# 中学生计划书(优秀14篇)

来源：网络 作者：心旷神怡 更新时间：2024-10-20

*计划是一种灵活性和适应性的工具，也是一种组织和管理的工具。我们在制定计划时需要考虑到各种因素的影响，并保持灵活性和适应性。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。中学生计划书篇一“时光如水，生命如歌”假期的日子...*

计划是一种灵活性和适应性的工具，也是一种组织和管理的工具。我们在制定计划时需要考虑到各种因素的影响，并保持灵活性和适应性。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。

**中学生计划书篇一**

“时光如水，生命如歌”假期的日子总是那么飞速而过。在白驹过隙间，我们送走了一个假，迎来了一个新学期。为了让语文成绩更好，我制定了一个学习计划。

1、将课文熟读3遍，找出不会读，不会讲的字词，注好读音和意思。

2、把课文里的重点字词一一默出来，这样写起作业就顺手了。

3、将标好自然段的\'课文分成几个部分，并说出每个部分的大概意思。如此就可大概了解文章的主要内容与结构了。

工具书是继老师家长之后的另一个学习帮手。如《现代汉语词典》，《成语词典》和《古汉语常用字字典》……他们能在课堂上发挥重大作用。

学习每一门功课都必须要认真听课，而且学习目标要明确，听完后还要理解，记住。

1、笔记要简洁明了。

2、在课堂上做好笔记后，课后还要及时整理笔记。

语文作业不可马虎，如果某个字写错了，没及时发现就会失去一分。所以写完作业后检查也是十分重要的。遇到不会做的题不要急于问老师，更不要抄袭。我们可以翻出之前做的类似的题目。下定决心独立完成作业，对写的题目记忆也会更加深刻。

复习也是必不可少的一步，复习过后不仅巩固了所学的知识，还可以在原来的知识上进行一些必要的修改。这也是有方法的：

1、及时复习

2、计划复习

3、课本，笔记和教辅资料一起运用

为了优异的成绩，美好的青春，似锦的前程，我决心持之以恒，永不放弃！加油！

**中学生计划书篇二**

1.每天早上6：20起床，用10分钟将头天要背的课文温习12遍，6：40从家出发。

2.上课认真听讲，积极发言，做好笔记。

3.认真仔细写作业，，认真对待每一门课。

4.写完作业后，复习当天的内容并预习第二天上课的内容。

5.对于副课及思政(历史、地理、生物)每学完一课后，要用心去作自己买的课外习题书，作的时候要做到不抄答案，不看书，凭借自己所学的去做。如果遇到不会的题，也不能马上看答案或看书，要等到全部做完后，再去找答案，并及时背过。

6.对于主课及数学(代数、几何)、语文、英语、科学和政治，每学完一单元或一课时，要对比《优化设计》的讲解部分进行进一步的加深理解和巩固，并要做练习题，写时仍不能抄答案，写完后可交老师批改或对照答案，找出错误及时纠正。

7.遇到不懂得要及时问老师或问同学，弄明白。

8.每天晚上听30分钟英语，训练自己的听力。

1.因为我最薄弱的一项科目是语文，成绩处于中等水平，作文干巴巴的，不生动。空闲时间多看课外书，每天记1～2条好词佳句,按老师的指导进行写作练习。争取每次作文练习都在95分以上。

2.提前老师的讲解做考纲和全品的题目，前天晚上认真预习。多做深，精的题目，拓展思维。 3.每天坚持朗读外语作品，养成良好的语感。认真识记考纲后面的单词，严格避免中考因单词而失分。认真复习和预习全品的考点聚焦和附录，要求重点掌握语法，句型。注意活学活用。

4.循环复习和背诵常用原子质量表，元素化合价，酸、碱、盐溶解表，严格避免因为忘记它们而在中考中失分。认真识记和归纳老师给出的化学方程式，要求活学活用，知道反应条件，反应结果。

5.认真识记物理公式，物质常量，电学和光学是物理里我最薄弱的环节，我要跟随老师的总复习，认真，仔细的巩固电学和光学知识。根据考纲认真复习各点知识，按时完成作业，做笔记。

6.根据考纲认真复习历史知识点，在未来的2个多月里循环复习，加强记忆，认真记忆老师归纳的口诀，表格，利用它们能很好的记忆知识点，关注今年发生的时事，联系时事与中学历史的联系。

7.根据考纲与全品上面的题目和知识点循环复习，背诵。由于今年中考政治变得很活，所以不能死记硬背，要活学活用，认真参考其他地市的中考题目。以上的学习计划要认真实施，成功在于行动，过一段时间要仔细分析检查现状，与制定的计划。

初中阶段的我，不仅努力学习了课内的文化知识，还留心总结了一些学习方法。渐渐地，我形成了一套有我的特色的学习方法，但如果你真正了解了我的学习方法的内涵与真谛的话，你会发现这一方法不仅仅是用于我，还适用于很多同样的同学。由于我接触的中上等的同学比较多，此方法更适用于学习上不错，但总也不能十分拔尖的同学。

其实学习方法多种多样，不同的人也要采取不同的学习方法。我写这篇文章也只是想把我的制定学习方法的方法告诉大家。这样才能真正使那些读过此文的人受益。学习别人的方法切忌照搬。一定要有自己的主见，通过实践总结出适合自己的学习方法，这样才能有收获。

还要在这里强调一点：学习不是苦差事，做好学习中的每一件事，你就会发现学习，是一块馍，你能嚼出它的香味来。(此句引自肖复兴肖铁的《我教儿子学作文》1996年4月第一版211页)

这一切都是我个人的一些想法、经验。我的思想也许比较独特。合理的可以自己试试，偏激的干脆掠过不读。我会从以下几个方面进行阐述。

1、学习未动，兴趣先行

2、务学与求道

3、自信是成功的第一秘诀

4、态度决定一切

5、不强调进步

6、练就过硬的本领是学习的根本目的

7、会玩、会偷懒、然后会学

8、考试、分析考试结果、做出下一步计划、调整自己

9、学习别人

一、学习未动，兴趣先行

孔子曰：知之者不如好之者，好之者不如乐之者。这句话是非常有道理的，它深刻地阐释了学习兴趣对于学习的作用。

之所以把兴趣放在首位，也是因为兴趣是十分重要的。兴趣能够调度人的更多的精力在某一方面。如果你把兴趣调整到学习上，那你就比别人多了许多精力，胜算也就大一些。

经常向一个学习很好的人学习，3年来，最大的发现也莫过于：她对任何一个科目都充满了兴趣。这种兴趣，使它比别人多了一份求知欲。这种求知欲，使他不会放过每一个从她身边划过的知识。这也使她有了别人都难以做到的对于学习的一种艮劲，所以她能过做出许多别人做不出的难题，也使她可以把自己的基本功培养得十分强大。这足以体现兴趣的力量之大了。

培养兴趣也并非一件难事。在这里我只介绍两种方法。

可以利用人的条件反射，如果一个人总是疲劳时候读书学习，他一学习就想睡觉，长此以往，学习和睡觉建立了条件反射，学习的时候就总是无精打采的。这就是有些人上课总爱睡觉的缘故了。你可以在学习前做一些使自己身心愉悦的事情，学习的时候保持这种愉悦的心情。以后，愉快与学习就形成了条件反射，一学习就高兴，一高兴就学习。这样就做到了培养学习的兴趣。不过学习，其他方面也可以这样做。

兴趣需要别人的赞扬和鼓励。当你需要针对某一方面的兴趣时，你先硬着头皮做这种并不愿意做的事情，并投以很大的热情，争取做得好一点。得到别人的夸奖和鼓励，自然就更愿意做了，这样也可以培养兴趣。我初三的下半学期，有一个阶段政治很差，又没有什么兴趣。但我觉得必须提高政治的成绩了。于是我每天回家先写最难办的政治作业，经常主动地找政治老师探讨问题。就这两条措施，十天之内使我的成绩大有长进。

可以说：兴趣是学习中最活跃的因素，是影响学习成绩的主导因素，决定着学习中的一切其他方面。必须重视兴趣。

二、务学与求道

还是要引用孔子的一段话：学而不思则罔;思而不学则殆。这句话可不是随便说说，是有着深刻内涵的。它揭示了务学与求道的基本关系。

务学就是学知识学本领，掌握技能;而求道是通过学习进一步思考得来的有关事物一般规律的普遍真理(在这里可以认为是那些有实践意义的理论)。务学与求道又可以理解为理论和实践之间的关系。

务学与求道必须协调发展，保证二者同步实施，同步发展。

务学和求道结合的好处很多，如果你感兴趣，可以找出苏轼的《日喻》来读读，那里已经叙述得很清楚了。

搞好务学与求道之间的关系，包括两方面的内容。一是在思考和实干结合上，二是在研究学习方法和实践学习方法上。

思考和实干必须结合：在学习中应该善于思考，从学到的每一点经过思考能够扩展出许多知识，这样就丰富了你学习的内容。这里仅举一例。初二物理学习压强时涉及了连通器原理。书上是这样写的：上端开口、下部连通的容器叫连通器，连通器里的水不流动时，各容器中的水面总保持相平。(人教版物理第一册20xx年3月第一版156页)那么就可以这样思考上端不开口的是什么样子的(托利拆里管)，思考下部不连通改为上部连通是什么(虹吸现象)，思考连通器中不装水而装了两种不同的液体会怎样(液体压强的计算)，思考连通器中的水如果流动会怎么样(液体流速对压强的影响)，思考连通器有哪些应用(船闸的原理)，思考在一个水面施加压力，另一个水面产生向上的压力是多少(帕斯卡定律，千斤顶的原理)，思考如何证明水面会相平(平衡力)。一个定义，引出了7个思考。这样你的知识就大大地丰富了。

研究学习方法和实践学习方法必须结合：通过思考得到了学习的方法，就一定要试一试，通过尝试为自己积累许多宝贵的经验，通过反复的思考这些经验又能够想出新的学习方法。这样可以不断的有新的学习方法。这才是确定学习方法的方法。

搞好了务学与求道的关系，是使自己永远更新知识，丰富自己的头脑的必要条件，也是不断保持最新、最适用于自己的学习方法的要点。坚持思考与学习同步发展代表着先进的学习方法的发展要求，代表着先进学习理论的前进方向，代表了掌握最广大知识的能力水平。务学与求道必须协调发展，二者要同步实施，同步发展。

三、自信是成功的第一秘诀

爱迪生说过：自信是成功的第一秘诀。自信在学习中是十分重要的，而且自信是学习的过程中容易忽视的部分之一。

有时候学习成绩不好，人们往往归结于自己的不够努力，或者不够聪明，往往忽视心理上对学习成绩的巨大影响。可以说：心理上的调整是要重于学习方法、学习态度(努力与否)的。在学习中，心里安静，就能够踏下心来认真学习，做题;心理积极就能够不断地将压力转化为动力，促进自己的前进;同样的，心里信任自己，总并不盲目地认为自己是对的，就能够不胡乱猜忌自己已经做出来的答案。这点看似很小，但起到了至关重要的作用，一是考试的时候，你会省下时间去检查那些自己确信正确的题目，一是考试以后你心里会变的有根。其实自信是一种生活态度，是一个成功者必备的素质。自信心不是无端地建立起来的，而是自己要有过硬的本领扎实的基础。这些会在下文中写到的。

做理科题应该能够做到：做完之后自己就知道正确与否。其实自信就是相信自己有能力解对题。它所起到的作用是将你已有的能力极大的发挥出来。他在你学习的过程中处处有所体现，所以它的作用的确是很大的可以说：我是自信造就的成功者，我的每一步成长都伴随着自信的更加成熟。

说了那么多，还是说一点实际的东西吧。你如果要创造自信，关键的就是要把自己放在一个强者的地位。如果你有强的科目，那你就可以找一个在这方面不如你的，对他说：我决定要帮你学某某科的，有什么需要我帮忙的吗?给他讲题，给他找题做。这是创造自信一个非常好的办法。也可以做一点别人多忽视的题，使成绩有很快的上升，也能够增强自信。

自信是最大限度发挥自己能力的前提条件。如果你有自信，你就可以说自己是一位不折不扣的成功者。

四、态度决定一切

米卢说过：态度决定一切。这句话不仅适用于足球，同样适用于学习。学习中的态度包括以下几个方面：主动、进取和奋斗。

拥有一个主动的态度十分重要，可以说：天才，就是主动性的爆发。遇到了每一件事绝不退缩，积极地去做，这就是一种主动的态度。主动可以使你比别人多许多做事的时间，可以比别人多做许多需要做的事情。你得到的练习就会很多，也更容易受到老师的关注。

进取可以让你不停地向上，防止人变得堕落。向上看，至少能够不往下走。这里不再多说。

奋斗也就是我们平常所说的努力。那种不怕苦，不怕累的精神在学习中也是需要的。看到了一道有意思的题，就不惜一切代价攻克它。为了学习，废寝忘食一点也不是难事，只要你做到了有兴趣。

态度是实力的前提，有良好的态度才能题得到自信、过硬等一系列的东西。态度和兴趣同等重要。

五、不强调进步

说了那么多进步的东西，好像只要这样做就能够进步似的\'。其实事情并不像想象得那么简单。你进步别人也进步，就体现不出来。非但什么时候产生了跨越式发展了，才有可能看得出来。不进步或小幅度的退步是非常正常的。

如果你觉得自己停滞不前，那你就已经在进步了。如果你初中三年在学校的名次都没有变，那你就已经是进步了。因为你学的知识越来越难了。何况大家都在进步。

暂时的停步不前是为你得下一次更大的进步做准备，所以要把做出了巨大的努力之后没有效果作为平常的事情。毕竟有很多事情是不随人愿的。

六、练就过硬的本领是学习的根本目的

过硬，就是基础扎实。这是学习的核心问题。记住，无论什么样的学习方法都必须有利于使自己的基础扎实，有利于培养自己良好的习惯及以更高水平的能力，有利于增强自己的学习兴趣及自信心。这是我们评判学习方法是否对自己有利的根本依据。而其中核心就是扎实的基础。

扎实的基础可以使成绩稳定，扎实的基础可以使每一次考试无所惧怕而坦然面对，扎实的基础保证做题的速度与质量兼得，扎实的基础可以使它的好处很多很多。做到就更非易事。

据我理解做题时最好的方法，但不同的人做题会有不同的效果。做题少的人不一定学习差，做题多的人也不一定就成绩好。

做题有助于过硬，所以做题十分有必要。老师留的题不可不作，但自己也要根据自己的情况补充一些练习。

选题上是有学问的。做什么样的题要根据自己要达到什么样的目的来决定。要是自己做题更加熟练，就需要找一些并不是很新颖的一般题来做，这种题不厌多做，几十道题如果涵盖面广的话，可以多做上几遍。初二的时候，我的整式计算很差，几十道题全是枯燥的计算，我不停地做了好几遍，一上午就使自己的纯计算能力有了很大的长进。如果要多见见各种类型的题目就一定要找新颖的题。如果要锻炼自己的解体能力，就要找大题由简入深做下去。

做题一定要做细，必须落在笔上，最好能够写过程。只有做精做细，才有条件将来做大做强。做题切不可着急，需要心平气和，像品咖啡一样，慢慢地品味你所做的几道题。如果没有时间就不要做题。应该记住做题是宁缺毋滥的。抽空做题也不是不可能，但最好细微的时间被用到文科上，这样文科和理科就能够综合地发展了。

七、会玩、会偷懒、然后会学

把玩和偷懒放在一起，但他们实际上是两个问题。

玩主要指在学习之余要有一定的兴趣爱好，另外还要通过玩来放松身心，使下一次的学习更有效果。兴趣爱好可以使人有机会调整自己的身心，有办法通过更换自己的注意力所在，来调整自己的兴奋点。有了爱好，也有助于培养学习上的兴趣。爱好决不是占用学习时间没用的东西，它有利于提高对学习的兴趣，有利于提高学习及其他一些事情的效率。这种爱好必须是自己真正喜欢的，而不是别人逼迫的。做消耗体力的运动也能够缓解脑力上的疲劳。

偷懒实际上是指寻找更好的方法。这里只适用于理科。当遇到一道十分复杂的题目时，不要急于往下做，不要用麻烦的方法解决。花点时间想想有没有更好的方法。这样不仅节省了你解这道题的时间，也提高了你解决问题的能力。非常有作用。女生学理科不好很大的原因就是不懂得偷懒。

硬学不会有最好的成绩。如果多出去旅游还能丰富一下自己的经验，可以培养人的内在修养和外在阅历。人经常做到以上两点，可以变得有灵气。这就是有些人不那么努力就会取得很好成绩的道理了。

八、考试、分析考试结果、做出下一步计划、调整自己

有一次数学考试，没带手表。考试的是很特别着急，结果十分不理想，由于着急好几道题都不会做了。从此我就再也没有在考试的时候带过表。考试，是一件平常的事情，应当以平常心对待。考试不过是检测你对知识到底掌握了多少。这仿佛就是测肺活量，测量你到底有多大的呼吸量。没有什么区别。应该抱着有多大劲儿，吹多大气儿的思想来考试。这样你就能够轻松地面对考试。考过试了，就很自然地要分析考试。分析得正确与否，关系重大。

分析之前，假定这次说明不了什么问题，这样能够使分析错了的不良后果减小到最少。

第一步，想一想，这次考试自己满意不满意，对什么满意，又对哪些方面不满意。再想想，这次考试有没有什么特殊的，例如：第一次考试、没有复习的考试如果有这种特殊情况，那么这里就可以得出结论了：

1、考得不好，说明不了什么问题，我努力，我就不信下回我考不好的!

2、考得好，说明不了什么问题，一时侥幸，还得努力，看下次才是印证我的实力的时候!

如果一切正常就进行下一步。

第二步，自己是不是偏科了。这时应对弱项多加练习

第三步，自己是智力因素还是非智力因素导致的丢分。智力因素就要调整自己的方法，非智力因素就要端正自己的态度。

第四步，作下一步学习的计划。

第五步，认真修改自己的分析。

最后，看看自己在年级里是进步了还是退步了，不要太在意，不过大幅度的下降需要一些非常手段了。

在学习的始终，贯穿的就是计划的制定。计划分为长期计划和短期计划。短期计划要不停地制定，例如：晚上先写什么作业，最近几天的主要任务是什么(做哪的课外题、攻克哪方面的难关)这都很好制定。

长期计划制定以后必须坚持谨记，卧薪尝胆就是长期计划成功的最好的例子。诸葛亮的隆中对也是十分成功的长期计划。

计划的制定切忌过高过大，尤其是短期计划，制定时必须考虑到它的可行性。而且每一步都要按照计划实行。

制定计划还要重视它的指导性。计划一定要有计划的价值。用它指导我们的学习工作。必须要看出计划是你的效率提高了，你的生活不再是那么没条理了才好。说了这么多，关键还是要落实到行动上去。这就需要发现了自己的问题以后，对自己做出相应的调整。

如果你现在是这样，不调整你会永远是这样，不会发生变化。那么渐渐地你就失去了主动，再要想自主的调整就很难了。

调整也分步骤

2、小的调整直接进行，大的调整需要有一个试用期，实行大的调整前，必须考虑慎重，我们不能输掉长达一个月的时间。

3、在考试中印证自己，如果和自己的预想一样，就进行下去。不一样，就进一步调整

调整是取得进步，不断向上前进的必由之路。

九、学习别人

孔子曰：三人行必有我师，别人总会有比自己强的地方。别人做了什么自己不做的事，就应该想想，我这样做对我有没有益处，这是他成功的秘诀吗?这是我学习别人的主要方法。

不要避免与比自己成绩好的人说话，他们有很多地方是你所没有的。应该向他们学习。必要的时候厚脸皮一点，向比自己强的人多请教一些东西，探讨一些学习的方法。这些人往往是能够给你最大帮助的人，他们的无意的一句话，也许会使你茅塞顿开。这都说不准的。

比你成绩差的人未必处处比你差，他们之中也有你学习的地方，你必须分清什么样的是造成他们不如你的原因，就不要学。而提炼出来他们身上的精华。王羲之曾经集合众家之长，才能尽变古体，被世人尊为书圣。《吕氏春秋》曾经集合诸子百家思想成为一字千金的难得好书。韩非子也曾集合各种不同的文化思想，成了著名的思想家。孔子周游列国，学到的知识尽为其所用，成为世代传诵的圣人。他们都是在自己的领域的集大成者。发明者、创造者，都没有留下姓名，只有集合了那些发明创造创造出巨大的价值的，才是成功的人。我们也要学习所有的学习方法，尽为我们所用，才能够有成绩上质的飞跃。

**中学生计划书篇三**

“时光如水，生命如歌”假期的日子总是那么飞速而过。在白驹过隙间，我们送走了一个假期，迎来了一个新学期。为了让语文成绩更好，我制定了一个学习计划。

1、将课文熟读3遍，找出不会读，不会讲的字词，注好读音和意思。

2、把课文里的重点字词一一默出来，这样写起作业就顺手了。

3、将标好自然段的课文分成几个部分，并说出每个部分的大概意思。如此就可大概了解文章的主要内容与结构了。

工具书是继老师家长之后的另一个学习帮手。如《现代汉语词典》，《成语词典》和《古汉语常用字字典》……他们能在课堂上发挥重大作用。

学习每一门功课都必须要认真听课，而且学习目标要明确，听完后还要理解，记住。

1、笔记要简洁明了。

2、在课堂上做好笔记后，课后还要及时整理笔记。

语文作业不可马虎，如果某个字写错了，没及时发现就会失去一分。所以写完作业后检查也是十分重要的。遇到不会做的题不要急于问老师，更不要抄袭。我们可以翻出之前做的类似的题目。下定决心独立完成作业，对写的题目记忆也会更加深刻。

复习也是必不可少的一步，复习过后不仅巩固了所学的知识，还可以在原来的知识上进行一些必要的修改。这也是有方法的：

1、及时复习

2、计划复习

3、课本，笔记和教辅资料一起运用

为了优异的成绩，美好的青春，似锦的前程，我决心持之以恒，永不放弃！加油！

**中学生计划书篇四**

伴着时间的脚步，渐渐升入初中，所以，一系列的学习方式以及学习习惯都将改变，因此，制作了此学习计划书。为的是，无论什么考试，都能取得优异的成绩。

刚刚步入中学，可能还有些不适应初中的学习进度，因此要更努力的学习

初一是初中的第一个台阶，如果想要迈出扎实的第一步，那么就要把一切的精力全部都用在学习上，但是一定要快乐学习。

所以，可以为自己量身定做一个适合自己的目标计划，此目标且不能过大，也不能过小，一定要适合自己，才可以达到自己的终极目标。

学习目标：

1、 上课认真听讲，积极思考老师提出问题并敢于说出自己的想法，做好笔记，如有不懂的知识点，要及时问老师，做到当天的知识当天融会贯通。

2、 作业认真完成，不准有一丝的马虎，如有不对的题，看看自己是不认真还是不会，如果是不认真，则下不为例;如果是不会，则即使询问老师。

3、 每天要及时复习当天学完的知识，预习第二天要学的内容。

4、 每周的休息日，在完成作业的情况下，要把一周学习的知识，全部总结一遍，再巩固一遍，并写出自己一周的学习心得。

5、 每天要听30分钟英语，训练自己的听力。

6、 像数学、语文、英语这样的主课，课上一定要仔细倾听老师的解析，每天都要做几道练习题，提高做题水平，找出自己不足的地方，该背的内容要及时背熟，直到全部都会为止。 7、 像历史、地理、生物、政治这样的副课，每学完1课后，要及时复习并背熟重点，再做练习，并找出不足，直到没有不会的地方为止。

8、 每次测验之后，自己卷子上若有错误，老师在解析试卷时，要认真听，找出自己出错的理由，并进一步的加深理解，找出不足，增强巩固。

9、 若有自己的一些想法，要及时和老师讨论。

10、 利用课余时间，看一些有用的课外书，开阔眼界。 上课认真听讲，提高课堂效率，是学习好的前提和保障。在我看来，这是一种最重要也是最有效的学习方法。学习好的同学都有一个共同特点，那就是上课精力非常集中，决不放过老师所讲的每一句话，而不像有些同学，刚听了两句就觉着什么都听懂了，从而错过了很多重要的知识点，在做作业和考试时，有很多老师上课反复强调的知识点他们都做错了，这样一来，学习成绩自然也就不可能会好。上课还要养成记笔记的习惯，这些都是课堂上的重点，同时，记笔记还能帮助你认真听讲，因此，在课堂上记笔记还是很有必要的。

课后要及时复习，认真完成作业，对当天所学的知识进行巩固。人脑毕竟不是电脑，总有个遗忘问题，而其，遗忘的基本规律是先快后慢，新学的东西在短期内遗忘的速度还是很快的，必须要及时、经常的进行复习，孔子云学而时习之，不亦悦乎，温故而知新，可以为师矣，可见，复习对学习来说真的是很重要的。

很多好同学都有课前预习的好习惯，这样，在上课听讲的时候，就更有针对性，有助于提高课堂听讲效率。每一章节学完之后，他们还能及时复习，从而能对所学知识有一个系统的认识。

对数学这门学科来说，对概念的理解非常重要，切忌死记硬背。数学跟语文和英语不同，不需要背的一字不差，重在理解，只要意思对了，关键性的字词不错就可以了。明白了还要会用，这就需要多做题，加深理解，多见识一些题型，打好基础，提高能力，增强信心，要有恒心和毅力。对于学有余力的学生来说，决不能仅满足于课本上的那点东西，多做点课外题，甚至上奥数班，来提高自己的能力，还是很有必要的。

同学们在学习中难免会遇到难题，这对你来说是一笔宝贵的财富，一定要珍惜，首先要自己多动脑子，下功夫解决，当你通过努力，终于想通了以后，会有一种豁然开朗的感觉，你会体验到学习带来的乐趣，你的学习能力和自信心会得到很大的提升。如果自己实在是想不通，解决不了，就应主动和同学交流，共同探讨，或者直接向老师请教，有些时候，别人给你稍一点拨，你也会有一种豁然开朗的感觉。个人的能力毕竟是有限的，如果能发挥群体的力量，取他人之长补己之短，你会进步的快一些。

好同学会合理安排自己的时间，讲求学习效率，决不拖拉，靠时间，同学们千万别有这样一个错误的认识：觉得在学习上花的时间越多，就显得越用功，效果就会越好，其实未必，效率才是最重要的。有些问题明明10分钟就可以解决，你非要靠上半个小时，那你的效率就实在是太低了，有些时候，在一个问题上花费的时间很长了，但就是没有想明白，甚至是一点头绪也没有，那就不妨就先放一下，先做别的题，等别的问题解决了，再回过头来做这道题，而有的时候确实学累了，觉着很疲劳，那就不妨先休息一下，总之，效率才是最重要的，不能靠时间，更不能拖拉，以寻求心理上的安慰。

许多好同学手中都有一本错题集，专门收集自己在作业中和考试中做错的典型题目，并经常拿出来看，提醒自己以后别再犯，特别在考试前看一下，能给自己起一个很好的警示和提醒作用。

好同学不害怕考试，在平日写作业和做练习时，他们会像对待考试一样对待它们，因此，考试对他们来说，就像是平日做作业和做练习一样，不会太紧张，从而能正常发挥自己的水平，甚至超水平发挥。每次考完试以后，他们都能及时总结和反思自己，找出学习上的漏洞，及时弥补。

以上所说的学习方法因人而宜，不一定都适合你，可能你还有一些更适合自己的学习方法，只要你觉着是适合你的方法，对你来说就是最好的方法。

**中学生计划书篇五**

光影似箭，岁月如梭。期末考试离我们越来越近了。想从期末考试中获得鲜花和掌声吗想，那么，就请把握此刻，决战期末。

“十年砺剑百日策马闯雄关，一朝试锋六月扬眉传佳音”，我坚信即使前方道路充满阴霾和坎坷，我们都必须勇敢应对!拿出破釜沉舟的勇气，坚持下去，成功必将属于我们自我!让我们肯定自我，超越自我，创造自我，让我们心中伴着信念，矢志不渝，带着期望而迈向辉煌!

下头我就在未来半个月中，我们应当怎样调整好自我状态提以下几点提议：

第一，争分夺秒，提高效率。期末考试是对一学期来所学资料的全面考查，它所复盖的知识点多，本事要求也更高更全。这就需要我们花更多的时间来复习和记忆，我期望我们学生要珍惜这半个月的时间，坚持不懈。一方面要保质保量完成教师布置的复习题;另一方面还能够根据自我的情景作出合理安排。我们能够把所有的作业和测试卷拿出来整理，找出原先的错误，并分析错误的原因，再做一些同类的题目进行巩固。成绩优异的同学能够归纳方法，一题多解。学有困难的学生多注重基础知识，能够完成书本的练习题，举一反三。还要多向家长和教师寻求帮忙，仅有这样复习的效率就提高了。

第二，应对困难、不要泄气。在学习的过程中，难免会碰到一些难以解决的困难，但有时只要你换个角度去思考问题，也许就会豁然开朗。问题也将迎刃而解。

第三，平和心态，决胜千里外。同学们，临近考试，请你放下背上的包袱，用平和进取的心态，坦然的迎接考试，迎接梦想的飞翔。你能够思慕古人那种“不以物喜，不以己悲”的旷达胸襟，向往诗圣李白恃才傲物的豪迈情怀，艳羡“问苍茫大地，谁主沉浮”的高瞻远瞩。运筹帷幄，决胜千里之外;啸傲考场，人生处处精彩。

同学扪，考试的号角已经吹响，胜利的旋律在寰宇回荡，长风破浪正此时，直挂云帆济沧海，行动起来吧，我们必须会谱写自我的辉煌。相信自我吧，人间自有公道，付出就有回报，我们的成绩必须会步步高。

文档为doc格式

**中学生计划书篇六**

为

一、每日早读课，主要用来背语文、英语，有多余时间可用来背副科(包括生物、历史、政治、地理)。

二、每日中午主要学习副科(包括背诵、作业、资料)

三、下午放学后及晚上主要学习主科(包括作业、所有资料)。

四、根据学习需要可适当调整时间。

五、周末或平时有空闲，找爸讲主科的教材全解和所做作业中的错题。

六、按时完成老师所布臵的作业;每学期要写好学习总结和心得体会。

一、各学科要求在课堂中消化吸收，要坚决执行课前预习，课中认真听讲，并做好重要笔记，课后要总结性回忆，同时，强化课后练习是关键(多做试题加以巩固)。

二、语文、英语、副科主要靠记忆，当然做大量的试题巩固也很重要。学好语文的关键是提高阅读和写作能力，学好英语的关键是能读写常见的单词和熟练掌握语法。

三、数学、物理、化学主要是靠理解性记忆和做大量的试题加以巩固，多见识题型和掌握多种解题思路，做到举一反三，才能得心应手。

四、选好参考书，最好是两本书：一是中学教材全解(很有价值，必须学完，要好易错题和重点题，便于复习);另一本是轻巧夺冠试题(也要做完)。要求是不懂之处一定要找老师或同学求教。

五、高考或中考前做大量的模拟试题，总结和找准易错题，再针对性地加以练习。

六、高考或中考前5日内，将所有章节的重点(初中三年或高中三年的所有知识)复习1-2遍。

七、考试时要做到从容镇定，注意审题，做题要从易到难，并合理安排时间。若有剩余时间，再回头对未做的题或无把握的题重试一次。

八、若有时间，一定要温习已学过的知识(包括1-2年级的知识)，起到温故而知新的效果，直至达到创新境界。

一、要虚心向别人学习，做到不懂就问，问老师或同学均可。

二、上课要专心致志，思路跟着老师走，能做到不受任何外界的干扰。

三、学习中要做到忘我的境界，充分运用好温故而知新的良好学习方法。

四、解题思路要广，要多问自己为什么?所学知识要联系生活实际。

五、在学习无法集中或疲倦时，要休息好之后再学习;养成每日午休好习惯，有利于分配时间和精力。

六、切记好的学习方法：坚决做到课前预习，课后复习，考前梳理知识、考后总结学习经验。

**中学生计划书篇七**

高尔基说过：\"书籍是人类进步的阶梯\"。我为了提高我的写作水平，课外的知识面更广，我定下了如下计划：

一、每天早睡早起，利用早晨的半个小时，在爸爸妈妈的面前背诵一些古诗，背诵一些名著的经典段落。

二、平时多和同学们换好书，好书让大家一起分享。但书毕竟是借来的，一定要打好借条，好好爱护书。

三、让妈妈帮我订作文报、学习报。每天坚持读书看报一个小时，不单单是利用早晨的时间，还要适当地利用课间十分钟、放学后、回到家之后的时间，遇到休息日或节假日，坚持用半天来读课外书。

四、在学校，要积极和同学们交流课外读书的情况。做到取长补短，对我会有很大的帮助的。

五、读书固然好，但要注意劳逸结合，适当去锻炼锻炼。也可以和伙伴们一起玩一些对学习很有帮助的游戏，比如，成语接龙、词语接龙、绕口令、背古诗比赛，演讲比赛，抢说后语，对名联这样，不但能放松放松大家心情，而且还能检查知识积累情况。

六、看书时做好读书笔记，归类摘抄好词好句、名人名言，在书上做批录，同时养成写日记的好习惯。另外，还得多看些工具书，比如，成语词典，新华字典，同义词反义词词典，俗语大全，谚语，格言警句等。

七、有空在网上多看些小学生网上优秀作文，在网上读书时间、少年影视评论、作文超市等方面增大自己的知识面。适当看些有益电视节目，比如科幻动画片，百姓讲谈等。

我坚信，只要经过不懈的.努力，一定能成为一个有知识、明事理、博学多才的好学生。

**中学生计划书篇八**

扎实推进素质教育，继续巩固我校素质教育的成果，不断提高我校的教育教学质量。

二、工作目标

使学生德、智、体、美、劳全面发展和发展学生个性特长相结合，培养出新世纪的合格人才。

三、具体措施

1、组织教师认真学习有关素质教育的文件，加深对素质教育内涵的理解，转变教学观念，全面实施新课程。

2、把素质教育贯穿在教育教学的各个环节中。

3、依法治教，开足开齐各类课程，做到三表统一。

4、改革课堂教学，打破陈旧的课堂教学模式，切实减轻学生负担，注重学生能力的培养。

5、强化写教育，切实抓好写训练，坚持每天练，并使学生学会执笔方法及运笔技巧。

6、抓好学生的常规管理，组织学生学习《小学生日常行为规范》和《小学生守则》，晨会、班会正常化，班主任要针对班上出现的问题，及时解决，有针对性地对学生进行思想教育。

7、建立家访制度和家长会制度，发挥“三结合”的教育功能，使学生和谐发展，成为社会主义建设事业的合格接班人。

8、重视环境卫生教育，用优美的环境影响人，重视人文环境建设，用和谐的人际关系净化学生的心灵。

9、每周一举行一次升旗仪式，重大节日举行主题教育活动，每学期定期组织学生观看爱国主义教育影片，对学生进行爱国主义教育，训练学生说普通话，写规范汉。

10、加强对学生的安全教育，杜绝学生身边的事故隐患，鼓励学生参加力所能及的劳动。

11、强化文明班级的评比，结合班务工作计划，正常开展班队活动，培养学生敬老爱老、关心他人的良好品德。

**中学生计划书篇九**

了解历史亲近自然美丽心灵绽放人生

xxx县教育局

20xx年7月9日—7月11日

参加对象：小学四年级以上学生或代表学校、教育局获得省、市荣誉的学生。（参加过夏令营的除外）

参加人数：农村小学300人以下每所学校1人（四平、拐磨子、北甸、业主沟、黑沟、朝小、五里甸、雅河），实验、北关各6人，其他学校每所2人。学生共计：40人。

因9日早8：30举行开营仪式，所有参加夏令营活动的学生在9日早8：00准时到教育园宾馆报到。11日返程后家长2：00前到教育园接学生回家。

1、热爱祖国，热爱人民；

2、品学兼优，有较强的生活自理能力；

3、身体健康（不晕车），遵守纪律，讲文明懂礼貌；

4、无不良习惯和传染性疾病。

报名原则：学校要坚持优中选优的原则，让学生们深刻体会到能参加夏令营活动是学校的一次奖励。以此活动推动学校教育教学工作，增强学生的进取心、自豪感。学校要向学生家长说明此次活动的各项要求及意义，取得家长同意后方可报名参加，避免家长在夏令营的整个活动中产生异议。

报名办法：

1、参加夏令营活动的学生，须认真填写报名表，家长签字，学校审核并留存学生报名表备查。报名表到教育局团委邮箱下载。参加夏令营活动的.教师，由学校将名单及联系电话一并与学生报名表同时上报。

2、7月3日之前，各学校将报名表发到教育局团委邮箱。

所有费用由学校承担（包括夏令营期间的培训费、食宿费、交通费、旅游费、参观费等费用）。西园、实验小学、北关小学、东关小学需选派一名思想好、业务素质高、组织能力强的女教师带队，确保学生夏令营期间的安全。学生：490元/人；教师：560元/人。各学校7月4日前将活动费用交到教育园宾馆三楼财会室。

第一阶段：开营仪式

第二阶段：夏令营活动流程（1、参观学习2、才艺展示表演）

第三阶段：参加夏令营活动的每名学生在假期写一篇夏令营活动心得体会，由各校少先大队辅导员负责在9月1日开学交到教育局团委。

本次夏令营活动由教育局基教股及团委组织安排，它是以教育局行政主导，由教育园旅行社专业机构运作，开展以“素质教育实践行”为主的一次大型活动。各学校要精心组织，大力宣传夏令营活动的目的、意义、要求，特别是做好学生夏令营期间的安全教育，使参加活动的学生既受到一次爱国主义的教育，又能陶冶情操，增强团结精神和独立生活的能力。

夏令营和一般旅行团的区别

理念上的追求和贯彻：更好地培养教育学生自立自强、刻苦耐劳、积极向上的精神，让学生深入集体生活，培养良好的行为习惯，提升德育素质，激发广大小学生的爱国主义热情。

以孩子为中心，让孩子们快乐，让家长放心，让老师满意！每一个活动点的取舍，每一天行程的设计，每一处服务接待的安排，都是坚持从孩子的生理、心理需求特征来思考和把握。

一次有意义的活动，有可能改变孩子的一生；

一次有意义的活动，将留下终生难忘的记忆！

**中学生计划书篇十**

1、深化理想信念教育，进一步加强和改进青少年的思想教育

（1）深入开展理论学习教育活动，在全校团员青年中掀起浓厚的学习热潮。在工作中要重点抓好团干，团员的学习。针对学生团员的特点，采取不同的方式，加强对理论学习的指导。加强对团干部的教育和培训，通过举办团干理论培训班、团干读书会、参观交流等方式，努力提高团干的工作能力和业务水平。

（2）进一步加强团员的思想道德教育。以重大节庆纪念日为契机，大力弘扬和培育以爱国主义为核心的民族精神和以改革创新为核心的时代精神。广泛开展理论教育和社会实践活动，加强青少年的心理健康教育工作。努力扩大团员的积极作用，同时争取建立一两个校外理念教育和实践教育基地，进一步加强学校团队干部的培训交流，大力推进校园文化建设，形成良好的校园文化氛围。

2、适应学校新课程的发展，开展系列活动，强化团的自身建设。

学校是学生团员的\'大舞台，随着学校新课程的推进，对加强团的自身建设也提出了更高的要求，特别是各团支部的建设，只有抓好团员的意识建设，才能促进学校团工作的新发展。为此，我们做到以下三个“强化”：

（1）强化团员意识。大力开展以保持先进性教育为主要内容的团员意识教育活动通过开展“我优秀所以我入团，我入团所以我先进”教育活动，通过“举团旗、戴团徽、学团章、交团费、唱团歌、过团日”、团员先进意识大讨论、征文、演讲比赛等活动，引导团员了解自己应具备什么先进意识；引导团员了解自身缺乏哪种先进意识；通过组织引导、组织帮助，个人自剖，增强团员的政治意识、组织意识和模范带头意识。增强团员意识教育的针对性、实效性，推动团员青年深入学习理论、积极投身社会实践、努力创造青春业绩。通过举行团组织生活经验交流会等形式，拓宽团内生活的内容和形式，真正建立团员学生喜欢的团内生活。

（2）强化团的管理制度建设。对团支部实行量化考核制度，并建立有力的保障机制，保证各团支部健康有序地发展。制定《团支部工作量化考核评分细则》，要求各团支部对照执行，认真做好团员教育和管理工作。做到自转能力强，制度落实，班子健全，落实团委各项工作，有计划地开展各项工作和活动。

（3）要强化团的队伍建设。根据团支部干部的选拔、培训、考核等制度，努力培养一支素质好的学生团干部，为学校育人工作作出贡献。对于一些班级团支部好的经验，校团委将进行大力推行，并给予及时的表扬及奖励，在工作中校团委将针对队伍建设中出现的一些弊端及时地进行调整，努力作好建设工作。

3、进一步加强团委学生会网站建设。

网站不仅是团委会工作的平台，而且也是我校宣传工作的重要体现。团委会要继续做好撰写宣传学校教育教学活动和建设发展动态和成就的网络稿件。着重体现学校各种活动所开展的情况以及取得的效果。按照内容生动、图文并茂的要求，及时更新网络内容，做到及时将有关材料和通知发布到团委会网站上，增加网站的信息量，提高网站的质量，提高网站的点击率，努力把网站建设成宣传团委会、学校和服务师生的阵地。

4、继续抓好常规工作，力求有所创新；同时加大对学生会工作的指导力度。

本学期校团委为了丰富校园生活，搞好校园文化建设，营造浓厚的校园文化氛围和良好的素质教育环境，进一步推进素质教育，举办各项文体活动，努力提高学生文化艺术修养，促进学生德、智、体、美诸方面全面发展。同时，校团委还继续加大对学生会的指导力度，让学生会更充分发挥自我监督及自我服务的作用。

三月：

1、校团委学生干部会议，制定团委计划。

2、校团委、学生会、班团支部，班委会计划交流。

3、“阳光体育”系列活动。

4、法制、安全宣传教育活动。

5、第二届团代会、学代会的筹备。

四月：

1、清明节系列活动。

2、“六项评比”工作反思。

3、第二届团代会、学代会的召开。

4、做好第三届校运动会的宣传工作。

五月：

1、做好学校消防安全教育活动。

2、做好高二年段社会时间活动。

3、校园文体系列活动筹备。

文档为doc格式

**中学生计划书篇十一**

汉语是我们的母语，我们在学习的过程中一定要把它和我们的生活结合起来。除了课堂学习，课外复习和课外阅读也有助于对语文的理解。

1、学习文言文和古诗词，针对文言文和古诗词的学习，我们需要积累大量的词、词、义、用法等。方法有很多，归结为一句话：多用，多练，多记。学会用自己，找很多考题练习，不懂就及时提问，做好记录。时间是衡量你能力的标准。只要付出，总会有收获。

2、在课文学习中运用联想记忆的方法，可以起到事半功倍的效果。学习课文之前，要做好预习，了解文章大意，有不懂的地方就提出来。并做好记录，为期末复习做准备。

3、背诵课文一定要下大力气背诵，以后会有用的。

4、利用课外时间学习课外知识，阅读课外文学作品。了解我们的经典非常重要，它丰富了我们的课外生活，加强了我们自己的知识积累。中国四书五经年审是重点。

1、要学习英语，我们必须保持良好的心态。我把它放在第一位！

2、英语学习的重点是词汇。其实英语的构成就是词汇和语法。如果你不能理解词汇，你就不能理解和拼写语法。因此，学习英语的第二大困难是词汇。初中词汇量少，所以重点是背单词，培养学习英语的兴趣。

3、学习英语离不开大量的练习。初中英语是入门水平，只需要花点时间关闭词汇就可以了。基本上后背没什么问题。

1、学习数学最有效的方法就是积累经典例题。俗话说，数学问题有成千上万种解决方法，但最终答案只有一个。因此，解决问题的方法和积累至关重要。这就是传统人海战术的真相。这本书读一百遍，你自己看吧。

2、上课跟不上老师的节奏，很容易厌学。上课一定要跟上老师的节奏，多做笔记，把老师讲解的经典例题抄下来。

3、如果你不明白，你必须问。这是最重要的。在学习中很容易混淆。不解决问题，积累越来越多，只会降低学习兴趣。

4、有一套错题，定期复习错题。复习知识点。

1、学习化学关键是理解化学反应和化学式。初中学习元素周期表一定要了解。各种化学反应都要详细了解和记录，因为初中化学目前只学了一年。没什么好掌握的。重点是理解“化学”这门学科。

2、学习初中化学，了解几种常见的化学现象和化学公式。善用化学元素周期表。

1、相信很多人都把物理当成最麻烦的问题，每个人学习物理的程度都不一样。物理学大致分为五个方面：力、电、能、功、声。学习每一部分。

遇到很多抽象的东西，一定要询问老师。一定要弄明白。

2、物理含有大量公式，这些公式的构成和运用是非常考验人的，所以要深入了解每一个公式的运用，是能够掌握一些配套的习题。不至于后面复习时忘记如何运用。

3、物理还有就是大量实验，这些实验就需要自己主动动手操作。通过实际操作才能发现物理的奥妙。实践是检验真理的标准嘛！

1、学习政治这个就要结合中国政治和西方政治，文学类的东西需要花大量时间去积累，是按照国家，按照时间线路发展来看待，这样学习更加事半功倍。

2、做好笔记，做好摘抄。了解历史政治制度及西方政治制度的利与弊。

1、学习历史就要花大量时间积累，这个没有别的办法。按照时间线路来记。

2、初中的历史书并不全面，因而老师的总结和归纳是我们学历史的很好的帮助。所以要多做笔记，复习的时候按照笔记复习。

**中学生计划书篇十二**

1、每天给自己定一个学习量，适量就好，多了也不容易学进去，反而打击自信心。

2、早上要早起，不管晚上弄到多晚，都要强制自己早起。这样就形成了一种习惯，不至于将生物钟倒过来，在开学的时候还得强行倒回去，对身体好。如果觉得自己在早上比较容易背书的话，则可以在早上的时候去背一些单词，古诗词等。中学生提高自己的文学素养也是必要的，无论是文科理科。如果觉得自己晚上注意力比较容易集中的话，那晚上背书就是最好的。

3、早上一般都不会热，在不下雨的时候，可以试着晨跑，强身健体也会是有必要的。

4、在前一天晚上将自己第二天的学习计划列出来，要写明想要达到什么样的效果。比如：我第二条要记住20个新单词，要做完3份试卷，要看看新买的书的第一个章节……如果有一些其他类的比如琴类，美术类，音乐类，类似报的兴趣班也可以写上。第二天在学习方面就按照计划上来做，要做到有效率，不论什么时候做，一定要在当天做好。今日事，今日毕。

5、暑假总会有一些插曲，今天你去哪个同学家玩，明天那个亲戚来你家玩，在或者爸妈突然心血来潮带出去玩……都是有可能的.，所以在时间并不一定要按照学校那样，也就是只要你把今天要求自己做的事做好，时间上可以有很大的自由。你可以选择天气不是特别热或者想出去玩的时候出去打球，出去逛……只要想到，没关系，我回来一定会把作业做完的就行了。

6、可以在暑假有计划的培养一下自己的兴趣爱好，这也可以算暑期计划啊。

**中学生计划书篇十三**

制订学习计划的目的是通过确定学习目标，合理地安排学习时间，从而提高学习成绩。

1、计划是实现学习目标的蓝图；

2、制订计划是实行自我控制、自我管理的前提；

3、制订计划能减少时间的浪费，提高学习效率。

学习计划有平时计划、阶段计划和长远计划三种。平时计划以通常的学习常规和临时性安排为内容；阶段计划以一个月或一个学期为一个周期；长远计划以一年或几年为周期。

学习计划一般应包括：

（2）提出本学期（或下一阶段）的努力方向并确定目标；

（3）学习时间如何安排；

（4）采取哪些措施，采用哪些方法。

1、全面分析，正确认识自己。

准确找出自己的长处和短处学习方法，以便明确自己学习的特点、发展的方向，发现自己在学习中可以发挥的最佳才能。

2、结合实际，确定目标。

订计划时，不要脱离学习的实际，目标不能定得太高或过低，要依据：

（1）知识、能力的实际；

（2）\"缺欠\"的实际；

（3）时间的实际；

（4）教学进度的`实际，确定目标，以通过自己的努力能达到为宜。

3、长计划，短安排。

要在时间上确定学习的远期目标、中期目标和近期目标。在内容上确定各门功课和各项学习活动的具体目标。学习目标可分为：

（1）掌握知识目标；

（2）培养能力目标；

（3）掌握方法目标；

（4）达到成绩（分数）目标。

长计划是指明确学习目标，确定学习的内容、专题，大致规划投入的时间；短安排是指具体的行动计划，即每周每天的具体安排和行动落实。

4、突出重点，不要平均使用力量。

所谓重点：一是指自己学习中的弱科或成绩不理想的课程或某些薄弱点；二是指知识体系中的重点内容。订计划时，一定要集中时间，集中精力保证重点。

5、计划要全面，还要与班级计划相配合。

计划里除了有学习的时间外，还要有进行社会工作、为集体服务的时间；有保证睡眠的时间；有文体活动的时间。时间安排上不能和班级、家庭的正常活动、生活相冲突。

6、安排好常规学习时间和自由学习时间。

常规学习时间（即基本学习时间）：指的是用来完成老师当天布置的学习任务，\"消化\"当天所学知识的时间。

自由学习时间：指的是完成了老师布置的学习任务之后，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做两件事：补课和提高。补课是指弥补自己学习上的缺欠；提高是指深入钻研，发展自己的学习优势或特长。不管是补课还是提高，最好要围绕一个专题进行，这样做，学习比较容易见效果。

自由学习时间内所取得的学习效果，对改变学习现状具有重大的作用，因此这一时间的安排，应当成为制订学习计划的重点之一。

7、脑体结合，学习和其他活动应合理安排。

在安排计划时，不要长时间地从事单一活动。

（2）安排科目时，文科、理科的学习要错开，相近的学习内容不要集中在一起学习；

（3）同一学科的材料，用不同的方法学习。

8、提高学习时间的利用率

时间是宝贵的，自觉提高时间利用效率，是每个中学生学习上进行自我修养的重要内容。

（1）早晨或晚上，一天学习的开头和结尾时间，可安排着重记忆的科目，如英语科等；

（3）零星的或注意力不易集中的时间，可安排学习自己最感兴趣的学科或做习题。这样可以提高时间的利用率。

**中学生计划书篇十四**

立志是走向成功的大门，工作是登堂入室的旅程，这旅程的尽头就有一个成功在等待，来庆贺你努力的结果。”作为一个高中学生，应该学会把握时代的脉博，面向未来，立振兴祖国之志，立自我成才之志，还要逐步培养和树立自己的专业方面的志向和理想。有了远大的志向抱负，就有力争上游、奋斗成才的强大动力，刻苦学习，努力争取优异的成绩。

二、跨越好从初中到高中的学习台阶

初、高中之间，在知识上有它的连续性。初中所学过的知识，都是高中学习的知识基矗但是，跟初中比较起来，高中各学科在知识广度、内容深度上有明显的提高。因此，认识高、初中在学习内容、学习方法等方面有什么不同，做好思想准备，并主动积极地创造条件，尽快适应各科学习，是非常必要的。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，我们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。

三、寻找一套适合自己的学习方法

1.努力做到全面发展与培养个性特长相结合中学生应该德、智、体、美全面发展。就学科学习来说，也要全面发展。语文、英语作为语言文字的基本工具，数学作为运算的基本工具，首先必须学好;物理、化学、生物、计算机，作为现代科技的基础，也要努力学好;政治课的学习，能使我们确立正确的政治方向和科学的世界观、人生观，历史、地理知识以及音乐、美术等艺术科目，对于文化修养和思想境界的提高，以及培养对高雅艺术的欣赏鉴别能力的发展，都是不可缺少的。

2.学会读书 成功的学问家，都有着迷地读书的特点。“读书破万卷，下笔如有神。”作为中学生，读书，首先要读好课本，然后还要进行广泛的课外阅读。

(1)正确使用课本课本，是教与学的根据。要学习好各个学科，必须重视并学会阅读课本。有些同学不知道应该怎样使用课本，往往只是在课后从书本中找出解题的公式，把习题做出来，就以为是读了课本了。这种用书的方法，在高中是决不可行的。在不同的学习环节中，都要阅读课本，但有不同的要求。在上课前，最好先预习课本中将要讲授的内容，这一遍是略读，只要知道将要讲什么就可以了，有不明白之处记下来，课堂上认真听明白它。预习是为了使听课心中有数，提高听课效率。课后第一件事不是做练习，而是阅读课文。课后复习，是消化阶段，是自己进行深入理解、分析综合的积极思维过程，必须及时地、仔细地、逐字逐句地阅读课本，并在此基础上，动脑动手，积极消化。最后，在学完每章之后，还应把整章课文再阅读，做一个全章总结，把全章内容整理成有纲有目的系统内容，有系统地掌握它。这是一种知识归纳。

(2)广泛的课外阅读除了精读课本外，为了开拓自己的视野，培养自学能力，还应进行广泛的课外阅读，特别是科普书籍和报刊。对科普报刊上的文章，除了自己特别有兴趣的可以精读外，一般只要泛读就可以了。在泛读中可能遇到一些自己读不懂或读得不太懂的问题，这不要紧，从阅读中知道有这么一回事，也是有益处的，这种阅读的主要意义在于扩大你的知识面，活跃你的思维。

每个同学的具体情况不同，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

同学们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。在了解了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-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”。

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