

高考学习计划（通用 32 篇）

高考学习计划 篇 1

把高三的复习计划分为三大阶段。每个阶段有不同的任务、不同的目标和不同的学习方法。

第一阶段，是整个高三第一学期时间。这个阶段时间大约五个月，约占整个高三复习的一半时间左右。这高三文科复习四忌

一忌抛开考纲，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重点内容，再有针对性地进行复习。

二忌急于求成，忽视小题。有些学生认为文科需要背诵的知识点太多，而在高考中基础知识题的分值不高，所以索性就放弃了。他们不知道解决好基础知识，正是提高文科成绩的关键所在。

三忌支离破碎，缺乏系统。有些学生认为与理科相比，文科知识缺乏系统性和逻辑性，可以随意捡章节进行复习。其实文科复习应兼顾知识、能力、方法三个层次。

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，不知道自己的涨分点在哪里。一个阶段可以称为基础复习阶段。学校里每一个科目都在逐册逐章节地进行复习，我们自己也应该和学校的教师步伐一致，进行各科的细致复习。我们要充分利用这五个月，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，甚至农字逐句地复习到，应做到毫无遗漏。这个阶段，复习中切忌急躁、浮躁，要知道“万丈高楼增地起”，只有这时候循序渐进、查缺被漏、巩固基础，才能在高考中取得好成绩；只有这时候把边边沿沿、枝枝杈杈的地方都复习到，才能在今后更多的时间去攻克一些综

合性、高难度的题目。

这个阶段，还有一项重要任务，这就是高三第一学期的期末考试。这次考试十分重要，它既可以检验自己一学期来的复习效果，又可以查找自己急待解决的问题漏洞，还可以向你提出新的挑战。因此，我们把它戏称为一次“小高考”。我这里，特别提醒学习较好的高三同学，要格外重视这次考试。

第二阶段从寒假至第一次模拟考试前，时间大约四个月。这个阶段是复习工作中的最宝贵的时期，堪称复习的“黄金期”。之所以这样说，是因为这个时期复习任务最重，也最应该达到高效率的复习。也可以将这个阶段称为全面复习阶段。我们的任务是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，全面复习。这个阶段的复习，直接目的就是第一次模拟考试。第一次模拟教育是高考前最重要的一次学习检验和阅兵，是你选报志愿的重要依据。一模成功，可以使自己信心倍增，但不要沾沾自喜；一模受挫，也不要灰心丧气，妄自菲薄。应该为一模恰当定位，

在战略上藐视它，在战术上重视它。

第三阶段从一模结束至高考前，时间大约两个月。这是高考前最后的一段复习时间，也可以称为综合复习阶段。随着高考的日益迫近，有些同学可能心理压力会越来越重。因此，这个时期应当以卸包袱为一个重要任务。要善于调节自己的学习和生活节奏，放松一下绷得紧紧的神经。古人云：“文武之道，一张一弛”，在此时，第天不必复习得太晚，要赶快调整高三一年紧张复习中形成的不当的生物钟，以保证充沛的精力。另外，这个时期不必再做过多的过量的习题，更不应死抠难题和偏题，应该做少而精的练习。比如，花些工夫研究研究

历年高考的题目，因为这些题目既是经过千锤百炼的精品，又是高考命题人意志的直接体现，可谓字字珠玑。在复习中，我们中做题应先易后难，选择题拿不准也不要放弃，选一个最可能的空填上等等。

以上我介绍的是我在高三时的复习计划和体会。我想，我们在复习中，更重要的是从一点一滴做起。“千里之行，始于足下”，我们也应该重视日常每天每周的复习安排。

高考学习计划 篇2

在高三一年的复习中，我们应该注意合理安排每一天的复习时间。在紧张的复习过程中，每天可供我们自己利用的时间并不多，其中最长的一段时间大约就是每天晚饭后至睡觉前的三个多小时时间。能否利用好这段时间，是高三复习成败的关键。在这方面，我的体会是不要在一个晚上把五科全复习到，这样做只会不分主次、自找麻烦。试想，仅仅是不足四小时的短短的一段宝贵时间，怎么能经得起五科的轮番轰炸呢？因此，我建议大家在一个晚上专攻一门到两门，抓住重点，集中精力，以争取达到较高的学习效率。我在高三每天晚上复习时，周一定为数学日，周二定为英语日，周三定为物理日，周四定为语文日，周五定为化学日，每晚集中精力复习一门功课，长期坚持，效果不错。

高三如何最大限度提高成绩

高三一年是冲刺的一年，要学习新内容、复习旧知识，要兼顾各科提高自己的能力，一年的时间显得十分的短暂而忙碌，如何在有限的时间内，尽可能多的提高自己的成绩？把最大部分的经历放在哪里能得到最高效的回报？大多数同学都会有自己的“强势科目”和“弱势科目”，相对来说，掌握偏弱的科目会有更大的提高空间，将同样的时间和经历花费在强、

弱科目上，“弱势科目”提高的幅度和效果通常都会更大。

备考不能过分“聚焦”

竞争中经常是光想赢的不能赢，不怕输的反而赢了。从求知出发看高考，就会少点浮躁，少点急功近利。一些同学，从高一起就把矛头对准高考，非高考科目不下工夫，非课本参考书不感兴趣，好像这样就能“聚焦”，就能赢得高考。这样成功的可能性并不大。

从语篇中学外语。学英语，有的人专攻单词、语法和习题。这种高效率的办法并不一定适合你，相信，也不易达到好效果。喜欢看“杂书”，这兴趣也可迁移到了学外语上，兴趣恰恰是学习外语的最大动力。另外，对于课本：从语篇中学习一切知识点，这样既掌握了知识点，又能培养整体理解能力，还利于在写作中用上地道的句式和结构。

语文的复习，应分块归纳。按基础知识、阅读、写作分块，采用不同方法。基础知识，按老师的要求从参考书上挑出的十几页知识点复习，强调在快速多次重复阅读中加深记忆痕。对阅读，依*自己较强的阅读功底，主要把注意力集中在熟悉技巧、适应题型上。

轻重分明，全力补弱

在高三复习中执行的方针是：轻重分明，全力补弱。即：要对自己一向学得较好又学得轻松的课给予充分信任，少花时间，节省出大部分时间和精力放在弱势科目上。例如语文、数学、外语基础较好，所以复习重点放在课堂上，自己不另外加班，只对其中自己较突出的弱点予以额外训练；对历史、政治则是课上努力，自己适当超前一点进度。这样，强科中的弱点和弱科，就是复习重点。

数学重点应放在研究综合题上，但不必过滥；由于平常学

习总是按章节进行，综合运用数学工具的能力就会不足，所以应重点弥补；外语，坚持语境中掌握知识的观点，熟读已陌生的课文，再做一定量习题，注意总结过去的错误；历史，应该“书必常看，题要精做”，不能扎到历史科学的汪洋中，而应安守课本。看课本不要钻牛角尖，不要抠得过细，也不要见木不见林。所以千万要在记忆知识点的基础上，抓联系：课本段篇章之间的联系，人物之间、事件之间、人物与事件之间的联系，弄清这些联系之间的联系。

学习阶段虽长，却易被忽视。因为真正的直面高考，当属高三。高三常常被人们认为是可能创造奇迹的一年。我要说的是，高三的奋斗确实能使你的知识产生质的变化，但任何妄想以前瞎混、仅*高三苦拼的思想都是不现实的。如果你以前瞎混过，那就要付出比别人多若干倍的努力！跨入高三，也就意味着复习的开始。复习是在以前学习的基础上进行的，是站在全局高度上的一种综合。复习很讲究方法，下面就谈谈我的一些复习经验。

第一，复习要根据老师的进度制定相应的复习计划，最好稍稍超前一点。这样上复习课时重点、难点、弱点了然于胸，就能收到很好的效果了。要注意不光是对所学内容进行温习，还要对相近、相反、相关知识点进行比较和辨析。

第二，要找到一套适合自己的复习方法。每个人都有自己的特点，适用的方法也各不相同。比如我在复习时，常使用“目录回忆法”，即根据目录来回忆章节的内容，遇到印象模糊或没有印象的，立刻翻到该页仔细阅读。对我来说，这个方法十分有效，既全面又省时，同学们不妨一试。

第三，复习阶段要进行查漏补缺工作。大家可以拿出以前的练习本、试卷，把不懂处、易错处、常错处、常考处一一归

纳总结，使自己对自己的情况胸中有数，便于利用有限的时间弥补弱点。记得当时语文中的名言名句很令我头疼，内容多，分值低，要花大力气才能拿到。于是我把一些常见的名言警句都抄在一个小本子上，一有空就拿出来看。到后来就能倒背如流了，填空自然就不在话下了。我发现这个方法不错，就继续把一些自己常错的内容抄到了本子上，果然出错率就直线下降了。

第四，要注意锻炼培养良好的心理素质。心理素质的好坏直接影响到考场上水平能否正常发挥。高三期间有许多模拟考试，一是为了检查同学们的复习情况，二是为了模拟高考情景，锻炼考生的心理素质。同学们平时就要有意培养自己认真仔细、顽强坚韧的品格。有的同学题目难考不好，题目容易还是考不好，这就是心理素质不好的表现。面对难题，苦思冥想，不得其解，心慌烦躁，知难而退；面对易题，得意忘形，粗心大意，白白丢分，这是同学们最易犯的毛病。其实，若能想到我难人难，我易人易，沉着应战，就能取得理想的成绩。

第五，要勤动手，避免纸上谈兵的情况出现。复习的东西都是以前学过的，一般脑子里都是有印象的。我常常碰到有的同学复习时，看到这个知识点，觉得真简单；看到那个知识点，认为已经掌握了。于是飞快地跳过去。殊不知许多东西，看似简单，真正运用起来就不是那么回事了。有很多细节问题都是你料想不及的，只有在实际做题过程中慢慢体会。而且，熟能生巧，为了达到“快、准、巧”的目标，做一定量的题目是十分必要的。

考前一个月，进入备战阶段。这时运用题海战术显然是不明智的，应该回归课本，把课本内容重新咀嚼一遍。因为高考题主要是围绕课本作文章，偏题、怪题不多。一味地花力气

“啃硬骨头”是得不偿失的。这一期间还应放低高考调子，缓解紧张气氛。另外，还要提醒大家注意，不要忽视生理的调节。很多同学都习惯于夜间学习，甚至通宵奋战，所以晚上精神比较好，效率也比较高。但高考是在白天进行的，因此要有意识地调节生物钟，使兴奋点处于上、下午。这样，高考时才能处于最佳状态。这段时间，由于高考的临近，许多同学会因为复习内容多，时间短，产生急躁情绪。若有这种情况出现，一定要稳住情绪，增强自信，以平和的心态迎接高考。

考前的几天容易紧张，所以不宜多看书，应以调整心情为主，同时为考试做准备。如前往看考场，熟悉环境和交通路线，准备考试的各种证件、学习用具和防暑用品，以免考试时临时慌乱，影响情绪。由于每个人的条件不同，根据以上的经验，作为参考，结合你自身的条件来给自己制定一个合适的学习时间表，这样才会使自己充分的发挥自身潜能，在考试中获得成功！现在回想起那段难忘的高考时光，辛劳与苦涩已渐渐散去，萦绕在心头的是向着目标前进的执着和坚韧。衷心希望你都能脚踏实地，渐入佳境，稳稳地驾驭好自己的生命之舟！

除了以上所说，学习的方法与态度，以及考试的心态都是很重要的因素，很多人在考试时总考不出自己的实际水平，拿不到理想的分数，究其原因，就是心理素质不过硬，考试时过于紧张的缘故，还有就是把考试的分数看得太重，所以才会导致考试失利，你要学会换一种方式来考虑问题，你要学会调整自己的心态，人们常说，考试考得三分是水平，七分是心理，过于地追求往往就会失去，就是这个缘故；不要把分数看得太重，即把考试当成一般的作业，理清自己的思路，认真对付每一道题，你就一定会考出好成绩的；你要学会超越自我，这句话的意思就是，心里不要总想着分数、总想着名次；只要我这

次考试的成绩比我上一次考试的成绩有所提高，哪怕是只高一分，那我也是超越了自我；这也就是说，不与别人比成绩，就与自己比，这样你的心态就会平和许多，就会感到没有那么大的压力，学习与考试时就会感到轻松自如的；你试着按照这种方式来调整自己，你就会发现，在不经意中，你的成绩就会提高许多。

高考学习计划 篇3

其实从我个人角度而言，对于大多数的学生，这几天的话，除了适当休息之外，我们还是应该把自己的作息时间调整。第一个需要注意的就是，在高考的这几天，我们知道考试的时间是上午一个时间段、下午一个时间段。所以，在这个时间段能不能保证自己能够有最大的集中注意力的时间段，其实你在考前的这几天、休息的这三四天的时间里面，你可以充分地去调整。比如说举个例子，当然我们休息可能是第一位的，一定要保证充足的睡眠。在此基础上，我们可以在考前三四天，休息的这几天，我们把做练习的时间都集中在和我们高考，正好是上下午那个时间段一样。

这样的话，学生在这两三个小时里面，能够集中注意力去把自己相应的、各个科目的练习都做一做，这样的话他其实形成一种习惯，因为我们经常说成功是一种习惯。所以，你在高考的时候，应该是能够对他集中注意力方面会有一定的帮助，我这是从考试的时间，集中注意力方面讲。

所以，我们进入最后这个时间段，当然不鼓励学生做太多的大难题，无论是理科还是英语，你再把那个难题再做一遍，或者是做几道，其实意义不是很大。关键是要把自己考试的题型熟悉，比如说如果从准备英语这个角度来说，可以把历年北京高考的真题再拿过来看一看，尤其是过去三年。北京的高考

题，因为是独立命题，所以每一年出题的规律，包括它的题型难度的分布都是类似的，所以从这个角度来说，学生完全可以透过过去几年北京高考的英语的命题，他可以预测一下，比如说至少知道阅读的时候哪一篇比较难、哪一篇比较容易，我的时间分配是不是应该把比较难的阅读里面，我们多分配一些时间，比较容易的话，我们用快速阅读方法能够很快地做。这样的话，能够保证你在高考的时候，你能够达到更好的一个效果，就是你能拿到更高的分数。

所以，我说还是要看一看往年的这些试卷和真题。另外，学生可以把 20xx 年的真题尤其要认真看一看，因为北京高考，实际上 20xx 年开始有一个改革，我们去年的试卷新增了两个题型，所以学生对这种新增的题型，他虽然经过一年的训练，因为毕竟是高考改革第二年了，但是从去年的试卷，我们至少可以知道这种新增的题型，包括题型增加了，他的考试的时间分配，你做题的时候就应该有所改善。所以，这种分配透过去年的试卷，会有更好的一个借鉴作用。

高考学习计划 篇 4

个人学习计划应服从于学校、班级的大计划

两个计划的目的是一致的，在时间安排上可能有矛盾，个人计划活动时间只能在集体活动以外的时间安排。

坚决保证常规学习时间，充分利用自由时间。

常规学习时间主要用来完成老师当天布置的学习任务，“消化”当天所学的新知识，在这部分时的内，由于任务驱使，一般同学基本上是能保证完成任务的，自由学习时间是指完成了老师布置的学习任务后所剩下的归自己支配的学习时间。

在自由学习时间内，一般可以做两件事：补课和提高。补

课，指弥补自己学习中的不足；提高，指深入钻研，发展自己学习的优势和特长。对学习较差的学生来讲，开始自由学习时间几乎没有或很少，以后随着学习水平的提高，常规学习时间会逐渐减少，自由学习时间会逐渐增加。

由于开始时自由学习时间比较少，同学们往往不容易抓住它，这也正是他们学习被动局面难以改变的原因。一旦抓住并体会到自由学习时间给学习带来的好处，他们就会努力提高常规学习时间的效率，来增加自由学习时间，使自己掌握学习的主动权。

长计划和短安排

由于实际的学习生活千变万化，往往不好预测，所以长远计划不能订得太具体，不可能这个月就把下个月每天干什么全都列出来。但是，下个月在学习上应解决哪几个主要问题，心中应当有数。而本月的第一个星期要解决什么问题，第一个星期每天干什么，就应当具体些。这样安排以后，在每天学习时，心中就会明白今天的学习任务在学习全局中的地位，有了具体的短安排，长远计划中的任务可以逐步得到实现；有了长远计划，又可以在完成具体学习任务时，具有明确的学习目的。

制定计划要从实际出发

在制定计划时不要脱离学习的实际情况。不少学生在制定计划时满腔热情，往往忽略了实际情况，结果实行起来就感到紧张、困难。

高考学习计划 篇5

研究高考多年、抓高考质量多年，有两条经验是年年不变，概括起来就是这样两句话：

真正拉开考生分数差距的是基础知识！

真正拉开考生分数差距的是中低档试题！

150 分卷面，得分在 120 分以内，有些考生甚至不足 90 分，一般说来有两个原因，一是基础知识有漏洞，二是中低档题跑了分。有些优秀考生语、数、外得到 120 分或 110 多分，分析结果是难题(占 30 分)得到一些分，而中低档题跑了不少分。综合试卷中有 240 分中低档题，相当一部分考生没有抓住。高考 750 分，中低档题占八成——600 分，抓住这 600 分的题就抓住了根本。

高考在考查知识的同时侧重考查能力；高考考查任何一项能力都必须以相应的知识为载体，因此高考复习，高考复读抓住了基础知识就是抓住了根本。

高考学习计划 篇 6

临近高考，紧张的氛围越是浓厚。

但是，越是这样，高三学子在生活学习的方方面面，越是要做到有条不紊，千万不要因为紧张，打乱自己有序的安排，甚至还要把自己从以往紧张的状态中解放出来。

这段时间学生，主要是为高考做好心理、生理、学习内容等方面的准备。

较妥当的方法就是，保持一如既往的状态，保持固有的学习节奏、熟悉的环境和常态的生活，以缓解临近考试难免出现的紧张和心理疲劳。

一、学习方面

高考前最后一个月，学生应该将重心放回到教科书和阅读上，夯实基础知识才是关键，绝不能以单纯做题替代复习。

学习重点要放在查漏补缺、总结经验教训、知识点梳理和整体回顾上，在头脑中形成比较清晰的知识结构图，对各科复习提纲的回顾以及对以往错题的反思等，都有助于考试时知识

再现和思路打开。

这阶段复习要跟着学校老师的安排走，但更需要的是考生根据个人实际情况，有针对性地解决自己平时出现的失误点和盲点。

可以适量减少做题，做题时要有取舍，不能仅为应付老师的任务，关键是针对性地解决自己的问题。

二、心理状况

赢在心态。

高考前最后一个月，学生们还有一项重要的任务，调整心态。

不管你是尖子生、中等生、还是差生，都要以理智的态度面对考试，如开始认真思考自己的发展问题，认识到任何成功都要付出艰辛的努力，需要坚持不懈的精神，不论高考最终成绩如何，并不代表今后人生的发展趋势。这可以帮助我们更加理智地对待高考，避免遭受过大的打击或者因为一次成功而放松努力。

以平稳的心态应对考试，放下不必要的心理包袱，反而可能在考试中取得不错的成绩。

三、作息方面

考前一个月开始，对长期开夜车的学生来说，之前高强度、长时间学习的作息表就不要再继续了，循序渐进的把自己的生物钟调到正常状态，争取把自己的生理兴奋点调到与高考相应的时间段。一般晚上 11 点左右，就应该做睡觉的准备了。

要充分保障晚上的睡眠时间。考生如果睡眠不足，就容易烦躁，导致学习疲劳，思维速度跟不上，注意力不集中，反而降低我们的学习效率，对考试非常不利。

如果出现失眠现象，家长和学生也不要过于着急，几乎所有学生考前都经历过失眠，所以睡不着觉是很正常的。当学生不再困惑于“不想让自己失眠”时，焦躁的'心情自然就减轻了，睡眠也会跟着得到改善。

四、饮食方面

按照现有生活水平，每个孩子通过饮食保证营养是不成问题的，关键要注意合理搭配，均衡饮食才是最优营养。

学生考前刻意增加营养甚至进补并没有太大意义，因为营养摄取和知识学习是一样，靠的是平时的积累，而且身体对饮食习惯的适应也是需要时间的，所以不主张考前刻意加强营养而大幅改变原有的饮食习惯。

当然，根据天气状况、孩子身体状况和饮食习惯，进行适当的微调还是必要而有益的。

对于市场上各种标榜着提神醒脑的产品，家长选择时更要慎重，不要期待那些东西会产生“特异功能”。

另外，要适量安排一些娱乐活动和体育锻炼，这些活动有助于放松心情、提高学习效率。同时要注意节制，尽量远离电视连续剧、网络游戏、剧烈的体育活动等，以免过度消耗精力。

如果考生心态调整得好，能够准确定位复习的突破点，明确复习策略，再加上合理的饮食、充足的睡眠，形成良好的生物钟，对于考生来说，考前一个月提高成绩还是很有可能的。

高考学习计划 篇7

1. 早起早读

都说一日之计在于晨。相信同学们都知道，早餐起来读书，不仅记得快，而且呢，很长时间也不会忘记。

所以呀，早晨早读效率那么高，建议同学们还是不要熬夜

学习了，有可能熬夜的那么几个小时，还不如早晨的十几分钟哦！

另外，早晨早起，一天的时间也会十分的充足，只有时间够了，我们才能去执行自己制定的一系列的计划。

不过呢，有一点也需要同学们注意啦，早起也并不需要太早，一定要保持睡够 7 小时左右，要不然，就算是起来了，那么也会昏昏沉沉，效率也并不高哦！

2. 弱点提升

在寒假里，时间都是属于我们自己的，怎么学、怎么复习全是同学们自己说了算，所以呀，这个时候，同学们一定不要盲目了。千万不能这边咬一口、那边尝一尝，这样不仅浪费时间，到头来成绩还得不到大幅度提升。

因此，面对寒假的复习，同学们一定要抓住自己的弱点，对弱点进行强化训练、弥补自己的短板，这样做的收益往往会比抓住自己的强项做提升要大一些。

同学们一定要记住，不要让自己的某一科或者是某一个知识点成为自己的绊脚石，也不要因为自己的某一科比较强而沾沾自喜。算上寒假，高考复习冲刺的时间虽然不多，但只要同学们肯下功夫，那便足够了！弥补自己的弱点并不是什么难事哦！

3. 强化训练

如果同学们平时学的都不错，那么利用寒假这个时间，应该做一下提高啦。这个时候，同学们就可以大胆地挑战那些考试中的提高题或者是难题。多用点时间没关系，坚持自己独立去做、去思考，并且做完这道题，一定要再次思考，对照着解析，大致摸清解题套路。

如果同学们坚持一天研究一道不同类型的提高题，也用不

了几天，相信同学们在这些题目上，一定就有所提高了。即使到了考试的时候没有思路，但是积累的套路足够多，用来解题，那也是足够了！

4. 每日任务

在寒假里的复习中，不管同学们是强化训练，还是努力地弥补自己的不足，那都需要同学们对自己的时间好好地规划一下，每日该干什么，不能泛泛而谈，应该具体到时间段上！

一段时间内，自己该干什么就干什么，一定要有耐心，要有努力完成目标的动力。并且，每一天都要留出来一定的时间去处理一些特殊的情况。假如同学们有什么地方卡壳了，或者是临时有什么急事需要去处理，那么耽误的任务计划，一定要用每一天留出来的这个时间去解决哦！如果每天的任务都完美地完成，这个时间呢，可以用来做提高，也可以用来休息哦！

这样一来呢，同学们学习方向就明确了，一旦方向明确，那就去不断的努力，效率也会得到提升。

5. 课外积累

对于语文作文中的事例，亦或者是时事政治，这些都是老师上课不讲的，但却是需要同学们不断积累的。

如果同学们说自己平时没有时间，那么寒假来了，同学们不妨好好利用一下这个时间。

高考学习计划 篇8

一、完成目标

1. 学科作业：复习并完成各学科作业，争取下学期各门功课成绩有所提高，名次力争进班级前八，级部前五十；

2. 身体训练：达到身材健美标准。胸肌、背肌及腿部肌肉更合乎青年男性的最佳比例；有氧运动和无氧运动交叉，使体能更充沛，耐力更强，爆发力有所提高；

二、每日任务

(一)体育项目

1. 早晨. 跑山头公园 5000 米;
2. 上午: 哑铃扩胸 18 个/组、俯卧撑 36 个/组、仰卧起坐 60/组, 上述训练每次各 3 组; (备注: 其中“俯卧撑”不仅要纳入身体锻炼的项目, 还要纳入政治思想的改造)
3. 下午: 3 点半以后和同学去大海畅游 2 小时。

(二)文化学习

1. 语文: 每天学习 30 分钟, 以做作业为主
2. 数学: 每天学习 30 分钟, 以做作业为主
3. 英语: 每天学习 30 分钟, 以做作业为主;同时要上网观摩若干英文电影;
4. 其它: 每天学习 20 分钟;
5. 上网收集学习资料, 强烈督促自己每天 上网时间不少于 180 分钟;
6. 课外阅读: 属机动时间视情况决定;
7. 作文每周一篇(网上完成);

(三)尊老爱幼

1. 每天应抽出一定时间陪伴爷爷奶奶消遣, 或者陪伴弟弟妹妹上网玩游戏。

(四)机动备用

1. 机动时间用来完成未尽的事项。

(五)作息表

- 07: 00—07: 10 起床;
- 07: 10—07: 30 洗漱、便便;
- 07: 30—08: 30 跑山;
- 08: 30—09: 00 早餐、看新闻;

09: 00—09: 30 做语文作业, 并 上网搜集相关资料;
09: 30—09: 40 撒尿、喝水、 锻炼身体;
09: 40—10: 10 做数学作业;有必要的话 上网搜搜数学
课堂;
10: 10—11: 30 争取完成英语作业, 看英文版大片训练
听力提高口语;
11: 30—13: 30 午餐、午休、看当天专刊报纸;
13: 30—14: 30 上网放松
14: 30—15: 00 室内体育锻炼: 俯卧撑、仰卧起坐等
15: 00—15: 20 写其它学科作业
15: 30—18: 00 吃水果零食, 游泳;
18: 00—18: 30 享受晚餐同时对爸爸、奶奶的烹饪技艺
进行 友好点评;
18: 30—19: 00 和爸爸 探讨人生;
19: 00—19: 30 看新闻联播或者上网浏览新闻(奥运会最
新消息);
19: 30—20: 10 看其他电视节目;
20: 10—20: 50 辅导 爷爷奶奶电脑知识并实践;
21: 00 —21: 10 简单室内运动, 吃水果或喝酸奶, 看电
视或上网浏览;
21: 10—22: 30 上网玩游戏 ;
22: 00—07: 00 洗澡睡大觉做美梦 至次日。

高考学习计划 篇9

高中学习压力也越来越大, 不仅在学校学习时间安排的满满的, 就是放暑假同学们也是选择报各种补习班、速成班, 但是漫无目的、毫无计划的学习只会让大家身心疲惫, 不利于学习成绩的提高, 所以暑期制定学习计划很重要。

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。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，绝不要为了列计划才去列计划，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。

篇三：

高三的学习一定要抓基础，并把知识网络化、系统化，在此基础上学以致用，应用到实际生活中。因为现在的高考正由知识型向能力型转化。

1、把高一、高二的期中、期末试卷以及其他重要试卷进行汇总、分析了解自己的长处，找出欠缺或不足，这样，实施下一步学习计划才会“有的放矢”。

2、利用暑假补缺、补漏。先补容易补的知识，后补有难度的知识。只有循序渐进、由浅入深，才会做到“事半功倍”。

3、制订长期有效的暑期、高三学习计划。根据自身实际知识和智力水平以及身体条件，制订长期、合理的学习计划，并且要持之以恒，避免“三天打鱼，两天晒网”。

4、将学科知识“类化、细化、系统化”，作全面复习安排。要高屋建瓴，将各科知识分门别类；先宏观调控，再精耕细作；对各科知识如此梳理，学习才会有章法，解题思路才会更为清晰。切忌“眉毛胡子一把抓”。

5、严格合理安排作息時間。根据自身生物钟以及对各学科的吸取程度，制订合理的作息计划。根据上下午时间段对文理科的接受情况进行科学安排；每一次的学习时间不宜过长，感到疲倦时就适当休息，不要打“疲劳战”。

6、劳逸结合，适当放松，注意体育锻炼。要注重学习效率，学会学习，把主要精力用在刀刃上。因此，要学会放松，适当进行体育锻炼，以增强体质，保证长时、高效的学习。

了解高考变化

新高三生可利用暑假最后一个月的时间，了解以往考试的基本情况，如试卷结构、试题特点等，对高考有一个基本的认

识，还要了解一下今年的考试变化，包括题型、内容、题量、分值等，把握高考趋势，明确复习重点，只有对高考有较全面的了解，复习时才能做到心中有数。

心理调节方面：鼓励“立长志”避免“常立志”

每个新高三学生在进入最后一年冲刺阶段前，要冷静、认真地思考一下自己的奋斗目标。当然，这不是说凭借自己心头一热，有感而发的所谓“豪言壮语”。志向要有根有据。所谓有“根”是指志向所涉及的发展方向有自己的兴趣、特长作支撑，确立的目标以自己的实际能力和爱好为根本。所谓有

“据”是指自己确立的目标符合社会的需要，具有社会价值，而不仅仅是自己的主观遐想。这是考生确立志向时需要认真思考的问题。

既要做好“长打算”又要做好“短安排”

饭要一口一口地吃，事要一件一件地做。新高三学生面对将近 10 个月的应试准备，既要做好切实可行的周密计划，又要做好及时调整自己复习策略的准备。这样才能以好的方法获取好效果。

高考学习计划 篇 10

临近高考，制定一个完整的学习计划是非常重要的一件事情，每个同学都不能够草率制定，应该抽时间好好思考自己的优势学科和劣势学科，并根据自己的情况有的放矢的制定自己的学习计划表。关于学习计划表以下几点是我想和同学们沟通的：

- 1、首先，你要保证自己的听课效率，就是每节课应该认真的听老师讲的内容，即使老师已经讲过多次，但是你每听一次都会有一次的收获和理解，同时老师在讲的同时也会讲解一些新的思路和方法，所以听课效率最重要。同时课间的时候不

要总是呆在教室学习，可以走出去呼吸呼吸新鲜空气。是自己更加清醒，上课认真听胜过课后自学。

2、其次，高三学生可以适当熬夜，但是不要超过 12 点，否则会得不偿失。晚上的时间最好不要做一些记忆性的学习，比如说英语单词的背诵和语文古诗文的背诵都不要晚上进行（除非说你晚上的效率特别高），晚上的时间最好做几道中等难度的理科题，如果你有特别强势的一门理科就不要再多做习题了，你可以看看自己的改错本，把错的题温习一遍，分分类，找到每一类错题的思路和套路，做到做一题胜千题的效果。晚上的时间一周有五天，你可以每天晚上安排学习一门学科，切不可走马观花，每个学科每晚都看点，这样会得不偿失。

3、最后，周末的时候要合理安排时间，我一般是两个早晨分别背诵语文和英语，周六上午、下午、晚上分别学习物理、化学、生物，周日上午学习数学，下午定时做一套理综卷子，晚上复习巩固周末所学的知识，查漏补缺。

高考学习计划 篇 11

1. 晚上一定要保证睡眠。高考学习计划范文
2. 上课听好课(不要只顾着记笔记，听明白其实更重要)
3. 哪不懂，这些就是今天自己要消化的东西。
4. 晚上不用苦命的熬夜!
5. 每个周末都要把这周的知识，哪怕是草草的，也要过一遍。“好的学习成绩，在于好的学习习惯。”要想分配好学习时间就要制定学习计划!!!!这是相当重要的!!!

①学习计划主要是计划对空余时间的利用。这个时间一般规定两件事：补课和提高。

②列出具体任务，然后把学习任务具体分配到每一周、每

一天去，再计算一下，每天可以有多少学习时间，每项内容大致需要花费多少时间。计划中一定要安排严格的、足够数量的基本功训练，力戒好高骛远。

③检查效果，及时调整：每个计划执行到结束或执行一个阶段后，就应当检查一下效果如何。如果效果不好，就要找原因，进行必要的调整。检查内容是：是不是基本按计划去做？计划任务是否完成？学习效果如何？没完成计划的原因是什么？什么地方安排太紧？哪些环节安排轻松？等等。通过检查后，再修订计划，改变不科学、不合理的地方。

④不要贪心，要注意留出空余时间。一张一弛，文武之道，计划制定时，也要考虑吃饭、睡觉、休息、娱乐、体育锻炼等活动时间。

⑤灵活调整学习计划：确定计划后，就应该严格执行，但在学习中，根据实际情况灵活安排，不可过于拘泥。注意和同学交流学习心得，向老师请教学习方法，及时充实调整学习计划。

最后补充几句：计划虽然制定好了，但必须严格按照计划去做，否则辛苦制定的计划一点用也没有!!!而且还浪费墨水!!
呵呵！开个玩笑！总之一定要严格按照计划的去做，才能达到最理想的效果！

高考学习计划 篇12

在高三一年的复习中，我们应该注意合理安排每一天的复习时间。在紧张的复习过程中，每天可供我们自己利用的时间并不多，其中最长的一段时间大约就是每天晚饭后至睡觉前的三个多小时时间。能否利用好这段时间，是高三复习成败的关键。在这方面，我的体会是不要在一个晚上把五科全复习到，这样做只会不分主次、自找麻烦。试想，仅仅是不足四小时的

短短的一段宝贵时间，怎么能经得起五科的轮番轰炸呢？因此，我建议大家在一个晚上专攻一门到两门，抓住重点，集中精力，以争取达到较高的学习效率。我在高三每天晚上复习时，周一定为数学日，周二定为英语日，周三定为物理日，周四定为语文日，周五定为化学日，每晚集中精力复习一门功课，长期坚持，效果不错。

高三如何最大限度提高成绩

高三一年是冲刺的一年，要学习新内容、复习旧知识，要兼顾各科提高自己的能力，一年的时间显得十分的短暂而忙碌，如何在有限的时间内，尽可能多的提高自己的成绩？把最大部分的经历放在哪里能得到最高效的回报？大多数同学都会有自己的“强势科目”和“弱势科目”，相对来说，掌握偏弱的科目会有更大的提高空间，将同样的时间和经历花费在强、弱科目上，“弱势科目”提高的幅度和效果通常都会更大。

备考不能过分“聚焦”

竞争中经常是光想赢的不能赢，不怕输的反而赢了。从求知出发看高考，就会少点浮躁，少点急功近利。一些同学，从高一起就把矛头对准高考，非高考科目不下工夫，非课本参考书不感兴趣，好像这样就能“聚焦”，就能赢得高考。这样成功的可能性并不大。

从语篇中学外语。学英语，有的人专攻单词、语法和习题。这种高效率的办法并不一定适合你，相信，也不易达到好效果。喜欢看“杂书”，这兴趣也可迁移到了学外语上，兴趣恰恰是学习外语的最大动力。另外，对于课本：从语篇中学习一切知识点，这样既掌握了知识点，又能培养整体理解能力，还利于在写作中用上地道的句式和结构。

语文的复习，应分块归纳。按基础知识、阅读、写作分

块，采用不同方法。基础知识，按老师的要求从参考书上挑出的十几页知识点复习，强调在快速多次重复阅读中加深记忆痕。对阅读，依_自己较强的阅读功底，主要把注意力集中在熟悉技巧、适应题型上。

轻重分明，全力补弱

在高三复习中执行的方针是：轻重分明，全力补弱。即：要对自己一向学得较好又学得轻松的课给予充分信任，少花时间，节省出大部分时间和精力放在弱势科目上。例如语文、数学、外语基础较好，所以复习重点放在课堂上，自己不另外加班，只对其中自己较突出的弱点予以额外训练；对历史、政治则是课上努力，自己适当超前一点进度。这样，强科中的弱点和弱科，就是复习重点。

数学重点应放在研究综合题上，但不必过滥；由于平常学习总是按章节进行，综合运用数学工具的能力就会不足，所以应重点弥补；外语，坚持语境中掌握知识的观点，熟读已陌生的课文，再做一定量习题，注意总结过去的错误；历史，应该“书必常看，题要精做”，不能扎到历史科学的中，而应安守课本。看课本不要钻牛角尖，不要抠得过细，也不要见木不见林。所以千万要在记忆知识点的基础上，抓联系：课本段篇章之间的联系，人物之间、事件之间、人物与事件之间的联系，弄清这些联系之间的联系。

学习阶段虽长，却易被忽视。因为真正的直面高考，当属高三。高三常常被人们认为是可能创造奇迹的一年。我要说的是，高三的奋斗确实能使你的知识产生质的变化，但任何妄想以前瞎混、仅_高三苦拼的思想都是不现实的。如果你以前瞎混过，那就要付出比别人多若干倍的努力！跨入高三，也就意味着复习的开始。复习是在以前学习的基础上进行的，是站

在全局高度上的一种综合。复习很讲究方法，下面就谈谈我的一些复习经验。

第一，复习要根据老师的进度制定相应的复习计划，最好稍稍超前一点。这样上复习课时重点、难点、弱点了然于胸，就能收到很好的效果了。要注意不光是对所学内容进行温习，还要对相近、相反、相关知识点进行比较和辨析。

第二，要找到一套适合自己的复习方法。每个人都有自己的特点，适用的方法也各不相同。比如我在复习时，常使用“目录回忆法”，即根据目录来回忆章节的内容，遇到印象模糊或没有印象的，立刻翻到该页仔细阅读。对我来说，这个方法十分有效，既全面又省时，同学们不妨一试。

第三，复习阶段要进行查漏补缺工作。大家可以拿出以前的练习本、试卷，把不懂处、易错处、常错处、常考处一一归纳总结，使自己对自己的情况胸中有数，便于利用有限的时间弥补弱点。记得当时语文中的名言名句很令我头疼，内容多，分值低，要花大力气才能拿到。于是我把一些常见的名言警句都抄在一个小本子上，一有空就拿出来看。到后来就能倒背如流了，填空自然就不在话下了。我发现这个方法不错，就继续把一些自己常错的内容抄到了本子上，果然出错率就直线下降了。

第四，要注意锻炼培养良好的心理素质。心理素质的好坏直接影响到考场上水平能否正常发挥。高三期间有许多模拟考试，一是为了检查同学们的复习情况，二是为了模拟高考情景，锻炼考生的心理素质。同学们平时就要有意培养自己认真仔细、顽强坚韧的品格。有的同学题目难考不好，题目容易还是考不好，这就是心理素质不好的表现。面对难题，苦思冥想，不得其解，心慌烦躁，知难而退；面对易题，得意忘形，

粗心大意，白白丢分，这是同学们最易犯的毛病。其实，若能想到我难人难，我易人易，沉着应战，就能取得理想的成绩。

第五，要勤动手，避免纸上谈兵的情况出现。复习的东西都是以前学过的，一般脑子里都是有印象的。我常常碰到有的同学，看到这个知识点，觉得真简单；看到那个知识点，认为已经掌握了。于是飞快地跳过去。殊不知许多东西，看似简单，真正运用起来就不是那么回事了。有很多细节问题都是你料想不及的，只有在实际做题过程中慢慢体会。而且，熟能生巧，为了达到“快、准、巧”的目标，做一定量的题目是十分必要的。

考前一个月，进入备战阶段。这时运用题海战术显然是不明智的，应该回归课本，把课本内容重新咀嚼一遍。因为高考题主要是围绕课本作文章，偏题、怪题不多。一味地花力气

“啃硬骨头”是得不偿失的。这一期间还应放低高考调子，缓解紧张气氛。另外，还要提醒大家注意，不要忽视生理的调节。很多同学都习惯于夜间学习，甚至通宵奋战，所以晚上精神比较好，效率也比较高。但高考是在白天进行的，因此要有意识地调节生物钟，使兴奋点处于上、下午。这样，高考时才能处于最佳状态。这段时间，由于高考的临近，许多同学会因为复习内容多，时间短，产生急躁情绪。若有这种情况出现，一定要稳住情绪，增强自信，以平和的心态迎接高考。

考前的几天容易紧张，所以不宜多看书，应以调整心情为主，同时为考试做准备。如前往看考场，熟悉环境和交通路线，准备考试的各种证件、学习用具和防暑用品，以免考试时临时慌乱，影响情绪。由于每个人的条件不同，根据以上的经验，作为参考，结合你自身的条件来给自己制定一个合适的学习时间表，这样才会使自己充分的发挥自身潜能，在考试中

获得成功!现在回想起那段难忘的高考时光，辛劳与苦涩已渐渐散去，萦绕在心头的是向着目标前进的执着和坚韧。衷心希望你都能脚踏实地，渐入佳境，稳稳地驾驭好自己的生命之舟!

除了以上所说，学习的方法与态度，以及考试的心态都是很重要的因素，很多人在考试时总考不出自己的实际水平，拿不到理想的分数，究其原因，就是心理素质不过硬，考试时过于紧张的缘故，还有就是把考试的分数看得太重，所以才会导致考试失利，你要学会换一种方式来考虑问题，你要学会调整自己的心态，人们常说，考试考得三分是水平，七分是心理，过于地追求往往就会失去，就是这个缘故;不要把分数看得太重，即把考试当成一般的作业，理清自己的思路，认真对付每一道题，你就一定会考出好成绩的;你要学会超越自我，这句话的意思就是，心里不要总想着分数、总想着名次;只要我这次考试的成绩比我上一次考试的成绩有所提高，哪怕是只高一分，那我也是超越了自我;这也就是说，不与别人比成绩，就与自己比，这样你的心态就会平和许多，就会感到没有那么大的压力，学习与考试时就会感到轻松自如的;你试着按照这种方式来调整自己，你就会发现，在不经意中，你的成绩就会提高许多。

高考学习计划 篇 13

、

确立可行目标执行学习计划

进入高三，许多学生孩子喜欢给自己制定很高的目标。但需要注意的是，目标的可行性究竟有多大。对大多数学生来说，制定一个远大但自己又能够相信的目标，并为之不断地努力，对高考的成功都至关重要。

在制定目标时，既不能犯战略性错误，又要讲究战术方

针，要让学生一步一个小台阶地走，这样他跳一跳能够得着，也就容易产生兴趣，不容易放弃。同时，要根据学生自身的具体情况，设定科学的目标，并对大目标进行分割，每实现一个小目标，都向最终的胜利又迈进了一步。比如，一个高考生现在只能考到 200 分，却立志进清华，这个目标就太不真实了。哪怕一开始设定的目标较低，经过一次次考试的检验和调整，逐步增加预期，那这个提升的过程就是快乐和有意义的。确立目标之后，就要有计划地去执行，包括提升学习能力和解决学习内容。能力影响的是全学科的成绩，而内容是提高每科成绩的基础。

找出知识漏洞

发现学习乐趣

由于中、高考的考察面很广，高三的学生需要复习的内容特别多。在这种情况下，首先要掌握知识体系，提升对知识的综合运用能力。因此，开学后的一段时间里，考生应进行系统化复习，着重解决有难度的知识点，是学习的主要方向；然后才是用模拟试卷去检验学习的成果，进行知识体系的梳理巩固、查漏补缺，并在自己的薄弱点多下功夫。

不过，很多孩子并不知道自己知识的漏洞到底在哪里，最好的方法是去向每科老师请教，将其意见综合起来。

另外，在高压和枯燥的环境下，想办法提高学习对孩子的吸引力也很重要。比如可以通过与自己比赛的方式培养学习的兴趣和动力。在这种方式中，根据学生的自身特点，选择先从强势学科或者弱势学科入手，通过努力，让他们发现自己跟以前相比做出的突破，起到增强信心的作用。除此以外，将班里成绩比自己好的人设定为竞争对手，或者组建竞争互助小团队，也是不错的办法。

制定错题本

先明白什么是“错题”

错题本是学生在学习过程中，把自己做过的作业、习题、试卷中的错题整理成册，便于找出自己学习中的薄弱环节，进而提高学习效率提高学习成绩。错题本体现了学生的学习问题所在，如果能有效地归纳这个总结，然后并把它解决，非常有利于考生备考。

高三生在制定错题本的时候一定要知道哪些是真正的错题，真正的错题不是因为粗心大意，甚至不是因为计算出的问题的那种错题，是因为你思路出了问题了，或者某个知识点的一个细微之处你没有考虑到出现的，你把它纳入到错题本，起到一个提醒的作用。

对高三的学生而言，错题本是学生高考复习冲刺阶段的最好助手。越往后，这个本子对学生的帮助就越大。因为，每道错题都切中学生的弱点，指出了学习漏洞，是最好的针对个人的学习资料。在这一点上，任何高考专家、辅导书都无法做到。

对比来看，错题本是一个见效慢的学习工具，毕竟错题是需要经历一段时间的积累的，只有有了一定的量，并养成多看多想的习惯，它才能发挥出其效果来。这也是很多学生记着记着就把它抛到一边去的原因。

与考生沟通

家长可借助三种力量

进入高三，家长就真正进入了艰难的陪考历程，对于孩子们，学习固然重要，当然也不能忽视其他方面：比如身体、心理等。家长为了更好地助孩子一臂之力，现阶段首要的任务就是要和班主任、任课老师做好沟通，及时了解孩子在学校的学

习，陪同孩子、紧跟高考的脚步。在互联网的社会环境下，学生获取知识的渠道越来越多，学生未来的出路会更多，高考不是实现梦想和追求的唯一路径，家长不要给孩子施加过多压力。

这一年，家长必须建立与孩子良好的沟通渠道，高考不是考生一个人的事，是全家人共同的目标，很多事情需要全家人一起商量一起做决定。不能把这个任务单纯地只交给考生一个人去承担。这就要建立与孩子的沟通渠道。

在高考之年的各个阶段，家长要及时掌握孩子的心理动向，这就需要沟通，各个阶段沟通的内容不一样，高考之年，是一个阶段做一个阶段的事情，不要跨阶段去做，也不要跨阶段去沟通，这样可以减少孩子的压力。

当家长觉得和孩子沟通有障碍，效果不明显的话，可以尝试用借力的方式来达到间接沟通的目的。一是可以借班主任的力，二是可以借孩子好同学、好朋友的力，三是可以借任课老师的力。

更多资讯请关注，我们将持续为您更新最新资讯。敬请期待！

高考学习计划 篇 14

什么样的学生是好学生？听老师话的学生是好学生！怎样才能做到提高复读效果，提高来年高考成绩？我们认为，就是要听老师话，跟着老师走。

小聪明不如大聪明，小算盘打得再精也要吃亏，另起炉灶、另立门户、自以为是，是复读的大忌。复读班的老师是精心选择后聘任的，以咱们学校为例，老师队伍全部由各校优秀教师组成，其中光连续多年送毕业班的教师就有几十位，他们既是各学科教研组的组长，又全部在一线上课，不是什么“挂

名顾问”，他们肩负着各学科的教学质量。咱们学校选调的教师，必须教过高三，教学业绩要突出，全部都是专职而不是兼职！主管教学的领导的听课，学生的评教评学已经形成制度。说这些是想告诉复读学生，老师们是有一定水平的，有丰富的经验的，对高考研究是充分的，要相信老师。老师们是引导复读生实现梦想的导师，一定要听导师的话，跟着导师走。

还有一点要提醒复读生，每一个复读班的学生是由不同学校的学生组成的，每一个学生后面都有六个或更多的教过你们的老师，这些老师就成了你们比较复读老师的参照，这里产生一个问题，在复读班教学过程中谁向谁靠拢？复读班的老师无法向你们靠拢，只有一条路：你们向复读班的老师靠拢，这样复读班的教学才能正常进行下去，而且这种靠拢越快越好，这就是我为什么反复强调要听老师话的另外一个重要原因。

高考学习计划 篇 15

有人将高三比作炼狱，但经历过高三的同学都会觉得，高三虽然艰苦，但是它并不是在折磨学生，而是让学生在历练。其实同学们只要把握高三这一年，你会发觉高三其实是人生中收获最丰富也是最难忘的一年。

建立明确实际的目标

所谓长期目标就是你理想的大学，这个大学的录取线要是你努力蹦能够够到的，过犹不及。记住，满足于现实的和不切实际的目标不能够算是目标。有了这样一个目标，你的奋斗就有了方向，你的努力也就有了价值。

所谓短期目标分为很多种，比如考试的排名，某一知识点的突破等等。建议学生每一阶段制定一个这样的目标，这样你就不会被作业和考试所奴役，而是化被动为主动，自发地提高。

学会智慧的勤奋

在我看来，高三的成功需要 40% 的智慧与 60% 的勤奋。也就是说耍小聪明和一味的勤奋都不会取得最好的成绩。何为智慧的勤奋？这就要引入两个概念：效率和效果。过去我们总是在提效率的重要性，但是高三我们应该更重视效果。效率就是劳动量与时间的比，效果是一段时间的努力后自身得到了多大提高。有些同学会疑惑，为什么我这么努力，每天做这么多题还是没有提高？这就说明你只重视效率而忽略了效果。勤奋固然重要，但没有智慧的勤奋很多时候是在做无用功。

要有计划

计划服务于目标，在有了明确实际的目标后，就要制定相应的计划。做计划前：

首先要做这样一件事：拿出一张纸，将每一科你值得发扬的地方和需要改进的地方写出来。这样做的目的是深刻的剖析自己，给自己一个客观的定位。这样以后，你制定计划就有了偏重。

第二，要明确制定计划要切合实际，即计划所定的工作量必须是你至少能够完成 80% 的，不然到时你会很痛苦的。

第三，计划中要留出查缺补漏时间应对突发事件。第四，不要为无法完全完成计划而沮丧，没有多少人能够完全完成计划。在 80% 的完成度以上，只要你把计划中最重要最紧急的事情完成了就可以了。

高考学习计划 篇 16

在高三一年的复习中，我们应该注意合理安排每一天的复习时间。在紧张的复习过程中，每天可供我们自己利用的时间并不多，其中最长的一段时间大约就是每天晚饭后至睡觉前的三个多小时时间。能否利用好这段时间，是高三复习成败的关键。

键。在这方面，我的体会是不要在一个晚上把五科全复习到，这样做只会不分主次、自找麻烦。试想，仅仅是不足四小时的短短的一段宝贵时间，怎么能经得起五科的轮番轰炸呢？因此，我建议大家在一个晚上专攻一门到两门，抓住重点，集中精力，以争取达到较高的学习效率。我在高三每天晚上复习时，周一定为数学日，周二定为英语日，周三定为物理日，周四定为语文日，周五定为化学日，每晚集中精力复习一门功课，长期坚持，效果不错。

高三如何最大限度提高成绩

高三一年是冲刺的一年，要学习新内容、复习旧知识，要兼顾各科提高自己的能力，一年的时间显得十分的短暂而忙碌，如何在有限的时间内，尽可能多的提高自己的成绩？把最大部分的经历放在哪里能得到最高效的回报？大多数同学都会有自己的“强势科目”和“弱势科目”，相对来说，掌握偏弱的科目会有更大的提高空间，将同样的时间和经历花费在强、弱科目上，“弱势科目”提高的幅度和效果通常都会更大。

备考不能过分“聚焦”

竞争中经常是光想赢的不能赢，不怕输的反而赢了。从求知出发看高考，就会少点浮躁，少点急功近利。一些同学，从高一起就把矛头对准高考，非高考科目不下工夫，非课本参考书不感兴趣，好像这样就能“聚焦”，就能赢得高考。这样成功的可能性并不大。

从语篇中学外语。学英语，有的人专攻单词、语法和习题。这种高效率的办法并不一定适合你，相信，也不易达到好效果。喜欢看“杂书”，这兴趣也可迁移到了学外语上，兴趣恰恰是学习外语的最大动力。另外，对于课本：从语篇中学习一切知识点，这样既掌握了知识点，又能培养整体理解能力，

还利于在写作中用上地道的句式和结构。

语文的复习，应分块归纳。按基础知识、阅读、写作分块，采用不同方法。基础知识，按老师的要求从参考书上挑出的十几页知识点复习，强调在快速多次重复阅读中加深记忆痕。对阅读，依*自己较强的阅读功底，主要把注意力集中在熟悉技巧、适应题型上。

轻重分明，全力补弱

在高三复习中执行的方针是：轻重分明，全力补弱。即：要对自己一向学得较好又学得轻松的课给予充分信任，少花时间，节省出大部分时间和精力放在弱势科目上。例如语文、数学、外语基础较好，所以复习重点放在课堂上，自己不另外加班，只对其中自己较突出的弱点予以额外训练；对历史、政治则是课上努力，自己适当超前一点进度。这样，强科中的弱点和弱科，就是复习重点。

高考学习计划 篇 17

高三的学习一定要抓基础，并把知识网络化、系统化，在此基础上学以致用，应用到实际生活中。因为现在的高考正由知识型向能力型转化。

1、把高一、高二的期中、期末试卷以及其他重要试卷进行汇总、分析了解自己的长处，找出欠缺或不足，这样，实施下一步学习计划才会“有的放矢”。

2、利用暑假补缺、补漏。先补容易补的知识，后补有难度的知识。只有循序渐进、由浅入深，才会做到“事半功倍”。

3、制订长期有效的暑期、高三学习计划。根据自身实际知识和智力水平以及身体条件，制订长期、合理的学习计划，并且要持之以恒，避免“三天打鱼，两天晒网”。

4、将学科知识“类化、细化、系统化”，作全面复习安排。要高屋建瓴，将各科知识分门别类；先宏观调控，再精耕细作；对各科知识如此梳理，学习才会有章法，解题思路才会更为清晰。切忌“眉毛胡子一把抓”。

5、严格合理安排作息時間。根据自身生物钟以及对各学科的吸取程度，制订合理的作息计划。根据上下午时间段对文理科的接受情况进行科学安排；每一次的学习时间不宜过长，感到疲倦时就适当休息，不要打“疲劳战”。

6、劳逸结合，适当放松，注意体育锻炼。要注重学习效率，学会学习，把主要精力用在刀刃上。因此，要学会放松，适当进行体育锻炼，以增强体质，保证长时、高效的学习。

高考学习计划 篇18

1、上东南大学便是我最大的梦想。也许在别人看来，以我的成绩去考东南大学，简直是痴人说梦，“考不上”才是毫无悬念的。不过，我想说，我想努力一下，我会努力一下。

也许我不是最好的。不，我确实不是最好的。但我正在努力，将自己变得“更好”。为了自己的目标，我会在接下来的九个月，不到280天的时间里，好好努力，珍惜每一分、每一秒，踏踏实实地学习、生活。

上课一定不能开小差，打瞌睡的。万一没控制好自己，不小心走了神或瞌睡过去了，我会让朋友们对我进行恶狠狠的、毫不留情面的体罚。

作业要在自习课上写完，回家后对当天的学习知识进行整理、巩固，并写一些资料进行强化。当天的任务当天完成，决不会对心疼自己，放自己一马。我知道，九个月后，大学是不会放我一马的。

要坚持晨读，不能赖床，更不能迟到。若今天迟到了五分

钟，那么明天就早到十分钟，决不含糊。这一方面，我会请妈妈帮忙，再不行就让爸爸出马，我就不信还会赖床。

学会在压力巨大的黑色高三快乐学习、健康生活，保持一个好心态，并坚守“不抛弃、不放弃”的理念，相信自己是有潜力大幅跨越的。上东南大学，念土木工程系！

东南，舍我其谁！

加油！加油！

2、晚上一定要保证睡眠。

上课听好课（不要只顾着记笔记，听明白其实更重要）

哪不懂，这些就是今天自己要消化的东西。

晚上不用苦命的熬夜！

每个周末都要把这周的知识，哪怕是草草的，也要过一遍。

好的学习成绩，在于好的学习习惯。

要想分配好学习时间就要制定学习计划!!!!这是相当重要的!!!

①学习计划主要是计划对空余时间的利用。这个时间一般规定两件事：补课和提高。

②列出具体任务，然后把学习任务具体分配到每一周、每一天去，再计算一下，每天可以有多少学习时间，每项内容大致需要花费多少时间。计划中一定要安排严格的、足够数量的基本功训练，力戒好高骛远。

③检查效果，及时调整：（）每个计划执行到结束或执行一个阶段后，就应当检查一下效果如何。如果效果不好，就要找原因，进行必要的调整。检查内容是：是不是基本按计划去做？计划任务是否完成？学习效果如何？没完成计划的原因是什么？什么地方安排太紧？哪些环节安排轻松？等等。通过检查

后，再修订计划，改变不科学、不合理的地方。

④不要贪心，要注意留出空余时间。一张一弛，文武之道，计划制定时，也要考虑吃饭、睡觉、休息、娱乐、体育锻炼等活动时间。

高考学习计划 篇 19

一. 课本是最好的老师。在高中阶段，特别高三复习阶段，要注重基础，反复研读课文，巩固基础知识。每看一遍课本，都会有许多新的想法和收获。

二. 要养成良好的学习习惯。为了深刻地理解课本，要注重课前的预习，课堂上认真听讲，课后及时总结。良好的学习习惯是高效率掌握知识的保障。

三. 要多与代课老师交流。谨记老师的教导，代课老师有丰富的教学经验，也清楚地知道学生的薄弱点。有句话这样说：学生只参加一次高考，老师却经历了许多次高考。我们有什么理由不听老师的呢？

四. 要保持良好的学习状态，自信踏实，刻苦努力，以饱满的精神迎接新一天的挑战。

一个好的学习习惯可以帮助我们达到事半功倍的效果，也会让学习变得有条不紊，不杂不乱。

首先，上课要认真听讲。上课的时间是要充分利用的，因为那是同学们注意力能够高度集中的时候。所有的知识需要当堂理解，并且紧跟老师的思路，避免开小差。有一个小方法，就是上课时目光跟着老师移动，可以尽量避免走神，也便于老师监督。特别要提一下，有些老师讲课有时会出现“离题”的状况，同学们一是可以提醒老师，二还可以将刚才老师讲的东西巩固一遍，充分利用课堂时间。

其次，要养成预习和复习的习惯。如果在上课前已预习，

甚至只是浏览过课本内容，上课时思路就会更活跃，也有助于理解课堂内容，加深记忆。还可以记下不懂的地方，上课时着重注意。所谓“温故而知新”，复习自然也是必不可少。在高一、高二时，同学们往往只在考试来临的几天里抓紧复习功课。但如果每天将学到的内容巩固一遍，效果也是十分显著的，通常只需要大致将重点知识记一遍即可。

再者，要与老师交流，勤学好问。记得刚上高中时，看到有同学下课了拿着书去问老师难题，还觉得好生奇怪。然而到高年级以后，自己也成天“缠”住老师不放，并由此受益匪浅。尽管遇到难题可以问同学，但向老师提问时，老师会将一些类似的知识串联起来，提高学生的跨越理解能力。因此，请大胆地向老师提问吧！我们的口号是：“不让难题过夜！”

最后，重视笔记。许多科目都需要记笔记，而笔记的记法也不尽相同。例如我们的历史书上空隙很多，就不用专门的笔记本

高考学习计划 篇 20

为迎接 20xx 年高考，实现高考既定目标，结合本届高三年级的具体情况，力求做到复习的规范性、针对性、实效性，特拟订以下计划。

一、指导思想

认真落实《课程标准》要求，透彻把握《20xx 年江苏省高考语文考试说明》的精神，全面提高学生的语文素养，使语文高考成绩稳步上升。

二、复习理念

夯实考点，厚实积累，拓宽视野，发展智能，提高素养。

三、复习时间安排

第一阶段：

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/676031210151010232>