

高三是人生中重要的阶段，学习压力极大，也是人成长成熟的过程。本文将分享一些高三学习的心得体会，希望能给同学们带来启示和帮助。

第1篇

20xx年达州市高三生物教学研讨会在达州市第一中学新校区召开，我们宣汉二中高三的生物教师有幸参加。下面就将收获和体会与大家交流。

本次会议的主要内容包括两部分：第一部分四川省特级教师、成都经开区实验高级中学教师zz作了20xx年高考试题分析及16年高考备考建议；第二部分是达州市第一中学高三生物备课组组长作了《新考纲》考点与考题研究的专题报告。短短的一下午的学习、研讨紧张而又充实，收获颇丰。

夏茂林老师是四川高考生物阅卷组的专家成员，他的宝贵经验给我们的`教学指明了方向，在今后的教学中，要注意以下几点：

(3)要教会学生灵活运用生物学知识，不能死记硬背且逻辑严密。

(4)注意答题技巧，指导学生在回答一些主要知识点的时候要详细一点，生物简答题的文字量大，一般都是踩点给分，即使意思是正确的，但没有关键词，同样不能得分。

(5)指导学生书写不仅要规范，避免错别字和修改时要清晰。

通过本次研讨会的学习交流，我们高三全体生物教师达成共识，一定遵照市、县领导的要求，深入研究《考试说明》和教材，准确把握备考方向，夯实教材基础，系统构建知识网络，高度重视课堂教学，突出学生的能力培养和提高。课堂是教学工作的核心，高效、优质的课堂是提高教学质量的最基本保障。在今后的教学中，要充分调动学生在课堂上的积极性，让学生能主动地去寻求知识，养成自主学习的习惯。在课堂提问、疑难问题的点拨，师生交流、课堂评价等环节中，对不同层次的学生，应采用不同的策略。要有调控意识，学生活动应在教师指导下有序进行。要有联系意识，在学生已经学过的知识中，只要能帮助学生理解新授的知识，就应该与新知识联系起来讲授。因此，我们应该熟悉初中教材，这样有利于在教学中搞好初、高中知识的衔接。

在新的教育形势下，要引导学生利用好课余时间，提高学习兴趣，高度重视对近几年生物试题的研究，注意推陈出新。严格要求学生，培养学生学习的规范性。在试题分析、校正错误或引导学生回答问题等环节中，一定期要抓住有利时机，抓住关键点、易错点、易混点集中排查和分析，使学生加深理解和体会，保证基础知识不出现理解、认识和应用上的错误。针对出现的错误向学生强调：专用名词的书写要准确科学；字母、符号、表示式要正确规范；绘图要科学、规范、合理；遗传图解要完整、严谨；实验设计和操作要严密、科学，克服随意性；论述要准确完整，要扣准题意。上述各项要求通过反复强调，能引起学生的高度重视，形成思维定势、心中有数，以便在高考时保证该得的分不丢失，保证基本要求少失分、不失分。

第2篇

工作的快乐与不快乐都是源自内心的感觉，你可能在整个春天里找不到一朵花，也可能在一朵花上找到整个春天！

伴着料峭的春风，20xx年3月7日，在赵校长的带领下，我们怀着期待的心情，踏上了衡水中学学习的征程。衡水中学已其卓越的教育品质创造了一个教育的神话，怀着一颗虔诚的心，辗转数千里，终于踏进了富有传奇色彩的衡水中学。去时很神秘，看后有感动，有震撼，有深深的体会和反思，以下是我的感受和体会。

衡水中学20xx年高考成绩：20xx年96人被录取到清华北大，20人录取到香港大学，近几年高考夺得省状元成为家常便饭，今年高考目标清华北大争取突破100人大关。

一踏进衡中，犹如置身于充满书香气息的殿堂，浓重的校园文化渗透到每个角落，一草一木都注入了文化的元素，教学楼文化氛围很浓，让人很震撼。清华北大，省市状元的照片和事迹介绍遍布整个校园。每个教室里，身着统一校服的学生们聚精会神，没有任何一个人来分神理会窗外学习的老师，我颇受震撼。课间时，没有追逐打闹的场景，没有大呼小叫的声音，学生们仍在继续学习、读书、做题，真正的做到零抬头率。

衡水中学在学校管理上最让我震撼的是，衡水中学学生有着良好的时间观念。给我印象最深，震撼最大的就是他们的早操和课间操。学生集合迅速，到达指定地点时先充分利用点滴的时间自觉读书，开始跑操后他们的步伐整齐，一个个班级就像一个个部队的方队，口号声响亮激昂。在那一刻，突然感觉热血沸腾，真切感受到了激情燃烧的校园。

衡水中学的集体教研浓厚，备课小组分工明确，协作有序，很好的发挥了备课组的集体智慧。学生课前都拿到了精细的学案，通过对学案的自学，上课时就不是单纯的.听老师讲，而更多的是和老师一起探讨，同时也培养了学生的自主学习能力。感受最深的是，他们在教学的每一个环节上抓的扎实有效，人人谈学习，人人在学习。张文茂校长的讲话道出了其中的“魂”，他们没有绝招，就是踏踏实实，认认真真，负责的做好自己的事情。

面对衡水中学所取得的耀眼成绩，我们不禁要问：一所名不见经传的普通中学何以成为中学教育界的娇子，让教育界的同仁仰视？我们应该学习什么？我觉得应该学习衡水中学的精神，一位记者参观衡水中学后这样感叹到：衡水中学的每一天都让人由衷的感动，在这里，无论是和风细雨般的习惯感染，还是大气磅礴的理想锻造，都以富有感染力和亲和力的形式，直指学生的心灵，使人终身难忘。我相信，每一位到过衡中的人，都会被弥漫在整个校园中的一种看不见却分明可以触摸的东西所感染。它无法量化，但可以感知，它无形无声，却有着撼动人心的力量。它，就是衡中人特有的一种精神……

他告诉我们衡水中学取得今天如此骄人的成绩，不是一朝一夕之功，而是衡中人十几年不断努力拼搏的结果。也许在很多硬件方面我们还不如人家，要达到人家那样的水平和成绩我们还要走很长的路。但我们只要具备了衡中人那种积极向上，努力拼搏，求真务实、追求卓越的精神，我们就可以藐视一切困难，将这种精神内化为我们行为的指南，我们就可以不断地超越自己，一步步迈向新的目标，同样可以去创造一个教育的神话，实现“创中华名校，育民族英才”的宏伟战略。

第3篇

要谈高三的学习心得，我认为应从两个方面来阐述！一为学习方法，二为学习心态！

到了高三，必不可少的是题海战术！相信大家已经深陷其中了！但是题做得多，效果未必好，我们需要适时地进行总结和反思。错题本就由此诞生了！错题不必题题都记，一类的题可以只整理一道典型的，其余的自会理解。我们不仅要知道自己错，还一定要明白为什么错，也许这其中就隐藏着我们的许多知识漏洞，必须及时填补。一道大题做错，我们不必全盘整理，可以将其肢解，分析透其中蕴含着那些知识点，进而消化吸收。题目的积累应该是伴随着知识点的整理的。高考要考三年的内容，有很多看似很繁杂无章的东西。要消除这种混乱感，我们必须将所有内容进行一次整合，先在脑中架构起一个大的知识框架，再一点点添枝加叶。

上述的方法是普适的，但归结到各科时，又会有很多不同之处。英语和语文这些文科性质的学科需要的`是平时零碎时间的积累，功到自然成。生物和化学要多翻看课本，把课本吃透了，做题就不在话下。而数学和物理则需要付出大块时间来做题，题做得多了，才会有感觉，也才会在脑中形成一套正确的思维方式。在对各科的时间分配上，可以因人而异，大家应该针对自己的实际情况制定。

高三后期，心态比知识更能决定成败！从另一个方面来说，心态也决定着我们知识的吸取。拿我自己来说，我在高三后期曾经有过一段情绪的波动，导致成绩下滑。但我们应该认识到，一时的不顺是很正常的，我们完全不必因此丧失信心。只要摆正心态，重整旗鼓，我们完全有可能迎头赶上。我在大学班上的同学很多都说自己高三曾经落入低谷过，但因为没有放弃，坚强地拼到底，他们最终迈进了清华的校门。高考前的每一场考试，都是在为我们积累经验，发现不足。我们完全没必要为一两次的失利耿耿于怀。学会耐挫是一方面，我们还应该学会克服自己的烦躁心理。高三的题很多，大家有目共睹。做题做得心烦，也是人之常情。但我们必须学会快速有效地摆脱烦躁情绪。你在看某一科看得难以再集中精神时，应该要果断地调整，可以转而做别的学科的题来进行休整。最重要的是要给自己积极的心理暗示，不要钻牛角尖。

总而言之，高考，拼的是时间、效率和心态。缺一不可！一个合格的高三学生，应当学会把握自己。高三，为自己而战，是输是赢，全看你！最后，预祝学弟学妹们都能在高考中取得好成绩，回报家人，回报恩师，回报自己！

第4篇

我和同事赴深圳、番禺、广州等地的中学参观学习，我深感不虚此行，收获多多。此行既放松了心情还学到了先进的教育教学管理经验及新的高考信息。我希望这种活动多举办，让每一位老师都有外出学习、见识世面、接受新事物的机会。下面就我参加的广东高考命题总结会谈一点体会，说的不对的地方，请老师们批评指正。

20xx年广东高考改革为新的模式，由原来的3+x+基础改为3+文综（政、史、地三科合卷，各科各100分，共300分）或3+理综（理、化、生三科合卷，各科各100分，共300分）。新的高考方案体现了教育的公平性、可比性。

11月13日在广州珠江宾馆参加了广东20xx年高普通高考命题总结会。省招行考试院的卢羡文副院长和招办主任石俊作了20xx年高考命题的总结及20xx年高考命题预测的说明。我主要谈一下命题的认识，命题说明，20xx年高考命题以考试大纲说明为命题的依据，备考的依据。按广东考试大纲确定了20xx年高考试题的题型、题量、结构、比例分值。以能力利益为核心，注重知识与能力的结合，考查学生基础，理论结合实际。各学科考试能力要求与往年一样，不降低考试和教学要求。新旧高考的过渡，以平稳为主，不出偏题，怪题。

面对高考改革，如何培养高考能力，我认为应做好以下几点：

1、遵循教育教学规律，最为重要的是遵循三大规律：即师生的身心发展规律、学的规律和教的规律。

2、严格按照新课标的要求,上好每节课,彻底贯彻新课程的`理念思想！

3、注重07、08、09三年高考题目的分析。新旧高考的过渡，能力考查不会超出近三年的高考能力考查。对这三年的题目进行归类、扩展、创新、总结。

1）阅读能力、2）获取信息的能力、3）分析推理问题的能力、4）表达情感的能力、5）提出方案解决问题的能力。以上几种能力至少要从初中抓起，提高学生的阅读能力，快速对有效信息进行筛选、分析推理与判断。运用自己的语言组织材料，表达观点，对问题进行探究，设疑、综合、解答等。

6、加强与先进学校的沟通联系以获取更多的高考信息。

高考是高校选拔人才的有效途径，高考考纲中也明确以能力测试为主导，因此，在平时的教育教学中，我们要以能力培养学生具备学习的愿望、兴趣和方法，比记住一些知识更为重要。真正对学生负责的教育，应当是能够促进他们全面、自主、有个性地发展。

第5篇

学习了三年政治这个学科，我对它的感情可谓越来越深厚。直到现在我高考已经结束几个月了，我对于政治学科知识还可以说是念念不忘。高三这一年政治学科既给过我满满的获得感，也曾经让我如热锅上的蚂蚁般着急。下面我来回忆一下我这一年的政治学习。

我觉得政治学习第一重要的就是——听话，按照老师的要求来完成。高三上半学期的时候老师一直在要求我们，做主观题一定要先看设问，然后分层阅读材料，然后列提纲作答。但是一开始我并没有培养好这个习惯。

于是我的主观题的成绩一直不是很好，后来在下半学期经历了几次大败，我逐渐意识到了沿着老师开辟的道路行走的好处，于是我开始强迫自己认真阅读设问，认真列提纲，我主观题的成绩也逐渐提高了。

说到这个，我觉得答题习惯与政治成绩有很大的关系。政治题目一般材料比较长，设问有时候也千奇百怪，让人摸不着头脑。例如有一道题要求说明\"品牌是供给侧改革的重要抓手\"的理论依据，如果只是盯着这个引号看的话，就会没有头脑，但是如果按照老师的方法转化设问，列提纲，从知识出发，就能很好的解决这种问题。

政治学习我认为另一个重要的途径就是构建自己的知识体系。在高三复习之前老师就跟我们强调了知识体系的重要性，因此我也构建了自己的\"专属知识体系\"。有了知识体系在答题的时候就能比较得心应手。例如如果题目要求回答\"政府\"的相关知识，在列完提纲后，就可以从知识体系中提取出来相关的知识来查漏补缺，从而提高自己答案的得分率。

在我自己学习政治的过程中，我还总结出了一个方法，就是把知识自己重新整理，编辑。我在高三下半学期，用了一个小本，分成一些主干知识，提取出其中的主要内容，然后重新梳理成我自己比较好记忆、运用的方式。这样的话我就完成了从书上的语言到自己的语言的转换，有利于我运用知识实际问题。

关于政治选择题，我个人的.经验就是一定要多多练习，保持手感。对于错题的最好方式是多去找老师问，这样不仅解决了一道选择题的问题，也能对于这个知识点有更深刻的理解。当然对于有一些很难的选择题，一定要钻研一下，这些题不仅出题思路很有趣，其中蕴含的能力要求也更高，解决了这类问题，几乎就可以解决一类的选择题了，事半功倍。

这就是我高三一年的政治学习心得，最重要的还是掌握知识，然后才是答题技巧，打好基础，能让政治的学习走的更远，更好！

第6篇

众所周知，听课的效率与学习成绩有很大的关系。听课并不仅仅只是很认真地听老师讲解，不做其他事情，把老师的板书全部copy一下那么简单，我认为听课是有技巧的。

首先，在老师上新课前，我会做一下简单的预习，至少要知道这节课讲什么方面的东西，是关于什么的，那么上课的时候就不会觉得很陌生，一头雾水的感觉。这样上起课来感觉也会比较好，老师讲的内容明白的很快。

然后要抓住老师讲课的重点。何为重点呢？我觉得就是老师反复强调的东西。有时候老师讲到某些特别重要的内容的时候，声音会提高，讲得也会更加细致，这个时候就应该竖起耳朵，听得要格外明白。如果一个人从头到尾都听得很认真，什么都努力地往脑子里塞，结果一节课上完了，却觉得什么都没学到。可见抓住重点有多么重要。

我觉得有些人上课就很聪明，他们看上去好像听得并不是很认真，但是关键的`东西他们不会错过，然后成绩也会很好，这种人就是我们学习的榜样啊。

然后就是记笔记了。以前我老是觉得做笔记是一件最简单的事了，什么都不用想，老师黑板上写什么，你就抄什么，笔记成了你上课的见证。看着笔记，就觉得这节课没有白上，其实都是自欺欺人。好像记了很多，其实什么都没放在心里，考试成绩还是一样烂。后来慢慢明白，记笔记也是一门学问。

并不是把老师的板书全抄下来就可以的，如果全抄下来了，势必不可能同时思考。听老师的讲解还是比较重要，笔记只是为了课后的复习而已。我记得以前老师讲例题，我抄啊抄的那个叫辛苦啊，结果发现是书上的例题，一模一样，所以记笔记不能盲目，做那些无用功还是不行的。

那么该记些什么呢？我觉得记一些老师补充的例题还是蛮有必要的，那些题目都是比较精华的东西，都是历久弥新的，把题目抄下来，然后记一个解体思路，这个比较重要，有些思路揣摸一下，就可以解很多同一类型的其他题，方便你举一反三，以后碰到这样的题就会有点思路。具体的解法没必要记，记个答案就可以了，这样可以节省很多宝贵的课堂时间。有时候老师在介绍一种解题方法的时候会很形象地取上一些有趣的名字，比如穿针引线法啦。可以把这些可爱的名字记在题目的边上，记起来特别快。下次一看到这个名字，解题方法就在你的脑海中闪现，想忘记都难，这样子学习也不会觉得很枯燥。在记到老师讲的一些重点的时候，可以在一旁用重点号标一下，这样看起来也会比较清楚、醒目。

记笔记就是为了整理笔记。我个人觉得整理笔记是一种享受，我喜欢把上课的笔记全部完完整整地整理下来，把空白的东西填上去，每道题的底下可以用其它颜色的笔写一点心得，写一些需要自己记住，但容易出错的东西。老师上课讲的题通常都会有很多其他解法，由于时间关系，老师通常只会讲一下大致的解题方法、思路。在整理笔记的时候，可以把各种各样的解法都写上去，哪种简单哪种复杂一目了然。反正多会几种方法也不是坏事，你的思路会变得更加开阔。笔记是比较开放的东西，反正就只有自己看，想怎么弄就可以怎么弄，精心地去做这件事，总是会有收获的。这样有点费时间，不过我觉得是值得的。当看着自己花心思做出来的作品时，我觉得很欣慰，很有成就感。也会经常去翻阅自己的笔记，爱不释手。

当然，有时候上课老师讲的地方有一点点不明白的，就要大胆地课下去问，问同学总没有老师解释的那么清晰。有时候一个问题没有解决，一连串的东西都会搞不清楚，所以当天的东西当天就必须全部消化掉，不要遗留下来。有问题要多问，这样也是和老师的一种沟通。我觉得和老师讨论一些事情还是蛮有意义的，你会喜欢上一个老师的风格，顺便喜欢上他教的科目，用心地去学那门课。

第7篇

此次有机会到衡水中学参观学习，感谢领导对我的关怀。此次外出学习对我冲击较大，工作六年以来结合自己的点滴，对此次外出学习心得做以下总结。

老旧的大门，几栋教学楼，体育馆，操场，学校中应有的设备，相比xx高还略显差。但除此之外，校园中的文化气息是xx高所不能比的，至于其它学校，本人没有去过不太清楚，校园中名家、名人题字，历年河北省文理状元，清华、北大录取学生，国外著名大学宣传页遍布校园，学校食堂大液晶显示屏每天新闻播报。进入教学区，历次模拟考试分数段（相当震撼，没想过名校如此之强），高三教学楼内的种种宣传，使自己一看就有一种想拼的感觉，各班班级文化建设让我对文化建设有了深一层次的认识。全校学生跑操，女生不留长发，学生不带手机，包括学生上楼，让我看到了学校铁的纪律，彻底而坚决的执行力，这是初到衡水中学，让我浅层次的对该校的了解。

二、关于王金战、李先辉讲话的几点感悟

上学期读了一本王金战编写的书，感觉挺有意思，留在教室，闲来无事，翻看几页，但真正听完此次讲座，让我明白此人能从教师队伍中走出来成为大家，确实有他的高人之处，而且深不可测。

关于他的\'讲话有几点认识：1、做服从的老师，做勤奋的老师，做主动的老师，做创新的老师，做有使命的老师，在智慧金字塔里我感觉我仍是处于金字塔的底层，因为自己从没想过自己要做一个什么型的老师。2、强别人一点，别人嫉妒你，强别人一截，别人敬佩你，强别人一大截别人学习你。在同龄人中，我始终不温不火，有优势有略势，现在仔细想来，确实是一个人目标不明确，侥幸心理太多。3、就业，职业，事业，对于教师行业，王金战老师让我对目前的现状有了清醒的认识，教师是做事业的，当成就业是对教师的侮辱，当成职业是对自己的不负责，只把自己当成一个教书匠。4、对于高考录取，我个人没有研究过高考录取动向，也没有指导学生往哪个方向发展，但通过这次学习，我定会研究该方面东西，充分把握国家招生思路，学校办学思路。

关于高三年级主任李先辉，05年毕业于河北师范大学，对于他我是带着学习的态度去听的，如此年轻如何成为如此重要的角色，听完他的报告，我有这么几点感悟：1、激情、活力贯穿始终。2、自信，有魄力（高三种种关于教师的机制）。3、实干、细心（年级工作种种策略，班级管理的种种细节）。关于李先辉所作报告因为内容较多，我在逐块细化，在此不过多分析，此次学习回来，定要将学习所得付诸实施。

听高三数学备课组组长讲座，第一感觉，此老师激情不够，讲座不太精彩，但听后深思，收获甚大。从所听内容上看，平凡，从所讲理论上，伟大。只说衡中落实到位，但未想他们的老师付出如此之多，把多个简单的东西上升为理论，而且让大多数人信服，这是一个浩大的工程，必需合众人之力才能完成，我们做不到的事可是别人却做到了，这就是差距。

听高三一节习题课，咨询他们老师关于备考情况。其实他们学校做的跟我们做的差不多，可是当我在教室仔细观察后，我发现我们跟他们无从比起。衡中数学给学生订的资料是属于自主做的，真正在教学中使用的是老师自己编写的页子，这个页子初看不怎么样，但经过我认真分析，我发现一张页子上的东西在我们学校可能一个月都见不全，针对性如此之强令人佩服，此次学习这个对我的冲击是最大的，想想我校开发的一案三单，实用性、针对性差了很多。

听完高三，听高一的课，高中三年走向看高一。高一才是基石，首先在高一教学楼上看高一的学生明显不如高三稳健，在课堂上，老师采用的模式也是以讲为主，以练为主，学生动手也没有传说中的多，但学生非常的专注，课堂动静结合很好。

关于教研，我主听高一，若是高一学生能一直受一种正确引导，何愁学校不兴，高一数学教研，第一，总结所讲内容、上过的课、精彩部分分享，忽略点集体想办法补上，难点想出对应解决方法，一套下来积累的东西可不是用分数衡量的。第二，关于新课，新课如何上，统一教案，统一作业，上课发挥个人特长，但必需遵循主导意见，不执行就是不合格。这是此次学习的些许肤浅感受，再次感谢学校对我们青年教师的关怀，让我们对于外界有了进一步的认识，开阔了我们的眼界，拓宽了我们的思维。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com