

高考提分心得(大全5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

高考提分心得篇一

多质疑、勤思考、好动手、重归纳、活应用这是学习数学良好的习惯。

习惯形成之后，会使自己学习感到有序而轻松，卓晗说，我读高一时数学是弱科，因此花的时间比较多；高二才有些起色；高三每天大概花60到90分钟，数学才渐渐提高并稳定下来。她认为题海战术，因人而异，主要还是多做老师给的好题，把老师所传授的知识翻译成为自己的特殊语言，并记在脑海中。

那么，高中数学有无省时省力的方法呢？有，这就是善于归纳。卓晗提倡按题型和知识点进行归纳，通过归纳总结，可以使所学内容条理清晰，使人透过现象看本质，并找到致错根源，避免犯已犯的错误。

学数学遇到难题怎么办呢？卓晗说，量力而行即可。非考试时，尽量自己思考，若无果再请教老师、同学，尤其在高三后期，请教他人可节省很多时间。考试时，选择、填空题的难题尽量耐心做出，此时不要轻易吓唬自己，轻易放弃，可结合基本知识点与题意来解答，但要控制时间，否则影响做题速度；大题的难题，若时间较紧，心里就会有点慌了，但只能尽量让自己平静下来，将易做的小题先完成再思考较难的，来不及就放弃。

吴雪汀说，老师上课时经常强调学习数学应当有数学思想，如转化思想、类比思想等，这些思想在许多题目中都有广泛的应用，所以她平时十分注意数学思想的培养。

有些人总认为，数学要考得好，只要平时多做题就可以了。吴雪汀说这种题海战术并不科学，她自己平常做的题就不太多，但对于每一道题不是解出正确答案就将其丢在一边，而是不断地反复钻研，把一道经典的例题分析透、理解透，将里面所涉及的知识点全部掌握，效果会比做很多题目来得更好。

很多学生平时都会有自己的一本错题集，将做错的题目归纳整理。但吴雪汀觉得，不管是做对的题目还是做错的题目都有值得反思的地方。做错的题目，自然是要反思做错的原因，具体是因为哪个知识点不清楚而错；做对的题目，也不轻易放过，可能这次你做对了，下次反而做错了，因此反思这个题目里涉及的那些知识点是很重要的。

吴雪汀这次高考数学只失了一分，她在分析自己的失分原因时认为，应该是在做主观题时，某个步骤疏忽了。因此她也提醒学弟学妹们，做题时千万不要忽视小细节。虽然有时一些细枝末节的地方遗漏了，对于整个题目的正确答案不会有什么影响，但因为这种完全可以避免的失误而丢分，实在是很让人遗憾的。

数学一向都是许多文科生的弱项。文科生如何在数学考试中拿高分，吴雪汀的见解是，基础题一定要先做好，尽量不失分，对于那些较难的解答题则是能做多少就做多少。

高考提分心得篇二

曾经有一位心理学家对2000年考入清华北大的74名高考状元做了一次影响高考成功因素的调查。在调查中，高考状元们列出了对高考成绩有重要影响的十几个因素，而这其中排在

第一位的就是考场心态。

所以我们要保持良好的心态，相信自己完全能够做好，相信成功就在不远的前方。我们一定要多激发自己，要知道“有志者、事竟成”。同时，在考试中还需要有一颗平常心。要心态平和，情绪平稳，不可急躁和过度紧张，亦不可对考题抱以轻视态度，应当保持较为轻松并带有适度紧张的心理状态，这样才可能保证把整个身心投入到考试中。我们还要善于不断地放松自己，适当地松弛，保证起居正常，千万不要造成生物钟的紊乱。要记住，保持考前的最佳心态是考试成功的基础。

方法一：要学会微笑

笑是使人充满信心的表现，和人的自信心相互促进，自信心使人充满微笑，微笑使人更加充满信心，两者相互产生促进作用。因此，我建议大家在进考场前学会发自内心的微笑，信心就会在心中滋长起来。

方法二：进行积极自我暗示

据了解，不少考生在考试前受到消极暗示较多，不利于自己信心的增强。建议大家在备考过程中，在考试前后根据自己的情况运用自我暗示来改变自己的心态，来增强自己的信心。例如，心中默念，我有实力，我有能力，我会成功，我一定会成功。这类的语言暗示都能起到增强考生信心的作用。

方法三：不搞疲劳战术

在考试期间，大家要安排好作息时间，有计划有步骤地学习，不要太晚，既重视学习时间又重视学习效率，这样大家就有一种生物节奏感与心理节奏感，就有利于增强信心。

方法四：多和同学、老师、家长交流

不少考生当考试信心不足的时候，把自己的心事憋在心里，越想越别扭，越想越失去信心。其实，这个时候主动与同学、老师、家长多交流，把自己的心里话说出来，把自己内心的苦衷倾诉出来就会得到心理上压力的释放，老师、同学、家长再给你一点安慰，鼓励和支持，就有助于改变信心不足的状态。

最后，祝同学们高考顺利，梦想成真！

高分学习心得2

高考提分心得篇三

高三的岁月兵荒马乱，在那段“暗无天日”的日子里，总会有一些信念支撑着我们义无反顾地走下去。而在那些最艰难的日子里，在压力大到自己快要支撑不下去的时候，我会在音乐中一点点沉淀自己。伴着那些音符，我踽踽而行，亦驻足亦疾趋，最后终于到达了繁花似锦的梦的彼岸。

我的未来不是梦我认真地过每一分钟

刚升入高三的时候，其实是我们最容易迷茫和困惑的日子。站在人生第一个意义重大的节点上，我们有了越来越多的课程，越摞越厚的复习资料，日子也仿佛越过越充实……但举目四望，周围是雾茫茫的一片，好像不论选择哪个方向都会有路可走，但却彷徨不知如何选择那条属于自己的路。可幸，我身边有三两个志若鸿鹄的益友，我们会在偷得浮生闲暇的课间或是体育课上聊一聊对未来的憧憬，也会在放学回家的路上谈谈对大学生活的向往。在我们只言片语的描述中，一个北大梦在我脑海渐至成形，我开始迷恋燕园的一草一木，迷恋那里顾盼生姿的绿树红花以及波光粼粼的未名碧水。我似乎明白了自己应该朝哪里奔跑前行，我想让自己的梦想真

真切切地实现，而不仅仅是一个虚无缥缈的燕园幻梦，于是下定决心为了自己的未来放手一搏。

我开始发疯似的认真过着6月6号之前的每一分钟，那种疯狂的冲劲甚至让自己都为之诧异。熬夜奋战，一张一张做着数学真题测试卷，一页一页不知厌烦地重复着历史政治书上的词句，一幅一幅背着世界地图、中国地图亦或是农业区位分布图……困倦这个词似乎永远离我而去，不管睡得多晚，第二天出现在课堂上的我也永远是一副神采奕奕的样子。然后朋友问我：“兄弟，你每天睡那么少为什么看起来还这么精神？有什么秘诀赶紧传授一下！”这个时候，我总是浅浅地一笑，然后在心底用只有自己能听到的声音对自己说：“因为我的未名还在等着我呢！”是啊，认真地过每一分钟，我总会和我的未名邂逅。

走在不同的路上会有不同的方式

在高三，除了抓紧每一分钟之外，行之有效的学习方法也必不可少。在文科学习方面，我略有心得。比如地理，在平时要多积累一些地理学科的知识模板，“工业的区位因素”“不同农业地域类型的条件及差异”等，这些都是做题时可以套用的公式，但往往在考前很难突击背诵，所以就要靠平时一点一滴积累。而在历史学科方面，则更需要回归课本和笔记，不要一味地沉溺在各种教参为你构筑的海市蜃楼中，而要脚踏实地地做好课本基础知识的积累。根据历史时间轴以及某一国家某一历史事件的具体发展过程，构筑个人的历史总体格局，进行一种有选择性的、提纲挈领式的概括。而政治学科则有一种专门的学习方法——联系记忆法，即在掌握政治原理的基础上，及时关注时事政治，将某一具体事件跟以前学习过的知识点串联起来记忆，以达到加深印象的目的。至于说到语文，则更注重平时的积累。冰冻三尺，非一日之寒，特别是古诗文，有很多不同的类型，要做到具体掌握的话需要花很多工夫。而在面对具体问题的时候，我针对古诗文的题也有一些个人秘诀。首先，拿到诗文一定要多

朗诵几遍，能够蕴含着个人的感情色彩去读，在读的过程中可以很轻松地把握到作者感情的扬抑。如果还是无法弄清感情基调的话，可以具体观察古诗中的意象和修饰类形容词，从而直截了当地了解作者的写作基调。其次就是要认真研读题干，区分清楚题目的具体要求，看具体针对的是写作方法还是意图、感情，有针对性地去研读题目。

你是我的眼带我阅过浩瀚的书海

其实，不管是多么坚强的人都很难独自度过高三这段异常艰苦孤单的时光，在高中生涯的最后阶段，你会愈发体会到一个好朋友对你的影响和帮助有多大。高考的确很残酷，需要靠你的排名和分数说话，但即便如此，也永远不要把你的同学当做你的敌人。你或许可以通过彼此提防隐藏来打败整个班的人，但若想在高考这条路上走得更远，你能做的只有携起手来，互相借鉴学习，以一个团队的姿态战胜横亘在你前方的困难和挑战。就我而言，我当时关系的两位朋友，一个已经经历过高考洗礼，另一个则一直与我不分伯仲。我们总是以一种平和的心态坐在一起讨论，那位复读的同学经常用他自己惨痛的经历告诫我们，也会在我们心态失衡的时候和我们促膝长谈，帮助我们重振旗鼓。另一位则正好和我互补，我会经常用我强大的文史资料记忆库辩到他心悦诚服，他则会时常向我传授行之有效的地理学习记忆法。就这样，我们一路走来，互相扶持，我到了我心驰神往的燕园，他们也各自寻找到了南大、山大这样的好归宿。突然就想起来了最近很火的林志炫的一首歌《没离开过》：蓦然回首，你在我背后，推着我走。

只是没了你的画面我们回不到那天

现在偶尔想起毕业那天的场景，一幕幕画面在我眼前流转，总会有一种想要哭泣的错觉。在经历错过之前，我们永远不会知道高三的日子会有多么美好。在网上有一段浒语：“我多么希望自己只是做了长长的一个梦啊，梦醒了还能看见讲

台上老师凌乱抑或工整的板书，还会有同桌在你这身旁笑着提醒你该好好学习了……只是真的就那么过去了，再也回不去了。”我们真的应该好好珍惜这一段岁月，珍惜自己有过的所有青春记忆。看似暗无天日的高三年华，其实真的蕴藏了许多的欢乐与美好。珍惜眼前人吧，亲爱的你们，珍惜你们现在所拥有的一切。若干年过去了，你们再次回忆起这段时光时，可以微笑着昂首挺胸地对自己说：“我经历过，我奋斗过，所以我从来没有后悔过。”

“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。”不论有多么理想的学习方法亦或是学习条件，最重要的还是个人持之以恒的刻苦钻研。在高考来临之际，希望你们坚守住自己的信念，辅之坚持不懈的付出，以课堂上的认真投入作舟，努力思考为浆，在高考前的大洋上扬帆起航，最终一帆风顺，划过高考的门槛，勇敢地飞翔到更高更美好的未来。

高分学习心得5

高考提分心得篇四

考取大学：复旦大学

达人心得：随着老师走，考试确保无虞

关键：课堂学习最重要

在学习中最关键的是课堂，认真听，跟上老师的节奏。同时，不要干扰别人，保持良好的学习氛围。孙志成以为，课堂是学习中最重要的一环。

最忌上课写作业，以为节约了时间，实在浪费了课堂学习的机会。听课时对有须要的内容做笔记，如英语、化学、数学

科目，而且须要对一些重要方法做笔记。孙志成说，课后学习时间也要规划，循序而不贪多。独立完成作业，碰到自己实在解决不了的问题，立即请教同学和老师解答。

支招：每科学习都有方法

这届高考中很多人由于语文发挥不好，结果影响了整个成绩。认真完成作业，多和老师沟通，语文并不难。而对于数学，他这样总结：习题不宜做太多，做过的题、做错的、不会的要吃透。要归纳总结方法。做题时争取一次做对，不给自己留退路。还要留意数学考试的心态，卷面上后面的题和填空题最后几条都较难，所以要调整好心态，保证每个时间段都有得分，不纠结于困难。

在英语的学习上，孙志成觉得，订阅英文内容的手机报对阅读进步很快，也进步写作。平时让老师提问题，背句型、结构。

理化科目，他以为只要随着老师走，弄透老师布置的东西，考试可以确保无虞。最后他最想对家长说：高三了，最须要信任、理解和沟通，我们和家长要沟通，家长和老师也要沟通。

高分学习心得3

高考提分心得篇五

河北高考文科状元：袁嘉玮

a.在课堂上紧随老师思路，课下及时对知识总结、梳理。

b.每次考试后，还会主动进行试卷分析，剖析每道题的失分

点，即便是考了满分，也会认真总结经验。哪个同学得分比自己高、哪个同学错题整理的好，他都要从别人的长处中虚心吸取经验，帮助自己更好地进步。

c.针对主观题失分现象，他就坚持每天做一道主观题，再请老师帮忙批改，仔细揣摩出题人的思路和考察范围，每道题都力求完美。

d.每次考试前，他都会根据近期学习的内容，主动总结反思，预先判断考试中可能涉及的题型和知识点，然后有针对性地复习。这也是他在全面掌握学习内容的基础上，主动学习、勤于思考的表现。

高分学习心得4

高三的岁月兵荒马乱，在那段“暗无天日”的日子里，总会有一些信念支撑着我们义无反顾地走下去。而在那些最艰难的日子里，在压力大到自己快要支撑不下去的时候，我会在音乐中一点点沉淀自己。伴着那些音符，我踽踽而行，亦驻足亦疾趋，最后终于到达了繁花似锦的梦的彼岸。

我的未来不是梦我认真地过每一分钟

刚升入高三的时候，其实是我们最容易迷茫和困惑的日子。站在人生第一个意义重大的节点上，我们有了越来越多的课程，越摞越厚的复习资料，日子也仿佛越过越充实……但举目四望，周围是雾茫茫的一片，好像不论选择哪个方向都会有路可走，但却彷徨不知如何选择那条属于自己的路。可幸，我身边有三两个志若鸿鹄的益友，我们会在偷得浮生闲暇的课间或是体育课上聊一聊对未来的憧憬，也会在放学回家的路上谈谈对大学生活的向往。在我们只言片语的描述中，一个北大梦在我脑海渐至成形，我开始迷恋燕园的一草一木，迷恋那里顾盼生姿的绿树红花以及波光粼粼的未名碧水。我似乎明白了自己应该朝哪里奔跑前行，我想让自己的梦想真

真切切地实现，而不仅仅是一个虚无缥缈的燕园幻梦，于是下定决心为了自己的未来放手一搏。

我开始发疯似的认真过着6月6号之前的每一分钟，那种疯狂的冲劲甚至让自己都为之诧异。熬夜奋战，一张一张做着数学真题测试卷，一页一页不知厌烦地重复着历史政治书上的词句，一幅一幅背着世界地图、中国地图亦或是农业区位分布图……困倦这个词似乎永远离我而去，不管睡得多晚，第二天出现在课堂上的我也永远是一副神采奕奕的样子。然后朋友问我：“兄弟，你每天睡那么少为什么看起来还这么精神？有什么秘诀赶紧传授一下！”这个时候，我总是浅浅地一笑，然后在心底用只有自己能听到的声音对自己说：“因为我的未名还在等着我呢！”是啊，认真地过每一分钟，我总会和我的未名邂逅。

走在不同的路上会有不同的方式

在高三，除了抓紧每一分钟之外，行之有效的学习方法也必不可少。在文科学习方面，我略有心得。比如地理，在平时要多积累一些地理学科的知识模板，“工业的区位因素”“不同农业地域类型的条件及差异”等，这些都是做题时可以套用的公式，但往往在考前很难突击背诵，所以就要靠平时一点一滴积累。而在历史学科方面，则更需要回归课本和笔记，不要一味地沉溺在各种教参为你构筑的海市蜃楼中，而要脚踏实地地做好课本基础知识的积累。根据历史时间轴以及某一国家某一历史事件的具体发展过程，构筑个人的历史总体格局，进行一种有选择性的、提纲挈领式的概括。而政治学科则有一种专门的学习方法——联系记忆法，即在掌握政治原理的基础上，及时关注时事政治，将某一具体事件跟以前学习过的知识点串联起来记忆，以达到加深印象的目的。至于说到语文，则更注重平时的积累。冰冻三尺，非一日之寒，特别是古诗文，有很多不同的类型，要做到具体掌握的话需要花很多工夫。而在面对具体问题的时候，我针对古诗文的题也有一些个人秘诀。首先，拿到诗文一定要多

朗诵几遍，能够蕴含着个人的感情色彩去读，在读的过程中可以很轻松地把握到作者感情的扬抑。如果还是无法弄清感情基调的话，可以具体观察古诗中的意象和修饰类形容词，从而直截了当地了解作者的写作基调。其次就是要认真研读题干，区分清楚题目的具体要求，看具体针对的是写作方法还是意图、感情，有针对性地去研读题目。

你是我的眼带我阅过浩瀚的书海

其实，不管是多么坚强的人都很难独自度过高三这段异常艰苦孤单的时光，在高中生涯的最后阶段，你会愈发体会到一个好朋友对你的影响和帮助有多大。高考的确很残酷，需要靠你的排名和分数说话，但即便如此，也永远不要把你的同学当做你的敌人。你或许可以通过彼此提防隐藏来打败整个班的人，但若想在高考这条路上走得更远，你能做的只有携起手来，互相借鉴学习，以一个团队的姿态战胜横亘在你前方的困难和挑战。就我而言，我当时关系的两位朋友，一个已经经历过高考洗礼，另一个则一直与我不分伯仲。我们总是以一种平和的心态坐在一起讨论，那位复读的同学经常用他自己惨痛的经历告诫我们，也会在我们心态失衡的时候和我们促膝长谈，帮助我们重振旗鼓。另一位则正好和我互补，我会经常用我强大的文史资料记忆库辩到他心悦诚服，他则会时常向我传授行之有效的地理学习记忆法。就这样，我们一路走来，互相扶持，我到了我心驰神往的燕园，他们也各自寻找到了南大、山大这样的好归宿。突然就想起来了最近很火的林志炫的一首歌《没离开过》：蓦然回首，你在我背后，推着我走。

只是没了你的画面我们回不到那天

现在偶尔想起毕业那天的场景，一幕幕画面在我眼前流转，总会有一种想要哭泣的错觉。在经历错过之前，我们永远不会知道高三的日子会有多么美好。在网上有一段浒语：“我多么希望自己只是做了长长的一个梦啊，梦醒了还能看见讲

台上老师凌乱抑或工整的板书，还会有同桌在你这身旁笑着提醒你该好好学习了……只是真的就那么过去了，再也回不去了。”我们真的应该好好珍惜这一段岁月，珍惜自己有过的所有青春记忆。看似暗无天日的高三年华，其实真的蕴藏了许多的欢乐与美好。珍惜眼前人吧，亲爱的你们，珍惜你们现在所拥有的一切。若干年过去了，你们再次回忆起这段时光时，可以微笑着昂首挺胸地对自己说：“我经历过，我奋斗过，所以我从来没有后悔过。”