

高中生学习计划范文锦集（33 篇）

高中生学习计划范文锦集（通用 33 篇）

高中生学习计划范文锦集 篇 1

这个暑假是高中的最后一个暑假，对即将升高三的学生来讲，这五十多天可以说是时间宝贵，必须做好计划，找到最适合的学习方法提高成绩。为得到较好的高三复习效果，必须在放假之初就为自己精心制订详细的学习计划和作息安排。

不同时段 学法各异

对高二学生而言，这个假期是高中最后一个长假期，高中课程、内容已基本学完，为迎接高三的全面复习。可以自主学习、自己安排，如果把假期学习时间安排得太零散，感觉挺可惜。根据自己的实际情况，按时段安排学习内容。

早上精力比较充沛，学习效率最高，适合进行集中训练。利用整块的时间，主要进行套题训练(题)，要求所有科目都要在规定的时间内完成，不断熟悉状态。

长时间的学习容易疲劳，必须穿插一些调整和休息的时间。在这段零散的时间里，可以念念单词、看看基础知识，不必强迫记忆，熟悉熟悉即可。

晚上的学习，主要针对白天各科学习中遇到的问题，对照标准答案和笔记逐一解决、分析，适当总结梳理，写出试题特点，类型。

不同学科 各有妙招

语文学科，建议大家要注意基础知识的储备整理，包括字音、字形、成语等，“要想得高分，语文试卷的前四道选择题是不能失分的”；文言文的18个虚词必须要熟练掌握，每个意思还应记住几个例句。假期做套题时，每个作文题目都要认真思考，可以简单列出提纲，从每个角度联想出相关的事例及名言。

英语学科，每天都要保证做2-3【篇阅读，培养语感。复习前四册英语书的词汇，推荐一个好办法就是，先背一个单元单词，再听对应的课文，单词记得快而且听力也有提高。如果还有时间，建议大家多阅读或朗读课文。

理科学习，要重视平时出错的题目，往往能暴露出学习中的问题，要认真分析原因。如果是由于知识的遗忘或模糊，一定要把这一部分相关的知识重新复习一遍。一个不错的方法是，针对错题的相关概念进行归纳和小结。强化运算训练，要求必须有解题过程(并规范表达)。

假期学习计划和作息安排

早上 6:30 起床，6:40--8:40 套题训练

上午 9:00-12:00 学习数学和外语；中间休息半小时；

下午 3:00-17:30 学习语文和物理或化学;中间休息半小时

晚上 19:30-22:30 学习生物,整理这一天学习当中的问题、
错误并归纳。

23:00 上床,听 20 分钟外语,然后休息。

8. 十二点半—一点四十 午睡

9. 一点四十一—五点半 学古筝(注意:五点五十前回家)

10. 五点半—六点 帮妈妈做家务

11. 六点—六点半 开餐了!

12. 六点半—七点 看电脑(不玩久了,要学会控制自己)

13. 七点—八点 练琴

14. 八点—八点半 洗澡

15. 九点准时睡觉。

高中生学习计划范文锦集 篇 2

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。

学习计划至少要包括两部分，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。

高中生学习计划范文锦集 篇3

这个暑假怎样才能让孩子们过得快乐而又充实?孩子暑假生活过得不好,主要的原因是在家长,专家们认为,暑假和寒假是学校教育的空档期,但也是提高孩子素质、增加暑假见闻、亲子交流和充实暑假作业的黄金时期,不容错失。为您准备了暑假学习计划、暑假旅游计划,希望能给家长们一些启示,让孩子们过一个快乐而又有意义的假期。

高中暑假学习计划时间安排:

一:早上 6:30 必须起床,晚上 11:30 必须睡觉,中午休息一个小时。

二:起床后读一个小时英语,睡觉前花半个小时复习英语单词。

这是学习时间安排,对自己要狠一点,我已给你留下了足够的休息时间,和不多的娱乐时间,一定不要占用休息时间,另外在家里生活可以搞好点,身体是本钱,要好好保护!

高中暑假学习计划学习安排:

学习讲究专业调和，就是不要用一个时期专攻一门课程，要协调发展。尽量做到以半天为一个学习单位制定学习计划，要注意以下几条：

一：英语必须每天抓，这个有了早晚的时间分配，不能变动。再一个星期分二到三个学习单位就可以了，如果你英语基础相对不是很好也可以多花一点时间。

二：数理化生都是理科，除数学要多花一点时间外，其他可以平均分配。当然你也可以因自己情况而定，“取长补短”。

三：语文，这个难得计划，分配一些时间阅读课本，把课本后面的词汇背一下，你如果还有计划的话可以另分时间。

高中暑假学习计划学习方法：

二：是晚上的时间不要做其它习题，做一份试卷，一个星期为一个周期六门课顺着做，你最终是要参加高考的，不能放松对考试的训练。

三：定期对自己的学习情况做一下总结，跟学校进程做一下比较，做出适当的调整。

最后的一点建议：

一：如果你自制力好的话，在家里自学完全可以事半功倍，但如自制力不行，那么我个人觉得学校才是你最应该待的地方，你要想清楚了。

二:学习可以很有趣也可以很枯燥无味,就看你用什么样的心态来学习,重复的做习题是很烦,我有体会,但你如果明确要参加高考,那么不要多说做吧!

三:对于电脑我要说的是,你现在的学习不要过多的使用,对我们这一代人来说,使用纸制阅读已经非常习惯了,电子阅读永远没有书本阅读亲切!

高中生学习计划范文锦集 篇 4

1、预习

预习最重要的是能发展我们学生的自学能力,减少对老师的依赖,增强独立性;预习可以加强记课堂笔记的针对性,改变学习的被动局面。要在浏览教材的总体内容后再细读,充分发挥自己的自学能力,理清哪些内容已经了解,哪些内容有疑问或是看不明白(即找重点、难点)分别标出并记下来。同时适当地做一些课前的习题练习,逐步了解知识点。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

听老师讲课是获取知识的最佳捷径,老师传授的是经验证的真理;是老师长期学习和教学实践的精华。

3、作业

作业是提高思维能力，复习掌握知识，提高解题速度的途径。通过审题，分析问题，解决问题可以达到巩固检验自己的目的。完成作业时，一定要做到独立完成，去形成自己的一个独立的思维习惯。

4、复习

及时复习的优点在于可加深和巩固对学习内容的理解。根据遗忘曲线，识记后的两三天，遗忘速度最快，然后逐渐缓慢下来。学过即习，方为及时。俗话说“温故而知新”，就是说，复习过去的知识能得到很多新的收获。这个“新”主要指的是知识达到了系统化的水平，达到了融会贯通的新水平。

高中生学习计划范文锦集 篇5

第一，要有正确的学习目的。每个学生的学习计划，都是为了达到他的学习目的服务的。正确的学习目的，是正确的学习动机的反映，它是推动学生主动积极学习和克服困难的内在动力。

第二，计划内容一般分五个部分：

① 全学期学习的总的目的、要求和时间安排。

②分科学习的目的、要求和时间安排。优秀中学生的学习经验表明，在制定分科学习计划时要注意两点：要特别重视马列主义的基础知识、语文和数学三门学科的学习。学好这三门学科，是学好其他各门学科的基础。学习要有重点，但不能偏废某些学科。

③系统自学的目的、要求和时间安排。

自学内容大致有三方面：

①自学缺漏知识，以便打好扎实的知识基础，使自己所掌握的知识能跟上和适应新教材的学习。

②为了配合新教材的学习而系统自学有关的某种读物。

③不受老师的教学进度的限制提前系统自学新教材。

④参加课外科技活动和其他学习活动以及阅读课外书籍的目的、内容、要地和时间安排。

⑤坚持身体锻炼的目的、要求和时间安排。

第三，要从实际出发。一个中学生要不断地提高自己的学习质量，取得优秀的学习成绩，上述五个部分的计划内容都是不可缺少的。但是由于每个中学生的实际情况不一样，因而在订计划时，每个人的计划重点和要求也是不同的，并不是每个中学生在任何情况下制定学习计划都必须包括以上五个部分。有的中学生的学习基础很差，就不必急于去系统自学课外读物，而应该把主要精力放在自学缺漏知识和弄懂课本内容上。总之，要制定一个对学习有指导意义的计划，必须从实际出发，也就是要实事求是地摸清自己的学习情况，从自己实际掌握的知识程度出发。

第四，在执行总的学习计划过程中，还要制定月计划和周计划，以高度的学习热情和顽强的学习意志保证总意志的完成。有的优秀中学生每天还有一个学习小计划，严格要求自己，一步一个脚印地前进。

课前自学是学生学好新课，取得高效率的学习成果的基础。如果不搞好课前自学，上新课时就会心中无数，不得要领。老师灌，自己吞，消极被动，食而不化。反之，如果做好了课前自学，不仅可以培养自学能力（主要是独立思考问题的能力），而且可以提高学习新课的兴趣，掌握学习的主动权。知道自己有哪些问题弄不懂，主要精力应集中在解决哪个或哪几个问题上。对新教材有个初步的了解，就可以集中精力对付新课的重点和自己理不懂的难点，配合老师授课，及时消化新知识和掌握新技能。

第一，根据老师的教学进度，教材本身的内在联系和难易程度，确定课前自学的内容和时间。

第二，课前自学不要走过场，要讲究质量，不要有依赖老师的思想，要力争在老师讲课以前把教材弄懂。

第三，反复阅读新教材，运用已知的知识和经验，以及有关的参考资料（包括工具书），进行积极的独立思考。

古人说：凡事预则立，不预则废。兵法上讲：谋动而后行。意思是做事情要成功，必须要有计划性，否则就会失败。同学们，在你们树立了一个远大的高考目标后，接着就应该制定一份详实的计划来保证目标的实现。

下面我想谈几点意见供大家参考：

一、制定计划的依据

1、依据学校特别是高三年级组和本班的教学计划来制定。因为我们的学习不能独立于学校、年级和班级教学的工作之外。所以个人的计划必须考虑学校、年级、班上的安排。

2、根据个人的实际情况来制定。要考虑两个方面因素：一是现有的学习状况、身体状况、心理状况等，二是可能达到的发展状况，即心理学上所说的最近发展区。这样制定的计划就能避免不切实际，半途而废。

3、考虑客观存在的条件。如学习的环境条件、父母能够提供的帮助、教师的辅导机会、家庭的经济条件、可供自由支配的时间等等。

二、计划的主要内容

1、有学习目标。可分为总体目标和分科目标。

2、要采取的主要措施和办法。譬如如何预习、怎样听课、怎样做笔记、怎样完成作业、怎样安排复习、怎样做好错题集和典型题集、什么时间安排分析总结等等。

3、订一份学习时间表。以本班课表和学校作息时间表作依据，系统地、有重点地、巧妙地安排周一至周日甚至是每天的学习、休息、体锻和其它事务。

4、保证和监督措施。用什么作保证按计划行事，怎样监督计划的执行，没做到怎么办。

三、计划的结构和形式

1、标题。写明时间和计划名称。2、引言。说明制定计划的缘由目的。

3、正文。可以将一学期按照月考时间做学段，分为四至五个学段，分别列出每一学段的目标、措施和办法；也可以把一期分为半期和期末两段，分别制定两段的目标、措施和办法，总之，要从计划中看出进步，看出提高，而且是循序渐进，逼近最后目标。4、监督 and 保证措施。

5、附表。计划后附一份精心研究制作的时间表。

四、制定计划的几个技巧

1、要留有余地。俗话说，计划赶不上变化。制定计划时要充分估计可能出现的变化，要有应急措施，以免计划经常被打乱，无法正常执行。

2、安排上最好前紧后松。俗语云；一早三光，一迟三慌。抓得早抓得紧，往往会主动赢得时间，回旋余地大；抓得晚抓得松，常常处于被动，处处受掣，时间使用上会捉襟见肘。

3、张弛有度。计划安排上要讲文武之道，文理搭配，脑体兼顾，劳逸结合十分重要。

4、重视时间的边角余料。古人有利用“三余”学习的佳话，今人有“我从不忽视五分钟”的名言，都说明零碎的时间具有极大的利用价值。实践证明，大块时间的学习容易导致疲劳，而零碎时间的学习则能保持大脑的兴奋，两者的学习效果大不一样。

5、重视薄弱学科的时间倾斜。特别是高三上期和下期前半段时间，正是补“跛”和扶“弱”的大好机会，安排上实行倾斜政策不能不考虑。

五、计划的执行和调整

制定好计划就要执行，否则就成了摆设，就是一纸空文。然而，实际生活中执行计划是很难的。要与懒惰作斗争，要与习惯作斗争，要与贪玩作斗争，要有毅力，要有坚强的意志，要耐得住寂寞，要淡泊宁静，才能严守规定，坚守时间，不为自己找借口，不允许例外。但是世界上的事情总是变化的，我们要根据变化了的情况和学习的需要调整自己的计划和策略，包括目标的调整，方法的调整，措施的充实完善等。所以在计划执行过程中，既要坚守不变，又要适时而变。

同学们，能够制订一份计划是一件了不起的事情，它会让你走向成功；而执行计划则是更加了不起的行动，它将使你获得成功。我祝愿大家制定出切实可行的计划，用行动实践计划，一步步走向成功的彼岸。高一优秀作文高一期中考试作文爱学习作文

高中生学习计划范文锦集 篇7

大家要明确的一点是，学习时间是有限的，但是学习内容是无限的，所以计划中应该是主次分明，有重点和次重点的，重点就是自己学习中的弱科以及各学科的重点内容，要根据自身情况将重点与次重点合理分配，各个击破。

在高中学习中，学习计划的制定是非常重要的的一环，但是赢璟网教育专家发现，很多同学不懂得如何制定合理的学习计划，在这里，给大家支招如何制定周密合理的学习计划。

1、计划的制定要切合实际，切合实际的计划首先就是要根据自己的实际情况来制定，明确自己的学习水平，确定计划学习的起点，然后明确自己可以支配的学习时间，确定各个阶段的学习内容，另外还要考虑各个学科的教学情况，使自己的学习计划与老师的课堂进度相结合。

2、计划的周密性，制定计划的时候许多同学会多考虑学习的具体安排，但是实际上，学习只是生活的一部分，别忘了分出一部分时间来留给其他活动，将娱乐和锻炼以及陪家人的时间一起进行合理的统筹安排，这样才是健康有规律的生活。

3、重点突出，大家要明确的一点是，学习时间是有限的，但是学习内容是无限制的，所以计划中应该是主次分明，有重点和次重点的，重点就是自己学习中的弱科以及各学科的重点内容，要根据自身情况将重点与次重点合理分配，各个击破。

高中生学习计划范文锦集 篇8

1、坚持晨读

学好一门语言首先就要学会并且坚持说。高中生学习英语就要早起晨读，因为早上起床精力充沛，头脑清晰，而且早上是记忆里的时候，高中生可以选择读英语课本上的文章，也可以读一些自己喜欢的文段，把好的英语句子做个标记，是背下来，写作文的时候可以用到。

2、提高对英语的兴趣

大多数高中生英语不好的原因就是対英语不感兴趣，甚至有的同学还对学习英语有恐惧的心里，导致学习英语的时候完全是为了完成学习任务，根本没有用心去学。

高中生想要提高英语成绩，一定要对英语有兴趣，这样学习的时候就没有那么的困难，而且有了兴趣以后学习效率也会提高。那么高中生要怎么才能对英语感兴趣呢？可以选择通过看英语漫画、英语电影、英语节目等来提高对英语的兴趣。

3、平时多用英语和人交流

用英语交流可能对大多数高中生来说有些困难，平时生活中接触到的用英语交流的机会比较少，但是为了提高英语成绩，没有机会也要创造机会。高中生可以和同学用英语交流，也可以在英语课上用英语交流，上英语课的时候尽量控制自己不说中文，锻炼自己的英语交流习惯和能力。

高中生学习计划范文锦集 篇9

数学：

你可以试着自己对课本上的定理进行推理。这样不仅能提高自己的证明能力，还能加深对公式的理解。有很多练习。基本上每节课后都要做课后练习(不包括老师的作业)。数学成绩的提高，数学方法的掌握，都离不开学生良好的学习习惯。因此，良好的数学学习习惯包括：听、读、探、作业。听力：要把握听力中的主要矛盾和问题，在听的时候尽量与老师的讲解同步思考，必要时做笔记。每节课结束后，我们都要深入思考，总结，做到一节课。阅读：阅读时要仔细推敲。要理解每一个概念、定理、规则，就要把例题和类似的参考书联系起来一起学习，互相学习，增长知识，发展思维。探究：学会思考，解决问题后探索一些新的方法，学会从不同的角度去思考，甚至改变条件或结论去发现新的问题。经过一段时间的学习，你要理清自己的思路，形成自己的思维规律。作业：先复习先思考再写，你会理解大量的问题。你的作业应该认真，你的写作应该规范。只有脚踏实地，循序渐进，才能学好数学。总之，在学习数学的过程中，要认识到数学的重要性，充分发挥自己的主观能动性，注重小细节，养成良好的数学学习习惯，进而培养思考问题、分析问题、解决问题的能力，最终学好数学。

化学：

主要是记住一些性质，写方程。如果你看着写的东西，你就能记住它。理论的关键是理解。如果你理解了，你就能从别人那里得出推论。例如，要写出正确的化学方程式，必须先写出每种反应物

和产物的化学式。如果你想写出正确的化学式，你必须找出化合价。如果只死记硬背，考试的时候很容易忘记，理解才是最重要的。所以你要记住，多练习题，比如选择题。老师给你一些特殊的属性可以选择，多练习可以帮助你无形中记住。光背效果不好。至于那些特殊物质的性质，你多练习，自然就记住了。最大的问题是推理和写方程式。基础好了就不怕了。

物理学：

主要是概念和公式的理解。对于概念，一定要把握好。做选择题有利于你对概念的理解。但是做题的时候，一定要认真对待每一个问题，理解每一个选项。计算的问题是准确地使用公式。因此，我们应该对公式的含义有一个特别的理解。多练习，问题其实也差不多。

语言：

学习其实是一个提高语文素质和能力的过程。也就是他们读得多，读的面广，边读边写，经常是读完就写。

阅读是提高阅读理解能力的有效途径。你可以提高你的阅读理解能力。也是积累语文基础知识和作文素材的一种手段。写出来的文章不会是空洞干瘪的，而是充满文字的。

写作，就作文而言。虽然写作没有固定的方法，但作文还是讲究“法”。应试作文和平时写的文章是有区别的。我们要“品味”平时写的文章，而考试用的作文却经常浏览。浏览和品味有质的区别。因此，在写应试作文时，一定要注意一些应试技巧。例如，在一篇文章的开头，开门见山，让读者知道你在开头写的是什么是非常重要的。否则，读了很久，读者还是一头雾水，不知道你要说什么。如何做到这一点？文章的主体部分一定要围绕中心写，文字上一定要有实质内容。必须满足这些最低要求。最后，强调要再次表达的主要思想，以加深读者的印象。

这样，一篇文章就完成了。

最后，还有一个建议：充分利用课文。提高阅读理解能力的有效途径是广泛阅读。然而，阅读课文有它的好处。第一，文字是你沉默的老师。在阅读文章的过程中，我们测试了“写了什么”的技巧；“怎么写”，思维正确与否？如果没人问，我们就不确定了。但是如果我们阅读文本，这些问题就不会存在。每篇课文都有阅读指南，课文后面附有一些笔记，可以帮助我们解疑释惑，帮助我们积累知识。综上所述，我认为只要我坚持阅读和写作，我一定能提高我的语文能力和素质。

高中生学习计划范文锦集 篇 10

1、全面分析，正确认识自己。

准确找出自己的长处和短处，以便明确自己学习的特点、发展的方向，发现自己在学习中可以发挥的最佳才能。

2、结合实际，确定目标。

订计划时，不要脱离学习的实际，目标不能定得太高或过低，要依据：

(1) 知识、能力的实际；

(2) “缺欠”的实际；

(3) 时间的实际；

(4)教学进度的实际，确定目标，以通过自己的努力能达到为宜。

3、长计划，短安排。

要在时间上确定学习的远期目标、中期目标和近期目标。在内容上确定各门功课和各项学习活动的具体目标。学习目标可分为：

(1)掌握知识目标；

(2)培养能力目标；

(3)掌握方法目标；

(4)达到成绩(分数)目标。

长计划是指明确学习目标，确定学习的内容、专题，大致规划投入的时间；短安排是指具体的行动计划，即每周每天的具体安排和行动落实。

4、突出重点，不要平均使用力量。

所谓重点：一是指自己学习中的弱科或成绩不理想的课程或某些薄弱点；二是指知识体系中的重点内容。订计划时，一定要集中时间，集中精力保证重点。

5、计划要全面，还要与班级计划相配合。

计划里除了有学习的时间外，还要有进行社会工作、为集体服务的时间；有保证睡眠的时间；有文体活动的时间。时间安排上不能和班级、家庭的正常活动、生活相冲突。

6、安排好常规学习时间和自由学习时间。

常规学习时间(即基本学习时间)：指的是用来完成老师当天布置的学习任务，“消化”当天所学知识的时间。

自由学习时间：指的是完成了老师布置的学习任务之后，所剩下的归自己支配的学习时间。在自由学习时间内一般可做两件事：补课和提高。补课是指弥补自己学习上的缺欠；提高是指深入钻研，发展自己的学习优势或特长。不管是补课还是提高，最好要围绕一个专题进行，这样做，学习比较容易见效果。

自由学习时间内所取得的学习效果，对改变学习现状具有重大的作用，因此这一时间的安排，应当成为制订学习计划的重点之一。

高中生学习计划范文锦集 篇 11

学习要依据自己的情况！首先是找到自己的最佳学习时间！！再安排学习计划！文科生多读！我不认为在家自学好最好是去学校，毕竟老师可以帮你很多东西！重点是英语和数学，只有你找到自己什么时候喜欢干什么以后，学习计划很简单的啊！对于高中生来说就两件事：读，做。

1. 找出自己什么时候适合读书！什么时候做作业。

2. 在读的时间里安排先读什么后读什么最好是把自己感兴趣的安排在读的时间的最后，那样不至于读到最后就不想读了。

3. 做数学讲究效益 争取做一个之后此类题型能举一反三。

注意事项：文综讲的是你对书本的熟悉度，不是你做题的多少，当然做题是必要的，历史要熟悉课本，政治要有技巧（对哲学原理要熟悉），地理两者都要有。

另外：英语和数学一科也不能少，这里一般不谈语文，偏一科上不了重本（除非你其它的科科都很强），偏两科就不用上本科了。

高中生学习计划范文锦集 篇 12

1、仔细预习的习惯

很多学生只注重上课认真听讲，课后完成作业，而忽略了课前预习。有些学生根本不预习。主要不是因为他们没有时间，而是因为他们不知道预习的重要性。

那么预习有什么好处呢？课前准备也是学习的重要一环。课前准备可以消除课堂学习中的知识障碍，提高听课效果；还可以复习巩固所学知识，最重要的是培养学生的自主学习能力，减少对老师的依赖，增强独立性；预习可以加强记课堂笔记的针对性，改变学习的被动局面。在预习中，要：了解课本的大致内容和之前学过的知识框架；找出本章或这节课的内容与之前知识的关系，找出需要的旧知识，在这个时候死记硬背；找出这门课的难点和重点（作为听课的重点）；对于重点问题和不理解的问题，用笔画或者在预习笔记中记录。

2、专心听课的习惯

如果课前没有“上课掌握”的决心，会直接影响听力效果。如果学生能在每次上课前有意识地要求自己“在课堂上掌握”，课堂效率就会大大提高。其实有相当一部分同学认为上课听不懂没关系。反正有书，下课也能看。持有这种想法的同学，往往听课的时候知道的不多，或者听课遇到一些障碍就不想听了。结果，他们在课堂上浪费了宝贵的时间，增加了课后的学习负担，这可能是一些学生学习负担的重要原因。

警察听课很重要。心理学告诉我们，注意力是心理活动对某些对象的指向和集中，是心理过程的动态特征。注意力的方向性可以使人的心理活动有选择地反映每一刻的事情；注意力的集中可以使事物在人脑中得到清晰而深刻的反映。因为注意力具有方向性和集中性两个重要特征，所以注意力具有选择、维持、调节和监督活动的功能。思考是思考的线索。上课听讲时，你必须理清思路。要清楚地了解教师在讲课中使用的思维形式、规律和方法。目的是向教师学习如何进行科学思维，使其思维能力的发展能以科学为基础，对知识的理解能进入更高的层次。分心是注意力的对立面。分心不是不专心。只是注意力没有被引导和集中在当前的学习任务上。心不在焉，就会“睁一只眼闭一只眼，听其言，食其不知味”。

3、及时复习的习惯

及时复习的好处是可以加深和巩固对学习内容的理解，防止学习后通常出现的快速遗忘。根据遗忘曲线，记忆后两三天内遗忘最快，然后逐渐变慢。所以新学的知识要及时复习。随着记忆巩固程度的提高，复习次数可以逐渐减少，间隔时间可以逐渐延长。是时候“趁热打铁”，边学边学了。学习后避免长时间学习。这样，学到的知识就会被遗忘，也就是重新学习。

俗话说“温故而知新”，也就是说温故而知新可以获得很多新的收获。这个“新”主要是指知识达到了系统的层次，达到了新的整合的层次。首先，知识的系统化是指将知识掌握到更高的层次，即从整体、全局或联系上掌握具体的概念和原理，使所学的概念和原理回到知识体系中的应用位置。其次，知识的系统化可以使复杂的知识变得更少、更精细，从而完成书本知识从“厚”到“薄”的转化过程。知识系统，容量大，容易记忆，使用方便。最后，系统的知识有利于记忆。原因很简单：孤立的東西容易忘记，而联系的東西不容易忘记。为了使知识系统化，必须学好概念和原理，为“知识大厦”的建设准备材料；第二，一定要愿意坚持苦思。思维懒惰、逃避苦思的人是不可能真正掌握知识的；第三，要学会科学思考。

4、独立完成作业的习惯

明明做作业是为了及时检查学习效果。经过预习、上课、课后复习，知识是否理解，是否记忆，记忆到什么程度，知识能否应用，应用能力有多强。这些学习效果问题仅凭自我感觉是不准确的。更清晰地理解事物之间的关系，更灵活地转换公式。可以说，做作业促进了知识的“消化”过程，使知识的掌握进入了应用的高级阶段。做作业可以提高思维能力；面对作业中的问题，会引起积极的思考。在分析问题和解决问题的过程中，不仅应用了新知识，还获得了“思维练习”，在解决作业问题的过程中思维能力得到了迅速提高。做作业可以积累资料复习；作业题一般都是选择题，很有代表性和典型性。所以即使是已经做过的练习也不要扔掉，要定期分类作为复习的参考资料。

5、练习后反思的习惯

在阅读和学习的过程中，尤其是在复习和备考的过程中，每个学生都做了强化练习，但完成题目并不是很成功。重要的是知识的延伸、拓展和深化。所以，反思是解决问题后的重要环节。一般来说，练习结束后，要从五个层面进行反思：

- 1、如何制作？你想解决问题的方法；
- 2、你为什么这么做？想解决问题的原则；
- 3、为什么会想到这个方法？思考解决问题；

4、还有其它方法吗？哪种方法比较好？想各种办法培养求异思维；

5、可以换成另一个练习吗？对一个问题思考是多变的，推动了思维的发散。当然，如果有错误的解决方案，我们应该反思一下：错误解决方案的根源是什么？回答类似问题需要注意什么？如何克服常见错误？“吃一堑，长一智”，不断提升自己。

有很多好的习惯是应该培养的，比如提问的习惯，纠错的习惯，做实验的习惯，查参考书的习惯，健康上网的习惯，积极探索的习惯等等。从课堂学习过程来看，有认真准备、专心听课、及时复习、独立完成作业、主动考试等良好习惯。

高中生优秀学习计划，第二部分，学习前预习。在开始认真学习之前，先快速浏览一下学习内容，了解学习的大致内容和结构，以便及时了解和消化学习内容。在重要的地方放慢学习的进程。

充分利用课堂时间。在课堂上，我们应该及时与老师合作，做笔记，帮助我们记住老师教的东西。主动独立思考，跟上老师的思路和节奏尤为重要。

上课做的笔记，课后要及时复习，不仅是老师上课讲的重要内容，还有那些还觉得模糊的。保持定期复习笔记和课本，做一些相关的题目。

找一个安静舒适的地方学习。图书馆，安静无干扰。当你开始学习的时候，你应该专心于你的功课，不要“在，在韩”。

养成良好的学习习惯。改掉过去粗心大意、边看电视边写作业、边写边问、不独立思考等学习习惯。制定切实可行的学习计划并严格遵守。

严格按照学校的课表安排自己的学习生活，除了上课时间，晚上自习时间把作业全部做完，背五个英语单词，预习下一章的数学课本，复习本章内容，做一些习题巩固。背诵所有科目都必须背诵的课文。

利用课余时间多读一些中外名著，加强写作，开阔眼界。

课前预习，发现不懂的地方，上课学习，解决不懂的问题，课后复习，吸取过去。

认真对待每一节课。注意，把老师说的每一个问题都想一想，听不懂的话课后再问老师问题，这样就能得到当天的知识。

有正确的学习态度，认真纠正自己不良的学习习惯，对大小考试成绩有正确的认识，深刻的自省，戒骄戒躁。

积极参加学校和班级组织的各种活动，团结学生，乐于助人。考上成绩优秀的理想大学。

这是我的学习计划。希望能按照计划去做，期末考试取得优异成绩。

高三学生在第三章之前上初中的时候会觉得比较轻松。因为初中和高中的知识比较浅，基本没有什么深层次的问题，除了偶尔需要深入探讨一些问题。但是要知道，到了高中，我们面临的问题不再是那么简单具体。高中是我们思维的飞跃。我们必须抛弃以前的方向性思维，学会从不同的角度去理解和解决问题。最根本的一点是，相对于初中，高中的学习跨越了两步：知识和能力。与初中相比，高中在知识内容和结构上有两次飞跃：从具体到抽象，从特殊到一般，知识的广度和深度都有很大提高。能力方面，高中生对抽象思维能力、逻辑推理思维能力、分析综合能力、自学能力等要求较高，需要很大的发展和提高。

从初中到高中，我们应该在学习上更上一层楼。为了成功跨越这一步，我们要有足够的心理准备，用不同于初中的新的学习方法学习高中的课程。一个人建立自己的理想并不难，但要为理想的实现有一个攀登的计划和决心是很难得的。因此，制定一个高中三年计划非常重要。所以我写了这个高中三年学习计划

(一)高中六个学期的分析和自我目标

为了实现以下计划，我们必须树立信心，充满激情，迈出成功的第一步。避免盲目的激情，有计划有步骤的学习，培养踏实认真的学习态度。

1、高一上半学期是初中到高中的过渡期。这一时期的主要目标是积极适应各科教师的教学方法，快速吸收新知识，同时保持稳定，循序渐进。所以我这学期的目标简单来说就是四个字：适应和稳定。

2、高中上半学期是一个适应后的寻求和培养期。在此期间，我对自己的学习态度、方法和能力有了客观的认识，所以对各个学科的特点有了一定的把握。这一时期的主要目标是注重培养良好的学习习惯，形成合适的学习方法，循序渐进、有规律地学习，全面发展，形成自己的优势学科。简单来说：修养和规律。

3、高二上半年是一个定位起飞期。这时高中生活已经适应了，学习方法和习惯也成熟了。所以这个时期会开始有所突破。这个时期的主要目标是进入梯队。

4、高二下半学期是一个稳步发展的时期。高二上半年起飞突破后，要开始稳扎稳打。这个时候要全面客观的看待自己和他人。毕竟“知己知彼，百战不殆”。这个时期的主要目标是稳定自己的水平，基本确定自己在年级的学习状态。

5、高三上半学期是扎实的复习期。经过高二的认知，学习状态稳定了，不轻易退缩。需要彻底静下心来，慢慢的，稳步的学习。这个时候也要注意调整心态，纠正主观态度。永远保持新鲜的自信和坚韧的性格。不要受客观环境的影响，执行自己的计划，一步一步来。

6、高三下半段是加速冲刺期。你可以适当地举一些东西。要全面解决我们面临的问题，查不足、补缺口，扫除敌人的残余，不留后患。而这个时候心理素质也很重要。时刻保持正确的心态，关注情绪的变化，及时进行自我调整、自我鼓励和认可。正如爱迪生所说，“自我是成功的第一秘诀”。

期末考试结束也意味着我们的寒假到来了，经过一个学期的努力，有些同学觉得很有收获，对于高考充满信心；也有同学会觉得对与上学期所学的知识还有欠缺，对于高考会有些许畏惧。

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。我们并不孤独，在这关键时刻，你有梦想，有和你并肩作战的同学，还有老师和家长的关心更有我们好好学习网的鼓励和陪伴。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，希望大家能够以愉快的心情迎接寒假的到来！

另外，为了让大家的寒假过得充实而有意义，给大家提几点建议，制定寒假学习计划：

- 1、每天早上合理安排 30 分钟的时间去读一读英语，提高英语口语能力。

- 2、利用上午 2 节课的时间分别独立完成 2 个科目的寒假作业

- 3、中午适当的午休（大约一个小时候左右）

- 4、和上午一样，利用下午的时间做些寒假作业，但不可一下子贪多。要均衡、科学安排。

- 5、自由时间可以干一些喜欢的事情，但要控制在半小时的时间内，可以听听音乐放松一下，做做家务也是可以减压的。

6、晚饭之前是自由活动的时间，可以看电视等，也要看看新闻。

7、读一些好的小文章，写日记，读书和看电影要有写读后感的习惯，或是做一些经典优美句子的摘抄

8、每天学习时间最少保持在 7-8 小时(上课时间包括在内)

9、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。

10、既不要睡懒觉，也不要当夜猫。

11、制定学习计划，主要是以保证每科的学习时间为主。若在规定的时间内无法完成作业，应赶快根据计划更换到其他的学习科目。千万不要总出现计划总是赶不上变化的局面。

12、晚上学习的最后一个小时为机动，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。

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

14、若有自己解决不了的问题，千万不要纠结或置之不理，可以打电话请教一下老师或同学。

高中生学习计划范文锦集 篇 14

上课认真听讲，课后多练习。

数学

课本上讲的定理，你可以自己试着自己去推理。这样不但提高自己的证明能力，也加深对公式的理解。还有就是大量练习题目。基本上每课之后都要做课余练习的题目(不包括老师的作业)。数学成绩的提高，数学方法的掌握都和同学们良好的学习习惯分不开的，因此.良好的数学学习习惯包括：听讲、阅读、探究、作业.听讲：应抓住听课中的主要矛盾和问题，在听讲时尽可能与老师的讲解同步思考，必要时做好笔记.每堂课结束以后应深思一下进行归纳，做到一课一得.阅读：阅读时应仔细推敲，弄懂弄通每一个概念、定理和法则，对于例题应与同类参考书联系起来一同学习，博采众长，增长知识，发展思维.探究：要学会思考，在问题解决之后再探求一些新的方法，学会从不同角度去思考问题，甚至改变条件或结论去发现新问题，经过一段学习，应当将自己的思路整理一下，以形成自己的思维规律.作业：要先复习后作业，先思考再动笔，做会一类题领会一大片，作业要认真、书写要规范，只有这样脚踏实地，一步一个脚印，才能学好数学.总之，在学习数学的过程中，要认识到数学的重要性，充分发挥自己的主观能动性，从小的细节注意起，养成良好的数学学习习惯，进而培养思考问题、分析问题和解决问题的能力，最终把数学学好.

化学

主要是记一些性质，写方程式类的。文字性的东西，看一看记一记可以。理论的东西，关键就是理解，理解了，你就会了，就能做到举一反三。例如化学方程式，要写出一个正确的化学方程式，首先你必须得写出每一种反应物和生成物的化学式，要想写出正确的化学式，就必须得搞清楚化合价。如果光靠死记硬背，到考试的时候，还是容易忘记，理解才是最重要的。所以你就得去记，多练习题，如选择题，老师给出一些特殊的性质让你来选，所以多练习可以无形帮助你记忆。光记的效果是不好的。对于那些特殊物质的性质，你练习的多了，自然就记住了。大题是推理，写方程式，有了好的基础你就不怕了。

物理

主要是对概念和公式的理解。对于概念，一定要好好把握，多做选择题对你对概念的理解把握有好处。但你做题时一定要认真对待每一题，弄清每个选项。计算题就是准确的运用公式了。所以对公式的意义特别了解。多练习，其中的题其实雷同很多。

语文

学习实际上就是提高语文素质和语文能力的一个过程。那就是他们阅读量大、阅读范围广，而且一边读一边写，经常写读后感。

读，是提高阅读理解能力的一个有效途径。可以提高自己的阅读理解能力。也是一个积累语文基础知识和作文素材的手段。写出来的文章也不会空洞干巴，而是洋洋洒洒，言之有物了。

写，在作文方面。虽然说，文无定法，但是作文还是讲究一点“法”的。应试作文与平时写的文章是有区别的。平时写的文章，我们是去“品味”，而应试作文往往是浏览的。浏览与品味就有了质的区别。所以写应试作文非注意一点应试技巧不可。比如文章开头，单刀直入，开宗明义，一开篇先让读者明白你在写什么，这点很重要。否则，看了半天了，读者还云里雾里，不知道你要说什么。这怎么可以呢？文章主体部分一定要围绕中心去写，一定要言之有物，这些最起码的要求必须做到。到了结尾部分，对所要表达的主旨最后再强调一次，加深一下读者的印象。

这样，一篇文章也就大功告成了。最后，再提一个建议：充分地利用课文。提高阅读理解能力的有效方法是“读”，只要广泛地阅读就可以了。但是，读课文有读课文的好处。第一，课文是你的无声的老师。我们在读文章的过程中，对“写了什么”“怎么写的”，思考的正确与否呢？如果无人请教，我们将无法确定。可是如果我们去读课文，就不会存在这些问题。每篇课文都有阅读指导，课文之后还附有一些注释，它们可以给我们解疑答惑，帮助我们积累知识。综上所述，我想只要坚持了读和写，一定可以提高语文能力和素质。

英语

英语是一种语言，语言运用的最高境界就是四会——听说读写，因此相应的，要耳到、口到、眼到、手到。很多同学在学英语的时候往往只是用了眼睛、或者用了手、用了嘴、用了耳，用了某一个器官，而没有想到在一个单位时间里面，其实可以五官并用，这样的话可以提高自己学习英语的效率。

我觉得朗读是非常重要的，因为在读的过程中既训练了听力，又提高了阅读水平，更重要的是培养了对英语的语感。语感是在面对英语试题时一种非常重要的能力，有时它是说不清楚的，但往往就是这种能力使我们在考试中能够解决一些棘手的问题。英语的学习应该在平常的生活中见缝插针。仅仅利用在课堂上的时间是远远不够的，需要在课后投入大量的时间以巩固和完善。另外，就是我们的朗读材料，不仅仅局限于课文，可以读很多东西，比如说一些英文杂志、英文报纸。而且这些杂志报纸上文章的内容和课文不同，经常会遇到一些生词，是平常的课堂上可能遇不到的，但是在高考中可能会遇到，所以我们在面对生词的时候，就可以搜索以前的一些积累。

坚持不懈，从不间断。

1. 每天至少看 15-20 分钟的英语，早晨和晚上是学英语的最好时间。

2. 方法要灵活多样。一种方式学厌了，可以变换其他的方式，以便学而不厌。
3. 上下相连，从不孤立。记忆英语要结合上下文，不要孤立的记单词和短语，要把握句中的用法。
4. 熟记常用语，确保准确无误。把常用的交际用语背熟，熟能生巧。
5. 尽量用第一人称来记忆习惯用语和句型，以便记忆牢固。
6. 多方位多角度来学英语。经常读报、听广播、看外语电影、听外语讲座、读课本和别人交谈等方式来练习英语。
7. 敢于开口说英语，不要怕说错。只要敢说，就一定能学好。
8. 要创设情景，加强交际训练。语言的运用离不开场景的强化训练，只有交际，才能学好。
9. 勤奋和持续坚持。多背，课文范例，背得越多越好，越熟越好；大多数人学不好英语根本的原因是懒惰和三天打鱼两天晒网。
10. 把英语当成一门声音而不是文字来学。英语首先是一门声音，敢说，加入英语学习，天天说，大胆说，大声说，不怕错，错了及时纠正。
11. 建议从学单词开始就听音背单词，建立起人对英语单词声音形象的条件反射能力。

政治

1、大胆质疑，培养学生的质疑能力：“学起于思，思源于疑”。质疑是思维的导火线，是学生的内驱力，是探索与创新的源头。加强学生质疑能力的培养，即培养学生自己发现问题，提出问题的能力。

2、整体把握，理清课本内容层次：把繁杂、冗长的知识一层一层地进行梳理，犹如剥洋葱一样，将所学的知识梳理出层次，然后从整体上把握这些知识层次。将其组成一个有意义的整体，这就是所谓的“先放后收”。

3、简要概括，把课本由厚变薄：这要求学生建立在整体把握课本的基础上，领会其精神实质。可先对一节或一段内容进行归纳，用一两句话，一两个字概括。随着学习归纳能力的提高，逐步发展为对一课，一章的概括。

4、抓住线索，清晰知识的发展脉络：如果知识是珍珠，那么线索就是将珍珠串起来的那根线。学生要去发现所学知识的线索，抓住了线索就抓住了所学知识的脉络。在自学中要注意“三大问题”，即先讲是什么，后讲为什么或重要性，最后讲怎么样。

5、划出关键词，突出知识核心结点：线索是学习内容的“网”，关键词则是这张网中的“结点”。在知识学习中，要求学生在加深理解的基础上抓住关键词，将知识高度压缩在认知结构中，再应用时依据线索，快速检索出关键词，由此引出自己所学的知识。

6、写读书笔记，进一步内化所学知识：学生自学完一节或一课后，写出自己的读后感，体会，或者对课本进行评述，如果能长此以往，坚持下去那就真正达到了用马克思主义理论来解决实际问题的目的，学生的理论水平及运用理论分析问题，解决问题的能力也会得到较大提高。

总之，是个积累的过程，你了解的越多，学习就越好，所以多记忆，选择自己的学习方法。祝学习成功！

高中生学习计划范文锦集 篇 15

1、激发学习斗志

斗志是一种积极的情绪，也是一种有待开发的潜能，一旦引爆，就表现为强劲的力量。邱吉尔在他生命中的最后一次演讲是在一所大学的毕业典礼上，在本来预计整个 20 分钟的演讲过程中，他只讲了一句话，而且这句话的内容还是重复的，那就是：永不放弃决不决不！当时台下的学生们都被他这句简单而有力的话深深地震憾住了，在二战最惨烈的时候，如果不是凭借着这样一种精神去激励英国人民奋勇抗敌，大不列颠可能早已变成纳粹铁蹄下的一片焦土。邱吉尔对英国青年学生这番讲话，应该引起我们教育工作者的思考。这就要求我们教育工作者要适时、适量的引爆学生的学习斗志。一位学生找到语文教师，说：老师，你的课上我一点儿语文学习斗志都没有，怎么办？这位语文老师的做法值得仿效，每每上课之前都让学生进行课前呼号，内容大致是：做学的主人，做读的卓越者，我最踏实，我一定成功。他将一个学生的心理转变放到集体中，让学生在集体的热情中找到自己的积极情绪。这位教师说：学生每每呼号时，群情激奋，斗志昂扬。我常常想，学生课课处在一种我一定成功的渴望中，怎么能学不好呢？

一位学生期中考试考了班里倒数第一，班主任找他谈话，要求他写出三句最能感动自己的话，这位同学写出了这样三句：我不是懒汉，我不是孬种，我要成功！每天早上对着卧室墙壁大声呐喊。他说：每当我呐喊时，我就想到了自己倒数第一时的痛苦，我就会热血沸腾，全身有用不完的劲！在这种情绪状态下，他的潜能爆发出来了，期末成绩上升到班里前十名。家长在大年三十打电话给孩子

的班主任，他说：我很好感谢你，你给了我孩子的斗志，也给了我
的斗志！你知道么，当孩子对着墙壁呐喊的时候，连我全身都有用不
完的干劲！所以，处于亚学习状态的高中学生，不妨写几句激动人心
的话，每天厉声朗读，把将自己带进良好的学习情境中。

2、实施计划学习

到了高中，学习行为要进行科学的管理，这种管理换一个名词
就是计划学习。根据笔者的观察和研究，善于管理学习的同学常常
表现为善于计划学习，为此笔者提出计划学习这个概念。

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。计划学习的实质是在学习中计划，在计划中学习，从而实现对学习实施有效的管理。从学习过程来看，一个完整无缺的学习过程，首先是从对学习进行计划开始的。所以，计划学习由这些环节构成：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&新的学习计划&学习目标学生学会了计划学习，就学会自己控制自己，自己安排学习生活，就能够做到劳逸结合。

计划学习理论首先要求高中学生要学会制定计划，从而对自己学习实施管理。从时段上来说，高中学生的计划学习分为一天的计划学习、一周的计划学习、一个月的计划学习和计划复习迎考学习。对于一天的计划学习，休息和休闲的计划十分重要，高中学习的大部分压力就要在其中进行消散。所以，计划学习就要学会计划休息，计划休闲活动。实践表明，那些学得轻松，学得有效的高中学生，往往得益于自己的会学和会玩，也就是说，在计划学习时，他们已经将休闲和休息考虑进去了。处于亚学习状态的学生，在当初实施时，计划往往被老师打乱，或者感到时间不够，导致计划不能很好的实现。事实上，实施计划学习并不全都能做到十全十美，学习计划不能实现或者实现的不满意，这是高中生经常发生的事情，但要记住，在一次计划完成或者破坏之后，要立刻产生新的学习计划。

3、学会积极等待

学习品质优秀的高中生，他们对教师的教学行为，常常处在一种积极等待的渴望状态。在教学开始之前，优秀的同学已经准备好学习用具和书本，巩固了上一节课学习的内容，预知道要学习内容的难度，心理上处于一种积极盼望、等待的心理状态。这时，学生不仅知道重点听什么、记什么，还知道哪些是比较难的，哪些是比较易的，能够较早的进行难度预案，预设课后进行的消难方案。具备了这种状态，就是时常所说的我要学的状态；具备这种学习心理状态，就能主动的和教师创设的教学平台自然的衔接，当教师进行新内容的讲练时，学生自觉的进入学习情境，和教师心理产生共振。这要比教师已经开讲，那些心还在课堂之外，迟迟的进不了教学情境，拿来不出书本用具，被动听课的同学来说，学习心理意识要积极的多。

高中生学习计划范文锦集 篇 16

不同时期不同的学习方法是不同的

对于大二的学生来说，这个假期是高中最后一个长假，高中的课程和内容已经基本完成，迎接高中的全面复习。可以独立学习，自己安排。把你的假期学习时间安排得太分散会很可惜。根据自己的实际情况，按照时间段安排学习内容。

早上精力充沛，学习效率高，适合强化训练。利用整个时间，我们主要进行套题训练(高考题)，要求所有科目在规定时间内完成，并保持对高考状态的熟悉。

长期学习容易疲劳，所以一定要穿插一些调整和休息时间。在这零散的时间里，你可以看单词，看基础知识。你不需要强迫记忆，但你可以熟悉它。

晚自习主要针对白天各科学习中遇到的问题，按照标准答案和笔记逐一解答分析，适当归纳整理，写出 NMET 题的特点和类型。

不同的学科有自己的诀窍

语文学科中，建议大家注意基础知识的储备，包括语音、字形、成语等。“为了获得高分，高考语文试卷前四道选择题不能丢”；文言文中的 18 个虚词一定要熟练掌握，每一个意思都要记住几个例句。假期做一套题的时候，要仔细思考每一个作文题目，简单列出提纲，从各个角度联想相关例题和名言。

在英语方面，我们应该每天做 2-3 次阅读来培养我们的语感。复习前四本英语书词汇的好方法是先背一个单位单词，然后听相应的课文，这样可以快速记住单词，提高听力。如果还有时间，我建议你多读或大声朗读课文。

在科学学习中，我们应该注意通常会出错的问题，这些问题往往会暴露学习中的问题，所以我们应该仔细分析原因。如果是因为知识的遗忘或者晦涩，就要重新复习这部分相关知识。一个好的方法就是总结归纳错题的相关概念。加强操作训练需要一个解决问题的过程(和规范的表达)。

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/107065135065006150>