# 2025年备考的心得体会(优秀14篇)

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2025-06-13

*心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。备考的心得体会篇一3月的合肥，草长莺飞，...*

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

**备考的心得体会篇一**

3月的合肥，草长莺飞，春意渐浓。前几日，在曹主任的带领下，我和九年级的几位备课组长以及班主任，参加了中考语文备考教学研讨会。会议期间，我有幸聆听了省内几位语文教学一线名师的讲座，受益匪浅。下面我就将这次研讨的个人心得和大家分享一下。

首先，这次备考研讨指明了中考备考的方向，理清了复习的思路。初中语文总复习，内容多项目繁杂，中考题目又不断的变化。合肥38中的几位老师对中考题型及内容的分析，使我明确了中考的范围、重点篇目的知识点以及命题规律。这样能够帮助我在总复习时制定详细明确的复习计划和复习思路。

其次，这次研讨会指明了我们语文总复习的重点、难点。研讨内容很接地气，可操作性强。譬如：文言文的复习技巧、各类现代文阅读的知识点的梳理、中考作文的命题特点和考查方向，都是下阶段我们备考复习的重心所在。

第三，通过这次研讨会，使得我在复习备考中更加有针对性的地进行查漏补缺，以弥补以往教学中的疏漏之处。如：病句的修改，文言文虚词的整理，古诗文名篇背诵，例句的仿写，语文综合实践活动等等。

这次研讨会上几位老师精彩的讲座，对我起到了很好的示范作用，对我下一阶段的中考语文各部分内容的复习指明了方法和思路。学习回来之后，结合几位专家的建议，我重新梳理了自己的复习思路，调整完善自己的复习策略：

1、夯实基础。把试题考查的依据回归教材，让学生用已知知识技巧去把握新题目。帮助学生建立语文知识体系，明确中考试题考查要点。比如说明文阅读就要让学生知道说明顺序、说明方法、说明的语言特点、说明文的风格等知识点。注意平时听说读写的训练，让学生夯实基础，提高答题质量。

2、明确要求。引导学生明确中考对基础、默写、阅读、写作的具体要求，比如书写的要求，让学生从根本上注意起书写、注意答题思路和基础知识积累的方向。

3、依据课标、把握课标、明确方向。及时了解、重视可能增加的内容，注意阅读中文体意识的树立，注意答题规范、用词准确。

4、注意引导。注意引导学生培养思维能力，找到分析问题的角度，注意课本知识的迁移。培养学生的表达能力、写作能力。注意应用文体写作练习，锻炼学生的临场心理适应能力。

总之，通过此次学习，我收获了很多，对中考考试纲要有了较深刻的理解和把握，对中考形势有了更清晰的认识。同时也感到压力与喜悦并存：压力在于我们复习任务的艰巨，学生要掌握的内容庞杂；喜悦是因为我明白，只要自己洞悉中考命题原则和方向，树立正确的课程理念，深入研究复习策略，就一定能获得中考的最后胜利。

**备考的心得体会篇二**

走过高中三年，尤其是高三这一年，我发现，高中学习中有许多方面尽管细小，却需要坚持长期花功夫。当你把这些细节慢慢化为一种习惯时，你才能实现自己的目标。

学语文兼顾“输入”和“输出”

语文中大家最头痛的300实词，其实大部分都分散在三年的语文学习中，要勤背诵。在此基础上选择附有翻译的课外文言练习，自己一字一句翻译、理解后进行对照，这样便事半功倍;再比如，到了高三，语文作文几乎是广大学生的痛。大家常常觉得自己的文章缺乏观点，或者观点没有深度、不能层进。其实，你可以早一些开始关注社会现象。这包括两个方面——一则有输入：去品读报纸期刊中职业评论家对于各社会现象的评说，学习他们的角度，但不是简单抄袭别人的思想;二则有输出：慢慢开始以书面、片段的形式表达你对社会问题的思考。重点在于一切思想都要成文，而非简单在脑海中构想。尤其，你从微观、个案着手，看出较宏观、普遍的问题。最后，在冲刺阶段，你可以着手研究历年的春考、秋考语文试题，尝试归纳常考察的题型及相应的处理方案，如：信息筛选型、印证观点型等。

在英语学科中，值得你去关注的是阅读和写作。建议有能力的同学以四级阅读作为自己平时训练的基准，把这个细节抓好，到时看到相对简单的阅读，还不手到擒来?也可去研究四级写作，模仿作文的结构以及能成为亮点的用法等。

归纳题目和规律。

大家常常简单地把理科归于题海战，其实做了一定量的题目后要多归类多总结，方能“见一叶而知秋”。以我加的物理科目为例，大家时常会自觉对题目和规律进行归纳。这种总结性的行为其实高于做题本身。比如，电路的动态变化是常考察的内容，你做了一定量该类型的题目后，就要去总结类似问题的解决方案：是整体分析还是“串反并同”。再比如圆周运动里是杆子模型还是绳子模型，这些模型背后有哪些物理规律，你如果细心做好总结归纳，下次碰到的时候就不会举手无措。又比如，电、磁场中，各个物理量如何变化，如何取到极值，都是需要总结的。有时候老师会帮助同学归纳，但如果是你自己得出的结论，相信印象会更加深刻。

相信大家最不能接受的是错过的题目又错了一次，甚至长此以往错下去。做错题集的重点不在于把错的题目抄下来重新做一次，我个人比较看重对错题的归纳。比方就物理，一来，从错题中你会渐渐发现自己在哪些方面比较薄弱，是电磁感应、力矩，还是基本的受力分析?再者，通过错题来总结自己容易犯错的地方，是考察对象不明、减速陷阱，还是哪种模型没有分清?这样一来你就能整理出一张自己的tips，每次考前翻开错题集的首页，看自己一一列举的易错点。如果你能及时整理出自己的tips，看清楚自己的弱势，就能早点解决问题。

“刷题”也有技巧。

数理化要学好，其实一开始还是要靠“刷题”。只不过，刷题也有技巧。有的同学买了很多参考书一本一本做，真是辛苦，到头来却没有效果。其实，重点是要从每次考试、练习中发现自己的弱项，不要一股脑儿“盲刷”，必要时可以请老师帮忙“找茬”。另外，数学方面要注意效率，对于有些内容不要过于纠葛，比如说排列组合，只要弄清楚公式和几种类型即可。

文档为doc格式。

**备考的心得体会篇三**

进入高考备考阶段的学生们，不仅需要掌握各门考试的知识点和技巧，更需要正确的备考心态。恰当的备考心态，对于提高考试成绩起着至关重要的作用。在我自己的备考过程中，我积累了一些关于“观备考心得体会”的经验，今天我想和各位分享一下。

第二段：认识自己。

首先，我们需要认识自己，明确自己的实力和优势。在备考过程中，很多同学总是纠结于一些自己不擅长的科目，努力投入时间和精力，但是却回报甚微。这是因为我们忽略了自己的实力和优势，盲目追求全面发展，而没有针对自己进行有针对性的备考。因此，在备考初期，我们需要认真地测试自己的实力和优势，然后针对性地制定计划，这样才能事半功倍。

第三段：调整心态。

接下来，要调整好自己的心态。在备考过程中，有些同学常常处于紧张、焦虑之中，这样的情绪容易影响到复习效率。我认为，要想顺利备考，首先要调整自己的心态，要保持乐观、开朗和积极向上的心态，这不仅有利于我们的复习效率，还能够缓解我们的紧张和焦虑。

第四段：选择适合自己的方法。

选择一种适合自己的备考方法也是非常重要的一点。备考方法不同，效果也不同。在这里，我想向大家推荐一些备考方法，比如说口诀、读书笔记、模拟考试等。其中，口诀是一种非常有效的方法，特别是对于一些公式和概念比较多的科目，可以把复杂的内容浓缩成简单的几句话，便于记忆。

第五段：合理分配时间。

最后，还要合理分配我们的备考时间。有的同学可能非常勤奋，天天复习，甚至熬夜，但是却忽略了休息的重要性。我也曾经有过这样的经历，短时间内高强度复习虽然看上去效果不错，但是长期来看却会使我们的精神状态和身体健康都受到影响。因此，在备考期间，一定要合理分配时间，保证每天有8小时充足的睡眠和必要的运动。

总结。

备考心态和方法是备考成败的关键因素之一，希望同学们在面对备考之前，能够实事求是地评估自身实力，调整好心态和状态，选择适合自己的备考方法，合理分配备考时间，经过种种努力，取得理想的成绩。

**备考的心得体会篇四**

中考，是每一个初中生都要经历的一场考试，它决定了我们今后所走的方向。备考中考，不仅需要耐心和细心，还需要灵活运用各种方法，不断提高自己的成绩。下面，我将分享我在备考中考的心得体会。

第二段：制定合理的备考计划。

中考备考期间，我们需要有一个合理的备考计划，在时间充裕的情况下，一定要充分利用时间，将每一天都安排得井井有条。合理的备考计划能帮助我们合理利用时间，提高效率，避免焦虑的情绪，保持稳定的心态。

第三段：注重基础知识的学习。

在备考中考过程中，基础知识的掌握非常重要。攻克基础知识，才有可能更好地理解和掌握难点知识，提高分数。此外，在备考过程中，我们还可以通过课外拓展、参加社团活动等方式来拓宽自己的视野。

第四段：多做模拟试题。

备考中考，除了学习课本知识外，还需要多做模拟试题。模拟试题是考试题型和难度的最真实反映，通过模拟试题，我们可以掌握中考的考试方法和技巧，熟悉题型特点和出题思路，从而提高自己的答题能力和成绩。

第五段：保持良好的心态。

在备考中考的过程中，面对复杂的知识和繁杂的题目，我们一定要保持良好的心态。因为压力和焦虑会干扰我们的思考和作答，使我们的成绩下降。要时刻告诉自己，只有保持平常心态，才能发挥自己的水平，取得更好的成绩。

结论：

中考考试在每一个初中生的生命中都是十分重要的一步，而备考中考，也是非常关键的一步。只有我们在备考中认真对待，才能更好地迎接中考的挑战。相信只要根据以上几点做好备考，就一定能够取得优异的成绩，走向更加美好的未来。

**备考的心得体会篇五**

我是一名高中生，即将面临着即将到来的会考。备考这种重要的考试可谓是我这几年来最大的挑战之一。在紧张的备考过程中，我深深感受到了许多经验和教训，也获得了一些心得和体会，希望能够和大家分享。

二、认识考试。

我认为会考是我人生中至关重要的考试之一，它对我的未来有着至关重要的作用。因此，我需要认真研究会考的要求和要求，以制定合理的备考计划。我通过自己的经验以及咨询老师和同学们，最终制定出了一份信息详尽的备考计划。同时，我还学习了如何有效地学习和计划，拓宽了自己的视野。

三、制定计划。

制定考试前的备考计划是非常重要的。我们可以利用这个计划进行有效的备考并最大限度地提高自己的分数。在制定计划的过程中，我首先集中精力制定一份详细的复习计划，包括对当前考试要求的详细研究、重点提示和备考的重点等。其次，我制定了一份详尽的时间计划表，以确定备考时间和安排。还有，我将我的目标写在纸上，在每日的复习过程中不断告诫自己，激发自己的斗志。

四、好心态。

在备考过程中保持好的心态是非常重要的。如果你的心态不好，那么就不可能发挥出你的真正实力，甚至更加短暂。因此，我的建议是：在备考过程中保持轻松自然，自信专注地面对考试。同时，切勿过于紧张和焦虑。千万不要让负面情绪支配自己，否则就会导致复习效率降低，最终影响分数。

五、以积极的心态迎接考试。

会考是个大考，自然难免会经受一些压力。但是，我们不必过分担心考试结果，更不必被成绩虚荣所困扰。尽力发挥自己的实力、发挥出之前所做的努力和顺其自然就好。当然，在考试中，更要保持好的心态，充分发挥自己的优势和实力，以最大限度地提高自己的分数并取得好的成绩。

以上就是我准备会考的心得体会，我希望这些能够对希望备考的学生有所帮助。无论是学生还是家长都应该认识到考试是一种生活方式，没有什么神秘的地方。只要我们在备考过程中完全投入，以平常心和科学的方法去面对，专注于学习和成长，相信大家一定能取得良好的成绩，并在之后的人生道路上走得更加顺利。

**备考的心得体会篇六**

1、掌握必要的语文知识。学习语文，需要掌握一些基本的语言知识。基本的语言知识主要不是指概念性知识，而是指方法性、规律性的知识，即从语言实践中归纳出来，又用来指导语言操作的实用性知识。包括怎样辨识汉字读音的正误，怎样辨识错别字，怎样辨析和修改病句，怎样仿句，怎样做到语言表达的简明、连贯、得体，怎样根据表达需要正确运用常见的修辞方法等。

2、基本语言知识的运用能力不是靠总复习训练形成的，而是长期语言实践与积累的结果。只有从培养语言基本素养入手，基本语言知识的运用能力才会达到应有水平。总复习训练的任务则是在平时的实践、积累的基础上，总结规律，归纳方法，提高基本语言知识运用水平。

基本语言知识运用能力的核心是正确使用词语和句子，而所谓的正确使用，除了正确选择词语和句子，主要指的是恰当搭配与组合。因此，总复习训练中要下气力训练词语与词语、词语与句子、句子与句子的搭配组合能力。可让学生把自己所做的题目进行交流，从中发现问题，然后修改重写，如此反复多次，形成基本技能。

3、综合性学习以语文课程内容的整合为基点，强调语文课程与其他课程的联系，强调语文学习与生活体验的结合，为学生构建开放的学习环境，为学生提供多渠道、多层面的语文实践机会，展示创新精神和实践能力，进而促进学生语文素养的整体提高和协调发展。

**备考的心得体会篇七**

高考中的经验之谈是能够帮助到很多人备考的，想知道别人是怎么备考的吗？下面本站小编整理了高三备考。

心得体会。

希望对你有帮助。

案例：无奈复读型，重拾信心最重要。

“7次腰穿手术、1次抽脑积液手术，住院半年花了4万多元，在病床上捧着教材自学。”现在已是大二学生的筱雨回忆起第一次高考前的状态，已是一脸平静。据介绍，高二的第三个月，筱雨患上脑膜炎，住院后期甚至感染成为肺炎、胸膜炎和胸腔积水。个性好强的她不但没有休学还捧着高二的立体几何教材自学。并未痊愈的她进入高三以后，记忆力开始减退，一思考数学题头就疼，甚至抱着中药边喝边答题。她就这样拖着病体一直拼到高考，考完后，她二话不说开始复读。

经过一个暑假的休整，筱雨的身体和心态都有了较大的恢复。她不回忆不开心的往事，重拾信心。每天规划学习任务、认真听每一节课，最终考入云大。“虽然病痛让人煎熬，两次高考的复习阶段也很辛苦，但是我挺过来后才发现这些都是宝贵的人生经验。信心和努力是最重要的。”筱雨说。

案例：较有把握型，按自定计划攻“弱项”

刚刚结束了大学。

毕业论文。

答辩的小小，是在山东读的高中，直到高三下学期才回昆明一所重点高中准备高考。由于山东的教学质量较高，而且进度非常快，小小在高二下学期就完成了高考前的第一轮复习。回到昆明后，胸有成竹的小小在考前制订了宽松的复习计划，并把主要精力放在了自己喜欢的文综科目上。不过，妈妈却严格要求她每天拿出大部分时间学英语。而且言辞激烈地问她考不上怎么办。每次家长会后，还喜欢当着女儿的面到处打电话找人哭诉，说自己把女儿拉扯大却眼看着考不上大学。

小小无法忍受妈妈频繁干涉复习计划，母女之间爆发的一次次争吵一度破坏了备考心情。终于，小小在考前20多天“离家出走”，住进了奶奶家。没有了和妈妈的正面“交锋”，小小的心情逐渐恢复了平静，专心地按照原定计划按部就班地复习，最后顺利进入音乐学院。小小觉得，在重大考试前期，孩子很需要家长的鼓励和安慰。

一、时间安排。

珍惜时间。高三的时间是有限的，我们的目标就是要用有限的时间，做出尽可能多的“有用工”。所以耗费时间的事情，一定要考虑清楚值不值得去做。

珍惜自己。时间无论怎样重要都是为人服务的，所以不要为了节约时间而做出伤害自己的事情。在此举出两个例子供大家参考：不吃早饭、晚上过度熬夜(超过12点)。

张弛有度。周末一定不要把时间安排得太紧，要给自己足够的休息时间，因为休息是为了更好地学习。

电视和电脑。完全拒绝电视和电脑也不太可能，虽然可以用，但是时间不能太长。另外切忌将看电视和用电脑规划进休息时间内，它们也是耗费人大量精力的事物。

时间表。最好有个时间表，虽然不是必需的，让自己保持一个规律的生活很重要。

二、学习的准备工作。

心态调整(平静)，这一点是重中之重，可谓是高三最重要的几件事之一。学习前这一步是必需的，没有一个良好的心态意味着无法全身心投入到学习中，意味着效率的低下。关于心态调整每个人都有自己的方法，这里小编的建议：专注地先去做一些题(一般是物理题，因为喜欢)，一旦进入到了自己的做题节奏中，心态就会自动地调整好。

还是心态调整(别分心)，上一条中说的是学习前的心态调整。事实上平常生活中也要注意心态调整，身边不要放太多让自己分心的东西，也不要做那些让自己分精力太多的事情，例如谈恋爱。

继续心态调整(树立目标)，这一条说的是对自己高三心态的。学习要明确自己的目的，也就是“我学习到底是为了什么”。明确了目的，学习自然就有了动力。

焦虑是高三学生的头号大敌，所以家长还是不要太逼迫孩子，学生自己则要为自己创造一个相对放松的心境，焦虑会导致紧张，紧张则直接引向失败，学生要保持对自己心态状况的关注，以便于随时调整。

三、学习方法的宏观调控。

学习策略。先提高一门课程的成绩，然后以点带面。如果比较喜欢物理，目标就是把物理成绩先提上去。经努力，物理达到了一定水平，再投入到其他科目的奋斗中，成绩自然而然就跟了上来。

家教与课外班。个人认为，到了高三，在外面补课是需要的，因为有经验的老师会帮学生节省很多时间，少走很多弯路。一对一的家教针对性会更强。课外班会更系统。所以高三学生要早早想好，自己的哪一科需要什么样的课外辅助，这样才能事半功倍。

竞赛是提高学生能力的好机会，建议学有余力的学生去参加竞赛的。不过如果认为自己的基础还不太扎实，那还是不要去为竞赛花费太多的精力了。

成绩的提高需要一个过程，所以在这个过程中不要太着急给自己一个定位，而是要充满信心地去提高自己，充实自己。在高三的一年中，成绩大幅上升是完全可能的，所以不要害怕，要勇敢地去拼搏。

四、学习当中的几个具体问题。

关于粗心大意，很多人在犯了错误后会用粗心这样的理由来为自己开脱，这种行为在高三是不可取的。因为考试中所暴露出来的问题，都是由于基础知识的不牢靠以及能力的缺乏造成的。所谓的粗心，其实只是基础的不扎实而已。所以在高三的学习中，一定要注重对基础的落实。

关于偏科：偏科不可怕，偏科也可以转化为一种学习策略。在高三里，全面发展的好学生固然很多，但因为某一两科很好而名列前茅的人也大有人在。虽然高考看的是总分，可是一科的优势，很有可能带来很大的心理优势，从而带动学习的积极性，也能提高总分。所以偏科不要紧，但一定要让自己的强项更强，最好达到顶尖的水平，为自己巩固心理优势。

回归课本很重要。很多人反映说回归课本没什么用，其实那是错的。课本上有很多琐碎的知识点，而这些点是辅导书中很难概括的一些东西，回归课本是对基础的巩固，是很重要的一个过程。

学习中的反思。反思是学习必经的一个过程，反思有助于掌握知识和总结缺漏。要善于对自己的错题进行反思总结。

题目中是有一定的规律性存在的，对于这种规律，要主动地去试着把握。对于老师总结的一些规律，也要善于归纳总结。

每个人都有自己的学习方法，要自己摸索出适合自己的方法(高效、低耗)，要多尝试一些不同的方法。

五、生活细节。

与家长的沟通。高三是学生承受巨大压力的一年，此时与家长的沟通显得尤为重要，同学们要主动地和家长沟通心情与学习状况，以便让家长们更好地成为同学们助力。

逆反。逆反是青春期的特点，但到了高三，最好让自己的逆反情绪先平静下来，因为这段时间是关键时刻，此时的逆反很有可能会造成严重的后果。家长们则尽量要顺着孩子，不要太干扰他们的学习生活。

课外书可以看，但要少看，尤其是小说，能不看就不看(太耗费精力)。

手机如果使用不当，会是学习成绩的“第一杀手”。所以平时最好不要将手机带在身上，太耗费精力了。

睡眠很重要，所以要注意平常的熬夜时间，别太晚，周末还可以补觉。

恋爱，这是一件非常耗费精力的事情，对学习基本上是有害无利，所以建议高三这段时间还是不要谈恋爱的好。

高考日益迫近，广大莘莘学子备考途中的压力可想而知，在此我校分享备考中的十个不可取的典型原因，望各位考生引以为戒，并预祝高三学子在高考中取得理想成绩。

教训一：缺乏恒定、清晰、强力的高考奋斗目标。

“我想考上大学”、“我想考上名牌大学”只不过是一种笼统的泛化的模糊的高考目标，对潜意识学习潜能的刺激力度不大，高三总复习中，更需要一个恒久、量化、清晰、明确、具体的高考目标牵引自我潜意识去努力，克服学习中的重重困难。建立强力的高考奋斗目标。

教训二：眼高手低，不愿意亲自动手进行各科复习内容的自我整理、自我归纳、自我梳理。

许多同学总以参考资料上面已系统化整理好复习内容为借口，不愿意动手做扎实细致繁重的复习内容系统化的整理笔记。“纸上得来终觉浅，要知此事须躬行”。自己动手整理的系统化知识笔记是自己的脑力思维结晶，深扎在大脑深处，与大脑神经元记忆系统钩链成网，潜意识对其有感性的“亲切”熟知感，岂止是看参考书上他人代劳整理出来的内容所能与之相提并论的。

教训三：主线复习进度未能紧跟老师的复习战略。

在高三总复习中，完全撇开老师的复习安排独立搞自己的复习计划是最容易多走弯路步入歧路的短视行为，这方面惨重失败的教训是屡见不鲜的。就连自学能力及强思维素质扎实全面的高考状元们以亲身的教训再三告诫同学们：自己的复习小计划一定要服从老师的大计划，千万不要甩开老师另搞自己的一套。

教训四：忽略基础，过于浮躁。

片面强调复习效率和短期内追求总分大幅提高易使同学们心浮气躁，追求短线行为，一会儿翻这本参考书，一会儿看看那本习题集，一晚做几十道题还嫌少…其实都是青蛙点水，流于表面。复习是一个潜移默化、厚积薄发的过程，成绩的提高和能力的形成不是一跳而成的。衡量复习效果的高低也不是以看书多少做题多少为标准。伤其十指不如断其一指，只要掌握“真谛”，精做一题胜过泛做十题，精透一页知识胜过粗翻一本书。

教训五：精力分散，未把精力长期十分专注于学习事务上。

同学们的精力就像电灯光源。光源照得范围太广，则光线散乱，亮度暗淡。唯有把光线聚焦成光束，才能提高亮度，穿透黑暗。同学们把自己全部的精力像激光一样聚焦投注于学习中去，可以钻透各科学习中阻碍成绩提高的任何“瓶颈口”，顺利完成差科弱科的复习升级。

教训六：不善于制订科学的小计划。

时间安排不当，缺乏小计划，自我复习东一榔头西一锤，漫天撒网，没有阶段性复习目标。或者自我支配时间安排过紧，缺乏弹性、机动性，是小计划失败的通因。紧跟着老师走是“大锅烩”，自己的小计划是“小勺喂”、“大锅烩”要吃饱，“小灶菜”要喂好。制订一份留有时间弹性的小计划是每一位考生应切实考虑的。

科学家们做过这样一个实验：在演员大脑的特定部位贴上微电极，然后按内容不同要求演员们表演各种电影情节。当他们演出与灰色、无精打采、消极、沮丧、愤怒有关的情节时，实验监测仪显示脑啡肽的含量随之降低，当剧情进入欢乐、健康、愉快、喜悦、自信、爱情的内容时，脑啡肽的含量也随之上升。脑啡肽是调节学习心态的天然快乐剂。养成积极乐观的积极学习心态有利于大脑分泌脑啡肽的增加。

教训八：未能及时做好复习信息的反馈汇总。

复习中的错题、疑问、焦点、疏漏、遗缺等反馈错源信息都是很宝贵的增分“矿源。针对错源信息进行自我补救式强化复习，可以把时间、精力用在刀刃上，防止做过多的无用功。

教训九：忽视各科复习中的客观增分规律。

成绩的提高也是有规律可循的，例如：各科记忆知识的梳理成网，分类解题收获的总结积累、文科复习注重知识的反刍，理科复习侧向思维迁移。遵循各科的增分规律去用功复习，就等于找到开启成功之门的钥匙。

教训十：自我设限，缺乏心灵上的周围激励力量。

三分钟热度是同学们复习中常犯的通病，每天应该随时用自我想像、自我暗示、自我谈话、自我反省、自我激励、自我鞭策等多种激发方法突破心理上的学习高度极限，焕发出心灵的巨大潜能，使自己每时每刻处于心静如水激情似火的自信学习状态。潜意识的学习能力无法想像的，哪怕是平时激发出一点点，也能迅速优化你的学习状态。

**备考的心得体会篇八**

随着互联网的普及和信息时代的到来，IT行业得到了迅速发展。对于从事IT领域相关工作的人来说，获得专业的认证是十分必要的。ACP（AgileCertifiedPractitioner）认证就是一种非常受欢迎的IT认证，越来越多的人选择备考这一认证。在备考过程中，我积累了一些心得体会，现在分享给大家。

第一段：备考前的准备工作。

备考之前，需要对ACP认证的相关知识进行了解和掌握，熟悉和理解敏捷开发的各种方法与技术。此外，还要了解ACP的考试内容和方式，掌握备考方法和技巧。针对自己在备考过程中可能遇到的问题和困难，需要提前做好解决方案。

第二段：备考中的心理调整。

备考期间，需要保持良好的心态。首先要有信心，相信自己可以通过考试，掌握所需的知识和技能。其次，需要保持积极的心态，遇到困难和挫折时，不要气馁，要保持耐心和毅力。最后，需要保持平和的心态，不要被其他人的成绩或反馈所影响，维持自己的节奏和状态。

第三段：备考中的学习方法。

备考中学习方法是非常重要的。要利用好各种学习资料和工具，包括学习视频、教材、模拟考试等。在学习过程中，要注重理解和掌握概念和原理，不要死记硬背。同时，要注重实践和应用，可以尝试使用各种方法和工具，加深对敏捷开发的理解和掌握。

第四段：备考中的时间规划。

备考过程中需要规划好时间，合理安排各项复习任务。可以制定详细的备考计划，将复习内容分配到不同的时间段。在备考过程中，要把握好时间，不要过于追求速度，要保证复习的充分性和有效性。同时，还要留出一些时间进行模拟考试和巩固复习。

第五段：备考结束后的反思和总结。

备考结束后，需要进行反思和总结。要回顾备考过程中的收获和不足，思考哪些方面需要加强和提高。同时，需要总结备考中的经验和教训，对于备考下一步的计划和规划提供参考和借鉴。

总之，备考ACP认证不仅需要掌握足够的知识和技能，还需要有良好的心态和科学的学习方法。通过合理规划和坚持不懈的努力，相信大家都可以通过ACP考试，获得专业的IT认证，提高自身的竞争力和发展前景。

**备考的心得体会篇九**

20xx年xx月xx日，我参加了教师发展中心组织的中考语文复习研讨会，听了刘春燕、袁宁老师的示范课，受益匪浅。语文教研员刘老师给我们分析了历年中考试题，预测了今年中考的出题动向，我们收获颇多。

如何真正把九年级的语文复习工作做好，集中体现素质教育和大语文教育思想，追求人文教育与语文能力培养的协同互补，在语文能力培养中丰富学生的人文素养，在人文教育的同时，使学生的语文素质得以提高。进入总复习阶段，要提高语文学科复习的效率，应当从语文学科的特点出发，针对自己学生的实际情况，采取灵活恰当的复习策略和方法，真正做到重视语言材料的积累，加强阅读和写作能力的训练，着眼于语言运用能力的提高，发展学生的创造性思维。下面就九年级语文总复习中应注意的几个问题谈谈想法。

**备考的心得体会篇十**

翻来覆去背单词书，容易背了后边忘了前边，不利于识记，建议在阅读中背单词。准备一个单词本，把平时阅读中遇到的生词或句子记下来。还可以多注意身边的英语，如电器设备上的英语，产品说明书上的英语，各种警示语、标语等。

携带小卡片利用零散时间。

现在的生活节奏很快，对一些已工作或课业繁重的人来说，每天专门划一块时间出来背单词的方法并不适用。利用零散时间背单词，也会很有成效。随身携带小卡片，就可以很好地利用起零散时间，积少成多。

背单词顺序可多变。

学会背单词的三种顺序：正序记忆、逆序记忆和乱序记忆。第一遍背单词可以正序记忆，第二遍背单词应该采用逆序记忆，从第三遍开始进行乱序记忆，先往前背，再往后背，建立对应关系，彻底记住单词，之后进行自我测试。

分组背单词分组背。

人的瞬时记忆极其有限，一次只能记忆5-7个东西，所以单词也要分成组，背一组，测一组，掌握后再背下一组。可以将形近词或音近词分成一组，搞清楚单词的区别和联系。说让一组单词看似不多，但这样坚持下来记忆的单词数量也是可观的。

攻破遗忘“临界点”

著名的“艾宾浩斯遗忘曲线”告诉我们遗忘是有规律的，遗忘的进程并不均衡。在记忆的最初阶段遗忘速度很快，后来会逐渐减慢。背单词时，要根据自身实际情况，掌握好自己的遗忘临界点，及时复习。

掌握单词界的偏旁部首。

其实英语单词和汉字一样，有着很多偏旁部首――词根词缀。一般情况下，词根是基本意思，前缀和后缀觉得词性。虽然并不能完全准确，但在一定程度上大大增强了“见词识意”的能力，当然，这也是要我们在拥有一定词汇量的基础上才能熟练使用的。

善于联想具体意象。

使用图像情景法，单词的含义都是为了定义某个事情，某个场景，某个概念，尽可能在背单词的时候让大脑里产生这个单词所描述的景象，这样会使记忆更加持久。

记忆东西最好的办法其实就是多用，想要学好英语背单词肯定必不可少，但是在生活中活学活用也是很有助益的一个方法。灵活运用，就是对所记忆东西的最好的巩固。

**备考的心得体会篇十一**

文职考试是公务员考试的一个重要分支，吸引了大量的考生参加。然而，备考并不是一件易事。在考试前，正确的备考态度和方法是非常关键的。本文将探讨我个人在文职备考中的心得和体会，希望对备考的考生有所启发。

第二段：科学规划备考时间。

合理规划备考时间是成功备考的关键。在开始备考前，应先确定备考时间和考试时间，然后合理分配时间。对于文职考试，报名时间通常在一到两个月，备考时间不能仅仅限于这个时间段。该考试的招聘简章应早早准备，并制定一份详细的备考计划。为了提高效率，可以在平时多看些相关书籍和文章，逐渐把知识点熟悉掌握，减轻备考压力。

第三段：系统学习考试知识。

进行系统学习是成功备考的重要环节。在备考期间，应以报考的理论知识点为主，然后结合实际练习和应用。尽管复习难度不可避免，但是循序渐进，区分主次，科学规划节奏是必要的。可以通过阅读教材、模拟试题、考试（含网上模拟考试）答案解题和查看视频（应为官方，不能盲目下载网络资源）等多种学习方式得到补充。

第四段：重视笔试和面试技能。

对于备考文职类公务员考试的考生，笔试是关键。提高笔试成绩不仅需要理论勤益的运用，还需要掌握独特的技巧和技巧。例如，考试时间不宜耽搁，解决二元一题通用策略，怎么样用自身的分析整理去理解和总结题目等。

同时，面试也不应该忽视。面试阶段重点在于态度、语言感染力和应变能力。面试时间较短，应尽量表达出你对工作的热情、思考问题的方式以及与招聘岗位的相关技能。在干预面试占有重要地位的模拟考试中进行模拟测试，以掌握谈话表达能力，评价聆听和面试补救机制等方面的策略和技能。

第五段：坚持备考并实现目标。

最后，坚持一份充实和高质量的备考行程至关重要，尤其是成为一个成功的公务员。在考试过程中，如果遇到缺点，需要及时纠正并克服，需要学会坚持和鼓励自己、思考，以达到最终的目标。在整个备考过程中，保持乐观心态、坚定信念是非常重要的。与此同时，也要注重健康饮食，保持良好的生活状态。

总之，文职考试是一个独特的过程，它需要考生付出大量的努力来分享成功和成为一名优秀公务员。本文所提及的心得体会只是我的个人经验，希望能为考生提供指导，但它不是万能的。在考试前，每个人都要根据自己的实际情况来做出最合适的备考计划。只要保持良好的心态，不断提高自己的能力，成功将指日可待。

**备考的心得体会篇十二**

近几年来，随着教师队伍的扩大和教育教学规范的提升，教育部门对专业素养和教育能力越来越高的要求，让备考教资成为了每个有意愿进入教育行业的人必须经历的过程。本人在备考教资的过程中，体验到了各种挑战和幸福、收获和失落，走到了今天成功考取证书的地步。因此，我想分享一下我的备考教资心得体会。

第一段：制定科学合理的备考计划。

备考教资的过程久长而繁琐，为了充分利用好每一分每一秒，我首先做了一份详尽的备考计划。合理的备考计划能够让你最大程度地利用自己的时间和精力，并且能使你更好地控制备考进度，避免出现偏差和失误。在备考计划中，我定下了具体的学习和考试时间表，根据目前的掌握情况和目标分数设定了学习目标，制作了一份知识点梳理表格，以及准备了集中复习的时间段和方式，这些帮助我更好地贯彻了我的备考计划。

第二段：打下坚实的基础。

备考教资不仅需要应对试题，还需要丰富知识背景和应试技巧。因此，在我的备考过程中，我注重了打下坚实的基础。我认真阅读了各种课内和课外教材、教辅、学术文章，同时也关注教育热点，提高对于当前教育形势的认识和体悟。在此基础上，我还注重记忆技术和应试技巧的提高，例如：阅读文献的速度和技巧、认真做好笔记记录、有重点地复习弱项、寻求专业的辅导和帮助等。

第三段：独立思考和表达能力的提高。

教师需要做一个认真负责、知识广悟能力强的人，备考教资的过程就是一个培养和提高的过程。在我的备考过程中，除了常规的听课、阅读、笔记外，我还注重独立思考和表达的能力训练。我会结合学科专业知识，在学习的过程中反思重要概念和关键词的涵义和应用，以及学科的知识难点和热点，逐渐培养了独立思考和表达能力。在表达方面，我也注重语言的修辞技巧、文笔的优化和书面表达的规范。

第四段：坚持不懈的实践。

教育教学需要的不仅是理论知识，而且需要的是在实践中去检验和提升自己。在我的备考过程中，我注重将理论与实践相结合。我积极参与教学实践和社区义工活动、支教以及实践调研等，这些都能更加丰富我的履历和经历，使我更好地理解和掌握教学实践。

第五段：心态和精神的调整。

备考教资是一个漫长而充满诸多险阻和挑战的过程。所以，在备考过程中，我十分重视心态和精神的调整。即使在遭遇失败或遇到挫折时，我时刻提醒自己保持积极的心态，把自己的理解和反思用于面对考试和备考中遇到的困难和偏差，努力寻找自身存在的问题和不足，从而更好地调整心态和提升实力。

总之，备考教资虽然充满了挑战，但只要掌握了正确的复习方法和心态，遵循了科学有效的备考计划，打下了坚实的基础，提高了独立思考和表达能力，注重实践与实验，不断调整自身的心态，相信你也能在备考中获得成功。同时，你也会发现，备考过程并不只是为了获得证书这一点，更是一个人更好地认识自己、学习和成长的过程，希望这篇文章能对你有所帮助。

**备考的心得体会篇十三**

我参加了新东方x年的考研英语强化培训班，在x年1月份的考研中取得了75分的成绩。这个分数不算很高，但是相对于我在英语学习上花费的时间精力，我已经对此很满意了，所以非常感谢成都新东方学校的老师对我的指导和帮助。

英语作为一门外语学科，最基础的当然是单词。作为一名理工科的学生，背单词一直是我最头疼的问题，每次看到一本本那么厚的单词书就让我感到很烦躁。但是新东方教会了我最快捷高效的记忆单词的方法，那就是只背真题词汇。没错，就是在历年真题中找出生词，然后抄写下来反复背诵。考研的整个过程中我都没有看过单词书，就是靠着新东方的这种背真题单词的方法进行学习，而且我感觉在正式考试的时候效果非常好。

考研英语和四六级在题型上最大的区别就是没有听力，所以阅读和作文就显得尤为重要。首先是阅读，考研英语阅读题目量不多，但是分值很重。所以一定要保证正确率，不用盲目追求速度。阅读首先还是要有词汇量，就是历年真题中的单词要尽量多掌握。然后就是句子分析，这方面新东方的培训讲得很透彻，只要用心听都没问题，而且还顺便把翻译拿下了。最后就是一些做题的小技巧，新东方的老师都会总结的很细致，记好笔记有空多看两眼就行。

作文也是考研时很重要的项目，不求文采飞扬，也要中规中矩。考研历年来题型就几种，每一种练习几篇就行了。最重要的是背模版，尤其是一些长难句和闪光句子，老师会给你很多，挑几个自己比较喜欢、觉得能用的比较好的记住，然后不论什么题目，都想办法把句子套进去就行了。

至于完形填空，有了以上的大基础，填一填就没有太大问题。有了单词和句子分析的基础，翻译和阅读也不会太离谱。

只要考试的时候放松心态，把自己会的东西发挥出来肯定就能取得满意的结果。

最后祝所有考研学子都能取得满意的成绩!

考研的道路是漫长的，而且很容易让人感到厌倦，感到烦闷，感到枯燥，特别是在考研路程的最后一段时间里最容易出现此种心态，这时我们就需要去坚持到底，我们终会迎来胜利的曙光。下面讲下我的考研复习方法和一些心得体会。

政治。

我的政治很不好，也就是相应的对这一科不是太感兴趣。听学长说，最能拉开分值的科目就是英语和政治，专业课的成绩是拉不开层次的。于是，在学长们的指导下，报了海文考研的政治全程班，课堂上，老师讲的生动，有条里，另外他们还编写了一系列的教材。这些都使我获益匪浅，临考试前，政治各学科的体系都印在了我的脑海里。当然，有了老师的精心讲解和指点，会对我们的复习节省很多时间。最终能否成功，绝大部分还得靠自己的勤学苦练的，课堂认真听讲，课后认真做老师发的习题和认真研读难解的知识点，争取第一轮复习后就不留死角，这样对以后的复习有很大帮助。政治开始复习不易过早，我是从去年的10月份开始的。11月份之后，开始加大政治的复习量，一天大概要用掉4小时去复习政治，在10月份期间，我只是做些习题。

英语。

考研英语试题的解题方法是与大学英语四六级试题的解题方法很不一样的。相比之下考研英语需要更灵活的解题方法，即便是成绩好的同学也不要对考研英语太大意了，要通过练习和认真的总结找出做题的规律和方法。

我没有安排太集中的时间去突破式的学习英语，而是提前一点一点按部就班的去准备的。在去年的5月份，我买了一本《考研英语真题来源报刊阅读120篇》，每天做上几篇，让自己逐渐熟悉考研英语的风格，这本书里还有大量的英语新题型的练习。还有除作文外的综合测试篇，总之觉得这本书不错。到11月份，开始做真题。真题一定要好好的做，通过对真题的练习，我们可以发现考研英语的规律。抓住规律我们便能从容应对考试。

专业课。

专业课是我花时间最多的一个科目，因为报考的专业课有9本参考书，所以阅读量很大。对于专业课的复习，一般以三到四轮为易，一、二轮全面、把握结构的去看，三轮、四轮要有重点和总结性的看。具体时间按排是5月--8月之间看完第一轮，因为此段时间大三的课还比较多，再加上买的参考书又都是新课本，所以看的慢些。8-10月之间看完第二轮，11-12月是第三轮，12-1月分别是第四轮的复习，一轮、二轮强调要\"全\"。三轮四轮强调\"重点和记忆\"，因为考研专业课的答案都来自于参考书中。

至于参考书，不易多买，可以通过认识的报考院校的学长，了解哪本书是他们学校授课用的，只要把那些课本研究透彻就行了，另外，你还可以打听一下该院校内部有没有考研培训班。报个班考上的几率就更大些。还有一点要注意的就是，在你报考院校的专业课找个学长，和他的搞好关系，可以从他那里获得许多对你有帮助的消息。

以上就是我的考研心得体会，也许我讲的不多，但也希望学弟学妹们看到之后有点启发和帮助，考研的道路虽然有很多磨难，只要能坚持到底，用心去准备，你们就一定能够成功的!

学弟或学妹：

你好，我是会计学院a0612班的李航。在20nn年的研究生考试中，我报考了中央财经大学法律硕士(非法学)专业，我的初试成绩是政治66，英语50，专业课一113，专业课二112，总分341。现在已被中财录取，已收到录取通知书。

我觉得应该感谢九江学院，感谢我的老师，感谢帮助我的同学朋友，感谢我的家人，是你们有形或无形的帮助，精神或物质的支持让我考上研究生，谢谢你们。

我在考研的时候迷茫过、痛苦过、甚至绝望过，今天开始考研的你也会遇到，我写了一些东西希望能够帮助正在摸索中的你。

现在就考研的一些问题，结合我自身的经历，啰嗦地回答一下。

1、考研有用吗?

答：当然有用，考上研以后你还有两到三年书要读，你获得的知识会比本科的多，你自身的能力也会增强。你以后的学历是研究生学历，你学位是硕士，你与本科的区别就相当于本科与高中生的区别。况且现在都追求高学历，本科生已经不具有多少竞争优势了，考研是你提高自身价值的一种方式。

2、考研难吗?是否要去找导师?

答：考研不难。研究生的录取率大概是1/3,而且现在研究生也在扩招，这就意味着考研不难，并且越来越容易。

研究生分为专业型硕士(如mba、法律硕士、会计硕士、公共管理硕士等)与学术型硕士，专业型硕士注重实践应用，学术型硕士偏重理论研究。专业型硕士的社会地位相对低点，但差别也不大。专业型硕士是统考，全国统一的试卷，难度比各个学校出卷的学术型硕士低点，录取也相对公平点，因此比较容易考取。

考研容易，但是考名校难，报考名校的每年都非常多，竞争度很惨烈，复试分数线一般会很高，特别是34所自主划线的大学。我建议你考名校，不要怕，你不比任何人差，你应该具有这个勇气和胆量，相信自己，一定能行!

专业型硕士不需要去找导师，等你考上后选学科方向了，你就可以去找导师了，并且专业型硕士一般是双导师制，即校内校外各一个导师指导你，这个你可以上网查查。

学术型硕士由于是你的目标院校出的试卷，你找导师固然会对你有很大的帮助，但一般你都没这能耐，而且导师一般不会搭理你。这个你不妨去找找你的学长学姐，或许从他(她)那里获得很多资料。

3、考研考什么?总分多少?时间是什么时候?报考费是多少?在哪里现场确认和考试?

答：考四门，分别是政治、外语、数学(或其他专业课)、专业课。

前两门各是100，后两门各是150，总分500分。

考研时间每年都是10月份网上报名，11月现场确认，1月份考试。

20nn年的报考费是130元，在你现场确认的时候缴费。

江西省法硕的现场确认和考试地点都只在江西财经大学，其他专业的现场确认地点在九江市区，考试地点设在九江学院五教(我习惯了叫她五教，即使她有个好听的名字--香远楼)，这些到你们报名的时候你们都会了解的。

4、考研要花多少钱?研究生的学费如何?

答：考研的主要费用在于买书、报辅导班和你在校外租房的费用。(报考费前面已提，在此略。)我大概用于买书的费用是200元，报班是海天的政英680元、文都的法硕320元，还有就是我暑假在校外租房住的费用，这个因人而异。在此提一句，如果你的寝室环境不好，影响你的学习，你就应该在校外租房。我的寝室环境还好，我的室友也非常理解支持我的考研，所以我在除暑假外都在学校住，在此对我的室友说声谢谢。

**备考的心得体会篇十四**

在成为一个ACP（AgileCertifiedPractitioner）之前，我们需要通过一次ACP认证考试。对于这项考试，大多数人都有很多的顾虑和疑虑，因为这是一项相对较难的认证考试，需要一定的专业知识和实践经验。但是，在考试过程中，胜利的关键在于细心的准备和深刻的理解，同时还要有正确的备考心态。在下面的文章中，我将分享ACP备考心得和体会，希望对大家参加ACP考试有所帮助。

二、了解ACP考试。

首先，我们需要了解的是ACP考试的内容。ACP考试主要分为两个部分，第一部分是模拟试卷，共120道选择题，你需要在3小时内完成，考查你对Scrum、XP、Lean和Kanban等敏捷方法论和实践的理解程度。第二部分是真实场景模拟，你需要在30分钟内根据所提供的情境和敏捷方法论的知识，作出适当的决策。在考试前，你需要仔细阅读ACP考试指南和官方教材，掌握考试范畴，明确自己的备考计划，这是成功备考的重要一步。

三、备考技巧。

备考过程中，我们需要掌握一些有效的方法和技巧，来提高备考效率。首先，我们应该合理安排时间，对每个知识点进行适当而充分的学习，保证备考的全面性和深度性。其次，我们还可以结合自身情况，选择适合自己的备考方式，例如线上培训、实战演练、在线题库答题等等。还可以通过学习ACP备考课程、参加考试模拟等方式，提高自己的备考效率和质量。

成功的备考不仅在于备考技巧的掌握，还需要正确的备考心态。在备考过程中，我们应该始终保持心态平和，不要受到外界干扰和影响。我们需要对方法论有足够的理解和掌握，避免过分依赖记忆，而是注重实践和应用，灵活运用知识。在遇到不会的问题时，我们应该勇敢提问，积极寻求帮助，不要轻易放弃。

五、结语。

最后，ACP考试是一项相对较难的认证考试，需要我们花费大量的精力和时间去备考。我们需要在备考过程中全面了解考试内容和要求，掌握合适的备考方式和心态，这样才能够更好地备考，并成功通过ACP考试。希望这篇文章对您有所帮助！

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