# 学习经验精选

来源：网络 作者：静水流深 更新时间：2024-09-09

*总结是对某一特定时间段内的学习和工作生活等表现情况加以回顾和分析的一种书面材料，它能够使头脑更加清醒，目标更加明确，让我们一起来学习写总结吧。写总结的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的总结范文，仅供参考，大家一...*

总结是对某一特定时间段内的学习和工作生活等表现情况加以回顾和分析的一种书面材料，它能够使头脑更加清醒，目标更加明确，让我们一起来学习写总结吧。写总结的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的总结范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**学习经验总结篇1**

  尊敬的老师，亲爱的同学们：

  同学们即将步入最关键的高三，每个人多少都有点激动。毕竟距离高考已不足一年，你们马上就迎来这次重要的考验。去年的我和你们一样，投身在知识和题目的世界，一边努力着，一边憧憬着大学生活。既有信心，也免不了有些担心。不过那时我正全力冲刺竞赛，所以短期目标还是很明确的，热情也是很高涨的。

  竞赛是高三第一个月进行，所以这个假期是临考冲刺阶段。准备考试的同学要充分利用这个假期，增大训练量。我那时每天上下午分别刷数学和物理竞赛，晚上看看语文和英语。刷题一定要规范，控制时间。做完积极核对答案，纠错提升。抓好临考前的时间一定有回报，我去年最后一段时间刷《中等数学》，一试成绩有了明显提升。最后我竞赛数学省81名，物理150名。数学二试没有发挥好，时间浪费太多，光跟平面几何题缠斗了。

  搞完竞赛，我们就可以全身心愉快地投入到高考备考中了。大家都要集中精力，把与高考无关的事先放一边，全身心投入到复习、练习中去。

  先复习。从高一的知识点开始，老师领着进行一轮复习，不放过任何一个知识点。这要求全面细致，不留死角。相当于把学过的再学一遍，唤醒我们的记忆。基础抓牢，就算完成复习目标了。这里尤其强调化学和生物。这两门知识点繁多且较杂，各位一定留意，绝不放过一个小点，把知识体系建的完善，这样做题才不吃亏。有不少这方面的题都是你知道这个点你就做对，不知道就做错，根本不需要思考。

  再练习。知识点掌握全了，剩下的就是练了。练习其实好办，就是熟悉题型，把各个题型都做一做，做到心中有数，考试不慌。基础题刚开始也要做一做，虽然各位水平都很高，但也不可大意。对于你们，多做一些难题，有思维量也有计算量的那种，既要练思路也要练速度。因为对数学物理来说，只是会做是没用的，因为考试时间有限，你需要做到又对又快。记住，会做是远远不够的，只有熟练了，你才能达到轻车熟路，胸有成竹，才算是达到了高考的最高要求。

  其实高三我的数学物理没做很多题，语文英语做的比较多。这就是针对自己的实际情况制定的备考方案。我语文基础比较差，所以高三就多练，多想，多总结，成绩也有一些提升。英语完形填空错的多，没好办法，多背点单词，多练。数学觉得水平达到考试要求了，就不需要再费力气了。数学题也是挑难的做，简单的直接跳过。以此告诉同学们，最契合自己真实情况的备考方法是最好的。做自己学习的主人，一旦认清了自己的情况就立刻付诸行动，坚持不懈，这样效果是最好的。

  你们的能力都很强，所以眼光要高一点，给自己定个高一点的目标。有了目标，要尽力让它实现。学累了想一想它，动摇时想一想它，沮丧时想一想它。当你经历了这一年的一切，或许你就会发现，是它一直指引着你靠近它，直至最后将它握在手里。你看，我之前也没有很大的把握能考上清华，但我一直以此为目标，始终没停歇，最后实现了。所以不要担心它太遥远，有一个目标会给你很大的动力。

  我再多说一点，关于自主招生和高校综合评价项目。自招是高校争夺竞赛高手，特长选手的手段，也是对这些特殊考生的照顾。不同的大学要求参差不齐，当然越好的大学要求越高。对于自招我一直没考虑，毕竟清华大学要求是很高的。所以我把目光锁定在“领军计划”上，学竞赛也是为它的测试做准备。这样的综合评价优惠的范围比自招大一些，竞赛不需要太高的奖项，主要看中能力。学学竞赛对这方面是有好处的。最后还要面试，体质测试。当然体侧不影响总成绩，只是体侧优异的可以额外加分。有这方面打算的同学要早做准备，下定决心。但无论怎样，高考是最重要的，这些只是辅助。

  高考考场上平心静气，精力集中，失误很少，成绩还可以。也有一些运气成分，这也是考试不可缺少的因素。总之高中圆满落幕，大学里的生活还等着我去探索。最后感谢学校和老师对我的培养，感谢那些一直支持我的人。学弟学妹们，你们是现在的领跑者，我希望你们能坚持下来，再接再厉，把自己的能力再往上提一提。有梦想就勇敢地去追逐，在明年的六月展现你们的风采。我祝你们成功!

  谢谢大家!

关于学习经验演讲稿范文最新2

  尊敬的老师，亲爱的同学们：

  关于高三学习我想每个人的学习方法都不同，而且基本固定。但高三一年的确很重要，如果把握好了将对你帮助很大。许多朋友在高三最后阶段都后悔没有好好利用这一年，想要是能重来一次有多好!我们心里都有许多很深的感触和体会，我把他们告诉你，希望对你有用，能帮助你少走一点弯路，获得更多的信心与力量。

  1，要重视笔记(包括课堂笔记，错题集，重点知识积累等)每当你做题有一些感悟或得到一些教训和启发，一定把这些灵光一闪的东西记下来，灵感不会总有的!

  2，平时做题一定多做些标记，把重点题，错题，典型题标记下来，在考试之前的复习中就一目了然，还可以省许多时间

  3，各学科的特点语：分基础知识，科技问，文言文，现代文阅读，作文几大板块，尤其要重视作文。可以设立摘抄本，将平时读到的好的作文材料记下来，写作时若能用上一两条，可以为文章增添不少光彩 数：做好笔记，课上认真听，要多做题，从题中找规律和窍门。积累公式，最好自己推导一下，熟练了才会用;多做套题，找感觉。 英：扩大词汇量，多背一些课外的单词和词组;每天坚持做几篇阅读;睡前听英语磁带，绝对大有益处，也有助于睡眠嘛。 物：我个人比较头痛这一科，我想作物理题要深入进去，找出看似不同的题目其实有很多共性，本质上原理相同，这样就找到解决问题的关键了 化，生：一定要重视课本，每一字都不要放过，多背课本，并搭配做一些练习题，不明白的地方就问老师

  4，各阶段的特点 一轮：不要急于作练习题，先把课本上相应的内容仔细看一遍，最好能在回顾一下高一高二学习时的笔记和重要习题，这样再做练习题效果会比较好。一轮复习一定要全面，仔细，扎实。二轮：主要是分类复习，要注意适当的总结，把知识结成网，梳理好，在头脑中形成体系。遇见一道题时，在脑中能立即找出它所涉及的部分，这样能全面解决问题，不会遗漏。 三轮：多做成套的模拟题，找到最好的做题感觉很重要。

  5，心态要放松，其实上哪一所大学并不太重要，但是你们还是要有心中最高的梦想。“法乎其上，行乎其中;法乎其中，行乎其下。”目标定高一点是应该的。

  6，记住一句话：“永远不晚”，希望在某些时候能给你勇气去面对前面的路。

  7，高三的辅导资料很多，要注意取舍，找最好的，最重要的精华。十年高考不错。

**学习经验总结篇2**

  尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

  大家下午好!我是来自文法系09汉语言班的蒋依婷，此时此刻，作为获奖学生代表发言，我感到非常荣幸和激动。

  首先，我要感谢学校，这是对我获得国家奖学金的进一步认可，也让我倍感惭愧。这是对我在学习上的一种肯定，但更是对我学习上的一种激励、鼓舞和鞭策，使我在学习上不敢有丝毫懈怠。另外，我还要感谢培育我的老师们，因为有了你们的辛勤付出，才有了我今天的成绩。最后我也很高兴与在座的这么多充满激情和满怀梦想的同学一起来分享我在大学学习中的一些收获。

  说到学习，对于我们学生来说是最主要的任务。大学的学习，既不是埋头苦读不问世事，也不是在电脑前耗费青春，我们要深刻认识到一名大学生所承担的责任，只有明确自己身上承担的责任，我们才有拼搏进取的原动力。

  通过将近三年经验的积累，除去培养学习兴趣和调整心态之外，我个人对于学习的体会有四点：

  一：在学习中工作学习，合理的安排学习时间。

  作为一个学生干部，会面临工作和学习相冲突的状况。学会合理安排时间，适时调整心态，是非常重要的。现在我一天下来的生活规律大都是这样的，上课、去图书馆、练跆拳道、和大一的学生上早晚自习，我是11级汉语言班的助理班主任，同时也是文法系的团副，我学习和工作虽然比较繁忙，但是我却能感受到充生活的节奏，感受到生活的快乐，而且也锻炼了身体。这一切促使我在生活上学会自我控制不良情绪或冲动，在压力面前保持着清醒的头脑。我推荐同学们有空的时候多去看看李开复写的文章。前不久我看过关于李开复写给中国学生的一封信给了我很深的感受。里面提到关于情商对于一个人的领导能力，而其中自觉、同理心、自律和人际关系对于我们现代人事业的成功起着决定性作用。虽然我们的智商不一定比别人高，但我们可以培养自己的情商，多花功夫理解和应用四种情商的关键因素，我们可以做的比别人更好。

  二：将所学到的知识系统化，序列化;

  人的记忆是有限的，首先我们应该对自己所学的知识有个系统的把握。拿到书本应该理顺其目录，之后在学习中慢慢的填充知识点将其序列化，这样的知识结构才不易被遗忘。在学习中就应该主动的学习，课前预习，课后巩固，这些程序都是非常必要的。我建议大家大一时把公共课学好，大二、大三将专业课学好，当你认真去学的时候肯定能体会到自己专业的魅力，然后在自己学有余力的情况下发展自己其他方面的兴趣。多花时间了解、学习相关专业课程，尽量多涉猎些其他方面的知识，尤其是计算机和英语。

  三：将所学到的理论运用到实践中去;

  理论是实践的眼睛，理论是为了解决学习的目的，那么也就是说我们一定要明确自己的学习目的，要明确自己追求的人生目标，千万不要一度迷茫的学习。你要清楚的认识到，为了你的将来，在大学四年里你要学到什么，什么东西该学。我建议大家早点下决心，养成泡图书馆的习惯，学会自律。书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。富兰克林也说图书馆使他得以有恒地研习而增进我的知识，每天

  他停留在里面一两个钟头，用这个办法相当的补足了他失掉的高深教育。其次是好好利用网络，不可否认的是网络搭建了一个信息共享的平台。我们可以借助这个平台学习到更多的理论知识和他人进步的思想，拓宽我们的视野。

  马克思说实践出真知，我认为这句话是很正确的，在暑假的时候，我在长江信息报实习，了解了报社的运作和管理，锻炼了自己的人际交往能力和写作能力，发表数十篇通讯，将理论运用到了实践中，通过此次实习，让我对我的专业有了更深层次的理解，而将知识运用到实践中，也可以让我们对自己的知识查漏补缺，巩固自己的知识系统。纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行大抵说的也是这个意思。 受文艺小说潜移默化的影响，从高中起我就有了一个梦想，为自己构筑一个实现自我的平台，经营一个小有自己审美的酒吧，古语云：与其坐而论道 不如起而行路。因此我和同学一起创业了，过程是艰辛的，但心里却是充实的，虽然实践证明，我不适宜于经商，但这样一种经历是我今后人生中的一笔财富。所以面对困难的时候，不要说你不可以，只有去实践了的人，才能有发言权。相信自己，你可以。

  四：学会请教。

  说到请教二字，我不得不再一次感谢给予我指导的老师们，龚主任启迪我明确自己的\'人生目标，踏实进取。曾书记的爱岗敬业使我明白态度的份量，徐老师像妈妈一样，担心我们小有成绩的骄傲，始终贯彻着一切荣誉都只能是一个起点，并不能是终点的思想。专业老师刘荣林教授的认真、杨厚均院长的开明思想、杨婕老师开朗的性格都让我受益匪浅，他们都是我人生的导师，学习的楷模。

  人都有个成长的过程，从自信到不自信，从无知到有智慧。我们在哀叹自己不如别人的时候，那么就是请教吧，因为闭门造车出门不合辙的时代已经成了过往。要学会敢问，敢表达。老师也希望和同学形成共鸣。而在老师们和学长学姐的帮助下，你能更科学的去组织你的认知系统。其次态度是谦虚而不是谦卑，毕竟术业有专攻。经过日积月累，我们可以厚积薄发。

  岁月从不为人的怠惰而停步;时光永不因你的叹息而驻足。当你匆忙留意之时，蓦然回首之际，却早已是万木欣欣向荣的季节。这付出与收获所蕴含的深层内涵，留待我们细细品味。成绩只能代表过去，新的目标正在前方等着我们。我相信，所有获奖的同学都不会沉醉在今天的掌声中，这只能是我们出征的战鼓，前进的号角。值此五四青年节，希望在今后的学习生活中我们加倍努力，发扬刻苦学习的精神，掌握科学有效的学习方法，养成良好的学习习惯，不辜负学校和老师的殷切希望，在学校这片沃土上，放飞新的理想，收获新的希望。做一名有信仰、有抱负、有担当、有贡献的青年马克思主义者!

  我的发言完毕，谢谢大家!

关于学习经验演讲稿范文最新4

  尊敬的老师，亲爱的同学们：

  一、前言

  这篇经验总结的问世，首先必须拜谢我们的敦哥徐建敦老师，他起码有八成的功劳。如果不是他在大街上霸气侧露把小子我拦下，恐怕我也没想到要十分系统地总结自己高中三年的各种得失。总结这种东西，系统和零散是天和地的区别，对我个人而言，把自己高考后诸多零散的思考整合起来，收获很大。

  其次，虽然我对徐老师自称小子，但是面对诸位师弟师妹我还是自信有点斤两的。倒不是说我考上华附就上了天，在华附读书的人也是两只手两条腿，不会飞，会飞的是折翼的天使。我说的是，这篇总结100%独家披露呕心沥血，诸位孩子们学习一下，绝对没有害处。以前我总觉得“不听老人言吃亏在眼前”这句话像谢亚龙叉腰肌——装B，高考完了才明白，大人们的告诫和师兄师姐们的血泪教训真的不能不听。良药苦口忠言逆耳，你对这些金玉良言产生逆反心理，高考八成要悲剧。

  第三，你们真的要感谢敦哥。不是我拍他马屁，这样细心关心学生的老师千年碰不上一个——起码他走在大街上碰到我一把就抓过来叫我写经验总结(既为自己，也为诸位)，起码他是我见过的唯一一个过年用50RMB大红包悬赏难题好解答的老师。你们要是一不小心霸气外露给母校争了光，千万别忘了谢谢他，最好磕三个响头。当然，也别忘了拿成绩单找他要红包。(笑)

  二、高中成功经验

  进入正题。一见到师弟师妹就揭自己的短，我绝对不干这种蠢事，所以就先说说自己高中的成功经验。

  首先，就是我在高中想清楚了自己将来大概要干什么。

  我可以这样说，没有人生目标的随遇而安的人未必会混得太差，但他一定不会有太大出息。有胆的就跟我赌，但我必须说，我绝对赢。

  例子不举，关键是为什么。第一，对于我们而言，到了15岁或以上的年龄，应该逐渐懂得掌握自己人生的方向。父母不能管我们一辈子，年轻的时候不养成规划人生的习惯，等父母管不了我们的时候了，我们顿时失去了航向，那时会十分棘手。第二，有人生目标，才有好好过日子的最终目的。正因为我定下了这辈子的奋斗目标，我才会在高中出了很多岔子(具体详见后文)的情况下还能坚持下来。同时我推荐大家好好读读诺贝尔奖获得者、现任美国能源部长、杰出的华裔——朱棣文在哈佛大学毕业典礼上的演讲。他重点谈了这个问题，十分具有说服力。

  那么要怎么做呢?

  第一，确定自己希望从事的领域。选择标准：兴趣第一，天分第二，就业现状第三。可能每个家长都想自己的孩子从事就业好的领域，但如果我们自己对这个领域一无热情二无天分，那么从事这个领域不会有什么成就，就业也很难。现在的家长最大的问题就在于太过现实，以至于看不清自己孩子身上潜藏的巨大能量。永远要记住：兴趣是最好的老师，它会一直推着你攀登上你能够达到的最高峰，与其在一个就业好的行业做一个平庸的人，领着3000月薪，不如在一条布满荆棘但自己喜欢的道路上闯成大师，自己快乐的同时名利双收。第二，不要忽视天分的作用。如果你在自己喜欢的领域天赋比别人稍稍差一点，这无所谓，要坚定地走下去。勤能补拙是良训，这是真理，但我们不能认死理。如果一个很喜欢数学但是数学每次都考0分的人去研究数学，能有成就吗?不能。既然如此，为什么不换个方向呢?毕竟人是不可能只喜欢一个领域而对其他事物毫无兴趣的。这两大问题考虑完了，再考虑就业。

  第二，规划好求学道路。要拿到什么学历，想去什么学校，出不出国，什么时候出国，去哪个国家，去这个国家的哪个层次的学校(最直观：权威评测机构排名)，求学的投入产出比如何，这些都要考虑好。清晰的求学生涯规划能够让我们的目标更明确，并拥有一份安定感和适量紧迫感，更好地投入学习。

  第三，确定自己想要成为这一领域的什么人才。给自己的职业一杆标尺，想从事文史哲或理工的是要成为专家还是普通老师;想从事经济或管理的是想成为老板还是经理还是科员，这些要花点时间想想。为什么要想得这么长远?借用拿破仑的一句话：不想当将军的士兵不是好士兵。

  明确好“将来要干什么”这个问题，剩下就一件事：为之奋斗。我很庆幸自己在高中把这个问题搞明白了。这使我有无穷的动力坚持学习，让我的日子过得很充实。

  其次，懂得安排自己的时间。这有两方面的含义：一，安排好学习和课外活动之间的时间比例;二，做好每天、每周甚至每月的时间规划。

  高中生活深刻地让我明白了一个道理：人的精力太有限，不是每一件自己想做的事情都能做得了的，如果你我们把每件自己想做的事都做了，那么考上好大学(好高中)基本上也是没戏了。我们要分清主次，首先保证学习的成功，再适当参与一两项自己喜欢的课余活动，并且不能沉迷。

  更关键的是做好每天的学习计划。以前我是一个没什么计划的人，先做什么后做什么基本上没什么概念，作业做完了要干什么更是没什么事做。上了高二，我开始尝试做每天的学习计划：前一天晚上安排好上午的任务;中午(基本上要上的课上午会上完，作业也都布置下来了)安排好下午和晚上的任务(包括自己附加的作业)，然后逐条完成。这样的好处是，我们的学习工作更有序、更明确，并且在完成课内任务之后有机会给自己开小灶。

  然后，找到自己的另一个精神支柱。所谓“另一个”，是因为先前提到的生涯目标必须成为我们学习生活的首要精神支柱，但仅仅有它还不够，还要再找。我的选择，一是西方古典音乐中的早期浪漫主义乐派，从他们的作品中吸取积极进取的精神力量(历史学得好的同学对此应该有所了解);二是把钟南山的签名和伊瓜因的海报贴在墙上鞭策自己。当然，人的选择是多样化的，我们不必强求非要选哪件事物作为自己的支撑力量，只要是自己觉得喜欢的、合适的即可。但我必须声明，我个人反对以暗恋对象或恋人作为精神支柱——据观察：以暗恋对象或恋人作为精神支柱的同学，最后结局都略凄凉啊略凄凉。选择精神支柱虽不及前两项重要，但也不可或缺。以我的经验看，没有精神支柱的人，要么在激烈的竞争中逐渐颓废，要么在高三的高压下突然崩溃，而有精神支柱的同学，个个都像打不死的小强，在备考最艰难之时愈挫愈勇。

  确立生涯目标、安排好时间、找到精神支柱，这是我高中期间三大成功经验。

  三、高中生活的教训

  很好，现在是自曝糗事的时间。以下事迹，均货真价实，质量保证，可资诸君参考，望慎勿再犯同样的错误。

  (一)要对高中生活的严峻性和高中的竞争的激烈程度做好充分心理准备

  我就属于对华附的激烈竞争没做好充分准备的一群人之一。当激烈的竞争扑面而来时，我变得手足无措，并且没办法及时地扭转不适应的状态这导致我的整个高一都在稀里糊涂中度过：上面说的三点成功经验没有任何一点在高一获得;不清楚自己在班里、年级里的定位;没有什么追求，只满足于做完作业(作业多的时候甚至无法完成)。不仅是在华附，在任何一所示范性高中都不会有竞争力，如果不及时扭转这种状态，其结果只有一个：被淘汰。

  所以，我们必须尽力避免这种状况。方法有二：一是在初三毕业后对高中生活做好充分准备，提前规避，这包括预习高中课程、明确自己在新学校内的定位(考试排名、社团活动参与程度)、避免暑期放纵;二是在进入高中之后，采取措施对不适应的状态进行扭转，具体参见三条成功经验。

  (二)杜绝沉迷电脑游戏

  我个人是并不反对玩游戏(电脑、掌机)的，但是我坚决反对玩上瘾。我活这18年，最后悔的就是高一过了一年的“瘾君子”生活，简直后悔得能从大腿上掐下一斤肉。

  回头分析自己高一沉迷于电脑游戏的经历和对周围沉迷游戏的同学的观察，我把高中生沉迷游戏的原因分为两类：一，对自己的高中生活根本不在乎，以一种吊儿郎当自以为是的心态开始沉迷于游戏;二，在激烈的高中学习竞争中无法脱颖而出，感到灰心、迷茫，以一种逃避现实的心态开始沉迷于游戏。我是后者的典型。

  对于前者，我认为无需浪费太多详细分析。从根本上说，这是生活态度的问题，把自己的人生当做儿戏把高中当做儿戏才会如此。儒家说过要“诚意正心”，不摆正自己的生活态度，一切免谈。

  对于后者，我作为曾经的典型，在这里介绍一些自己的经验。

  以逃避现实的心态进入游戏时，那种感觉的确非常爽快。当我以各种名义瞒过父母坐到电脑前，我在游戏中就可以如鱼得水——游戏所满足逃避现实之人的，恰恰是他在现实生活中最缺乏的成就感。游戏给人的成就感使人愈发沉迷其中，愈发沉迷其中，则游戏功力更高然而对现实事物处理得更不到位，那么在游戏中更大的成就感和在现实中更大的挫败感推动人更加沉迷于游戏，如此形成恶性循环。

  我在上高二后决心彻底甩掉电脑游戏这个包袱，给了自己很长时间思考。在那段时间里，我最终的思考成果如下所呈：

  人始终是一种趋利性和现实性的动物。沉迷于电脑游戏带给我的，除了成就感别无其他，我从中获利太少。如果我在努力程度相近的情况下取得近乎等量的成就感，那么我绝对会取现实生活而舍弃虚拟世界。

  现在问题来了：我在现实世界中付出了多少痛苦的练习，我又在虚拟世界中付出了多少痛苦的练习?前一个问题答案明确：我确实为了学习付出过，但这种付出不比初中时期多多少，在华附这种环境中，这样的付出显然太少。

  而后者呢?玩实况足球，最高级六星是隐藏难度，我只玩到五星，而从起步的两星上升到五星，我付出了多少?在“训练场”和对弱队的比赛中练习各种技巧和定位球花了最多时间;自己还要练出足以戏耍AI的战术，又花不少时间;上网看高手的攻略和调试自己擅长的阵型，还要花时间。但最后的结果是什么?不错，我经常赢很多很多强队，但依然很难取得自己想要的五六球的大胜，有时候手感欠佳，甚至要下调难度。

  所以最后的结果是：我的课后时间，花在实况足球上比花在学习上更多，但我打游戏的水平离真正的高手依然相距甚远，取得的利益微乎其微;而在读书上，我并不笨，之所以在高强度的竞争中不占优势、感到自卑，甚至逃避现实，关键在于努力的程度不够，花的时间太少，如果课后把玩游戏的时间和读书的时间对调，天知道能取得什么成绩?

  从此以后我重新把生活中心放到学习上来，用功学习，从高二上学期期中考的年级89名进步到高三二模的年级15名，广州市101名。

  要杜绝沉迷电脑游戏，关键在于理顺自己玩游戏的心态和游戏与现实的得失关系。其实高二以后我偶尔还会小玩两把，愉悦心情，但我明白其中的道理，总是点到为止。

  四、高三学习的经验教训

  高三是最特殊最关键的一学年，不仅因为它关系到我们的高考，更因为它科目虽不多，强度却异常的大，我们的身体和心理都承受了极大的负担，需要巧学，而非蛮力。

  要形成自己的固定学习规划

  前文我介绍的一个经验就是做好近期的学习规划。到了高三，还要升级一步：固定的学习规划表。所谓固定学习规划，就是固定下来的、周期性循环的、尽可能不改变的学习规划。比如下午6点是固定学习时间，那么下午6点就永远拿来学习;周一下午6点做A项，那么就永远做A项，周二下午6点做B项，就永远做B项。根据自己的特点安排好固定学习规划，一年积累下来，收效明显。

  需要说明的是，尽管我强调到了固定时间就要开始学习，但完全做到很难。当我们的固定时间被某些杂务冲掉时，就放过它，不要在第二天的固定时间补前一天的任务，而是按部就班。随着高三进程的深入，我们的学习能力也会变化，那么我们应该根据一些阶段性考试所反馈的结果，恰当地调整固定学习规划里的学习任务，而不能一成不变。

  不可拘泥于错题本

  以往几年的高考状元都有“错题本”这一秘籍。实际上这对大多数人来说可行性不太强。我们把错题抄到本子上是很费时间的。如果诸君能做到在高三如此紧张的情况下从容做好错题本，那自然很好，但当我们做不到时，就不要拘泥于它。我们可以把试卷整理好、分类好，把错题标注好，做好笔记，如此也不失为好方法(这是我的方法)。反思错题是每个人都要做的，但关键不在错题本，而在反思错题的制度。我们必须给自己定下这个制度，但至于完成的手段，大可以因人而异，只要效果好就行，不必非要开错题本。当错题本不适合自己时却依然要把它强加给自己时，往往浪费时间，得不偿失(我高三前两个月即如此)。

  选择适合自己的运动方式

  在大多数情况下，老师们会建议高三的学生以长跑作为课余的运动方式，因为它既能起到良好的锻炼效果，又能避免受伤。长跑是一个大众化的选择，但并不是我的选择。我给大家的建议是，在保证安全的情况下，选择适合自己的运动方式进行锻炼，不一定非要长跑。我们必须明白，高三的体育锻炼除了强健体魄保障体能之外还有另一个极其重要的功能：放松精神。如果运动方式不适合自己，就不能让自己全心投入、摒除杂念，也就难以起到放松精神的作用。对此我深有感触：

  最初，我每天下午都去长跑，然而我并不喜欢长跑，每一次都只活动了身体，却放松不了精神，从田径场出来，精神上依然很疲乏。下学期，我打破了自己“不碰篮球”的禁令，避开球场人流高峰，自己一个人练习罚球。站在罚球线上，我只想着进球，所有的注意力都集中在在动作的规范、连贯、手腕手指力量的运用上。这一变效果奇佳，每次我从球场上下来，一天积累下的精神压力都得到了很好的缓解。

  需要强调的是，所有运动都必须以保障安全为前提，尤其是男生们，打球踢球最好不要打比赛，稍作投篮练习或传接球、射门练习即可。相对而言，羽毛球乒乓球是较好的选择。

  心理调适至关重要

  心理调节是高三学习生活中极其重要的一环，甚至是最重要的一环：做好了，它能让一个本来能力水准只有文科一本线的学生冲上中大;做得不好，它能让一个本来可以上中大的学生沦落到广商。

  以我的亲身经验教训看，高三的心理调适，应当遵循以下原则：前紧后松，基调平稳，永不放弃，看淡得失。

  相对而言，刚上高三时，我的成绩仅是年级中上，提高空间大，所以，我从一开始就给自己施加高压：南京大学历史系(中国四大历史系之一)。我把压力转化为动力的能力不差，在高压之下，我的动力很强劲，一成绩虽有波动，但总呈逐渐提高态势。

  但我所忽略的一点是，人的承受能力有限，当压力过大、施压时间过长时，人会疲劳甚至崩溃。一模之后，由于长期处在高压状态下，我出现了比较明显的心理疲劳状况 ，甚至一度产生放弃的心理。所幸我平时比较注意释放压力并且咬牙坚持下去，这时的心理疲劳状况除了学习效率下降之外，并没有造成很严重的后果。这时我以一种无所欲求的状态参加二模，发挥得淋漓尽致，取得了极好的成绩。

  所以我认为，我们要敢于在高三起步阶段给自己施压，强迫自己早进入状态，三个月以后，要平稳地、逐步地给自己减压，避免情绪的大起大落，以缓解心理压力或避免出现心理疲劳期——这就是“先紧后松，基调平稳”。另一个有价值的经验是，我们绝不可在自己感到最疲劳时放弃。学过地理的都知道，一天中最冷的时候，往往是黎明前夕，太阳一出来，气温又要上升。高三备考也一样，当你努力了这么长时间，感到最痛苦最累的时候，恰恰是你即将出成果的时候。正如我在二模前的咬牙坚持，只要再坚持一下，就能收获丰硕的阶段性果实——这就是“永不放弃”。

  而心理调适的最重大的课题是得失观的问题。我恰恰栽在这上面。二模将自己所学全数发挥而取得好成绩之后，我又充满了对南京大学的渴望，但也变得十分患得患失：好不容易熬过心理疲劳期把自己的状态调整到最佳，我害怕在高考时丢失这种状态，与自己理想的大学失之交臂。

  前文我提到了自己参加二模的心理状态：无所欲求。正因如此，我无意中卸下了所有包袱参加二模，才尽数发挥，取得了让自己真正满意的成绩。其实越接近高考就越应该拥有这种心态。我太过患得患失，平时的学习也受到一定影响。最关键的问题在高考期间：这种患得患失的心态使我在面对一套极其诡异的高考卷时束手束脚，失去了平时的胆大镇定的气势，数学甚至有道题在涂卡时没涂好。最终的结果是，高考是我整个高三下学期发挥最差、排名最差的一次考试。

  回首高三，我自以为对得起自己的良心。虽然有时会偷懒，但我依然是班里面最用功的学生之一。可惜的是当初我没有看到这一点，没有关注过程而太关注一个未知的结果。其实患得患失就是自作自受：自己给自己背包袱，如何能发挥好?我们每个人都应该关注自己整个高三的过程，是不是做到了老师和自己要求做到的事情，是不是注重细节、注重基础。当我们更多的关注过程，不仅能驱散对未知结果的恐惧感，更能帮助我们专注于细节，做好过程。这时候，高考想不正常发挥(甚至超常发挥)，都是难事了——这就是：看淡得失。

  五、结语

  此篇经验总结甚为冗长，更显沉闷，希望同学们多多海涵。我之所以写上很多细节，就在于：高三的问题，很多方法不是提纲挈领几句话就能说清的，还要具备操作性，提供一个操作范例，以供借鉴，取其长，避其短。这样，后来人的摸索才有可能因为这详细的操作范例而节省时间。我想做到的正是这一点。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找