

## 学习规划（实用 18 篇）

### 学习规划（1）

#### 一、计划要尽量全面

学习计划是指学习的具体安排。要想真正完成好学习计划，在考虑计划的时候，一定要对自己的学习生活做出全面的安排。应包括社会工作时间、为集体服务时间、锻炼时间、睡眠时间、娱乐活动时间等。这样，在学习时间内才可能精力充沛地学习。

#### 二、安排好常规学习时间和自由学习时间

学习时间可以分为两部分：一是常规学习时间，主要用来完成当天老师布置的学习任务，消化当天所学的知识。二是自由学习时间，是指完成了老师布置的学习任务后所剩下的时间。这部分时间一般可以用来补课或提高深造。学习较差的同学，随着学习水平的提高，应经历常规学习时间逐渐减少，自由时间逐渐增加的过程。凡是体会到因为抓住了自由学习时间而给学习的全局带来好处的同学，就会努力去提高常规学习时间内的学习效率，以便增加自由学习时间，使学习的主动权越来越大。医学教育|网搜集整理。

#### 三、长计划和短安排

长计划和短安排是指在一个比较长的时间内，应有个大致计划。由于实际的学习生活往往无法预测，所以，长计划不可能太具体，不可能把每天干什么都列出来。但是，在学习上计划要解决哪些问题，心中应当有数。应把一个在短期内无法完成的学习任务分到每周、每天去。这样，在每天学习时，就会明白今天的学习在学习全局中的地位。有了具体的短安排计划，长计划中的任务可以逐步得到实现；有了长计划，就可以在完成具体学习任务时具有明确的学习目的。

#### 四、从实际出发来制订计划

在订计划的时候，不要脱离了学习的实际情况。主要指以下几方面：自己知识和能力每个阶段的学习时间学习上的缺欠和漏洞老师教学的实际进度从实际出发还要注意的一点是不要平均使用力量，要抓住重点。

#### 五、计划要留有余地

计划终归不是现实，而只是一种可能性。要想把计划完成现实，还要经过一段很久的努力过程，在这个过程中自己的思想会发生变化，学习的各种条件也会发生变化，计划订得再实际，也不免出现估计不到的情况。所以，为了保证计划的实现，订计划时就不要太满、太死、太紧，要留出机动时间。

#### 六、提高时间的利用率

早晨和晚上，或者说一天学习的开头和结尾部分的时间，可以安排着重看记忆的科目，如外语等；当心情比较愉快，注意力比较集中，时间又比较长，这时候可安排比较枯燥，或自己又不太喜欢的科目；零星的时间，注意力不容易集中的时间，可以安排做习题或去学习自己最感兴趣的学科。除此以外，还要注意学习时间和体育活动要交替安排，文科和理科要交替安排，相近的学习内容不要集

中在一起学习，等等。这样安排，在同样多的时间内，由于安排了合适的内容，就会收到较好的效果。

## 七、注重效果，不断调整

在计划执行到一个阶段之后，就应当检查一下效果如何，如效果不好，应找到原因，及时调

## 学习规划（2）

- 线索法

是在老师的指导下理清课文的结构层次，明确课文的内在逻辑关系，把结构层次作为记忆线索，形成记忆网络。

- 串连法

1)层次串连法：对于篇幅较长的课文与段落，可将其分成几个部分，一部分一部分地背、记，最后依次把各部分串连起来。

如背诵《春》这篇课文：可先背熟春草图；再背熟春花图；接着把春风图背熟；再背熟春雨图；最后背熟迎春图。然后再把这几幅图画串连起来，一气呵成。

2)词语串连法：如背《回忆我的母亲》后面两段，我们可以找出关联词语：母亲现在……

我将……母亲是……只是……但是，正是……报答……尽忠……使……这是……一定……愿……。根据关联词语，串连成诵。

- 欣赏法

有些课文的段落荟萃了许多好词好句，我们常常为之陶醉。欣赏法则是在熟读课文后在字里行间寻觅优美词句，说出理由，感情朗读，相互交流，自赏共赏。

- 图画法

就是背诵课文时，凭借图画使课文的语言文字头脑回忆出来，边回忆作者怎样写雪景，及由雪景引出的对历代英雄的评论。有些诗词没有插图，我们都可以根据诗词内容与意境，自己动手画图配诗。

如《望天门山》《江南春》《敕勒歌》《钱塘湖春行》等，我们都可以绘画出多幅图画，根据图回忆，图文结合，快速有趣地借图成诵。

- 比较法

即比较句式的特点进行记忆背诵。如背诵《白杨礼赞》第七段，抓住先抑后扬，先否定，再肯定，最后是四个排比反问句的句式特点。

抑：没有……没有……也许……(否定句)，如果……那么……(假设);扬：但是……更……它是……(先转折，又递进，然后肯定)。

当你……难道……难道……难道……难道……(第一句是肯定反问，后三句是否定反问，四个反问构成一组排比句群)。

### 学习规划(3)

要做好正确的人生规划、作出正确的人生选择以及明确自己的人生方向，对自己本身所存在的劣势是要有清楚的认识。结合实际情况，本人对自己的劣势作出如下几个方面的剖析和总结：

首先，英语口语和听力不怎么好。从大学开始到现在，很少主动用英语开口说话。听力方面，可能因为听得少，也有可能是因为男生的先天不足，找不到感觉。

其次，知识基本上只是停留在理论上，缺乏实践的经验。这可能是应届生的一个通病。一不小心，可能就犯了教条主义的错误。所以，我在把握时代发展的脉搏，作出更科学、更切合实际的选择方面存在着有些不足。最后，性格上略显低调，口头表达能力有待提高。

学习目的：

我了解到，研究生阶段的学习是一种以研究为主要特征的更高层次学习，主要是通过研究为手段来掌握知识、运用知识的，同时也更加强调是以其专业方面的知识为主。

我从以下几个方面来明确自己的学习目的。

### 1、进一步健全自己的人格

一个得到大家尊重的学者往往有着良好的人格魅力。读研期间，我绝不弄虚作假，做人诚信，胸怀理想，与人为善，不浮躁，多向导师、专业课老师以及同学、室友学习，既要有“仰望星空”的远见卓识，也要有“脚踏实地”的实事求是。

### 2、建立完备的知识体系

广泛阅读金融理论与金融应用，掌握学科基本知识，深入了解学科的历史、现在以及将来的发展趋势。

### 3、学会选题和掌握独立的研究方法

上大叶志明教授说，研究生是将来要到一个未知领域独立工作的人，这是研究生和本科生的区别。我非常喜欢这句话。我认为一个人想深入到一个未知的领域，没有独立的思维，没有创新的想法，没有科学的研究方法，是很难出成绩的。

所以，尽量多的学习各种研究方法，熟练掌握研究过程和步骤，解决实际问题，这是我研究生阶段学习另一个目的。

#### 4、学会表达和沟通

表达包含两个方面的意思，一是书面上的表达即做论文，二是口头表达(包含英文口头表达能力)。在导师的指导下，培养自己严密的逻辑思维能力和判断能力，将自己所学跟现实相接，多写，多分析实际问题，真正将所学的知识加以转化为自身。

人是社会的人，来自于社会，终究要回归于社会。掌握与他人进行有效沟通的技巧是必备的。

以上是我读研期间要完成的几个重要目标，我希望在刘老师的指导下，在自己制定的“三不”原则即不懒惰、不放弃、不盲目的指引下，通过自己的努力去完成，去实现。

在确定了自己目标的前提下，我对自己三年的时间作如下细分与管理：

研一阶段：

确定自己研究方向。“兴趣是最好的老师”，因为有了兴趣，才会产生想象力。多与导师沟通自己的想法，让导师能多了解自身的情况，然后在导师的指导下，确定研究领域或者方向。

多读书。抛开某些杂念，不兼职，调整好心态，保持学习热情，打牢金融学基础知识，掌握搜索数据的技巧、多读文献和熟练掌握经济计量工具(因为数学还行，所以看计量没什么困难)的运用。为了扩大知识面，除了修读课程之外，对于推荐书目上 1/2 的书，用心去读完。学会在书中提取知识，学会在书中发现问题。充分认识到自身的不足，虚心接受他人的意见或者建议，不懂的地方，及时向导师、师兄师姐请教。

多参加各类学术报告。这样可以让我站在学术的前沿，与时代同步前进。

加强英语学习。英语是一个工具，与世界接轨的工具。结合自己口语和听力方面的不足，每天至少拿出一个小时来练习口语跟听力。阅读方面，用现代信息工具，时常浏览与专业相关、权威的英文网站，既能提高阅读，又能提高专业方面的知识。

多练笔。养成经常写点东西的习惯，或者定期写点 blog，提高自己书面表达能力，使自己在以后写论文的时候不会感觉到无从下手，没东西可说。

如果有机会，我想试着接触到导师的一些课题，非常希望与导师、师兄师姐一起合作，一起攻关，共同完成，早日使自己融入到学术科研的氛围之中。

经常和导师保持联系，将自己阶段性的情况反馈给导师，并虚心接受建议或意见 生活养成规律，多锻炼身体，不抽烟，少喝酒，使自己时常保持比较旺盛的精力，更好地投入到学习与科研。

研二阶段

不管怎么样，任何时候都不能停止学习、读书。

研二还没有开始，但我已经知道那是一个非常重要的阶段。但是说到具体会做些什么，现在还是有点疑惑。

我对研二学习制定的重点是完善论文的写作，多写，常写，形成自己的写作风格，同时与师哥师姐各位老师多多交流，规范自己的研究过程，用数字说话，由定性到定量，每一个结论都言之有理，每一个论据都来源真实可靠，这些如果都能做到，那么我就可以真的像马克思韦伯那样“以学术为志业”，现在预见不到太多，但如果顺利的话，相信研二才是拼杀的高地和关键时期。

如果可以，我想多实践，多调查，多做课题，把自己的所学运用到现实中去，为自己以后工作做准备。

还有，翻看了一下广商研究生的培养工作时间表，\_年3月份会有中期考核，5月份会有开题报告，所以任务还是比较重。但我相信在自己的努力下，在刘老师的悉心指导下，在师兄师姐的帮助下，这些应该都没有问题。

### 研三阶段

人说，计划赶不上变化。要预测两年后的事情，绝非易事。但从获得的信息来看，这一年主要的任务是学位论文的写作。

编筐编篓重在收口，如果说前几年的基础打得扎实，相信硕士论文就会轻车熟路。我相信自己若能脚踏实地地走下去，最后的收获会是丰硕的、喜人的。

### 结语：

从启蒙到现在，我从来没有写过学习规划。我知道刘老师要我写下这篇学习规划，是为了更好地了解自己，以致在以后的学习、生活中更好地给我提供指导。

三年的时间是短暂的，这是人生的黄金时段，这是改变自己命运的时期，这是一次充满希望的远航。

总之，我要做的，在明确以后的学习目标和方向，在规划未来就业目标基础上，提升自己的综合能力和价值，为以后的职业生涯做好充分地准备。

#### 学习规划（4）

根据一年的时间规划，做了每个阶段的学习安排。

暑期：语法开始第一轮学习，并进行词汇积累。将语法体系按词法，句法，时态语态及综合能力进行系统学习，如果自己复习的话可以买一本初中系统语法总结的书进行学习，并做专项练习，需要家长或教师进行辅导；暑假要开始词汇学习，词汇学习可以参考新概念课本，掌握生词除了要掌握拼读，词义外，还要掌握其用法，如动词要掌握单词各种时态的变化，固定搭配等。通过阅读文章等方式培养语感，可以选择英文的小说来阅读，或者是通过看英文的电影或电视来培养语感，但是务必选择标准的英语，比如选择好莱坞电影，迪斯尼的电影等。

秋季：完成第一轮语法学习及词汇积累。继续语法学习，争取在12月份完成第一轮的语法学习。根据往年的经验，最先进行小升初考试多在1月份开始，这一批考试的学校仅是少数，完成第一轮的学习对于应付第一批的考试非常必要。同时要继续词汇学习及语感培养，并做部分英语练习。

寒假：进行语法复习同时进行系统的单项训练。在小升初考试的过程涉及到的题型约有20

种，其中以单项选择，完形填空，阅读理解为最常考且所占比重最高的题型，因此寒假期间应重点练习以上题型，辅助进行其他常见题型练习。

春季：进行语法复习同时进行综合模拟训练。春季为小升初最后冲刺阶段，这个时间考试机会比较从，也是各个区重点学校及民办校考试集中的时间，因此本阶段备考要点在于综合掌握各项题型，并提高得分率，争取抓住最后机会，这一时期的复习要点为进行练习考查较少的题型的同时进行综合的模拟题，市面上没有专项的小升初训练，如果需要在家进行自学的话，可多做小升初模拟题与往年考试真题。

英语的学习需要长期的积累以及专项的题型训练，想要通过短期突击取得英语好成绩是不可能的。在备战小升初的关键阶段，需要前期详细的规划及长期坚持学习，为小升初英语考试及初中开学前的分班考试做好准备。

## 学习规划（5）

### 一、考试范围、内容、对象考试范围：

初中物理、化学、生物课程标准及教材上规定的学生必须掌握的实验技能。

考试内容：主要考查学生对实验仪器的认识、装配、操作，实验设计，实验现象的观察，数据的记录，实验结果的表述等。

考试对象：20xx年初中毕业生。

### 二、考试办法

1、由市教育局统一命题、制卷。命题将突出新课程标准教学理念，重点考查学生实验设计、实验探究、实验操作过程的规范。

2、由县教育局派出考务组到各考点组织学生现场测试，考生抽签确定实验项目；考试实行封闭管理。

### 三、考试时间安排

1、4月20日前组织考生报名（具体时间另行通知）；4月25日前完成考点资格审查并上报考点名单；5月6日至25日为考试时间（各校具体时间另行通知）。

2、考生实验操作考试时间每场为20分钟。

### 四、考前准备

1、考点设在建物理、化学、生物实验室的中学，并适当考虑集中。对未取得设考点资格的学校的考生可以就近安排到相邻考点考试，有关部门要切实做好组织工作，确保师生安全。

2、考点资格审查：设考点前必须严格审查考点资格，审查内容包括实验用房、实验设施、仪器配备、实验室管理、实验人员、实验教学6个方面。

3、考点仪器配备要求：各考点学校应严格按教育部颁发的仪器配备标准（基本要求）配齐分组和演示仪器，特别是易损易耗品的补充。

4、考点实验教学要求：各学校应严格按课程标准，完成教材上规定的分组实验和演示实验及学生实践活动的实验。

5、每个考点设办公室 1 个（供考务人员办公和休息用），考室 3 个。每个考室设实验台（桌）12 张，并在实验台右上角注明题号，准备好相关的实验器材、药品。凡在考试中需要不断更换的实验器材、药品应在考室内存放一定数量的备用品。

6、考点应划定警戒线，实行封闭考试。在校门挂“黄冈市 20xx 年初中毕业生升学实验操作考试×××学校考点”横幅，在校内醒目处张贴《考室安排表》、《考生守则及违纪处罚规定》及有关标语，为考生营造一个严肃、和谐的考试环境。

#### 五、免试与缺考考生的处理

1、因身体残疾丧失操作能力的学生，可申请免试，但需出具有关证明，经现场测评并审批后，实验操作考试成绩按满分 20 分计入总分。申请免试的考生必须于 4 月 25 日前到县教育局装备办办理相关免试手续，并予以公示。

2、因其它原因不能参加考试的考生，一律视为缺考，实验操作考试成绩记 0 分。

#### 六、组织领导

为加强对实验操作考试工作的领导，保证我县中考实验操作考试顺利进行，县教育局成立以郑金荣为组长，宋道远、肖卫明为副组长，喻斌、夏成艳、瞿志文、陈亚平、何平为成员的实验操作考试领导小组，领导小组下设办公室，由夏成艳同志兼任办公室主任，负责日常工作。各中学也要成立以校长为组长，教导处、总务处及理化生教师、实验教师为成员的实验操作考试领导小组，具体负责学校复习备考和考试的组织工作。

## 七、其他要求

1、各单位要认真做好实验操作考试的宣传工作，充分发挥考试的导向作用，积极引导教师改进教学方法，全面开展实验教学。

2、严肃考风考纪，各校在考前要对教师和学生进行考风考纪教育，组织师生认真学习《罗田县中考违纪、舞弊处罚条例》。考试期间县教育局将加强考试全过程监督，发现问题严肃处理。

### 学习规划（6）

夯实基础，注重归纳。

语文成绩理想，基础是有力保障。如果想考高分，就需要从基础部分抓起。这部分不丢分，经过训练同学们是可以做到的。字音、字形、成语、病句、语言综合运用、古诗词默写、文言实词虚词理解、文言翻译、文章内容主旨理解等是近几年基础知识考查部分的常考内容，注重考查同学们对语文基础知识的掌握情况。建议不妨从现在开始，立足课本做好各个考点的知识复习与归纳，并适时总结相应的答题技巧。

拓宽阅读，掌握技巧。

阅读在每年的中考语文试卷分值中占有很大比例，很多同学在阅读上失分较多。而初三将会学到两种新文体(有的学校已提前学习)：抒情散文和议论文。在备考时，同学们需要扎实掌握说明文、议论文、小说、散文的阅读技巧，并紧跟信息时代和国际潮流，对“非连续性文本”阅读进行训练，掌握答题技巧，提高答题的速度与质量。

以读促写，关注生活。

作文是语文试卷的半壁江山。要想作文拿高分，平时必须下苦功夫。生活是写作的源泉，在日常生活中要有意识地多观察、多思考、多实践。作文备考时，要注意在掌握常见的亲情、友情、师生情、个人成长励志等话题写作技巧的基础上，重点关注“材料+作文”这一命题形式，主要从阅读的主题入手进行写作训练，积累生活中的小素材，培养“以小见大”的能力，写作内容要关注社会各个层面，关注社会热点，关注人文精神，并从中得出个人的感悟。

### 学习规划（7）

升入初三后，各个科目都基本进入总复习状态，语文学习是一个慢功夫，最后一年的复习更要提早进行，从新初三的暑假开始直至次年春。

我们可以进行四轮语文复习，分别在暑秋寒春各期复习一轮，每轮的侧重点有所不同：

暑期要做到的是对历年中考趋势与题型的了解，明确备考方向；

秋季时间比较充沛，需要我们分题型，将各个考点进行梳理，掌握其答题思路，做到知识点上的无死角；

寒假时间短暂，同学们要集中精力攻克重难点题型；

春季则是对前三轮复习中的漏洞和易错题型进行回顾，做到中考冲刺零失分。

整个初三全年的复习思路遵循着先整体，后局部再整合的方式进行。那么针对暑假，我们在对历年中考趋势与题型充分了解的基础上，要注重以下几个要点：

首先，初三马上会学到两种新文体(有的学校已提前学习)：抒情散文和议论文，提前阅读相关文章，各阅读书目都会根据文体分类出题，先了解该文体特点，然后总结该文体常出的几类高频题目反复练习，做到对文体考查点的掌握；

其次，写作从现在起要多看中考满分作文，具体看它的立意、选材、语言和结构四个方面，找出写作亮点，因为这四个方面是中考作文的评分标准所在。

最后，初三涉及到的几篇课内文言文提前背会，夯实基础，对疑难词句反复理解记忆其含义，做到书写准确，理解准确，翻译准确。

## 学习规划（8）

### 一、学段特征

六年级是小学阶段的最后一年，也是关键的一年，是关系着小升初和向新初一顺利过渡的决定性时期。孩子的心理会发生很大变化，行为上也和五年级有所不同，学习上时间紧，任务重，又面临择校考试，分班考试，该如何指引孩子并安排学习内容？有哪些应对策略呢？这是今天我们要聊的话题——小升初语文学习规划。

### 二、心理变化及应对措施。

六年级孩子心理特点。六年级学生进入青春早期，人的记忆力增强，特别是由于抽象思维逻辑思维能力加强了，自我意识、评价和教育的能力也得到了充分发展，初步形成了个人的性格和人生观。同时自主意识逐渐强烈。

孩子表现及应对策略。

这个阶段孩子的表现有以下几种情况。

学习注意力集中而且敏锐，有着良好的学习习惯。这时既要表扬同时也要释放压力。

有的孩子开始对对师长的正当干涉有些反抗抵制，产生叛逆心理，情绪不稳定，这时候家长不要对着干，要转变角色，不再把他们当小孩看，和孩子分享一些生活中的问题和话题，你将发现他们会给出非常积极的回应，然后借机引导孩子。

还有孩子，遇到困难和挫折容易灰心，不再学习，要引导孩子确立奋斗目标，成为孩子行为的约束力和学习持久的动力。可以带孩子到好学校看看，看看学校的设施、学生的精神面貌、老师的水平、非主课的多姿多彩等方面，都能激发孩子的学习动力。对心仪的学校的考试范围和特点多做了解。总之密切关注学生的心理变化，及时引导，使他们学好的同时，有个健康的心理发展。

### 三、内容规划

语文考察包括三大版块，分别是基础、阅读、写作。

1、基础知识要扎实。小升初是总复习阶段，课内基础是根本，课本上的知识一定要牢牢掌握。但千万不能管中窥豹，而要有整体意识，系统把握 1-6 年级的知识点。系统的梳理 1-6 年级的课内字词、成语、句子，口语交际等，对知识的融汇贯通很有帮助。另外，对易错、记忆模糊的知识点的系统归纳整理也是查漏补缺必不可少的一环。这些在学校老师也会梳理，加强识记即可。小升初阶段，时间比较紧张，虽然要有课外阅读，但是还是要以课本推荐的课后阅读为主。因为所有的考试内容，会在课本的基础上延伸、拔高，但很少出现超纲的情况，课本才是根本。就算是一些名著有关知识，名著也是课本上提及过的。

## 阅读方法要准确

随着秋季部编版教材的使用，阅读量明显加大，阅读难度明显增加，高考将有 10%的人会做不完。这种情况下小升初语文的考试难度也会不断加大，各校入学考试更是如此。而每次考试，阅读都会失分很大，究其原因就是孩子凭感觉做题，天马行空，达不到要点，没有方法。你刷再多的题都没有用。

时间紧、任务重，核心的问题是找到答题的方法。针对这种情况，首先我梳理小升初阅读题型清单。家长可以从以下几方面加强训练。

小升初现代文阅读分为两大类，记叙文和说明文阅读。

记叙文阅读题型清单：

概括类：概括文章主要内容，人物特点，提取信息

理解类：解释词语含义 解释句子含义 归纳文章中心思想

赏析类：赏析描写方法 修辞方法 表现手法 记叙方式 词语表达效果 文章句子段落作用 开放性试题

说明文阅读题型清单：

提取信息 概括主要内容 说明顺序判定 说明方法 的判定及作用 说明文语言的科学性和准确性

每种阅读题型都有自己的答题公式，比如“理解词语的含义”这种题型，一般的答题格式是：答：这个词语的本义是……，结合上文所要表达的……(事情或者情感)，在这里它的意思是……。其实这道题包含三个步骤，先说本义，再结合文章，然后谈文中义。但大部分孩子都只答本义或者文中义，不能拿到满分。那么仅仅背会这些答题格式步骤就能拿满分吗？这也是不可取的，一定会方法，具体如何操作要明白，另外词汇库要积累。

其次，“分点作答”是一定要学会的，这样，自己的答案才能让阅卷老师一目了然。其实这样还可以帮自己理清思路。阅读都是按点给分，一道题6分，对应的可能就是三点。答案都写成一团，尽管你写了三个不同的方面，阅卷老师可能也只给你一点的分。

最后是“宁多写，不少写”。很多孩子特别怕写字，能少写绝不多写一个字，往往答题的时候只写关键词，造成了失分，这时就要培养“考试答题”的意识，养成这样的习惯。可以尝试把不同角度的理解都写上去，这样得分的概率会更高。另外，一些表达自己观点、态度、情感类的开放性题目也同样如此，宁多写，不少写。

3、作文练习重方法。作文是考试中的重头戏，而且分值也相当可观的，15-30分不等。考试中，作文常常出现的问题：流水账、不生动、没中心……如何突破作文这些问题呢？

首先我们来看小作文，一般要求字数在二三百字，因此小作文主要突出亮点和重点，注意立意和构思。一般采用总分总的结构，开头结尾要简短，突出中心，中间要精彩。因此我们可以从这些方面加以训练。

大作文考什么 ?主要是写人记事。 具体为 立意(思想感情在什么程度上)  
结构条理 内容具体 语句通顺。大作文怎么写?根据考察的要素,我们主要从审  
题、立意、选材、构思、开头结尾、语言等方面来加强。

这里分享一个如何使语言变生动的小方法——“古诗词模仿”。

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/865000011144011230>