# 2025年经验交流会心得体会(汇总十一篇)

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2025-02-03

*经验交流会心得体会一1、上课集中精神，积极思维。只有抓好课堂才能谈得上课后。学习中的许多方法，有些题型有固定解法，在上课时老师都会讲的。当然你也可能自己探索--并且自己探索是非常好的学习习惯--但别忘了，你就那么多学习时间，因此在课上尽可能...*

**经验交流会心得体会一**

1、上课集中精神，积极思维。只有抓好课堂才能谈得上课后。学习中的许多方法，有些题型有固定解法，在上课时老师都会讲的。当然你也可能自己探索--并且自己探索是非常好的学习习惯--但别忘了，你就那么多学习时间，因此在课上尽可能多的听讲，在课后再自己验证，选择一些有特色的问题自己探索。我觉得这样可能效果可能会好一点。

2、重视复习。每天尽量把当天的东西都复习一遍，每周再做总结，一章学完后再总的复习一下。我复习，每一遍的用时不多，但是反复的遍数很多，以加深印象。

3、重视独立思考能力的培养，面对一道题时积极开动脑筋，独立自立的解决它。在作题时同时还在思考，总结概念的运用方法、解题的思路、并且记忆一些有用的中间结论。作题的同时也时一种学习和积累的过程。

4、我有即错即问的习惯。有什么疑问或是弄错的地方会随手拿张纸记下，放在铅笔盒里经常看看，看会了记住了就扔掉。只有少数有价值的才用专门的本子记下。

5、考试时最重要的是保持一个良好的心态。能够全神贯注的投入到解题中去，而不要想考试的最后成绩会是怎么样。考前注意休息好，宁可复习少一点时间，也保证考试时有充沛的精力。考试时先易后难，要能够狠心跳过难题，不要有心理负担，要立刻投入到后面的解题中去。

**经验交流会心得体会二**

为了取得较好的学习效果，您需要不时地问自己：“这是什么?”“为什么会这样?”“它是怎样来的?”“它还会有什么变化?”“引申发展后会成什么样子?”“还有什么和它紧密联系，互为因果或共同作用?”“它在专业知识体系中的地位”……最为重要的是，您要问自己，“它对我有什么用，我该如何用它，可能会有什么结果?”

学就是为了用。如果连它是什么都不知道，怎么会用呢，怎么可能用得更好?就比如用电脑，编程高手学什么软件都要比一般人要快。兴趣是最好的老师，这是因为兴趣能驱动人去以不同的方式积极应用。人能够从应用中发现自己的不足，并及时地把缺陷补上。为了用而学，往往能够提高学习的积极性。

同时，学不仅仅是为了用。用往往是操作技术，是问题解决的具体方法。如果仅仅只会用，停留在具体的应用上，他可能是模仿来的，不可能有创造。他的适应能力也很差。我喜欢用系统学习法的理论基础来解释这一现象。世界是变化的。不单是自然环境起着变化，社会环境也在快速地转变。动态的问题需要以动态的方法加以解决。如果一个人不能够将自己的所学体系化，提纯出来，以新的、独特的、满足自身和环境资源需要的、更有效的方式去组织这些知识，他所学到的，永远都只是过去，他的操作技术，也只是针对过去，而不是将来。他很可能被历史淘汰。即使能够因为社会因素能够在价值链中生存，他的位置也只会越来越低，对于整个社会而言价值越来越小。

我一直强调学习方法的提炼和升级。一方面，某些科学的学习方法是可以通过学习和强化训练得来。知识是多方面、多层次、多结构的。学习方法总结出来也是一种可以传授的知识。另一方面，学习方法必须经过实践感受和思考，与人的个性相结合，做好度的把握。那些看了交通规则，听了驾驶课的人还是跑不好山路的。那更多的是一种感觉和发挥。学习和做其他事情没什么太大的区别，都重在体验。仅仅是沉迷于课本是学不好的。

人必须明确自己想学的是什么，明确自己想要的是什么。人的努力，其实都是为了达到这些目标创造条件。知识的积累不过是创造条件的一种有效方法。通过不断地提高效率，提高行为的有效性，合理定位，降低失败的风险等等途径来充实和完善自身。

我还强调的是自信。信心能够让人坚持。我一直都让咨询者别迷信智商等理论。人可以通过不断超越自我获得成功，获得自我实现的巅峰体验。我以自身的经历证明了先天的聪明在一个人的成长过程中并不重要。后天因素决定成功。

我常对咨询者说，没有自觉，没有信心，那么什么学习方法都没有用。

只有自觉，才能够用心。特别是在强化学习的过程中，那种高强度的活跃脑细胞的运动，离开了自觉，只可能什么效果都没有。

信心才能够坚持，才可以突破自己在长久的迷失中形成的心理障碍，比如学习恐惧，缺乏耐心等等。

我们需要以不断的小的成功来积累信心。

**经验交流会心得体会三**

尊敬的老师、家长朋友们，大家下午好!

我是三(1)班朱慧的家长。今天能与大家一起进行学习交流，我感到十分荣幸!首先，我要感谢学校为我们设立了这样一个交流平台，让我可以从学习中收获一些育儿经验;同时也要感谢老师对我的信任，给了我这么一次佷好的锻练机会。其实从季校长打来电话的那一刻起，说实话，我心里真有点诚惶诚恐：因为一直以来我觉得自己并不是特别合格的家长，有很多方面还做得不够好，还有，孩子到目前的表现也算不上特别突出。所以，在那么多家长面前，我想，与其说是经验交流，不如说是我们一起共同探讨孩子的成长。以下就是我想讲的几个方面体会，供大家参考，若有不妥之处，还请大家给予批评指正。

一、首先要明确家庭教育的重要性

我参加过多次学校组织的家校活动，通过学习我有很大的收获，第一首先要明确家庭教育的重要性，因为我认识到家庭教育是实施学校教育的基础，第二就是学校教育要与家庭教育互动，只有家校互动才能更有利教育孩子健康成长。

二、要关心了解孩子在校的表现

在开展家庭教育过程中，我还比较注意及时了解孩子在学校里面的表现，比如孩子在校是否能够做到了尊敬老师?是否能够关心团结爱护同学?在学校里面是否能够上好每堂课?学习的态度是否端正?能否按时完成每项作业?总之，每隔几天我都会打电话给老师问孩子在校的情况，在家经常与孩子聊聊在学校里的表现情况，如果发现一些新的情况或者有什么疑问的时候，我就及时到学校与老师进行联系沟通，一旦确定存在这样那样的问题就及时教育帮助，并督促孩子及时加以改正，因为老师传授的各方面知识是一定要掌握的。

三、努力创建“学习型家庭“，让孩子以学为乐

作为家长，工作中有好多东西要学、职称考试要考，这时不妨和孩子一起学习，让她懂得“活到老学到老”、“不努力学习就要被淘汰”的道理，让她从小养成主动学习的习惯。

家长不仅要带头学习，为孩子做学习的表率，而且和孩子一起学习，相互学习。和孩子一起读课外书，每读一篇文章都要说出从中学到了什么知识、懂得了什么道理，孩子对一切都感兴趣，这一点在日常生活中可以充分利用;坐公交车时让她认站名、买东西时让她算帐;还有下五子棋可以开发动脑的能力……让孩子在玩的同时也学能到知识。

四、家庭教育离不开常识

就是上一次参加亲子知识竞赛的时候，一回家，她爸爸就问她：“慧慧，今天，在学校过得开心吗?女儿用力得点点头说：爸爸，今天老师表扬我了，说我表现可棒了，我们得了一等奖，有进步哦!”她爸爸满脸疑惑地看了看我，问到：“是吗?”我肯定得点了点头，老公再次表扬了她。到了第二天早上女儿突然起得很早对我说：“我爱我的学校，妈妈我要起床，该上学了。”这时我想起了前一天的表扬和鼓励，激励了她，其实，适时的赏识，也能增进孩子的自信心。

五、要帮助孩子做好学习的总结

除了要抓好孩子的平时学习之外，还要帮助孩子做好一个阶段的总结工作，尤其在每次考试之后，要比较仔细地帮助孩子分析失败和不足之处，比如哪些方面出现问题就说明哪方面的知识还掌握得不够，通过考试以后的检查分析，好的方面加以巩固，不足之处及时采取措施加以补救，我一般采用两种方法：一是与任课老师交换意见找到存在的主要问题，以能够采取针对性的补救措施，二是安排一些同类型的题目进行强化训练，这对孩子今后的学习是能够起到积极推动作用的。

六、要给孩子足够的学习空间

给孩子一定的空间也是十分重要的，除了完成必要的作业解决一些实际问题外，其它时间我一般都让孩子自己安排，比如做手工、听音乐、下棋、做游戏等，只要有利于孩子身心健康的活动我从来不加干涉，如孩子喜欢看的节目、一些国内外新闻我就引导她看，这也是一种很好的学习，对于孩子健康发展是很有益的，因为学习是一个漫长的过程，如果把孩子锁定在一个范围里面，身心得不到调整和休息就有可能物必其反，就有可能产生厌倦造成逆反心理，使孩子感到学习很枯燥很乏味，而丧失对学习的兴趣和信心。

七、家长做好榜样，和孩子一起成长

教育者要先受教育，家长要和孩子一起成长。你孝敬老人，子女才可能孝敬你;你工作生活充满自信，子女才可能面对挫折不断追求。榜样的作用是无穷的，家长的人格力量是最重要的教育因素。我们都是普普通通的家长，不会有什么惊天动地的壮举感染或教育孩子，只是应该在日常生活的琐碎事中注意，比如吃东西，好吃的全家一块吃，好玩儿的全家一块玩儿，让孩子潜移默化中理解和做到“分享”的意义，在这方面，我们家朱慧在幼儿园的时候就做到了这一点，她会主动把大的水果拿给小朋友，自己吃最小的;把自己最喜欢的玩具拿出来与小朋友一起玩;家里要是来客人的话，她就会主动搬椅子让坐等。

八、学习环境的布置

为了孩子的健康成长，我比较注意给孩子创设一个良好的学习环境，在家中设立了一个陈列架，除了放一些书籍资料之外，还在放置一些孩子自己创作的作品，以及在各项比赛中所获得的奖状等，虽然有时候孩子的房间和桌面比较乱，但是只要与孩子的创作有关的活动，我一般不会轻易的去责怪她，而是积极的去引导她，让她自己去纠正不好的习惯。

九、帮孩子学会自立

现在的父母工作都很忙，有时抽不出时间来教育孩子，因此帮助孩子学会自立特别重要，作为家长应当注意从小培养这种能力，因此我除了给予必要的照料之外，就鼓励孩子自己动脑去做自己的)事情，出现什么问题时再加以指导，然后再让她自己去解决自己的这些问题。

十、让孩子在小事中明是非，辨真伪，识美丑

意大利诗人但丁曾说过这样一句话：“一个知识不健全的人可以用道德去弥补，而一个道德不健全的人却难于用知识去弥补。”可见，对孩子的道德教育是多么重要!

几天前我从川沙回来，顺路去了世纪联华购物，在超市看到一款适合自己的一件上衣和一条裙子，因为价格稍微贵了点，最终还是没舍得买。买完其他东西后坐上公交车回家，可上车没一会儿就发现皮包的拉链被拉开了，钱包不翼而飞了，小偷早已溜得不知去向。放在包中的工资卡﹑身份证等都让小偷给偷走了。之后我在qq上写了篇日志，告诉他人外出坐车一定要慎防小偷。做坏事也是由小事开始，积少成多，最终养成恶习。事后我告诉孩子：“做人要品性如竹，直而不曲!做过坏事的人，终有一天会得到应有的惩罚!”孩子听了点了点头。

还记得今天夏天，有一回带孩子坐公交车去姑姑家玩，一上车孩子就找了个空位坐了下来，车子开过一站，就看见一个老人颤颤巍巍地走上车来，这时车上已经没空位了，小家伙主动站了起来，对老人说：“奶奶，您坐这吧!”老人感激地对她说：“你真是个好孩子!”看到孩子的这一做法，我的心里真有种比蜜还甜的感觉，事后我问孩子，“你怎么会想到给老奶奶让座的呢?”她回答得挺干脆：“老师经常跟我们说要尊敬长辈，所以我理应给老奶奶让座呀!”听了孩子的话，我深受感动。所以，不要因为好事小而不做，更不能因为坏事小而去做。我相信，孩子每做一件好事，她的道德水平就会得到一次升华。

教育孩子没有一个固定模式，但为了孩子应当不断进行探索，这对于提高家庭教育质量是有益的。我们做家长的应当肩负起家庭教育的重任，在家庭教育中当一名合格的好家长，让我们共同努力为了孩子的明天而作出一份贡献。最后，向老港中心小学全体老师们致以最崇高的敬意和良好祝愿，祝老师们工作顺利，事业上能取得更大的成绩。谢谢大家!

**经验交流会心得体会四**

亲爱的老师、同学们：

大家好!

能在本次年级会上做学习方法介绍，我感到十分荣幸。下面请允许我将自己在如何提高学习效率方面所积累的经验方法介绍给大家。

首先，要想从根本上提高学习效率，就要学会抓紧点滴时间来进行学习。在我们一天的学习生活中，我所归纳出的可以抓紧的时间共有四段，第一段就是早晨到校后到早读前的这段时间。所谓“一年之计在于春，一天之计在于晨”，早晨是我们的思维最活跃，头脑最清醒的一段时间，虽然它很短暂，但只要合理利用起来，日积月累，也可以达到很好的学习效果。第二段时间就在每节课间休息完毕后。当我们上完厕所、喝完水，准备好下一节课的学习用具后，不要就坐在位子上发呆，可以翻开书看一看，对上节课的知识点做一巩固和复习，对下节课要讲的新内容提前浏览和预习一遍，以便自己在下一节课上尽快融入课堂，听讲更有针对性。第三段可以抓紧的时间在中午吃完午饭后。这一段时间内同学们除了在楼下做活动以外，尤其是考试之前，也可以安排在教室里静静地做一会儿功课，这样还能消除内心的浮躁，一举两得。接下来，下午放学到家后到晚饭前的这段时间也是可以抓紧的。刚从学校回到家，头脑里对老师今天所讲的一些概念、知识还记忆得比较清晰，这时候如果能抓紧时间对功课进行及时的温习，趁热打铁，对知识点的理解会更深刻，做起作业来也更轻松。

归根结底，能不能很好地利用课余时间，还是要看我们能否养成珍惜时间来温习功课的意识，有了这种意识，就有了学习的自觉性。

那么要想把新知识学会、学好，课堂上高质量的学习是必不可少的。如何在每堂课40分钟内把握住更多的知识呢?第一点，在认真听讲方面，我们要做到跟紧老师的思路，思想不分叉。不要因为这节课的某一点内容可能比较有意思而进入到自己感兴趣的话题，与课堂脱节。为了防止这一点，我们就要时刻关注老师的板书和幻灯片，老师在讲什么，我们就思考什么。另外，在课堂上如果遇到了自己没有听懂的问题，不要再在课上多花时间绞尽脑汁地去思索，可以先记下来，课下再与老师单独讨论，不要影响自己的听课质量与听课进度。

根据上述的经验，我总结出：我们要争取在课堂上做到“三多一少”，分别是多听、多想、多写和少交头接耳。漫不经心是听讲的一大忌，认真地投入到课堂当中去，约束自己不和同学议论与课内无关的话题，是听讲质量的基本保障。

每节课上的内容繁多，我们不可能把它们一一记录下来，这时候就需要我们学会抓住重点进行记录。其实老师在经过每个实验和推断后所说的结论、总结或概述性话语，往往是每节课重要的知识点所在。另外，老师在幻灯片上用特殊颜色标注的概念也都是我们需多加注意的重点、易错点，要赶紧在笔记上记录下来。抓住这个规律后，我们就可以做到自觉地对知识点进行记录并有针对性地进行巩固复习了。

说到对重点概念的记录，如何记好笔记对我们复习时的作用也是很大的。我们要想在复习时有的可参考，就得在课上要养成勤动笔的好习惯，笔不离手。好记性不如烂笔头，遇到那怕再小的知识点，也要有意识地在笔记本或书上记下来，字迹清晰、工整，不偷懒。课下，最好还要对本节课的知识点进行梳理，用不同颜色的笔把自己认为最重要的知识点画下来，或写下本节课的中心思想，方便考试前的复习。认真地态度决定了笔记的质量，而笔记的质量就决定了复习的效果。

下面是我近期在笔记本和教科书上进行的笔记记录的照片，供大家参考和借鉴。

经过课上对知识点的学习，课下对概念的强化和巩固就要通过作业来完成了。我所总结的能把作业完成得又快又好的方法一共有六点，分为写作业前应做到的、写作业时应做到的和写作业的环境应做到的这三分方面。在写作业前，第一，每天在做作业前先把所有的概念、重点复习一遍，加深自己的记忆，再写起作业来就会觉得容易许多，作业的正确率自然也会提高。第二，一定有一些同学经常回到家后给其他同学打电话询问作业的情况，不知道作业题怎么做，大大浪费了做作业的时间，降低了做作业的效率。这方面，我们在课上专心的听讲和认真的笔记就起到了作用。课上听讲一分钟就相当于课下补习十分钟的效果。第三，我们要养成在离校前记清作业的习惯，自觉完成作业，不要等到第二天早晨再补前一天的作业。在写作业时，也就是第四点，请同学们在平时做作业时多注意锻炼自己的独立性，做题时遇到困难不要马上向其他同学求助，不然自己的自主解题能力根本没有得到锻炼，作业起不到效果，考试时也会吃大亏。最后在环境方面，第五点，安静的环境是集中注意力的关键，做作业时关闭电视机、收音机等外界干扰，给大脑一个安静的思考空间，作业的正确率一定会大大提升。而第六点，课桌上整齐的学习用具摆放也是可以为我们做作业的效率提供帮助的。把常用的工具书、课本码放整齐，使用的时候不必东翻西找，自然节省了做作业的时间。

下面我将我的课桌展示给大家看。上面的用具简单，摆放得也十分整齐，为我完成作业和复习功课提供了很大方便。 以上就是我在如何提高学习效率方面所积累的经验和方法，供同学们在自己的学习生活中参考和运用。希望它能够对同学们学习效率和成绩的提高上有所帮助，也希望同学们都能够找到适合自己学习方法，向着自己心目中的制高点扬帆起航。

谢谢大家!

**经验交流会心得体会五**

大家好!我是初三(13)班的李嘉莉。

谈到学习，或许有些同学会万分感概，感慨看破红尘也不过如此的无奈，或许有些同学会激情澎湃，几乎每时每刻做到“手中不离书，脑中不离题”，不知幸运与否，这都达到了学习的最高境界啊!但是，作为21世纪的现代青年，处处讲究的是科学，科学的方法，科学的时间，正如权哥所言，三好三好，所谓的三好学生就是要吃好、睡好、坐好，够简单吧?但是，并非每天管好自己的吃喝拉撒就万事大吉，学生学生，前提当然是要学，所以，“学习”这个辞藻就诞生了。

言归正传，以下是我为大家也是为自己总结出来的学习建议与学习经验。

一.杜绝偏科。偏科是学习中的最大禁忌，更何况如今到了初三，“此城危急存亡之秋也”，辛辛苦苦夺回来的分数却要被其它科目拉平得一无所有，这是个悲剧。所以我建议出现偏科情况的同学应该及早把精力投入不大理想的科目当中，到了中考前这个关头，逼也要逼自己去尝试与接受，或许也能道出别有一番的滋味，也试着学得激情澎湃，如果因为一句“没兴趣”就搁在一边让它们自由泛滥，结果还是个悲剧。学习这一过程，就是要尽量减少悲剧的发生。

二.注重笔记。认真利用好课堂上的45分钟，好过课后花无数的时间去弥补，而笔记正是课堂上的精髓，因此，如何做好笔记也是关键的一点。例如英语，上英语课我会做到手中不离笔，黑板上的笔记固然需要认真记下，但是，我也会注重老师讲课时的一些不被注意到的细节，细节决定成败，认真听老师说的每一句话，里面也蕴含了很多知识，做到老师边讲我边记，因此我的笔记本总会比别人厚一些。不管文科理科，只有积累得越多，运用起来才能得心应手，因此，注重笔记，注重细节。

三.学会冷静。初三，最后拼搏的一年，决定命运的一年，面对困惑，面对疲惫，面对暂时的失败，我们一定要做到冷静冷静再冷静，禁止浮躁，禁止埋怨。在我们身边就有很多例子，如：做试卷做着做着无端端把试卷卷成一团——只因遇到不懂的题目;考试做题时因为一小题卡住却放弃了后面的大题，最后也许会丢了西瓜连芝麻也捡不上;小考大考时因某科考砸了而导致后面的科目全完蛋了，还是一个悲剧啊!无数的事实证明，冷静，很重要!特别是理科方面的问题，心急吃不了热豆腐，一急躁大脑必定短路，学会调节自己的心情与情绪，沉着·冷静·从容。

这个学期又过半了，距离中考的时间又缩短了四分之一，而我们紧握手中四分之三的时间，是让它们白白流逝，还是要为中考奋斗，为中考的胜利埋下深根，我相信大家都会选择后者。十三班励志名言：今天很残酷，明天很残酷，后天很美好，而大多数人就死在明天晚上，看不到后天早上的太阳，但是我相信，只要我们能持之以恒，踏踏实实把握好剩下的时间，绝对不会死在明天晚上，而是能亲手触摸后天的太阳带来的力量，后天会更好!为自己的梦想奋斗，七个月的时间证明自己，智商不是一切，努力才是一切，用成绩证明一切，我们的未来不是梦!加油!

最后一句，天气冷了，保重身体。生病了还是个悲剧。

谢谢!

**经验交流会心得体会六**

大家好，我是来自初三六班的金振涛。今天很荣幸能站在这里和大家一起分享我学习数学的心得。

数学是其他理科学科的基础，要想学好其他理科科目，先要学好数学。且数学在中考中占分比例很大，不像别的学科，数学是比较拉分的。接下来我先分享一下我数学考试的技巧。

考数学前，不要去钻难题。而是把之前作业测验中的错题全部看一遍确定是会的，做到不疏忽每一个细节。

考试开始前，大家都知道，有五分钟的时间可以看试卷。但我观察过，大部分同学在那五分钟间都是开始做前面的选择题，自以为可以节约时间做的更快。其实不然，我倒觉得那五分钟用来看最后三道大题比较好，先审一遍题。好让自己心里有个底。考前五分钟是不能动笔的，同学们做选择题时都用的心算，准确率远远不及笔算，因为这样许多同学会在基础题上失分。

还有就是心态要好，很多同学反映因为选择填空最后一题没解出来就犟在那里，有的人就算跳过了做到后面脑子里还念念不忘，对于后面的题目影响也是很大。我的建议是如果思考超过五分钟，就没必要再在这道题上花时间。考试时候最怕考生泄气消极，做题目的时候应该想我又解出了一道题目而不是我又有一题不会。

数学考试卷面一般以简单题和中难题为主，难题占的分值并不多，所以打牢基础，把自己会做的确保做对，不会做的尽量多写几步，这样才能出好成绩。很多同学拿到试卷会说：“这道题我是会的，就是粗心了。”同学们会以粗心为由来安慰自己，确实人都会粗心，但基本功扎实的人，出了错会立即发现，很少会粗心的犯错。

有同学会问：“面对图形非常复杂的综合题，不知如何下手怎么办。”面对这一现象我想说的是综合题总是有多个小问，一般是由易到难。而且小题之间有联系，就是说会用到上一小题的结论，这是大家所疏忽的。而且复杂的图形往往是许许多多的基本图形组成的，熟悉了基本图形复杂图形会不攻自破。还有就是做综合题要学会一项特别重要的技能：画图。因为大部分的几何题都是需要分类讨论的思想。

对于平时作业，难免会遇到不会的，在家的时间够充裕，有足够的时间思考，正因为有些人爱思考，有些人选择了放弃，日积月累才会形成差距吧。

在中考前，所有的考试都是为了查漏补缺，每张试卷都能找到你知识的漏洞，只要弥补好漏洞，那么这张试卷对你就是有意义的。反之，如果你花了同样多的时间却没有发现自己不会的地方，那么这么多时间都是被浪费的。

平时上课我觉得要发扬死皮赖脸的精神，只要有不清楚或是不会的都要去老师那请教。有的同学因为太爱面子不肯去导致漏洞越来越多。

还有一点做题时不要太追求速度。我有两个朋友，去年读高三，一个人试卷总是做的很快，而另一个人做的很慢，有时做完时刚好收卷。可是做的快的那个女生永远考不过做的慢的女生。最后那个做题仔细稳重的人去了复旦，而那个速度一向很快的人去了上海交大。

离中考还有最后的四十多天了，如何才能调整好最佳的状态迎接考试，就看同学你们了!

**经验交流会心得体会七**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

你们好!

首先，非常感谢学校领导和老师给我提供这个与大家一起交流学习经验的机会。虽然我在这次期中考试中的某些学科取得了相对较好的成绩。但是学习方法和过程与同学们大同小异，只是重点把自己如何进行有效学习、养成良好习惯的几点体会罗列出来，与大家交流与共勉。

首先、要养成良好的“听课习惯”。我觉得，能否抓住课堂——即：能否聚精会神、专心致志地听讲对学习结果的影响是第一位的。上课时，老师不仅用语言传递信息，还会用动作、表情传递信息，用眼神与我们交流。因此，我们也要尽最大可能的调动自己所有的感官参与到听课进程中——时刻紧跟老师的讲解思路——主动地去获取、理解、思索、记忆，然后通过练习与巩固——把老师所讲的内容真正内化到自己的脑海里。当然，做好笔记也是听讲过程中极为重要的一环，好记性不如烂笔头——学习过后的知识点的遗忘对每个人来说都是不可避免的。所以，在听讲的时候，请同学们尽量不要放下你手中的笔，一是认真把老师强调的重点在课本上画出来，二是及时把老师在黑板和多媒体课件中的重要板书记录下来，以备巩固和复习之用。

其次，要养成及时复习的习惯。就是课下一定要对学过的知识及时加以巩固。而认真完成老师布置的作业无疑是复习巩固的最有效手段。初中相对于小学来说，一个显著的特点就是科目增多，作业量也有所增大，但如果连作业也不去认真对待和保质保量的完成，不仅会造成当天的学习内容不能被全部消化，恐怕还会影响到下一个知识点的学习。不求甚解、浅尝辄止是最可怕的养成习惯和学习态度。如果做完作业还有余暇，可以再翻阅、追忆或检查一下当天所学的知识点是否都已经掌握，如果还有不明白的地方，可以记录下来，到第二天及时请教老师和同学。

再次：要养成多阅读的习惯。开卷有益，课余时间一定要多读一些有意义的课外书籍。因为多读书不仅能开阔视野，丰富自己的精神世界，还可以提高自己的阅读理解能力和写作能力。这几次考试中，我的政治选择题和语文阅读理解题都丢分不少，想来就是因为小时候没有多读书的原因——因为我从小就是个电视迷，闲暇时可以盯着电视整整看上一个上午。但现在我通过某些信息了解到：看电视是完全不能代替看书的：电视画面给出的是全方位的直观信息，根本用不着大脑进行理解和思索，而看书则不然，不仅能锻炼你的理解能力，还能培养你的思维想象力。况且，书本里一些人物的思想、内心活动的细节描写是电视画面难以表现的。当然，一些能开阔我们文化视野的电视节目，和一些有益于我们身心健康的优秀栏目，反而是不要轻易错过的好。

最后，一定要有恒心将良好的养成习惯坚持下去，“冰冻三尺非一日之寒”，好的学习成绩的取得绝非一日之功，不能三天打鱼，两天晒网。要拥有持之以恒的精神——认认真真地听好每一堂课，认认真真地完成每一份学案，认认真真地做好每一次作业，认认真真地纠正每一个错误，认认真真地对待每一次考试。

以上只是我个人在学习过程中收获的一点儿心得和体会，希望对同学们今后的学习能有所启迪或帮助。

最后，衷心的感谢班主任以及我们的科任老师对我们的辛勤培养!

谢谢大家!

**经验交流会心得体会八**

各位尊敬的老师、可爱的同学们：

下午好!

今天，我有幸作为学生代表来谈谈我的的学习方法。

首先，我想强调的是一个人应该拥有目标和梦想。俗话说“有志者，事竟成。”想要成功，首先需要一个切合实际而又深谋远虑的目标，更需要勇于有梦，敢于追梦。对于我们中学生而言，当前的目标就该是打算要取得怎样的成绩或是将来进入哪一所高中或大学。初中，是梦奠基的地方，也是梦起航的地方。当然，在学习的道路上，艰苦奋斗、持之以恒等这些学习的品质是必需的，也是最最重要的，毕竟“台上十分钟，台下十年功”。从这个意义上说，把握了初中生活，就掌控了未来的方向。

季羡林在《成功》一文中说到，成功的三要素是天资、机遇和勤奋。天资这是没法控制的，机遇也是稍纵即逝的，我们能做的就是勤奋，就是去拼，去搏。

在学校里，我们13班的同学们总会抓紧早自修的时间，在上课认真听讲，下课了要么好好休息，要么完成作业进行巩固。我也不例外，我经常和同学们讨论自己感兴趣的话题，几分钟的闲聊既满足了我的讲话欲，又能放松身心，为下节课做好充分的准备。

回到家里，当然会比学校里轻松自如多了，但我们不能松懈，因为家里的三四个小时学习时间往往是取胜的关键。在家里，不仅要保质保量地完成书面作业，更要重视一些经常被我们忽略的背诵、预习、复习作业。因为只有这样，我们才能更好地理解知识、融会贯通，把书本装进我们的大脑。

节假日同样是体现学习差距的时候。善于利用时间的同学能通过节假日大大拉开与其他同学的差距。因为大多数同学都想在节假日放松，此乃人之常情，可以理解，我们也确实需要这样的放松机会。但就像前面说的，放松不等于松懈，在休息享受的同时，我们还是得把学习的弦绷紧，这样才能在任何时候能发挥出自己的水平。我在节假日的时候会合理安排好时间，做作业、看比赛、玩乐、锻炼、学习、看书等等都有一定的时间。同时我会做一些选择，先做那些必要而急迫的事，为此可以牺牲很大部分娱乐时间。

当然，劳逸结合必不可少。我自己奉行全面发展的原则，德智体美劳携手并进。副科和主科一样需要尊重!要是学习乏了，可以做些体育锻炼或是唱唱歌来缓解压力，以更好地投入新的战斗。

最后我讲讲理科是怎样钻研的。其实理科并不可怕，你只要掌握其中的规律并自己总结归纳，合理的推测，就能提高学习的效果。理科，更需要思维的严谨和周密，这是我和同学们都需要提高的地方。学理科的挑战是“繁”和“烦”，前者是运算、逻辑的麻烦，后者则是心态上的不平衡。我个人认为，克服了后者，你必将击败前者。

在年轻的战场上，我的梦想已全副武装。即将告别鲁外，我想说：感谢鲁外，感谢为我们辛勤付出而不求回报的老师们，感谢陪伴我的所有同学们，只有团队的力量才能成就辉煌。为你们，千千万万遍!最后，祝大家都能展鸿鹄之志，绘锦绣蓝图!

谢谢大家!

**经验交流会心得体会九**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

你们好!

首先，非常感谢学校领导和老师给我提供这个与大家一起交流学习经验的机会。虽然我在这次期中考试中的某些学科取得了相对较好的成绩。但是学习方法和过程与同学们大同小异，只是重点把自己如何进行有效学习、养成良好习惯的几点体会罗列出来，与大家交流与共勉。

首先、要养成良好的“听课习惯”。我觉得，能否抓住课堂——即：能否聚精会神、专心致志地听讲对学习结果的影响是第一位的。上课时，老师不仅用语言传递信息，还会用动作、表情传递信息，用眼神与我们交流。因此，我们也要尽最大可能的调动自己所有的感官参与到听课进程中——时刻紧跟老师的讲解思路——主动地去获取、理解、思索、记忆，然后通过练习与巩固——把老师所讲的内容真正内化到自己的脑海里。当然，做好笔记也是听讲过程中极为重要的一环，好记性不如烂笔头——学习过后的知识点的遗忘对每个人来说都是不可避免的。所以，在听讲的时候，请同学们尽量不要放下你手中的笔，一是认真把老师强调的重点在课本上画出来，二是及时把老师在黑板和多媒体课件中的重要板书记录下来，以备巩固和复习之用。

其次，要养成及时复习的习惯。就是课下一定要对学过的知识及时加以巩固。而认真完成老师布置的作业无疑是复习巩固的最有效手段。初中相对于小学来说，一个显著的特点就是科目增多，作业量也有所增大，但如果连作业也不去认真对待和保质保量的完成，不仅会造成当天的学习内容不能被全部消化，恐怕还会影响到下一个知识点的学习。不求甚解、浅尝辄止是最可怕的养成习惯和学习态度。如果做完作业还有余暇，可以再翻阅、追忆或检查一下当天所学的知识点是否都已经掌握，如果还有不明白的地方，可以记录下来，到第二天及时请教老师和同学。

再次：要养成多阅读的习惯。开卷有益，课余时间一定要多读一些有意义的课外书籍。因为多读书不仅能开阔视野，丰富自己的精神世界，还可以提高自己的阅读理解能力和写作能力。这几次考试中，我的政治选择题和语文阅读理解题都丢分不少，想来就是因为小时候没有多读书的原因——因为我从小就是个电视迷，闲暇时可以盯着电视整整看上一个上午。但现在我通过某些信息了解到：看电视是完全不能代替看书的：电视画面给出的是全方位的直观信息，根本用不着大脑进行理解和思索，而看书则不然，不仅能锻炼你的理解能力，还能培养你的思维想象力。况且，书本里一些人物的思想、内心活动的细节描写是电视画面难以表现的。当然，一些能开阔我们文化视野的电视节目，和一些有益于我们身心健康的优秀栏目，反而是不要轻易错过的好。

最后，一定要有恒心将良好的养成习惯坚持下去，“冰冻三尺非一日之寒”，好的学习成绩的取得绝非一日之功，不能三天打鱼，两天晒网。要拥有持之以恒的精神——认认真真地听好每一堂课，认认真真地完成每一份学案，认认真真地做好每一次作业，认认真真地纠正每一个错误，认认真真地对待每一次考试。

以上只是我个人在学习过程中收获的一点儿心得和体会，希望对同学们今后的学习能有所启迪或帮助。

最后，衷心的感谢班主任以及我们的科任老师对我们的辛勤培养!

谢谢大家!

**经验交流会心得体会篇十**

尊敬的各位老师，同学们：

大家下午好!我是初一十二班的韩春晖。非常荣幸有机会站在这里与大家一起分享自己关于学习方面的一些方法，希望对大家的学习有所帮助。

一、时间的安排与利用。

这里所指的时间分为两个方面：一是统一安排时间;二是合理利用时间。统一安排时间指你对一天的计划，周一到周五白天时间基本在学校，晚上做作业。周末的时候，我一般是先做作业，剩余时间自由安排。合理利用时间，不同的时间做不同的事情，使时间得到最高效的利用。比如早晨有一节的早读时间，学校安排的是语文、英语。这个时间最好用来记忆，因为头脑清醒，效果最好，所以一定不要把早读时间花费在别的方面。

二、各个学科的学习方法。

首先，上课认真听讲，按时完成老师布置的作业。其次， 是我对不同科目的学习方法。语文，多读课外书，多练字。读课外书能增强自己的阅读能力，提高自己的写作水平，已解决书到用时方很少的麻烦。练字能使自己的作文卷面更整洁美观。数学，多做练习，熟能生巧。建立纠错本，反复看。英语，平常要多用多说，日常生活中很多使用英语标注的地方，可以学习，不会的可以自己查一下，这样既有兴趣，印象还深刻。历史、地理、政治、生物，这些学科都需要大量的记忆，因此要多背诵，背诵的时候先理解，然后再背诵，以提高学习效率。

三、保持积极乐观的心态。

平常的考试中，如果一次没有考好，可以这样想，没考好就能找到自己以前不足的地方，经过练习下次准能考好。考得好的时候，成绩是对自己以前的努力做的一个肯定，然后告诉自己成绩只代表过去，自己仍需努力。这样能保持稳定的学习成绩。最最重要的是做事要认真，对每一件事都负起应负的责任，就像刚才说的纠错本，就是对错题负责，包括老师所讲的每一道题都弄懂，就是对题负责，也就是对学习负责。只有这样考试成绩才会对你负责。这就是平时所说的——态度决定一切。

每个人的情况都有所不同，根据自己的实际情况制定自己的学习计划、学习方法，适合自己的才是最好的。

谢谢大家!

**经验交流会心得体会篇十一**

尊敬的各位领导，各位老师，各位同学:

大家好!

我是来自a0811班的欧阳一一，很高兴能够在这儿与大家一起交流一下学习经验，由于这是我第一次面对这么多同学谈自己的大学学习生活，所以我有什么说的不够清楚、或者说错的地方，还请大家多多批评，指教。

现在我就自己这一年多来的大学学习生活感悟和一些学习上的经验与大家共同分享一下。在来学校之前，我和许多同学一样有很多的期待，即使自己进的不是重点院校，还是期待大学生活多么多么地美好，当真正踏入大学这座象牙塔之后才感觉现实和想象太不一样了，倒是有种回到高中的感觉，一样要考试，一样要早晚自习，一样每天都要在教室待上好几个小时上课，可能你们现在开的课还不多，上课觉得挺轻松的，等到了明年的这个时候就更有这种感觉了，现在我感觉念大学比高中还累，因为高中只要学习好就万事ok了，可是大学不一样，不仅要学习好，更重要的是培养各种能力，挖掘自己的潜能，重新塑造自我。而且大学是一个小社会，要学会处理好各种关系。

现实的一切让我们有一些手足无措，“怎样过好我的大学生活”成为我们每个同学都要考虑的问题。是崇尚“六十分万岁”呢，还是志向“zd学院的各项荣耀”呢，或者是默默无闻，“藏于世外”。我不知道在座的各位在刚走进大学校园的时候是怎么选择的，而我的选择是第二项，当时这样的选择的确是有点功利心，也有点自大，这可能是源于我好强的性格吧?!因为我记得当时系里为我们这些新生也专门开了像今天这样的学习交流会，会上很多学长、学姐的优秀表现激起了我学习的热情。当时我就想我也要向他们一样，明年，不行的话就下一个明年也坐在模拟法庭里讲述自己的感受、传授自己的经验。当时我真的没有把握，首先是因为自己处在相对比较陌生的学习生活环境里，很多东西都不了解，不能快速的适应，再就是没有一个合理的学习计划，但是我心里就有那么一个信念，因为我选择了“要在学校找到自己合适的位置”。慢慢把这种自大，这种功利心变成了一种学习的激情。

说到这里，我就归纳自己的四点学习经验和大家一起分享。刚才我已经谈到了第一个我非常信奉的学习方法--“要有目标，要有信念”，因为有了坚定的目标，才会有为之付出努力的不竭动力。当然这里有个很重要的形容词--坚定，这个目标不是随意的，或者空想出来的，必须得坚定，在整个努力过程中不能动摇。正如我的座右铭所写:坚持最初的梦想!在这我想解释一下我的座右铭，“坚持最初的梦想”是我进入高中那会儿定的，一直到现在，我的床头都贴有这个座右铭。在高中时我就想成为一名从事法律方面的人才，所以我选择了读文，经过努力我如愿考进我们九江学院，成为了zd学院a0811班的一员，才有机会成为你们的学姐。现在我仍然朝着这个目标努力着，相信我以后会一直为这个理想付出，不断的让它丰满起来。所以有个坚定的目标是非常重要的同样也是受益终生的。在此，我也希望大家能够有个坚定的目标，指导你们的大学学习和今后的人生之路。

有了目标，就有了动力，但是仅有远大的目标是不够的，因为人不能一口吃成大胖子，要脚踏实地、一步一个脚印，那么就要再给自己定一个个的短期目标，可以是每日的，一周的，一学期的亦或是一个学年的。这种短期目标是实现了一个再定一个的，因为计划赶不上变化，我们的短期目标要随着事情的变化而变化。就拿我自己来说，我这个学期要求自己通过英语四级考试，下个学期再过六级，但是说不一定我今年连四级都过不了，那后面那个目标不就是白定了吗?!所以现在还觉得大学无聊、空虚的同学，是不是该为自己定个目标了呢?

除了目标，另一个非常重要的学习经验就是认真听讲，首先申明一下我不是某些老师请来的说客，这点经验的确是根据我自己的切身体验总结出来的，很多同学可能不信或者质疑“自己自学，照样名列前茅”。其实我很钦佩这样的同学，自学的确能够锻炼他们的独立性和学习的自主性，同时这样的学生往往有很大的毅力，这是我钦佩他们的原因。但是在这我还是建议大家好好利用课堂45分钟，它不仅使大家学到更好的自学方法，更重要的我想是能够大大提高我们的学习效率。这一点我深有体会，我除了期末学习强度高一点外，平时除了上课，自主学习的时间每天只有3个小时。但这并不是临时抱佛脚，因为我觉得考试的内容自己已经知道个大概，了解每门科目哪些知识要求理解;哪些知识要求识记;哪些内容基本可以不看，这样我要掌握的专业内容就大大缩减，可以空出大量的时间供自己发展其他方面的兴趣。之前我也提到了，大学的学习不止是专业知识的学习，更多的还是其他素质的提高，学习做人、做事。这样的话就要求我们在上课的时候，注意力要高度集中。认真去听，去记，不要开小差，因为也许就在你开小差那会儿，老师就把重点难点讲过了。

当然，认真听课的另一个好处可能是自学的同学很难达到的， 那就是老师会着重涉及一些大家在考试或者在专业学习中容易忽视的细节，而这些细节可能就决定了你这章内容或者这道题你能不能掌握。也正是因为这些细节是同学们自学时无法把握的，所以使得大家在专业水平或者各项考试中拉开了差距。

第二个因素谈了这么多，只是希望大家不管是为了节约课余时间还是真心想学好专业知识都能够积极参与到课堂上来。今年是我们学校的校风建设年，而学风是校风的重头戏，而一个学校学风的好坏，最能体现在课堂上，希望大家都能为我们九江学院的校风建设贡献自己的一份力量，上好每一堂课!

接下来，我要跟大家交流第三方面的学习经验。套用一句话“时间不是万能的，可不花时间是万万不能的”，在这，时间是指大家花在学习上的时间。谈时间的重要性其实大家都明白，很多同学可能比我更清楚，曾几何时，因为自己那一次通宵达旦，英语考试终于过了。当然，这是玩笑了，如真有的话纯属巧合。不过我还是不相信这种巧合，英语考试如果能凭借一次通宵达旦通过，那我觉得新东方没有把你请去帮助英语求学者“从绝望中寻找希望”是他们的损失。说这些的目的是希望大家能够合理安排自己的学习时间。当自我感觉学习效率高的时候多安排点时间学习，万一哪天学习兴致一点都提不起来的时候，就去放松以下，要劳逸结合。很多勤奋好学的同学，渴望着成绩有直线式的上升，而整天闷在书海题海中。可为何最后效果并不大呢?因为他们疲惫了，身体疲惫了，心灵也疲惫了，即使学也学不出令人满意的效果。所以，我想我们还是要适当的给自己一点放松的时间，去听听流行音乐啊，去上网了解一下最近发生的有趣的事儿啊，甚至还可以玩一些游戏，来减轻压力，不要把自己束缚在古老的圈套之中。但是，这仅仅只能做为一种消遣，过度地沉迷，必定会影响到自己的成绩，曾经的努力也会白费。学时认真学，玩时尽情玩，这也是老师和家长们经常在我们耳边唠叨的一句话了。

刘墉曾经说，成绩好的人往往比成绩差的人会玩?为什么呢?那是因为他们会学，所以他们拥有玩的资本，即使玩也会玩出花样来。我们要注重自己的学习效率，从而挤出时间来玩，来放松自我，然后再以最饱满的情绪，激情去继续学习。所以我在这儿强调，要会学也要会玩，当然了，违法乱纪的除外。

现在谈最后一个学习经验--是不是觉得我好罗嗦啊，再忍几分钟，我们马上就结束了，其实我也不自在，毕竟当着这么多同学讲自己的学习经验还是要有一定勇气的--言归正转，最后一个学习经验--竞争，这个词我本来不想用，感觉“火药味”很浓，但现实的确是这样，我们每时每刻都面临着竞争，很多同学可能没有意识到，甚至自己在被别人当作竞争对手后还蒙在鼓里，静等别人超过自己。我在这里说的竞争就是要找一个强有力的对手，督促自己学习。找到一个好的竞争对手，可以使自己的战斗力成直线上升。在这方面我就有很多竞争对手，更准确的说是有很多学习的榜样。每个我接触的人，基本都是我学习的对象，在这我感谢他们，可以说是他们的存在，给了我学习的模版，也让我有了更多的学习动力，去试着超越他们。有时候翻看自己的成绩单，发现很多自己的弱势科目能够取得好的成绩，应该有他们的功劳。当然，这个竞争对手，大家心理清楚就可以了，没有必要正式的准备好一封挑战书，然后偷偷的塞到别人的枕头底下，还不时刺激人家一下，乘其不备在其书本上写一句“这次你死定了!”，这个没有必要，知道的认为是挑战，不知道的还以为恐吓呢!还有一点就是大家学习的范围可以更宽，不要只局限在专业课的学习上，还可以适当学习别人其他方面的技能，包括英语，计算机，人际交往能力及自己感兴趣的一些东西。

刚刚谈的只涉及校内同学之间的竞争，其实更重要的我觉得还是整个大学生群体中的竞争，毕竟我们最后都要回归到社会中去。相比校内同学之间的竞争，跨校学生之间的竞争要更加激烈，有的时候可能是残酷的。这方面我们面临的竞争可能主要来自那些相对而言比较好的重点院校，毕竟他们有更丰富的教学资源。他们可以发挥的空间可能超越我们几倍，如果竞争同一个岗位，我们的确处于劣势，但是大家也没有必要灰心，什么事情都是两面的，一般院校的学生我觉得有更多的爆发力，也更加务实一些。只要我们能好好的利用自己学校的教学资源刻苦学习，增强竞争意识，同样会获得和他们一样的就业机会，有的时候可能更多一些。

我要说的就这么多，我们都已经念了十二三年的书了，我相信每个人都有自己的一套学习方法，不能说谁谁谁的学习方法好啊，谁的管用啊之类的，我觉得适合自己的才是最好的。以上几点只是我个人的经验总结，拿来和你们一起分享，当然也希望我的学习经验能够给大家带来一定的帮助。

最后想说的是:一个人的成绩需要很多人的扶持和支持，但最主要的还是在于自己。我们要让自己在成绩优秀，能力超众的同时，快乐地度过每一天 。

希望我们zd学子能够在九江学院这片知识净土上大丰收。

谢谢!

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！