

# 最新冲刺的心得体会800字(模板7篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。优质的心得体会该怎么样去写呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 冲刺的心得体会800字篇一

- 1、为了\*好的结果，让咱们把疯狂进行到底。
- 2、在生活的舞台上没有“预赛”，每天都是“现场直播”
- 3、请老师放心，我是你\*骄傲的学子；请父母放心，我是你们\*争气的孩子。
- 4、携双亲期盼背水勇战定夺魁
- 5、无才无以立足，不苦不能成才。
- 6、高三高考高目标，苦学善学上好学。
- 7、希望在濯中扬帆，梦想在濯中起航。
- 8、不苦不累，高三无味；不拼不搏，高三白活。
- 9、十年苦读一朝决胜负换来笑逐颜开。
- 10、送报晓金犬看今年硕果飘香迎佳绩。
- 11、贵在坚持、难在坚持、成在坚持。
- 12、有志者，事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。

13、十年磨剑为一搏，六月试锋现真我！

14、我们要对命运承诺，对承诺负责。

15、今天我以校为荣，明日校以我为耀。

## 冲刺的心得体会800字篇二

年底，是一个收官的时刻。在这一年的末尾，我们都希望能够以最好的状态，全力冲刺，把自己的目标和计划完成得更加出色。而我也从自己的年底冲刺中，得到了一些宝贵的心得体会。首先，要从奋斗开始。奋斗是任何一个人成功的基础，是实现梦想的第一步。而年底的冲刺，就是在一年的努力之后的最后一次奋斗机会。不管之前的成绩怎样，我们都应该抱着积极的心态，全力以赴，不留遗憾地追赶自己的目标。

### 第二段：目标明确，行动才有方向

在年底冲刺中，我深刻认识到目标的重要性。在年初制定的计划中，我设定了一系列明确的目标。然而，时光荏苒，很多时候我们容易忘记当初的初衷。而年底，是一个重新审视目标的时刻。只有在目标明确的前提下，我们的行动才能有方向。因此，在年底冲刺中，我时常向自己反问：我究竟想要什么？我希望自己达到怎样的高度？这样的反思让我真正认识到自己想要追求的是什么，也让我能更有针对性地制定行动计划。

### 第三段：坚持努力，收获不远

年底冲刺，需要坚持不懈的努力。时至年终，许多人会因为年底的压力而放弃，认为离目标太远，没有动力去继续努力。然而，正是在这个时候，坚持努力才更为重要。只有坚持不懈地前行，才能跨越最后的障碍，达到成功的彼岸。在年底

冲刺过程中，我经历了无数次的疲惫和困难，但是我明白，只要不放弃，只要坚持努力，收获将不会太远。

#### 第四段：情绪管理，积极面对压力

年底是一个时间节点，许多人因为压力而情绪低落。然而，在年底冲刺中，情绪管理是至关重要的。我们应该学会调整自己的心态，以积极的态度面对压力。要相信自己的能力，相信自己是无无论什么时候都可以应对困难的。当然，压力释放也很重要。寻找身心放松的方式，有规律的运动、听听喜欢的音乐、与朋友交流，这些都是缓解压力的好方法。只有情绪稳定、积极面对压力，才能更好地应对年底的冲刺。

#### 第五段：反思总结，展望未来

在年底冲刺之后，我们应该对自己做一个全面的反思总结。这是一个检验自己成长和进步的时刻。我们需要回顾自己在这一年中的收获和成就，同时也要审视自己的不足和短板。通过全面的总结，我们可以更好地认识自己，为未来的发展制定更具针对性的计划。同时，也应该在总结中给予自己合理的奖励和鼓励，为自己辛苦努力付出的成果喝彩。展望未来，我们要以全新的姿态，迈向新的旅程。

结尾：在年底的冲刺中，我明白了奋斗的重要性，认识到目标的明确性，坚持努力的必要性，情绪管理的重要性，以及反思总结的意义。这些心得体会让我更加明确了自己的发展方向，并激励我在新的一年中继续努力，不断超越自我。年底冲刺不仅是一场竞争，更是一次成长与收获的过程。我相信，在新的一年里，只要我们拥有坚定的信心和持之以恒的努力，一定能够实现更多更大的目标。

### 冲刺的心得体会800字篇三

只有54天就要高考了，可以说，现在高三已经进入了白热化

阶段。这50来天的时间是最关键的同时也是同学们最容易松懈的时候。各位高三的同学们，想必大多数都怀着不同程度的紧张和畏惧。同学们，不要着急，且听听老师对于高考的虽谈不上哲理但却肺腑之言，以期能鼓舞大家的士气，激励大家的斗志。

尊敬的各位领导、各位老师、同学们，很高兴能再次充满勇气站在这个舞台，今天我演讲的题目是《把握激情、冲刺胜利》。请同学们记住三句话：一、选择奋斗；二、磨练意志；三、矛盾中发展能力。

## 一、选择奋斗

高三，只是整个高中阶段中一个特别的阶段。请大家相信，高考，并不是我们无可奈何的应付，而是我们自己的选择！总结那些已取得成功的高三学生的经验，我们会发现，他们成功的第一步，就是能以最佳的状态迈向考场。既然我们选择了自强不息的奋斗之路，那么高三的奋斗又算得了什么呢！我们应该像那些让我们感到骄傲的师兄师姐们那样，勇敢地面对高三、面对高考、面对人生。其实：“奋斗，又岂只在高三！”

## 二、磨练意志

既然是奋斗，是拼搏，就必然会有艰苦。正如七中高三学生所言：“高三，较以往少了些闲情逸致多了些紧张忙碌，少了些轻松愉快多了些苦苦思索。”‘苦’，并非我们所追求的生活，但它是需要实现某种理想，达到某种目的时付出的代价。然而更重要的是，我们要意识到，高三的艰苦不仅是一种代价，更是磨练我们意志的机会。

## 三、矛盾中发展能力

高三学习生活的一个突出的特点，是将面临更多的错综复杂

的矛盾。高三的矛盾是不可回避的，如：教师复习计划与自己复习计划之间的关系；自己的系统复习与对付考试之间的关系；老师的严格要求和自己的主动学习之间的关系……这些众多的关系如果处理不好就会变成真正的矛盾。

要处理好这些矛盾，就得坚持思考，就得寻求老师的指导，就得经常对自己做出科学的调整。这些不仅是在培养自己的学习能力，也是在培养自己整个的综合能力，甚至提升自己的人格素养。

总之，高三我们将不可回避的面临艰苦面临矛盾。如果我们勇敢的面对它们。将它们当作我们成才过程中的一种契机——意志力增强的契机、自学能力培养的契机、智力能力发展的契机……，那么我们在高三整个奋斗过程中获得的就不仅仅是学业上的成功，而是综合素质、人格塑造上的全面成功。最后祝愿在座的各位领导、各位老师身体健康，家庭幸福，更祝愿我们的高三学子们六月折桂、金榜题名。《高三倒计时50天演讲稿：把握激情、冲刺胜利。

## 冲刺的心得体会800字篇四

高中生活对于我们来说是一个重要的转折点，尤其是高三这个关键时期。在这一年里，我们奋力冲刺，寻求更好的成绩，为自己的未来铺上成功的道路。在这个过程中，我积累了一些宝贵的经验和体会，下面是我对于高三冲刺的心得体会。

首先，高三冲刺需要明确目标。在高三的学习中，明确的目标是成功的关键。我们应该明确自己的大学志愿，为之努力。同时，我们还要设定短期目标，如每周学习计划。目标的明确有助于我们更加专注地投入到学习中，避免浪费宝贵的时间和精力。只有持续地为目标而努力，我们才能在高考中取得理想的成绩。

其次，高三冲刺需要良好的时间管理。高三生活紧张而忙碌，

各种考试和复习任务交织在一起。为了更好地应对这一切，我们需要合理地安排自己的时间。制定一个详细的时间表，合理分配每天的学习时间，可以让我们避免拖延和浪费时间。同时，我们应该学会合理安排休息时间，保持身心健康。良好的时间管理能够让我们更加高效地完成任务，提高学习效率。

再次，高三冲刺需要合理规划学习内容。高考的内容庞杂，理科、文科、英语、政治等各个科目都需要同时复习。在冲刺阶段，我们应该集中精力复习重要的知识点和考点。对于我们比较薄弱的科目，可以多花一些时间进行强化补充。同时，我们还应该注重练习，多做一些模拟试题和历年真题，熟悉考试的形式和要求。合理规划学习内容能够确保我们在复习中的重点有所侧重，避免盲目地复习。

另外，高三冲刺需要细心做好笔记和总结。高考的复习内容多而杂，我们应该抓住重点，做好笔记记录。在学习过程中，及时总结各科的要点和难点，形成自己的知识体系。同时，我们还应该经常回顾和巩固所学知识，避免遗忘。细心做好笔记和总结能够帮助我们更好地掌握知识，提高记忆效果。

最后，高三冲刺需要稳定心态。高考是一场重要而紧张的考试，我们需要保持积极乐观的心态。在压力面前，我们要学会调节自己的情绪，保持平静。遇到困难时，不要灰心丧气，要相信自己的能力和努力，坚持到最后。同时，我们还可以通过与同学和老师的交流，获得支持和鼓励。稳定的心态有助于我们在高三冲刺中保持良好的状态，应对各种挑战。

总之，高三冲刺需要我们明确目标、良好时间管理、合理规划学习内容、细心做好笔记和总结，以及保持稳定的心态。这些经验和体会，是我在高三冲刺中总结出来的宝贵财富。希望这些经验能够对广大高三学子有所启发，帮助他们度过这个重要时期，取得优异的成绩。

## 冲刺的心得体会800字篇五

尊敬的领导老师家长亲爱的同学们：

大家下午好！今天我们即将参加高考的学子来到操场，参加所谓的“誓师大会”。它的意义在哪里，我不敢说！但我想，“誓师”绝不是大家一块空喊几句看似豪迈的口号，更重要的是每个人都能静下心来，重新审视一下自己，发现自身的问题，找到解决的办法，从而确立新的奋斗目标，能够以更饱满的精力投入下一轮冲刺，也只有做到这些，才是真正意义上的誓师大会，而不仅仅是空洞的形式！改变命运的100天：高三生百日冲刺计划 就剩下100天了，真的就剩下100天了！在这100天里，我们该怎样做呢？我想和大家分享几个故事！

（一）龟兔赛跑的故事大家都听说过，说：兔子和乌龟进行长跑比赛，双方站在起跑线上，发令枪响，兔子像离弦的箭一样冲了出去，跑啊跑啊，离终点还有100米，兔子回头一看，乌龟还没影哪。兔子就睡起了大觉，结果一觉醒来，乌龟已经冲过了终点线！寓意很明显：在赛场上，谁跑的更快并不是最重要的，重要的是谁能够锲而不舍的走到最后！聪明也不是一个成分十足的褒义词！所以我要告诉那些自以为聪明或自以为不聪明的人一句话：聪明不聪明真的是一件无关紧要的事，我们更应该牢记心间的是一个信念——天道酬勤！

（二）故事并没有到此结束：兔子不服气，说“这次是我大意了明天在赛一场。”第二天，兔子和乌龟站在了起跑线上，兔子铆足了劲，这次一定要胜利！发令枪响，兔子像离弦的箭一样冲了出去，乌龟就在后面喊，“谁先跑到终点，谁是王八蛋。”兔子一时间无所适从，就慢慢的跟在乌龟的后面，乌龟又胜利了。兔子又纳闷了，问乌龟，“你不是说谁先跑到终点谁是王八蛋吗？”乌龟笑了，“我本来就是乌龟王八蛋啊！”这看似一个有伤大雅的笑话，却给了我们深刻的启示。一句话：不要让别人的嘴巴偷走你的梦想。当你告诉别人你

要考一本时，别人会说你“妄想”；当你告诉别人你要考清华、北大是，别人会说你“痴人说梦”；于是我们彷徨了，我们犹豫了，我们对自己产生怀疑了，静下心来想一想，却忽然发现我们犯了一个多么可笑的错误，别人的话能够改变什么哪？所以我说，不要去管别人的嘴巴，我们要做的事是——志存高远！

(四)我们假设兔子和乌龟又进行了一场比赛，这次兔子如愿以偿，率先冲过了终点线，兔子等在终点准备奚落乌龟一番，可当乌龟慢吞吞地爬到终点时，却抢先握住了兔子的手说“恭喜你，你胜利了。”兔子一下子呆了，“我们不是竞争对手吗？干嘛要祝贺我呀！”乌龟笑了笑说，我们只是对手，而不是敌人啊！”当别人的心情比你不好，你会羡慕吗？当别人的人缘比你不好，你会眼红吗？当别人的成绩比你不好，你会嫉妒吗？如果你的回答是肯定的，那么我告诉你，你至少忽略了两个方面的事实：一、一切都是你自己创造的；二、一切都是可以改变的。

750分放在那儿，你只拿到500、600，你不能怪别人比你有魄力得了700分，怪也只能怪我们自己的本事不到家！我一直在找一个词语来概括最标准最优秀的高中生的形象，我想到了“军人”，一个不怕吃苦，意志坚定，体格健壮的形象，但是我越来越发现这种概括的偏颇，因为在真正的学习生活中，真正使我们心力憔悴的并不是学习本身，而是无边的思绪，是患得患失，是对前途的迷茫；于是我又想到了一个词“和尚”，能够甘于寂寞，心静如水，以闲看庭前花开花落的心态面对学习和生活。就剩下100天了，真的就剩下100天了！100天可以做很多事，100天也可以什么也不做！

但我认为，每一个有理想有抱负志存高远的人都应该静下心来，重新审视一下自己，确定自己的位置，找准自己的方向！

最后，祝全体同学们在未来的100天里：都能以军人的意志，和尚的心态，乌龟的执着，和兔子的速度取得高考的最后胜



利!

## 冲刺的心得体会800字篇六

高考，是每位即将步入大学的学子必经的一道大关。而高考冲刺阶段，则是这条“大关”上最为紧张、艰苦的时期。在这个阶段，许多学生不仅需要克服心理和身体上的压力，还需超越自我，争分夺秒、努力冲刺。在这里，笔者将分享自己的高考冲刺心得体会，希望能够帮助正在感到迷茫的考生们。

### 第二段：适当的压力能够更好地促进自己

不可否认，高考冲刺阶段存在巨大的压力，以至于有些学生可能会产生情绪波动。但是，适当的压力能够激发出我们身体潜能，让我们更加坚定地追求自己的目标。在这个阶段，我们应该调整自己的心态，把身上的压力转化为自己行动和进步的最好动力。

### 第三段：充足的睡眠与合理的饮食是成功的保障

充足的睡眠和合理的饮食是高考冲刺阶段取得成功的基础保障。睡眠质量的优劣会直接影响我们的精神状态和身体健康，而高考关系到我们的未来，夜以继日的学习与熬夜会让我们变得疲惫不堪、神经失衡，从而影响日后的学习和工作状态。因此，在这一阶段，保持良好的作息和规律的饮食习惯，让自己有更多的能量来投入到学业上，才是最明智的选择。

### 第四段：学会规划时间，掌握实际进度

时间是有限的，每周每天都能高效规划时间和进度，可以使我们更好地完成学业目标。学生应该养成良好的时间管理习惯，掌握自己的实际进度，合理地规划，精打细算一分一秒地学习。那些对时间更加珍惜、严格按照预定时间完成任务

的学生，往往会取得更好的学习成果和更高的分数。

第五段：不放过任何提高自己的机会，保持自信

高考冲刺阶段，既然已经做到了充分的准备，学生就需要抓住一切能够培养自己、提高自己的机会。在平时的复习中，做到心中有数，掌握考纲，合理安排时间，充分发挥自己的强项。同时，自信也是很重要的，能够保持稳定的情绪和心态，不轻言放弃，坚信自己，自然能够获得成功。

高考冲刺是我们人生中非常重要的一个关口，事关我们未来的学业和人生方向。在此期间，学生们需要克服各种压力和困难，力求发挥出自己最优秀的一面。通过适当的压力、充足的睡眠和合理的饮食等一系列的保障，合理安排时间、学会自信等一系列的学习策略，我们也能够更加轻松地迎接挑战，在最短时间内取得最好的成绩。

## 冲刺的心得体会800字篇七

各位老师、各位家长、各位同学：

今天是一个特殊的日子，备战高考一百天的誓师大会隆重而又充满激情。我们高三的同学代表、教师代表、家长代表，代表20\_做了很好的发言，字字恳切、句句实在，道出了同学们的决心，讲出了老师们的希望和家长的期盼。我们都是为了一个共同的目标：让九十五中的高三学子走向成功人生，为你们的终身发展奠定良好基础。

同学们，未来的一百天非常宝贵，我代表学校，希望同学们在三个方面继续努力：

第一，要自信。美国作家爱默生说：“自信是成功的第一秘诀”。中国也有一句格言：“思其败则必败，思其难则必难。信其行则可行，信其成则可成”。面对高考这严峻的挑战，

你们要克服自卑、畏难的心理。在任何时候都要相信自己，只有自信才能拯救自己，只有自信才能在人生的竞技场上发挥出最佳水平。

请同学们每天早上醒来告诉自己的第一句话就是：“我能行”！还要相信我们的老师，九十五中有一支能够吃苦，肯于拼搏，勇于奉献的高素质的教师队伍，近年来我们创造了够杨一中分数线的留校学生二本全部上线的奇迹，做到了低进高出。我相信，我们这一届仍旧会拼出一片新天地，再铸一个新辉煌。

第二，要自律。高考就是一场激烈的竞争，竞争中，胜利属于强者。所以在今后的一百天中，老师也许对你们的要求更严格、训练更艰苦，我相信同学们能够理解。良好习惯的养成，决定一个人未来的命运，所以，高三无特区，在做人做事上要严格要求自己，要树立九十五中学最高年级勤奋好学、遵规守纪的好榜样。

第三，要自强。今天拼高考，不再是有大学上，而是有好大学上，有名牌大学上，所以高考的竞争仍然十分激烈。只有基础扎实，知识全面，能力过硬的强者才能捷足先登。在这一百天，练习的难度将进一步加大，知识的容量将进一步扩充，考试的次数将更加频繁，你们要靠顽强的意志，来应对磨炼和压力。

不管遇到什么困难，不管遭受什么挫折，不管每次考试成绩是优是劣，都要以积极的态度正确对待，永不言弃。要从困难中获得动力，从挫折中取得经验，从失误中找准方向。就像篮球巨星乔丹说过的那样：“我会接受失败，但我不会接受放弃”

老师们，同学们，一百天是新的起点，一百天是新的征程。我们要在学校“自强达志”精神的引领下，珍惜100天，拼搏100天，奋斗100天！最后衷心祝愿我们2\_高考再创新的辉

煌!谢谢!