

# 最新高考放假心得体会 高考状元心得体会 (模板5篇)

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 高考放假心得体会篇一

一个好的学习习惯可以帮助我们达到事半功倍的效果，也会让学习变得有条不紊，不杂不乱。

首先，上课要认真听讲。上课的时间是要充分利用的，因为那是同学们注意力能够高度集中的时候。所有的知识需要当堂理解，并且紧跟老师的思路，避免开小差。有一个小方法，就是上课时目光跟着老师移动，可以尽量避免走神，也便于老师监督。特别要提一下，有些老师讲课有时会出现“离题”的状况，同学们一是可以提醒老师，二还可以将刚才老师讲的东西巩固一遍，充分利用课堂时间。

其次，要养成预习和复习的习惯。如果在上课前已预习，甚至只是浏览过课本内容，上课时思路就会更活跃，也有助于理解课堂内容，加深记忆。还可以记下不懂的地方，上课时着重注意。所谓“温故而知新”，复习自然也是必不可少。在高一、高二时，同学们往往只在考试来临的几天里抓紧复习功课。但如果每天将学到的内容巩固一遍，效果也是十分显著的，通常只需要大致将重点知识记一遍即可。

最后，重视笔记。许多科目都需要记笔记，而笔记的记法也不尽相同。例如我们的历史书上空隙很多，就不用专门的笔记本，而是直接写在书上；英语要记的新单词较多，所以要

准备特殊的笔记本。而记笔记也是一门学问，看到清晰有条理的笔记，心情也会好很多，也可以提高学习效率，例如记英语单词student[ˈstudnt].c.学生isastudent[通常记笔记可用红蓝黑三色笔记，既缓解眼部疲劳，又有醒目清楚的效果。

首先，把学习当作快乐的事情。虽然做到这一点很难，但是每个学生都不应该从心里厌恶或放弃学习，如果那样，就等于放弃了自己。在这一条里，老师起很大的作用。怎样变枯燥为生动，怎样引起学生的兴趣，怎样让学生喜欢，都是很重要的。只有师生配合默契，才能够变学习为快乐的事情。

其次，把学习当作痛苦的事情。毫无疑问，高中学习是痛苦的。正是因为痛苦，才要求学生们必须有坚强的意志力与不屈的精神。你可以把学习当作轻松的事情，没有太大的负担，但是你必须清楚地认识到，学习是很真实的：你付出多少，便会收回多少。高中生就要吃得下这个苦，并且学会苦中求乐。

人要懂得自己掌握自己的命运，自己要相信自己的能力，并且永远积极乐观地面对生活。学习和生活一样，有时看起来似乎没有出路，但是你只要向前走几步，试一下，才发现别有洞天。举一个真实的例子：我以前数学一直偏科，直到一诊前一个月还考91分。但是我从来没有放弃，一如既往地做数学，老师也没有放弃我，仍然耐心地为解答难题，后来我生平第一次数学考了140以上，而高考更是考了150。换在三年前，我是做梦也不敢想的，但是我做到了，并以此为傲。可见只要有恒心与毅力，就一定会有回报。

## 高考放假心得体会篇二

20xx年8月29日，我听了长春生和姚契约两位专家的讲座，收获了很多。以下是我教育经验的体会。

## 1、高考改革使教学发生新变化

在新的高考改革方案中，“交大制”和分层教育已经成为学校发展的趋势，为此，教师要改变现有的统一教育模式，真正实现分层教育，保证课程质量。“轮班工作制”的实施在空间和时间上导致了班主任和班里学生的“分离”。这意味着教师要做好教学追踪，与学生保持密切关系。

与目前的“固定班”不同，“交大制”要求教师进一步尊重学生差异，把握好自己的教学个性和学生个性的结合点，充分关注学生的不同需求，真正弥补学生的知识缺陷，扩大学生知识，发展学生个性，提高学生能力。

## 2、高考改革对教师提出新挑战

对高考制度的变化、一线教师的教学理念、教学方式、班级管理等方面提出了新的要求，为了适应新的高考制度，教师的现有素养需要在以下几个方面着力丰富、加强和改善。

### （1）要改变教学理念

新的高考制度将打破只有分数高的高考入学机制，废除文理分科，考试范围涵盖国家规定的所有科目。为此，教师要从应试教育模式中走出来，从单一兴趣分数上关注学生的全面发展。要加强教师的学习和实践锻炼，突破旧的教学理念局限性，从不同角度广泛解读课程，从现有知识的开展到现有知识的总结，将教学思维方式转变为知识的各种生成、联系和拓展，积极推进素质教育，有效促进学生全面、个性的发展。

### （2）教学方法要改变

教师要根据不同的教学内容、教学对象来决定不同的教学方法，运用认知主义和建构主义等理论，选择教学方法，设计

教学内容，构建学习共同体。为了形成以教师为中心、以学习者为中心的教育理念，教师在学习过程中充当帮助者和促进者，而不是知识的传授者或注入者。学生是信息处理的主体，不是被动接受者和灌输的对象，而是意义上的主动建构者。约翰肯尼迪，学)充分发掘综合网络资源，利用现代信息技术手段服务新课程。在可能的条件下，教师应组织和指导合作学习，激发学生学习积极性，重视教学思想方法，培养学生掌握和运用知识的能力，在教学中充分体现学科价值，增强应用意识。让“自主、合作、探索”的学习方式进入课堂。

### (3) 班级管理需要变更。

“走班制”在一定程度上造成了“教”与“育”的分离，班级管理难以再采用传统的管理模式。在这样一个开放的教育环境下，班主任教师需通过引领学生参与班规修订，增强学生主体意识，从实际出发，积极探求适合学生个性化发展的空间，突破传统管理模式，关注班级网络平台建设，可结合网络平台建立一整套科学、合理、完备的考核、评价制度，实现教师实时追踪，通过线上与线下互动增加与学生的相处时间。

除此之外，新高考方案赋予了学生前所未有的选择权，要求学生必须学会选择、规划人生。教师的角色担当不再是简单的胜任学科教学工作，还要胜任学生成长导师工作。教师应该丰富职业生涯教育知识与实践经验，提升学生选择考试科目和报考专业的生涯规划指导能力，助力学生在学习过程中培养兴趣、发现自己的特长和优势，并结合自身所长尽早学会自我选择、自我规划，安排好高中阶段所有学业进程，做学生高考这个关键渡口的“摆渡人”。

3、结合我校实际，为了迎接明年开始的新高考改革的全面实施，我认为：

(1) 学校应该尽快成立新高考改革领导小组，在进一步加强深入学习的同时，根据省、市教研室的指导意见，制定我校新高考改革拟行方案。并请专家进行指导修改，交全体教师讨论、学习。以此强化新高考改革理念，明确改革方向，统一思想，做到心中有数。

(2) 要有计划的地强对教师的培训。对于明年高一的管理人员和任课教师，尽可能多创造交流、学习的机会。此外，加强班主任培训，因为走班后对学生的管理是重中之重。新高考改革实施的第一年，首先是实现平稳过度，积累经验，学生稳定是前提。

### 高考放假心得体会篇三

都说人经历了复读，就会变得成熟，人也会成长得很快。而对于我来说，高三毫无悬念的落榜才是我成长与成熟的开始。有时候真的很奇怪，有些事情你越是想摆脱就越是摆脱不了，而不经意间却又能做到。高三时努力了多次也无法安下心来学习，可是到了高四，一切都很自然地扭转过来，我不再像以前一样懒散堕落，每天早出晚归，生活变得很忙碌，却有条不紊，几乎每天都能看到自己在一点点地进步。

我们的复习资料是由学校统一购买的，虽然不是太好，但也算是沙里淘金中的精华部分了。因为基础不太好，所以平时跟着老师的步子走，系统地做学校发的资料，争取把每一道题都弄懂，对于不懂的题不厌其烦地问老师，一方面可以解一时之惑，另一方面老师也可以帮助我查漏补缺。资料多了反而会让人产生无所适从的感觉，最后虽然做了很多题，却不系统，反而达不到提高的目的。

高四就这样在忙碌中走过，高考的成绩让我觉得所有的付出都是值得的，应该能读个不错的二本，这对我也是一个不错的结局了。

整个暑假，我都活在对天津高校的憧憬中报志愿时，我选择了天津的一所二类本科。

然而，暑假结束了，我也没有等到我预想中的通知书。那天，我只身一人来到省招办大楼。当我看到那张投档轨迹表时，我的眼泪汹涌而出。站在40度的高温里，我感到从未有过的寒冷，我听到自己心碎的声音。就差3分，就是这3分击碎了我所有的梦想与憧憬！这就是我一年所有的努力换来的结果？！多么讽刺、多么残酷！

可当所有的悲伤都化为泪水，当所有的泪水都流尽，心也已随着泪水流尽近乎枯死了，我不知道今后的路该怎么走。然而，高四班主任的一句话却让我的心里闪现出一丝亮光：塞翁失马，焉知非福？就是这一句话，让我看到了一丝希望。我又开始了我未知的高五也是我未知的未来。

虽然没了当初揪心的牵挂和烈日下泪流满面的伤痛，但心依然无法沉静下来。虽然有父母的支持、朋友的鼓励、老师的关注，我依然很茫然、很无助、很彷徨。于是我动摇了，只想选择一所普通的学校来结束这无边的徘徊与无奈，哪怕是专科也行。这样的念头一旦萌生，就占据了我的心。

然而，一位曾经教过我、也给过我很多帮助的老师再一次挽救了我，是他让我看清了自己的优势。数学和外语是我的强项，我没有理由退缩，不是吗？！当所有的心绪都沉淀下来以后，当所有的不确定都确定以后，我开始重新投入紧张的复习备考中。日子变得忙碌起来，头脑也变得简单了，除了学习和阅读，我什么都不去想、不去做。

因为有了高四良好的基础，所以高五的学习非常轻松。做出一道数学题、完成一篇英语作文，都会带给我一种战胜的快感。宁静以致远也许就是那时我最深刻的生命体验吧！

除了学习，心理的调适对于我这个高五生来说，应该才是成

功的关键所在。作为第一个吃螃蟹的人我是那个美丽校园的第一个高五生，我受到各方面的注目，来自老师、同学、学弟学妹的，周围人异样的眼光、对未来的茫然、对自己的怀疑都会给我带来一定的压力。可我告诉自己，我不能被压力击跨，我不能被自己打败，于是我不断地寻找解压的方法。学校安排的心理讲座、心理咨询会就给了我不少的帮助，让我学到了很多非常有用的方法，如深呼吸法、肌肉紧张放松法等等不一而足。

累了，就给自己放个假，回到家里什么也不做，看看电视、帮妈妈做家务就是最好的放松；寂寞了，就给朋友写封信，即使胡言乱语也是一种最好的倾诉。家人的理解、朋友的鼓励、老师的赞赏与帮助是我全部的精神支柱，撑起了我最灰暗的岁月。

为此，我也越来越把高考看得很淡，我采纳了老师介绍的方法大考大玩，小考小玩，不考不玩。把考试变为一种快乐，而不是负担；把对考试的恐惧变成忙里偷闲的快乐因此每次考试的那几天就是我最轻松的时候，不用没日没夜地背书，每天考试结束以后，我就可以回家看看电视，然后早早上床睡觉了。但前提是，我在平时得非常努力地学习，常常上晚自习上到11点。只有有了扎实的基础，你才有资本在考试的时候忙里偷闲地乐！

那年七月的天空格外的蓝，我的心情也格外明朗。

## 高考放假心得体会篇四

教师作为课改的执行者，决定着这场教育变革的成败。因此广大教师参与各级培训，优化校本教研，自觉发展专业素养和教学艺术，力求以课程改革的新理念规范优化教学行为；另一方面科学认识和处理推进课程改革以及实际教学时的矛盾，处理新旧教学方法和教学观念的矛盾。

随着新课程的推行，教师要调整自己的角色，改变传统的教育方式。新课改让教师从知识的“权威”变成学生学习的促进者、组织者，从“以教师为中心”到“以学生为中心”。在新课程实施中教师可以实现自身发展，而教师的发展又将构成新课程实施的条件。一直影响课程改革、教师专业发展和职业幸福感的一个问题，就是“教师的课堂自主权”回归问题。实施“选课走班”会让教师有更多的课堂教学自主权，当然对教师的要求也更高，尤其对教师课程开发整合和研究能力要求更高。教师必须做到既专注于书本，又专注于实际，更要专注于学生的共同基础和基于个性的发展需求；既要研究本学科领域，又要跨界了解其他学科领域；既能把学生领进学科，又能让学生走出学科；既是教书先生，又是人生导师。这和以往教师的职业常态相比发生了很大变化，教师的教学与学生的人生发展从没有如此的密切相关。这才是真正从学科教学走向了学科教育、学科育人。教师要改造自己的思想和思维模式，让任课擅长的学科领域，同时跨学段兼课成为常态。

通过蓟州区上仓中学南晓山主任的讲座，让我了解了走班制这种模式为：日常管理仍在一个固定的班级，称为行政班，但由学生自由选择上课内容和学习的教室，学生走班后上课的教室为教学班。不同班级的学生，根据自己所选科目的不同到不同的教室上课，需要时自习也会在教学班上。以兴趣为主导的走班形式，学生根据自己的兴趣选择上课内容，不固定教师与教室。主要发展学生的兴趣爱好，开阔学生的思维。

分层教学思想，实际上源于孔子提出的“因材施教”，是尊重学生的个性，促进包括后进生在内所有学生发展的有效措施。“分层教学”就是要最大限度的为不同层次的学生提供“学习条件”和“必要的全新的学习机会”。中学的课堂教学基本是按学科教学大纲、教材的统一要求进行的。

“走班”满足了学生的兴趣爱好，给了学生充分的学习自主选择权，体现了学生的主体地位，学生也可有的放矢地选择、



安排自己的课程结构，正确估计自己的能力，并逐渐找到将来发展的方向。走班制教学的实行，给每一位同学提供了结识更多老师的机会，在领略不同教师教学风格的同时，也为自己的成长奠定了基础，毕竟走班制给同学们带来了强大的学习资源。

不管是传统教育还是“走班制”教育，最适合的教育才是最好的教育。尊重学生发展，是适合学生的教育。我们要培养人才，但一个人的素质、环境等诸多方面均有所不同，每个人都有差异，我们必须要按照他的素质、天赋、爱好和特长来加以实施教育，他的潜在能力才能够得到充分发挥。这样的教育才是最好的教育，也是最公平的教育。早在二千多年前我们的老祖先孔子就提出了因材施教，根据不同学生的不同基础，来进行教育。这是我们的传统，也是现在时代的要求。国运兴衰，系于教育。教育的不断创新才会促进社会的不断进步。尊重差异，因材施教才能适应教育多样化的世界性发展趋势。

只有课程改变，学校才能从根本上改变。学校层面的课程变革，往往是国家课程、地方课程、校本课程三级课程上教与学层面的探索，而忽视从以学生为本的教育理念出发。学校更是缺失对三级课程的深入整合，没有形成一套校本化的课程体系，做到整合各级课程校本化，让其符合国家层面的要求、符合校情、学情，满足学生个性化发展需求，满足未来发展需要，才是课程变革的“牛鼻子”。同一门课程，给不同基础学生提供多种选择的学习方式，既可以按照学生自己的需要，选择适合自己的课程，又可以选择合适的时间去学习，使每名学生的学习达到最优化。

另外，课程的选择性不能不计划成本，关键是找准“选择性”和“计划性”的平衡点。我们不能因为过去的课程过度统一、缺乏弹性而将改革的目标误读成追求课程无限度的弹性和选择性，给予学生课程选择的权力更不能误导成学生所有的选择都必须得到无条件的满足。学生选择课程，是学会

规划人生的过程，也是培养自己看待和处理问题的弹性、学会理性接纳现实条件、宽待他人和社会的过程。因此，在强调选择性的课程体系中，学校课程的计划性不仅不能削弱，反而应该加强，因为实施这样的课程需要考虑的因素明显增多，计划的作用反而更突出。例如，即使学校资源条件较好，某一门课程的最低开班人数也必须要限制，追求选择性不能不计划成本。因此，学校在提供一门课程给学生选择时一方面要设定合适的人数下限，另一方面还要设定合适的人数上限。因为若选某一门课程的人数过多，学校也将难以安排。这样，有选择性的课程不可避免地也要附带一定的限制，具体到某一个特定的学生身上，他就要做好如果第一选择不能得到满足时的选择计划。而作为学校的计划来说，对一门课程选课人数的限制特别是人数上的设定是非常有讲究的，上限设得太高，等于没有进行必要的限制，学生的选择虽然得到了更大程度的满足，但学校课程安排面临的困难很大，有可能反而使更多学生的选择受到影响，造成计划性不够、调控力度太弱的结果；而上限设得太低，学生的选择被拒绝的过多，学校课程安排也许容易了，但太多学生的选择没能实现，造成计划性过强、控制过度的结果；而找准“选择性”和“计划性”的平衡点，则正是管理智慧大有用武之地的关键。

一、学校应该尽快成立新高考改革领导小组，在进一步加强深入学习的同时，根据省、市教研室的指导意见，制定我校新高考改革拟行方案。并请专家进行指导修改，交全体教师讨论、学习。以便达到强化新高考改革理念，明确改革方向，统一思想，做到心中有数。

二、要有计划的加强对教师的培训。对明年高一的管理人员和任课教师应有所考虑，对这些人员的培训要优先，要尽可能多创造交流、学习的机会。走出去，也可以请进来。听专家报告，也可以我们自己组织研讨会，请市、区教研室的专家，结合我校实际，去讨论操作层面上的一些东西。另外，我觉得班主任培训这一块非常重要，因为走班后对学生的管理是重中之重。新高考改革实施的第一年，首先是实现平稳

过度，积累经验，学生稳定是前提。班主任要有一定的理论水平，有更新观念，对学生有一定的指导能力，尤其是有一定的生涯规划教育水平。

## 高考放假心得体会篇五

闭上眼任思绪在窗外广阔的世界中飞翔。

睁开眼任泪水在心中每一角落肆意奔流。

5天，4天，3天……触摸着高考的气息，分明感到自己颤抖的心变的冰凉。不是自己不敢面对高考，而是残败的现状告诉我做垂死的挣扎是徒劳。不是自己不敢面对高考，而是考后我怕从父母失望的眼神中听到他们心碎的声音。“不是自己不敢面对高考”？嘴在逞强，眼泪在背叛。

去年高考败阵后，无奈的父母为了我不得不再次把手伸进自己干瘪的口袋，挤出用辛勤汗水从黄土地里刨出的每一分钱交给我，让我再次走入复读的行列再博高考。而我没有翻然醒悟，而是依然在蹉跎中晃悠。

高考近了，我却更加迷茫。站在窗口，望着那滚滚尘嚣，心在其中却找不到归依。原来我只是人世中不起眼的一粒凡尘。

闭上眼拼搏高考，喜看成功的梦境让我热泪盈眶。

睁开眼风也轻轻，云也淡淡的现实中我无路可走。

二，笑迎高考——我们一起加油

既然春天已经来了，夏天还会远吗？

夏天，我们将迎来一场激烈残酷的战斗——高考！我们期待高考，期待在高考中大显身手，满载而归，但我们也害怕，

害怕过不了这道必须过的关卡。有人说，高考是人生的转折点。我说，它最多只是人生之路的一个分岔口。高考并不可怕，可怕的是我们没有战胜高考的信心。其实，高考不仅是我们需要战胜的敌人，更是帮助我们完成自我超越，实现心中梦想的朋友！

春天的花很美，但我更期待秋天收获时的喜悦。朋友，哪怕你现在在通向大学的路上渐行渐远，但你唯一的选择是在追梦的路上且歌且行；哪怕高三的生活让你很痛苦很无助很孤独很想哭，但是你不能怒不能诉不能输不能哭！没有眼泪的青春不完美，没有经历高考洗礼的人生不完整！

高考是一块坚硬如石的冰，但只要你满怀激情，沸腾的热血顷刻间便将它融化。充满期待的六月即将来临，高考的哨声就要吹响。让我们一起加油吧！高考正迸射出催人奋进的光芒，等待我们去赴约！

### 三，高考随想

高考时紧张的，高考关系到了每个人的前途和命运，面对高考我坦然面对，面对高考我用内心最诚挚的一颗心来面对。

高考虽然紧张，但更多的也是让这样的紧张不在带给自己压力，轻装上阵才能走的很远，轻装上阵才能赢得对手。

我的心中只有一个信念，就是只需去战斗，就能在战场上获得更多，获得属于自己的未来。这就像是世界上从开天辟地开始就会有天，有地，我们从出生就会有贫贱之分，有出生在高考录取率极高和极低之分，对于这些差别有太多的人在埋怨，怨恨父母的贫困，怨恨自己相貌不出众，可是这些怨恨根本改变不了我们的处境啊，所有要面对现实，就像面对高考一样，用坦然的心态来接受高考，来正面的无所畏惧的来面对。我想就算你在高考中不能取得一个很好的成绩，那么你能拥有更美好的前景，心态要放平衡。一个人面对任

何事情的时候都要用自己最平常的心来面对，不茫然，不奢望，只是脚踏实地的做好自己的事情，自己想怎么样学习，想去哪里发展，就去哪里生活，不要为高考而苦恼，不要为高考而布满忧愁，这只不过是我们在生活中遇到的一个小的插曲，这个插曲要面对，就要好好的面对，让时间来冲淡一切，让时间来给我们最好的痊愈。

高考轻装上阵，高考只需战斗，无需想得太多，想多了反而觉得更烦恼，放下包袱全速前进。

最后，祝考生们能够考到理想的大学！