

高考学习计划十五篇

(实用版)

编制人：_____

审核人：_____

审批人：_____

编制单位：_____

编制时间：____年____月____日

序言

下载提示：该文档是本店铺精心编制而成的，希望大家下载后，能够帮助大家解决实际问题。文档下载后可定制修改，请根据实际需要进行调整和使用，谢谢！

并且，本店铺为大家提供各种类型的实用资料，如实用文、活动总结、合同范本、讲话致辞、小学作文、实习总结、申请书、心得体会、笔记、其他资料等等，想了解不同资料格式和写法，敬请关注！

Download tips: This document is carefully compiled by this editor. I hope that after you download it, it can help you solve practical problems. The document can be customized and modified after downloading, please adjust and use it according to actual needs, thank you!

Moreover, the shop provides you with various types of practical information, such as practical text, activity summary, contract template, speech speech, primary school composition, internship summary, application, experience, notes, other information, etc., want to know different data formats and writing methods, please pay attention!

高考学习计划十五篇

眼前的这篇，由岑超伟详细校正，上传在上文库！学习，是指通过阅读、听讲、思考、研究、实践等途径获得知识的过程。高考学习计划十五篇假若你对这篇文章想说点什么，可以发表分享给大家！

学习篇

1. 每星期日以书面形式列出下一星期的具体周计划，总结上一周学习情况

2. 严格按照周计划进行学习，周计划优先，其它事让行

3. 每科 2 本：笔记本(课堂理论笔记)，类题本(总结各类题型及方法，错过一道，整理一类，双色)

4. 上课不看课外书，不听歌，不玩游戏及其他老师认为不适宜的事情

5. 杜绝任何形式的作弊

6. 目标成绩，以标准高考难度题目为准：语文 110/150；数学 140/150；英语 95/150；物理 70/100；化学 80/100；生物 85/100；总 580/750、底限为每科下调 5 分：总分 550、上学期结束后参考期末及实际情况调整本条，以总分标准不变为原则，各科修改为：语文 ___/150；数学 ___/150；英语 ___/150；物理 ___/100；化学 ___/100；生物 ___/100、

7. 每次月考以上级别的考试后进行考试总结分析

8. 本篇自 20XX年 8 月 2 日 17 点起实行

生活篇

1. 规律用餐，每日饮食上消费上限 10 元(含)
2. 节约 rmb, 不进行不必要的消费，原则性每周生活费节约出 50 元，底限(特殊情况除外)为每月 150 元，为，以避免思想波动为宗旨
3. 不主动与女生说非必要的话

高考学习计划 第二篇

1. 总时间表任何安排时间和活动的计划都必须以一个总时间表为核心就是说，一份活动的固定时间表。一张总时间表一学期排一次就行了，除非基本的课程表有所变动。制作一份总时间表时，首先，把所有必须参加的学校活动，例如课程、上课以及实验时间都填上，其次，再填上其它固定的活动，如课业爱好、路上所花时间、锻炼、交往等等。第三、再加上家务杂活、睡眠及进餐时间。把固定活动的时间都填上了，表中的空白部分你就可填入每周及每天的活动规划了。你可以把这份主要活动时间表抄在一张大一点的卡片上，贴在桌子上或夹在笔记本里，这样你的脑子就不会乱成一团糟了。更重要的是，你还可以设想表中的空格就是你可以用来做其它必须做的事情的时段，这种表实际是根据教室里的课表来制作并要配合课表来使用。

有一张总时间表作为基础，你就可以设计一份任何类型的时间表，这份时间表能适应你的课业学习，与你独一无二的个性相结合。

2. 详细的一周时间表如果有一份一周时间表作指导，有些人会工作得更好。一周时间表是一张扩大的总时间表。假如你的时间紧，但可以预先估计的话，你会需要一份详细的一周时间表。这种时间表只

要在每学期开始时安排一次就行了。下面是做这张样表所依据的原则
一例：星期一至星期五、星期六

上午六点到七点。准时起床，可以避免狂奔乱冲和狼吞虎咽的早餐（或干脆不吃）。

下午十二点到一点。用十足的一小时来从容地吃午饭。

五点到六点。晚饭前放松一下。你已经认真地学习了一天，这是应得的报偿。

七点到九点。通过系统地学习，你可以搞好当天的笔记，做完当天的作业。九点到十点。为了防止考试前的强记，每天可花一定的时间复习以前的作业和到当时为止所学的课程内容。

晚上十点结束学习能够 X你在白天和黄昏学得更努力。特别安排星期二下午两点到五点。去图书馆找作文所需资料。星期日下午七点到九点。英语作文。

对一些作业来说，你得安排几个时段来进行研究，或者探究一些观点和思想。

星期六从中午起没作安排，可以利用这段时间去参加一些娱乐活动，从事需集中大片时间来做的特别的科研项目，做困难课程的额外作业，或全面复习。

星期日黄昏以前整个一天都是属于你的，上床前可以看看历史，因为它是星期一上午第一门课。

3. 一周作业时间表另外一种一周时间表主要是根据作业的情况而不是根据可用的时间来安排的，这是总时间表的补充，无论何时你

遇到了非同寻常的或长期的作业，你都可以运用这种表。由于它是为特定的作业而制订的，所以只适用于这一特定的星期之中。

根据作业制订一周时间表，格式很简单。在一张有线的纸上划一条横线，将它大约分成两半。上面一部分列入课目、作业、估计所需的时间及预定的完成日期。然后将预定完成日期和估计的所需时间作为主要因素，在总时间表里找出可用的时间，给每一项作业都找出足够的时间，写在一周作业时间表下半部适当的横线上。遵守你的这张时间表。优先考虑学习时间，只要你这样做，剩下的空闲时间才真正是空闲的。

4. 每日时间表你可以会需要一张能随身携带的每日时间表，一张学生证大小的卡片正合适，你可以将它放在衬衣口袋或手提包里，这样，你需要的时候就可随时查看。

每晚离开书桌前，你看一下总时间表，了解一下第二天要去上哪些课，并且有多少空闲时间，然后在一张卡片上草草写上第二天的计划：准备学习的课目，要办的事，体育锻炼，娱乐及你想参加的其它活动，给每一项活动规定时间。这样花费五分钟是非常重要的。理由有两个。第一、你把安排记在卡片上随时可查阅，这样可使你的脑子不会一片混乱。第二、你能将未来的一天先在脑子里过一遍，好像这样就开动了一个心理钟，使你能按照预定的时间行动。

注意，每日时间表是以时段为基础组成的，不是由小片时间组成的。给每一个题目或活动规定一段时间将保证你学习的效率最高。

高考学习计划 第三篇

一、指导思想

高三第一轮复习一般以知识、技能、方法的逐点扫描和梳理为主，通过第一轮复习，学生大都能掌握基本概念的性质、定理及其一般应用，但知识较为零散，综合应用存在较大的问题。第二轮复习的首要任务是把整个高中基础知识有机地结合在一起，强化数学的学科特点，同时第二轮复习承上启下，是促进知识灵活运用的关键时期，是发展学生思维水平、提高综合能力发展的关键时期，因而对讲、练、检测要求较高。

强化高中数学主干知识的复习，形成良好知识网络。整理知识体系，总结解题规律，模拟高考情境，提高应试技巧，掌握通性通法。

第二轮复习承上启下，是知识系统化、条理化，促进灵活运用的关键时期，是促进学生素质、能力发展的关键时期，因而对讲练、检测等要求较高，故有“二轮看水平”之说。

“二轮看水平”概括了第二轮复习的思路，目标和要求。具体地说，一是要看教师对《考试大纲》的理解是否深透，研究是否深入，把握是否到位，明确“考什么”、“怎么考”。二是看教师讲解、学生练习是否体现阶段性、层次性和渐进性，做到减少重复，重点突出，让大部分学生学有新意，学有收获，学有发展。三是看知识讲解、练习检测等内容科学性、针对性是否强，使模糊的清晰起来，缺漏的填补起来，杂乱的条理起来，孤立的联系起来，让学生形成系统化、条理化的知识框架。四是看练习检测与高考是否对路，不拔高，不降低，难度适宜，效度良好，重在基础的灵活运用和掌握分析解决问题的思

维方法.

二、时间安排:

1. 第一阶段为重点主干知识的巩固加强与数学思想方法专项训练阶段, 时间为3月10——4月30日。

2. 第二阶段是进行各种题型的解题方法和技能专项训练, 时间为5月1日——5月25日。

3. 最后阶段学生自我检查阶段, 时间为5月25日——6月6日。

高考学习计划 第四篇

一、认真研究《高考考试说明》《高考考纲》

《高考考试说明》和《高考考纲》是每位考生必须熟悉的最权威最准确的高考信息, 通过研究应明确“考什么”、“考多难”、“怎样考”这三个问题。

命题通常注意试题背景, 强调数学思想, 注重数学应用; 试题强调问题性、启发性, 突出基础性; 重视通性通法, 淡化特殊技巧, 凸显数学的问题思考; 强化主干知识; 关注知识点的衔接, 考察创新意识。

《高考考纲》明确指出“创新意识是理性思维的高层次表现”。因此试题都比较新颖, 活泼。所以复习中你就要加强对新题型的练习, 揭示问题的本质, 创造性地解决问题。

二、多从思维的高度审视知识结构

高考数学试题一直注重对思维方法的考查, 数学思维和方法是数学知识在更高层次上的抽象和概括。知识是思维能力的载体, 因此通

过对知识的考察达到考察数学思维的目的。你要建立各部分内容的知识网络；全面、准确地把握概念，在理解的基础上加强记忆；加强对易错、易混知识的梳理；要多角度、多方位地去理解问题的实质；体会数学思想和解题的方法。

三、换个方式看例题拓展思维空间

那些看课本和课本例题一看就懂，一做题就懵的高三学生一定要看这条！不少高三学生看书和看例题，往往看一下就过去了，因为看时往往觉得什么都懂，其实自己并没有理解透彻。所以，高分高考本店铺提醒各位高三学生，在看例题时，把解答盖住，自己去做，做完或做不出时再去看，这时要想一想，自己做的哪里与解答不同，哪里没想到，该注意什么，哪一种方法更好，还有没有另外的解法。

经过上面的训练，自己的思维空间扩展了，看问题也全面了。如果把题目的来源搞清了，在题后加上几个批注，说明此题的“题眼”及巧妙之处，收益将更大。

四、精做试题探究出题的目的

数学能力的提高离不开做题，“熟能生巧”这个简单的道理大家都懂。但做题不是搞题海战术，要通过一题联想到很多题。你要着重研究解题的思维过程，弄清基本数学知识和基本数学思想在解题中的意义和作用，研究运用不同的思维方法解决同一数学问题的多条途径，在分析解决问题的过程中既构建知识的横向联系又养成多角度思考问题的习惯。

一节课与其抓紧时间大汗淋漓地做二、三十道考查思路重复的

题，不如深入透彻地掌握一道典型题。例如深入理解一个概念的多种内涵，对一个典型题，尽力做到从多条思路用多种方法处理，即一题多解；对具有共性的问题要努力摸索规律，即多题一解；不断改变题目的条件，从各个侧面去检验自己的知识，即一题多变。

一道题的价值不在于做对、做会，而在于你明白了这题想考你什么。从这个角度去领悟题，不仅可以快速的找到解题的突破口，而且不容易进入出题老师设置的陷阱。

五、学会优化解题过程

解题上要抓好三个字：数，式，形；阅读、审题和表述上要实现数学的三种语言自如转化(文字语言、符号语言、图形语言)。要重视和加强选择题的训练和研究。不能仅仅满足于答案正确，还要学会优化解题过程，追求解题质量，少费时，多办事，以赢得足够的时间思考解答高档题。

要不断积累解选择题的经验，尽可能小题小做，除直接法外，还要灵活运用特殊值法、排除法、检验法、数形结合法、估计法来解题。在做解答题时，书写要简明、扼要、规范，不要“小题大做”，只要写出“得分点”即可。

六、分析试卷总结经验

每次考试结束试卷发下来，要认真分析得失，总结经验教训。特别是将试卷中出现的错误进行分类。

(1) 遗憾之错。就是分明会做，反而做错了的题；

(2) 似非之错。记忆得不准确，理解得不够透彻，应用得不够自

;回答不严密、不完整等等。

(3) 无为之错。由于不会答错了或猜的，或者根本没有答，这是无思路、不理解，更谈不上应用的问题。原因找到后就消除遗憾、弄懂似非、力争有为。

切实解决“会而不对、对而不全”的老大难问题。

七、错一次反思一次

每次考试或多或少会发生些错误，这并不可怕，要紧的是避免类似的错误在今后的考试中重现。因此平时注意把错题记下来，做错题笔记包括三个方面：

(1) 记下错误是什么，最好用红笔划出。

(2) 错误原因是什么，从审题、题目归类、重现知识和找出答案四个环节来分析。

(3) 错误纠正方法及注意事项。根据错误原因的分析提出纠正方法并提醒自己下次碰到类似的情况应注意些什么。

你若能将每次考试或练习中出现的错误记录下来分析，并尽力保证在下次考试时不发生同样错误，那么在高考时发生错误的概率就会大大减少。

八、把好的做法形成一种习惯

柏拉图说：“优秀是一种习惯”。好的习惯终生受益，不好的习惯终生后悔、吃亏。如“审题之错”是否出在急于求成？可采取“一慢一快”战术，即审题要慢，要看清楚，步骤要到位，动作要快，步步为营，稳中求快，立足于一次成功，不要养成唯恐做不完，匆匆忙

另外将平常的考试看成是积累考试经验的重要途径，把平时考试当作高考，从各方面不断的调试，逐步适应。注意书写规范，重要步骤不能丢，丢步骤等于丢分。根据解答题评卷实行“分段评分”的特点，你不妨做个心理换位，根据自己的实际情况，从平时做作业“全做全对”的要求中，转移到“立足于完成部分题目或题目的部分”上来，不要在一道题上花费太多时间，有时放弃可能是最佳选择。

高考学习计划 第五篇

高考数学复习计划是：轻重分明，全力补弱。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。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。

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，

高考学习计划 第六篇

1 跟物理相关的专业都有哪些？

就大学而言，凡是和理工科相关的都离不开物理的学习。例如清华、北大、浙大、上海交通大学、复旦大学、同济大学、北航、北邮、北理工等等一系列院校的理工科专业必然会要求学生对于高中物理知识的扎实基础。同时涉及到比较热门的一些专业也必然会在本科的培养计划当中出现大量和物理相关的课程。

和理工专业相关的这些物理类课程包括：大学物理、普通物理、理论力学、材料力学、流体力学、结构力学、工程热力学、量子力学、电路原理、电工电子、控制原理、计算机原理、机械设计、机械制造、通信工程等等一系列核心专业课，如果没有高中物理的基本功底，这些课程学习起来将会是非常痛苦的过程。

在学好这些课程的基础之上，才能在和物理相关的这些专业当中取得比较好的成绩。这些专业又会包括：数理基础科学、物理学、建筑学、土木工程、机械工程、电气工程、水利水电工程、环境科学、精密仪器、电子工程、自动化、能源工程等等，在未来的就业环境情况下，这些以物理作为基础的工科专业将会拥有非常好的前景。

2 物理学科的学习意义？

回到高中物理的学习中我们可以发现，这一个学科所学到的内容不仅仅是一些基本的自然科学知识，更为重要的是我们对于新鲜事物以及客观世界规律认知的方法。

这种方法的习得也将成为学生在未来学习道路当中必不可少的成长环节，因为它需要培养和锻炼学生强大的逻辑思维能力、计算能力、抽象思维能力、动手实验能力、知识迁移转化的能力等等。

所以从一个人在未来学习道路上发展的角度来讲，物理这一个学科所提供锻炼的机会也将成为非常重要的一环，这也是为什么在大学当中几乎所有的工程学科都需要运用到物理学的知识，而在这些专业当中所培养出来的人才将后进入到工作岗位能够更好地适应各种不同的工作。

因此，从学习物理开始，学生将会潜移默化收到这一学科体系的感染和影响，并不断提升自己在相关综合学习素质方面所具有的能力，并将这种能力转变为自己在未来人生道路当中解决问题时一种有力的工具和宝贵的一笔财富。

3 物理学科的学习规划建议？

首先，我们可以来分析一下在中学阶段物理学科所具有的特点。物理在大多数学生眼中是非常难学的一门学科，学生之所以认为难是因为物理当中有大量抽象的概念和公式需要在记忆的基础之上加以理解和应用，而这些概念和公式不仅仅难度高，而且数量还巨大，并且前后知识的连接非常的紧密，关系十分密切。并且在考试当中会出现大量的综合大题来考察。总结起来，物理最大的两个特点就是“难”和“繁”。

难我们必须要做好提前的预习工作，只有提前了解了一遍之后，才能在课上对于老师所讲的内容有更加深入透彻的理解。因此提前的

繁因为学科的前后连贯性特别强，知识点之间纷繁复杂，所以我们需要连续学习不能出现大的漏洞，对于每一部分的知识都务必做到真正理解并掌握，才能在综合的题目当中更好地从容应对。

这次的高考改革政策对于各学科都会产生不同的影响，但万变不离其宗，只要抓住了学科的本质特点并加以针对性强化和巩固，相信各位考生还是可以在新的高考浪潮下取得傲人的成绩。

高考学习计划 第七篇

一、长期目标

我们要想有效的制定学习目标，与确定自我学习极限，那么对于自身的定位与了解就必不可少，无论是理想大学还是向往的专业，都需要根据自身的学习状况来确定提升，初期的学校专业，可以根据网上资料，父母指引，老师介绍等，来确定自己的理想大学，而不是等到高考之后填写志愿时才来考虑，这不仅无法针对性的学习，还容易因为缺乏相应目标，失去学习兴趣，明确自身定位，确定自己的学习目标，我们才能为我们的学习寻到一个为之奋斗的方向从而进行积极的备考。

二、短期目标

长期目标的确立是为我们提供一个可以不断为之奋斗的方向，但是只有一个长期目标是远远不够的，我们长期目标的框架之中，要确立一个个的短期目标，这短期目标是为了让我们在通往长期目标的道路上，不会为之迷失方向，偏离学习的脚步，与及时的提升我们的学

习成就感，增加自身自信，短期目标可以一段知识点的学习，一天的学习情况，一周的学习积累，一月的学习提升，只要沿着这一个个的学习目标，就可以一步步的到达我们所期望的长期目标之中。

三、学习过程

目标是我们为之不断前进的动力所在，而学习过程中，仅有目标也是远远不够的，缺乏相应的学习方法，我们即使确立再多的学习目标都是无用之功，所以我们在学习过程要不断的学习各种知识应用方法，来帮助我们在完成目标的道理上保驾护航。

高考学习计划 第八篇

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 第九篇

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，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，就是你能够拿到更高的分数。

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 第十篇

临近高考，制定一个完整的学习计划是非常重要的事情，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 第十一篇

寒假时间比较长，但是备战高考的任务没有完成，同志们要继续加油，好好利用这难得的黄金时间。这段时间可以成就你，也可以毁灭你，就看你怎么把握了！希望大家好好利用这些时间查漏补缺，优化复习计划，为你六月的辉煌增添砝码！

1、数学方面：

重视课本，这是学好数学，也是提高数学成绩的第一位，要把数学书上的例题和课后练习题做会，一定要搞清出题的用意，最好准备

一个改错本，在本上把错的典型题仔细分析一下，争取解决一道题相当于解决一类题。还有，要多问，上课一定要跟着老师走，老师要求干什么就干什么，作业方面，要学会挑着做，如果把书上的题，老师补充的内容理解了，数学方面最后会有一个好成绩，我是 20XX 年的文科毕业生，数学考了 136，虽然不高但根据我高三一年的经验，上课一定要跟着老师走。

2、英语方面：

重视课本，最好把书本经典的课文或者好的段落背诵下来，用在作文中是相当出彩的。词汇方面一定要背，毕竟这是基础，把考试说明中的词背会，并掌握简单应用就没问题；一定要重视阅读和完型，争取把简单的题都做对。

3、语文方面：

同样要重视基础，最好把课文中的文言实虚词记住，建议准备一个语文积累本，对各题型（如字音，字形，错别字，病句，近义词辨析，成语，古诗鉴赏，文言文实词虚词）进行积累，这是取得语文高分的关键，也是卷面前面的基础题，一定要重视。最好遇见一个就积累一个。

阅读方面要多利用往年真题，分析题型，摸出基本出题类型，这些老师在今后可能会给你们讲。

作文方面，建议各种文体都要会写，以防最后高考出一个你不熟悉的文体。多注意身边生活，多思考，不一定非要把事例（议论文）背得多多，可以从身边热点着手，找到一个比较有新意的立足点，这

样容易得高分。

4、文综方面：

主要把教材的线条捋清，要把教材中的标题以及下面的小标题记住，在大脑里对这段知识形成一个部分，答题时要把要点列出。地理方面要多看图，多把时事和教材知识联系起来，历史要把时间段弄清，一些零碎的知识可以用图表方式总结。

5、心态方面：

不要管别人怎么看你，怎么想你，坚持自己的一套方法做到底，你一定会成功。不必和其他同学比成绩，只要了解自己是不是比上回进步就行了，精力要集中在怎样把学习搞上去，不到最后不要放弃，制定一个自己的计划，用好寒假，相信你成绩一定会有大幅提高。

6、休息时间的安排：

最好每天在十一点半前就寝，这样会保证第二天的复习质量。如果确实要熬夜，可以适量喝绿茶（不是饮料的那种）但尽量不熬夜，容易伤身体，免疫力下降。

7、安排时间：

在校期间，上课一定要全神贯注，不能走神，下课建议你休息，不要为了赶时间不休息，光学习，这样会影响下节课的听课质量。晚上回家后最好休息一会儿，吃完晚饭可以在院里走会儿步，提神儿。在晚上 7:45 左右开始学习就可以。在学习期间不要干别的，比如吃东西，听音乐，这样都会降低效率。

8、资料方面：

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/928065005140006131>