# 最新高三的心得体会(4篇)

来源：网络 作者：暖阳如梦 更新时间：2025-07-20

*高三的心得体会一提起长期保持成绩领先的秘诀，郭怡辰表示，就是比别人先一步，比别人快一步。“通常开学前的一两周，我就会把半个学期的东西看完，这样就比别人领先了半个学期。”郭怡辰对“第一”的称号并不那么在意，他用射击比赛比喻学习中的竞争，“学习...*

**高三的心得体会一**

提起长期保持成绩领先的秘诀，郭怡辰表示，就是比别人先一步，比别人快一步。“通常开学前的一两周，我就会把半个学期的东西看完，这样就比别人领先了半个学期。”郭怡辰对“第一”的称号并不那么在意，他用射击比赛比喻学习中的竞争，“学习跟射击一样，都是自己打自己的，按自己的步骤来就是了。”对郭怡辰来说，自主学习能力是他的强项，别人需要1个月完成的作业，他一个星期就能完成：“他高三在校外走读，学习非常自觉，常常自学大学教材。”班主任罗翠平说，郭怡辰的知识面很广，在全班每周两次的综艺节目上，他主讲时政新闻，头头是道，在辩论赛上，语言犀利。“他不是读死书的人。”

北京理科状元清华附中朱宸卓：非常享受自己在自习室读书的时间

朱宸卓在同学眼中是个开朗、热情的大男孩，初中学习成绩也一直拔尖。提起学习经验，朱宸卓显得非常淡定、有规划。他说，虽然在重点班，清华附中没有给学生很大的压力，自己的父母也给了自己很大的成长空间，同时对自己也非常的信任。相对于其他同学晚上的“加班加点”、“秉烛夜读”，朱宸卓更愿意高效利用黄金时间，“我基本每天用两个小时来完成学习的剩余作业，然后可以自由的做一些自己喜欢的事情”。日常生活中，朱宸卓非常喜爱体育活动。就算在高考复习期间，他也坚持每周打两次球，乒乓球、网球都不落下。

北京高考文科状元张韵凝：喜欢三毛会弹古筝

北京20xx年高考文科状元被北京四中张韵凝摘得，总分695。曾获“我与航天”全国青少年载人航天征文活动一等奖。状元的诞生除了自身的天赋和努力，老师的培养也非常重要。在张韵凝的班主任陈年年老师看来，张韵凝有两个特点非常好。一是心特别静，愿意为目标作出努力。心里事儿比较少的人才能更强大。二是很爱读书，尤其偏爱文学类图书。她喜欢的作者有村上春树、三毛等人。因为喜欢三毛，张韵凝报了北大提前批的西班牙语(三毛的丈夫荷西是西班牙人)。

河北高考文科状元于潇：一步一个脚印不断进步

“这个孩子特别坚强，很有韧性。”班主任宁可说，于潇的目标比较高，但有时成绩不太理想，所以身体和心理的压力都很大，“但是她特别坚强，都挺过来了。”在第一次和第二次模拟考试的时候，于潇的成绩在年级70名左右，而第三次模拟考试，成绩在150名左右，能有今日文科夺冠的成绩，宁可认为，主要归功于于潇的坚强。宁可是于潇的政治老师，让他印象深刻的是，于潇对每道题都很关注，力求一分不丢。他介绍说，为了对接高考，衡水中学一直采用网上阅卷的形式，学生只能看到总分，看不到每道题的具体得分，“每次考试后，于潇总是第一个找到我，要求看看是哪些题丢分。”宁可评价说，于潇是特别重视总结和反思的孩子，这也帮助她一步一个脚印不断进步。“于潇比较随和，和同学们处的关系都不错。”于潇是宿舍长，在她的带动下，宿舍八个人学习都很努力，成绩都很理想。

黑龙江省文科第一名于淼：最大的心得是要摆正自己的心态

“能取得高分，最大的心得是要摆正自己的心态。”骄人的成绩背后也有一段灰色的故事。“我是复读生，去年成绩598分，与自己报考的北京对外经贸大学差了3分。”说起去年的失利，于淼显得风清云淡，“当时我可不像现在，觉得自己有点窝囊。经过一段时间，我才想明白，总纠结于分数，没用，还不如刹下心来，按照自己的节奏来复习备考。”用她自己的话说，“真的看淡了。”不看排名，不跟同学比，只跟自己一次次模拟考试比，只看自己与上次相比是否进步了。经过两年的高三，于淼得出了一个重要心得——其实高三阶段最重要的是拼心理素质。“我喜欢看书，文学类、新闻类的书籍都特别喜欢，不觉得是浪费时间，反而对我分析问题、拓展视野非常有帮助。”于淼还把自己的“最爱”——《看天下》推荐给大家。

云南文理科高考状元：上课认真听课，不刷题，不上补习班

云南高考文理科裸分第一名均花落云师大附中。巧合的是，两人是高一同班同学，也是关系很好的朋友。他们获取高分的秘诀也一样：上课认真听课，不刷题，不上补习班。

文科状元孟鑫禹学习方法：掌握基础学会思辨

“其实学习就是在掌握基础的前提下，学会思辨，用一种自然的学习状态，不要有太大的压力，我高中阶段从没给自己定位，要考到多少名，都是顺其自然的。”孟鑫禹说，他从未上过补习班，也不做课外作业，“我上课很认真，在课堂上把核心知识都掌握了，其实就不用反复做其他题了，有的同学上课睡觉，课后又上补习班，我觉得也不太好。”

说起学习方法，孟鑫禹显得很有条理，“课本知识得掌握，建立知识体系，把知识脉络梳理畅通，这些基础是骨架。其次，对具体知识要知其然和所以然，要理解知识的原理，搞清楚知识的前因后果。毕竟是文科，还有一类知识就要该记的记，该背的背，没有什么快速记忆的方法，就是不要有惧怕心理，顺其自然，不要觉得记忆和背诵是一种压力，而是看成一种快乐，因为又掌握一些知识而快乐。”孟鑫禹说，做到前两种，就可以进行第三种，学会联系“让这些知识就像血液循环、经脉疏通，不能瞎子摸象，管中窥豹。”

理科状元张宗慕雨：把简单的事情做好

“那年中考，我比第二名只高1分，我一直认为状元其实就是撞出来的，人生有一次这样的经历就够了。其实考在前面的同学都没什么差别，考第一其实就是靠了一点点‘人品’。”尽管成绩一直稳坐前列，当说起两次状元经历，张宗慕雨都将其归结为“人品”大爆发上。也正是因为这样的想法，高中三年他没有给自己更多的压力，心态也一直比较平和。在学习方法上，张宗慕雨也延续着多年的传统经验，“很多同学都问过我学习经验，其实很简单，上课好好听，认真记笔记，遇到难题尽快解决。我不会刷题，初高中也没有上过补习班，其实挺幸福的。”在张宗慕雨看来，把课堂上的知识学踏实就足够了，“说起来没什么复杂的，但是把简单的事情做好，而且一直坚持做下去就很棒了。”

**高三的心得体会二**

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。

**高三的心得体会三**

爱因斯坦有个成功的公式：a=x+y+z。a代表成功，x代表艰苦劳动，y代表正确的方法，z代表少说废话。这个公式指明事业成功的三要素。学习方法就是学习效率，方法正确，学习得心应手，事半功倍。方法不当就会顾此失彼、效率低下。以前发现有些尖子生对学习方法讲座不感兴趣，这些学生到了高二和高三学习都遇到很大的困难，甚至学不下去了，这就是不重视学习方法的后果。结合我自己和所教学生的学习经验，高考状元们的经验来谈学习方法。对大家肯定实用，希望大家做好笔记。

一.学生的困惑

1. 高中的各科很难学。尤其数学和英语，而这两科最容易拉开高考成绩的差距，这两科都好考大学就有90%的把握。而我校学生的入学基础普遍不好，那应该怎样抓呢?2.高中有9门科要学，按新的高考方案，至少有6科要考，高考的录取控制分数线是看总分的。那么如何在高中有限的时间内争取总分最高? 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

案例：我的高中在四川一个乡镇上一所普通中学度过的。高一时很多科目出现问题，最难的是数学。高一上半期考试总分100分拿了37分。到后面，越学越吃力了。真正开始补是从高三上学期开始的。高三数学突飞猛进，最后高考总分150考了121分。高三是两极分化的时期，高三开学初有一个男生发展热头很猛，好几次考试总分比我多40多分，他也非常自信，但是他没有笑到最后，高考总分应届生中我最高，仅少于班上的复读生2分。我为什么能成功呢?

大家想不想了解我是怎样自己补习数学的呢?我想：我为什么数学会比别人差?因为我的基础差，现在很多东西看不懂。那我就去补基础，高一时没学会，我现在是以高三的智力还学不会，没道理。基础抓上来了，不就可以赶上那些好成绩了吗?久的账太多，很多东西要抓，难度又大，一本书一下搞不懂，我一章应该可以搞懂吧。毛主席说：伤敌十指，不如断其一指。好，我就各个击破。于是我开始投入大量的时间来学数学。教导主任讲过：数学和英语是高考中最容易拉开差距的科目。只要有一门偏科，就很难考上。我看准了：只要我的数学抓上去，成功的机会就很大。于是我开始看高一数学第一章：函数。一个小节一个小节突破，书上的练习题全部做完，包括很基础，很弱智的题全部做，快不得，一快就没有效果。高三上学期第四周，一个同学发现我还在做第一章的基础题，还不是单元练习，很吃惊地问：你还在看这里?我说：是啊，我不懂嘛，但是我已经知道该怎样补数学了。接着我就看了一本练习册。北京市海滨区教师进修学校出的，很好，对我的提高很大，主要就是靠这本书，选好资料也是一个关键。这本书例题经典，题也配得好。然后，我再拿出高一时的试卷，重新做。我保存了以前的资料，这个资料对我来说就是最好的资料。我很吃惊地发现以前自己居然连基本概念也不懂，我知道自己进步很大。如果还不懂，就说明复习没有效果，还要调整。我对数学的兴趣越来越高了。我已经很自信了，因为我知道怎样补弱科了，我不怕别人跑在我的前面，我有信心赶上他们，甚至超过他们，因为我从中掌握了补习差科的方法，而他们不知道。

我高中换了四个数学老师。高一一个，高二上学期换了一个全校共认最厉害的数学老师，高二下学期又换了一个年轻老师。高三又换老师了，这次是老教师，教法旧，例题也很陈旧，教学水平很一般。我就感慨：老师很好，但是我的数学成绩一塌糊涂，老师不好，我是数学却学得很好。

思考：从这个例子我们可以得出哪些结论?

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。

**高三的心得体会四**

四川理科状元郭怡辰：第一秘诀提前学半个学期知识

提起长期保持成绩领先的秘诀，郭怡辰表示，就是比别人先一步，比别人快一步。“通常开学前的一两周，我就会把半个学期的东西看完，这样就比别人领先了半个学期。”郭怡辰对“第一”的称号并不那么在意，他用射击比赛比喻学习中的竞争，“学习跟射击一样，都是自己打自己的，按自己的步骤来就是了。”对郭怡辰来说，自主学习能力是他的强项，别人需要1个月完成的作业，他一个星期就能完成：“他高三在校外走读，学习非常自觉，常常自学大学教材。”班主任罗翠平说，郭怡辰的知识面很广，在全班每周两次的综艺节目上，他主讲时政新闻，头头是道，在辩论赛上，语言犀利。“他不是读死书的人。”

北京理科状元清华附中朱宸卓：非常享受自己在自习室读书的时间

朱宸卓在同学眼中是个开朗、热情的大男孩，初中学习成绩也一直拔尖。提起学习经验，朱宸卓显得非常淡定、有规划。他说，虽然在重点班，清华附中没有给学生很大的压力，自己的父母也给了自己很大的成长空间，同时对自己也非常的信任。相对于其他同学晚上的“加班加点”、“秉烛夜读”，朱宸卓更愿意高效利用黄金时间，“我基本每天用两个小时来完成学习的剩余作业，然后可以自由的做一些自己喜欢的事情”。日常生活中，朱宸卓非常喜爱体育活动。就算在高考复习期间，他也坚持每周打两次球，乒乓球、网球都不落下。

北京高考文科状元张韵凝：喜欢三毛会弹古筝

北京20xx年高考文科状元被北京四中张韵凝摘得，总分695。曾获“我与航天”全国青少年载人航天征文活动一等奖。状元的诞生除了自身的天赋和努力，老师的培养也非常重要。在张韵凝的班主任陈年年老师看来，张韵凝有两个特点非常好。一是心特别静，愿意为目标作出努力。心里事儿比较少的人才能更强大。二是很爱读书，尤其偏爱文学类图书。她喜欢的作者有村上春树、三毛等人。因为喜欢三毛，张韵凝报了北大提前批的西班牙语(三毛的丈夫荷西是西班牙人)。

河北高考文科状元于潇：一步一个脚印不断进步

“这个孩子特别坚强，很有韧性。”班主任宁可说，于潇的目标比较高，但有时成绩不太理想，所以身体和心理的压力都很大，“但是她特别坚强，都挺过来了。”在第一次和第二次模拟考试的时候，于潇的成绩在年级70名左右，而第三次模拟考试，成绩在150名左右，能有今日文科夺冠的成绩，宁可认为，主要归功于于潇的坚强。宁可是于潇的政治老师，让他印象深刻的是，于潇对每道题都很关注，力求一分不丢。他介绍说，为了对接高考，衡水中学一直采用网上阅卷的形式，学生只能看到总分，看不到每道题的具体得分，“每次考试后，于潇总是第一个找到我，要求看看是哪些题丢分。”宁可评价说，于潇是特别重视总结和反思的孩子，这也帮助她一步一个脚印不断进步。“于潇比较随和，和同学们处的关系都不错。”于潇是宿舍长，在她的带动下，宿舍八个人学习都很努力，成绩都很理想。

黑龙江省文科第一名于淼：最大的心得是要摆正自己的心态

“能取得高分，最大的心得是要摆正自己的心态。”骄人的成绩背后也有一段灰色的故事。“我是复读生，去年成绩598分，与自己报考的北京对外经贸大学差了3分。”说起去年的失利，于淼显得风清云淡，“当时我可不像现在，觉得自己有点窝囊。经过一段时间，我才想明白，总纠结于分数，没用，还不如刹下心来，按照自己的节奏来复习备考。”用她自己的话说，“真的看淡了。”不看排名，不跟同学比，只跟自己一次次模拟考试比，只看自己与上次相比是否进步了。经过两年的高三，于淼得出了一个重要心得——其实高三阶段最重要的是拼心理素质。“我喜欢看书，文学类、新闻类的书籍都特别喜欢，不觉得是浪费时间，反而对我分析问题、拓展视野非常有帮助。”于淼还把自己的“最爱”——《看天下》推荐给大家。

云南文理科高考状元：上课认真听课，不刷题，不上补习班

云南高考文理科裸分第一名均花落云师大附中。巧合的是，两人是高一同班同学，也是关系很好的朋友。他们获取高分的秘诀也一样：上课认真听课，不刷题，不上补习班。

文科状元孟鑫禹学习方法：掌握基础学会思辨

“其实学习就是在掌握基础的前提下，学会思辨，用一种自然的学习状态，不要有太大的压力，我高中阶段从没给自己定位，要考到多少名，都是顺其自然的。”孟鑫禹说，他从未上过补习班，也不做课外作业，“我上课很认真，在课堂上把核心知识都掌握了，其实就不用反复做其他题了，有的同学上课睡觉，课后又上补习班，我觉得也不太好。”

说起学习方法，孟鑫禹显得很有条理，“课本知识得掌握，建立知识体系，把知识脉络梳理畅通，这些基础是骨架。其次，对具体知识要知其然和所以然，要理解知识的原理，搞清楚知识的前因后果。毕竟是文科，还有一类知识就要该记的记，该背的背，没有什么快速记忆的方法，就是不要有惧怕心理，顺其自然，不要觉得记忆和背诵是一种压力，而是看成一种快乐，因为又掌握一些知识而快乐。”孟鑫禹说，做到前两种，就可以进行第三种，学会联系“让这些知识就像血液循环、经脉疏通，不能瞎子摸象，管中窥豹。”

理科状元张宗慕雨：把简单的事情做好

“那年中考，我比第二名只高1分，我一直认为状元其实就是撞出来的，人生有一次这样的经历就够了。其实考在前面的同学都没什么差别，考第一其实就是靠了一点点‘人品’。”尽管成绩一直稳坐前列，当说起两次状元经历，张宗慕雨都将其归结为“人品”大爆发上。也正是因为这样的想法，高中三年他没有给自己更多的压力，心态也一直比较平和。在学习方法上，张宗慕雨也延续着多年的传统经验，“很多同学都问过我学习经验，其实很简单，上课好好听，认真记笔记，遇到难题尽快解决。我不会刷题，初高中也没有上过补习班，其实挺幸福的。”在张宗慕雨看来，把课堂上的知识学踏实就足够了，“说起来没什么复杂的，但是把简单的事情做好，而且一直坚持做下去就很棒了。”

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找