

## 学习计划高三

### 学习计划高三（精选 20 篇）

日子在弹指一挥间就毫无声息的流逝，我们的工作又将迎来新的进步，该为自己下阶段的学习制定一个计划了。什么样的计划才是有效的呢？以下是店铺精心整理的学习计划高三，仅供参考，大家一起来看看吧

#### 学习计划高三 1

##### 一、启动你的成功动机

英文中有句谚语叫 **All great achievements were gained with enthusiasm**，意思是说，没有激情成不了大事。这里的激情，就是指对成功的渴望，从内心里激发出来的对成功的追求。

强烈的成功动机主要靠内部激发。当你把高三与自己一生的使命相联系时，你会发现高三的每一天都有它确定的意义。所以，明确自己人生的大目标，对把握好高三这一年有直接的促进作用。

认识到自己的责任与使命，并愿意为之付出努力，是内部激发成功动机的最直接的方式。无论通过何种方式激发自己的成功动机，有一点是明确的，即这种动机越早激发越好。因为它将引导自己的行为。

##### 二、认真策划高三每一步

有道是：“凡事预则立，不预则废”，千真万确。对自己做的或将要做的事没有任何准备，就是在为失败做准备。

实际上，学会制订每一阶段的计划，不仅仅是一个学习习惯的培养问题，也是一个对运筹能力的锻炼过程。一份切实可行的学习计划，要综合考虑自己各科的发展水平，充分把握并有效利用自己的作息规律，还有对学习资料的合理搭配等等，高考心理《策划我的高三》。可以说，一份好的学习计划，就是一个小而全的系统工程。它能整合各种学习资源以达到最优，从而大大提高学习效率。而且这一能力，对同学们将来走入社会也是非常有用的。

切实可行的学习计划可以让你远离没有计划的无序和恐惧状态。如果你每天每周的计划都能完成得很好的话，那么你所盼望的大学录

取通知书，实际上是一个水到渠成的结果。

有计划地学习和复习，最关键的因素是按计划实施的决心和毅力，它是对个人自觉性和自制力的最大挑战，只有那些经受了这一挑战的人，才有机会获得成功丰厚的馈赠。

制订每一阶段的计划务必做到具体而明确。有一个著名的马拉松运动员在谈到他成功的秘诀时说：“我有意将我长跑路线上的几个地点记得烂熟，所以，每当我跑完一个里程时，我就心里想着下一个里程的名字，这样，一段很长的路线就被我在心里分割成好几段小的里程，而我需要做的'就是全力跑完这些短的里程。”

每天进步一点点，这一数学上叫做微积分的原理其实也很适合于完成我们的学习的。

### 三、成熟地理解竞争

现在已很难找到没有竞争的领地。生活中处处存在着竞争，大到整个社会，小至一个班级。因为竞争已成为这个社会向前发展的巨大动力。高三年级即将面临的高考，是选拔人才的运作方式，也必然有竞争。竞争，像一根无形的警示牌，在不时地督促我们，使我们不致松懈。伴随着一次次考试后名次的上升或下降，同学之间都在暗暗较劲，展开着看不见的你追我赶，其目的只有一个，那就是为了在高考的竞争中处于领先地位。

高考的竞争是一个客观现实，它是存在一些不尽人意的地方，但它能催人向上，奋发图强；它能公平合理地选拔人才，使不少人才脱颖而出。对这一客观现实没有清醒的认识，就会有淹没于自己虚设的桃花源的危险。所以，如何对待高考的竞争也是衡量一个中学生成熟程度的标准。

高三这一年，不管你做何打算，抑或没有任何打算，高考总将如期而至。与其因毫无准备而仓促被动，不如静下心来，想一想，理一理，认真策划这一年。因为，策划高三，也就是在策划成功。

### 学习计划高三 2

进入高三，所有学校全面进入到综合复习阶段，学习压力不断增大。

在往年的高考中，很多学生，不仅没有把握住高三刚开始的机会获得领先权，反而在这激增的压力面前慌了神，还丢掉了自己以往的学习节奏。

所以，了解一些高三可能会发生的情况，并学习一些应对办法，在刚进入到高三的这一时间，显得尤为重要。

高三，基本上被分割为了一轮复习、二轮复习、最后冲刺和最后调整期几个阶段。由于学校之间的情况各不相同，设置的复习阶段也略有不同。但大体进度是差不多的。下面我们就从这些不同阶段的角度，具体看看每一个阶段都需要注意些什么。

### 一、把握一轮复习，攻克基础能力关

大部分高中在高二暑假的时候就开始了第一轮复习。进行一轮复习的时候，各科老师都会从最基本的知识开始逐一地进行推进式复习。即使你在高一、高二时并没有跟上老师的进度，甚至你是班里的差生，但是只要你在这个环节认真听讲、努力复习，不仅完全能够赶上进度，而且非常有可能会名列前茅。毕竟这个阶段老师会对每个知识点都再作详细的讲解。

一般来说，一轮复习的时间是最长的，也是最细的。这是成绩能上一个大台阶的最有利时机，错过了这个时机，再想这样较为轻松地超越别人就不容易了。在这个阶段，考生应该把“攻克每个知识点”作为自己的目标，然后想办法去把这个目标实现。要知道，老师在讲授的时候，往往是依照班中中等学生复习进度来安排自己的教学进度的。倘若在这个阶段你觉得“吃不饱”，那么你就可以在把老师布置的各项任务完成好的基础上，加大难度进行训练；倘若在这个阶段你觉得“吃得过饱”，那么你就应该尽可能拿出更多的时间来跟上老师的进度。在这个时候，只要能够保证自己跟得上大部队，那就达到了目标。

在第一轮复习中，因为一些知识点在高一、高二时就已经学过，所以考生稍微接触一下就会觉得很熟悉，这就容易出现一个问题：考生一看书本就明白，教师一引导就会，独立完成学习任务却出现这样或那样的错误。这个问题需要考生在最短的时间内克服，否则第一轮

的效果将会越来越差。

当然，在高考第一轮复习的过程中，考生还可能出现以下几种问题。

### ①畏难

在高一或高二时因为各种原因导致学生没能对某一知识点或某个学科掌握牢固，从而出现弱科的情况，考生进而会对习题或学科产生恐惧和畏难心理。表现为情绪波动异常，心理平衡失调，不能以平静的心态进行正常学习。随着复习的不断深入，这类考生将会遇到越来越多的困难，进而更加退缩。不管困难大小，一遇到困难第一想法就是放弃，慢慢地就对高考逐渐丧失信心。倘若考生发现自己已经开始有了上面的症状，就要抓紧时间和老师及同学进行沟通，请他们帮助自己调整好心态，跟上整体的节奏。另外，考生也要积极地对自己进行心理暗示，毕竟这是第一轮复习，只要努力，补上弱科绝不是一件难事。

### ②缺乏阅读

这是在复习备考中必须解决的一个问题。很多同学在复习的时候确实依照老师的要求对课本进行了反复的阅读，虽然数量上去了，可是质量并没有太大的提高。在考试时，才发现有太多的知识点自己依然没有注意到，或者有一些知识点虽然看过，但是没有仔细记忆导致似是而非，无法作出准确的判断。究其原因则在于没有做到科学的阅读。阅读缺乏症主要表现为考生知识面狭窄，阅读能力欠缺。近几年的高考显现出一个趋势，考题的文字量越来越大，而答案的字数却越来越少。这就对考生的阅读能力提出了更高的要求，想想看，无论自己的知识多么牢固，无论自己解题能力多么强大，如果没有把题目的要求搞清楚，那么答的任何内容都没有意义，这道题目也就不可能得到相应的分数。

所以，在第一轮复习时，一定要边阅读、边思考、边做笔记，通过眼、口、脑、手等器官的协调，在阅读的同时提高思维、分析、归纳总结的能力。

### ③信息提取能力不足

课标改革以后，无论是哪个科目，综合性大题都越来越多，而这些日趋重要的综合性大题却成了很多学生的梦魇。

部分学生不能准确提炼、整合、运用有关信息，不能将命题情境中的文字、数字、图示等信息通过大脑进行转化，并与书本知识点连接，区分不出有用与无用的信息。

解题的关键是信息的处理，这包括通过审题获取有效信息，明确考查意图；通过思考整合信息，即把题目中的相关信息与学科知识挂钩；最后还要准确输出信息，把答案落实在试卷上。因此，在平时的复习中，一定要加强自身的信息处理能力，提高解题的正确性。

### 学习计划高三 3

一、学习课本的能力：会读书，将知识点形成知识体系；会学习，纷繁复杂的知识可以简化；会思考，可以透过现象抓本质。

二、题目的分析和应对能力：会读题，可以利用题目所给信息做题；会思维，可以利用必要性客观思维逻辑推理；会考试，了解标准化考试的命题原则。

在进入总复习之前，首先解决上述问题，让自己具备知识体系，拥有考试技术，科学迎战高考。高三学生尤其要在高三解决以下几项问题：

1、怎样合理复习高中三年的知识点？如何做好全年学习计划？如何落实每个计划？如何将全年计划落实到每个月、每一周、每一天？如何把控自己的复习进度？

2、怎样构建各个学科以及学科之间的知识体系？(学生即将面临的考试不再是阶段性知识点的考察了。而且也不是简单的知识掌握程度考察了，而是综合能力、尤其是思维能力、学习能力的考察。这个时候你该怎么办？)

3、每个学科的学习方法？

4、如何高效听课？

5、如何高效作业？

6、如何做题？

7、如何调整自己的情绪？

8、最关键的，是如何考试!也就是一定要具备考试技术。这样才能让我们的学生在进入大考前的一年里，用心准备、有的放矢、循序渐进地做好这一年的学习工作。我们说高考是一个大项目，我们参与其中的人必须全面考虑、精心准备、有策略有技术的应对。

新高三学生，如何解决上述八个核心问题?

对于高二年级学生来说，这个暑假实际上是高三的起点。下学期开学后，学生大多会在老师的引领下进行学习，很难有相互赶超的额外学习时间;而这个暑期，则为学生们提供了相互追赶、习练“弯道技术”的时间。

假期补习，新高三学生应从四方面入手:

第一，补状态。学生如果不在学习状态，费再多的时间、精力都是徒劳。学生首先要分析自己是否已经具备了冲刺高考的学习状态，是否能够自觉、主动的学习并且持之以恒。另外，好的学习状态表现为专注程度。“学生投入学习的绝对时间很重要，但更重要的是投入学习的专注时间。”赵老师解释说，高二学生沉迷于网络与交友是颇为普遍的现象，要及时调整自己的状态。

第二，补知识。新高三学生要利用这个假期好好整理以往学过的知识，分析自己所掌握的知识体系是否完备，知识的条理性、系统性、完整性是否足够。知识分为链条式和塔基式两种，链条式知识(比如语文课程)如果缺少一环，相对好办;而塔基式知识(外语、数学等)如缺少一部分，学生的知识体系就会处于“漂浮”状态。因此，新高三学生要及时将自己掌握的知识夯实、牢靠。

第三，补能力。高考不仅考知识，更重要的是考察学生的能力。学生要在这个假期思考自己的写作技能、运算技能、实验技能，特别是分析解决问题的能力如何，还有哪些不足，需要加强哪方面的训练等。

第四，补方法。“当状态和决心都具备了，方法也非常重要。”不同的学科、不同的时段，学生需要掌握的学习方法是不一样的。比如理科学习和文科学习的方法大不相同，而高三正常上课的方法与总复习阶段的方法也大相径庭。学生要利用这个假期反思和整理，找到

适合自己的学习方法。

## 学习计划高三 4

### 一、第一轮复习

第一轮复习要全面阅读教材，查漏补缺，彻底扫除知识结构中理解上的障碍。在这一基础上，对语文基础知识进行梳理和归纳，建立完整的知识体系。同时配以课堂针对性训练和单元训练，提升应用能力。

建立完整的语文知识系统，指的是整理、完善语文知识的各个系统。语文知识的大系统包括语音知识系统、文学知识系统、词及短语系统、单复句知识系统、修辞知识系统、标点知识系统、现代文体知识系统、古今文学常识系统、写作知识系统、文言知识系统等；语文知识的小知识系统即为每一个语文知识点的性质、分类、意义或用法。如“词”这个小系统，就包括词义、色彩轻重、范围、搭配、语体等。甚至还可分得更细，如词语的感情色彩。这一轮复习中，同学们需熟悉大系统和小系统，并在复习具体知识点时，有意的将所复习的知识点和其所属的知识系统联系起来。这样做有益于开展全面的、深入的复习。

### 二、第二轮复习

第二轮复习要明确重点、难点。深刻理解每一个知识结构及其知识点中的重点，突破难点，把握知识结构内部之间的联系。同时进行解题训练，提升应战能力。高考语文复习，要防止两种偏向：一是拼命做题目，自以为做得越多越好；二是不认真复习，自以为复习未必有用，指望“临场发挥”。这两种偏向都是侥幸心理的反映。正确的做法应该是有的放矢，认真复习，突出重点，讲究实效。

近两年来，语言知识和文学常识题比例减小，测试的重点在阅读能力、语言表达和作文这三个方面。从考生个人语文知识掌握和语言能力的实际状况上看，除作文外，失分较多的是现代文阅读和语言表达。这一轮复习中，大家一定要注意对这几部分内容的复习。

现代文阅读着重考查筛选和提取信息的能力，理解和分析能力，鉴赏和评价能力。这三方面试题的正确回答都以对文章的准确理解为



前提。过去的考生答不好题，主要不是文章读不懂，试题不会答，而在于没有处理好读文章与答题的关系。因此复习时要特别注意找到依据不同类型文章的要素读懂读通文章的基本规律，进而形成运用文中语言材料组织答案的能力。

阅读能力的培养应注重两个方面，一是信息筛选的能力，二是对阅读材料的理解和分析能力。考生平时所阅读材料的内容大多是新鲜的，能否在短时间内了解和掌握更多的信息与学习效率有很大关系，因此，快速有效地阅读是语文学习应该着重培养的能力；阅读的理解和分析能力在高考试卷中所占比例较大，也是高考考查的重点，在阅读复习中考生应该注意句与句、段与段之间的联系，了解文章作者的观点和文章的中心思想，做到从整体上把握文章。

语言表达题，近两年主要考查扩展语句、压缩语段和选用、仿用、换用等能力，语言材料多来自现实生活甚至中学生的作文。这类试题多呈综合性，很少孤立考查某一个能力点；多呈开放性，答题需要一定程度的想象和联系能力。

作文复习主要不是听老师讲，而要靠自身写。在写中提升审题能力，提升运用来自生活中的材料表达真情实感的能力。同时要关注当前社会在政治、经济、科学、文化等方面发生的重大事件，积累写作材料。

在第二轮的复习中，也应加强对必考的古代诗文阅读的复习。本部分复习要坚持以下几条原则：

### 1. 课本第一

(1) 吃透弄熟。各项知识构成一个前后紧密联系的有机整体，要通过点线面结合，记忆、分析、比较等多管齐下的方式，吃透弄熟课本知识的网络结构和深层含义。

(2) 抓好重点。考前要复习的内容面广量大，后期复习没有必要每点平均用力，学生要根据考纲的考查范围和要求以及自身的熟悉程度对复习内容进行衡量，抓住每一个考查范围中的重点知识。

### 2. 效率至上

(1) 计划性强。考生对复习的内容要作全盘考虑和分解，针对各



知识点制订短期计划。

(2) 方法灵活。如利用零碎时间复习文言虚词，因分散则容易掌握。

(3) 精选试题。概括说，就是“选、读、译”。“选”的关键是精。选好后不凭借任何辅助读物自身去读它，有读不懂的地方要善于“推导”和“借助”，就是“词不离句，句不离篇，前后推敲，整体把握”。“译”的关键是准确。总之，学习文言文，目的是能够读懂浅显的文言文，了解文章的背景、写作意图、作者的观点倾向以及布局谋篇的特点等。

### 三、第三轮复习

经过第一、二轮复习以后，大家就进入了冲刺复习阶段，在这一阶段，大家应该想到自身在通过前一段学习有了一定基础，在这个基础上，因为时间有限，建议同学们采取这样的做法：

1. 研读考纲。《考试大纲》是高考命题的依据，也是大家复习备考的依据。大家解读考试大纲时，除要关注考试范围、新增内容外，更应该关注题型示例及样卷。它们不但让我们对高考试卷的长度、题型的大致比例有所了解，更能告诉我们本年高考题目的命题走向。

2. 回归课本。高考题目年年都有变化，但考查学生“运用学过的知识灵活地分析问题和解决问题”的思想一直都没有变化。学过的知识究竟有哪些？这就需要大家把散落在课本中的知识整理清楚。

3. 看纠错本。把纠错本中的错误按基础、文言、阅读、语言运用等分别归类，把错误集中的点作为训练重点，有目的的精选一些材料进行训练，不让同样的错误在高考中重现。

4. 重温部分考点的重要内容。

5. 准备作文。高考作文从某一方面讲也是在考做人，因为作文就是做人。作文需实现两个再现：一是再现行为过程，作文不仅要体现对生活、人生的感悟，更要把感悟的过程展现出来，就是选取行为过程中典型的、美好的、感人的、有意义的东西再现出来。二是再现思维过程，在行为过程的再现中，揭示出思维的活动过程，这样可以使文章充实、有见地，从而起到陶冶情操、感染人的作用。

出自身的特色？复习冲刺阶段，大家就要有意识地进行几个方面的训练：

（1）梳理思想和生活的积累，从内容、语言、体裁上寻找自身的特色。话题作文是近几年高考中常用的一种作文形式，其最大的好处，就是给考生提供了扬长避短的空间。大家可以根据读过的书，看过的精彩文章，有过的独特经历，听过的心动的事，有过的好的构思等所熟悉的内容写自身擅长的文体。在备考的最后阶段，大家要把这些材料集中起来，按道德、亲情、成长等分类，做好素材的储备。

（2）从不同的角度设计几个不同话题，做一些用相同材料写不同类型文章的训练，力求在任何文题下都能写出自身的闪光点。

（3）锤炼几篇成功的范文。备考的最后阶段，最好能把一些近几年高考的满分作文从题材、内容、形式、语言等方面，仔细推敲分析，做好迎考准备。

（4）注意对审题能力的培养。在高考作文题目放开的时候，考生尤其要仔细地审题，对题目内容了解得越透彻，写出的文章就越有分量。

6.做真题。最后阶段，大家应该选做一些近3年的高考真题，以便进一步明确高考题目的命题思路和方式，也可以检测一下自身对知识的掌握程度和在审题、解题的能力方面是否还有欠缺，方便最后的复习巩固。

7.调整状态，进入考试时间。建议大家在复习时要看练结合。可以把做真题的时间放在上午9：00到11：30。这样除了可以保持高考复习所需要的训练量，还可以调节自身的生物钟，保证高考时良好的精神状态。看纠错本的时候，也要注意不仅仅是用眼去看，必须随时记录一些感想、体会，思考自身当初出现问题的原因，必要的时候还要回归课本，澄清一些概念。高考虽然迫在眉睫，但复习仍需贴近考纲、教材和自身的实际。只要扎实灵活，科学得法，冲刺就能事半功倍，取得理想的效果。请即将进入高三的语文复习，按着本年级语文教学内容的安排，认真加以研究，全面进行整合，按照以上总体上的

把高三的复习计划分为三大时期。每个时期有不同的任务、不同的目标和不同的学习办法。

第一时期，是整个高三第一学期时间。这个时期时间大约五个月，约占整个高三复习的一半时间左右。这高三文科复习四忌。

一、忌抛开，盲目复习。高考各科都有《考试说明》，学生首先应该依据《考试说明》，明确高考的考查范围和内容，再有针对性地开展复习。

二、忌急于求成，忽视小题。有些学生觉得文科需要背诵的知识要点太多，而在高考中基础知识题的分值不高，因此索性就放弃了。他们不了解解决好基础知识，正是提升文科成绩的重要所在。

三、忌支离破碎，缺乏系统。有些学生觉得与理科相比，文科知识缺乏系统性和逻辑性，能够随意捡章节开展复习。实际上文科复习应兼顾知识、能力、办法三个层次。

四、忌浮光掠影，只重皮毛。有些学生只重视知识的背诵，缺乏专题性反思，不了解自身的涨分点在哪里。

第二时期从寒假至第一次前，时间大约四个月。这个时期是复习工作中的比较宝贵的阶段，堪称复习的“黄金期”。之因此这样说，是由于这个阶段复习任务比较重，也比较应该达到高效率的复习。

第三时期从一模结束至高考前，时间大约两个月。这是高考前比较后的一段复习时间，也能够称为综合复习时期。随着高考的日益迫近，有些同学可能心理压力会愈来愈重。所以，这个阶段应当以卸包袱为一个关键任务。要善于调节自身的学习和生活节奏，放松一下绷得紧紧的神经。

## 学习计划高三 6

### 一、学习时间安排

高三的时间刻不容缓，每一分每一秒都要好好珍惜，流走了就没了，没有让你后悔的时间，机会只有一次，所以我们要安排好自己的作息时间。

### 早晨的时间安排

早晨参加学校的晨跑，把睡意赶走，让自己脑子清醒起来，达到最好的记忆效果，早晨是一个人的黄金记忆时间，晨读可以用来背语文的文言文和英语这些，前二十分钟背诵语文的文言文，一篇一篇的来，大声朗读更有助于记忆，读的时候把难记的句子画上市号，朗读的时候每一句的注释也要扫一眼。读完之后，同桌之间准备本子，可以互相进行默写。没背下来的，记在错题集上。后面二十分钟可以用来记英语单词，同样的方法，同桌之间互相默写。

### 2. 上午的时间安排

上午的四节课，每一节课都认真听，并做好笔记，老师讲的重点要着重记忆，下课后在脑子里过一遍上课的内容，第二节下课时间比较长，可以去解决下生理问题，然后剩下的时间用来休息片刻，眺望远方保护视力，要懂得劳逸结合。

### 3. 中午的时间安排

吃饭要积极，要迅速，不要磨叽，这个时间也可以利用起来，跟同学们聊一聊老师复习的重点，有什么不同，有好的重点、好的学习方法、好的记忆方法记得借鉴。午休时间看自己今天的背诵任务完成了没有，没有达到自己想要的效果的话，可以牺牲午休时间继续记。

### 4. 晚上的时间安排

晚自习的时间最好用来做题，各年度的高考真题卷都做一遍，不会的及时请教老师，做错的记得誊写到错题集上。

## 二、学习重心

学习跟复习的重心的选好，比如语文分配 30% 的时间，数学分配 20% 的时间英语分配 20% 的时间。物理化学生物分配 30% 的时间，全部平均分配是学习上的大忌，高考并不是每科都是分数一样。应该合理安排时间，倾资源给语数英上才对。

## 三、心态调整

高三压力很大，这不容置疑，谁都一样的，父母给予的期望，老师每天交代下来的任务，自己情绪的压力……堆积在一起太多了。

如果不及时调整好心态，背书的时候，做题的时间，思绪混乱，

多跟老师父母沟通，不要自己一个人扛着这些压力。

加油同学们，希望你们在高考的战场上，都能凯旋！

## 7

新的学期马上就要开始了，作为高三学生，这个学期对我来说是非常重要的，在这个学期结束的时候就是我进入高考考场的时候，所以利用好这一个学期的时间是非常重要的，而我也应该要思考怎样才能让自己利用好这学期的每一天。为了让自己在这个学期中能够取得一些进步，我想我是要制定好一个学习计划的，这样是能够帮助自己利用好最后这一个学期的，希望自己能在这学期中能够有一些进步。

### 一、语文

我语文失分最多的地方是在阅读理解和选择题，语文要记的东西是比较多的，选择题的分数是很高的，若是选择题错的太多的话语文成绩是肯定不会太好的，所以我之后的计划是要多复习这些基础的知识，复习的方法就是多做题目，因为只有做题目才能够知道自己究竟有没有记住，在做题目的过程中也是能够积累一些知识的。阅读理解我的复习方法也是多做题目，只有这样才能够记住答题的模式，这样就能够在这些题目上少扣一点分数了。

### 二、数学

数学在我们的学习中是比较重要的，想要学好数学还是需要多做题目的，只有这样才能够提高自己做题的速度，学会更多的解题模式，题目是千变万化的，但考的知识点是一样的，所以通过做题是能够知道更多题型的题目应该要怎么去解的，一直以来我的成绩都是比较不错的，但还是有提高的空间的，所以这个学期要继续的刷题。

### 三、英语

英语一直以来我都是学得比较困难的，所以在这个学期我要多花一点时间去背单词，之前我都不会背单词的，因为我是很不喜欢的。但都到了现在了是必须要花时间背单词了的，学好单词是学好英语的基础，只有记住更多的单词，在考试的时候才能够知道题目考的是什

#### 四、综合

其实不管是什么学科想要学好都是需要多刷题、多背知识点的，背完一个知识点之后就去做题目，做完之后根据做题的结果再决定要不要再背一遍知识点。我决定自己要每周完成一次套卷，模拟考试一次，锻炼自己的做题速度，让自己能够多一点时间去检查。

我想若是自己能够按照这个计划去学习的话，是一定能够在高考中取得一个好的成绩的，所以为了让自己能够进步，我是一定会努力的。

#### 8

一个学期过去，面对未来这一个新的学期，并且作为一名高三学生的我，理所当然该为接下来的学习做一次计划了。虽然以往有做学习计划的习惯，但是现在我已经步入高三，对接下来一学期的学习，我仍然是有一些畏惧心理的。因为这两年的学习，我还存在着许多的漏洞，也有太多的地方需要我去改正，并且我相信高三这一年是一场硬战，只有做好了准备，做好了坚持下去的决心，才有可能在这一次战役中取得胜利，所以，以下是我此次做的学习计划，希望可以帮助我登上一个更高的山峰。

##### 1、注重学习效率，合理运用时间

学习效率是一件很严肃的事情，我们很多同学之所以在各项考试中出现较大的差距，就是因为我们在一段时间之内，没有把握好自己学习时间，没有将时间利用到正确的方向上去，所以才会导致我们的学习效率低下，所以我们的学习，也才没有走向一个好的结果。这一点是我接下来一个学期里最应该注重的一点，因此，我会在每一天的清晨，准备好自己接下来一天的工作计划，然后在这一天之中尽量去实现它，完成它。也许我不能每一天都完成它，但是我一定会尽己所能，去完善每一天的学习。尽量带着自己，带着这份成绩走向一个更好的未来。

##### 2、保持良好心态，延续学习热情

步入高三了，我们也都很清楚心态的重要性。其实刚刚走进高三，

也很深刻的认识到一个好心态的重要性。而在这其中，我也很清楚的认识到，延续学习的热情是保持一个好的学习心态的重要一点。我只有保持一个好的学习热情，对学习永远的充满激情，我相信，我的学习心态也一定会好起来，我的学习成绩也会慢慢的好起来。

### 3、积极树立目标，保持循序渐进

一个人没有目标，那么他也可能找不到方向前进。而对于我们的学习来说，目标更是一个能够提升我们自我的事情，它会慢慢的带引着我们前进。能够让我们看见希望和未来，也能给我们每个人提供动力。所以我会每一个星期，每一个月都树立自己的小目标，紧接着再喂自己树立一个大目标争取能够在这个学期期末取得自己的成绩，希望不会让自己失望，不会让关心我的老师，爱我的家长失望！

## 9

高三寒假的学习与生活是要讲究策略的。由于每个人的生活和学习习惯不同，在时间安排上也会有所不同，同学们要学会选择适合自己的方式：

### 1. 制定合理的计划

对于每一天的“必做之事”和“想做之事”，可以在前一天晚上计划好；对于每一周“必做之事”和“想做之事”，需要在前一周结束时就计划好；而对于寒假的整体期望，同学们则需要寒假一开始时就有一个整体、全面的计划。这个计划，不仅是时间安排的计划，也是任务安排的计划，即每个阶段自己想要达到的目标。

### 2. 要重视学习的高效时段

每个人一天中都会有自己的高效时段，通常是早上8：00—10：00和晚上8：00—10：00，并且上午的学习效率要高于下午。因此，同学们上午应该安排那些需要精力集中的科目，例如做做数、理、化、生的习题、背背英语单词、语法，熟悉一下政治要点，理解历史事件的背景、影响等；下午就可以练习一些比较主观的题目，例如作文、阅读等；晚上的时间最好是复习一下当天的知识，看看还有哪些仍然掌握得不牢固的，以便在随后的复习中进一步加强。



### 3. 遵守定时原则

根据巴甫洛夫条件反射原理，在固定的时间内，在一定的环境条件下，如果一直看同一科目的书籍，那么，每当打开书本，大脑有关部位就会不由自主地兴奋起来，从而取得更好的学习效果。因此在寒假中，同学们应每天安排好相对固定的时间来复习，这样大脑才能保持活跃的状态，复习也会达到最佳效果。

### 4. 选择单位时间的长度

(1) 连续学习50—60分钟后，应该给自己安排5—10分钟的休息时间，让大脑得到充分的调整，例如站起来四处走走，做做扩胸运动，呼吸点新鲜空气等。

(2) 针对不同学习内容合理安排时间。对于数学、物理、化学、生物来说，往往需要一个完整的思路，而对于语文、英语、政治、历史等需要加强记忆的学科，则可以相对利用分散时间进行，这样才能最大限度地提高学习效率。

(3) 建立科学的生物钟。在放假时，同学们千万不要一味地睡懒觉或者开夜车，应尽量和平时上课的学习时间保持一致，不然很可能造成开学时“盹不醒”的局面，影响高三下期的第二、第三轮复习。

### 5. 学而不思则罔

每过一段时间，同学们都要进行总结。例如，看看这个阶段是否达到了既定的目标；如果达到了，是因为采用了新的方法吗？如果没有达到，是因为自己贪玩耽搁了吗？然后，思考下一阶段怎么才能做得更好。这样，通过对计划的反思和总结，同学们的学习技能才能不断提高。

除此之外，还应养成良好的运动习惯。长时间坐着不动，不仅会对脊柱造成很大压力，还容易使大脑变得麻痹、迟钝。每隔两三天同学们应抽出一些时间做做户外运动，如爬山、打球、跑步等，这些运动可以促进睡眠。对于长时间进行高强度学习的同学们来说，运动不失为一个缓解压力、增强抵抗力的好方法。

当然，寒假里难免走亲访友，这可能对同学们的寒假复习造成影

响。因此，春节前后那几天最好就不要制定“必做之事”，让自己开开心心地玩，只要玩过之后能够收心就行。要是有的同学实在觉得内心不安的话，可以将一些知识点写在小纸条上，没事的时候拿出来看看，见缝插针地学习。

学会学习、学会休息、养成良好的`生活习惯，这就是同学们在高三寒假里最重要的任务。

后勤篇：爸爸妈妈是所有高三同学的坚强后盾。高考前，父母过分严厉或过分亲切都会增加同学们的压力。因此，爸爸妈妈们应以一颗平常心对待寒假、对待高考。

除了精神支持，父母最主要的职责还是当好孩子的“后勤部长”。寒假恰逢一年一度的春节，走访亲友、吃吃喝喝在所难免，父母一定要引导孩子适可而止，千万不要暴饮暴食。生活之外，父母与学校的配合也十分重要。父母应该经常和班主任保持联系，一来了解高考的相关信息，二来掌握孩子高三第一学期的学习情况。在家里父母应尽量营造一种松紧适宜的环境，帮助孩子调整心态、正确定位，而不是一味地高要求、高期望。作为孩子们坚强的后盾，父母是孩子最有力的支持者，一定要让孩子明白一个道理：放心去拼搏吧，爸爸妈妈永远支持你！

而对于高三的老师尤其是班主任来说，如果能够挤出一些时间，给学生一点“寒假建议”，那将是一份送给学生的新春厚礼。老师是最了解自己学生的，最能说出自己学生的“缺”“漏”何在，或是告知查漏补缺的办法。而且现在的通讯非常便捷，老师可以通过电话、E-mail、书信等方式把对学生的建议告诉其家长，或者留下自己的联系方式，以便接受家长的咨询，给家长和学生当好参谋。

总之，高考也好，比赛也好，要想取得最后的胜利，就必须趁寒假养好身体，磨砺兵器，上下一心，迎接挑战。

衷心地预祝同学们：

科学安排时间，累了就休息，至于诱惑嘛！一看就知道你抵制不了诱惑，诱惑无论在大，也不要去想跟它走，最好是当诱惑来时分开自己的注意力

好好学习天天向上！

学习计划高三 10

1、不要妄想在一个晚上把所有科目都复习一遍，那只会囫囵吞枣，没多大意义，根据自己各学科学习状况，把一周的六天分别定为语文日，数学日，地理日英语日等，一个晚上集中精力攻一两门即可，千万不要贪多。要追求复习效率。

2、每一天中午午觉前加晚饭后的时间用来完成当天作业，晚自习用来看资料。放双休，用一个下午或者早上做一块的题目，你会找到做这方面题目的感觉的。

3、做题要讲究效率，会的就过，把时间放在不会的上。英语，语文准备一个小本本，一科个一本，随时记下不懂的，从背面开始记你不熟悉的重点三原则，三环节，备战法宝

复习时切忌东抓一下地理，西抓一把历史、政治，结果是拆东墙补西墙，墙墙都漏。思维不活跃、能力不强是得不了高分的关键因素。

文综备考阶段的复习要坚持三个原则：

一是完整性原则，即每一天的复习、每一个时段的复习都要保证学科的完整性，按计划复习完一个学科再进行另外一个学科的复习，切忌东抓一下地理，西抓一下历史，结果是拆东墙补西墙，墙墙都漏；

二是同步性原则，即同学们的复习计划一定要和学校教师的复习安排同步进行，切不可另起炉灶；

三是适度原则，即练题要以过去几年高考试题为蓝本，不是越多越好。

从这三个原则出发，同学们在此阶段的复习要做到：

1.回归课本，夯实基础

基础知识不牢是高考失分的第一因素；思维不活跃、能力不强是得不了高分的关键因素。同学们应明确高考的'内容要求，构建知识体系，概括基本观点，解决重、难、疑点，准确把握知识的内在联系，突出基础的核心内容。复习时不宜翻开即读，不妨先回忆某一阶段相关知识的标题，因为标题是“纲”，对这些“纲”的综合、归纳，便形成了知识体系。

## 2.关注现实，把握热点

把握重大现实热点问题，应了解事物的来龙去脉和前因后果、了解主要内容和典型具体的案例材料，运用相关的理论知识分析说明。要突出把握体现地方性特色的重大现实问题。对现实热点问题要注重宏观把握，微观切入。

## 3.掌握方法和技巧

掌握解题的思路方法和技能技巧，首先要仔细审题，而且要审准、审透，提炼出有效信息；其次要训练答案语言的科学规范性，答题要抓住要点，使用学科术语，不要用夸张或者过分修饰的语句。

学习计划高三 11

语文：语文在于积累。

1、早读时间：背词语解释，背必考的古诗，看复习资料上的病句修改和标点运用。

2、晚上看作文书，被新鲜的作文素材(阅读技巧平时老师讲注意积累。)可根据语文早读安排；

语文就是跟着老师的节奏，背背课内古文古诗，平时多看看书就可以了，语文这东西，真的是在生活中学习的。

数学：数学精髓在于快、准。

1、现买一本学术公式随时看；

2、练选这题，大多数题都可画图解决，故学会精确作图，每天以最快速度练 10 道；

3、填空题后面的选做题，选择自己擅长的专项练习；

4、大题要考的那几部分基本已固定，可分项练习，先做再对答案；注意格式和步骤，争取做这类题的时候提高做题速度。

5、时间可安排在中午和自习。

数学针对数列、圆锥曲线、函数等专题进行专项突破，熟悉基本的知识点，每天做一小节题目，先看知识点，然后做题，并对错题进行总结归纳。

英语：充分利用早晚读时间。

1、每天一篇完形填空，注意速度基本 10 分钟以内；

- 2、阅读最关键，看看一些阅读技巧，每隔两天练5篇，练速度；
- 3、作文了，平时多积累高级表达，可以每天写一篇。
- 4、单选在于平时课堂积累，要是很差，可专项训练；
- 5、以上基于每天必须背单词。

如果遇到错题自己又不能想明白的，一定要找老师问清楚。英语要保证手感，每天一篇完型和阅读是少不了的，等阅读练好了，再把阅读换成短文改错，继续练。

理综：贵在神速。我基本上都有时间检查。

化学：

- 1、化学公式每天要背；
- 2、看书，不懂的地方先做记号，等到老师上完新课之后再向老师或同学请教。

- 3、练题，找资料做题；

物理：

- 1、背公式，理解性的记忆；
- 2、练实验题，相信老师又发很多实验资料；
- 3、练大题，课堂上的练习应该够多了；

生物：

- 1、各节知识点生物除了早自习背还有什么办法；
- 2、老师发的卷是你练习的最好材料；

文综：该背的背，绝不含糊。

地理：

- 1、研究历年真题，尤其是近三年高考题，锁定复习重点；
- 2、明确考纲对知识范围的要求，对照考点检测对知识点的掌握情况；明确考纲对能力方面的要求；仔细研读试题范例

- 3、形成自然地理知识的骨架；

- 4、加强自然地理概念的理解；

- 5、高考地理四大专题(自然地理、人文地理、区域地理、选修部分)复习

政治：

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/188022042017006051>