

# 考试减压心得体会300字(优秀10篇)

心得体会是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。那么你知道心得体会如何写吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

## 考试减压心得体会300字篇一

自11月13日中级考完，业内朋友说成绩放榜要在1月29日大概主要是为了让朋友们安安心心的过个快乐年吧。其实自从走出考场的那一刻我都是笑嘻嘻的，也不是有多少自信但是总归心里还是有点把握，虽然我的确在揭榜的那一刻手也抖了抖、心也跳了跳。不过结果还是如愿的，总算榜上有名。此时立马又接到群主周立冰老师的邀约，说考过的朋友要写一份心得，以给后来考的朋友有个借鉴，这的确让我为难了一阵，因为我的心里充满了负能量，怎能成为大家的指路明灯呢？直到今天，有2位高级考出的朋友已经刊发了心得，于是我想我也应该来谈谈自己的心路历程。

20xx年经历了2次考试，一场是领队证考试、一场是中级导游证考试。这两张证对于一个从业17年旅游行业的我来说都是迟到的证书。其实我只是一个目光短浅、安于现状的人，如果有追求的人应该在十年前就去参加考试并且早就是资深领队和高级导游了。很遗憾我只是和大多数人的想法一样，认为导游证等级考试可有可无，反正也没见得导服费多一点，再加上10多年一直从事op工作，这一拖便拖到了现在。而现在之所以去考，其实也只是为了证明一下自己的能力，至少从事了十几年了，拿出去的导游证还是初级的，那实在是脸上放不下啊，于是在领队证考试后我便决定再考个中级。

应该说考领队证我真是花了大力气的，那时候培训一课不落、背书废寝忘食。而中级考试，真的是没有怎么看书了，一是

没时间看，另外一个也真是懒得看。为什么会这样呢，主要是1、我读书时本身历史地理还算优秀，导基知识自然问题不大。2、领队证考了，知识多少还有点相通的。3、领队证考试也让我琢磨出了一些考试门道（我觉得这个比较重要）。

考试中，我们经常会遇到很多朋友缺考的情况。说实在话，作为竞争对手，我巴不得所有人都缺考，那我就就算不考也能通过。但是作为正常的思维，对于缺考-----也就是不战而降是感到非常遗憾的。弃考无非是2个原因：1、是没看书认为考不出。2、要带团没时间。这里只针对第1个原因来说。如果你对自己有信心一点，去考了万一能蒙出了呢？哪怕没考出也去见见题型，这样来年再考的时候，你的把握是不是大一点？从实用主义来说，交了钱了，那总要给自己机会去证明一下的。

另外考试的时候最怕的就是不会的题目空着。题目空着那就是举手投降了，老师想放你一马都没有机会。我在培训领队证的时候，培训老师明确说碰到不会的题目也不能让他空着，瞎填都要填满。为什么呢？首先不会做是能力问题，填不填满就是态度问题。老师阅卷时看到填满的卷子心情肯定是很舒畅的，这是人之常情。其次，改卷的老师会有审美疲劳，一天要改那么多卷子，说不定改着改着就犯迷糊了，反正看你写满了，也就会稀里糊涂的打勾通过了，这些都是有可能的，但是空着，那就直接玩完。

好了这个就是我自己考前和考试中的心得体会。如果做到上面2点，我估计大家的成绩也不会差到哪里去。好了，祝各位要考的朋友好运！

## 考试减压心得体会300字篇二

申论准备工作要猛背热点问题。

这是一个误区，近年来，申论考试考得都是关乎国计民生的

重大问题，但这并不意为你要猛背一些热点问题的解决方式。

我有三点理由：

一、在短短的一段时间里，掌握所有热点是不可能的，也是不必要的。

二、08年的公考不会原封不动的使用热点问题，而是有所变通，如果你只是背诵这些东西，考场上是不会有用的，即使你写下来也不会得高分的。

三、大家都知道具体问题要具体分析，所以背东西是最笨的方法了，这样容易使人的思维比较老化，而不利于人的思考。

### 考试减压心得体会300字篇三

在学习的过程中，难免会碰到一些难以解决的困难，但有时只要你换个角度去思考问题，也许就会豁然开朗。问题也将迎刃而解。

给点诱惑还是挺有用的，如果家长想让孩子的学习成绩上升，就给他点诱惑让他完成，我想孩子们一定会努力完成的就像我一样！

珍惜时间，一寸光阴一寸金，投入到这快乐且丰富的题海中去探索去寻求去掌握。实力是支撑考试的信心，趁着这光明天地，向太阳许愿，祝愿成功！

我看着爸爸冷漠的表情，心想：下学期，我一定要更加好好学习，我要把失去的东西夺回来，大家就看我的行动吧。

对于各科老师，我希望老师不要对我失去信心，虽然我这次考得并不理想，但是我相信自己的实力。下一次考试，我一定会努力的！

## 考试减压心得体会300字篇四

面对考试，摇头的人多，叹气的人更多。一进考场便会听到“考考考，老师的法宝。”之类的怒吼，也会听到“分分分，学生的命根。”之类的哀鸣。可毫不夸张的说考试是校园里最让人头疼的事情。

考场上，同学们奋笔疾书。考试完同学们黯然失色，大跌眼镜。时间一分一秒的过去。

英语是我最怕的，在这次考试中，竟然只考了69，班上大部分同学都比我高。

这次考试，考得不好，主要因为自己的目标计划没有实行好，写卷速度太慢，心里只想着玩，没有认真背记，没有掌握重点，手太懒，不会巧妙背记，所以才导致了这次考试自己跌入谷底。

现在后悔已经是晚了，真是“早知如此，何必当初”啊！

为了迎接下一次考试，我要狠下功夫，努力学习。

## 考试减压心得体会300字篇五

第10周的星期四到星期六，我们进行了高中阶段的第一次期中考试，这次考试我感觉到我数学考得不是很好。因此，我要通过这次总结，使自己更上一层楼。

在前半个学期，我有对自己严格要求——按时完成作业、课后有不懂的问老师、上课认真做笔记等等。但是为什么我会考得不理想呢？我觉得有以下几点：

- 1、没有认真对重点题型进行归纳总结，只是一直在做题，做错的题没有再深入探究。于是我决定在以后的学习生活中，

要建立一个错题本，当自己做错题目时，将其写进错题本中，并进行分类总结。

2、没有独立完成晚修，有时自己想不明白是和几个同学一起讨论一道题，是晚修时的效率大大下降。以后晚自修时要减少讨论的时间，增加自主学习的时间。

3、不重视基础，只对重点、难点进行探究和学习。使自身的基础知识不牢固。没有掌握好基础，于是考试便考差了。在以后的学习生活中，要进行基础的训练。

4、没有劳逸结合，平时学习的时间长了一些，使自己太累、压力太大。无法调整好心态，做题时害怕、慌张、失措。所以我要在平时放正好心态，不要太紧张，也不要太放松。

过去不等于未来；没有失败，只有暂时停止成功，怀着这样的心态，再加上胆大如虎，心细如麻，使自己愈战愈强，愈战愈勇！

自己的目标而奋斗！好的成绩是靠良好的学习方法。许多教育专家认为，将来的“文盲”，不再是目不识丁的人，而是一些没有学会如何获取知识，不会自己钻研问题，没有预见力的人。这就要求我们不仅要掌握知识，更重要的是必须学会如何学习。

经常对自己的学习进行反思总结，是非常好的学习习惯，希望同学们都养成这种习惯，这种习惯一旦养成，你会获益良多。

不管怎么样，这次考试已经结束了，成绩的好坏也已经成了定局。但它只能代表过去，不能对自己的未来做判决。这次考试给了我很大的启发，也让自己看到了自己的缺点与不足，有了这次的考试经验，今后我一定注意改正自己在学习中的缺点，弥补自己的不足，争取再创一个更好的成绩！

## 考试减压心得体会300字篇六

真的很开心，我司法考试通过了，又惊喜又意外。知道我过了那一刻我整个人都麻木了，我的努力没白费，我的努力也得到了最好的回报。在此，我要感谢万国对我的栽培，因为我报的是万国视频班，是万国学校的培训让我提升了基础，最终通过了司法考试。司法考试复习，我觉得不是一个死学的过程，学习方法一定要适当，选择教材和使用教材也要有一定的规律。以下，就是我复习司法考试的心得。

在教材选用和使用方面，我用的是万国的专题讲座，真题五卷本，与万国红腰带等。专题讲座的知识面很多很范，有有时候看一本的专题讲座会花了太多的时间。对于专题讲座那几本书，我个人认为，如果很早就开始复习了，可以将那些书看完。但是，如果，复习司法考试的时间太迟或者看了基本觉得花了太多时间，我建议不用看了。此时是应该做些题目，不会了才翻专题讲座。专题讲座相当于一本字典，可以不用全看，有哪些知识点不会的就翻阅专题讲座查找就可以了。历年真题是必须做的，而且要确保做到三次以上。万国的专题讲座和真题五卷本和一配套运用，因为真题五卷本是通过知识点分类编的，最好的使用方法是看完专题讲座的一个知识点后，就立刻做真题五卷本相应知识点的题目，加深记忆。但报班的同学首要的任务而不是看什么书啊，做什么题啊，重要的就是弄明白讲义。讲义就相当于教材的压缩本，基本囊括了所有知识点，把讲义都弄明白了，基础肯定是质的飞跃。还有，模拟题以及那些按年份编辑的历年真题最后就在最后两个月做，因为模拟题以及历年真题试卷是检测复习效果的，最后俩月做最好。还有，预测题好重要。好多人都觉得，在考试前前一天做题没什么效果，那就错了，考试前的前一晚真的不想怎样复习的，我建议是做下预测题。就今年来说，万国的预测题是最好的，预测知识点覆盖率很高，我觉得如果考前可以做下预测题，增多十几二十分完全没问题。

好多人，在复习的过程中都是比较盲目的，因为在复习的过程中有许多的方法可以参考，有些学员甚至是完全复制别人的学习方法的。我认为，如果在复习的过程中完全是靠别人的方法的，通过的几率真的很低。每个人的接受能力都是差距的，而且时间上的安排往往就有太多的差距最重要的是有自己的计划。报班的学员除了要完成班上学习的任务外，还要有自身的计划。任务是可以自己制定的，但要求是每天都要有，而且每一天都要完成，学习就是要有完成任务的冲劲。还记得，我当初复习的时候，我每天都安排自己有看书和做题的任务，而且我每一天都能超额完成。一个人的学习是不需要完全的按照别人的经验去的，只要自己可以找到自己的方法以及自己的接受能力，每天都能把自己安排给自己的任务完成，进步的速度是非常之快的。当一个人习惯于自己的学习方式之后，安排给自己的任务会每天每天都增多，但每天都可以完成。所以，我觉得，学习的方法不需要学，而是要自己去探索，去发掘自己的潜能，然后根据自己的计划安排去完成自己要做得任务就已经足够了。请记住，别人的经验永远是别人的，我们要学的不是照抄别人的经验，而是可以借鉴和取长补短。每个人都要根据自己的接受能力和时间安排去选择最适合的学习方式，只要肯认真努力地去复习和完成自己的任务，通关的难度不会很大。

所以说，司法考试并不是想象中那样难。只要努力了，就有很大的机会。我们复习司考的时间容不了我们埋怨，既然我们选择了就要努力地闯下去。基础差，没问题，可以报司法考试培训班。基础好但考不过，也没问题的，只是还没有找到最适合自己的努力学习的方法而已。复习司考就像走一盆棋子，只要下对了子就马到功成。在此，我想敬告各位复习司法考试的朋友，不要死死的复制别人的方法，最好就能根据自己的性能选择自己最容易接受的学习方式。就现在来说，司法考试培训机构作用是很大的，每个人都可以适当的报个培训班最好。我能通关也都是通过万国的培训，在此真的很感激，我忘不了那些给了我很深印象的老师，如民法段波，刑法韩友谊，刑诉陈少文，民诉郭翔等等。

最后，我想说，司法考试并不是那么可怕，只要自己下对药就可以了，最后祝所有投身于司法考试的朋友都能通过吧。相信我，相信自己，一定有奇迹！

## 考试减压心得体会300字篇七

放在2年前我自己都不相信我自己能做到。我只是就着自己的个人情况来准备的考试，能够有这样出乎意料的成绩，也算是对自己付出的一个肯定，当然其中也是对老婆付出的肯定^\_^。这里随便写写自己的考试和复习的经历，谈不上经验，更多的是教训和对自己的反省吧。

xx年，一级注册建筑师考试在刚毕业的我看来是无比遥远的所在，连续要测试的科目都没有数清过。通过xx-xx年的1个方案-初设-施工图的全程经历，对建筑工程的全过程都有了初步的了解，特别在与结构和设备专业的配合中把原先书本上的知识系统理了一下，对复习比较有帮助。

于是，在xx年底，正式报了某个跨越半年周末的全科串讲辅导班。

关于辅导班，有人觉得有用，有人觉得不值得。我的想法是，辅导班究其名称也只是考试的一个辅导机构，主要针对初次报考的考生。讲的内容是把几乎所有可能考到的部分事无巨细来讲一遍。指望其讲解的都是考点不现实，更多的应该是通过辅导了解这一科考试的特点。根据自己的擅长与否来有针对性看书。

关于看书，我的态度是如果下了做某件事的决心，那么就一定要尽最大可能把事情做好。既然下决心要考试，那么就充分准备一下，我买的辅导教材是xx年版的1-5册知识辅导书□xx年初买的新版3本作图辅导书。辅导书的作用与辅导班差别不大，因为很多辅导教师也是教材的编写者之一。



另外比较重要的复习资料就是历年考题。部分来源于考场前辈的搜集，从网上可以得到。部分是从辅导班取得的近年真题的题目和答案，虽然贵一点，但是其更有价值。只要不是题库的大规模更换，每年总会有往年的十几道题目完全一样的出题。这部分送分的一定要拿到。

abbs上考试后和出成绩后会有大规模的晒作图答案的现象，不管动机和成绩都看看对作图能力比较有帮助。一方面找出别人的缺点错误避免自己再犯，另一方面从中找出优点扩展思路，在自己做题时增加一种解决问题的办法。

设计前期与场地设计□xx年版还是与建筑知识合并的一册；这部分的内容是以规划前期的知识为主，看教材比较笼统，考试的方式有直接的知识考查也有应用。从xx年考试看来题库有所调整，偏重实例分析一些。知道规划的原理也有应用的经验更好。

建筑设计：建筑设计知识考查的内容除了比较熟悉的中外建筑史，还有规划原理和设计规范知识的考查。需要精读的是《建筑设计防火规范》《高层民用建筑防火规范》与《民用建筑设计通则》的条文，特别是加黑的强制性条文。毕竟建筑师的考试是考查建筑设计相关知识，这些都是作为常识性应掌握的知识。每年会选择某部专门建筑的规范从中出5-6道题，例如常考的《电影院设计规范》，这部分的题有印象可以拿分，如果没把握还是果断放弃蒙一个答案吧。建筑设计中常考查的有世界遗产的3-4道题，虽然自然和文化遗产的界限有时很难区分，但这部分的题目比较死板，最好把分值确保拿到。

建筑结构：分力学，抗震和选型几部分。力学部分辅导书的内容明显过于简略，需要通过辅导班讲解完全理解，或者通过别的教材。抗震部分意义不大，与抗震的结构规范基本一致，不如去看原书，选型的内容与材料构造部分有些重叠□xx年和xx年考试的内容变化不大，分析零杆和力矩的题目变化

非常多，某个经典图换个支点条件答案就可能完全改变。

近年会有连续出题的计算。虽然题目表面给出的公式复杂、变量众多，但细看下来既然都给出了条件就可以直接计算，不必过于紧张。

xx年建筑结构考试出现了比较多的木结构方面的题目，相信是偶然的，但值得注意。

建筑结构最后2-3题是送分的图例题，一定要把结构规范中的图例内容搞明白。

建筑物理与建筑设备：设备专业水暖电和建筑物理声光电方面的内容，比较直接的考查，虽然面比较广，但是热门的考察点不多，通过考试的难度不大。

建筑材料与构造□xx年的难度一般，与物理设备差不多。但是xx年题库有所调整，出现比较多的生题，需要重新适应了。

建筑经济、施工与设计业务管理：单独的一本书，单独的一门考试，不必看别的，这一本书大致看明白，题目基本都是直接考查的题，通过难度不大。

没有报辅导班结束后的模拟考试，关于模拟题目个人觉得没有做的必要，完全按照真题的思路来跟比较好。有时间不如去多看几遍真题琢磨琢磨为什么这么出题。另外也是长期的周末班熬得人精力也有点撑不住了。

其次考试模拟气氛没什么必要，都是历经百考的人了，这点心理素质还是可以的。

## 考试减压心得体会300字篇八

算起来，参加国家司法考试的学习，已经有xx个年头了，期

间，也曾有过这样那样的原因想过放弃，但到如今还是在一直坚持着、“司考”着。几年来不间断的学习，学习的方法技巧在不断改进，法律知识水平也有了一定的提升，但最主要的是塑造了法律的意识、法治的理念、法学的眼光，学会了用严谨的思维去解读法条、用法治的思想去处理纠纷和具体事务。

在参加司法考试前，我曾用了六年的时间和坚持，完成了法律自考本科的学习，一关关、一科科，如同攻克一个个坚实的堡垒，最终顺利取得了法律自考本科的证书。自考毕业后，曾认为已经取得了法律本科的学历，已经具备了一定的法律知识和水平，所学的法律知识在工作中已经完全够用。但是，通过这三年不间断地参加司法考试的学习和培训，听了众多司考名师的讲座，阅读了不少法律书籍和教材讲义，才发现法律是一个体系，一个完整而又严密的体系。法律知识框架的形成、法治逻辑思维能力的形成，绝不是一朝一夕能够完成的，需要不断地学习不同的法律法规、司法解释、法学理论书籍，才能对一个简单的法律问题有一个系统全面、细致深入的理解和掌握。可以说，越是学习，越感到自己掌握的知识太少，了解的东西太浅显、片面。因此，每一年参加过司法考试，不论通过与否，是否取得证书，终归都有了许多的收获。这也就使得我每一年参加司法考试以后，都更加坚定了继续学习的信念和信心，不是为了那一张薄薄的证书，而是为了不断地提高个人的法律知识水平，不断地修正自己的法律思维模式和理念，不断地了解掌握国家依法治国方面新的理论和思想。

学习的必要性、重要性、紧迫性在这里不必多言，只想说，三年来不断地学习，感受和感触还是颇多颇深的，在这里不妨与大家分享一二。

学习就如同一场革命，革命需要彻底性，否则终归失败。学习也是如此，要有一种不达目的不罢休的精神和心态。就像我在20xx年第一次参加司法考试的时候，总感觉时间不够、

学习的内容不多，总是感到工作太忙无时间学习，一次次放弃学习的机会而忙于琐碎的事务和应酬，忘了给自己施加压力，总是给自己留有余地，总认为还有机会，结果可想而知，自然是没有通过考试，取得证书。因此，在做事情、学习的过程中，要有一种“咬定青山不放松”的韧劲，要有“衣带渐宽终不悔”的精神，要有“不破楼兰终不还”的信念，则万事可成，学习也终会有预期的效果。

制定目标要有前瞻性，目标要有一定的高度，既不能太高、又不能太低，否则“求其上得其中，求其中得其下，求其下而不得之。”因此，目标的制定要高远，既切实可行又要有一定的高度，既有短期可实现的目标，又要有长期可期待的目标。以确保步步为营，充实每一天，充实人生的每一段旅程。

做事情既要有长期的规划，又要有阶段的计划，同时要确保规划、计划的执行，否则再好的规划、计划如果不能有效地执行，也只是一堆废话。学习、工作都是如此，如果计划滞后、执行力严重不足，很难确保学习工作的成效。甚至在发现计划偏离实际时，要及时补救、及时修正，以确保计划的有效性和可执行性。

人人都具有惰性，甚至很多时候惰性战胜了自觉性。因此，要读书学习、要做好一件事情，就必须静心，潜心修炼。心不静，万事难成。整天忙于应酬、应对琐碎的事务，是很难静下心来读书学习、做事的。因此，要树立“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的心态，静下心来读书，专心致志学习，否则，学习、做事情很难有成效。“夫君子之行，静以修身，俭以养德。非淡泊无以明志，非宁静无以致远。夫学须静也，才须学也。非学无以广才，非志无以成学。淫慢则不能励精，险躁则不能治性。”这里不妨借用诸葛亮《诫子书》中的名言与大家共勉，既当警醒亦作励志吧。

最后，只想说一句话，“人生需要不断冲锋”。学习，只有

起点，没有终点，乃是终身的革命。让我们借助时下正在开展的“读书月活动”，扬起理想的风帆，放飞青春梦想，让读书成为习惯，让书籍充实自己的人生。

## 考试减压心得体会300字篇九

国家司法考试号称为天下第一难考，许多人为此付出了很多艰辛和汗水，可却没能如愿以偿。本人在xx年以402分通过司法考试，为此谈谈自己学习的体会，供广大朋友借鉴。

首先，正确认识司考，保持良好心态。司法考试号称天下第一难考，过关率仅占参考人数的10%左右，但同时也可以说是最容易的考试，因为它没有像高考一样有录取名额的限制，只要过360分即可，所以也可以说是最容易的考试。做为考生来说，想要参加考试，就要不怕难，保持良好的心态，树立必胜的信念。尤其是在考场当中，显得更为重要。我想，把它当成是一次学习的结业考试，就会减轻压力，轻松面对。

其次，制定学习计划，保证学习时间。做任何一件事情，都要有计划，有目标，有措施，有具体的行动。参加司法考试也是一样，想考就要下定决心把考试一次通过，结合自己的实际情况，制定一个切实可行的学习计划，把每一天学习的进度，内容做一个详细的安排，并且要保证学习时间，做到按时完成当天的学习任务，持之以恒。

第三，把握学习重点，坚持学练结合。对于司法考试而言，明确学习的重点，是至关重要的。重点永远是司法考试的高频点，是重中之重。这也是所有辅导老师反复强调的。司法考试的重点就是历年来司法考试真题涉及到的知识点和大纲新增知识点。要把历年真题反复做，反复练，扩展思维，至少要做三到五遍。新增知识点必须做为重点来学，最好的办法是从提前一年开始关心新出台的必考的法律法规和司法解释，做到出台一部法律，就学习一部法律，养成良好习惯。

第四，注意劳役结合，讲究学习效率。学习是一项脑力劳动，它与体力劳动一样，人的大脑也需要休息。学累了，也强迫自己学习，造成头晕脑胀，大脑得不到休息，会适得其反，其结果是越学越差。相反，坚持劳役结合，在学习时使大脑处于良好清醒的状态，在休息时适当参加一些体育活动，使大脑完全处于休息状态，一定能保证学习的扎实，记忆的也扎实。在整个司法考试学习阶段，从四月初考试大纲出来到考试，大约五个多月时间，每天时间能保证在每8到10个小时的有效学习，每学一个小时休息十分钟，劳役结合，完全可以通过考试。

第五，选好辅导资料，重在举一反三。除了辅导用书和法律法规汇编外，还要选择良好的学习辅导资料或参加一个好的辅导班。当前司法考试的辅导资料种类繁多，辅导班众多，各式各样。本人比较看好的辅导资料是北京大学出版社出版的《司法考试重点难点疑点精解丛书》，重点突出，学练结合，涵盖近五年的历年真题及其讲解，并有大量模拟习题和配有解析。同时要有一本法律法规汇编，最好是司法部指定的，里面没有标明重点法条，有助于你自己标注重点。在学习当中要做到举一反三，通过一道习题，要把相关的知识点都弄懂弄通，从而达到做少量的习题学会一堆知识点。

第六，选择学习方法，夯实基础知识。一个好的学习方法，会极大的促进学习成果。要选择适合自己的学习方法，就等于走向成功的一半。通过不断的学习，把基础知识夯实，才能做到游刃有余。我的学习方法：一是用二到三个月时间阅读教材自学的基础上，坚持做历年真题的同时查看涉及到的相关法条，并做出重点标记（主要标明年份，那年考了标明那一年，出现一次标一次），从中你可以看出那些法条是重中之重了，进而你可以确定重点学习内容了；二是对易混难记分卷一、卷二、卷三做笔记，这样能做到有利于复习，发现自己薄弱的科目；三是做客观题时，坚持做每一道题时，先看题干，不看选项，看完题干，看能否从题干中看出问题来，答案是什么，然后再看选项有无与自己的答案一致，再

看本题的解析。这样做既可以增强记忆，又等于做了大量的卷四简答题，达到事半功倍的效果；四是进入冲刺阶段以后，也就是离考试还一个月时间，要对所学的知识进行系统梳理，要逐步减少学习的重点，相反，记忆扎实的知识要逐步增多，需要记忆的东西越来越少，这样才能做到考试胸有成竹；五是做三到五套高质量的模拟试题，从中找出自己的不足，进而加强学习。

以上是本人在学习参加司法考试过程中总结的一点经验，仅供广大朋友们借鉴，此衷心祝愿诸君捷报频传！

## 考试减压心得体会300字篇十

考试后，我最关心的事莫过于各科的成绩了。成绩很不理想。其实分数只不过是检测我们对知识掌握了多少而已，不必耿耿于怀，而是要明白自己在哪里失分了，找出原因，及时弥补。我们务必总结失分的原因，采取措施，加以补救。

1、考前没有好好复习。

2、平时没有养成认真检查的习惯。答完卷之后，没有认真检查试卷，马马虎虎、粗心大意，导致失分严重。

认证弥补，加以改正。采取正确的方法学习。

语文，要多看课外书，提高作文水平。因为此刻语文写作占很多分。想要语文成绩变好，首先要想法设法提高作文水平，这样才能拿到高分。

数学，是我最好的一科也是最致命的一科。因为有时做完卷子，没有认真检查，导致失分。所以我们做数学的时候要细心、不马虎、不掉以轻心。

英语，是我最薄弱的一科。个性是听力和句型，所以我要在

周末多听英语，多做题目，不会就问，期望英语不再那么差。

政治，是我有史以来，考的最好的一次了。

物理，要多背物理公式，多做习题，但是不要搞“题海战术”要适可而止。

这次考试虽然没有考好，但是我相信，只要坚持，我的成绩必须有所提高。

世上无难事，只怕有心人。