# 最新个人寒假计划(实用11篇)

来源：网络 作者：繁花落寂 更新时间：2024-06-24

*光阴的迅速，一眨眼就过去了，成绩已属于过去，新一轮的工作即将来临，写好计划才不会让我们努力的时候迷失方向哦。计划可以帮助我们明确目标，分析现状，确定行动步骤，并制定相应的时间表和资源分配。下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希...*

光阴的迅速，一眨眼就过去了，成绩已属于过去，新一轮的工作即将来临，写好计划才不会让我们努力的时候迷失方向哦。计划可以帮助我们明确目标，分析现状，确定行动步骤，并制定相应的时间表和资源分配。下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

**个人寒假计划篇一**

经过高考第一轮复习以及市统考第二次模拟以后，利用寒假时间，对xx第二次模拟成绩做些自我分析，进行自我的补缺补漏，同时做好下学期的学习安排。

一、安排明确的任务表

（1）学校老师安排的学习任务，比如每天大约有一到一个半小时的作业量；

（3）课外拓展、课外阅读内容等。

二、安排可以实现的计划表，分时段定内容

可以以天为单位，每一天每学科的大致安排都要在计划表上体现，比如早晨读语文的背诵内容和英语，上午思维比较活跃，可以复习数学、物理或者地理等学科，中午可以看报看电视午休放松一下，下午复习化学、生物或政治等，晚上可以留出机动的时间，安排老师布置的任务或是进行课外阅读等。

三、跟家长约法三章

一约睡眠时间。睡眠时间最好定在晚上11点到早上7点，睡足8个小时，中午可以适当午休；二约娱乐时间，中午、傍晚以及大年初一的白天可以适当进行娱乐活动；三约学习时间。让家长帮忙监督，不允许随意打乱学习时间安排。

学习计划是否合理十分重要，很多学生寒假学习计划落空主要是因为定的目标过多、任务过多、计划过密、内容过空。比如，安排10天的时间里读很多东西，每天每一个时段都满满的，没有回旋余地；或者是计划过空，计划只到数学、物理科目大项，而没有具体到科目的具体内容。

此外，一些不良习惯也会导致复习计划落空，比如说贪玩、爱看电视、做事不专注缺乏毅力、过度锻炼以及过度睡眠等。同时，由于寒假正值春节，外界的干扰比较多，如春节走亲访友吃喝无度等，这些都需要警惕。

四、找到适合自己的学习策略

根据自己的学习成绩，如年段的排名以及期末考成绩等情况，给自己一个定位，如优等生、中等生或是后进生。然后再根据定位，安排适合自己的学习策略。

高三寒假是个补缺补漏的好时机。除了完成作业之外，建议重点补一两个薄弱学科，或是某学科的一些薄弱的章节，不要贪多求全。在补缺补漏上，建议这些学生应该回归课本和基础知识，多阅读教材和第一轮复习资料，对知识点进行系统的梳理，抓住重点薄弱的科目和章节，通过自己看书，以及做做资料后面的习题再认真地巩固一遍，如有不懂的可以请教老师。此外，可以补充看一些文摘类的书籍。

**个人寒假计划篇二**

通过制定学习计划，努力将学生复习状态调整到最佳，高效率、高质量地完成自己的寒假学习！

比如：每天学习时间最少保持在7―8小时（上课时间包括在内）；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；制定自己的学习计划，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。

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。

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。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，或翻书再复习一下薄弱环节才是根本。

有自己解决不了的问题，千万不要钻“牛角尖”或置之不理，可以打电话请教一下老师或同学吧！

寒假中，要认真、客观地对期末考试进行分析。看看哪些题失了分，弄清失分原因。比如，是基本知识没掌握好，还是学习态度不端正，或者是学习方法、学习习惯不好。要进行全方位的剖析。同学们在分析“过去”、总结经验教训后，为自己制定一套寒假学习计划，并坚持实施。

因为寒假时间有限，要坚持“把时间用在刀刃上”，所以，寒假学习中要多补习“瘸腿科目”，对薄弱环节进行加强分析看看哪科没考好，冷静分析丢分原因，判断该科是不是弱科。如果是，则要抓紧寒假时间，多补弱科基础知识，避免中考时“瘸腿科目”拉分。

2、有计划的梳理学科要点，形成知识体系与纲要结构

成绩落后生要静下心来，加强概念、单词和公式的记忆，将初二初三教材上的概念、规律、公式等知识梳理一遍。首先可初步整理出各章节中的重点、难点、考点，找到基本概念之间的联系，使每块知识形成体系。其次要将易混淆的概念、规律加强对比、区分，配以适当的练习进行巩固。再次，把握重点难点以及课本中的知识点融汇在一起，理出线索，留在中考后期复习用。

对于语文学科，文科目中文言文有欠缺的同学，可以把初中三年的文言文通读一遍，掌握相关词语的用法，并在练习中巩固。

**个人寒假计划篇三**

苏霍姆林斯基说过：“要天天看书，终生以书为友，这就是一天也不能断流的潺潺小溪，它充实着思想。”通过对教育经典理论的学习，用新思想新理念指导与反思自己的教育教学，不断更新教育理念，丰富自身人文涵养，强化自身修养。树立正确的世界观、人生观、价值观和教师职业观，进行教育创新。提升理论和实践水平，提高教育教学创新能力和教育科研能力，推进课程改革，胜任新课程教学，成为符合素质教育要求的充满生机活力的小学教师。因此，在广大教师中开展读书活动可以极大的提高教师的专业和理论素质，培养出完美的读书人格。为响应“同读一本书携手共成长”活动的号召，特制定个人读书计划。

一、我的读书目标

1、营造积极进取、努力学习的读书氛围，提高自己的学习理论的热情，逐步养成多读书，读好书的习惯。

2、努力提升理论和实践水平，增长教学智慧,推进课程改革进程，全面提高教育教学质量和效益。

3、通过读书进一步提升教师的理念，开阔教师的视野，积累教学经验从而形成自己独特的教学风格。

二、在我的读书活动中我将遵循以下思路

2、弘扬科学精神和人文精神，在重视科学性的基础上，彰显人文性；

3、在经典读物中汲取营养的同时，用时代的眼光去衡量，把真正优秀的读物用自己的思想去思考、内化为自己的经典；放眼世界，增进国际了解，尊重各国、各族文化，以继承传统文化和光大中华民族精神为主流。

在我的读书活动中，要把读书活动作为教师“行动研究”或者“校本教学研究”的一个部分。在“问题—设计—行动—反思—新问题—新设计??”的过程中，将读书活动融入到我的行动研究或校本教学研究的每一个环节和步骤。不断就是为发现问题和解决问题提供“教育的眼光”和“教育的心情”。

三、开展读书活动的主要措施

1、积极参加学校组织的各项读书活动。教师读书之后重要的就是形成自己的“想法”并转化为“做法”，将教师个人化的教育想法称为“教师的信念”。有了“教师的信念”之后，“教师的.行动”将随之发生改变。我希望通过近期以及以后的读书实践，能大面积提高自己的理论水平、科研能力和运用理论处理教学实际问题能力，提高人文素养，培养完善的读书人格，成为有知识、更有文化底蕴的优秀教师。

2、以自学为主，在课外和休息日主动学习、摘录。“读书活动计划”分三个“领域”：“教育新理念”、“课程改革”和“教育随笔类”。在日常的读书活动中可以从三个领域中各选一本自己感兴趣的书，构成自己的“三本书”。在某个阶段（如每学期），可以重点阅读自己选择的“三本书”。也可以在某个阶段任意选择一本书重点阅读，同时随意泛读剩下的其他推荐书。

3、主动与同事交流，讨论读书体会心得。

读书内容将遵循由浅入深、由易到难、螺旋上升的原则，与教育教学工作有关的先读、精读，政治理论、古今中外文学名著选读、略读、速读。

4、每天确保半小时到一小时的读书时间。

5、充分利用网络，进行网上阅读，了解、把握教育教学的信息和动态。

6、坚持读书与反思相结合，带着问题读书，寻求解决问题的方法，潜心写好读书心得。坚持读书与课程改革相结合，充分理解新课程，在课堂教学中融入新课程理念，实施新课程。

四、必读书目

1、《给教师的100条建议》———苏霍姆林斯基

2、《赏识你的孩子》———周泓

3、《教育的信念》------肖川

4、《给教师的建议》苏霍姆林斯基

只有读书，并且在读书的同时进行实践研究、反思和写作，才就是实现教师专业化发展，并进而促进教师人生发展和生命成长的最好的途径。读书，能够改变教师人生匮乏、贫瘠、苍白的状态。读书，能够改变教师的精神、气质和品性，“腹有诗书气自华”。读书，能够使教师不断增长专业智慧，能使自己的教学闪耀出敏捷睿智的光彩，充盈着创造的活力和快乐。读书，能够改变教师的人生，而且能促使教师去不断地思考教学工作、生活、生命，从而实现自我人生层次的提升和生命的升华。

**个人寒假计划篇四**

树立信心，努力坚持，别放弃，更不可半途而废。

1、早晨合理安排30分钟读一读英语，你要知道，外语在初一是基础呀。

2、利用3节课的时间分别完成三份寒假作业，要记住，独立完成，切不可开小差。

3、中午适当午休，精力充沛才可以迎接下午的学习呀！

4、和早晨一样，利用3节课时间做三份寒假作业，但不可一下子贪多。要均衡、科学安排。

5、可以踢踢球、打打电脑了。但是不可超过一小时。

6、晚上是你自由活动的时间，但是要看看新闻。

7、读一篇好的`小文章，写一份日记，不少于300字。

8、有可能的话，每天读一读《三国演义》每天读两回，写一写自己读后的感想，字数可多可少，但是不能不写。

**个人寒假计划篇五**

每一个学习不良者并不一定真的了解自己的问题之所在，要想对症下药，解决问题，对学习问题进行自我评价便尤其显得重要了。对学习问题可主要从如下几方面进行自我评价：

l.时间安排问题

学习不良者应该反省下列几个问题： (1)是否很少在学习前确定明确的目标，比如要在多少时间里完成多少内容。(2)学习是否常常没有固定的时间安排。(3)是否常拖延时间以至于作业都无法按时完成。(4)学习计划是否是从来都只能在开头的几天有效。(5)一周学习时间是否不满10小时。(6)是否把所有的时问都花在学习上了。

2.注意力问题

(1)注意力完全集中的状态是否只能保持10至15分钟。(2)学习时，身旁是否常有小说、杂志等使我分心的东西。(3)学习时是否常有想入非非的体验。(4)是否常与人边聊天边学习。

3.学习兴趣问题

(1)是否一见书本头就发胀。(2)是否只喜欢文科，而不喜欢理科。(3)是否常需要强迫自己学习。(4)是否从未有意识地强化自己的学习行为。

4.学习方法问题

(1)是否经常采用题海战来提高解题能力。(2)是否经常采用机械记忆法。(3)是否从未向学习好的同学讨教过学习方法。(4)是否从不向老师请教问题。(5)是否很少主动钻研课外辅助读物。

一般而言，回答上述问题，肯定的答案 (回答“是”)越多，学习的效率越低。每个有学习问题的学生都应从上述四类问题中列出自己主要毛病，然后有针对性地进行治疗。例如一个学生毛病是这样的：在时间安排上，他总喜欢把任务拖到第二夫去做;在注意力问题上，他总喜欢在寝室里边与人聊天边读书;在学习兴趣上，他对专业课不感兴趣，对旁系的某些课却很感兴趣;在学习方法上主要采用机械记忆法。这位学生的病一列出来，我们就能够采取有效的治疗措施了。

**个人寒假计划篇六**

放寒假了，根据老师的要求，我制定了20xx年寒假“三会”计划。

1、养成良好作息习惯，保持健康的生活规律，每天晚上9:30睡觉，早晨9:00起床，保证每天睡眠时间不少于10小时。

2、劳逸结合，合理安排学习、活动、休息时间，做到动静结合，张弛结合，艺体结合，使身心得到交替放松。每天看电视不超过2小时，学习不少于2小时。

3、艺术欣赏，观看一部喜欢的电影：《喜羊羊与灰太狼之开心闯鼠年》

4、好节目天天看，坚持每天收看苏州新闻、艺术、科普类电视节目，增长知识，开阔眼界。欣赏春节联欢晚会，感受新年气氛。

5、感恩知恩孝先行，坚持每天为卧病在床的爷爷做一些力能所及的事情。

1、制定寒假计划。

2、按计划每日定时定量完成寒假作业，有计划地复习。

3、每3天背一首唐诗。

4、每天坚持阅读课外书半小时。

1、坚持体育运动，每天运动一个小时，舞蹈、跳绳、爬山等等。

篇三：我家小同志就要放寒假了，想办法不让她在家呆着,是我目前首当其冲的任务，不希望她每天坐在家里看电视、玩电脑，在冬令营或培训班里，多一点经历，长一点见识，同时也能保护眼睛。

跟她商量学什么可真是比较费周折，直到今天也没尘埃落定。

他们学校发了一个击剑培训班的通知，通知上说击剑运动是一项优秀的奥运会项目，是智慧与力量完美结合的`运动，同时更是一项优秀的教育方式。北京市击剑协会、朝阳区体育训练中心、万国(北京)国际击剑运动中心，联合开设击剑训练班，选拔击剑的后备人才。每一个培训周期是40天，学的好可以一期一期往上升班。我很喜欢击剑这项运动，看运动员比赛时，一招一式都那么潇洒，觉得这项运动充满贵族气息。我知道后备人才与我家小同志没有多大关系，但学学击剑，练练美姿美仪总是不错的，据说模特的课程里就有击剑这一项。并且“击剑运动中心”离我家很近，走路10分钟就可以到达。但不管我如何动员，我家小同志就是不同意，说她不喜欢，还说我“要是喜欢可以自己去练。”又跟她说上英语冬令营的事，也说不通。告诉她一共才8天，课程非常有意思，是边玩边学，可以认识新同学，结交新朋友。无奈小同志不为所动，任凭我怎么说，她都不动心。我又问她网球培训班参加吗?这回她终于点头说，她喜欢学网球。问题是我还没有十足的把握，不知道能否有一个适合她参加的培训班，离家不能太远，学费不能太贵，以前奥体中心开办过，不知道寒假是否开班?我得赶紧咨询。

还有一个美术班，是期末考试之前就敲定的，这临上课了，小同志又说不去了，弄得我这心里直抓狂。她喜欢画画，一直在业余学习，我觉得有一段时间了，她是停滞不前的状态，我认为问题出在老师身上。正好有个朋友认识北京市少年宫的美术老师，我带小同志一起去见的老师，是很正规的画室教学，小同志当时就决定她要在这个画室学习。这没有多长时间光景，她就改主意了，原因是和她要好的同学不去，她没有伴。她学画画，带动她同学也跟着她一起学，她画的比较好，同学画的非常不上路，同学的妈妈说，我们就是画着玩，少年宫确实有点远，我们就不去了。我还不知道能不能说服小同志，让她去少年宫的画室学习。

我也在打听别的画室，同事曾经在亚运村的一个画室学习过，考上服装学院的服装设计专业，目前是续本在读，她正在帮我问。

让孩子过一个愉快的假期，这假期的安排，还真得费点神，像我家小同志这样的，俺还得多劳神。

**个人寒假计划篇七**

罗宾生(robinson)提出的sq3r法是提高学习效率的一种好方法。sq3r是由survey，question，read，recite，review几个单词的第一个字母缩写成的。

(1)概览(survey)：即概要性地阅读。当你要读一本书或一段文章时，你必须借助标题和副标题知道大概内容，还要抓住开头，结尾及段落问承上启下的句子。这样一来，你就有了一个比较明确的目标有利于进一步学习。

(2)问题(question)：即在学习时，要把注意力集中到人物、事件、时间、地点、原因等基本问题上，同时找一找自己有哪些不懂的地力。如果是学习课文，预习中的提问可增加你在课堂上的参与意识。要是研究一个课题时你能带着问题去读有关资料，就能更有的放矢。

(3)阅读(read)：阅读的目的是要找到问题的答案，不必咬文嚼字，应注重对意思的理解。有些书应采用快速阅读，这有助于提高你的知识量，有些书则应采用精该法，反复琢磨其中的含义。

(4)背诵(recite)：读了几段后，合上书想想究竟前面讲了些什么，可以用自己的语言做一些简单的读书摘要，从中找出关键的表达词语，采用精炼的语言把思想归纳成几点，这样做既有助于记忆、背诵或复述，又有助于提高表达能力，且使思维更有逻辑性。这种尝试背诵的方法比单纯重复多遍的阅读方法效果更好。

(5)复习(review)：在阅读了全部内容之后，回顾一遍是必要的。复习时，可参考笔记摘要，分清段落间每一层次的不同含义。复习的最主要作用是避免遗忘。一般来说，及时复习是最有效的，随着时间的推移，复习可逐渐减少，但经常性地复习有助于使学习效果更巩固，所谓“拳不离手，曲不离口”，即是此意。

2.自我塑造法

上面介绍的sq3r法是一种学习方法，仅可解决因方法缺乏而引起的学习上的问题。对于因其他原因而引起的学习问题，则还需综合考虑运用其他方法，自我塑造法即是一种综合法。

(1)选择一个目标。经过对学习效率低的原因分析，你已经找出自己的症结所在，但对改变它你不可性急，而应该首先选择其中较为可行的一项进行重点突破。我们常观到某些学生在接受长辈一顿训斥后，立即制定一个宏大的学习计划，其实这种计划十有八九是执行不下去的。我在学英语时，有一天忽然下决心要从阅读原版小说入手，结果我借了一世界名著《马丁.伊登》，并且向朋友宣布，我要花一个月时间啃下此书。结果呢，我连第一页都没能读完，因为里面的生词查不胜查。后来我选择了比较适中的学习目标，先从世界名著简写本入手，结果越读兴趣越浓，不再视英语为畏途了。

( 2)实行新的学习程序，如果你的症结是行为拖拉，为克服这个缺点你就应该给自己订一个规则，每天不完成预订的任务不睡觉。如果你的赞美是注意力不集中，那么你应分析不集中的原因。在寝室读书不集中，则应责令自己到教室里去读。如果读半小时后不集中，则应略为休息一下，或改变一下学习内容。如果原因是对读书不感兴趣，则首先努力去读自己有兴趣的书或改变单调枯燥的读书方法，将读书与工作、娱乐、陶冶性情结合起来，或给自己的学习以一定的奖励。坚持一段时间后，随着良好习惯的形成，学习兴趣就会逐渐浓厚。

**个人寒假计划篇八**

20xx年的寒假已经开始，为使自已过的有意义、有收获，特制定以下计划!

计划如下：

一.每天做《寒假生活》两页。

二.每天写《小学生描红》两页。

三.每天做10道数学题。

四.每天帮父母做一件家务活。

五.每天读书半小时----一小时。

其实，这些计划前四条都是老师布置的作业，只有最后一条关于读书是我加上的。只不过，我给他重新分配了一下而已。

**个人寒假计划篇九**

2、语文：练字二张，提高书写水平;预习下学期部分内容;

3、课外书：白天读半小时，晚上读半小时;

4、英语：听英语半小时;

5、每天练习古筝1小时;

6、每天跳绳跑步;

7、空闲时间按照自己的爱好进行画画、手工制作等。

**个人寒假计划篇十**

每天夜晚，我终于不用担心明天起床的\'事情，只管甜甜地进入梦乡……呼啦，呼啦，不管风有多大，我还是在温暖的被窝中窝着。嘀嗒，嘀嗒，不管何时何刻，我依然可以甜蜜地在梦中旅行。饿了，可以及时补充营养;乏了，我可以离开梦的隧道……呵呵呵，这就是我想在寒假做的第一件事：睡个好觉。无可否认，本人确实有点懒。

当下起鹅毛大雪，明天就要迎来新年的钟声时，我会充实这一年的最后一天。泡一杯暖暖的茶，搁在小柜上，我倚在床上，捧一本经典的书，慢慢品味。茶的清香在我的嘴里绕，攀在我的舌尖上，书的香在我的心里融化，最后变成丝线，缠在我的心头上。或许我读到了故事的高潮，会轻轻抿一口茶，让茶香和书香合而为一……夜晚，烟火燃烧着大半边天，映红了夜晚，我会静静地思考：为什么林晓路能和苏妍成为朋友？这怎么可能？我又实现了什么突破？和谁做了朋友？“思维是最美丽的花朵”。是的，这一夜，我要把智慧灿烂的光芒栽一小片存入心房中。一年，总要收获一点什么。

时光飞逝，转眼间，又一个学期过去了，我们迎来了我们期盼已久的寒假，迎来了我们的一份快乐。当然，这快乐不是每天玩电脑看电视的“快乐”，而是合理安排假期时间，劳逸结合得到的快乐。下面就是我的寒假计划，请大家多多点评。

一、认真完成老师留的每一项作业。在假期中，我们要以学习、实践和玩耍这三方面入手，当然，学习还是最重要的。所以，我们要认真完成老师留的每一项作业，做到玩耍和学习两不误。

二、多参加一些社会实践活动。在学习之余，我们不能每天都在家里看电视，要多走出家门，参加一些有意义的社会实践活动。

三、阅读一些有益的书籍。长约两个月的寒假，我们不能只想着玩耍，还要多读一些好书，开阔我们的眼界。真正做到“敏而好学，不耻下问”。

四、走出家门，去户外锻炼身体。假期生活，当然少不了强健体魄。我们要充分利用假期时间，增强自己的抵抗力，让自己的身体更健康。

五、对下学期要学习的内容进行预习。我希望能在假期里，了解下学期要学习的内容，并进行预习，同时也要复习上学期学过的内容。

假期生活就像一个色彩丰富的鹅卵石，少了一分紧张的色彩，也多了一分轻松的喜悦。

**个人寒假计划篇十一**

期末考是对一学期学习成果的检验，而寒假是最适合总结期末试卷的时期，学生应该利用假期的两至三天时间，将期末试卷做一个总结和梳理，把错题和不懂的题目用错题本整合起来，仔细思考是因为自己没有吃透知识点还是因为不擅长这类题型而丢分。若是没有理解透知识点，就回归课本温故知新；若是不擅长某些题型，就有针对性的练习该类题型，直到熟练为止。

认真梳理重要知识点，能在脑海里形成知识框架和体系，不断温故知新；对于容易混淆的重要知识点，加强分析和比较，结合自己的理解方式，加深记忆。

二、合理规划时间，争分夺秒

学生要科学性的安排每天的作息时间表，能利用寒假习惯高三的作息时间，避免进入高三后因为难以调整状态而落下进度。

每天保证至少八个小时的学习时间，可以把时间分块利用。每天安排3门学科进行6个小时的认真学习，利用最后两个小时针对性吃透当天的困难知识点，两天为一个阶段，不断重复；或者1.5小时1门学科，每天都将这6门学科复习一遍，做到时间利用化。

三、劳逸结合，快乐学习

有效的学习依托健康的身体为载体，因此学生要保证每天7-8小时的睡眠时间，不能强迫自己熬夜学习，那样会影响第二天的精神状态，容易事倍功半。同时，在春节期间可以稍微放松一下，调理自己的负面情绪和状态，阅读一些有意义的课外书开阔自己的眼界。等春节之后，以最饱满的状态重新投入学习。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn