# 最新高中学习计划表(19篇)

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2024-08-24

*时间就如同白驹过隙般的流逝，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，让我们一起来学习写计划吧。那么我们该如何写一篇较为完美的计划呢？这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。高中学习计划表篇一一、学习目标两年内自学完中文本科课程和教育理论、...*

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，让我们一起来学习写计划吧。那么我们该如何写一篇较为完美的计划呢？这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。

**高中学习计划表篇一**

一、学习目标

两年内自学完中文本科课程和教育理论、学校管理等内容。

二、学习时间

1、周一至周五，每天晚上7：30—9：00学习一个半小时。

2、周六、周日，学习六个小时。

3、寒、暑假，利用每天上午学习3—4个小时。

4、每周利用“中央电大在线网”、“自考网”等网络资源，上网学习2个小时。

5、每天用半小时到一小时的时间阅读当天报纸、杂志，了解国内外的重大新闻、政策形势，提高自己的政策理论水平。

三、学习内容

1、政治理论。系统学习马列主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想及其一系列重要论述，深刻领会其精神实质，

用先进的理论指导教育工作实践。

2、专业知识。《中国古代文学专题1、2》、《中国现当代文学专题1、2》、《美学专题》、《英语》、《现代教育思想》、《外国

文学专题》等等。

3、法律知识。系统学习《教育法》、《教师法》、《未成年人保护法》、《义务教育法》等法律、法规知识，提高自己的法制意识，依法治校。

四、学习形式

自学为主，函授为辅，遇到疑难问题上网查资料、讨论。

**高中学习计划表篇二**

一、进行自我分析

我们每一天都在学习，可能有的同学没有想过我是怎样学习的这个问题，因此制订计划前首先进行自我分析。

1、分析自己的学习特点，同学们能够仔细回顾一下自己的学习状况，找出学习特点。各人的学习特点不一样：有的记忆力强，学过知识不易忘记;有的理解力好，老师说一遍就能听懂;有的动作快但经常错;有的动作慢却很仔细。如在数学学习中有的理解力强、应用题学习好;有的善于进行口算，算得比较快，有的记忆力好，公式定义记得比较牢;有的想象力丰富，善于在图形变换中找出规律。所以几何学习比较好……你能够全面分析。

2、分析自己的学习现状，一是和全班同学比，确定看自己数学成绩在班级中的位置，还常用\"好、较好、中、较差、差\"来评价。二是和自己数学成绩的过去状况比，看它的发展趋势，通常用\"进步大、有进步、照常、有退步、退步大\"来评价。

二、确定学习目标

学习目标是学生学习的努力方向，正确的学习目标能催人奋进，从而产生为实现这一目标去奋斗的力量。没有学习目标，就象漫步在街头不知走向何处的流浪汉一样，是对学习时光的极大浪费。

确定学习目标首先应体现学生德智体全面发展的教育方针，其次要按照学校的教育要求，此外还要根据自己的学习特点和现状。

当然还可思考一些社会因素家庭状况。

学习目标要具有适当、明确、具体的特点。

适当就是指目标不能定得过高或过低，过高了，最终无法实现，容易丧失信心，使计划成为一纸空文;过低了，无需努力就能到达，不利于进步。要根据自己的实际状况提出经过努力能够到达的目标.

明确就是指学习目标要便于对照和检查。如：\"今后要努力学习，争取更大进步\"这一目标就不明确，怎样努力呢?哪些方面要有进步?如果必为：\"数学课语文课都要认真预习。数学成绩要在班级到达中上水平。\"这样就明确了，以后是否到达就能够检查了。

具体就是目标要便于实现，如怎样才能到达\"数学中上水平\"这一目标呢?能够具体化为：每一天做10道计算题，5道应用题，每个数学公式都要准确无疑地背出来，等等。

三、科学安排时间

确定了学习目标之后，就要透过科学地安排。使用时间来到达这些目标。要贴合\"全面、合理、高效\"的要求。

全面在安排时间时，既要思考学习，也要思考休息和娱乐，既要思考课内学习，还要思考课外学习，还要思考不同学科的时间搭配。

合理要找出每一天学习的最佳时间，如有的同学早晨头脑清醒，最适合于记忆和思考;有的则晚上学习效果更好，要在最佳时间里完成较重要的学习任务，此外注意文理交叉安排，如复习一会语文，就做几道算术题，然后再复习自然常识外语待。

高效要根据事情的轻重缓急来安排时间，一般来说，把重要的或困难的学习任务放在前面来完成，因为这时候精力充沛，思维活跃，而把比较容易的放稍后去做。此外，较小的任务能够放在零星时间去完成，以充分做到见缝插针。

一天中供自己安排的时间基本上分为四段：早上起床到上学，上午放学到下午放学，下午放学到吃晚饭前，吃晚饭后到睡觉。同学们主要应在这四段时间里统筹安排自己的学习生活资料。

在进行时间安排时，还要注意以下两点：

1、要突出重点也就是说，要根据地自我分析中提出的学习标点或比较薄弱的学科在时间上给予重点保证。

2、要有机动时间，计划不要排太满太紧，贪心的计划是难以做到的。

定了计划，必须要实行，不按计划办事，计划是没有用的。为了使计划不落空，要对计划的实行状况定期检查。能够制定一个计划检查表，把什么时间完成什么任务到达什么进度，列成表格，完成一项，就打上\"√\"。

个人奋斗目标：能够学以致用回报社会。

**高中学习计划表篇三**

大学上期已经悄然过去了，我实在是觉得光阴似箭，时间过得太快了。大一刚开始的时候，我觉得大学像高中老师说的那样轻松自在，可以完全的自由放松了。所以平时我学习不够努力、刻苦，尤其是没有制定一个详细的学习计划，使得平时的学习、生活规律性不强，有些时候还有冲突，增添了不少烦恼。鉴于大一上期没有制定学习计划，导致平时学习比较懈怠，在考试周的时候复习十分紧张。所以这学期我决定提前制定学习计划，严格按照计划内容执行。

首先，对于要学习的科目，要做到三个经常谈到而又十分重要的环节，即，课前预习、课上认真听讲、课后复习。课前预习，首先要把第二天要上的课的内容浏览一遍，对于自己认为重点的部分，做一些勾画。其次，遇到预习时看不懂，不明白的地方，记录下来，等老师上课时向他请教;课上听讲，一定要跟着老师走，认真听讲。仔细看老师课件的重点内容，做好笔记。对于老师反复强调，仔细讲解的部分更要注意。有疑问的话，可以课后请教老师;在课后复习时，可以再仔细看一遍书，做一些有针对性的习题。

其次，平时的休息时间，特别是周一至周五，一定要抽出时间去把现在学的科目复习一下。一定不能有惰性，今天要完成的学习任务就以一定要今天完成，切不能拖到明天。可以看一些有关书籍，加强对所学知识的记忆。图书馆是一个十分适合学习的地方，要常去图书馆自习、借阅书籍。

最后，要关注时事政治，了解国家大事。上了大学之后，我深刻地觉得我对周围得世界一点都不了解，缺乏基本的知识。所以，我会每天花半小时左右了解新闻咨询。其次，应该阅读医学有关文献、报道，关注医学的新发展、新进程。这可以提高我们学习的创新能力，拓展思维，增加积极性。查看康复专业有关知识，发展就业情况，这可以提前了解市场发展，做好一定准备。

对于不懂得问题要多多请教，和同学们多讨论，多合作，这样才有助于学习的进步和学科的发展。

在这个学期里，我会更加努力，认真合理地完成各项学习任务，严格执行自己制定的计划，争取在接下来的考试中取得理想的成绩。

**高中学习计划表篇四**

提高学习效率是一个很重要的问题。许多学生学习成绩不佳，往往起因于学习效率不高。学习效率不高往往由多因素造成。较低的学习兴趣、不良的学习习惯、身体的疾病等都能影响学习效率。下面，我们对此进行综合考察。

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。

3r法

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。

**高中学习计划表篇五**

现根据学校制定的教学计划，自己参与学院年春季学期第期公务员任职培训班的学习。依照计划的具体要求，将个人的学习计划安排如下。

一、学习目的

个人的学习将以马克思主义中国化的最新效果为中心，依照教学计划。以提高党的执政能力、强化党性锻炼为重点，切实做到夯实基础、开阔世界眼光、培养战略思维、增强党性修养。希望通过一个月的学习和锻炼，、能力、素质、修养四个方面均有所提高。

二、学习的内容和方法

1入学教育阶段

个人将积极调整心态和状态，这一阶段。从而迅速完成从工作到学习、从政府职员到普通学员、从家庭生活到集体生活的转变，为集中培训学习奠定基础。

2基本学习阶段

指定学习的书目中，个人将依照教学计划。力求做到原汁原味地学习经典，尽力领会精髓，同时能联系实际，与时俱进，加深理解。党校的这次集中学习可以说是一次难得的机会，自己将在老师的辅导下，进行一次较为系统的学习，争取全面掌握，深刻领会，充沛了解前沿动态，同时结合实际工作，针对问题，力求将知识运用于个人的工作，解决实际问题方面有所探索。

3小结阶段

自己将以党性锻炼的收获为主要内容，依照教学计划。认真做好小结的撰写工作，争取向小组作原原本本演讲。

三、学习的具体要求

1学习笔记要做得细致。学习认真、刻苦。

2党性分析要做得深入。加强针对性。

3自我管理要做得严格。遵守纪律。

4互帮互学，积极参与讨论等各项活动。组织生活要过得愉快。

**高中学习计划表篇六**

一、引言

大学阶段，是人生发展的重要时期。我们的世界观、人生观、价值观在这个阶段被慢慢确定。我们也可以在这样重要的时间段选择漫无目的，整日无所事事，最终四年以后回首时发现自己一事无成，只留下四年的苍白，无力地悔恨，遗憾。我，则希望四年以后可以对自己有一个好的交代，希望那时的自己可以对着自己的心无愧地说：这四年我没有白费;这四年我过得很充实;这四年我学会了很多;这四年我所学到的知识或者经验将会对我的人生产生重大的影响。我人生中重要且美好的回忆可以从我的大学四年中找到踪影……所以我制定了这一份学业规划，希望它时刻鞭策着我，提醒着我梦的方向，我所追求的远方……为成功插上一对翅膀，助它飞翔。

二、自我分析

1、自我认识

优点：性格沉稳内敛、执着冷静、心思缜密、做事认真负责、真诚待人。

缺点：易沉默寡言、优柔寡断、懒散、太过敏感、丢三落四、缺乏一定的积极性。

爱好听歌、写作、阅读、动漫，喜欢静谧的自然的气息

2、自我剖析

有时候太过安静，心里想的事情太多无形中产生的很多压力让自己过得很累，学习上有时候管不住自己的玩心，需要时间的磨砺让自己变得沉得下心去学

3、自我要求

①增强自我约束力和自我管理能力，学会自省

②增强生活与学习的主动性

③积极向上并不断实现自我完善

三、专业分析

我所在的是数学专业，数学是很多学科都会涉及到的工具，它是一门基础学科并于微小中贯穿我们生活的点滴。不管是以后的考研或者是对于我们自己以后的专业发展来说，学好数学很重要。而针对数学这门课的学习，在掌握方法的同时大量的练习是必不可少的，它不同于大部分其他专业的学习。只有扎实的掌握才是真的领悟，没有半懂不懂。如果可以真的学好这门课，对我们的将来发展肯定是有很大好处的\'。

四、社会环境分析

经济全球化使世界各国联系日益紧密，英语发挥着越来越重要的作用，学好英语对于我们来说是社会发展中的必然要求。随着信息时代的到来，各种工作岗位对于计算机的应用能力要求也越来越高。作为新一代的大学生，我们要时刻谨记英语和计算机的学习对于我们人生发展的重大影响力，并抓住一切机会去掌握它们，提高自己的应用能力。

时代为当代大学生的成长提供了广阔的舞台，也对当代大学生的能力和素质提出了更高的要求。大学生要适应时代的要求，肩负起新的历史使命，既需要提高科学文化水平和专业能力，又需要提高思想道德素质和法律素质。

五、学业目标定位

1、学习及个人发展方面的定位：学好自己的专业课，提高思想认识，以优异的成绩完成大学学业，在大四顺利考上研究生。课余时间适当地看自己想看的书，保留对文字的敏感性。掌握基本的计算机应用技能，说好英语。培养自己的人文科学和自然科学素养，使自己朝着复合型人才的道路发展。(四年中最不能放下的就是学习，要不顾一切地去学习，朝着自己心的方向不留不该有的遗憾。)

2、身体素质方面的定位：不熬夜，保持作息时间正常。坚持晨炼。少吃零食，吃正餐、水果。保持体重正常，瘦点更好。

六、具体计划实施方案

(记着：只有真才实学才会被接纳，我们应该有长远的目光，将自己历练至不败之地)

每天必做：早上六点起(星期六、日没特殊要求)，做两篇英语阅读题(如：快速阅读)，之后朗读英语(包括单词，短语，课文)。做好课前预习、课后复习，做好相关笔记。合理安排科目每天学习占用的时间及进行科目学习的先后顺序。

每周必做：上机练习英语听力(每次两单元)，对《办公自动化及其应用》及《大学计算机》的知识进行操作实践(目前大一的安排)。

大学个人学习规划范文精选

学期结束了。半年来，我在系领导和辅导员的关怀、指导下，在同学们的帮助下，学习上迈出了可喜的一步。在这新学期开始之时，我把上学期的学习情况总结一下，一来向领导和老师作一汇报，再者也有利于以后的学习。

半年前，当我第一次踏进大学校门的时候，新的学习环境使我耳目一新。从没见过的好的学习条件、好的学习风气使我暗暗地下定了努力学习的决心，特别是在开学典礼大会上领导的讲话，更给我鼓舞和力量。当天晚上我在日记上这样写道：“现在，我已成为一名大学生，但是这并不意味着从此进了?保险箱?，就可以不努力学习。我觉得，毕业后要想成为合格的四化建设人才，就必须从现在开始努力地学习……”。在这样的思想支配下，我订了一个作息时间表。(略)

按照所订的作息时间表和学习方法试行了一个学期，我在学习上取得了一些成效。除正课学习外，我读了小说、散文集十五本，还背诵了几十首古诗。期中考试结果，英语90分，当代文学91分。

但是，在实践中，也确实存在许多问题首先，只知道抓紧时间，却没有学会科学地安排时间。休息的时间太少，每天只有七个小时的休息时间，脑子经常疲乏，上课注意力不能高度集中。再者，上课只知道多做笔记，对老师所讲的内容却不能真正理解，收效不大。做作业时，由于没能真正理解内容，还必须重新学，既浪费时间，又不能把所学的东西长久地记住。第三，只想着多读书，却没有目的性，往往是刚读完一本书，忽然又想起了另一本，不管它与所学的课程有无关系，拿来就读，这样无助于加深理解所学课程。对一本书只是泛泛地读一遍，对其中的一些问题不能认真地思考，不能应用。最后一点，围绕所学课程读的参考资料太少。这样，课堂上所学的一点东西好比一副没有肉的骨架，自己不能真正领会，也不会灵活运用。

针对以上这些问题，在新的学期里，我有了新的打算。首先，要恰当安排时间，或重新安排作息时间表，课堂上的学习方法也做了相应的改进：认真听讲，做到精力高度集中，做笔记时只记重要的问题、纲目，把一些不懂的问题标出，课后找老师解答或和同学一起讨论。这一学期，我计划读长篇小说十五本，要围绕所学课程来读，尽量减少盲目性。要做读书笔记，同时还要按照课程要求读一部分参考资料，使所学的东西能够灵活运用。

在做到以上几点的同时，还要加强政治修养，时刻保持清醒的政治头脑，有正确的观点，坚定的立场，遇到一些政治事件，不能随波逐流，轻易介入。

**高中学习计划表篇七**

寒假到了，预示着要过年了;过年，预示着我们又长了一岁;我们大了，又预示着应该更努力、更刻苦了。确实，下学期迎接着我们的是两场重大考试——分班考试以及期中考试。这两场考试一个占升学率的30%和40%，你应该知道有多重要了吧?所以，这个寒假并不能像以往一样那么放肆与轻松，反之一点不能懈怠!所以，我这次的学习计划真正可用四个字形容——劳逸结合。下面呢，我就把我的计划表列给大家看一看——

早上：

8：00起床8：30吃早餐

9：00写寒假作业本9：40练字

10：20写英语词组讲义10：50休息并玩一会

11：30吃午餐12：10看课外书

13：00写口算13：10对下学期进行预习

14：00出去玩(和老tx)15：30看电视

17：30吃晚饭……………………

**高中学习计划表篇八**

多媒体计算机和计算机网络为核心的现代信息技术，对当今社会结构、人类生活方式和社会发展等产生了深远的影响,大大提高了社会生产力的发展速度，加快了人类进入信息化社会的步伐。信息素养成为信息社会每个公民必须具备的一种基本素质。无信息素养的教师，怎么能培养出信息素养高的学生呢?为了更有利于培养学生，加强自身的学习特拟定本期的新技术学习计划：

1.打破模块——分散学

传统课程受大学教学方式的影响，严格按照计算机的系统性、逻辑性、科学性进行教学，初级阶段学习一些概念、原理和基本技能，然后再进行解决问题模式的高级学习。因而，让学生了解或使用信息技术就成了中小学信息技术教育的一个重要目标。

2.任务驱动-----做中学

传统的观念认为学和做是两个过程，知识的获得和知识的应用是两个过程，必须先学了，先知道了，才能去做，去解决有关的问题。任务驱动的教学方式，是在问题解决中学习，教师针对所要学习的内容设计出具有思考价值的、有意义的问题，首先让学生去思考、去尝试解决，在此过程中，教师提供一定的支持和引导，组织学生讨论、合作，但这都不应妨碍学生的独立思考，而应配合、促进他们的探索过程。

3.学科整合——综合学

信息技术教学的目的是要培养学生获取信息、处理信息能力，教师在设计任务时要考虑其实用价值，即与其他学科学习、课外活动、日常生活的紧密联系，不是单纯的学习计算机操作，而是要培养学习应用信息技术解决实际问题的能力，养成良好的信息素养。

4.主动探索——自主学

新课标倡导的新的学习方式：自主学习、合作学习、探究学习的学习方式。这也是实施新课程最为核心和最为关键的环节。

5.互相帮助——合作学

合作学习是指学生在小组或团队中为了完成共同的任务，有明确的责任分工的互助性学习。协作是建构主义学习理论的四大要素之一，学习者与环境的作用，对知识意义的建构起着重要的作用。

**高中学习计划表篇九**

为深入实施素质教育，稳步推进基础教育课程改革，提高我校学生的人文素养和道德修养，，提高我校教育教学质量，结合我校实际，制定本实施意见。

一、目标要求

通过开展读书活动，培养学生良好的阅读习惯和浓厚的读书兴趣，开阔视野，增长知识，开发智力，陶冶情操，充实文化底蕴，提高综合实践能力。使学生能欣赏文学作品、阅读科技作品和议论文，初步领悟作品的内涵;能阅读浅易文言文和诵读古代诗词，借助注释和工具书理解基本内容，在积累、感悟和运用中，有意识的提高自己的欣赏品位和审美情趣，从中获得对自然、社会、人生的有益启示;能利用图书馆、网络，搜集自己需要的信息和资料，小学生课外阅读中总量不少于100万字。

二、活动内容

(一)“好书大家读活动”。

学校根据各年级实际情况，制定出各年级每学期的必读书目和推荐书目，各班充分利用早读、阅读课或课余时间开展读书活动，如：好书推介、课前3—5分钟“说”名著活动(介绍内容、讲情节、讲心得等均可)、经典回味、美文共享、心得交流、诗文诵读、读书方法大擂台等，此项活动须长期坚持，形成制度，形成特色。

(二)“书香班级”、“阅读之星”的评选活动。

1.环境布置

(1)充分利用各班的壁报、墙报，张贴宣传标语、名人名言、名人读书故事等，营造出一种浓郁的读书氛围，让学生明白读书的益处。

(2)搞好班级图书角的建设：在各班教室后方放置统一的图书柜，鼓励学生捐书，同时选出几名有责任心的学生担任图书管理员，负责图书的入库、编号、登记、出借、整理等工作。

2.开展阅读活动。

①设立“校园读书月”。学校每学期要设一个“校园读书月”，每个读书月有明确的阅读主题。

②开好“班级读书会”。学校要组织各班每周或间周开一次“班级读书会”，组织学生展示汇报自己近期的阅读收获。

③开展其它各类读书活动。学校要根据读书主题，结合学校和学生实际，开展美文诵读比赛、读书演讲(讲故事)比赛、读书报告会、古诗擂台赛、读书笔记展评、读书手抄报展览等各类读书活动。

(三)“好书伴我成长”征文活动。

学生根据自己的读后感，通过文字，描写读书带来的精神愉悦，叙述自己对所读内容的理解，读书的体会收获以及读书对自己成长所产生的影响等。届时学校通过校园网、广播站、宣传栏等多种方式进行优秀征文选展，引导学生多读书，读好书。

(四)“书香校园”创建活动。

1.教师读书

(1)学期初教师制定个人读书计划。

(2)完善图书室、阅览室建设管理，让“沉淀”的图书“流动”起来，使之成为教师借书、读书的开放港湾。

(3)读书网络。要求教师定期去阅览室阅读教育教学杂志，认真阅读、做笔记;加强信息技术培训，促进网络阅读，为教师提供一个开放的“图书馆”。

(4)本学期每位教师必读一本教育专著，同时认真做好教育理论读书笔记，本学期将开展两次读书论坛活动。

2.学生读书

(1)营造读书氛围。本学期，继续加强班级建立图书角建设(学生推荐好书供全班学生共同阅读)，学校图书室全天对学生开放，使学生有书可读。

(2)大力推进课外阅读行动。本学期各班要求每位学生购买一本好书(参见《推荐小学生阅读书目》)，每位学生至少读10个成语故事，10个神话故事，10个寓言故事，10个童话故事，10个历史故事，写10篇读书笔记，将指导读书落实到每位教师。

(3)精心策划每月一次的校读书交流会。力争做到主题响亮，全员参与，内容丰富，形式多样，给学生留下深刻的印象。本学期，拟订在11月下旬开展“我读书我成长我快乐”“我最喜爱的一本书”演讲比赛，要求每个学生都积极参与到这项活动中来。平时各班组织学生开展各种读书实践活动(如经典诵读展示、赏诗会、擂台赛、读书笔记评选、读书小报评选等)，给学生提供展示自我的舞台，增强学生读书乐趣;确定一天为“图书交换日”，学生在这天相互交换自己的藏书，共同分享书中的乐趣;本学期全校范围内开展“故事大王”评比活动，学期结束表彰“读书小明星”。

(4)加强书香校园活动资料的收集与整理，重视学生的读书成果的积累。本学期，将组织开展一次书香校园开放日活动，向家长向社会展示学生读书成果，推进书香校园活动不断深入。

4.家庭读书活动

在家庭开展“亲子共读”活动，充分发挥社会、家长的作用，使其成为学校读书活动的支持者、宣传者和参与者、建设者。建议家长将每周周日一小时的时间定为“读书时间”，和孩子共同阅读，共同提高，营造家庭读书氛围。有条件的家庭，要经常带孩子到书店购书，到图书馆借书，拓宽读书渠道，倡导家长在孩子过生日时以书为礼品。

(五)“书本跳蚤市场”活动

为了帮助学生扩大阅读面，找到自己喜欢的书，可以在班内、校园内设置换书摊或售书摊位(由于学生年龄较小，建议以书籍的交换为主)，组织学生进行图书的借阅、交流和售卖。

各班级可利用阅读课的时间开展活动，每月一次，分班级或小组轮流主办。主办方当天将准备交换的书籍摆放在学校或班级指定的地点(如果参加的人数较多，可选在操场上)，其余同学则根据自己的喜好从中自由选择想要交换的书籍进行交换，主办方要做好书籍的交换登记。

(六)“我的读书格言”征集活动。

以班级为单位，让学生收集关于读书的格言，书写自己的读书格言并以此立志。学校借此机会举行“优秀读书格言”的评选活动，将获选的格言通过校园网、广播站、宣传栏等方式向全校学生推广，以此鼓励学生在读书时勤动手、多动脑。

三、活动步骤

1.启动阶段(每年9月)

(1)根据《小学生读书活动实施意见》，从本校实际出发，坚持把读书活动与新课程改革相结合，与推动学校素质教育相结合，与全面提升学校的教育教学质量相结合，制定具体的年度读书活动方案

(2)在校园内的走廊、宣传橱窗等阵地张贴宣传标语、名人名言等，营造出一种浓郁的读书氛围，让学生明白读书的益处。

(3)学校在搞好图书室、阅览室和班级图书角建设的同时，依据推荐书目，添置图书，为读书活动的全面启动做好准备。

(4)学校广播站、校园网、宣传栏开辟读书专栏，每周宣读一些短小的名家名篇及学生的读书心得，介绍有关名人读书的故事;开办好书介绍、读书心得、每周一诗(词)等栏目，引导学生诵读经典，让学生在潜移默化中受到书的熏陶。

(5)利用国旗下讲话，政教处和少先队员代表向学生发出倡议，积极宣传“创建书香校园”活动，倡导学生读好书，好读书。

2.实施阶段(每年10月—第二年5月)

围绕学校读书活动实施方案，开展各项读书活动

(1)保证读书时间：各教学级部、班级要科学安排，保证学生每天的课外阅读时间(学生在校和家庭的课外阅读时间均不少于30分钟)和阅读量。学生在校的阅读时间要相对集中和固定，并排入课程表。

①每学期班主任、语文教师要指导学生制定明确的读书计划;

②每班上好每周的阅读课，语文、阅读课教师要加强对学生读书活动的指导;

③坚持“一诵三读”活动。“一诵”即每课前三分钟的古诗文、名言格言、成语积累、美文的背诵活动;“三读”(即早读、午读、晚读)，“早读”时间为学生到校后到预备前，“午读”时间为下午预备前，“晚读”时间为放学后写完作业的课余时间。各项读书活动均与“阳光团队”评比相结合，各班要选好小助手，组织好班级晨间、午间的阅读活动，并建立相应的管理与奖励办法规范学生的读书活动，使学生养成走进教室就读书的习惯。

(2)营造书香班级氛围：通过召开主题班会、制定相应的制度、班内开展形式多样的活动，引导、督促、激励学生积极读书，培养学生良好的读书习惯。

①倡导建立班级图书角，学校提供专用书柜，书由班主任组织学生捐一点，向学校图书馆借一点，每班藏书量至少达到人手一册。

②每班选出两名图书管理员，并做好班级图书出借、登记、归还等工作。

③建立好书交换站，在班内同学之间，同年级各班之间，乃至各年级之间建立好书交换站，定期举行好书换着看的活动。

(3)明确读书内容和要求：学校要积极开展各种活动，根据推荐阅读书目、学生的年龄特点和阅读能力，分段指导学生制定阅读计划和建立学生阅读卡，并交给学生科学的读书方法，培养学生良好的读书习惯，确保读书数量和质量。

低年级要求学生读后把页码或标题记录下来，由家长签字证明;中年级要求学生摘抄精美词句，能用自己的话复述阅读内容;高年级要求学生做好读书笔记(内容可以是摘抄精美词句、内容摘要，也可以适当写些自己的读书体会。)同时要求教师不仅把这项任务和作业布置结合起来，不加重学生课业负担;而且要有布置有检查，每周至少批阅学生读书笔记一次。

(4)狠抓读书效果：各教学级部、班级要加强对读书活动开展情况的检查，及时进行信息反馈，做到计划有落实、过程有记载、活动由主体、结束有总结。同时结合学校开展的读书节、读书班会活动、读书知识竞赛、优秀读书笔记、“书香班级”和“阅读之星”等评选活动，确保读书活动的各项要求落实到实处，达到预期的效果。

**高中学习计划表篇十**

一、实习的目的与要求

广告专业的专业实习是在学生完成规定的课程学习任务之后而进行的一项专业实践活动。通过本次专业实习，使广告学专业的学生认识了解广告行业的工作环境与职业性质，积累一定的职业体验，增强学生对专业的的真实体验与感性认识;通过参与广告调查收集资料、广告策划创意、广告文案写作、广告效果测评等广告业务流程的实际操作，理论联系实际，提高实际动手能力，培养独立发现问题、解决问题的能力;通过专业的实践活动，使学生感受专业精神、实践专业主义、树立专业理想，从而塑造起专业形象。

二、实习的内容与检查方法

实习内容

1、了解广告行业的基本特征与特定工作环境，认识广告职业性质。

2、了解广告活动的整体运作程序与业务流程

3、了解广告代理公司、广告主、媒介在广告活动中的地位与作用。

4、了解ae、策划、创意、文案、美工、媒介等岗位的性质、特点与职责。

5、了解实习单位的类型、组织结构及其广告业务活动的特点，参与项目，参与广告调查、广告策划创意、广告文案写作、广告效果测评等具体业务活动。

6、了解广告公司对专业人才的要求。

7、通过实习，学会观察，搜集资料，调查研究，整理报告等方法，提高分析问题和解决问题的能力，以及社会活动能力。

专业实习是广告实践教学进程中的一个重要环节，由系直接领导，采取统一集中与分散实习相结合的方式，加强指导教师与学生的交流与沟通(特别时自己联系实习单位且在省外实习的学生)，加强指导教师与实习单位的联系，准确掌握学生的实习动态，严格要求和督促检查学生的实习态度和进程。

学生应将自己每天的实习内容与体会写成实习日志，实习结束后进行整理，撰写出实习报告。指导教师应认真批阅学生的实习日志与实习报告，而且应检查学生在实习期间完成的作品。实习报告的要求：字数要求3000字以上;内容应包括对实习单位的概述、实习期间的工作内容、实习心得或体会、实习过程中遇到的问题以及建议等。实习报告要求内容翔实、言之有物，个人独立完成。

三、实习主要参考资料

主要参考的专业期刊和重要图书：当代广告学、广告文案写作、广告经营与管理、广告职业道德与广告法规、广告美学、广告心理学、中外广告史、传播学概论、新闻学概论、广播电视概论、经典广告作品评析、广告效果研究方法、广告策划创意、广告媒体研究、广告创意思维、广告学、网络广告学、品牌传播学、广告设计与制作、广告管理、现代广告、中国广告、国际广告、现代传播、当代传播、新闻与传播研究、新闻与传播。

四、实习方式和时间分配

专业实习安排在大学三年级暑期进行，时间分配如下：

1.实习单位报到，熟悉环境1天

2.岗位实习 40天

3.实习结束，完成工作交接 1天

实习方式以学生参与项目实际动手操作为主。实习过程中，学生根据所在实习单位的需要与安排参与到具体的广告活动中去，在实习单位指定的指导老师与校内指导老师的指导下开展工作。

五、实习成绩考核内容和考核办法

学生在实习期间，严格遵守所在实习单位的各项规章制度与纪律，没有不良反映，实习出勤率达到90%以上，才有资格参加考核。

学生除提交实习报告、实习日记外，指导教师对每个学生进行考查，根据考查情况、实习日记、实习报告的质量、实习作品质量和平时的考勤情况，并结合实习期间的思想政治表现、组织纪律、任务完成情况等方面综合后按优、良、中、及格、不及格五级记分制评定学生实习成绩。

具体标准如下：

优秀：能很好地完成实习任务，达到实习大纲中规定的全部要求，实习报告能对实习内容进行全面、系统总结，并能运用学过的理论对某些问题加以分析。在考核时能比较圆满地回答问题，并有某些独到见解。实习态度端正，实习中无违纪行为。

良好：能较好地完成实习任务，达到实习大纲中规定的全部要求，实习报告能对实习内容进行比较全面、系统的总结。考核时能比较圆满地回答问题。实习态度端正，实习中无违纪行为。

中等：达到实习大纲中规定的主要要求，实习报告能对实习内容进行比较全面的总结，

在考核时能正确地回答主要问题，实习态度端正，实习中无违纪行为。

及格：实习态度基本端正，完成了实习的主要任务，达到实习大纲中规定的基本要求，能够完成实习报告，内容基本正确，但不够完整、系统，考核中能基本回答主要问题。实习中虽有一般违纪行为但能深刻认识，及时改正。

不及格：凡具备下列条件之一者，均以不及格论。

(1)未达到实习大纲规定的基本要求，无实习笔记;

(2)实习报告(总结或论文)马虎潦草，或内容有明显错误;考核时不能回答主要问题或有原则性错误;

(3)未参加实习的时间超过全部实习时间三分之一以上者;

(4)实习中有违纪行为，教育不改，或有严重违纪行为者。

**高中学习计划表篇十一**

为了进一步加强党员学习，不断提高理论修养、科学决策水平和创新能力，结合我校实际，制定如下学习计划：

一、学习目的

以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，学习贯彻党的和xx届三中全会精神，深入学习实践科学发展观，全面落实区教工委的相关部署，努力推进学习型党组织建设，积极开展“创先争优”活动，以“学理论、转观念、强素质”为主线，为建设和谐校园提供理论支撑和思想基础。

二、学习内容

1.学习中国特色社会主义理论体系、社会主义核心价值体系。

2.学习党的精神、党的方针政策。

3.学习《中国共产党章程》、《中国共产党党员领导干部廉洁从政若干准则》、《中国共产党党内监督条例(试行)》、《中国共产党纪律处分条例》等党内法规。

4、认真学习掌握教育法律法规，规范办学行为，全面推进依法行政、依法治教、依法治校工作进程。

5、加强业务知识学习，不断提升业务素质。根据教育教学工作需要有针对性地开展现代教育理论、教育心理学、信息技术等岗位必备知识的业务学习，不断丰富知识积累，拓宽学习领域，强化业务素质。

6、进一步加强师德教育。认真学习《中小学教师职业道德规范》，大力弘扬爱岗敬业、刻苦钻研、严谨笃学、潜心育人、甘为人梯的高尚师德风范，在全校营造尊师重教的良好社会风尚。

三、学习形式

采取集中学习与自学相结合的方式进行。集中学习包括集体学习讨论、党课辅导、观看电影、听专题讲座等形式。

四、学习措施及要求

1、完善制度，精心组织。做到“四有四落实”，即学习有组织、有计划、有记录、有总结，确保内容落实、时间落实、人员落实、地点落实。坚持做好学习笔记，坚持撰写学习心得体会文章，坚持校级领导讲党课或做理论辅导。保证集中学习的组织领导，明确职责，抓好落实，做到学习、工作两不误，做到理论学习制度化、规范化。

2、突出重点，联系实际。在完成规定学习篇目外，要结合我校实际，把政治理论学习和教学科研、学校管理等业务工作紧密结合，精心选择学习内容，使学习更贴近教职工思想、工作和生活，进一步增强学习的针对性和时效性。积极探索网络、论坛、电化教育等理论学习的新形势，充分发挥学校网站、广播站、校报、橱窗等舆论阵地的优势，开设专栏、专题，推出心得体会交流、通讯等有深度的宣传报道，不断创新党员干部学习的载体，力求在深入人心、指导实践和推动工作上取得新成效。

3、加强考核，狠抓落实。学习形式以坚持集体学习和个人自学相结合，学习讨论与导读相结合，文件学习与辅导，把个人学习情况纳入学校年终量化考核。

**高中学习计划表篇十二**

为认真学习和深刻领会党的xx大、省委八届三次全会和市委十一届四次全会精神，坚持不懈的抓好各项会议精神的贯彻落实，使分局全体干部职工切实强化思想意思，提高业务素质水平，促进和加强北戴河区国土资源工作，现结合中共秦皇岛市国土资源局委员会《关于党的xx大精神学习计划》，制定本年度学习计划。

一、指导思想

以理论和“三个代表”重要思想为指导，以科学发展观为统领，继续深入学习贯彻党的xx大、省委八届三次和市委十一届四次全会精神，努力提高北戴河区国土系统干部职工思想政治业务素质和工作潜力，使国土资源管理各项工作任务顺利开展和圆满完成，全面推进北戴河区国土资源管理事业和北戴河区经济的发展。

二、学习方法

采取自学与集中学习相结合的方法开展学习。自学要求做好学习笔记，集中学习采取集中共同学习、讨论交流或集中观看辅导讲座方式进行。自学以科室组织学习为主，集中学习以机关组织为主。

三、几点要求

(一)提高思想认识。深入学习贯彻党的xx大、省委八届三次全会和市委十一届四次全会精神，是我分局的一项重大政治任务，机关党支部和各科室必须要认真组织好学习，正确处理好工作与学习的矛盾，合理安排，务求实效，透过学习来了解中央、省委、市委的决策部署，把决策部署落实到我分局的实际工作中去，以推动促进全区国土资源工作的开展。

(二)加强组织领导。为组织好学习，机关党支部书记和科室负责人为学习活动的组织者，要抓好分局内部和科室内部的学习活动，党支部书记和科室负责人为学习活动的直接负责人，直接负责人要首先保证精力和时间抓好自身的学习，同时，组织好本单位、本科室的学习。

(三)结合工作实际。学习党的xx大、省委八届三次全会和市委十一届四次全会精神的最终目的是要贯彻落实好中央、省委、市委的决策，切实把上级决策落实到我区国土资源各项工作中去。因此，此次学习活动必须要与我们的国土资源管理的实际紧密结合起来，在学习中提高，在学习中思考，进一步提高学习贯彻的自觉性、主动性，思考如何进一步加强全区国土资源管理工作的具体措施和办法，促进我市经济发展，为加快北戴河区经济建设步伐贡献力量。

**高中学习计划表篇十三**

提高学习效率是一个很重要的问题。许多学生学习成绩不佳，往往起因于学习效率不高。学习效率不高往往由多因素造成。较低的学习兴趣、不良的学习习惯、身体的疾病等都能影响学习效率。下面，我们对此进行综合考察。

一、学习问题自我评价

每一个学习不良者并不必须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

学习不良者就应反省下列几个问题：(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资料。(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持续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潜力。(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。

二、自我改善法

3r法

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，你务必借助标题和副标题明白大概资料，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，能够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，又有助于提高表达潜力，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)：在阅读了全部资料之后，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，则还需综合思考运用其他方法，自我塑造法即是一种综合法。

(1)选取一个目标。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，而就应首先选取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理解长辈一顿训斥后，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。之后我选取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就应给自己订一个规则，每一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，或改变一下学习资料。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，或给自己的学习以必须的奖励。坚持一段时间后，随着良好习惯的构成，学习兴趣就会逐渐浓厚。

**高中学习计划表篇十四**

以前读初中的时候，会觉得比较轻松。因为初中学的知识都比较浅，除了偶尔对某些问题需要深入讨论之外，基本不会遇到很深的问题。但要知道，上了高中，我们面临的问题不再是那么简单和具体，高中是我们在思维上的一个飞跃，我们必须要抛弃以前的定向思维，而去学会从不同的角度认识和解决问题。起其根本所在就是：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，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。一个人确立自己的理想并不难，难得是有一个为实现理想而攀登的规划和决心。为此，制定一个高中三年的规划是非常重要的。所以我写下了这份高中三年学习计划书。

(一)高中六个学期的分析和自我目标

为实现以下规划必须做到：树立信心，满怀激情，走好成功第一步。切忌盲目激情，要有计划分步骤的学习，养成踏实认真的学习态度。

1、高一上半学期是一个初中走入高中的过渡时期。这个时期最主要的目标是：积极适应各科老师的教学方法，迅速吸收新知识，同时稳住脚跟，一步一个脚印地进步。所以我这个学期的目标简单来说就是四个字：适应、稳定。

2、高一下半学期是一个适应后的寻求及养成期期。这个时期由于对自己的学习态度、方法、能力有了一个比较客观的认识，因此对各学科特点有了一定掌握。这个时期的主要目标是：重点培养良好学习习惯，形成适合自己的学习方法，做到循序渐进地、有规律地学习，全面发展，形成自己的优势学科。简单来说就是：养成、规律。

3、高二上半学期是一个定位起飞期。此时，高中生活早已适应，学习方法、习惯已经成熟，所以，这个时期就要开始有所突破。这个时期最主要的目标是：进入一本梯队。

4、高二下半学期是一个稳步发展期。有了高二上半学期的起飞和突破之后，又要开始稳住脚跟了，这时要全面地、客观地看待自我和他人，毕竟“知己知彼，百战不殆”。这个时期最主要的目标是：稳定自我水平，基本确定自己在年级的学习地位。

5、高三上半学期是一个扎实复习期。经过高二的认知后，自己的学习地位也稳定下来，不再轻易后退。就要完全静下心来稳扎稳打地复习。此时也要注意调整心态，摆正主观态度。时刻保持新鲜的自信心、坚韧的性格。不要受客观环境的影响，履行自己的计划，做到步步为营。

6、高三下半学期是一个加速冲刺期。可以适当地做些拔高。要全面解决自己所面临的问题，查缺补漏，扫除残敌，不留后患。还有此时心理素质也很重要。时刻摆正心态，注意情绪的变化，做到自我及时调整，自我鼓励和认定。就如爱迪生所说：“自行是成功的第一秘诀”。

(二)我要掌握科学的学习方法。

1、预习 预习最重要的是能发展我们学生的自学能力，减少对老师的依赖，增强独立性;预习可以加强记课堂笔记的针对性，改变学习的被动局面。要在测览教材的总体内容后再细读，充分发挥自己的自学能力，理清哪些内容已经了解，哪些内容有疑问或是看不明白(即找重点、难点)分别标出并记下来。同时适当地一些课前的习题练习，逐步了解知识点。这样既提高了自学能力，又为听课“铺”平了道路，形成期待老师解析的心理定势;这种需求心理定势必将调动起我的学习热情和高度集中的注意力。

2、听课 听老师讲课是获取知识的最佳捷径，老师传授的是经验证的真理;是老师长期学习和教学实践的精华。我制定的听课方法包括以下几点：

a) 做好课前准备，即预习。精神上的准备十分重要，保持课内精力旺盛，头脑清醒，以及对探求知识的极大兴趣，是学好知识的前提条件。

b) 集中注意力。思想开小差会分心等一切都要靠理智强制自己专心听讲，靠意志来排除干扰。

c) 认真观察、积极思考。不要做一个被动的信息接受者，作老师的合作者，学习的参与者，要充分调动自己的积极性，紧跟老师讲课的思路，对老师的讲解积极思考。结论由自己的观察分析和推理而得，会比先听现成结论的学习效果好。

**高中学习计划表篇十五**

为了不断完善自我，适应当前工作的需要，更新自己的知识层次和政治理论水平，与时俱进，努力提高自己的综合素质，做一名学习型的组工干部，特制订学习计划如下：

一、学习目标

提高自身政治理论水平，增强政治敏锐性;加强组工业务知识的学习，提高工作潜力和效率，在写作上更进一步。

二、学习时间

1、周一至周五，上班时在不影响业务工作的状况下，利用一切可利用的时间学习。每一天晚上7：00—8：00，学习1个小时。

2、周六、周日，学习5个小时。

4、每星期利用网络资源，上网学习个2小时。

5、每一天用半个小时阅读当天报纸、杂志，了解国内外的重大新闻、政策形势，提高自己的政策理论水平。

三、学习任务

1、政治理论。透过观看新闻联播，阅读黄冈日报、湖北日报、中国青年报、党员生活等报刊杂志，学习马列主义、思想、理论和“三个代表”重要思想及其一系列重要论述，和这些理论在各地方的实际应用，深刻领会其精神实质，用先进的理论指导自己的工作实践。“好记性不如烂笔头”，坚持边看边想，边想边写。每月完成读书笔记字数不少于5000字。

2、业务知识。充分利用组织部的资源，学习法律法规，努力提高工作水平、工作潜力和法律意识。学习公文写作、口才等方面的知识，结合工作中遇到的实际状况，多听、多看、多写以提高公文写作的水平。

3、计算机知识。学习和掌握信息技术、电子政务等履行岗位职责必备的最新知识和技能，熟练掌握计算机文字处理技术和基本的网络技术。

4、在个人博客里记载完成的实事，写心得体会，周末完成1篇工作思想小结。

5、要求每2个星期完成一篇组工方面的文章，交给程科长批阅。

四、学习要求

1、端正思想，提高认识。加强业务学习是提高干部综合素质的迫切需要。组工干部务必做学习型的干部，这是时代的发展客观要求，是衡量工作潜力的重要标准，是做好各项组织工作的重要保证。何必头悬梁锥刺股，切忌一日暴十日寒。时刻提醒自己，把业务学习视为义不容辞的职责。

2、统筹兼顾，科学安排。处理好学习与工作的关系，做到学习与工作有机统一，努力使学习工作化，工作学习化。结合工作实际，灵活的分配学习时间，确保各项学习任务得到落实。

3、融会贯通，学以致用。透过不断学习业务知识来提高自身的业务水平，透过不断实践来丰富工作经验，把知识和经验的积累升华为思维模式的更新，进而转化为工作创新的源泉和动力。透过学习，有效解决在组织工作中存在的问题，真正使思想有明显提高，作风有明显转变，工作有明显推进。

本学习计划从制定之日开始实行。敬请监督!

**高中学习计划表篇十六**

一、改变晚睡晚起的习惯，以后每天晚上10点入睡，早上6点起床。

二、上班时间处理完工作后，主要时间用来学英语。上班时间学习英语时间不少于四小时。

三、晚上在家学英语不少于2小时。

四、双休日每天英语学习时间不少于6小时。

英语目前学习计划：

一、背单词：按照bdc软件的进度，工作日每日记50个单词。双休日记单词100个。约四个月时间背记完研究生英语六千多单词。

二、阅读：工作日大学英语精读一篇，泛读两篇。双休日精读2篇，泛读4篇。约四个月时间完成大学英语精读及泛读的学习和复习，并复习两遍以上。

三、听力和口语：随机安排，四个月时间里完成走遍美国，跨越美国及英语900句的听说训练。

四、写作：以后尝试用英语写日记，每日一篇。

近期先完成这个目标。攻克英语单词关，阅读关后，再重点练口语和听力。奠定基础后报一个英语口语中级班，再视情况报一个纺织外贸英语班。

不再彷徨和犹豫了，踏踏实实地学好英语。想的太多太远，都是虚妄，认准一条路走到黑，不撞南墙不回头——不，撞了南墙也不回头，用头把墙撞个窟窿就过去了。

**高中学习计划表篇十七**

一、引言

大学阶段，是人生发展的重要时期。我们的世界观、人生观、价值观在这个阶段被慢慢确定。我们也可以在这样重要的时间段选择漫无目的，整日无所事事，最终四年以后回首时发现自己一事无成，只留下四年的苍白，无力地悔恨，遗憾。我，则希望四年以后可以对自己有一个好的交代，希望那时的自己可以对着自己的心无愧地说：这四年我没有白费;这四年我过得很充实;这四年我学会了很多;这四年我所学到的知识或者经验将会对我的人生产生重大的影响。我人生中重要且美好的回忆可以从我的大学四年中找到踪影……所以我制定了这一份学业规划，希望它时刻鞭策着我，提醒着我梦的方向，我所追求的远方……为成功插上一对翅膀，助它飞翔。

二、自我分析

1、自我认识

优点：性格沉稳内敛、执着冷静、心思缜密、做事认真负责、真诚待人。

缺点:易沉默寡言、优柔寡断、懒散、太过敏感、丢三落四、缺乏一定的积极性。

爱好听歌、写作、阅读、动漫，喜欢静谧的自然的气息

2、自我剖析

有时候太过安静，心里想的事情太多无形中产生的很多压力让自己过得很累，学习上有时候管不住自己的玩心，需要时间的磨砺让自己变得沉得下心去学

3、自我要求

①增强自我约束力和自我管理能力，学会自省

②增强生活与学习的主动性

③积极向上并不断实现自我完善

三、专业分析

我所在的是数学专业，数学是很多学科都会涉及到的工具，它是一门基础学科并于微小中贯穿我们生活的点滴。不管是以后的考研或者是对于我们自己以后的专业发展来说，学好数学很重要。而针对数学这门课的学习，在掌握方法的同时大量的练习是必不可少的，它不同于大部分其他专业的学习。只有扎实的掌握才是真的领悟，没有半懂不懂。如果可以真的学好这门课，对我们的将来发展肯定是有很大好处的。

四、社会环境分析

经济全球化使世界各国联系日益紧密，英语发挥着越来越重要的作用，学好英语对于我们来说是社会发展中的必然要求。随着信息时代的到来，各种工作岗位对于计算机的应用能力要求也越来越高。作为新一代的大学生，我们要时刻谨记英语和计算机的学习对于我们人生发展的重大影响力，并抓住一切机会去掌握它们，提高自己的应用能力。

时代为当代大学生的成长提供了广阔的舞台，也对当代大学生的能力和素质提出了更高的要求。大学生要适应时代的要求，肩负起新的历史使命，既需要提高科学文化水平和专业能力，又需要提高思想道德素质和法律素质。

五、学业目标定位

1、学习及个人发展方面的定位：学好自己的专业课，提高思想认识，以优异的成绩完成大学学业，在大四顺利考上研究生。课余时间适当地看自己想看的书，保留对文字的敏感性。掌握基本的计算机应用技能，说好英语。培养自己的人文科学和自然科学素养，使自己朝着复合型人才的道路发展。(四年中最不能放下的就是学习，要不顾一切地去学习，朝着自己心的方向不留不该有的遗憾。)

2、身体素质方面的定位：不熬夜，保持作息时间正常。坚持晨炼。少吃零食，吃正餐、水果。保持体重正常，瘦点更好。

六、具体计划实施方案

(记着：只有真才实学才会被接纳，我们应该有长远的目光，将自己历练至不败之地)

每天必做：早上六点起(星期六、日没特殊要求),做两篇英语阅读题(如：快速阅读)，之后朗读英语(包括单词，短语，课文)。做好课前预习、课后复习，做好相关笔记。合理安排科目每天学习占用的时间及进行科目学习的先后顺序。

**高中学习计划表篇十八**

一、进行自我分析

我们每天都在学习，可能有的同学没有想过我是怎样学习的这个问题，因此制订计划前首先进行自我分析。

1、 分析自己的学习特点，同学们可以仔细回顾一下自己的学习情况，找出学习特点。各人的学习特点不一样：有的记忆力强，学过知识不易忘记;有的理解力好，老师 说一遍就能听懂;有的动作快但经常错;有的动作慢却很仔细。如在数学学习中有的理解力强、应用题学习好;有的善于进行口算，算得比较快，有的记忆力好，公 式定义记得比较牢;有的想象力丰富，善于在图形变换中找出规律。所以几何学习比较好……你可以全面分析。

2、分析自己的学习现状，一是和全班同学比，确定看自己数学成绩在班级中的位置，还常用\"好、较好、中、较差、差\"来评价。二是和自己数学成绩的过去情况比，看它的发展趋势，通常用\"进步大、有进步、照常、有退步、退步大\"来评价。

二、确定学习目标

学习目标是学生学习的努力方向，正确的学习目标能催人奋进，从而产生为实现这一目标去奋斗的力量。没有学习目标，就象漫步在街头不知走向何处的流浪汉一样，是对学习时光的极大浪费。

确定学习目标首先应体现学生德智体全面发展的教育方针，其次要按照学校的教育要求，此外还要根据自己的学习特点和现状。

当然还可考虑一些社会因素家庭情况。

学习目标要具有适当、明确、具体的特点。

适当就是指目标不能定得过高或过低，过高了，最终无法实现，容易丧失信心，使计划成为一纸空文;过低了，无需努力就能达到，不利于进步。要根据自己的实际情况提出经过努力能够达到的目标.

明确就是指学习目标要便于对照和检查。如：\"今后要努力学习，争取更大进步\"这一目标就不明确，怎样努力呢?哪些方面要有进步?如果必为：\"数学课语文课都要认真预习。数学成绩要在班级达到中上水平。\"这样就明确了，以后是否达到就可以检查了。

具体就是目标要便于实现，如怎样才能达到\"数学中上水平\"这一目标呢?可以具体化为：每天做10道计算题，5道应用题，每个数学公式都要准确无疑地背出来，等等。

三、科学安排时间

确定了学习目标之后，就要通过科学地安排。使用时间来达到这些目标。要符合\"全面、合理、高效\"的要求。

全面在安排时间时，既要考虑学习，也要考虑休息和娱乐，既要考虑课内学习，还要考虑课外学习，还要考虑不同学科的时间搭配。

合理要找出每天学习的最佳时间，如有的同学早晨头脑清醒，最适合于记忆和思考;有的则晚上学习效果更好，要在最佳时间里完成较重要的学习任务，此外注意文理交叉安排，如复习一会语文，就做几道算术题，然后再复习自然常识外语待。

高效要根据事情的轻重缓急来安排时间，一般来说，把重要的或困难的学习任务放在前面来完成，因为这时候精力充沛，思维活跃，而把比较容易的放稍后去做。此外，较小的任务可以放在零星时间去完成，以充分做到见缝插针。

一天中供自己安排的时间基本上分为四段：早上起床到上学，上午放学到下午放学，下午放学到吃晚饭前，吃晚饭后到睡觉。同学们主要应在这四段时间里统筹安排自己的学习生活内容。

在进行时间安排时，还要注意以下两点：

1、要突出重点也就是说，要根据地自我分析中提出的学习标点或比较薄弱的学科在时间上给予重点保证。

2、要有机动时间，计划不要排太满太紧，贪心的计划是难以做到的。

为了使计划不落空，要对计划的实行情况定期检查。可以制定一个计划检查表，把什么时间完成什么任务达到什么进度，列成表格，完成一项，就打上\"√\"。

个人奋斗目标：能够学以致用回报社会。

**高中学习计划表篇十九**

首先要抓好专业课。抓住了专业课就等于抓住了基本功。

把舞会，约会，网会变成阅读，听力，翻译，您会发现你的到的更多。

翻译需要深厚的汉语功底，所以请您英汉并重，千万别忽略了汉语素养的提高。但是时间总是有限的，我建议您多看些大书虫之类英汉对照的书籍，最好是外研社出版的，译文质量高些。难的资料可以粗读，刚开始可以先读汉语后读英语，比如鲁迅的作品。简单一些的可以英汉对照互译，边阅读边在心里翻译，比如海明威的一些作品。

打好了坚实的基础还要花些时间来做些翻译联系，选择些短小精炼的散文中英文对照书籍，译文质量很高的还可以背诵一些。这些联系最好放在开翻译课的那一年来进行，边学翻译理论，边做练习。注意练习要在题材上覆盖一定的面。

同时，多注意时文，报刊，杂志，准备个本子，多记录写平时遇到的经典表达的英汉互译。还有翻译也有很多门类，比如科技英语，法律英语等，各不相同，你可以根据自己兴趣选择一个偏向，以便将来考研

多看看关于翻译理论方面的书。

要当翻译最好去考个人事部二级翻译执业资格证(三级要求低了点，当然你可考虑先考三级)。

此考试对专业、年龄、学历没有限制，是一项准入制相当宽的考试。

三级翻译水平适合非英语专业的六级过了的考生或英语专业大专水平的人去考，而二级则是英语专业本科或研究生水平的人可考。

一个合格的翻译需要有较高的中外文造诣和丰富的翻译经验(50万字以上)，并应不间断地进行翻译练习，这样才能保持较高的翻译水准。以英语为例，并不是大学英语考过6级或8级就可以做翻译，大学英语6-8级只要求6000左右单词的词汇量。这对于读懂稍有难度的稿件是不够的。更重要的是，应试的英语考试与实际的翻译需求之间存在者很大的差别。

1.表达能力

对于自己能够理解的内容，应能够流畅地表达出来，即良好的中外文文字表达能力。最简单的检验自己表达能力的方式是看自己用母语的写作水平。如果用母语写作时文章的组织、语法、句法、词汇等方面有问题，那么在翻译的过程种，无疑也会出现这些问题。文字的表达能力差，是无法作一个合格的翻译的。如希望作合格的翻译，首先需要练习自己的表达能力。这是一个漫长的过程。勤思考勤练习是不可缺少的。

2.理解能力

理解能力指的是翻译时，对原文的理解和把握。理解能力包括两个方面：文字理解能力和专业理解能力。文字理解指的是对原文(以英文为例)的理解。这种理解需要能够准确地把握在上下文环境中，一句话的确切含义。能很好地理解原文是一名合格的翻译所不可或缺的能力。能够很好地理解原文，不仅需要较强的阅读能力，还需要了解其相关的背景知识。对于专业性稿件尤其如此。专业的稿件中，专业性的词汇和表达较多，如果缺少相关专业知识，就无法很好地理解原文，更不用谈准确地翻译了。

翻译过程中，需要涉及较多的东西。翻译实际是一种再创作的过程。翻译水平的提高是一个坚苦的过程。只有通过不断的练习和学习，才能不断使翻译能力得到提高，并成为一名合格的翻译。

大学一年级语音模仿和纠音，掌握朗读技巧，掌握基本的节奏感和语调感。语法牢固掌握并能综合运用中学语法知识。词汇掌握词汇4500个，词组700个，熟练运用(包括书面和口头)其中20xx个基本词汇。听力能听懂voa慢速英语广播;能听懂日常英语谈话和一般性题材的英语讲座。口语能和英语国家人士进行简单的交谈;能就熟悉的话题用英语进行讨论，或作简短发言，表达比较清楚;能就所听的材料进行复述。阅读能读懂词汇量在2500—3000左右的简易读物;能读懂国内英文报刊。写作能就一般性话题在半小时内写出120词的短文，内容基本完整，用词恰当，语意连贯;能掌握基本的写作技能。翻译能借助词典对题材熟悉的文章进行英汉互译，英汉译速为每小时300个英语单词，汉英译速为每小时250个汉字。译文基本流畅。

大学二年级大学二年级语音语音正确，语调得体。语法掌握系统的基本英语语法。词汇掌握词汇5500个，词组1200个，熟练运用(包括书面和口头)其中2200个基本词汇。听力能听懂国内英语广播或电视节目;能基本听懂英语国家人士的谈话;能基本听懂外国专家用英语讲授的专业课程。口语能和英语国家人士进行比较流利的会话;能基本表达个人意见、情感、观点等，能基本陈述事实、事件、理由等，表达思想清楚。阅读能读懂难度相当于readers digest (《读者文摘》)的英语国家报刊杂志的一般性文章;能阅读所学专业的综述性文献。写作能就一般性话题在半小时内写出160词的短文，内容完整，条理清楚，文理通顺;能写所学专业论文的英文摘要，能撰写英语小论文;能描述各种图表。翻译能借助词典翻译英语国家报刊上题材熟悉的文章，能摘译所学专业的英语科普文章。英汉译速为每小时350个英语单词，汉英译速为每小时300个汉字。译文流畅，无重大理解和语言错误。

大学三年级大学三年级词汇掌握词汇6500个，词组1700个，熟练运用(包括书面和口头)其中2500个基本词汇。听力能基本听懂voa和bbc的一般新闻报道;能听懂内容稍长、结构较复杂的对话和短文;能听懂所学专业的英文讲座。口语能和英语国家人士就一般或专业性话题较为流利、准确地进行对话或讨论，语音自然，语言基本正确。阅读能读懂time(《时代周刊》)，newsweek(《新闻周刊》)等杂志上的新闻报道及相同难度的文章;能读懂英语原版教材;能比较顺利地阅读所学专业的综述性文献。写作能在半小时内写出200词的说明文或议论文，内容完整，文理通顺，思想表达清楚;能写所学专业的简短的英文报告和论文。翻译能借助词典翻译英语国家报刊上有一定难度的文章，能翻译反映中国国情或文化的介绍性文章。英汉译速为每小时400个英语单词，汉英译速为每小时350个汉字。译文准确流畅，基本无误译现象。大学四年级听力能听懂voa或bbc的记者现场报道。口语能就我国的大政方针、国内外重大问题与外宾进行正确流畅的交流，语音自然，语言正确。阅读能读懂time(《时代周刊》, newsweek《新闻周刊》)等杂志的社论和书评，vanity fair(《名利场》), the catcher in the rye(《麦田里的守望者》)等小说及相同难度的文章。写作能写内容充实、具有一定广度与深度的说明文、议论文和课程论文。语言正确，文体恰当。快速写作每小时240-300词。翻译英译汉，汉译英，在三年级基础上，在难度和速度上适当提高。

1看英文电影,收看英语电视节目,听英文歌曲和在某些特定场景学习英语也是很棒和很生动的英语学习方式,因为这样我们可以把所学英语与某些特定的场景联系起来以加深记忆.

2请不要孤立地背英语单词.请背记包含生词的句子或词组,这样我们才真正能运用这些词汇,而且印象更深.

3优秀的性格也是英语学习的关键因素之一,坚持,忍耐,自信和坚定都是很重要的.当然如果兴趣培养得好, 可适当削弱这方面的要求

4努力寻找学伴一起练习口语.英语角是个不错的地方,在那我们不但可以练习口语,还可以交流英语学习经验,开拓视野,提高英语学习兴趣.

5如果找不到学伴或参加英语角的机会很少,那么就需要通过自己对自己将英语来创造英语环境.比如对自己描述所看到的景物,英语口述自己正在作的事情.

6特别注意短语(词组)和小词的运用,中国式的英语尤其是口语一个很大的缺点就是中国学生喜欢用大词,而真正地道的英语口语确是充满着短小,活泼,生动的短语,富有生气.而这些短语大部分有小词构成.

第一要诀：从电视、电影、新闻中学习英语

看英文电视、电影不仅能了解西方人的文化和生活，而且也是学习地道英语和提高英语听力的好机会。选取的影片最好是以现代生活为背景的文艺片或喜剧片。如果您的听力不错，要养成不看字幕的习惯。程度稍差的就不要勉强自己，否则英语没学成反倒破坏了欣赏电影的好心情。这种情况下，您可以先看字幕了解剧情(如果是电视节目那就要先录下来)，再重新看一至数遍，您的听力就可在轻松的心情下，随着您对剧情了解的增多而迅速提高。如果找原版电影有困难，可以试着听英语新闻，同样会起到很好的效果。

第二要诀：善用录音带锻炼听说能力

有些学习者总是习惯于一边看书一边听磁带，把磁带当成阅读的辅助工具，这样达不到锻炼听力的目的。录音带应该是以听说能力的训练为主。学习者要选用与自己能力相适应的听力磁带，不要急于求成，以免产生受挫心理。先反复聆听磁带内容，起先只要抓住梗概，多听几次后，对细节的了解便越来越多。听力较差的人，可先阅读课文，然后再集中精力领会每段每句的意思。这样练习有助于培养倾听时注意力的集中，使您的听力迅速进步。

第三要诀：练习朗读，好处多多

英语学习者往往对朗读不太重视。事实上朗读的妙用大矣!1.锻炼英语的发音，语调与节奏;2.使口腔各发音部位灵活，增进说英语时的流利程度;3.使耳朵增加听英语的机会，从而提高英语听力;4.充分应用读书四到：眼到，口到，耳到，心到——比默读时更能记住所读的教材。我们也可以说朗读是会话的基本练习，没有朗读习惯的人是很难学成会话的。

第四要诀：之前，要猜猜看

学习一种语言一定要，但一定要讲究方法。在这里先说两件事：第一：不要盲目的查;第二：不要查的太快;换句话说，在以前要先想一想，甚至猜一猜。

很多学习英语的人，在文章中一看到生词抓起字典就查，结果往往是每个生词都查过了，却看不懂整句或整段的意思。假如在以前，先根据上下文的意思猜猜看，再翻开字典，就不会感到无所适从了。应该先结合上下文，前后句，整个段落来推敲它的意思，再证实一下，有时甚至用不着意思就清楚了。这种的方法还有一个好处，由于先经过猜，想的过程，对于这个生词有了观察和分析，印象已很深刻，之后就很容易就记住这个词了。

第五要诀：作个吹毛求疵的人

为了自己学好英文，有时甚至是为了帮助别人学好英文，不得不做个吹毛求疵的人。在路旁的广告牌上，在日用品的说明书上，在出版商的广告传单上，只要是用英文书写的都可以留意一下，看能不能挑出错误。这样做有助于训练您细心和精确的习惯。碰到有疑问的地方不妨抄录下来，和老师，朋友讨论一番。当然如果能使出错的人改正了错误，则是额外的收获了。

第六要诀：不必对自己苛求完美

追求完美，本是值得嘉许的。学习英语的人总是希望自己能够达到正确无误的地步。但就学习英语的过程来讲，应该把“完美”当作一个将来追求的目标，而不必让它成为套在自己头上的枷锁。

自己练习时，虽然要尽可能作到正确无误，但也要容忍自己和别人犯错误。有些学生抱怨说，他们的老师因为求好心切，他们一开口练习就被纠正的体无完肤让他们越学越没信心。对自己或别人矫枉过正可能反而会产生反效果的，语言的学习尤其如此，因为语言的表达能力受心理的影响很大。请记得：“every learner is entitled to make mistakes.”学习的人都有犯错误的权利。

第七要诀：坚定信念，持之以恒!

我觉得以上是很生活化，实用化的学习方法。你当然也可以发挥创意，另做尝试，找到适合自己的学习方法。学习语言是一种艺术，也是一种不断自我超越的过程，在任何一点上都能起步，在任何一点上都能突破。只要您抱着热忱，毅力和尝试的勇气，再加上良好教材的指引，必定会有成功的一天!

读英语书的技巧：

1、有所选择地去读好书，不读炒作书或所谓的畅销书;理由：回顾过去，你会发现一些所谓的畅销书已经在今天销声匿迹了。

2、多读中英文对照的中外名著，有助于突破文化理念;

理由：读纯英文版本的书可能会让你不知所云，因为你就不是美国人。

3、精读和研究优秀的外国演讲名家或总统竞选的文章;理由：读书的目的在于吸取人物事件背后的思想精华，引起你的思考。

4、读好书后及时写出一篇随意思考的读后感修改保存;理由：创作的灵感只会留在一瞬间，稍纵即逝，写作可以让你更聪明

一、持之以恒

开始自学英语至今，可以说我从未间断过一天。我每天早起晚睡，加上工作间隙的零星时间，保证了平均每天6小时的英语学习。我走到哪里，就把英语书带到哪里，出差、生病、节假日也从未间断过，抽空就背几个单词，较整的时间就读一篇短文。

二、以句子为中心学习

句子是语言学习的中心环节，它下由字词构成，向上构成段落、篇章。我从一开始学习英语就十分重视句子的学习，对所读文章中的每一个句子都进行认真的语法分析。有些十分复杂的句子我自己不会，就去请教别人。我把这些不懂的句子抄在小本子上随身带着，凡遇到英语高手，我总是随时拜师，有时要问十几个人，直到满意为止。正是在这方面下了功夫，才使我的英语语法打下了牢固的基础。后来研究生学习期间，英语老师让我们分析句子时，我能熟练地剖析长达一百多词的多重复句，连英语老师和英语专业的研究生都感到惊奇。 通过句子学习而大大受益的另一方面是牢固地掌握了必备的词汇。凡成年英语自学者都有这样的体会，花大量时间背词汇表却收效甚微，或即使一时记了一些单词，过一段时间又忘记了。但通过句子学习单词却可大大弥补这个缺憾。因为只有把单词放在具体的语言环境中才能辨别它的意义和用法，同时记忆也更加深刻。 同时，要做大量的练习题，考试是对所学知识的综合运用，所以即使通过艰苦学习掌握了牢固的知识，但不经过针对性的训练仍无法有效地应试。我之所以认识到这一点，因为我拿一些考试题请教英语专业老师时，他们往往不能解答。我在考研前曾做过十几本模拟试题，考博前更做了二十几本，同时搜集了招生学校近几年的试题进行实弹练习，结果都收到了较好的效果。

三、步退式套迭循环

学习语言最大的任务是记忆，面对记忆力减退的成年人而言，唯一的方法是大量的循环。当然，循环不是简单地机械性重复，除了不断总结，逐步击破难点巩固重点外，选择循环的周期和方式十分重要。我在学习时采用的是步退式多重循环。 根据心理学的艾宾浩斯遗忘规律，人们对刚学习的知识遗忘最快，然后遗忘速度趋缓。为此，我特别注意巩固刚学过的知识。我的循环是以五课为一组，即每次学习新课前先把该课之前刚学的四课快速复习一遍。这样每学一课前面放弃一课，总保持着复习最新的课文，这是循环的第一层次。第二层次是学完一个单元后，立即把该单元内容复习一遍，顺序是从后向前的倒行式，因为后面是刚学的，遗忘最快。第三层次和第四层次分别是以一册书和全套书为单元的步退式复习。这样大循环中套小循环，不断地复习，使得相关知识不断地被强化、巩固，同时加强了各部分知识的联系。

四、敢于运用

英语的最直接运用是说和写，而这对自学者尤其困难。主要表现一是缺机会，二是怕难为情，而要克服这个困难只需一点，那就是勇气。因为有了勇气，就不怕难为情，从而创造和寻找更多的机会进行练习。这样做下来，你会不断地有“还不坏”的感觉，从而增强自信心。有一件事给我很深的印象。xx年，在导师的鼓励下，我向《国际自然灾害》杂志投了一篇稿子。在这之前，我一直信心不足，学术水平不说，主要靠自学的英语拿出去会不会让外国人笑掉大牙?但最终我还是迈出了这艰难的第一步。当然，我做了充分地准备，我把文章修改了多次，又请英语专业的研究生逐句梳理了一遍。稿件寄出后很快有了回音，当然需要修改，既有内容上的也有语言上的，但这对我而言已是最好的消息了。我怀着虔诚的心按审稿人的意见认真修改。让我感动的是编辑又连续两次审读修改稿并反馈意见，这样经过三次修改后，文章终于被采用。通过这件事，我体会到，别人并不会笑话我们，恰恰相反，很多时候他们会很主动热情地帮助我们。

说英语也是这样，没有哪个有知识有修养的人会笑话学英语的人说错话。正向许多“老外”说汉语时把“五号”说成“号五”，我们除了觉得很有趣，很滑稽外，当然不会笑话他们。我的英语口语是一个相对薄弱环节，以前也常信心不足。但今年的博士考试面试时，我放下包袱说开去，结果竟意想不到受到主考老师的好评，我又一次体会到了“还不坏”。

总之，根据自己的切身体会，我觉得英语作为一种交往工具虽然由于其应用性很强，在系统的组织和老师的指导下，学习起来会更加有效，但如果因地因人因目标确定恰当的学习方法，自学也能成功。

一.相信自己是一只雄鹰

一个人在高山之巅的鹰巢里，抓到了一只幼鹰，他把幼鹰带回家，养在鸡笼里。这只幼鹰和鸡一起啄食、嬉闹和休息。它以为自己是一只鸡。 这只鹰渐渐长大，羽翼丰满了，主人想把它训练成猎鹰，可是由于终日和鸡混在一起，它已经变得和鸡完全一样，根本没有飞的愿望了。 主人试了各种办法，都毫无效果，最后把它带到山顶上，一把将它扔了出去。这只鹰像块石头似的，直掉下去，慌乱之中它拼命地扑打翅膀，就这样，它终于飞了起来! 秘诀1：磨练召唤成功的力量。

二.五枚金币

有个叫阿巴格的人生活在内蒙古草原上。有一次，年少的阿巴格和他爸爸在草原上迷了路，阿巴格又累又怕，到最后快走不动了。爸爸就从兜里掏出5枚硬币，把一枚硬币埋在草地里，把其余4枚放在阿巴格的手上，说：“人生有5枚金币，童年、少年、青年、中年、老年各有一枚，你现在才用了一枚，就是埋在草地里的那一枚，你不能把5枚都扔在草原里，你要一点点地用，每一次都用出不同来，这样才不枉人生一世。今天我们一定要走出草原，你将来也一定要走出草原。世界很大，人活着，就要多走些地方，多看看，不要让你的金币没有用就扔掉。”在父亲的鼓励下，那天阿巴格走出了草原。长大后，阿巴格离开了家乡，成了一名优秀的船长。 秘诀2：珍惜生命，就能走出挫折的沼泽地。

三.扫阳光

有兄弟二人，年龄不过四、五岁，由于卧室的窗户整天都是密闭着，他们认为屋内太阴暗，看见外面灿烂的阳光，觉得十分羡慕。兄弟俩就商量说：“我们可以一起把外面的阳光扫一点进来。”于是，兄弟两人拿着扫帚和畚箕，到阳台上去扫阳光。 等到他们把畚箕搬到房间里的时候，里面的阳光就没有了。这样一而再再而三地扫了许多次，屋内还是一点阳光都没有。正在厨房忙碌的妈妈看见他们奇怪的举动，问道：“你们在做什么?”他们回答说：“房间太暗了，我们要扫点阳光进来。妈妈笑道：“只要把窗户打开，阳光自然会进来，何必去扫呢?” 秘诀3：把封闭的心门敞开，成功的阳光就能驱散失败的阴暗。

四.一只蜘蛛和三个人

雨后，一只蜘蛛艰难地向墙上已经支离破碎的网爬去，由于墙壁潮湿，它爬到一定的高度，就会掉下来，它一次次地向上爬，一次次地又掉下来…… 第一个人看到了，他叹了一口气，自言自语：“我的一生不正如这只蜘蛛吗?忙忙碌碌而无所得。”于是，他日渐消沉。 第二个人看到了，他说：这只蜘蛛真愚蠢，为什么不从旁边干燥的地方绕一下爬上去?我以后可不能像它那样愚蠢。于是，他变得聪明起来。 第三个人看到了，他立刻被蜘蛛屡败屡战的精神感动了。于是，他变得坚强起来。 秘诀4：有成功心态者处处都能发觉成功的力量。

五.自己救自己

某人在屋檐下躲雨，看见观音正撑伞走过。这人说：“观音菩萨，普度一下众生吧，带我一段如何?” 观音说：“我在雨里，你在檐下，而檐下无雨，你不需要我度。”这人立刻跳出檐下，站在雨中：“现在我也在雨中了，该度我了吧?”观音说：“你在雨中，我也在雨中，我不被淋，因为有伞;你被雨淋，因为无伞。所以不是我度自己，而是伞度我。你要想度，不必找我，请自找伞去!”说完便走了。 第二天，这人遇到了难事，便去寺庙里求观音。走进庙里，才发现观音的像前也有一个人在拜，那个人长得和观音一模一样，丝毫不差。 这人问：“你是观音吗?” 那人答道：“我正是观音。” 这人又问：“那你为何还拜自己?” 观音笑道：“我也遇到了难事，但我知道，求人不如求己。” 秘诀5：成功者自救。

六.让失去变得可爱

一个老人在高速行驶的火车上，不小心把刚买的新鞋从窗口掉了一只，周围的人倍感惋惜，不料老人立即把第二只鞋也从窗口扔了下去。这举动更让人大吃一惊。老人解释说：“这一只鞋无论多么昂贵，对我而言已经没有用了，如果有谁能捡到一双鞋子，说不定他还能穿呢!” 秘诀6：成功者善于放弃，善于从损失中看到价值。

七.请不要开错窗

一个小女孩趴在窗台上，看窗外的人正埋葬她心爱的小狗，不禁泪流满面，悲恸不已。她的外祖父见状，连忙引她到另一个窗口，让她欣赏他的玫瑰花园。果然小女孩的心情顿时明朗。老人托起外孙女的下巴说：“孩子，你开错了窗户。” 秘诀7：打开失败旁边的窗户，也许你就看到了希望。

八.人生的秘诀

xx年前，一个年轻人离开故乡，开始创造自己的前途。他动身的第一站，是去拜访本族的族长，请求指点。老族长正在练字，他听说本族有位后辈开始踏上人生的旅途，就写了3个字：不要怕。然后抬起头来，望着年轻人说：“孩子，人生的秘诀只有6个字，今天先告诉你3个，供你半生受用。” 30年后，这个从前的年轻人已是人到中年，有了一些成就，也添了很多伤心事。归程漫漫，到了家乡，他又去拜访那位族长。他到了族长家里，才知道老人家几年前已经去世，家人取出一个密封的信封对他说： “这是族长生前留给你的，他说有一天你会再来。”还乡的游子这才想起来，30年前他在这里听到人生的一半秘诀，拆开信封，里面赫然又是3个大字：不要悔。 秘诀8：中年以前不要怕，中年以后不要悔。

九.司机考试

某大公司准备以高薪雇用一名小车司机，经过层层筛选和考试之后，只剩下三名技术最优良的竞争者。主考者问他们：“悬崖边有块金子，你们开着车去拿，觉得能距离悬崖多近而又不至于掉落呢?” “二公尺。”第一位说。 “半公尺。”第二位很有把握地说。 “我会尽量远离悬崖，愈远愈好。”第三位说。 结果这家公司录取了第三位。 秘诀9：不要和诱惑较劲，而应离得越远越好。

十.狮子和羚羊的家教

每天，当太阳升起来的时候，非洲大草原上的动物们就开始奔跑了。 狮子妈妈在教育自己的孩子：“孩子，你必须跑得再快一点，再快一点，你要是跑不过最慢的羚羊，你就会活活地饿死。” 在另外一个场地上，羚羊妈妈也在教育自己的孩子：“孩子，你必须跑得再快一点，再快一点，如果你不能比跑得最快的狮子还要快，那你就肯定会被他们吃掉。” 秘诀10：记住你跑得快，别人跑得更快

词汇篇

大学英语词汇的学习大致可以分为三个重要阶段：即四级，六级，六级后阶段。

四级词汇是4200个，六级词汇在此基础上增加1300个，六级后再加1000个。这样整个大学英语的词汇量是6500个。最新调整的考研英语大纲，词汇量从以前的5300个调整至5500个，并且大纲中去掉了汉语释义，要求考生全面把握单词的各种含义。开始的时候，一天记忆30-50个单词比较符合记忆习惯。充分利用各种可利用的时间反复记忆，才能真正记住。

听力篇

根据《大学英语教学大纲》的要求，大学英语四级考试听力部分的语速是每分钟130-150个单词，六级考试的语速达每分钟160-180个单词。大纲对于语速的要求提高了，并且语音也开始丰富。

提高听力应该从以下几方面着手

1.严把语音

2.扩大听力的词汇量，熟悉英文的惯用表达

在背单词的时候，一定要注意对单词发音的掌握。最好找一本有录音磁带的单词书。这种记忆方法不仅可以通过听音帮助记忆，也可以给听力打下良好的基础。

3.熟悉场景

跟单词的记忆一样,听力也应该放在不同的场景中练习，熟悉不同场景的各种表达方式。输入和输出是相辅相成的。例如旅馆场景，电话场景，餐馆场景，机场场景等。

4.精听与泛听相结合

精听是基础。所谓精听是指力求把录音材料上的内容完全听透彻。可以采取以下几个

步骤：首先听其大意。第一遍时把握主旨大意即可。第二遍要逐句听，把每句话听透。尽量不要参考录音文字材料。第三遍时在精听的基础上，将听过的信息全部写下来。这样就可以查缺补漏，真正找到自己听力的薄弱环节。

泛听是保障。泛听时选取合适的材料很重要。初级水平时可以听《新概念》第二册，英语九百句等。中级水平是可以选择《新概念》第三册，走遍美国。也可以听中国国际广播电台的英语新闻或者voa的慢速英语新闻。高级水平时可以听电影原声录音。

阅读篇

大学英语四级考试的阅读理解部分共有四篇短文，每篇文章的长度大约在230—280词之间，每篇文章5道题，要求在35分钟内完成。六级阅读与四级阅读的考试模式一样，但是文章长度和难度均有所增加。

提高阅读水平建议从以下几点进行突破：

1.精读为主，多背诵经典篇章。

选一本经典教材，比如《新概念》,坚持进行精读训练。精读可以从以下几点进行：首先放在语境中体会单词，词组的用法。并且记住一些重要的单词和词组。然后体会句子的结构，句式的安排，句与句之间的衔接。并且尝试翻译其中的一些句子，对经典句子进行复述和背诵。最后对一些经典的文章应该背诵。文章背多了，英文的感悟力就会不断提高。

2.进行泛读，扩大阅读量

泛读贵在坚持。每个星期坚持读一份英文报纸，每个月坚持读一本英文杂志。坚持下来就是量变到质变的过程了。泛读时应该涉猎各种类型的文章，可以先从自己熟悉话题，自己感兴趣的话题开始。泛读时主要体会文章的主要意思，不要总是局限在个别词或者词组的层面上。

3.熟悉英美文化背景

影响阅读速度的因素除了单词量，词组，句法结构以外还有背景知识。在大学一，二年级时可以读一些简介英美国家知识的读物，熟悉英语国家的政治，经济，教育，文化等方面的知识，对于理解语言本身一定大有裨益。因为语言与文化是不能割裂开的。而且通过文化的角度去体会英文，一定会发现语言的学习不是枯燥的单调记忆过程，而是在心中有一扇崭新的窗户被打开的过程了。

最后，英语的学习是一个长期坚持的过程，日积月累就一定能取得好的效果。给自己的大学英语学习制定一个长期的计划，一步一个脚印踏踏实实走过来，一定能够体会到英文语言的巨大魅力。

\*这种方法非常有效且很容易坚持---口译汉英对照(或英汉对照)的小说或其它读物.首先我们先读汉语部分,然后逐句直接口译成英文,完成一小段后,去看书上的对应英文部分并与我们的口译进行比较,我们马上可以发现我们口译的错误,缺点和进步. 请注意:开始要选择较简单的读物,且应大量做,只做一两篇效果是不明显的.开始可能较慢,费时较多,但请坚持,整体上这是一个加速的过程. 高级阶段请计时练习,以加快反应速度和口语流利度.

\*作为成人学英语,记忆力差是个拦路虎,作复述练习或背诵课文往往力不从心,或者由于词汇量太小觉得直接作口译太难,那么这样做可以非常有效地解决这个问题:：先学习英文课文,通篇理解透彻后,再来看汉语译文, 把汉语译文口译回英文. 这样等于既作复述练习又作口译(语)练习,可谓一石双鸟!

\*这样作的好处:

1.自己就可以练习口语,想练多久,就练多久.

2.始终有一位高级教师指出您的不足和错误---英文原文.

3.题材范围极广,可以突破我们自己的思维禁锢,比如我们总是喜欢谈论我们自己熟悉的话题,所以我们总是在练习相同的语言,进步当然就缓慢了.

4.选择小说,幽默故事或好的短文阅读,使我们有足够的兴趣坚持下去.

5.有一些我们在直接学习英语课文时被我们熟视无睹的地道的英语用法会被此法发掘出来.

6.对所学知识和所犯错误印象深刻.这等于我们一直在作汉译英练习,很多英文译文是我们费尽心思憋出来的,所以印象相当深刻.比直接学习英文课文印象要深的多.

7.经过大量的练习,你会有这样的感觉:没有什么东西你不能翻译,你的翻译水平大大加强了,你的口语表达力大大提高了!

听译法-角色互换:三人一组,模拟翻译实战.一人将汉语,一人将英语,扮演老外,一人作翻译.练习一段时间后互换角色.这是一种非常好的翻译训练方法,也是很好的相互学习,取长补短的方法.而且可大大提高反应速度和能力.此法的高级阶段为同声传译,我们可以在听广播或看电视或开会时,把所听内容口译英文.

口语作文和3分钟训练法:此法适用于强化训练.找好一个题目作一分钟的口语作文,同时将其录音.听录音,找出不足和错误,就此题目再作两分钟的的口语作文,同样录音,再听并找出不足与进步,继续作三分钟口语作文.这是高级口语训练,效果不俗.

复述练习:最简单也是最有效的口语学习方法.从治本上攻克英文的方法,特别适合初学者和中级学者,用自己的话背颂所听的英语故事或文章短文,应该大量地练习.

读英文绕口令(就象相声演员练嘴),还可以同时口中含块糖以加大强化训练的力度.这样来强我们的口腔肌肉迅速适应英文发音,使我们的口语相当流利,清晰,而且还有自信.

别注意短语(词组)和小词的运用,中国式的英语尤其是口语一个很大的缺点就是中国学生喜欢用大词,而真正地道的英语口语确是充满着短小,活泼,生动的短语,富有生气.而这些短语大部分有小词构成. (10) thinking in english.英语思维的培养。 1. 大量根据图片来了解生词的含义,故事的情节.这是少儿英语中常用的方法,也试用于成人. 2. 习惯于使用英-英字典而不是英-汉字典会起相当重要的作用. 3. 加强听力训练,尤其是听用英语解释英语的课程讲解. 4. 如果没有机会拥有封闭的语言环境的话, 就最好尝试一下自我封闭语言环境的创造与训练.如:强迫自己在一周内所有要表达的话,全部用英语表达.只要你能坚持一周,效果就相当明显,而无论你所表达的英语有多糟

学习英语，最好是制定学习计划，持之以恒地学习英语。主要是练习听力、阅读和作文了，词汇是需要长时间积累的，每天记些单词，读几篇文章，做5篇左右的阅读理解，听半小时的听力，一周写两篇英语作文。平时多听听英语广播，这样坚持几个月你的英语水平就会提高的。

建议可以复习下英语的语法，了解各个单词/词类的用法

我们在此提出：大一是扎实英语知识的最佳时期，立即行动是明智的选择!

建议：为大学四级英语考试做好准备，同时利用这段时间补习弱项，巩固基础。

推荐课程：大学英语四级培训基础培训、新概念第二册/第三册、toefl培训、ielts培训。

友情提示：无论你四年后是就职、考研还是出国，大学阶段的gpa(平均学分绩点)都尤为重要。所以，请务必重视专业课考试。

大学二年级——成长期

开始对毕业后的生活有初步规划，有针对性的加以训练。

建议：不要到了大四再喊“空悲切，白了少年头”，所以除了成绩你还需要一箩筐的奖励、社团工作、实习、兼职、还有爱情。

推荐课程：大学英语四级强化、新概念第三册/四册、听说速成、gre培训。

友情提示：决心在四年后飞向美利坚的同学应当在第二学期备好“红宝书”开始与“贾姨”的第一次亲密接触。

大学三年级——转折期

厌倦了校园那一成不变的教学楼，再也没有拉着高中同学满校园转的热情，开始怀念起步时为了理想的铮铮执着。

建议：把所有的想法付诸实施，重要的不是做出决策而是行动。

推荐课程：大学英语六级强化、考研英语辅导、新概念第三册/四册、gre培训、听说速成。

友情提示：gre考试在前，toefl考试在后的顺序更为合理。

大学四年级——冲刺期

考研的在备战，出国的在申请，留守的也都是脚步匆匆。要求职的同学开始感叹就业行情今不如前，书面的外语水平让张口成了够呛的尴尬。

建议：提高证书含金量。

推荐课程：听说速成、toefl培训、ielts培训、bec2/3

友情提示：不管你是向左转还是向右转，坚持走自己的路。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找