

## 高中学习计划书范文 1140 字 ( 31 篇 )

我曾经讲过，我们一辈子都离不开闹钟，至少是在第二次退休之前都用得到，我们要时时让自己绷紧时间效率这根弦。现在我讲更重要的，我们不管做什么事，都要心里有数，这“数”的含义当中，就包括了计划。学习，就要有学习计划。凡事预则立，不预则废。我们很难想象一个司机不知道该往南还是该往北，我们甚至无法容忍司机不知道准确的目的地和精确的方位，我们绝对不会雇用这样的司机的。人生是一段旅程，高中就是这段旅程中最重要的路口，我们能不提前做好打算做好计划吗？

学习必须要有一种陶醉其间的忘我的激情，一种旺盛的昂扬的舍我其谁的斗志，一种天生我才必定成功的信念。这是学习计划得以制定和落实的内在动力和根本保证。没有失败，只有暂时的不成功，而这次暂时没有成功的背面恰好就是要找的方向，还等什么，冲。激发斗志的方法很多，大家可根据自己情况来定，比如找出偶像贴出名校喊出格言，这是正面的；反面的有卧薪尝胆知耻而后勇置之死地而后生等。

有了激情和斗志就好办了。但仅有激情和斗志还是不够的，还要有科学的系统的方法。退一步讲，如果激情斗志一时半会还激发不出来呢？大家都知道一个医学上的名词，叫作亚健康状态。其实学习上也有这种情况，可以称之为亚学习状态。处于亚学习状态的同学学习效率很低，时间长了，就被甩在后面，直接影响学习的积极性和自信心。我们必须从亚学习状态中摆脱出来，重要的方法就科学地有计划地学习。

对学习行为要进行科学地规划和管理，也就是实行计划学习，我们的每一分钟纵然做不到当两分钟用，也充分地发挥了一分钟的作用。这就已经不得了了。计划学习就是对整个学习过程和学习策略进行管理，从而实现对学习进行自主计划的学习方式，在学习中计划，在计划中学习，也就实现了有效的自我管理。说一下计划学习的环节，要充分注意这每一个环节都很重要：学习计划—学习目标—学习等待—课堂学习—计划笔记—巩固笔记—完成作业—深入研究—反思学习—学习调整，然后是下一轮。学会了计划学习，就学会了自己安排学习生活，也就能做到劳逸结合，往大处说，这叫学会了自我控制和自我管理，是很了不起的。英语中的“自学”，翻译成中文就是“教自己”，道理就在这里。教育家叶圣陶说，教是为了不教，道理也在这里。

大的道理讲完了，讲几个小的关键点。

学习计划至少应包括两部分，一是对计划的概括说明，或者说是要做什么做到哪一步。这一点要明确具体，学习的范围要达到的目标以及标准越明确具体越好。但是要注意不可好高骛远妄图一步跨入共产主义。难易标准是要让自己费点力气，费点力气之后要能成功做到。要保证有充足的成功体验，哪怕是很小的成功，成功之后可以适当地奖励自己一下。

二是列一个时间表，最好具体到哪一分钟该做什么，这样可以有条不紊。要明确一个合理的最后达成的时间，这样好有紧迫感。另外需要注意的有两点，其一，要全面，应该把吃饭、休息、运动以及洗衣服的时间计划在内。同时要学会努力排除各种干扰，要有定力，耐得住寂寞，充分利用、挖掘和积累零星时间，提高时间的利用率，比如精力不集中就学有兴趣的课，精力集中就学没兴趣的课，学习运用统筹方法等；其二，要包括机动时间，俗话说计划赶不上变化，我们要留有余地。在机动时间里，可以查缺补漏治疗瘸腿，也可以研究奥赛题目发挥特长，前者是前提。一旦计划被打乱，不要忙着着急，要尽快调整，制定出新的计划。

课堂是学习的主阵地，老师指导下的课堂学习是制定一切计划的出发点和落脚点。老师讲课之前要做好预习，预知重点难点，听起课来自然轻松，而且容易当堂消化吸收。老师讲课要注意做好笔记，记笔记不可眉毛胡子一把抓，要结合预习记重难点，为保证听课思路的流畅性，最好只记关键词，画画也可以，只要自己看懂就行。听课之后要复习，及时复习反复复习。先是把课堂上记得乱七八糟的笔记整理得有点模样，再过电影一样回顾整堂课，尤其是重难点。先复习再做作业，不要贪图快当便捷直接做题，那样对知识的复习有害处，对自信心也有害处。做题之后要有反馈，哪里对了要记一下，在心里美一次；哪里错了要到课堂上找原因，查课本翻资料请教老师，做对之后还要剪下来粘在错题本上，以后复习就是它了，事半功倍。

学习计划重点是日计划，次重点是周计划。就好比下棋，能看一步棋的是庸手，能看两步棋的水平已经比较高了，能看三步棋的就差不多可以称为高手了。我们的目标就是让自己具备制定并实行月计划的能力。

计划的最高境界是什么？是不需要再写在纸上督促自己直接就在大脑中产生相应的计划，有了临时的变化能够自然生出有效对策，别人看起来，就好像没有计划。计划成了习惯，计划成了思想。

#### 高中学习计划书范文 1140 字 篇 2

高中了，我想应该更加认真地投入学习中。于是就执笔写这个的计划，以提醒自己要好好学习。

首先，要真正地抛开电脑。电脑，不会是不用，但限制在学习之内。除非是必要，例如学习电脑课，否则不去主动玩电脑，也不去落入游戏的陷阱。

其次，限制读课外书。这个有点难度，不过我想可以通过修改时间规划来调整。在学校的时候，所有的时间安排都要以学习为先。只有晚饭后的时间和临睡前的时间可以不考虑学习的问题，此外，就要好好地在学习方面下功夫了。

睡觉时间定为晚上 11 点。早上起来要念英语。在学习上，复习、预习、做作业都要认真，竭尽全力。不偷懒。还有最重要地一点，扩展知识的范围，使自己可以成为有用之才要买多一点关于学习的书，尤其减少在非学习书籍上的投入。

提前学习。对于一些积累性的知识，例如单词的积累和阅读，每天都要抽点时间去背，去看。睡前的一个小时，最好用于课外文言的阅读上。

注意劳逸结合。在学习的时间中抽时间参加体育活动，不能在书桌前坐太久，避免打瞌睡。必要时饮用咖啡。

目标：

向级前一百进发。

如果在高一上期末(学段 2)的考试中考到级前一百，希望父母奖励新的电脑。并放置在书房中。

保持每个月 180 元的零花钱有结余并存起来。

1. 熟悉高中的学习环境，结识同学和老师。
2. 在每一个科目课堂上认真听讲，争取每一科都达到较好的水平。
3. 超前学习数学、物理、化学等知识。
5. 竞选班长或团支部书记，在高一多为班级做一些工作，多锻炼自己的能力。
6. 参加学生会和团委的竞选，努力工作，争取为全校同学服务。

高二年级

1. 选科目时选择物理班，争取进入“尖尖班”。
2. 经过一年多的准备，数学竞赛能在高二出成绩。兼顾一下物理竞赛。
3. 在学习中多进行自主探究。

4. 更热心于学生会的工作。

高三年级

1. 学习更加紧迫，可能会退出学生会和班里的工作，全力以赴学习。

2. 数学竞赛争取更大的进步，争取进入奥林匹克冬令营。

3. 如果能争取到保送名额，会自学一些大学知识，热心帮助同学。

4. 如果争取不到，会全力以赴准备高考，为一中争光。我相信我自己的实力。

数学：上课前一定要预习，上课专心听讲，课后认真做作业。老师讲的例题一定要过关，不能漏一题，此外最重要的是

认真，细心，错题更正本一定要看，讲完一节看一遍，笔记本也是。

语文：上课前预习，上课专心认真，不懂的记在错题更正本上，早上找出来读一读，做作业一定要认真。多记些名人名言，拼音，诗词。

英语：课前预习，上课快记，快听，细心，不管是什么，只要老师讲出口的我没听过的就记。课后一定要复习，此外，数学，语文也要复习。练习册一定要跟上去，时间紧，抽一抽就出来了。

历史：背一定要细心，耐心，系统化。借高二下学期的书，早上 6:30 以前读。

政治：上课认真听，课本要重中有重地读。早上还有 10 分钟读。

地理：上课前一定要预习，上课要细心，多记，在早读读完后读 10 分钟或少点。

傍晚历史，政治，地理，自己调整。每一科都要预习和复习。理科也要多看，多做，上面的都只是一些学科方面。生活

上早上跑一圈步，傍晚隔两天去洗澡，中午做作业，课间背英语单词，和名人名言诗歌。成语词典也要在晚上下课后或有空的时候争取快些看完。吃完饭后看读 5 分钟生物。

## 20\_\_年高中生新学期学习计划安排表 2

马上就要进入高中学习了，初中的学习生活就彻底结束了，既然初中的学习生活彻底结束了那么在初中的学习方式就也要随之的彻底改变，包括学习、生活习惯、人情是非等等。

高中的终极目标也是绝对目标是：考上大学，而且不能是“三本”起码也应该是“二本”，尽量是考上成都的大学，比如“川大”、“电子科技大学”，实在考不起就考“重大”，记住？上面说的“二本”仅限于高考是发挥失常。

在高中学习期间要放弃一切爱好。篮球只在体育课上和班级联赛上打；电脑每个月只用一个小时收发电子邮件，如果违反了上面的条款就一学期不能碰篮球和电脑，包括放假。



在学习方面除了自己要努力学习外，还要多问老师和同学，每天的学习任务不可拖到第二天，英语单词要天天背，语文古文要教一课背一课。没次考试的试卷要拿回家给家长签字，每次考试后要认真总结然后再定一个小目标下次考试一定要达到这个小目标。如果做不到以上几点就任由家长惩罚!决不宽容!

在人情世故方面不能从蹈初中的覆辙，不等把自己龙到感情漩涡中，要做到一心只读圣贤书，更不能谈恋爱!对学校所有的女的保持正常的同学关系，要和女的保持一定的距离。不能和“社会上的人”混在一起!也不能和他们联系。

在高中期间要听父母的话，不能和妈妈吵架，其实妈妈她也是我为我好，要理解妈妈。放假尽量帮爸爸妈妈做家务事。生活不能懒散，要有条有序要注意个人卫生。

好了，这就是高中的绝对计划和目标。废话不说多了，一切都要付出于行动，不然就是空话，废纸一张。最后说一句话：“高中三年努力啊，初中三年耍了两年高中不能再耍了，不然对不起所有的人!”

### 高中学习计划书范文 1140 字 篇 3

#### 1. 正确理解物理基本概念，熟练掌握物理基本规律。

基本概念和基本规律是学习物理的基础，首先必须很好地掌握基本概念和规律。必须做到如下几点：(1)每个概念和规律是怎样引出来的?(2)定义、公式、单位或注意事项各是什么?(3)其物理意义或适用条件是什么?(4)与有关物理概念、规律的区别和联系是什

么?(5)这些概念和规律在高中物理中的地位 and 作用是什么?(6)适度训练。

2. 注意在阅读、语言表达及观察动手三个方面进行有效训练，制定合理目标。(1)在阅读能力训练上，能独立阅读教材，找出主要内容，写出读书笔记；(2)在语言表达能力训练上，能用正确的物理术语描述物理概念及规律，能把一般的物理过程表达出来；(3)在观察动手能力训练上，能细致观察物理现象，归纳出物理规律，能独立写出实验报告，处理实验数据。

3. 独立主动地归纳总结。

除课上认真听讲，做好课堂笔记外，课下还要在复习基础上重新整理课堂笔记，加强印象和记忆。每学完一章后，都要总结出详细的知识结构，从中掌握知识的内在联系和区别及其来龙去脉、纵横关系，建立起完整的知识体系，有助于分析物理过程中全面考虑问题，克服片面性。

4. 重视建立物理模型，提高对物理问题分析能力。

建立物理模型是研究物理问题的基本方法，是典型的“分析综合”思维方法的训练。必须要善于学习，勤于思考，从老师讲解的典型例题和自己所做的习题中，归纳出各种物理模型，并明确其产生的条件和特征。当头脑中有了建立物理模型的主观意识时，复杂的物理现象分解成的若干简单物理过程与物理模型联系起来，便使复杂的物理问题演变成一幅幅生动形象的物理画面，这样既丰富了想像力，也使问题迎刃而解，从而培养了良好的学习习惯。

5. 掌握各种物理思维分析方法的模式，进行正确思维。

要想进行正确的思维，要做到以下三点：

(1)弄清物理基本概念和规律，使思维活动建立在概念和规律的基础上；(2)要按物理内在规律进行思维，当你遇到一个问题，要弄清物体在什么条件下，遵从什么规律。需用什么公式，只要物理过程搞清楚了，题目就会容易做了；

(3)积累和总结几种物理思维分析方法模式，诸如受力分析法、等效代替法、运动状态分析法、能量状态分析法、电路等效变换法、电路中电势变化分析法等。我们所遇到的物理习题中有很多同类的习题，可以用类似的方法和步骤去解决。

#### 6. 强化“比较”和“类比”的思维方法训练。

在学习中要经常做到，在表面上差异大的概念和规律通过“比较”找出他们的共性；对一些表面上相似的概念和规律，通过“比较”找出他们的差异，加深对概念和规律及物理现象的认识。例如“重力场”和“静电场”，表面看来存在着很大的差异，但它们之间有着共同点(同为势场)，即重力和电场力做功与路径无关，因而可以引出重力势能和电势能的概念。再例如动量和功率，它们所具有的单位表面看来相似，但它们是根本不同的物理量。

另外对抽象的概念和规律的学习，还可采用“类比”法。例如电场、磁场像风一样，是看不见、摸不着的，但却是客观存在的。研究风时，可以从树枝摆动的方向、幅度来反映风力的方向和强弱；研究电场时引入检验电荷，研究磁场时引入通电导体，根据受力的大小、方向来研究电场，磁场的强弱和方向。用“类比”法可分解概念的难度，发展学生抽象思维能力。

7. 强化思维训练。

物理概念和规律建立之后，还要进行强化训练。强化思维训练是对基础知识的进一步加深巩固，是思维方法的具体应用，是使你灵活运用物理规律解决问题的有效手段。适量地多做一些物理练习题，特别要敢于做一些综合性较强、物理过程较复杂的练习题。通过不断训练，不断归纳总结，才能提高解决问题的能力。在训练中要注意“一题多解”和“一题多变”，运用“一题多解”可以达到“弄清一道题，明白一串理”的目的；运用“一题多变”可以培养应用知识，灵活解决问题的应变能力。

#### 高中学习计划书范文 1140 字 篇 4

专家指导：高中阶段如何制订学习计划 古语云：授人以鱼，只供一饭。授人以渔，则终身受用无穷。学知识，更要学方法。清华网校的学习方法栏目由清华附中名师结合多年教学经验和附中优秀学生学习心得组成，以帮助学生培养良好的学习习惯为目的，使学生在学习中能够事半功倍。

凡事预则立，不预则废。到了高中，学习行为要进行科学的管理，也就是对整个学习过程和学习策略进行管理。这种管理的具体表现形式就是制订学习计划。下面我们就让清华大学附属中小学网校的老师来谈谈高中阶段如何制订学习计划：

#### 一、制订学习计划应把握的原则

制订学习计划要依照自己的具体情况而定。订得太高，一时实现不了，势必会影响自己的信心；订得太低，过于容易达到，自己就不能得到充分的、有效的提高，而且可能会助长自满情绪；订得太死，缺乏灵活性，一切都来个条条框框，不能随机应变，可能会使自己很快感到厌烦，难以继续坚持下去；订得太松，又根本起不到计划的作用。

所以制订一个计划，要认清自己当前的位置，找准一个合适的目标；要有一定的严格性，以保证计划的正常进行，但同时还要有一定的灵活性，对于新出现的情况能及时解决和调整；执行计划时，则要有一定的毅力和耐心，不要一遇挫折就轻易放弃。

制订计划，不用过于重视形式。只要是能达到目的都是好计划。首先，要让自己知道，每天你具体干些什么，知道每周、每月的安排等，一句话，就是做到心中有数。其次，计划的安排应合理、科学，尽量不要让你的时间浪费。很多事不能不做，但要放在合适的时候做，黄金时间应用来学习。

## 二、如何合理制订高中阶段的学习计划

学习的计划，既要有短期的计划，又要有长期的目标。计划不是死的，需要根据实际情况不断补充和更正。下面来谈谈如何制订高中阶段的两种学习计划——长期计划和短期计划：

### 1. 长期计划

长期计划是指为高中三年学习而制订的总目标，以及每学年开始时为该学年制订的计划。制订长期计划时要胸怀大志，统筹安排，

同时也要合理。目标过高，经过努力仍难以达到，就会挫伤积极性；目标过低，极易达到，就起不到促进学习的作用。



高一，高二学年，应该把重点放在课本上、课堂内。因为高考虽强调淡化课本的考查，其实处处有课本的影子。以语文卷为例，有字、词、拼音等直接用课本语言材料命题的，还有那些名为课外试题，实为课本上知识点的，譬如文言文试题所选的文言文，虽然都是我们没有学过的，但考查的知识点是我们在课内学过多次的。这就要求我们把课内知识学扎实，否则无法完满地解答课外考题。当然，重点放在课本上，并不是将视野局限于课本，可以有大量课外阅读，在课外阅读中巩固，贯通课本知识，培养能力。

高三学年，既是中学时代的最后一年，同时也是复习迎考的关键一年。高三学年的计划是完善知识系统树，做到由一个知识点可以拎起一串，提起一面。系统地掌握知识后，技巧也就水到渠成了

## 2. 短期计划

短期计划是指一周安排，一日休息时间表及考前复习阶段时间表等。高一、高二时大家应注重一周、一月的计划。周计划、月计划都依托学校规定的时间表，并特别注意自己小结。有问题及时发现，以免积重难返。

高三学年的短期学习计划就需要制订一张复习安排表，精确至每天的复习计划。临考前的复习还可以细分到每天的不同时间，上午干什么，下午干什么；也可以把上午或下午分成时间段，按时间段来计划复习哪科或是做题，有计划的进行查缺补漏。除了学习计划，考前还要稳定情绪，调整心态，调整作息习惯以适应高考。

一、及时完成学习任务，注重基础知识的掌握。

进入高二，同学们应该适时调整学习时间，要注意当天的学习任务要当天完成，不能留下问题，免得积少成多，问题越多，学习压力越大，这样会影响到学好物理的信心。基本概念和基本规律是学习物理的基础，首先必须很好地掌握基本概念和规律。高中物理知识体系严密而完整，知识的系统性较强。因此，应注重掌握系统的知识、培养研究问题的方法。

## 二、注意培养阅读、语言表达和动手的能力。

学生应能独立阅读教材，找出主要内容，写出读书笔记；能用正确的物理术语描述物理概念及规律，能把一般的物理过程表达出来；高二的电学实验是高中物理的难点，也是高考常考的内容，因此一定要学好这部分的内容。在做实验之前一定要弄清楚实验的原理及步骤，注意观察，做好每一个实验。有能力的同学可以自己设计一些实验，并且到实验室进行验证。这对实验能力的提高是有很大的帮助。上课认真听讲，并能独立主动地归纳总结。

## 三、较之高一，高二的教学内容多，课堂容量大，同学们一定要注意听教师的讲解，跟上教师的思路。

在听课中要积极思考，不断地给自己提出问题，再通过听讲获得解答。除课上认真听讲，做好课堂笔记外，课下还要在复习基础上重新整理课堂笔记，加强印象和记忆。每学完一章后，都要总结出详细的知识结构，从中掌握知识的内在联系和区别及其来龙去脉、纵横关系，建立起完整的知识体系，有助于分析物理过程中全面考虑问题，克服片面性。培养物理的解题思维，提高对物理问题分析

能力。

四、学习物理必须要善于学习，勤于思考，从老师讲解的典型例题和自己所做的习题中，归纳出各种物理模型，并明确其产生的条件和特征。

当学生有清晰的解题思维的时候，复杂的物理现象分解成的若干简单物理过程与物理模型联系起来，使问题迎刃而解，从而培养了良好的学习习惯。

五、还必须多做题，强化思维训练。

当学生的物理解题思维建立之后，还要进行强化训练。强化思维训练是对基础知识的进一步加深巩固，是思维方法的具体应用，是使你灵活运用物理规律解决问题的有效手段。适量地多做一些物理练习题，特别要敢于做一些综合性较强、物理过程较复杂的练习题。通过不断训练，不断归纳总结，才能提高解决问题的能力。定期复习总结

六、学习物理要培养自己定期复习总结的习惯。

复习不是知识的简单重复，而是知识升华提高的过程。一是当天复习，这是高效省时的学习方法之一。二是章末复习，明确每章知识的主干线，掌握其知识结构，使知识系统化。找出节与节之间、章与章之间的联系，建立新的认识结构和知识系统。既巩固和加深了所学知识，又学到了方法，提高了能力。物理上单纯需要记忆的内容不多，多数需要理解。通过系统有效的复习，就会发现，厚厚的物理教科书其实是“很薄的”。要试着对做过的练习题分类，找出对应的解决方法，尽快改变不良的学习方法、学习习惯、学习心理。

## 高中学习计划书范文 1140 字 篇 6

### 一、基本情况

20\_\_年8月，我来到了\_\_幼儿园。对于这份工作，我充满热情，我爱孩子，孩子是阳光的象征，他们纯洁，他们善良，他们真诚，虽然我将是他们的老师，但是我从他们身上可以感受到一种独特的气息，那是在其他任何地方所感受不到的。

在这几年的教育教学活动中，使我快速的成长起来了。我相信，我会用我的热情去爱孩子，我会用我的勤奋在今后的工作学习中弥补自己的不足，我更会用我不断的追求在幼师这个岗位上完善自己，让自己逐步成为一名合格的、优秀的幼儿园老师！

### 二、优势分析

1. 我快乐，我充满童真一直以来，我都让自己生活得很阳光，就算遇到再大的困难，我都尽量做到一笑置之，所以我一直都保持

着一颗童真的心，我能够用孩子的语气和他们交流；我也能够亲身加入到孩子的游戏中，和他们一起畅快的玩耍；上课的时候，我用亲切教态对待每一个孩子，用孩子的语言引导他们。我就像他们的大姐姐，更像他们的好朋友。我爱孩子，孩子们也爱我，对我来说这就是一种收获，一种喜悦。

2. 我年轻，我充满希望二十四岁的我们正值青春年华，对一切新事物的接受能力很强，我也不例外。在 20\_\_年我顺利地通过了中国舞等级教师资格证考试。在计算机操作方面也比较熟练。如今我能熟练应用计算机，基本的英文也难不倒我。因此，对于以后各种课件的制作我想一定可以胜任的。年轻就是一种资本，年轻就是一种希望，现在我所拥有的这些可能不够，但是正因为我年轻，所以我有充足的时间去吸收新的养分，让我做的更好，因为我知道：这个世界上没有最好，只有更好！

### 三、弱势分析

“二期”课改的一些精神我也还不能完全理解、渗透。这一切的难题都需要我努力去一一攻克，但是我有自信让自己在学习中成长，在工作中成熟，勤一定能补拙！

### 四、个人目标

既然自己选择了这份工作，那么我就会用心去做好它。现在的幼儿会提出各种奇奇怪怪的问题，有时候教师还不一定能一一解决，所以我想在今后的三年中做到以下几点：

- 1、参加教育学专业的本科学习，在理论上进一步完善自己。
- 2、在一定的计算机应用的基础上，进一步学习多媒体课件的制作。
- 3、在舞蹈方面发挥自己的优势，培养幼儿。
- 4、对于每个幼儿都要投去关注的目光，让每个幼儿都感受到老师的关心。



5、通过这三年的磨练，让自己能够积累一定的经验，成为一名“教研型”的幼儿园教师。

## 五、任务与措施

第一阶段目标：建立自我管理意识，激励自我发展

措施：

1、以主人翁态度积极参与新三年计划讨论，明确新三年发展目标。

2、围绕幼儿园发展目标制定个人新三年计划。

3、建立个人专业成长档案。

4、积极参与园内各类评比活动。

第二阶段目标：增强自我管理意识，注重自我发展

措施：

1、继续参加本科的学习，让自己在教学理论上有进一步的提高。

2、在探索教学方法的同时，向身边其他一些有经验的老师学习，努力提高个人的教学水平。

3、经常翻阅一些有关幼儿心理的书籍，通过学习让自己更深入地了解幼儿的心理，从而用更为正确、有效的教育方法。

第三阶段目标：发挥自我管理效能，完善自我发展

措施：

1、请有经验的老师指出自己的不足之处，及时改正缺点，对教学活动进行反思。

2、运用年轻人的优势，在教学上多运用多媒体技术。

高中学习计划书范文 1140 字 篇 7

1. 正确理解物理基本概念，熟练掌握物理基本规律。

基本概念和基本规律是学习物理的基础，首先必须很好地掌握基本概念和规律。必须做到如下几点：(1)每个概念和规律是怎样引出来的？(2)定义、公式、单位或注意事项各是什么？(3)其物理意义或适用条件是什么？(4)与有关物理概念、规律的区别和联系是什么？(5)这些概念和规律在高中物理中的地位 and 作用是什么？(6)适度训练。

2. 注意在阅读、语言表达及观察动手三个方面进行有效训练，制定合理目标。(1)在阅读能力训练上，能独立阅读教材，找出主要内容，写出读书笔记；(2)在语言表达能力训练上，能用正确的物理术语描述物理概念及规律，能把一般的物理过程表达出来；(3)在观察动手能力训练上，能细致观察物理现象，归纳出物理规律，能独立写出实验报告，处理实验数据。

3. 独立主动地归纳总结。

除课上认真听讲，做好课堂笔记外，课下还要在复习基础上重新整理课堂笔记，加强印象和记忆。每学完一章后，都要总结出详细的知识结构，从中掌握知识的内在联系和区别及其来龙去脉、纵横关系，建立起完整的知识体系，有助于分析物理过程中全面考虑问题，克服片面性。

4. 重视建立物理模型，提高对物理问题分析能力。

建立物理模型是研究物理问题的基本方法，是典型的分析综合思维方法的训练。必须要善于学习，勤于思考，从老师讲解的典型例题和自己所做的习题中，归纳出各种物理模型，并明确其产生的条件和特征。当头脑中有了建立物理模型的主观意识时，复杂的物理现象分解成的若干简单物理过程与物理模型联系起来，便使复杂的物理问题演变成一幅幅生动形象的物理画面，这样既丰富了想像力，也使问题迎刃而解，从而培养了良好的学习习惯。

#### 5. 掌握各种物理思维分析方法的模式，进行正确思维。

要想进行正确的思维，要做到以下三点：

(1) 弄清物理基本概念和规律，使思维活动建立在概念和规律的基础上；(2) 要按物理内在规律进行思维，当你遇到一个问题，要弄清物体在什么条件下，遵从什么规律。需用什么公式，只要物理过程搞清楚了，题目就会容易做了；

(3) 积累和总结几种物理思维分析方法模式，诸如受力分析法、等效代替法、运动状态分析法、能量状态分析法、电路等效变换法、电路中电势变化分析法等。我们所遇到的物理习题中有很多同类的习题，可以用类似的方法和步骤去解决。

#### 6. 强化比较和类比的思维方法训练。

在学习中要经常做到，在表面上差异大的概念和规律通过比较找出他们的共性；对一些表面上相似的概念和规律，通过比较找出他们的差异，加深对概念和规律及物理现象的认识。例如重力场和静电场，表面看来存在着很大的差异，但它们之间有着共同点(同为势

场), 即重力和电场力做功与路径无关, 因而可以引出重力势能和电势能的概念。再例如动量和功率, 它们所具有的单位表面看来相似, 但它们是根本不同的物理量。

另外对抽象的概念和规律的学习，还可采用类比法。例如电场、磁场像风一样，是看不见、摸不着的，但却是客观存在的。研究风时，可以从树枝摆动的方向、幅度来反映风力的方向和强弱；研究电场时引入检验电荷，研究磁场时引入通电导体，根据受力的大小、方向来研究电场，磁场的强弱和方向。用类比法可分解概念的难度，发展学生抽象思维能力。

### 7. 强化思维训练。

物理概念和规律建立之后，还要进行强化训练。强化思维训练是对基础知识的进一步加深巩固，是思维方法的具体应用，是使你灵活运用物理规律解决问题的有效手段。适量地多做一些物理练习题，特别要敢于做一些综合性较强、物理过程较复杂的练习题。通过不断训练，不断归纳总结，才能提高解决问题的能力。在训练中要注意一题多解和一题多变，运用一题多解可以达到弄清一道题，明白一串理的目的；运用一题多变可以培养应用知识，灵活解决问题的应变能力。

### 高中学习计划书范文 1140 字 篇 8

"凡事预则立，不预则废"。到了高中，学习行为要进行科学的管理，也就是对整个学习过程和学习策略进行管理。这种管理的具体表现形式就是制订学习计划。下面我们就让清华大学附属中小学网校的老师来谈谈高中阶段如何制订学习计划：

#### 一、制订学习计划应把握的原则

制订学习计划要依照自己的具体情况而定。订得太高，一时实现不了，势必会影响自己的信心；订得太低，过于容易达到，自己就不能得到充分的、有效的提高，而且可能会助长自满情绪；订得太死，缺乏灵活性，一切都来个条条框框，不能随机应变，可能会使自己很快感到厌烦，难以继续坚持下去；订得太松，又根本起不到计划的作用。

所以制订一个计划，要认清自己当前的位置，找准一个合适的目标；要有一定的严格性，以保证计划的正常进行，但同时还要有一定的灵活性，对于新出现的情况能及时解决和调整；执行计划时，则要有一定的毅力和耐心，不要一遇挫折就轻易放弃。

制订计划，不用过于重视形式。只要是能达到目的都是好计划。首先，要让自己知道，每天你具体干些什么，知道每周、每月的安排等，一句话，就是做到心中有数。其次，计划的安排应合理、科学，尽量不要让你的时间浪费。很多事不能不做，但要放在合适的时候做，黄金时间应用来学习。

## 二、如何合理制订高中阶段的学习计划

学习的计划，既要有短期的计划，又要有长期的目标。计划不是死的，需要根据实际情况不断补充和更正。下面来谈谈如何制订高中阶段的两种学习计划——长期计划和短期计划：

### 1. 长期计划

长期计划是指为高中三年学习而制订的总目标，以及每学年开始时为该学年制订的计划。制订长期计划时要胸怀大志，统筹安排，

同时也要合理。目标过高，经过努力仍难以达到，就会挫伤积极性；目标过低，极易达到，就起不到促进学习的作用。



高一，高二学年，应该把重点放在课本上、课堂内。因为高考虽强调淡化课本的考查，其实处处有课本的影子。以语文卷为例，有字、词、拼音等直接用课本语言材料命题的，还有那些名为课外试题，实为课本上知识点的，譬如文言文试题所选的文言文，虽然都是我们没有学过的，但考查的知识点是我们在课内学过多次的。这就要求我们把课内知识学扎实，否则无法完满地解答课外考题。当然，重点放在课本上，并不是将视野局限于课本，可以有大量课外阅读，在课外阅读中巩固，贯通课本知识，培养能力。

高三学年，既是中学时代的最后一年，同时也是复习迎考的关键一年。高三学年的计划是完善知识系统树，做到由一个知识点可以拎起一串，提起一面。系统地掌握知识后，技巧也就"水到渠成"了

## 2. 短期计划

短期计划是指一周安排，一日休息时间表及考前复习阶段时间表等。高一、高二时大家应注重一周、一月的计划。周计划、月计划都依托学校规定的时间表，并特别注意自己小结。有问题及时发现，以免积重难返。

高三学年的短期学习计划就需要制订一张复习安排表，精确至每天的复习计划。临考前的复习还可以细分到每天的不同时间，上午干什么，下午干什么；也可以把上午或下午分成时间段，按时间段来计划复习哪科或是做题，有计划的进行查缺补漏。除了学习计划，考前还要稳定情绪，调整心态，调整作息习惯以适应高考。

## 高中学习计划书范文 1140 字 篇 9

高一结束了，时间总是过得那么快，回首眺望，我还刚刚踏进高中的门槛，还在军训场上逞能。如今，已经进入高二了。

回首这一年的点点滴滴，朝朝暮暮，心中顿生了许多感触。这一年中经历的每一天，都已在我心中留下了永久的印记，因为这些印记见证我这样一个新生的成长。在过去一年的内，通过不断地学习，我收获了很多：时间就是这么无情头也不回的向前走着，而我们却在为了不被它丢下死命的追赶着。是的，谁都不想被时间丢下。而我们也随着时间的流逝一点一点的成长。而美好的纯真随着风雨的磨灭化成了成熟。或许这正是成长的代价。

在这一年里，老师为我们的学习付出了许多心血，我们也为自己的学习洒下了许多辛勤的汗水。上学期期末考试，我的每门功课，都取得了比较好的成绩。

总结上学期的学习，我想，主要有以下几个方面：

第一，学习态度比较端正。能够做到上课认真听讲，不与同学交头接耳，不做小动作，自觉遵守课堂纪律；对老师布置的课堂作业，能够当堂完成；对不懂的问题，主动和同学商量，或者向老师请教。

第二，改进了学习方法。为了改进学习方法，我给自己订了一个学习计划：(1)做好课前预习。也就是要挤出时间，把老师还没有讲过的内容先看一遍。尤其是语文课，要先把生字认会，把课文读熟；对课文要能分清层次，说出段意，正确理解课文内容。(2)上课要积极发言。对于没有听懂的问题，要敢于举手提问。(3)每天的家庭作业，做完后先让家长检查一遍，把做错了的和不会做的，让家长讲一讲，把以前做错了的题目，经常拿出来看一看，复习复习。(4)要多读一些课外书。每天中午吃完饭，看半个小时课外书；每天晚上做完作业，只要有时间，再看几篇作文。

第三，课外学习不放松。能够利用星期天和节假日，到少年宫去学习作文、奥数、英语和书法，按时完成老师布置的作业，各门功课都取得了好的成绩。参加少儿书法大赛，还获得了特金奖。

经过自己的不懈努力，这学期的各门功课，都取得了比较好的成绩。自己被评为学习积极分子

虽然取得了比较好的成绩，但我决不骄傲，还要继续努力，争取百尺竿头，更进一步，下学期还要取得更好的成绩。

#### 高中学习计划书范文 1140 字 篇 10

总体规划：发扬优点，继续努力，注意学习方式、方法，力争在年级和班级取得较好名次。

#### 一、高中第一年(20\_\_年7月&20\_\_年7月)

1、暑假期间。多读书，多游览，多体验，放松心情，开拓眼界，强化语言表达能力，提升气质，准备迎接多彩的高中生活。

2、适应新环境。注意学习观念和方法的改变，对知识的理解多思考、多研究，以探究的观念对待每一个问题。

3、平衡各学科学习精力，尽量均衡，防止某学科拖后腿。

4、上课认真听讲，消化所学知识，及时预习、复习，使用自己的错题本，善于总结，不留学习死角。

5、面对考试，提前两周备考复习，制订复习计划并严格执行。

6、总结反思第一学年的学习成果，及时查缺补漏。

7、寒假生活。丰富假期生活，多读书，拓展自己的知识面。

## 二、高中第二年(20\_\_年7月&20\_\_年7月)

1、文理分科。深入分析思考个人的爱好、特长和兴趣，征求家长和老师意见，选择时不从众。

2、认清高二时期是一个转折点，学会正确应对更难的知识带来的挑战，改善自己的学习方法。调整各科学习与精力分配，尽快适应新情况。

3、寒假。重新梳理并巩固高一和本学期学过的内容，预习并提前掌握下学期要学的内容，从现在开始逐步为高三的复习分担压力。

4、面对综合题、压轴题等高难题目的练习，稳定心态，多总结方法掌握技巧，多运用、多做练习，寻求成就感和自信心；

5、暑假。制订好复习计划，按照自己的方向，听从老师的指导，全力备战高三！

7、锻炼身体，为体育会考做准备。

## 三、高中第三年(20\_\_年7月&20\_\_年7月)

1、制订最适合自己的高三作息时间及学习计划，梳理已学过的知识体系，端正学习态度，培养良好心态，订立高三宣言，为目标梦想冲刺。

2、20\_\_年8-12月第一轮基础复习阶段。约五个月时间，约占整个高三复习的一半时间左右，可以称为基础复习阶段。应该和学校课堂上的复习节奏步伐一致，进行各科的细致复习，不要任意打乱，把每一科在高考范围内的每个知识点都逐章逐节、逐篇逐段，甚至逐字逐句地复习到，争取做到毫无遗漏。

3、20\_\_年1月上旬会考，全面复习，当作是一模之前的一次练兵。

4、20\_\_年1月下旬期末考试或小高考。它既可以检验自己一学期来的复习效果，定位自己的学习水平，又可以查找自己亟待解决的问题漏洞，还可以为你提出新的挑战。这次考试还有一层特殊的涵义，那就是高校招生中保送、推荐、评选市级三好学生的重要依据。这里特别提醒学习较好的高三同学，要格外重视这次考试

5、20\_\_年1-2月，利用假期时间将一轮复习中没有完全消化的内容彻底掌握，为重要的第二轮复习打好基础。认真准备笔试和面试，平静地参加自主招生考试准备。

6、20\_\_年2-4月，第二轮全面复习。抓住复习的黄金期高效率的全面复习。这时的任务把前一个阶段中较为零乱、繁杂的知识系统化、条理化，找到每科中的一条宏观的线索，提纲挈领，串点为线，化线为面，全方位复习，目的直指一模。

7、3月底或4月初，备战一模考试。这是高考前的一次学习检验和阅兵，是选报志愿的重要依据要在战略上藐视它，在战术上重视它。

8、4月，体育会考。

9、4月-6月初第三轮综合复习卸下思想包袱为重要任务，要善于调节自己的学习和生活节奏，学会有张有弛。应该做少而精的练习。

10、5月初，二模考试。调整心态，适应高考的考试流程。将二模成绩与一模成绩综合考虑，作为自己报考学校的参照。

11、高考。6月7日、8日，平静地面对，奔向自己的梦想

12、暑假。最轻松快乐的暑假！

高中学习计划书范文 1140 字 篇 11

(一)高中六个学期的分析和自我目标

A、为实现以下规划我会做到：树立信心，满怀激情，走好成功第一步。不盲目激情，有计划，分步骤的学习，养成踏实认真的学习态度。

1、高一上半学期是一个初中走入高中的过渡时期。

这个时期我最主要的目标是：积极适应各科老师的教学方法，迅速吸收新知识，同时稳住脚跟，一步一个脚印地进步。所以我这个学期的目标简单来说就是四个字：适应、稳定。

2、高一下半学期是一个适应后的寻求及养成期。

这个时期由于对自己的学习态度、方法、能力有了一个比较客观的认识，因此对各学科特点有了一定掌握。这个时期的主要目标是：重点培养良好学习习惯，形成适合自己的学习方法，做到循序渐进地、有规律地学习，全面发展，形成自己的优势学科。

3、高二上半学期是一个定位起飞期。



此时，高中生活早已适应，学习方法、习惯已经成熟，所以，这个时期就要开始有所突破。这个时期最主要的目标是：进入一本或者二本梯队(根据自己的成绩而定)。

#### 4、高二下半学期是一个稳步发展期。

有了高二上半学期的起飞和突破之后，又要开始稳住脚跟了，这时我会全面地、客观地看待自我和他人，毕竟“知己知彼，百战不殆”。所以这个时期我最主要的目标是：稳定自我水平，基本确定自己在年级的学习地位。

#### 5、高三上半学期是一个扎实复习期。

经过高二的认知后，自己的学习地位也会稳定下来，不再会轻易后退。这时我会完全静下心来稳扎稳打地复习。此时我会注意调整心态，摆正主观态度。时刻保持新鲜的自信心、坚韧的性格。不要受客观环境的影响，履行自己的计划，做到步步为营。

#### 6、高三下半学期是一个加速冲刺期。

我会适当地做些拔高。更全面解决自己所面临的问题，查缺补漏，扫除残敌，不留后患。在这个时期心理素质很重要，我会时刻摆正心态，注意情绪的变化，做到自我及时调整，自我鼓励和认定。就如爱迪生所说：“自行是成功的第一秘诀”。

### (二)掌握科学的学习方法。

#### 1、预习

我在预习过程中会做到浏览教材的总体内容后再细细品读，充分发挥自己的自学能力，理清哪些内容已经了解，哪些内容有疑问了或是看不明白了(即找重点、难点)我会分别标出，并记下来。同时我也会适当地做一些课前的习题练习，逐步了解和基本掌握知识点。这样既提高了自学能力，又为听课“铺”平了道路，形成期待老师解析的心理定势;这种需求心理定势必将调动起我的学习热情和高度集中的注意力。

## 2、听课

我制定的听课方法包括以下几点：

A)做好课前准备，即预习。

精神上的准备十分重要，因此，在课堂上我会保持精力旺盛，头脑清醒，以及对探求知识的极大兴趣。

B)集中注意力。

当思想开小差分心时，我会靠理智强制自己专心听讲，靠意志来排除干扰。

C)认真观察、积极思考。

不做一个被动的信息接受者，作老师的合作者，学习的参与者，充分调动自己的积极性，紧跟老师讲课的思路，对老师的讲解积极思考。争取做到结论由自己的观察分析和推理而得出。

D)在听取公式定理的同时充分理解、掌握老师的解题方法，以及思路。

E)抓住老师讲课的重点。

我会注意老师讲课的开头和结尾，因为开头，往往寥寥数语，但却是全堂讲课的纲。结尾的话虽也不多，但却是对一节课精要的提炼和复习提示。同时我还会注意老师反复强调的部分。

F)做好课堂笔记。

俗语说，好记性不如烂笔头，因此为了充分理解和消化，我必须记笔记。同时做笔记充分调动耳、眼、手、脑等器官协同工作可帮助学习。有选择的记笔记，记录经典例题。

G)注意和老师的交流，听课时与老师目光交流，提问式交流，以此来更大的促进学习。

### 3、作业

我会通过审题，分析问题，解决问题达到巩固检验自己的目的。完成作业时，我一定会做到独立完成，从而形成自己的一个独立的思维习惯。

### 4、复习

在复习方面，我会做到学过即习，及时复习。

我计划的复习要求是以下几点：

A)课后回忆。即在听课基础上把所学内容回忆一遍。

B)精读教材。对教材理解的越透，掌握得越牢，效率也就自然提高了。

C)整理笔记。对课堂笔记及时的完善，勾画出疑点，寻求同学老师的帮助。

D)看参考书。增加知识的深度和广度。提高应考能力。

E)单元复习的要求：

a)本单元(章)的知识网络；

b) 本章的基本思想与方法(以典型例题形式将其表达出来或者其他···);

c) 自我体会: 对本章内自己做错的典型例题我会做应有记载, 分析其原因及正确答案, 同时也会记录下, 本章自己觉得最有价值的思想方法或例题, 以及自己还存在的未解决的问题, 以便今后将其补上。

### (三) 总结

高中三年是人生重要的三年, 是人生成长重要的三年。在这充满挑战的三年间, 我们一定会在学习和做人两大方面做出明显努力, 从而锻炼自身的意志与品质。虽然这份规划书是从网上下载而来, 但是, 我已经修改成为了一份适合自己的学习计划。在我修改这份计划书时, 我产生了一份责任感, 这份责任不仅是对自己家长以及老师的责任, 更为重要的是为自己负责, 为自己说过的话负责。我相信这责任感将有助于我今后的学习和做人, 我想在高中三年的生活中我是需要这样一种责任感的。白字黑字的诺言, 我定会以此来规范自己高中三年的学习路程。

高中学习计划书范文 1140 字 篇 12

高中生暑假学习计划

高中暑假学习计划应该包括: 某科补课计划、假期自学计划、考前复习计划、课外阅读计划、社会调查计划、每天活动计划等等。有了这些计划, 不仅有利于促进学习目标的实现, 也有利于在实施学习计划的过程中磨炼自己的意志, 养成良好的学习习惯。

## 1、目标

列计划的目的无非是通过白纸黑字，使得自己对自己的学习情况能够进行监督和检查。高一，高二学年，应把重点放在课本上、课堂内。因为高考虽强调淡化课本的考查，其实处处有课本的影子。“课内知识课外考”的测试方式，就要求我们把课内知识学扎实，否则无法完满地解答课外考题。当然，重点放在课本上，并不是将视野局限于课本，仍应有大量课外阅读，在课外阅读中巩固，贯通课本知识，培养能力。高三学年，既是中学时代的最后一年，也是复习迎考的关键一年。高三学年的计划是完善知识系统树，“牵一发而动全身”，做到由一个知识点可以拎起一串，提起一面。系统地掌握知识后，技巧也就“水到渠成”。

## 2、知己

作战讲究“知己知彼，百战不殆”。学习也是一样。所以要制定出符合自己实际情况的学习计划，必须要“知己”。“知己”包括三层含义：明确学习奋斗的目标，了解自己的学习情况，明确地估计自己的能力。做到“知己”后，我们就可以制定计划了。

## 3、要求

列计划本身并没有太多的要求，你只要抓住两个字——“详、实”就足够了。

首先，要让自己知道，每天你具体干些什么，知道每周、每月的安排等。我们应该去计划自己的学习和生活，做到自己对自己心中有谱。一份计划上只出现时间和科目是不够的，最起码还要有具体的章节的安排，包括做哪些习题，看哪些笔记都应当有，这样才能真正地发挥计划的优势。所谓“实”，就是一定要符合自己的实际情况，适当地高一些也可以，但绝不可过高或过低学习计划。太低了，计划的内容松松垮垮，反而不如没有计划；但大多数人可能更容易把计划列得偏高，开始还能拼一拼坚持一下，但很快地就败下阵来。如果总是列这种过高过紧的计划，常常完不成，那么时间一久也就会对列计划失去信心了。一份好的计划绝不在于它的起点有多高，而在于它是不是能帮你更好地完成学习任务，让你的能力得到最好的发挥。

#### 4、注意

①必须强调的是，制订计划必须按自己的特点自己制订，不能仿制别人的计划，别人告诉你的方法最多只能充当一个指路标的作用，是很难完全套用的。只有自己去试着做，摸索出自己的完整方法，才是最有用的。

②列计划只是一种手段，绝不要为了列计划而去列计划，只要是能达到目的的计划都是好计划。不管什么时候，列计划都只是为了完成一定的学习任务。

③刚开始列计划的同学，可能不太容易掌握好难易的尺度，列的计划过高过低都是自然的，只要不断调整，不断改进，很快就会



适应这种方法。

④任何学习计划刚执行起来都难免会遇到一些困难，但你应该知道为了执行这份计划而付出的努力是值得的。能够适应这份计划是保证你的远程学习以及未来事业成功的重要步骤。

⑤“坚持”是计划实施过程中最难的。由于缺乏毅力与恒心，很易虎头蛇尾。而学习是一个周期比较长的过程，今天的努力，并不能在明天就得到回报。它是量的积累引起质的飞跃。半途而废，最浪费时间与精力，并对人的自信心有很大的动摇。所以在实施计划时，一时看不到进步不要心焦，更不要气馁、不要轻言放弃。坚持！坚持一定能产生奇迹。

学习计划最关键的在于执行，希望各位高中生能够严格的按照自己制定的学习计划执行。

附：暑假每日学习作息时间表（可以根据个人的情况调整）

7：21 起床

7：40 洗漱完毕

7：40--8：00 听一篇英语听力

8：00 吃早饭

8：20---9：05 做作业【第一节课】

9：15—10：00 做作业【第二节课】（可以利用第一、二节课时间上家教课）

10：10---10：55 复习【第一科】

11：05--- 11：50 阅读【包括语文课外必读篇目，优美散文，作文范文等】

12：00 吃午饭

12：30---13：30 午休【午睡，实在睡不着的话休息会】

13：40—14：25 做作业【第三节课】

14: 35---15: 20 复习【第二科】

半小时自由时间【阅读，体育活动，或娱乐】

15: 50---16: 35 做题【做数学题，物理，化学题】(单周)

【英语训练→完形填空，阅读理解等】(双周)

16: 45---吃晚饭 自由时间【看报纸，电视→新闻、科普类等】

(此段时间不固定)

吃完饭后---21.: 30 进行一天的总结，检查背诵、默写等签字类作业，并听录音，背单词或古诗古文等

10: 00 睡觉

注：每科做作业的时间为 45 分钟，应高效的完成该科作业，像考试一样，若为试卷类作业，则按照试卷规定时间完成。

高中学习计划书范文 1140 字 篇 13

人的一生中有很多事情是我们依靠本人的力量不能实现的，我们也不可能改变所有的事，但高考的成败确是真真切切地把握在你手中。那就是努力就一定有收获。这是多么好的一件事呀。在 18 岁的时候，我们终于可以做自己的主，选择自己的生活了。还有，我们并不孤独。在这关键时刻，我们有同样的奋斗目标，还有你们老师和家长的关心更有我们黄冈网校的鼓励和陪伴。这种感觉是无比幸福的，所以真的应该好好珍惜。

说了这么多，希望我们能够以愉快的心情迎接寒假的到来。另外，为了让大家的暑假过得充实而有意义，给大家提几点建议，制定暑假学习计划。

1、每天有效学习时间最少保持在5~6小时

2、学习时间最好固定在：上午8：30-11：30，下午14：30-17：30；晚上19：30-21：30。既不要睡懒觉，也不要开夜车。

3、制定自己的学习计划，大家应该知道在黄冈网校上最下面一个区域的“工具栏”里有个“学习计划”。请大家根据自己的实际情况制定一个适宜自己的学习计划。结合我们教你们的“四步学习方法”——知识强化，名师面授，智能测评，名师答疑来进行寒假的学习。合理利用时间，统筹规划。但主要是以保证每科的学习时间为主。例如：你数学定的是2个小时，但2小时过后任务还没有完成，建议你赶快根据计划更换到其他的复习科目。千万不要出现计划总是赶不上变化的局面。

4、晚上学习的最后一个小时建议把安排设置为机动，目的是把白天没有解决的问题或没有完成的任务再找补一下。可以把知识点没有吃牢做错的题目放在“智能测评”里“我的错题本”里面，做一个归纳，方便你们以后的查阅和复习。

5、每天至少进行三科的复习，文理分开，擅长/喜欢和厌恶的科目交叉进行。避免偏科现象。

6、不要前赶或后补作业。记住，完成作业不是目的，根据作业查缺补漏，复习一下薄弱环节才是根本。

7、有自己解决不了的问题，千万不要死抠或置之不理，进入我们“学习区”里面的“名师答疑”让我们黄冈网校为你解答吧！

8、每天晚饭前后和父母散散步，既锻炼了身体，呼吸了新鲜空气，又增进了沟通。

真心的希望你们每个高中生都能将复习状态调整到最佳，高效率、高质量地完成自己的复习和预习计划!风雪再大，黄冈中学网校与你一起进步!

### 3、要求

高中学习计划书范文 1140 字 篇 14

语文：

1、早晚有计划地阅读。周二晚上读《汉语词汇手册》的内容，周三早上和周四晚上读文言文，周五早上读读书笔记上的漂亮句子。

2、周六晚上在博客上写一篇文章。

3、周日早上做一套模拟题。

4、老师在拿新文言文之前，要自己做好翻译工作，先把单词翻译出来，再把整段翻译出来。

数学：

1、老师上新课前做好准备，先看课文，然后注意难的手册，不会的做好标记，等到晚上学习数学老师值班的时候再提问。注意难点的时候，遇到新公式的时候，把这些公式记在笔记本上，做好总结。

2、上课不做笔记，除非老师想让我们记住，否则思路要跟着老师走。如果你遇到老师谈到的问题，你就会知道。在脑海中想出解决这类问题的方法和思路，在做这类问题时努力提高速度。

3、老师上完新课后，会认真独立地完成数学作业。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。  
。如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/335241303222011130>