

## 高中3年学习计划书（33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3年学习计划书 篇9

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。

### 高中3年学习计划书 篇10

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。借高一下学期的书，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3年学习计划书 篇11

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，结识同学和老师们。
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。

计划制定人：高瑞钦

20\_\_年\_\_月\_\_日

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。

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！

与初中相比，高中的学习有一些新的特点：①知识量大；②学科内容深，学科知识的抽象概括性强，需要掌握大量的科学概念、公式、定理、定律；③综合性、系统性强，要理解或解决一个问题，往往需要综合运用各学科知识。

高中生每天要学的内容很多，如果不分先后顺序和轻重缓急，就会手忙脚乱、丢三落四，本来能学好的东西也学不好，这就需要制定一个学习计划，每天运用计划促进学习目标的实现，磨炼意志力，养成良好的学习习惯并且提高学习效率，减少时间浪费。

每个人的具体情况不同，学习计划也应该因人而异，但在制定计划时应注意以下几点：

#### 黄金时间来记忆

首先应该抓住记忆效果最佳的时间段来安排记忆，提高效率。一般而言，早上 6：00—7：00 头脑清醒，记忆效果比较好，上午、下午都有课程安排学习比较紧张，中午休息 30—50 分钟可以缓解疲劳，以便下午有充沛的精力学习。而每天如果不能保证 7—8 小时睡眠，记忆效果也会降低。

#### 尊重自己生物钟

由于生理条件和生活环境、习惯的不同，人们的生活节律和最佳感觉也往往不尽相同。有的人的学习最佳时间在上午，有的人在下午，还有的同学感觉晚上学习效率最高。在了解自己的最佳学习时段之后，按照它来安排自己的学习和休息。将最重要的事情放在最佳感觉时间去做，就会取得事半功倍的效果。

### 学习要有时间限制

为了提高效率，在制定计划时，要适当给自己压力，对每一科目的预习和复习要做到三限制：即限定时间、限定速度、限定准确率。这种目标明确，有压力的学习，可以使注意力高度集中，提高复习效率。同时，每学习完一部分时，都有一种轻松感、愉悦感，会更充满信心地复习下去。

### 对照计划反省

计划一旦制定，就要雷打不动地完成，如有完不成的，也应立即在次日加倍补上。如：反省自己，当天的计划完成了没有，明天先干什么？再干什么？如果完成的好时可奖励自己一次；如果完成的不好时可惩罚自己一次。这样做，既有约束力又有可操作性，每天都会感到在进步。一段时间后，还应该根据自己的学习情况，对计划做出进一步完善，使其更好地促进学习。

### 公开学习计划

少数高中生缺乏自我约束能力，这样的同学在制定学习计划后，最好向家长、老师或者同学宣布。这样做一方面会起到监督作用，也会起到一个强迫约束效果，当自己不能坚持时，马上就会想到：是否别人会笑话自己意志薄弱或者太没出息了，因此就能坚持到底，无论如何，一定要坚持实行自己的计划。

### 高中3年学习计划书 篇12

"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 3 年学习计划书 篇 13

又是一个新学期了，没办法，一想到学习计划，我脑中浮现的就是新学期这三个字。经过了高一一年的学习，我想我对于高中的学习情况已经有了很大的适应，在这一年的学习生活中我也改掉了很多不好的习惯，最大的一点就是开始知道什么才算得上是认真学习。

首先，我认为，学习中不可忽略的一点就是要学会分析自己的学习特点，像我&&理解能力还可以，老师讲的东西不是不懂，但却总出错(用家长们的话说就是不认真)，而且对于一些死记硬背才能学会的东西总觉得不耐烦，因此，在这点上，我希望自己能在新学期里对待学习更认真，更有耐心。

其次，我觉得，在学习中，确定学习目标也是很重要的，学习目标是学生学习努力的方向，正确的学习目标更是能催人奋进。反之，没有目标的学习，就是对时光一种极大的浪费。所以，我暂时的目标就是先进入全班前 10 名，而对于我较弱的数学我会努力，让它也有所进步。

最后，也是最关键的一点，就是要科学安排时间，没有合理的安排，再好的计划也会付之东流。所以，在新学期里，我最要学会的就是要合理安排学习、娱乐、休息的时间，要把每一点一滴宝贵的时间都抓紧。

计划写完了，我想，按照惯例，似乎还应该加上几句鼓励的话，但我觉得，有一句话会胜过许许多多鼓励的语言，那么，我就以它作为我学习计划的结尾吧，那就是——定了计划，就一定要实行。

#### 高中3年学习计划书 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。

4、晚上花 10 分钟左右的时间自学，复习今天数学新课学到的知识点。

5、学完一章，晚上自学一下，大致看一下这一章的内容。

英语：

1、充分利用早晚阅读时间。周二早上和周五晚上背课文中的英语单词，周三晚上背英语书，周四早上背新概念英语，周六早上背课文单词。（附录：如果觉得自己已经很好地掌握了新单词和课文，就要利用阅读英语单词和课文的时间背诵新概念英语，尽量每天背一篇新概念英语。）

2、利用排队吃午饭的时间，课后背诵英语单词。

3、用一个晚上的自习做阅读理解和完形填空。（一周两次）

4、周六晚上睡觉前和周日早上醒来后听你最喜欢的英文歌。

5、周日早上在你的博客上写一篇英语作文。

化学：

1、老师开始新课前的预习，先看书，再看重难点手册，当你看重难点的时候，把这节课的新化学方程式全部捡起来记在笔记本上，找到规律，做好总结。先把不懂的地方标出来，等老师讲完新课再向学生请教。

2、老师上完新课后，先复习本课的化学方程式，然后独立认真地完成化学作业。

3、用5分钟的晚自习时间来看看今天新课的化学知识点。

4、每章结束后，看本章知识点，复习一般化学方程式，避免混淆。

物理学：

1、在老师开始新课之前做好准备，先把书读完，然后再注意难懂的手册。遇到不懂的地方，先做好标记，等老师讲完新课再向学生请教。当你重视困难时，把新公式记在笔记本上。

2、晚上花10分钟自学，复习今天物理新课学到的知识点。

3、如果你认为还有很多时间，做一些物理练习。

4、学完一章，晚上自学一下，大致看一下这一章的内容。

历史、政治：

1、在老师开始一节新课之前，他应该预习一下自己。准备的时候，他要理解，把难的地方读几遍。

2、老师上完新课后，当天把这节课的知识点背下来。

3、做作业之前，先复习一下这节课的内容。

4、学完一章，晚上自学一下，大致看一下这一章的内容。

地理：

1、预习和理解地理课本。

2、多画图加深理解，巩固知识。

3、学习的时候，要把阅读和看图结合起来，在图片上一个一个地发现和落实地理知识，背下来，平时多看地图。左书的右图是图文并茂。

4、当天理解并消化地理内容。

5、学完一章，晚上自学一下，大致看一下这一章的内容。

高中3年学习计划书 篇15

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3年学习计划书 篇16

以前读初中的时候，会觉得比较轻松。因为初中学的知识都比较浅，除了偶尔对某些问题需要深入讨论之外，基本不会遇到很深的问题。但要知道，上了高中，我们面临的问题不再是那么简单和具体，高中是我们在思维上的一个飞跃，我们必须抛弃以前的定向思维，而去学会从不同的角度认识 and 解决问题。起其根本所在就是：相对初中的学习，高中的学习跨越了知识和能力两大台阶。高中的知识内容与知识结构与初中相比出现了两个飞跃：从具体到抽象，从特殊到一般，在知识的广度和深度上都大大提高。在能力方面，高中的学习对同学们提出了更高的要求，如抽象概括思维能力、逻辑推理思维能力、分析综合能力、自学能力等等都要求有较大的发展和提高。

从初中阶段进入到高中阶段，在学习上要跨上一个较高的台阶。为了顺利地跨越这一台阶，要有足够的思想准备，要以新的、不同于初中的学习方法，学好高中的课程。一个人确立自己的理想并不难，难得是有一个为实现理想而攀登的规划和决心。为此，制定一个高中三年的规划是非常重要的。所以我写下了这份高中三年学习计划书。

### 1、高中六个学期的分析和自我目标

为实现以下规划必须做到：树立信心，满怀激情，走好成功第一步。切忌盲目激情，要有计划分步骤的学习，养成踏实认真的学习态度。

1.1、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。

1.2、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。简单来说就是：养成、规律。

1.3、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：进入一本梯队。

1.4、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，这时要全面地、客观地看待自我和他人，毕竟“知己知彼，百战不殆”。这个时期最主要的目标是：稳定自我水平，基本确定自己在年级的学习地位。

1.5、高三上半学期是一个扎实复习期。经过高二的认知后，自己的学习地位也稳定下来，不再轻易后退。就要完全静下心来稳扎稳打地复习。此时也要注意调整心态，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。

1.6、高三下半学期是一个加速冲刺期。可以适当地做些拔高。要全面解决自己所面临的问题，查缺补漏，扫除残敌，不留后患。还有此时心理素质也很重要。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。

## 2、我要掌握科学的学习方法 2.1、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。

## 2.2、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。我制定的听课方法包括以下几点：

2.2.1 做好课前准备，即预习。精神上的准备十分重要，保持课内精力旺盛，头脑清醒，以及对探求知识的极大兴趣，是学好知识的前提条件。

2.2.2 集中注意力。思想开小差会分心等一切都要靠理智强制自己专心听讲，靠意志来排除干扰。

2.2.3 认真观察、积极思考。不要做一个被动的信息接受者，作老师的合作者，学习的参与者，要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。结论由自己的观察分析和推理而得，会比先听现成结论的学习效果好。

2.2.4 在听取公式定理的同时充分理解、掌握老师的. 解题方法，学习思路。

2.2.4 抓住老师讲课的重点。即不能忽视老师讲课的开头和结尾，开头，往往寥寥数语，但却是全堂讲课的纲。只要抓住这个纲去听课，下面的内容才会眉目清楚。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。同时还要注意老师反复强调的部分。

2.2.5 做好课堂笔记。笔记记忆法，是强化记忆的最佳方法之一。笔记，一份永恒的笔录，可以克服大脑记忆方面的限制。俗语说，好记心不如烂笔头，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。

2.2.6 注意和老师的交流，听课要与老师有目光的交流，提问式交流，都可以促进学习。

### 2.3、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。

### 2.4、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。我计划的复习要求是以下几点：

2.4.1 课后回忆，即在听课基础上把所学内容回忆一遍。2.4.2 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。

2.4.3 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。

2.4.4 看参考书。增加知识的深度和广度。提高应考能力。

2.4.5 单元复习的要求：2.4.6 本单元（章）的知识网络；

2.4.7 本章的基本思想与方法（应以典型例题形式将其表达出来）；

2.5 自我体会：对本章内自己做错的典型问题应有记载，分析其原因及正确答案，应记录下来本章你觉得最有价值的思想方法或例题，以及你还存在的未解决的问题，以便今后将其补上。

### 3、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，我将在学习和做人两大方面做出努力，锻炼自身的意志品质。虽然这份规划书似乎有点泛泛而谈，但是，在写这份计划书的过程中我真的学到了许多，对高中有了一些认识，我产生了一份责任感，这份责任不是对父母负责，而是对自己负责。我相信这责任感将有助于我今后的学习，我个人认为高中的学习正是需要自主，正是需要这份对自己的责任感，才能在拼搏中成长。

## 高中3年学习计划书 篇17

### (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

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/505213011110012003>