# 最新初中学生每日计划表3篇(精选)

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2024-02-18

*时间就如同白驹过隙般的流逝，我们的工作与生活又进入新的阶段，为了今后更好的发展，写一份计划，为接下来的学习做准备吧！写计划的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所帮助。初中学生每...*

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们的工作与生活又进入新的阶段，为了今后更好的发展，写一份计划，为接下来的学习做准备吧！写计划的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所帮助。

**初中学生每日计划表篇一**

1、把握假期前几天

许多中学生在刚放假后的前几天不能安心学习，给自己找个理由“学了半年了，放松几天总可以吧，七天后我再开始学习”。但是，往往一玩起来，就收不住心了，离开学还有几天的时候，发现作业还没做一半。更可怕的是，很多孩子在假期玩散了心后，开学后也很难进入状态，成绩下滑就成了假期学习的必然结果。

家长不要阻止孩子“玩”，更不要放任孩子“玩”，重要的是让孩子科学的安排时间，真正做到“玩”与“学”的优质结合。所以，暑假期间，关键的是要给孩子制订一个有规律的“学、玩计划”，最好是每天都有玩和学的时间，即使需要拿出几天甚至十几天的时间去玩，最开始的几天也要严格按照固定的时间表先调整生物钟。

2、选择课外辅导机构要注意“对症下药”

针对许多孩子不会安排自己的学习，自学能力不强，以及有些偏科的情况，有些家长会选择给孩子请家教、报辅导班，或者报一些夏令营，提醒家长，课外辅导机构众多，鱼龙混杂，即使各方面都不错的辅导机构也有自己的特色，给孩子选课外辅导机构，一定要分析该机构的“特色”是否针对自己孩子的“特点”。专家建议家长，为孩子计划暑假的具体安排时，找一个孩子信任的人，并且有一定的学习或教学经验，帮孩子制订暑假的学习计划，做孩子在选择课外辅导机构时候的“高参”。

3、学习以外的安排要给孩子一定的“自主权”

在一些孩子眼中，不管什么时候，只要自己玩，家长肯定不高兴。“虽然他们不说，我也知道他们不想让我玩”，一位同学向老师如此说。在暑假里，家长不应该让孩子一直笼罩在学习的压力之下。以至于孩子全天处于家长逼着学点就学点，偷空能玩就玩会的状态。一名初三的孩子与老师聊的时候谈到：“我看电视的时候，手一直拿着遥控器，门一响我就马上关掉，假装上厕所。”

有这样一个故事，两个城市处理垃圾的政策不同。a城市到处贴着“此处不准倒垃圾”，结果市民经常偷偷地到处乱倒垃圾，搞得城市非常的脏乱；b城市在几个地方贴上“此处可倒垃圾”，市民们都把垃圾倒在允许倒垃圾的地方，城市的绝大多数地方都很干净整洁。聪明的家长们自然会从这个老掉牙的故事中得到如何对待孩子的启发。“最关键的是，家长一定要针对自己孩子的特点制定有针对性的策略。”

2、20xx年中学生学习计划

学习计划，高中步入大学，是新的起点，新的挑战，一切将要从零开始，为此我要结合自己的实际情况，制订一个合理的学习计划和对自己学习中的提出的要求，来完成我的学业。

一、学习目标要明确，做好切实可行的计划。

根据学校要求，大概需要7个学期来完成学业。

二、合理安排时间，按时完成学习任务。

在学习课程中，精心地安排好每天的学习时间，抽出1小时去学习，循序渐进的过程完成学习任务。

三、养成做笔记的习惯。

在课前，做好预习笔记，有针对性的列出重点和难点并加深对学习内容的理解和记忆，便于以后查阅和复习。课上，做好听课笔记，养成良好的学习习惯。

四、认真地完成布置的作业，养成自主的学习习惯。

根据教学计划的要求，要按质按量的完成老师布置的作业和学习任务。还要培养良好的自主学习习惯，掌握必要的学习技能。

五、多向老师和同学请教。

遇到疑难问题，要及时向老师请教，或者通过电子邮件与老师同学联系，寻求辅导和帮助。

六、及时做好考前的复习工作。

考前复习是学习过程的最后阶段，要对整个课程的学习进行检查和补充，经验。

七、利用业余时间，通过计算机网络加强学习。

随着新技术、新媒体的发展，远程开放教育把先进的科学技术应用于教学中，我要利用业余时间，通过网络定期浏览，以便及时的调整自己学习进度和策略。通过网络网上课件和学习管理平台的学习。通过电子邮件与老师同学联系，寻求辅导和帮助。

八、不断加强专业学习，确定补修专业。

为了加强综合素质，还需要在完成学业后，不断地加强与自己的专业相关课程的学习，来完善自我。吸纳新的技能和知识充实自己，提高分析和处理工作的能力，注重总结经验，完善自我。

总之，虽然客观制定了个人初步学习计划，还存在许多不完善与不足之处，还需要今后根据自己的切实情况，在学习中不断地补充，加以改进、及时地总结经验，以合格的成绩来完成自己三年的学业。

及时总结，为实现自己的计划目标，我会合理安排好时间，用心、用力的学习,努力拼搏，挑战自我！

学习也可当做另种游戏，改变自己的心态很重要。

3、20xx年中学生学习计划

为了提高各学科成绩，科学合理安排时间，根据本人的实际情况，特制作如下学习计划。

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。

学习方法

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。

三、多见识题型和掌握多种解题思路，做到举一反，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。

学习要求

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。

4、20xx年中学生学习计划

我以往的问题：(可能有点夸张,你看着修改吧)

（1）语文积累贫乏，语文视野狭窄，语文基本知识零碎或一知半解。

（2）思想肤浅，思维单一，缺少灵活性和深刻性。

（3）阅读理解能力、文字组织和表达能力、写作能力不强。

（4）语文习惯较差，读书缺乏耐心，做题不够细心，书写缺少规范。

（5）语文学习态度不正确，认为凭自己现有的知识水平即可应付。

应该阅读学习

（1）阅读是我的个性化行为

（2）阅读学习可以培养我们具有感受、理解、欣赏和评价的能力。同时还可以培养我们探究性阅读和创造性阅读的能力，以拓展他们的思维空间。

（3）阅读学习我要重视朗读和默读，学会精读、略读和浏览。

（4）语法和修辞等语文知识不作系统、集中的学习，而是采用随文学习的方法。

（5）阅读学习可以培养学生广泛和浓厚的阅读兴趣，做到“多读书，好读书，读好书，读整本的书”。

提升思想，提升语言，提升技巧。

提升思想，有四个目标：

（1）面对生活或语言材料会展开思考。就是说要习惯于思考，不人云亦云，不全盘接收。

（2）面对生活或语言材料会正确思考。就是说要有思考的方法，不偏激，讲辨证。

（3）面对生活或语言材料会多向思考。就是拓宽思想广度，力求不钻牛角尖，既会逆向思维，又会发散思维。

（4）面对生活或语言材料敢于深刻思考。就是要能抓住事物的本质，见人之所未见，思人之所未思，感人之所未感。

解题技巧

审题：三读三思――读题干，思考命题意图；读要求，明确解题方向；读材料，思考蕴含的解题信息。

解题：三比――联系知识积累，比较中发现异同；联系题目要求，比较中求得最佳；联系解题思路，比较中分出条理。

**初中学生每日计划表篇二**

(1)制订学习计划可以促进学习目标的实现

每个学生都有自己的学习目标，区别只是在学习目标的内容上，有的比较长远，有的比较短暂。

要实现长远的学习目标，绝非一日之功，必须脚踏实地，有步骤地努力去做才行，因此，从实际出发，安排好学习时间和学习任务就十分必要了。可以说，学习时间和学习任务的科学结合就诞生了学习计划，实现学习目标的愿望越强烈，制订学习计划也就越迫切。制订好学习计划后，就会使自己的每一个学习行为都和学习目标的实现联系起来，使学习行为具有明确的目的性。

可以说，学习计划是实现学习目标的蓝图，每一个想把学习搞上去的学生，要拿出的第一个实际行动，就是制订一个切实可行的学习计划。当你订完学习计划后，心里有了底，会感到学习目标的实现只是个时间问题了。

(2)制订了学习计划可以磨练学习意志

在实际的学习生活中，学习计划的实施不会一帆风顺，而会受到种种“冲击”。

“冲击”有两种情况：

一种情况是出现了自己没有预料到的必须参加的，或必须进行的有益活动，如集体活动，作业增多，考试临近等等，这时就需要调整自己的学习计划，以适应变化了的情况。

一种情况是出现了一些经过自己的努力，完全可以排除的困难和干扰，例如，出现了自己计划外的文体活动或其他娱乐活动，这对，为了保证计划的实施，就要努力克服困难、干扰及各种诱惑，通过意志努力，不断调整自己的行动，使自己的行动不偏离计划中既定的学习目标和任务，直到实现为止。

经过长期的磨练，会使自己在实现一个又一个的计划中，意志品质(自觉、顽强、坚持、自制)不断地得到磨练。意志上的收获，往往容易被人忽略，可实际上这是宝贵的精神财富。

科学研究结果表明，在学习过程中，意志品质的作用越来越大。良好的意志品质是学习成功的重要保证，而学习的成功又为发展良好的意志品质起着推动作用。

没有学习计划的学生，在学习生活中对自己也就很少有什么要求和打算，当然也谈不上和现实有什么矛盾，更谈不上什么意志上的努力和斗争了。因此，这些学生的意志品质常常很差。

(3)制订学习计划有利于良好的学习习惯的养成

长期按学习计划办事，就会使学习生活很有规律，甚至逐渐形成“条件反射”。到时候，就不必为起不起床，睡不睡觉，学不学习再付出意志上的努力了。学习生活完全达到了“自动”进行的境界：不起床睡不着了，不睡觉就困了，不学习就好像缺了点什么似的。这说明良好的学习习惯的养成是离不开科学的学习计划的，也可以说，良好的学习习惯是学习计划和顽强意志长期结合的产物。

(4)制订学习计划可以提高学习效率，减少时间上的浪费

有了学习计划的学生知道，自己多玩1个小时，多聊1个钟头，将会使计划上的某项任务告吹。根据学习上循序渐进的原则，将使整个计划中的许多任务受到影响，所以，他们对时间特别珍惜，不会随便地浪费时间。

计划性强的学生，由于心中明确什么时间做什么事，所以不临时动脑筋，费时间去想了。而缺乏计划性的学生，一旦坐下来，还要为该干什么事考虑半天，尤其在完成了作业以后，这种现象就更为明显，因此白白浪费了很多时间。

总之，制订学习计划可以促进学习目标的实现，可以磨练学习意志，有利于学习习惯的养成，还可以减少时间的浪费。一个想把学习搞好的学生，不妨制订一份学习计划，试着做做，看看效果如何。

要想制订学习计划，就要注意以下几个问题：

(1)计划要全面

订的是学习计划，自然要多考虑学习的具体安排。不过，为了保证学习任务的完成，应当对学习生活做出全面的考虑和安排。

例如，除了学习以外，还要安排好社会工作时间，锻炼身体时间，充足的睡眠时间，文化娱乐时间等等，这样才能保证自己的全面发展，才能保持旺盛的精力，才能使学习生活丰富多彩，生动有趣。

有的学生制订学习计划时，只考虑三件事：吃饭、睡觉和学习。对集体活动不管不顾，对锻炼身体不予考虑，至于娱乐和休息，计划内更是没有它们的位置。这种“单打一”的学习计划，使得学习生活单调，乏味，从而容易引起疲劳，既影响学习效果，也影响全面发展。

(2)安排好常规学习时间和自由学习时间

有的时候，表面上看学习时间不少，但真正归自己支配的学习时间却很少，为什么呢?因为老师布置的学习任务太多。相反的情况当然也是存在的，即表面上看学习时间并不多，但却基本上可以由自己安排，原因是老师布置的学习任务比较少，那么就需要我们很好地安排学习时间了。

因此，我们可以把除上课以外的学习时间分为两大部分：一是常规学习时间，主要用来完成老师当天布置的学习任务，“消化”当天所学的知识。在常规学习时间内的学习有几个特点：

①学习内容是最基本的，在这部分时间内学习质量的高低，直接关系到课堂学习的质量;

②学习的任务是具体的，主要是由老师安排的，不必自己去安排;

③带点强制性，就是学习任务完成完不成，完成得好不好，是要接受老师检查的。

由于上述三个特点，所以一般在常规学习时间内，学习的效率还是比较高的。二是自由学习时间，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，这正是学习计划中要做出具体安排的时间。

怎样安排这部分自由学习时间呢?

一般可以做两件事：一补课，二提高。

补课，是指弥补自己学习中的欠缺;提高，是指深入钻研，发挥自己的学习优势或特长。不管是补课还是提高，总要围绕一个专题进行。例如，集中一个月或一周的自由学习时间专攻一个专题，解决一个专题后，再集中一段时间专攻第二个专题，第三个专题，这样学习比较容易见效。

自由学习时间内的学习效果，对改变学习现状具有重大作用，因此，自由学习时间的安排应当成为制订学习计划的重点。

对学习较差的学生来说，在开始阶段，自由学习时间几乎没有或者很少，因为他们每天能完成老师当天布置的学习任务就很不容易了。随着学习水平的提高，他们的常规学习时间将会逐渐减少，而自由学习时间会逐渐增加。由于开始阶段自由学习时间较少，所以，一般学生往往不容易抓紧，这也恰恰是他们被动的学习局面难以改变的原因。达尔文说：“我从来不认为半小时是微不足道的一段时间。”一个学生，如果看到自己学习水平不高，或者想急于改变学习现状，那就应当以分秒必争的精神去抓自由学习时间。一旦抓住自由学习时间，并且体会到抓住自由学习时间而给学习带来的好处之后，他们就会努力去提高常规学习时间的效率，以增加自由学习时间，使自己掌握的学习主动权越来越大，一个生动活泼的学习局面就会逐渐到来。

(3)长计划和短安排要结合好

在一段比较长的时间内究竟学些什么，应当有个大致计划。但是，由于实际的学习生活千变万化，往往不好预测，所以长远的计划不能订得太具体，很难在这个月就把下个月每天干什么全都确定下来。但是，下个月在学习上应解决哪几个主要问题，心中是应当有数的。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，就应当制订得具体些。这样，就把在一个较长时间内才能完成的学习任务分到每周每天去了。这样安排以后，在每天学习时，心中就会明白当天的学习任务在学习全局中的地位。

有了具体的短安排计划，长远计划中的任务就可以逐步得到实现，有了长远计划，又可以在完成具体学习任务时，心中有明确的学习目标。

例如，有一个高中生化学学习成绩一直不好，原因是初中的化学没学好，他下决心要把初中化学补上，为此，在学习时间上做了如下的安排：每天抓紧时间先完成老师当天布置的学习任务，在完成了当天学习任务的基础上，每天起码要挤出1小时时间，系统地复习初中化学。在这里，他把学习时间鲜明地分成了常规学习时间和自由学习时间两部分。

在自由学习时间内，他又把初中化学的五章内容分配到六个星期中去完成，平均每周完成一章左右。每周开始时，又把每章的各节内容大致分到了每一天，使每天应完成的内容很具体。这样一来，每天在自由学习时间内要完成什么学习任务，心中就十分明确，学习的紧迫感也增强了。为了保证拿出充足的自由时间来补习化学，他在常规学习时间内的学习效率也提高了。一个半月后，他的化学学习成绩有了明显的提高。可见，恰当划分常规学习时间和自由学习时间，并在自由学习时间内做到长计划短安排的有机结合，坚持下去，计划中确定的学习目标就可以比较顺利地实现。

(4)要从学习实际出发

在制订学习计划时，不要脱离学习的实际情况，不少学生在制订学习计划时劲头很足，但往往忽略了实际情况，结果实行起来感到困难重重，十分紧张。

什么是学习的实际呢?

①是自己将要掌握的知识和能力是什么

例如，在这个月的学习计划中要接受和“消化”多少知识?要着重培养哪些能力?

②是时间的多少

在每个学习阶段，能有多少确实可用的学习时间?常规学习时间可以安排多少?自由学习时间可以安排多少?

③是学习上的欠缺和漏洞

自己在学习上欠的“债”是哪些?在某一阶段的学习计划中可以偿还多少“欠债”?

④是老师教学的实际进度

不了解教学的进度，常规学习时间就不好安排，自由学习时间就更难以安排了。很多学生个人学习计划的“破产”，就是因为不了解老师教学的实际进度，因而使自己安排的学习任务不是过重就是过轻，还会出现自己安排的学习内容和老师的教学内容相脱节的现象。由于个人计划经常被老师的教学安排“冲击”，有的学生还会错误地认为“订个人计划没有用，跟着老师走就行了”。结果使自己的学习缺乏主动性，把大量的学习时间浪费了。

如果一个人的学习计划能和老师的教学进度有机地配合好，就可以对学习起推动作用。例如，一个高中的优秀生，在老师讲电学部分的前一个月，利用自由学习时间系统地复习了初中电学部分(共五章)的内容。由于他做好了知识上的准备，在学习高中电学时就很顺利，等高中电学学完后他又利用自由学习时间，把初、高中的全部电学做了专题复习，到高三毕业总复习时，他比别的同学就轻松得多。可见，安排学习计划，一定要考虑到老师的教学进度，这样才能收到好效果。

(5)要留有余地

计划的具体内容和实施步骤是在学习之前拟定的，是设想，毕竟还不是现实。要想把计划变成现实，还要经过一段时间的努力，在这个过程中，自己的思想可能会发生某些变化，学习的各种条件也可能会发生变化，学习计划订得再实际，也难免出现估计不到的情况。例如，某个阶段有的学科难度大，作业多，这样，计划中的常规学习时间就会增加，自由学习时间则会减少，因而计划中的学习任务就可能完不成。再如，有时集体活动比计划的多了，占用了较多的学习时间，也会影响学习计划的实施等等。所以为了保证计划的实现，学习计划不要订得太满、太死、太紧，要留有机动时间，目标也不要订得过高。在机动时间内安排一些一旦完不成对当时学习影响不大的学习任务，或者说，安排一些时间性不强的学习任务。

由于在学习的时间和学习的内容安排上有了一定的伸缩性，就可以适应临时变化的情况，完成计划的可能性也就增加了，这也有利于增强自己的学习信心。

有的学生在订计划时，由于没有留有余地，结果一旦受到冲击，计划就难以实现，慢慢地还会对制订学习计划的必要性产生怀疑，有的干脆取消了订计划的做法。当然，计划中留的余地也不能太多，太多了会使自己执行计划时松松垮垮，缺乏争取完成计划的奋斗精神。

(6)要提高时间的利用率

早晨或晚上，或者说一天学习的开头和结尾时间，可安排侧重记忆的科目，如：外语。心情比较愉快，注意力比较集中的时间，可以安排比较枯燥，或自己不太喜欢的科目。零星的、注意力不易集中的时间，叮以安排做习题或学习自己最感兴趣的学科。学习活动和适当的文体活动交替安排，文科和理科的学习交替进行，相近的学习内容不要集中安排在一起，等等。由于学习安排的不同，在同样的学习时间内，就会取得不同的学习效果。如果按照上面说的原则安排，学习的效果，时间的利用率将会大大增强和提高。

(7)注重效果，及时调整

在计划执行到一定阶段以后，就应当检查一下学习效果如何，以便及时调整计划，使之更加切实可行。

主要检查以下内容：

自己是不是基本按计划做了，计划中的学习任务是否完成了，没有完成的原因是什么。

通过检查，立即采取相应的措施，及时调整计划或排除干扰。

可以结合写日记，不断记录计划的执行情况，使自己感受到不断进取的喜悦，这样做还有利于总结和改进。不写日记的同学，起码在一天结束的时候，回忆一下当天的学习生活，以便及时调整学习计划。

总之，科学的、实际可行的并认真执行的学习计划，必将使学习效率大大提高，意志品质大大增强，从而对学习的成功越来越有信心，随之而来的是学习丰收的喜悦。而那些不料学的、脱离实际的、为应付老师而制订的、不认真执行的计划，只是一纸空文而已。

要想制订一份计划，执行一份计划，首要的.问题是自己能不能得到更多的学习时间。

怎么才能使我们得到更多的时间呢?

东汉时有一个学者叫董遇，他说：“学习只怕不立志，立了志就不怕没时间，我就是利用‘三余’来学习的。”什么叫“三余”呢?就是“冬者岁之余，夜者日之余，阴雨者晴之余”，他就是利用冬闲、晚上、阴雨天的时间来读书的。

确立了学习志向的学生，就会珍惜一切时间，抓住一切可以利用的时间，为实现自己的志向而努力，就像彼埃尔·居里说的：“使自己像一个嗡嗡地响着的陀螺一样急速地旋转，使外物不能侵入。”

那些立志献身四化，立志攀登科学高峰，立志为国争光的学生，必然会为了实现自己的志向而自觉地抓紧时间学习，因此很难在逛大街，站马路，或胡聊天的行列中找到他们。

在学习生活中，经常要受到各种事物的吸引，学习时间少就是因为自己从事的非学习活动太多的缘故，因此，要用顽强的意志控制自己，除了参加必要的非学习活动之外，要多保证学习时间。

这有一个科学地安排做事顺序的问题，例如，爱因斯坦即使是在做家务劳动时也从不虚度时间。“有一次，他推着一部婴儿车在伯尔尼的马路上散步。他迈着庄重的步子，每走十几步就站住，从上衣口袋里拿出纸片和铅笔，写下几行数字和公式，低头看一看甜睡的儿子，抬头看一下钟楼上的大钟，又向前走去……”他就是应约等学生时，也不会忘了拿着铅笔和纸条把他思考的成果写下来。我们在平时的学习生活中，完全可以像爱因斯坦那样抓紧时间学习。如在乘车上学的路上，可以听外语录音，背外语单词、词组、句型等;排长队买东西，可以背课文;做家务劳动时，可以收听英语广播或录音等等。

在做事情之前，应当想一想怎么安排最节省时间。

达尔文说：“我从来不认为半小时是微不足道的一段时间。”零碎时间的利用办法有两种：一种是利用零碎的时间去完成一些自己感兴趣，需要时间比较少的，比较灵活的学习任务，例如做点习题之类的事。第二种是把分散的零碎时间集中起来使用。时间是分散的，但学习的内容是集中、专一的，这样，在零碎时间内也能完成比较大的学习任务。

通过自学，考取了研究生。他抓时间讲效率的一种方法就是用“自查评分”来促进和调整自学过程，使自学的时间利用率不断地得到提高。

学生的主要任务是学习，不应当在追求吃穿玩乐上浪费宝贵的时间，因此要与有抱负、有志气、好学上进的同学多来往。如果交上了不求上进，只讲吃穿玩乐的朋友，并仿效之，那自己的学习时间就会一天比一天少，学习的成绩也就会一天不如一天。

**初中学生每日计划表篇三**

我的暑假计划：

1．7月1日至7月10日：完成语文、数学作业。

每天上午18面暑假之友或18面口算书；每天下午12面口算书和12次口算本或5页硬笔书法纸；每4天写一篇作文（暑假总结除外）

2．7月11日至7月14日：完成英语作业。

每天上午抄5个模块第一单元第二部分句子和3个模块单词；每天下午做英语小报和背一个模块单词。

1．学习烧饭做菜

1．完成暑期作业的5篇作文

2．阅读四大名著

你看，我的暑期生活丰富多彩，做到学习、娱乐两不误。我希望我能按暑假计划达到我所制定的目标。

暑假计划 重在坚持 并不是说一定很严格

简单的日程 只要每天都做到就可以了

下面是为你制定的计划~ 呵呵 不知道怎么样

6：30 起床 （夏天是最漂亮的季节，早上的空气也最新鲜，虽然六点半早了点，但是为了新鲜的生活值得付出，呵呵~）

6：40--7：30 晨练 （想减肥的话 晨练是最重要的 跑步也好打球也好 一定要坚持~~）

8：00--9：30 早读 学习时间 （我是英语专业的学生 相信我如果想学好英语 早读很重要会锻练你的语感发音口语等各方面从下面的计划可以看到 我为你暑期安排的学习时间不多但这个如果坚持下来的话一定会收获不小）

9：30--12：30 自由活动 （毕竟是暑假时间 主要还是放松自己嘛这段时间可以上上网见见朋友 反正自己安排吧）

12：00--2：00 睡觉 （夏天最热的时间还是留下来睡觉 一来避暑二来养神）

2：00--5：00 自由安排 （还是想做什么就做什么吧 这段时间 打打球 看看电视上上网 依你而定吧）

5：00--5：30 晚饭 （想减肥的话就要提前吃晚饭了）

6：00--8：00 读书 （这段时间感觉比较舒服 好好利用一下读一些喜欢的书啊 或者干脆就学学习不是很好吗）

8：00--9：00 靠墙站立一小时 （这是瑜伽的一种 减肥很有效 不过会很累 坚持住啊～）

10：00 睡觉

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