高三学习心得范文（30 篇）

高三学习心得范文（精选 30 篇）

高三学习心得范文 篇 1

高三刚开学正是第一轮复习的开始，同学们通常会发现，自己在高一、高二学过的许多知识都有点印象模糊了，甚至有些内容好像没学过一样。这都是正常现象，高中的学习进度快，不断有新的内容覆盖旧的记忆。忘记了不要紧，只要当初在正式学习时认真掌握理解了，在老师的引导下快速回顾一遍就会重新想起来。正如我的一位老师说的：学习就是不断与忘记作斗争。

高三的复习又不仅仅是热剩饭，更要求我们在大量练习中培养出解题能力。所以，不要盲目地埋头题海，记住题型、掌握与之对应的思想方法才会事半功倍。

像一个步履匆匆的行人，从清晨出发，终于走到了黄昏。我站在高三的终点，抬眼望去，看不到起点。闭上眼眸，静静地想着我有过的路。记得高一的叛逆，记得高二的一点一点走向成熟，记得高三的心如止水，记得校园里的花木变了又变，记得球场里的勇士换了又换，记得我们的头发，长了又短，短了又长。三年成就了谁的青葱岁月，又苍老了谁的容颜白发。我们站过的走廊，我们奔跑过的田径场，我们坐过的教室和里面带着我们各自气息的桌椅，这一些，这全部，都在我心中留不可磨灭的印记。当我从成堆的习题中抬起头，看到北边的楼层中高一新生快乐的生活着，我会微微笑。回忆起我的那些年，回忆起教室后面的篮球。

首先，理科老师在复习时不会把重点放在基本知识点上，而是放在知识补充、解题技巧和拓展性思维上，这与高考动向有关。所以，在课堂上一定要积极思考，勤动笔，提高课堂效率。效率是复习过程中最重要的两个字。

其次，理科生可以没有特定的笔记本，但一定要有复习提纲，亲自手写最好。如果是老师发的总结讲义或网上下载的，一定要一丝不苟、逐字逐句地看一遍，一是为了检查纠错，二是为了使杂乱无章的知识变得系统有序。尤其对于物理和化学，要对各个单元、章节的内容先有整体的认识，再慢慢把细枝末节的知识点填充进去。

再次，除语文之外，最好每个学科准备一本错题本，把每次大考中犯的错记录下来，分析清楚原因，仔细订正，以备下次考前复

习。这的确是一件费时费力的工作，但几乎每位老师、学长都会这么建议，因为错题本不仅在查漏补缺上最具有个人针对性，因为那些错误不是低级错误就是题目的精髓，比乏味的题型更有价值。而且在心理上会起到安慰作用，你会相信自己不会再犯同样的错误。

因为每个人都不约而同为了自己的未来拼搏奋斗。三年之后的三年，三年之后又三年，人生有多少个三年可以走?深深地，感谢你，我的母校，感谢你我的师长，感谢你，我亲爱的同学。

自我评价：高三以来，遵守学校规章制度，具有良好的思想品德素质，有强烈的集体荣誉感和工作责任心，坚持诚实守信。在学习上，摸索学习方法，高效学习，态度端正，目标明确，正视错误并积极改正。宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。我相信，通过不断的学习和锻炼，一定会使自己成为一个有理想、有道德、有文化、有纪律的学生，以优异的成绩迎接挑战。

高三学习心得范文 篇 2

走过高中三年，尤其是高三这一年，我发现，高中学习中有许多方面尽管细小，却需要坚持长期花功夫。当你把这些细节慢慢化为一种习惯时，你才能实现自己的目标。

学语文兼顾输入和输出

语文中大家最头痛的300实词，其实大部分都分散在三年的语文学习中，要勤背诵。在此基础上选择附有翻译的课外文言练习，自己一字一句翻译、理解后进行对照，这样便事半功倍;再比如，到了高三，语文作文几乎是广大学生的痛。大家常常觉得自己的文章缺乏观点，或者观点没有深度、不能层进。其实，你可以早一些开始关注社会现象。这包括两个方面&&一则有输入：去品读报纸期刊中职业评论家对于各社会现象的评说，学习他们的角度，但不是简单抄袭别人的思想;二则有输出：慢慢开始以书面、片段的形式表达你对社会问题的思考。重点在于一切思想都要成文，而非简单在脑海中构想。尤其，你最好从微观、个案着手，看出较宏观、普遍的问题。最后，在冲刺阶段，你可以着手研究历年的春考、秋考语文试题，尝试归纳常考察的题型及相应的处理方案，如：信息筛选型、印证观点型等。

在英语学科中，值得你去关注的是阅读和写作。建议有能力的同学以四级阅读作为自己平时训练的基准，把这个细节抓好，到时看到相对简单的阅读，还不手到擒来?也可去研究四级写作，模仿作文的结构以及能成为亮点的用法等。

归纳题目和规律

大家常常简单地把理科归于题海战，其实做了一定量的题目后要多归类多总结，方能见一叶而知秋。以我加的物理科目为例，大家时常会自觉对题目和规律进行归纳。这种总结性的行为其实高于

做题本身。比如，电路的动态变化是常考察的内容，你做了一定量该类型的题目后，就要去总结类似问题的解决方案：是整体分析还是串反并同。再比如圆周运动里是杆子模型还是绳子模型，这些模型背后有哪些物理规律，你如果细心做好总结归纳，下次碰到的时候就不会举手无措。又比如，电、磁场中，各个物理量如何变化，如何取到极值，都是需要总结的。有时候老师会帮助同学归纳，但如果是你自己得出的结论，相信印象会更加深刻。

相信大家最不能接受的是错过的题目又错了一次，甚至长此以往错下去。做错题集的重点不在于把错的题目抄下来重新做一次，我个人比较看重对错题的归纳。比方就物理，一来，从错题中你会渐渐发现自己在哪些方面比较薄弱，是电磁感应、力矩，还是基本的受力分析?再者，通过错题来总结自己容易犯错的地方，是考察对象不明、减速陷阱，还是哪种模型没有分清?这样一来你就能整理出一张自己的TIPS，每次考前翻开错题集的首页，看自己一一列举的易错点。如果你能及时整理出自己的TIPS，看清楚自己的弱势，就能早点解决问题。

刷题也有技巧

数理化要学好，其实一开始还是要靠刷题。只不过，刷题也有技巧。有的同学买了很多参考书一本一本做，真是辛苦，到头来却没有效果。其实，重点是要从每次考试、练习中发现自己的弱项，不要一股脑儿盲刷，必要时可以请老师帮忙找茬。另外，数学方面要注意效率，对于有些内容不要过于纠葛，比如说排列组合，只要弄清楚公式和几种类型即可。

高三学习心得范文 篇3

这学期以来，我们学习了许多关于区角活动的理论知识，现将自己通过学习所领悟之一二点心得记录下来。

1、首先，我一直以为区角活动的材料就是老师准备好就可以了。小朋友只管操作就可以了。现在才知道，这样就违背了区角活动的创作性、探索性。小朋友也失去了主动创造、探索的机会。

一般情况下在同一个区角活动中只提供相同材料忽略了区角活动的趣味性，使区角活动没有起到应的的寓教于乐的作用，以后在这两个方面会加强注意。

2、区角活动中老师、幼儿的角色定位

以前一直认为，老师是区角活动的制定者、策划者，占主导地位，支配着区角活动。幼儿只是活动的参与者。现在才知道，幼儿才是区角活动的主体，老师只是指导者。老师应更注重幼儿的自主性，保证幼儿操作的自主空间，适时调整活动材料，强调规则，提供新材料，有意识引导幼儿记忆、理解、创新，用简洁语言表述，鼓励其操作。培养幼儿良好的操作习惯，让幼儿真正得益于区角活动。

3、区角活动的作用

区角活动的材料应具有探究性，以达到引发幼儿动手、动脑的作用。并在此基础上能动手操作。要明白老师的引导性不是语言引导代替操作，而是发现材料与目标的关联，从而引导幼儿也发现达成目标。

4、区角活动中遇到的问题及对策

首先老师应明确，区角活动是幼儿自我学习、探索、发现、完善的活动，尊重丝恩发怨长兴趣，让其自由选择，自主决定是幼儿主动学习的基本条件。

因此，老师要尊重幼儿自主选择性，适当拓展活动空间，准备充分，创设相应的区角活动环境，为丝恩发怨 长打开自主选择、自发探索之门。

5、根据要本班实际情况与个体差异适时调整，做到理论联系实际，具体问题

高三学习心得范文 篇 4

三月，草长莺飞，校园花开。作为高三的学生，本该在校学习的我们，却因疫情，不得不延迟上学。好在国家提出了“停课不停学”的方案，使我们在家能通过网课直播的方式进行着高三的复习，维持着学习的规律。

疫情中，我们明白了自我防护为第一要务，同时也懂得了读书的真正意义;云端里，我们紧跟老师指引，保持学习状态，做好学习规划、完成学习任务。

与“逆行者”相比，我们唯一能做的是学习，是努力提升自我。疫情之下，网课对我们的自主学习能力提出了更高更严的要求。高考对人才的选拔要求更高，具自制力，能有计划合理学习的自主学习达人将会脱颖而出。回想网课初期，我们中不少人心思还未从原本“短暂”的假期中抽离出来，犹感不适，但很快网课学习的全新体验以及老师们的悉心教导，让越来越多的同学渐渐投入到线上学习中，同时也对网课自主学习有了自我的领悟。

此时自主学习显得尤为重要，而其核心便在于“自主”二字。宅在家里，没有了学校浓郁的学习氛围和良好的学习环境，心神很容易被外在干扰和分散，无法真正自我管控。如果不克服这点困难，那么所谓的网课学习就将变得毫无意义。我们懂得必须积极提升自制力，强迫自己沉下心去学习，并且尽量摒弃外界的一切干扰，努力做到心无旁骛。同时，我们也主动与家长合作，让他们帮忙进行了适当的提醒和监督。这样一来，“自主”才有了实现的可能。

“你不逼自己一把，你都不知道自己有多优秀。”人生最大的困难就在于挑战自我的极限，如果你不勇于想办法尝试，则永远不知道自己的人生还有哪些可能。对于学习，每个人的承受力是有限的，时间一长也会不可避免地感到疲倦。此时，就是我们自主学习的关键点，也是我们挑战自我之时,我们需要坚持。学一时很简单，但一直学却不是易事。如果不能很好地解决学习产生的烦躁问题，那么自主学习的效果终究有限。针对这个问题，不断转换学习科目无疑是一种切实可行的办法。比如，长时间做数学可能会让人渐渐跟不上思维节奏，这时不妨换个思路：看看英语阅读缓解一下学习压力;阅读作文素材，听听英文歌曲做到身心的放松;又或者做做家务，劳逸结合，做到张弛有度。

“学霸”之所以称之为“学霸”，就在于他们学习极其高效，可以达到事半功倍的效果。长时间地坐在书桌前，不仅是家长，就是我们自己也开始担心我们能否做到“高效”。我们不妨向优秀学习，将自己置身于考场当中，限定自己的做题时间，内心产生了紧迫感，也就少了胡思乱想，学习自然而然高效起来。

大道三千，殊方同致。当目标——“高考”越来越清晰，我们的信念亦越发坚定。

如果没有疫情，我们早已返回学校，在教室里大声朗读，在操场上自由奔跑。愿疫情去，你我笑容依旧，风采依旧!愿东风来，艳阳高照，桃李芬芳。

高三学习心得范文 篇5

我本身是不迷信什么方法的。我觉得学习是一种探索，而不是靠某种方法就能批量完成的任务。所以我就谈一谈在学习时产生的感悟吧。一家之言，希望能对学弟学妹们有所帮助。

语文

我是一个比较典型的理科男，语文一直是我的弱项。反映在试卷上就是分数一直处在班级的中游。直到高三才发现，高考语文最拉开差距的部分便是基础知识和作文。于是我用大量的精力加强基础知识的背诵，将这个部分牢牢掌握。所以，大量的背诵和练习是掌握好基础知识最好的方法。

而我作文的提高，得益于我对读书的喜爱和老师关于应试作文的培训。在高三，我喜爱上鲁迅先生的文章。鲁迅先生的杂文嬉笑怒骂，有着深刻的思想和犀利的语言。这是高考作文阅卷老师比较喜欢的类型，所以我在高三下半学期看了大量的鲁迅的文章。每个人都有适合自己的风格，一种风格的文章看多了，自己写起来也会有那种文风，也会更有写作的欲望。多读多练，语文作文的成绩一定会有所提高。

数学

数学可能是令许多人头疼的科目。我个人觉得，数学成绩跟个人天资有一定关系。所以不能强求达到最好的那一个层次。我们要做的就是在自己能力范围内做到最好。基础分是一百分左右。减少计算失误就可以全部拿到。关于减少失误，我推荐一种方法，就是规范演算过程。在演草纸上工整地写下每一个计算步骤，加减乘除都要一步一步写，不跳步骤。这样速度虽慢，但减少失误，方便检查，增强自信，比较适合数学基础较差，主抓基础分的同学。

我觉得要提高数学成绩，刷题必不可少。对于数学成绩不错的同学，我推荐多做题。错题本和好题本也十分重要。

英语

英语的第一轮复习十分重要，许多语法句式都会从头复习一遍，原来英语基础较差的同学可要吃苦了，对照 12 本课本认真学习。英

语是语言类学科，我觉得大量的课外阅读是很有帮助的。英语周报、21 世纪报、china

daily、或者是现在市面上众多的英语课外读物都可以尝试看看。我觉得高考和四六级词汇的背诵如果和课外阅读结合起来，效率会很高。背过的单词反复遇见，印象会深刻许多。我也有一本薄薄的本子，用来记课外的单词，每天早晨和老师布置的内容穿插着背诵，效果蛮好的。

考试策略

首先是字。汉字和英文都讲究工整。汉字不是一时之功，而英文就可以短期提高。我个人写的是斜体，而且坚决不连笔。字母圆润，高度统一，就会显得很工整。

每门考试的时间安排可都要自己实战探索了。比如在语文和英语的考试中，我会以较快的速度答题，留65~70分钟（其实这也是正常水平）写语文作文、50分钟写英语作文（30分钟作文、20分钟补填和涂卡）。这些也都因人而异吧。

心态

高三是非常忙碌的。高三的假期少的真是可怜，有时令人烦躁愤慨（我也常常愤慨）。克服这些负面情绪也蛮重要的。或许想想学长们的经历，展望高考后的美好生活，就会重新振奋精神，继续努力下去。

考试不要太看重成绩，几分的得失、名次的轻微浮动，要重视，但也别太过在意，影响情绪。我高考前夜是两点睡着的，心中是莫

名的感觉但绝不是紧张。积极地面对高考前的十几次模拟，高考时你也能够放下包袱，一心答题。

高中生活紧张多彩，高中学习忙碌充实。希望学弟学妹们看过之后，能联系自己的实际情况，有一些新的思考和想法。也希望学弟学妹们不要拘泥于他人的学习经验，因为绝没有适合所有人的方法。自己探索才是最好的选择。我也预祝学弟学妹们在高考中取得满意的成绩。

在高三，要问我收获了什么，我会说，由于努力，我锋利了自己；因为共同的理想，我拥有了一大帮朋友；跟老师的密切交流，我总是能够得到受益匪浅的启发。学习的方法因人而异，但是，绝对离不开预习、认真听课和课后复习，在这过程中学习也有一些小窍门。

学习需要练习，没有勤奋的学习、不断地练习，又如何来应对一次又一次的考试呢，“天道酬勤”是我一直信仰着的。

学习是需要用心的，朱熹曾经说过：“读书有三到：心到，眼到，口到。”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听音乐，这样比带着耳机做功课的效果好多了。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结庐在人境，而无车马喧的境界。

给自己定一些时间限制，不要在整个晚上都复习同一门功课，可以适当根据课程的进度来预习复习，课后注意整理笔记，学会归纳总结，把知识点罗列分类。有句谚语说：“三天不念口生，三天不练手生。”的确，所以复习也是学习的一个重要方法，千万不可小看它。

当然选“好题”也是很重要的，千万不能见题就作，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。

学习更重要的一点就是能持之以恒，今天的事情今天做，不要明日复明日，这样就会学成一种坏习惯——怠慢，所以我们要持之以恒，绝不能明日复明日。

学习没有捷径，需要我们用努力来浇灌，选定目标，努力向前。

高三学习心得范文 篇6

我于20__年8月27日参加了由四川省建设监理与工程质量协会举办的QC小组活动诊断师考评培训班，经过几天的学习收获颇多。我在成都建筑工程集团公司一直在项目从事技术工作，接触QC管理及活动也有10余年时间，先后参与及主持了四川金骊总府大厦工程地下室防水QC小组、江波华城商住楼工程地下室底板大体积混凝土裂缝防治QC小组及成都香格里拉大酒店及办公楼发展项目钢筋直螺纹连接技术QC小组活动。对QC小组的活动有一定的认识，在这几天的学习中，加深了我对统计方法重要性的认识，以前我们QC小组的活动对数据仅做了简单的统计及分析，因此对策就显得过于简单，使我们的QC活动难于上一个台阶，因此在以后的QC活动中，我们要加大数据收集及整理，使对策更加有针对性，更能解决实际问题，使正常波动控制在允许范围内。对5M1E，自从开展QC活动，ISO9000族标准的认证及实施以来，对我们建筑企业来说，引起产品质量波动的主要因素还是人的因素，原因是建筑产品基本是手工作业产品，大量采用农民工，工人流动性大，技术素质参差不齐，使产品质量不易得到保证，因此在以后的工作中，QC课题应偏重对施工工艺方面进行选题，加大对管理人员及技术工人的上岗培训及通过民工夜校的方式，加强对工艺标准及操作过程的学习，使我们的QC活动能对工程的质量切实起到促进作用。

以上是我通过本次学习得到的一些心得体会，不对之处敬请指正，

以帮助我不断提高自己的QC小组知识，使自己能够成为一个合格的诊断师，为企业的发展尽到自己应有的力量。

成都建筑工程集团总公司

肖斌

高三学习心得范文 篇7

挥文舞墨游天地，博古通今济苍生看着校友录上的班训，不禁为高三那段充满理想单纯执着的日子微笑。三中的葡萄藤下扫过历史书的阳光，飞檐绿瓦上静静陪着读书人的月光，一轮一轮，见证着我们在自我反思和自我超越中不断认识自己，完善自己，成长，成熟的过程。高三，辛苦有，但更多的是充实;疲惫有，但更多的是希望;挫折有，但更多的是经验与你分享。

一、把握好学习节奏和心态

面对繁多的学习内容，时间安排不开时要学会取舍和计划。每段时间明确目标和轻重缓急。每个人的学习习惯不同,有人适合熬夜，有人适合早起，而我是必须睡眠充足的类型，耗时间不是目的，目标是在有限时间里取得最高效率。因此要找到适合自己的作息安排，尽量保持白天头脑清醒。(我也曾经白天上课睡觉，但发现这样事倍功半)

另外，学习时高度集中和角色转换快(也就是无论做什么都迅速进入状态，结束时迅速放下)是高效率的两个重要前提。有时不妨给心一小段空白，学会调节，保持心理平衡。疲倦或者压力大情绪低落时我喜欢打球或者散步，甚至坐公交车的时间也可以是自在时光。

到了高三中后期，因为总是不可能完成所有任务，曾一度觉得沮丧。后来找到三个解决方法：与老师交流，与同学互相鼓励，与自己叫劲。学习成绩和你的付出之间有一个时间差，所以要相信自己，不要暂时没有成效就轻言放弃。

把高三看作你人生中再正常普通不过但又重要的一个时期。保持一定的紧张，但不是心理压抑。不要把自己局限的太死，跳出来看自己。我曾经一度想非北大经济学院不可，后来认识到这种心理是非常不好的，通过和老师交流，重新找回平和的心态。其实人生的路有很多条，比如要学经济，那么人大，复旦，中财都不错。即便不学经济，北大的国关、历史系也很有意思呀，而且还有双学位，还可以读研都可以为改进社会做点什么(这是我小小的理想,呵呵)要相信自己会到达最终的目标,那么一时的失意(比如模拟考)都不算什么。况且和今后我们要遇到的问题比，高中的这些挫折真的不算什么。

人一定要知道自己要走向何方，虽然对未来我们有很多未知，但需要有大概的方向，然后随着我们一步步前进，不断修正，调整。建议大家在高三上学期学习不太忙的时候(上学期真的有很多时间)查一查大学的专业，心中有数，了解自己的兴趣和职业理想，这样学习有动力，报志愿时也不会茫然。喜欢的话，一切付出都是乐趣。像孙老师那时说的我喜欢，那么我能耐得住寂寞。有时候，其实事情很简单&&你最想要的是什么。

二、数语外

高三上学期的时间相对还是比较宽松，建议这时时间向三大科稍微倾斜，因为到后期文综记忆量非常大，很可能无暇顾及这三科。

数学

有的学校快速进行很多轮复习，但是你自己一定要把握好一次扎实，深入，细致的复习，即便不是从头至尾，至少把你的弱项部分攻克。做题不要贪多而要做精做透，前半学期从分章节专项，讲解细致的练习册细细做起。虽然文科数学相对简单，但数学基础还可以的同学这时不要跳过难题，要勤思善问，做题是为了理解题背后的知识，开阔思路，深入理解解题思想方法。如此才不会错过学习的乐趣。如果你有要学经济金融类的志向，千万要不要放弃难题的机会，因为以后，你会和理科生一起学数学。

此外，让认真养成习惯，内化为品质，你会发现这些学习中潜移默化的影响会使你在生活中获益良多。

语文英语

这两科是文科生的强项，但切忌因为荒废反而不成优势。在一定积累的基础上，要实现高分突破必须明确自己失分的结症所在。例如高三后期我发现语文大阅读总是失分，去找老师分析试卷，得出问题在于答题的规范性条理性和语言准确性的欠缺。于是老师建议我拿自己的答案和标准答案对照，不是看能得多少分，而是看失分的地方和答案的语言差距在哪，为什么没有到位，这样果然和有效果。珍惜语文课吧，我都想念语文课了。

三、文综

近两年向新课改过度，文综试题越来越灵活，也更注重学生能力的考查。抓牢基础，记忆准确是基础，已是大家的共识，在这里我就不多说了。着重说一下文科素质的培养。

广泛涉猎，开拓视野是人文学科的必然要求。《中国国家地理》、《环球》是我们全班传阅，《大国崛起》晚自习也在班级放映，我每天都看《参考消息》，这些都很有收获。文科和生活密切相关，要活学活用。下面举几个例子：看到美国保尔森财政改革我会对比罗斯福新政，即复习课本又锻炼思维加深理解。又如经济学中的价值规律比较抽象，书上的例子都很简单，那么我们正在经历的全球粮价油价上涨问题不是现实而且把经济规律演绎得淋漓尽致的例子吗?我的笔记上还整理了今年中国气候异常的专题，结果出现在学校的模拟考试题中。地理驼峰航线那道题书上并没有讲过，我当时是想起以前看过《极地营救》的电影中喜马拉雅山的气象情况

和电视中唐家山抢险中直升飞机遇到的山间气流难题，从而顺利过关。有时，历史老师会让我们以没学过历史的角度来看题，就是要避免思想禁锢。政治热点也不是用来死记的，而是你学会运用知识的载体。把题目看成一个现实的问题，要你解决，这样的研究式学习不仅有乐趣，而且能充分调动你的知识储备并培养能力。

觉得我的失误之一是历史书看的太多，资料看的有点少。最后一直在看，很多遍。其实那些东西明明已经在脑子里，但需要考试题之类的东西把它激活，干想想不起来并不代表你没有记住，意味看书反而容易禁锢。当然我并不是否定看书的重要性，书一定要看好多遍，要非常熟，这是基础，只是，不能局限于书，尤其是我们处于新课改的过度阶段。

总之，如果能够安排好课内学习，一定要多阅读，多思考，多发散，不妨和同学老师一起指点江山讨论时事。毕竟，文科终究是要解决社会问题。

高三，其实只是你人生理想的开始。和一群人一起，为了理想拼搏，耕耘，然后单纯地期待收获，不是一种幸福吗?

在一本书上看到这样一段话：有几次能像在毕业班一样，心无旁骛地为一个目标奋力拼

搏?任凭窗外花开花谢，云卷云舒，我们却只是窗内苦读的身影。这份专注，这份执着，高

三之后，何时才能再次体会?

一路走过，回首，发现晚自习窗外的夜空原是半边明月半天星，从来不缺少明媚和温馨。

最后，把一位老师高考前的勉励我们的和话送给面临高考的你：面对高考，让我们视野放远，想象自己更加崇高伟大，今后必将作就更大的事业，高考就不算什么了。

收集一年的光，织成梦想，把未来点亮。

高三学习心得范文 篇 8

20__年 12 月 6 日，我硫酸分厂生产班组一班组织学习了公司及分厂安全条例。并通过对铅分厂生产班组员工机械事故压断手指和其他分厂各类事故真实案例的学习，使我对安全重要性有了更深刻的理解和感悟。

有多少次警钟长鸣，就有多少个血泪辛酸的故事。白发苍苍老母的悲痛欲绝、弱妻幼子的孤苦无助、社会的无形损失？？众多的事故统计表明，除客观的社会缘由和自然灾害外，主要的责任者事故源于人们的安全意识淡薄，违章违纪。每一次触目惊心的安全事故，都有当事人侥幸心理下的严重违章行为。如此淡薄的安全意识，如此淡薄的自我保护意识，不仅直接伤害了自己，更对家庭、亲人造成了伤害。

安全常记心中就是要做到“人人事事保安全”。

人人事事保安全，关键要从我做起，从现在做起。人人事事保安全，重视安全宣传、教育和培训。只有每个职工的安全意识提高了，安全技术能力提高了，才能在生产劳动过程中自觉遵守劳动纪律和安全操作规程。从“要我安全”转向“我要安全”、“我应安全”、“我能安全”、“我懂安全”，这是安全意识的飞跃，这种飞跃只有通过经常的反复的安全再教育，再学习才能实现。而端正自己的思想作风，熟练掌握安全专业知识，以及崇高的敬业精神则是实现这个飞跃的必备前提。

作为公司的一员，在对安全生产方面我认识到：我们应当始终坚持安全第一、预防为主的方针。在正常生产组织过程中必须遵守有关安全生产的法律、法规，不断进行安全生产教育和培训，消除侥幸心

理，了解掌握必备的应急安全防护措施。在日常工作中，我们因该积极面对各级安全单位的的各项检查规定和考试，做到时时自查、整改，时时学习，刻刻注意。

“安全无小事”，防微杜渐是关键。安全不是面子功夫，而是要落到实处；安全不是喊喊口号，而是要真正行动；安全更不是只为自己，而是为了大家。希望每个人都能时时把安全记心中，刻刻把安全重落实，这样筑起一座思想、行为和生命的永远不倒的安全长城。

高三学习心得范文 篇9

俗话说：学人之长，补己之短。20__年_月_日—7 日有幸到盐道街小学为期两天的学习。现简单地谈谈这两天来跟班学习的心得体会。

（一）、校园文化特

校园里到处都可以让人耳目一惊，校园文化丰富多彩，各楼层文化主题鲜明，（如：绘画、书法、优秀习作等），教室内班级文化及板报上随处可以看到学生的作品。学校校门至操场的宣传长廊更是让人赞不绝口。

学校还经常开展各种特色活动，这这两天学校就开展了好几次活动，如：家长开放日、主题班会和高段教师教研，开放日活动过程中让孩子们主持，每一个学生都要参加，让孩子、家长、老师度过一个愉快难忘的上午。这一活动体现了学生、家长、学校三者之间的和谐合作关系。

（二）、教师素质高

通过听课和各位名师的交流，体会到这里老师那过硬的教师基本功——标准流利的普通话、规范苍劲的三笔字，扎实的语文功底、广博的语文知识，游刃有余的课堂驾驭能力，扣人心弦的过渡语言，评价学生的语言是那么贴切、适时、到位，（如：我很高兴，因为……；我看到了一种….现象；我听到了一个孩子的声音；你真不错……；现在应高兴在心里边；…….）那些激励、提醒学生的语言没有任何浮夸之气，脱口而出，听起来顺耳，自然连听课的我都觉得内心深爱鼓舞、激励。总之，他们的敬业精神、才识，教学艺术无不让我们叹服。

（三）、个人收获多

我们白天跟指导老师学习，认真听课，认真做笔记，互相交流，回来的路上又和同事讨论交流。两天的听课、反思重复进行着，谁也不觉得烦，只是认为此行收获很大。我们满怀希望而去，也满载而归，用心去学，倾听，交流，有收获，有体验，有感悟，有成功，有幸福。

高三学习心得范文 篇10

对于即将进入高三紧张生活的学生来说，学习是一件会引发焦虑的事情，下面我就和大家分享一些技巧和心得体会，希望能减轻你的焦虑感。

一、学习需要目标和计划

一个有理想的人一定会有自己的奋斗目标，并为此而努力。想使理想最终得以实现，需要不断为自己设定具体的目标。每日审视自己，找出与目标间的差距，你会从中获得动力。制定适当的计划是必要的，它能提醒你下一个目标是什么，此刻应做些什么。它能使你有紧迫感，每当你有些倦怠时，看一眼你的计划书，提醒自己：此刻付出的一切努力，都是为了自己的将来，辛苦定会有回报。有些人的计划会制定得相当具体，例如可以具体到某一个知识点等。但也许你并不习惯于制定过于具体的计划，这也没有关系，你可以根据自己的需要做。计划应该是个性化的。

计划要具有可操作性。应尽量将计划制定得适合自己，并且应该务实。

二、学习需要兴趣

老师能在教学中提起学生的兴趣，使学习显得不枯燥，同时也使学习显得更容易。这个过程也需要学生自己的积极参与，学生不应该基于自己对人的喜恶而排斥某位教师的课程或教师本人。试着使自己有一点耐心，也许你会有新的发现。如果你对自己所必须学习的东西不感兴趣，那么你将会极为痛苦。与其天天生活在苦闷中，倒不如主动地对自己所学的东西培养兴趣。这样做，你会渐渐感到学习变得轻松了。

三、学习要专心

专心是效率的保证。人不容易像计算机一样高效率地执行多线程任务，不专心往往会使你的学习效率不高。

也许学习并不是你一天之中最愿意做的事，但为了你的理想，你需要学习。每个人都有自己想做的事情，但你应该暂时将它们放在一边，先不让它们分散你学习时的注意力。注意力不很集中时，你的学习效率会降低，出错率会上升。这样，你的学习效果就不会很明显，辛苦付出的努力也很难得到回报。

假如你以前学习有时不是很专心，我建议你试着强迫自己专心一些。你会发现这样做会使你的学习效率提高，效果变得明显起来。

四、学习要刻苦

"学习要刻苦。"可能你曾听过无数人讲这句话，可能你并不喜欢这句话。但从很多人的经验来看，你需要这句话。

刻苦会使你的学习成果很扎实。也许在有些人眼里，刻苦读书的人是书呆子，但刻苦学习的人脚踏实地，这样做的好处会慢慢显现出来。它会带来成绩的稳定性，并继而带来较好的心理素质。总之，耐心地再听一遍这句老话，对你应该是有好处的。

五、学习需要适当的方法

学习的方法每个人都有，并且每个人都需要认真地去考虑和研究它。某种学习方法对于一个人来说也许是优秀的，但没有被推广普及的必要。因为学习的方法因人而异，方法的奏效是它与这个人相适应的结果。方法，也是个性化的。借鉴他人的学习方法并不是不可以，但找寻适用于自己的学习方法才是最重要的。

六、高中阶段的学习需要老师的指引

有些处于高中年龄段的人可能会表现出与长辈的相处障碍，他们不愿意或不屑于听从长辈的建议或要求，这种抵触有时是毫无原因的。这种现象反映到学校中时，就显得有些尴尬。学生习惯性地不理睬老师给出的建议，老师有时会因此而变得十分愤怒。于是，学生更加不理睬老师给出的建议，老师会更加感到一种莫名的愤怒……在这个过程中，老师最多是感到愤怒，而学生则忽略了大量本应注意的东西。

若学生能放弃偏见，耐心地听课，那么，课堂的气氛会变得轻松一些，而更重要的是，学生能从课堂中获取足够的知识。在高中阶段，老师会较多地帮助或代替学生做一些事。这时，学生应该信任老师，并耐心地从中学习，而不是过早地在这些方面表现出自己多少显得有些危险的独立。

高三学习心得范文 篇 11

高三这一年是痛苦与喜悦交织的，忙碌而又充实的一年。每当我们走过高三这一艰险的独木桥后，回首忘去有人是遗憾的，而有人确实欣慰而怀念的，因为那里充满了我们辛勤的汗水。因此如何好好把握高三这段重要时光是通向高考成功的捷径。

首先说语文。语文在生活中无处不在，可以说我们每天每时，每分每秒都在接触语文，所以若想真正提高语文水平主要还在于日常生活中的学习和积累。在有了必要的积累之后，应试就变得尤为重要。高三一学年，甚至最后一个学期，对学习应试都具有很大意义，把握得好，可以大幅提高语文成绩。因此，跟着老师的步伐走很重要，不要掉队另起炉灶。(对其他科也一样)因为老师多年把关高三，对如何复习有较多的经验。此外，复习要细致，不要留死角，如果留有死角对高考时的心态影响很大。应把重心多放在基础上，注意平时的积累，最好准备一个小本记录平时易错的字音、字形以便平时查看与复习。还有便是每次答大阅读时都要注意总结答题技巧，因为高考时大阅读是区分档次的地方，应多加重视。

其次是数学。数学的学习从宏观上看设计一个学习时间安排的问题。个人觉得，到家休息片刻后学习数学是最佳时段，因为数学需要头脑的清醒与兴奋，若是在疲惫的状态下学习数学不但没有进步，反而会增加对数学的反感。确实，数学也是较为枯燥的，很多题只是换汤不换药，但这更要重视，唯有一次一次反复训练，才能找出自己的薄弱环节加以巩固，所以不要厌烦做数学题，不要觉得看一眼会了就走马观花的过去，还是应动笔做一下也许有意想不到的收获。数学答题思路于模版固然重要，但也要灵活多变，尤其是理科生，不要一个劲向下钻，有时换个思路会事半功倍。

然后是英语。英语这个学科有一个特点，就是知识点特别多，很分散，很难把它整理成一个系统的东西，而且他需要记的东西特别多。可能有同学会有这样的体会，就是做错的题目往往第二次还会犯错，这是由于错误信息先入为主造成的。克服这类毛病的方法就是高度关注错题的整理和经验的总结。具体操作方法就是先把题目抄下来，然后把错误的答案和正确的答案同时写上。最好能够向老师请教，请他帮你分析错误的原因是什么，正确的解题思路应该是什么，然后用不同颜色的笔把他表示出来。临考前把错题本拿出来翻看一下，以免考试时犯同样的错误。

理综是个既容易取得高分，又不易去的高分的综合科目。容易取得高分是因为只要基本功扎实，时间分配合理，高分是轻而易举的。而做到这两点需要平时很大的努力才能实现，因此他又不易拿高分。下面说说具体的学习方法：1、扎实基础，在基础上升华：许多同学总是爱看些难题，其实大可不必，高考是面对全市考生的一次选拔考试，题目会有层次性，而基础是占大多数的，因此，决胜理综的关键其实在于基础而不在于难题。因此，对一些学习较为吃力的同学来说，基础是重中之重，必须拿下。而对于一些学有余力，基础较为牢固的同学来说多做一些难题也未为不可，因为所谓的难题就是比较灵活的基础题，多做这些题可以巩固你的基础，同时开阔你的思路。

2、回归课本：千万不要小瞧课本，尤其是化学与生物两科，所有的高考题都是围绕课本出的。最最突出的应该是生物，不要放过课本中的任何一个细节，包括书下注释，只要把书看书看的烂熟于心，在高考时会给自己树立很大的自信。

3、统筹规划，做到利益最大化：时间分配对于高考理综是至关重要的技巧，在平时学校考试练习时一定要慢慢找到自己的答题节奏，高考时一定要按照这种节奏去答，切忌改变习惯。4、心态决定一切：高考时要保持百分之一百二十的专注，不能分心，因此心态一定要稳定，要做到不慌不忙。而这种心态也需要平时知识与临场突发状况处理的训练。

高三学习心得范文 篇12

我们知道，理论力学以质点，质点系和刚体为研究对象。对于机械而言，它尤其是以刚体作为研究对象，我们在上理论力学时，最关注的也是刚体。而材料力学则关注的是变形固体。这就是说，在理论力学中，物体受力后，会产生加速度；而在材料力学中，物体受力后，发生的是变形。材料力学主要研究的是变形的问题。

但是材料力学并不研究所有对象的变形。

对于流体的变形它是不研究的（研究流体变形和运动的学科是流体力学），它只研究固体的变形。而固体多种多样，例如我们手中的铅笔，是固体，它的长度尺寸远大于截面尺寸，我们称之为杆件，材料力学就研究这种杆件的变形；再如我们写字的桌面，它的长度和宽度远大于其厚度，这种固体我们称为板壳。我们设想一下，当我们突然敲一下桌面时，如果用力过大而桌子已经年逾古稀的话，桌面也会出现裂痕。研究与桌面类似的固体的变形的学科，是板壳力学；再看看我们手边的文具盒，其外壳的力学研究，就属于板壳力学的范围；而连接上壳与下底的那两根销轴的变形，则属于材料力学的研究范畴。除了杆件和板壳以外，还有我们文具盒中的橡皮，当我们在用橡皮擦使劲地擦除练习本上错误的地方时，我们明显的看到橡皮发生了变形。那么，有什么学科来计算橡皮的变形呢？一般的橡皮是块状的，其三个方向的尺寸相差不大，我们称之为块体。研究它的变形规律，是固体力学的研究范畴。

总之，材料力学只研究杆件的变形问题，也就是那种类似铅笔的细长构件的变形问题。

高三学习心得范文 篇13

学习物理重要，掌握学习物理的方法更重要。学好物理的“法宝”包括预习、听课、整理、应用（作业）、复习总结等。大量事实表明：做好课前预习是学好物理的前提；主动高效地听课是学好物理的关键；及时整理好学习笔记、做好练习是巩固、深化、活化

物理概念的理解，将知识转化为解决实际问题的能力，从而形成技能技巧的重要途径；善于复习、归纳和总结，能使所学知识触类旁通；适当阅读科普读物和参加科技活动，是学好物理的有益补充；树立远大的目标，做好充分的思想准备，保持良好的学习心态，是学好物理的动力和保证。注意学习方法，提高学习能力，同学们可从以下几点做起。

一、课前认真预习

预习是在课前，独立地阅读教材，自己去获取新知识的一个重要环节。

课前预习未讲授的新课，首先把新课的内容都要仔细地阅读一遍，通过阅读、分析、思考，了解教材的知识体系，重点、难点、范围和要求。对于物理概念和规律则要抓住其核心，以及与其它物理概念和规律的区别与联系，把教材中自己不懂的疑难问题记录下来。对已学过的知识，如果忘了，课前预习时可及时补上，这样，上课时就不会感到困难重重了。然后再纵观新课的内容，找出各知识点间的联系，掌握知识的脉络，绘出知识结构简图。同时还要阅读有关典型的例题并尝试解答，把解答书后习题作为阅读效果的检查，并从中总结出解题的一般思路和步骤。有能力的同学还可以适当阅读相关内容的课外书籍。

二、主动提高效率的听课

带着预习的问题听课，可以提高听课的效率，能使听课的重点更加突出。课堂上，当老师讲到自己预习时的不懂之处时，就非常主动、格外注意听，力求当堂弄懂。同时可以对比老师的讲解以检查自己对教材理解的深度和广度，学习教师对疑难问题的分析过程和思维方法，也可以作进一步的质疑、析疑、提出自己的见解。这样听完课，不仅能掌握知识的重点，突破难点，抓住关键，而且能更好地掌握老师分析问题、解决问题的思路和方法，进一步提高自己的学习能力。

三、定期整理学习笔记

在学习过程中，通过对所学知识的回顾、对照预习笔记、听课笔记、作业、达标检测、教科书和参考书等材料加以补充、归纳，使所学的知识达到系统、完整和高度概括的水平。学习笔记要简明、易看、一目了然，符合自己的特点。做到定期按知识本身的体系加以归类，整理出总结性的学习笔记，以求知识系统化。把这些思考的成果及时保存下来，以后再复习时，就能迅速地回到自己曾经达到的高度。在学习时如果轻信自己的记忆力，不做笔记，则往往会在该使用时却想不起来了，很可惜的！

四、及时做作业

作业是学好物理知识必不可少的环节，是掌握知识熟练技能的基本方法。在平时的预习中，用书上的习题检查自己的预习效果，课后作业时多进行一题多解及分析最优解法练习。在章节复习中精选课外习题自我测验，及时反馈信息。因此，认真做好作业，可以加深对所学知识的理解，发现自己知识中的薄弱环节而去有意识地加强它，逐步培养自己的分析、解决问题的能力，逐步树立解决实际问题的信心。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：

https://d.book118.com/998010121052006123