# 最新高三计划书(23篇)

来源：网络 作者：清香如梦 更新时间：2024-09-04

*时间过得真快，总在不经意间流逝，我们又将续写新的诗篇，展开新的旅程，该为自己下阶段的学习制定一个计划了。我们该怎么拟定计划呢？下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢!高三计划书篇一1.计划的时间不能定的太紧，否则有些意外就不能完成了...*

时间过得真快，总在不经意间流逝，我们又将续写新的诗篇，展开新的旅程，该为自己下阶段的学习制定一个计划了。我们该怎么拟定计划呢？下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢!

**高三计划书篇一**

1.计划的时间不能定的太紧，否则有些意外就不能完成了。比如说，周一晚 8：00-10：00学习英语;10：00-11：00学习语文;11：00-11：30准备睡觉，不如改成8：00-9：30 学习英语，这样如果有些内容到9：30没有完成，可以延长15分钟,如果进展顺利，学生可以自由利用这些空闲时间。

2.为意外留出时间。每周的计划要为意外留出时间。比如周二晚上学校占用了，需要安排出时间来补周二这一天的计划。本来这个月的计划已经做好，考试的时候又发现新的内容，更基础的问题需要时间补。这些都是需要预留时间的。

3.每周留出总结的时间。检查这个星期计划完成的时间。不要想计划做完了，就没有我们家长什么事了。我们的工作中，不是也要计划-执行-检查吗?

4.计划要具体。比如我们确定了这个月重点补习的科目是历史，那么每周完成哪些部分必须明确。不要让学生花时间去想“今天晚上学什么”。

1.做到一科，二科功课考前不用复习。要认识到，到了实际高考的时候，你是没有时间去复习每一门功课的。坚持做到有一到两门课程每次考试前不复习，如果每次考试成绩都不错，考生在高考的时候就会对这几门功课特别有信心。

2.没有特别弱的课程，也就是没有拉分的课程。

首先，我们把学生目前的水平做一个判断，我暂且分了四档：

1.入门-不能够完成老师作业的;

2.初级-刚刚能够完成老师作业的;

3.中级-能够完成老师作业的，有一定的自由时间;

4.高级-大部分作业比较容易，多数难题能够解决。

这里讲的是学生在本学校的总体水平，暂时不要和别的学校的学生比，只考虑你在本校的学习情况。

1.班里成绩比较好的，能够进入前十名的科目。这些科目考生比较有信心，学习起来也比较有兴趣，也可以从完成作业的时间看。作业能较快做完的，也就是学的比较好的课程。我们称为a类课程。

2.成绩中等的，作业基本能够完成。这些学科考生认为多花些时间就可以提高成绩。我们称为b类课程。

3.成绩靠后的。这些学科考生可能缺乏信心，不爱学习这些学科，完成作业也有一定困难，我们称为c类课程。

当然，是否有信心也不完全取决于学习成绩。

短期：力争每个月改变一门功课的状态。比如把一门功课(c类课程)从成绩靠后变成成绩中等(b类课程)。要想把一科功课学精，一个月是很难的。但是提高到一定程度，还是非常有可能的。这样，考生看见努力的结果，也会更有干劲。

长期：考生的目标院校应该有一个计划。目前的目标院校是什么?最终希望进入的目标院校是什么?可以把这个学校的过去几年的录取分数拿来。比如，考生目前的考试成绩是450，考试总分是650分，按照100分计算，平均69分。目标院校的录取分数是580分，总分是750，按照100分计算，平均77分，也就是说你平均每科差8分。这个时候，能够达到77分的课程，算作合格课程，远远超过77分的课程，算作好的课程，低于77分的，算作需要努力的课程。这种计算不是十分科学的。但是比较简单，容易做。

通常来说，弱项补起来成绩比较容易提高。因为从考试试卷看，一定有考基础知识的题，有比较容易做的题，有很难做的题。把基础学好，就可以拿到一定的分数。补习课程应按照高考中成绩最大值为标准。比如，两科课程，一科占分80分，另一科占分120分，可以优先补120分的课程。这样，同样的学习时间可以帮助你得到更多的分数。同样，可以把一科课程细分。比如，数学中统计部分比较难学，占分又少，就先放弃，去补占分多，又比较容易学的部分。

每天在学校里，老师不会把六科功课都复习。制定计划的时候要根据白天上课的内容定。一种方法是白天学什么，晚上就复习什么。还有一种办法是为了补一门功课，每天无论上什么课，都要花一些时间学习这门功课。也就是说，其他科目只要把作业做了，知识点复习了，就可以了;而这门功课则需要安排时间学习自己计划的内容。如果白天有大课，晚上可以考虑少复习一些(当然，作业还是应该尽量完成的)。同样，如果晚上某一门功课的作业很多，也可以少看，或不看这门功课。

每次家长会，老师强调学生要跟学校的安排走，这个原则是正确的。原因是老师比任何人都清楚高考。现在学校也花时间研究每天给学生留多少作业合适。但是，每一科任课的老师并不清楚别的老师留了多少作业，有时就会出现今天作业多，明天作业少的情况。同时，由于一个班的学生的学业水平不同，同一份作业，对于好学生来说，完成可能很轻松。对于成绩差的学生，可以难以完成。对一个学生来说，有些科目的作业很容易完成，有些科目的作业要花费许多时间。如果每天晚上必须把所有的作业都完成，结果可能是按照老师的安排走了，但是，没有时间做自己计划的事情了。如果每天都在忙于完成学校的作业，学生已经没有任何自由支配的时间，也很难根据自己的情况来做更有效的学习了。

做作业前，花点时间想一想今天白天复习的知识点，作业的目的是帮助我们学习知识点。如果可能，让学生讲给家长听。能讲出来，可能就是学会了。

许多家长为学生学习比较差的科目请一个家教老师。对于自学能力不强的学生，有一个家教帮助掌握进度，讲习知识点，应该有帮助。更重要的是通过家教帮助考生提高信心。如果有家教，最好请家教安排学习计划，家教的作用不光是讲讲题。白天在学校上的课程学生已经听的挺多的了。如果能够通过家教，参加补习班，让学生更有兴趣学习，更有信心，这个家教就请对了。

注意学生每天回来学习的习惯。他首先做什么?是玩一会，看会电视?睡会觉?还是直接做作业?是先把今天老师讲的东西搞明白，还是等作业做不出来时再去翻书?作业先做哪科?白天上课后，都会有作业。学生回来是先做强项的作业?还是先做弱项的作业?上面说过，学生对成绩比较好的科目会比较有信心，也比较愿意学。学生回家后，常常是喜欢先做自己有兴趣的;而且有时还会多花一些时间。等有兴趣的科目做完了，人也累了。再做成绩不好的科目，就更费劲了。结果强的越来越强，弱的越来越弱。是否和学生商量，改变一下习惯，不妨先做弱项，再做强项。

每道题做完后，把这道题所用的知识点写一下，这样等于又复习了一遍基础。

如果一道题占用的时间太多，学会放弃。这道题对学生可能太难了。如果题做不出来，可以坐车的时候想(不要在睡前想，睡前应该回顾今天学习了什么)。有时，一道题就卡在一个地方。想明白了，难题就不是难题了。没有完成的作业，等老师讲完了，要把没有掌握的知识点写出来。千万不要因为一道难题，把今天的计划全盘打乱。

有些学生最近学习哪科，哪科的成绩就好。从一方面说明学生有实力能够学会这科功课。另一方面也说明学生基础不是很好。这些学生更需要计划好时间。尽量每两天照顾到一科功课。同时，在每一段时间内，花时间把一科，二科课程做到考前不复习。

学的时候认真学，学的时候不要分心。首先要效率。效率提高了，再考虑如何增加每日有效学习时间，克服心理疲劳。学生学习几个小时后，会感觉累了。有的是真累了。有的是心理疲劳。前面建议把没有兴趣的课程先学，有兴趣的课程后学，有助于在疲劳的时候延长时间。

最近看电视连续剧《解放》。在刚刚结束一个战役的时候，有的干部要求休整几天时间。粟裕大将说：“蒋让我们休息吗?”共产党就是凭借这种精神，用几十万条破枪打败了美式装备的国军。高考也一样，时间不等你。我一直相信，大部分学生都希望学好，但是一到需要努力的时候就放弃了。我们家长也一样，坚持每天读一篇文章的人并不多。所以，还是强调一下坚持。你坚持了吗

**高三计划书篇二**

期末考试结束了，当同学们还来不及喜或悲的时候，寒假就要来临了。经过一个学期的努力，有些同学觉得很有收获，对于高考充满信心;也有同学会觉得对与上学期所学的知识还有欠缺，对于高考会有些许畏惧。

人的一生中有很多事情是我们依靠本人的力量不能实现的，我们也不可能改变所有的事，但高考的成败确是真真切切地把握在你手中。那就是努力就一定有收获。我们并不孤独，在这关键时刻，你有梦想，有和你并肩作战的同学，还有老师和家长的关心更有我们学习方法网的鼓励和陪伴。这种感觉是无比幸福的，所以真的应该好好珍惜。

说了这么多，希望大家能够以愉快的心情迎接寒假的到来!

另外，为了让大家的寒假过得充实而有意义，给大家提几点建议，制定寒假学习计划:

1、早晨合理安排30分钟读一读英语

2、利用上午2节课的时间分别独立完成2科寒假作业

3、中午适当午休

4、和上午一样，利用下午的时间做些寒假作业，但不可一下子贪多。要均衡、科学安排。

5、自由时间可以干一些喜欢的事情，但要控制在半小时的时间里。

6、晚饭之前是自由活动的时间，可以看电视等，但要看看新闻。

7、读一些好的小文章，写日记或是读后感，或是精彩的摘抄

8、每天学习时间最少保持在7-8小时(上课时间包括在内)

9、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。

10、既不要睡懒觉，也不要开夜车。

11、制定学习计划，主要是以保证每科的学习时间为主。若在规定的时间内无法完成作业，应赶快根据计划更换到其他的学习科目。千万不要总出现计划总是赶不上变化的局面。

12、晚上学习的最后一个小时为机动，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。

13、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。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。

14、若有自己解决不了的问题，千万不要死抠或置之不理，可以打电话请教一下老师或同学。

**高三计划书篇三**

首先，是要有好的身体，不要熬夜，每天至少保证6个小时的睡眠; 其次，发现每科的兴趣所在，兴趣是最重要的，也是学好此科目的第一步:

1.用彩笔把教科书或者参考书上重点部分都画上，五彩斑斓的可以增加你看书的兴趣，并且在涂颜色的过程中也无形中把书看了一遍。

2.在做题的时候可以和自己成绩相差不大的同学比着做。

3.找老师谈谈，哪怕只有一次，你也会受益匪浅，不信你试试吧!

4.复习的时候可以讲给爸爸，妈妈或其他人听。

5.每天上课时知道的新奇的东西回家给爸爸妈妈讲。

最后，就是要养成好的学习习惯：

1.每堂课的笔记一定要记好，回家再看一遍，你会发现一些老师没有讲到的，然后问老师，不信试试!

2.无论文科还是理科，概念都是很重要的，并且在脑海里形成一样自己想得东西，在做几道基本概念题，你就会找到自己哪里理解错了

3.背的东西，要当天背熟，不要等到考试时才背

学习方法有:

1.珍惜时间，合理安排学习时间.

2.独立思考，自主学习.

3.兼顾全面基础与学科特长.

4.从社会生活和社会实践中学习.

5.适合自几的方法就是最好的方法

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

**高三计划书篇四**

把高三的复习计划分为三大阶段。每个阶段有不同的任务、不同的目标和不同的学习方法。第一阶段，是整个高三第一学期时间。这个阶段时间大约五个月，约占整个高三复习的一半时间左右。

一忌抛开考纲，盲目复习。高考各科都有《考试说明》，学生首先应该依据《考试说明》，明确高考的考查范围和重点内容，再有针对性地进行复习。

二忌急于求成，忽视小题。有些学生认为文科需要背诵的知识点太多，而在高考中基础知识题的分值不高，所以索性就放弃了。他们不知道解决好基础知识，正是提高文科成绩的关键所在。

三忌支离破碎，缺乏系统。有些学生认为与理科相比，文科知识缺乏系统性和逻辑性，可以随意捡章节进行复习。其实文科复习应兼顾知识、能力、方法三个层次。

四忌浮光掠影，只重皮毛。有些学生只重视知识的背诵，缺乏专题性反思，不知道自己的涨分点在哪里。

这个阶段可以称为基础复习阶段。学校里每一个科目都在逐册逐章节地进行复习，我们自己也应该和学校的教师步伐一致，进行各科的细致复习。我们要充分利用这五个月，把每一科在高考范围内的每个知识点都逐章逐节、逐篇逐段，甚至农字逐句地复习到，应做到毫无遗漏。这个阶段，复习中切忌急躁、浮躁，要知道“万丈高楼增地起”，只有这时候循序渐进、查缺被漏、巩固基础，才能在高考中取得好成绩;只有这时候把边边沿沿、枝枝杈杈的地方都复习到，才能在今后更多的时间去攻克一些综合性、高难度的题目。

这个阶段，还有一项重要任务，这就是高三第一学期的期末考试。这次考试十分重要，它既可以检验自己一学期来的复习效果，又可以查找自己急待解决的问题漏洞，还可以向你提出新的挑战。这次考试还有一层特殊的涵义：它是高校招生中保送、推荐、评选市级三好学生的重要依据。我这里，特别提醒学习较好的高三同学，要格外重视这次考试。

第二阶段从寒假至四月份模拟考试前，时间大约四个月。这个阶段是复习工作中的最宝贵的时期，堪称复习的“黄金期”。之所以这样说，是因为这个时期复习任务最重，也最应该达到高效率的复习。也可以将这个阶段称为全面复习阶段。我们的任务是把前一个阶段中较为零乱、繁杂的知识系统化、条理化，找到每科中的一条宏观的线索，提纲挈领，全面复习。这个阶段的复习，直接目的就是四月模拟考试。它是高考前最重要的一次学习检验和阅兵。考试成功，可以使自己信心倍增，但不要沾沾自喜;如果受挫，也不要恢心丧气，妄自菲薄。应该恰当定位，在战略上藐视它，在战术上重视它。

第三阶段从四月考试结束至高考前，时间大约两个月。这是高考前最后的一段复习时间，也可以称为综合复习阶段。随着高考的日益迫近，有些同学可能心理压力会越来越重。因此，这个时期应当以卸包袱为一个重要任务。要善于调节自己的学习和生活节奏，放松一下绷得紧紧的神经。古人云：“文武之道，一张一弛”，在此时，第天不必复习得太晚，要赶快调整高三一年紧张复习中形成的不当的生物钟，以保证充沛的精力。另外，这个时期不必再做过多的过量的习题，更不应死抠难题和偏题，应该做少而精的练习。比如，花些工夫研究研究历年高考的题目，因为这些题目既是经过千锤百炼的精品，又是高考命题人意志的直接体现，可谓字字珠玑。在复习中，我们中做题应先易后难，选择题拿不准也不要放弃，选一个最可能的空填上等等。

在高三一年的复习中，我们应该注意合理安排每一天的复习时间。在紧张的复习过程中，每天可供我们自己利用的时间并不多，其中最长的一段时间大约就是每天晚饭后至睡觉前的三个多小时时间。能否利用好这段时间，是高三复习成败的关键。在这方面，我的体会是不要在一个晚上把五科全复习到，这样做只会不分主次、自找麻烦。试想，仅仅是不足四小时的短短的一段宝贵时间，怎么能经得起五科的轮番轰炸呢?因此，我建议大家在一个晚上专攻一门到两门，抓住重点，集中精力，以争取达到较高的学习效率。我在高三每天晚上复习时，周一定为数学日，周二定为英语日，周三定为地理日，周四定为语文日，周五定历史日，周六定为政治日。每晚集中精力复习一门功课，长期坚持，效果不错。

**高三计划书篇五**

我们讲制定计划，主要指制定学生个人的学习计划，例如，竞赛赶超计划、某科补课计划、假期自学计划、考前复习计划、课外阅读计划、社会调查计划、每天活动计划等等。有了这些计划，不仅有利于促进学习目标的实现，也有利于在实施学习计划的过程中磨炼自己的意志，养成良好的学习习惯。

1.计划要有明确的目的。

或者说按照目的制定计划。例如某人数学基础较差，他就制定数学复习计划，目的就在于加强数学基础，提高教学成绩。某人英语单词记不牢，他就要制定一个目的在于掌握单词的复习默写计划。计划的目的是根据各人自己的学习情况确定的。

2.要有学习内容和完成时间，也就是自己规定自己在某段时间内要做哪些事情。 例如某人在自己的数学复习计划中，规定自己在初一升初二的暑假中，把小学数学和初一数学全面复习一遍，于是他就要把复习的内容排成序列，假期的时间也排成序列，然后再把这两个序列合成一张复习进度表。

3.要有保证完成学习任务的方法和措施。

例如怎样保证时间和精力的使用，如何避免干扰和克服困难等等。要想订好计划，还应注意以下问题。

(1)个人学习计划应服从于学校、班级的大计划。

两个计划的目的是一致的，在时间安排上可能有矛盾，个人计划活动时间只能在集体活动以外的时间安排。

(2)坚决保证常规学习时间，充分利用自由时间。

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”当天所学的新知识，在这部分时的内，由于任务驱使，一般同学基本上是能保证完成任务的，自由学习时间是指完成了老师布置的学习任务后所剩下的归自己支配的学习时间。在自由学习时间内，一般可以做两件事：补课和提高。补课，指弥补自己学习中的不足;提高，指深入钻研，发展自己学习的优势和特长。对学习较差的学生来讲，开始自由学习时间几乎没有或很少，以后随着学习水平的提高，常规学习时间会逐渐减少，自由学习时间会逐渐增加。由于开始时自由学习时间比较少，同学们往往不容易抓住它，这也正是他们学习被动局面难以改变的原因。一旦抓住并体会到自由学习时间给学习带来的好处，他们就会努力提高常规学习时间的效率，来增加自由学习时间，使自己掌握学习的主动权。

(3)长计划和短安排。

由于实际的学习生活千变万化，往往不好预测，所以长远计划不能订得太具体，不可能这个月就把下个月每天干什么全都列出来。但是，下个月在学习上应解决哪几个主要问题，心中应当有数。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，就应当具体些。这样安排以后，在每天学习时，心中就会明白今天的学习任务在学习全局中的地位，有了具体的短安排，长远计划中的任务可以逐步得到实现;有了长远计划，又可以在完成具体学习任务时，具有明确的学习目的。

(4)制定计划要从实际出发。

在制定汁划时不要脱离学习的实际情况。不少学生在制定计划时满腔热情，往往忽略了实际情况，结果实行起来就感到紧张、困难。什么是学习的实际呢?首先是自己的知识基础。基础好，就要拓宽加深进一步提高，基础差，就要查漏补缺巩固基础。其次是自己的接受能力。能做到什么程度就订到什么程度，任务不能太多，要求不可太高，应做到量力而行。第三是时间的实际。每个阶段，能提供自由学习的时间有多少，应量时而订。第四还要结合老师的教学进度而订，很多学生个人学习计划的“破产”，就是因为不了解老师教学进度的实际，而使自己安排的学习任务不是过紧就是过松，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。

(5)计划要留有余地。

计划的活动内容和时间安排往往与后来的实际不完全吻合。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，而自由学习时间就会减少。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估计的多，占用了较多的时间，也会影响学习计划的落实等等。所以，为了保证计划的实现，在订计划时必须留有余地。否则，在实施过程中受到冲击时，会因没有办法调整而使计划落空。时间长了，就会对订计划的必要性产生怀疑而不订计划，成为无计划行事了。

(6)经常对照，及时调整。

计划订好之后，要贴在显眼的地方，经常对照，检查自己的执行情况。如果完成任务很轻松，余地较大，可以考虑进度加快一点。如果没有按计划完成任务，要分析是什么原因，对症下药，采取措施。必要时可调整计划，降低标准，减慢速度，使计划切实可行，为学习服务。

时间运筹的原则。

制订一份学习的时间表也有一些基本的原则。下面是所有的学习时间表都适用的一些总的原则：

消除无所事事的时间。

使每一小时都变成富有成效的时间单位，我们一生中有些最重要的功课往往是在不到一小时的时间内学到的。利用白天时间。研究结果证明，白天学习一个小时等于晚上学习一个半小时。

背诵型课程在课前要进行复习。

一门要求背诵或讨论的课程，在上课前复习会有很大的好处，这样做，可以使你对所学的材料记忆犹新。讲座型课程可在课后温习。对于一个讲座课来说，最后马上复习笔记，可以帮助你加深理解并记住讲课内容。

按事情的重要性排先后次序。

把首要的事排在首位，你就肯定可以把最重要的事准时做好。避免过多的细节。在一周的时间表中排入过多的细节是浪费时间。

有两个理由：

第一，制订这样一个时间表所花的时间不如用来直接学习一个科目;

第二，你要想按这份时间表来工作学习是不大可能的。

弄清楚自己在什么时候需要睡眠。

我们每天都有困倦和清醒的周期。如果你的工作、课程和情况允许的话，在困倦的时候就睡觉，在自然清醒时就学习。

弄清楚自己应该学习多长时间。

你上一小时课，就应该复习两小时，这个粗略的统计至多只在大体上有指导意义。学习时间实际上要根据不同的课程和不同的学生而有所变动。但是你可以从上课一小时复习两小时开始，在你搞清楚做完每门作业需要多少时间后，再根据你的实际情况来调整时间。 安排好时段。

每段安排一小时，你就会得到最高的效率;你可以用五十分钟来学习，用十分钟来休息。 要有足够的睡眠时间。

医学研究证实每人每天必须有八小时的睡眠。我们应该清楚这一点，即学习质量的好坏取决于是否有足够的睡眠。

要均衡进餐。三餐要吃得从容，吃得好。一般来说，大部分时间吃油腻的或其它低蛋白质的食物，对身体和大脑都是没有好处的。饮食不足会导致烦躁、疲倦以致没有干劲。 加倍估计时间，费时的事要提前做。

大多数人都会低估工作所需的时间。为了避免你在交作业的前一天晚上终于发觉在三小时内赶不出一篇一千五百字的文章，你就应尽可能早地着手写作，这样冰就会有更多的时间。 别把你的时间安排得太紧。

计算时间要精确，但你也得为在最后一分钟冒出来的问题留下解决的时间。制订一份生活计划，而不仅仅制订一份学习计划。生活是多方面的，你必须认清它的多面性。 节省时间的秘诀

坏习惯是不太容易改掉的，而新的习惯如果不是“自然而来”的话，也难以养成。但还是可以做到。下面是三条可以遵循的主要规则。

要有坚定的决心

为了克服或形成一个习惯，你必须有决心要有足够的力量去克服困难的处境。你每天所取得的成功会使你计划的成功更有保证。

千万不要允许有“例外”

你必须经常控制自己和自己的生活，不要心甘情愿地败下阵来。

抓住每一个机会来实践你的好习惯

换句话说，就是你想习惯成自然就要经常实践这些好习惯。这些规则能教你如何将下面节省时间的好办法变成你的好习惯：随身携带一本袖珍手册。这样，当你在排队或在某些地方坐下休息时，

以及其它空闲的时候，便可以拿出来念念。现实地排定次序。“首要的事先做”，立刻开始做。你已经做完一件事，这会使你做更多的事。

不要往后看。忘记一切不愉快的往事，要下决心马上开始更好地工作。不要仓促地作出判断或迅速地作出决定。总之，不要为过去的事情而浪费时间。

要提防四大时间的盗贼。

它们是：

惰性：“我就是不喜欢做这件事。”

转移话题：“噢，我还是先去见见朋友的好。”

拖延：“我过会儿再做。”

白日梦：“有朝一日，我自会一鸣惊人。”

要有勇气。

按照一份完善的时间表行事是要有足够的勇气的，因为这样你会将其他的同学甩在后面，甚至你的朋友也不例外。这么做，你会觉得孤独，但你必须随着自己的鼓声前进。 集中时间和精力。

有的学生在学习时，从一门课程跳到另一门课程，这样就分散和浪费了他们的时间和精力，最后，每件事都接触了一下，但都没有完成。

利用潜意识。

当大脑处于休息睡眠状态时，潜意识却开始了它的工作。如果在醒来时你想将这些想法或解决问题的办法记住，就必须立刻把它们写下来，否则就会忘记。具有创造才能的都懂得这一点，所以他们的床头都有纸和笔。

另外一种利用潜意识的好办法是在上床前把你感到困感的难题记在卡片上。当你的大脑进入睡眠状态时，你的潜意识会整夜地思考卡片上的内容。

消除困倦感。

学习时，如果规定的上床时间还未到，你觉得困倦了，不要马上躺下小睡片刻，相反，你把课本拿起来，站起来在房间里走走，大声地将课文内容念起来。一会儿困倦感便会过去，你赢了这场战斗，而你晚上也会睡得更好。

利用珍贵的空余时间来思考。

从教室里走出来时，你可以回忆一下你刚才听过的讲课的一切要点;你到教室去上课时，亦可以回忆一下上一堂课上老师讲的要点;别的时间(如散步等等)，可以思考作文的题目和标题。

学习时要有短暂的休息时间。

把一个长作业用休息的方式分隔开来更好一些，这是因为：

第一，小歇片刻能够使你避免疲倦和厌烦;

第二，在较短的时间内，你更易集中精力努力工作;

第三，五分钟的休息能激发你的学习热情;

第四，也是最重要的一点是你所学的东西在休息的时间内可能渗透到你脑子里去。 开始小歇片刻之前，先复习一下你划上线或草草记下的材料，这会有助于你把它们长久记住。或者在休息前将一个特别难的题目或段落重新读一遍，这样，当你人在休息时，脑子却会思考着这个问题。

准备一份月历。

购买或制作一份月历，重要的是要会用它。这份月历将整整的一个月都显示在一页纸上。

你为了精确地支配时间.需要瞥上一眼就可以知道哪门功课在何时做完。每周一页就不行，尤其不要每天用一页，在下周几页上的作业你既看不见，也就不会想到了。

服从闹钟的命令。

一旦你平静地考虑并决定何时该起床，那么闹钟一响就别再多想，赶快下床，五分钟后你便会为自己没耽误时间而感到高兴。

给自己写便条。

你晚上学习告一段落该休息时，给自己写便条说明下次学习时应该从何时开始，告诉你究竟应该做些什么工作，你坐下来学习时看到自己写的条子，就会惊讶地发现这将为你节省多少时间。这个条子对你的促进会使你感到高兴。

几种实用的时间表

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刺激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面。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。

**高三计划书篇六**

制定一份切实可行的学习计划并严格遵守，会有很多好处：一是学习计划表可以帮助你克服惰性和倦怠，尤其是当它配合一个自我奖励制度时会更加有效;二是如果你能按部就班、循序渐进地完成你的学习，那么学习便不会给你带来太大的压力;三是学习计划表可以确保你不会浪费时间，使你有时间做其他该做的事;四是学习计划表可以使你了解自己的学习进度，让你清楚地知道哪些事等着做,又可以帮助自己对先前的学习做个评价。一份好的学习计划书大致包括以下三方面的内容：

一、进行自我分析：

我们每天都在学习，可能有的学生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。

一要分析自己的学习特点。只要我们仔细观察就会发现，其实每个学生的学习特点是不一样的。比如有的记忆力强，学过的知识不易忘记;有的理解力好，老师说一遍就能明白;有的动作快但经常出错，有的动作慢却很仔细。再如在数学学习中有的理解力强、应用题做的好;有的善于进行口算，不仅算得快而且比较准;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，等等。同学们可仔细回顾一下自己的学习情况，找出自身的学习特点。

二要分析自己的学习现状。一是和全班同学比，确定自己学习成绩在班级中的位置，常用\"好、较好、中、较差、差\"来评价;二是和自己成绩的过去情况比，看近来的发展趋势，通常用\"进步大、有进步、照常、有退步、退步大\"来评价，等等。

作战讲究“知己知彼，百战不殆”，学习也是一样。要制定出符合自己实际情况的学习计划，必须要“知己”。只有了解自己的学习情况，明确地估计自己的能力，才能为制定恰当的目标。

三轮复习的重点和要求第一轮高考复习计划，主要是以教材为主。所有的考试，无论难易程度如何，它都是从课本出发，以书上的内容作为基础并延伸一些知识点来区分考生的掌握程度。...

上课认真听讲，课后多练习。数学课本上讲的定理，你可以自己试着自己去推理。这样不但提高自己的证明能力，也加深对公式的理解。还有就是大量练习题目。基本上每课之后都要做课余练习的题目(不包括老师的作业)。

再有一周，我国部分高校就将开始放寒假了。据了解，这次寒假被称为史上最长的寒假，有的高校放假时间甚至超过了60天。如何合理安排假期就成了大学生们的首要任务。

暑假就要来了，忙碌了一个学期终于可以放松一下了，但放松的同时千万不能丢下学习，应该为你的暑假制定一个周密的学习计划，这样你的暑假才会过的充实。

马冬晗，清华大学精仪系81班本科生，于20xx年获得清华大学本科生特等奖学金。三年学分绩班级第一，连续两年素质测评第一。现任精仪系团委副书记，曾是精仪系学生会近些年来第一位女主席。

1·学习雷锋的钉子精神，学会“挤”和“钻”。2·在家中和学校把旧、废报纸杂志、空瓶子等回收，卖给垃圾站，所获钱捐给福利院等慈善机构。3·用自己的行动来演绎雷峰事迹。4.朗诵雷锋光辉事迹和精神。

一、复习的指导思想第一轮复习中我们坚持贯彻落实全面、系统、扎实、灵活、创新的总体指导思想,根据本校学生实际，立足基础，构建知识网络，形成完整的数学知识体系，面向低、中档题目抓训练，提高学生运用知识的能力，要突出抓思维教学，...

对于新初一学生来说，学生需要明白初中阶段的学习是一场长期的战役，初中三学年的学习是一个整体，既要对局部知识框架有所了解，也要对初中的知识体系有清晰的人事。学生进入初中后就应该明白，整个初中阶段的目标就是中考。

**高三计划书篇七**

文综：

1.把课本看熟，基础打牢。注意，是用心看熟，而不要死记硬背—这是强化提升的基础。

2. 为什么要背目录呢，因为无论是政治、历史还是地理，都是按观点给分，比如一道题目12分，要答4个观点，每个观点3分，可能你写了很长一段但只有一个观点，那么你只能拿到一个观点的分数也就是3分;但如果你短小精悍地写了4句话，每句话却都踩着一个点，那么你的分数肯定要比你只答一个观点更高。

3. 这个问题的解决就需要我们在平时多训练，在做一道主观题前，先不要看答案——假如你每做一道题都没有先思考过而是直接看答案的话，那你很难学会自己应对各类题目，你的思路会只局限在这一道题，这对文科来说弊端尤其明显——自己一点一点地回想目录，第一次、第二次也许会花费很长的时间，但如果坚持这么训练，你会发现在考场上你的速度会快很多，我解答一道政治大题回想目录的时间只需要十到十五秒钟，但回想完之后，我要答些什么，早已经成竹在胸了。

4.心中默念六个字：“教材、材料、热点” 。

教材——就是让你根据目录回想、发散;

材料——就是让你联系材料上的具体事例，一些观点甚至可以直接从材料搬下来用，这点

是很多同学都会忽略的，大家都会觉得，材料里怎么会有答案呢，事实上，很多答案都用的是材料里的语句;

热点——就是刚刚说过的，联系上几个热门词语，别小看了这些热门词语，别觉得它们已

经重复了千次万次，很可能高考里某一个三分就是你不愿意写的“科学发展观”

5.每科弄一个错题本，但并不是每个错题都记录，你认为你会的，但做错的，可以不改，不会的记录在上面。

备战三原则，三环节，备战法宝

●复习时切忌东抓一下地理，西抓一把历史、政治，结果是拆东墙补西墙，墙墙都漏。

●思维不活跃、能力不强是得不了高分的关键因素。

一是完整性原则，即每一天的复习、每一个时段的复习都要保证学科的完整性，按计划复习完一个学科再进行另外一个学科的复习，切忌东抓一下地理，西抓一下历史，结果是拆东墙补西墙，墙墙都漏;

二是同步性原则，即同学们的复习计划一定要和学校教师的复习安排同步进行，切不可另起炉灶;

三是适度原则，即练题要以过去几年高考试题为蓝本，不是越多越好。 注意事项：

第一，上课不要开小差，专心听老师讲课，认真记好笔记，毕竟记笔记可以集中注意力

第二，认真完成老师布置的作业，不要为了玩而抄袭他人的作业

第三，不要认为自己有多能，不要见到题不细看就认为自己会了，要真正的弄懂 第四，学习时要注意身体，反对挑灯夜战

**高三计划书篇八**

对于高三的学习，时间是最宝贵的。因此，同学们应该充分利用时间，合理规划自己的高三时间。如何提高高三学习的效率?首先就要对每一天的时间进行规划，早上的预习及复习、中午的做题及午休、晚上的复习及做题。

对于高三学习来讲，要对高中所有知识进行一个统筹复习，必然要把复习的时间统筹安排一下，除此外合理安排每日的时间段，以最大的学习效率，得提高学习的复习效果尤为重要。以下每日学习计划安排，考生可以参考进行。

早上6点-8点：一日之计在于晨，对一般人来说，疲劳已消除，头脑最清醒，体力亦充沛，是学习的黄金时段。可安排对功课的全面复习。

早上8点-9点：据试验结果显示，此时人的耐力处于最佳状态，正是接受各种“考验”的好时间。可安排难度大的攻坚内容。

上午9点-11点：试验表明这段时间短期记忆效果很好。对“抢记”和马上要考核的东西进行“突击”，可事半功倍。

正午13点-14点：饭后人易疲劳，夏季尤其如此。休息调整一下，养精蓄锐，以利再战。但午休切莫过长，容易导致昏昏欲睡的感觉。

下午15点-16点：调整后精神又振，试验表明，此时长期记忆效果非常好。可合理安排那些需“永久记忆”的东西。

傍晚17点-18点：试验显示这是完成复杂计算和比较消耗脑力作业的好时间。这段时间适宜做复杂计算和费劲作业。

晚饭后：应根据各人情况妥善安排。可分两三段来学习，语、数、外等文理科交叉安排;也可作难易交替安排。

**高三计划书篇九**

一忌抛开考纲，盲目复习。高考各科都有《考试说明》，学生首先应该依据《考试说明》，明确高考的考查范围和重点内容，再有针对性地进行复习。

二忌急于求成，忽视小题。有些学生认为文科需要背诵的知识点太多，而在高考中基础知识题的分值不高，所以索性就放弃了。他们不知道解决好基础知识，正是提高文科成绩的关键所在。

三忌支离破碎，缺乏系统。有些学生认为与理科相比，文科知识缺乏系统性和逻辑性，可以随意捡章节进行复习。其实文科复习应兼顾知识、能力、方法三个层次。

四忌浮光掠影，只重皮毛。有些学生只重视知识的背诵，缺乏专题性反思，不知道自己的涨分点在哪里。

这个阶段，还有一项重要任务，这就是高三第一学期的期末考试。这次考试十分重要，它既可以检验自己一学期来的复习效果，又可以查找自己急待解决的问题漏洞，还可以向你提出新的挑战。因此，我们把它戏称为一次“小高考”。这次考试还有一层特殊的涵义：它是高校招生中保送、推荐、评选市级三好学生的重要依据。我这里，特别提醒学习较好的高三同学，要格外重视这次考试。

第二阶段从寒假至第一次模拟考试前，时间大约四个月。这个阶段是复习工作中的最宝贵的时期，堪称复习的“黄金期”。之所以这样说，是因为这个时期复习任务最重，也最应该达到高效率的复习。也可以将这个阶段称为全面复习阶段。 我们的任务是把前一个阶段中较为零乱、繁杂的知识系统化、条理化，找到每科中的一条宏观的线索，提纲挈领，全面复习。这个阶段的复习，直接目的就是第一次模拟考试。

第一次模拟教育是高考前最重要的一次学习检验和阅兵，是你选报志愿的重要依据。一模成功，可以使自己信心倍增，但不要沾沾自喜;一模受挫，也不要恢心丧气，妄自菲薄。应该为一模恰当定位，在战略上藐视它，在战术上重视它。

第三阶段从一模结束至高考前，时间大约两个月。这是高考前最后的一段复习时间，也可以称为综合复习阶段。随着高考的日益迫近，有些同学可能心理压力会越来越重。因此，这个时期应当以卸包袱为一个重要任务。要善于调节自己的学习和生活节奏，放松一下绷得紧紧的神经。不必复习得太晚，要赶快调整高三一年紧张复习中形成的不当的生物钟，以保证充沛的精力。另外，这个时期不必再做过多的过量的习题，更不应死抠难题和偏题，应该做少而精的练习。比如，花些工夫研究研究历年高考的题目，因为这些题目既是经过千锤百炼的精品，又是高考命题人意志的直接体现，可谓字字珠玑。在复习中，我们中做题应先易后难，选择题拿不准也不要放弃，选一个最可能的空填上。

我想，我们在复习中，更重要的是从一点一滴做起。“千里之行，始于足下”，我们也应该重视日常每天每周的复习安排。

在高三一年的复习中，我们应该注意合理安排每一天的复习时间。在紧张的复习过程中，每天可供我们自己利用的时间并不多，其中最长的一段时间大约就是每天晚饭后至睡觉前的三个多小时时间。能否利用好这段时间，是高三复习成败的关键。在这方面，我的体会是不要在一个晚上把五科全复习到，这样做只会不分主次、自找麻烦。

试想，仅仅是不足四小时的短短的一段宝贵时间，怎么能经得起五科的轮番轰炸呢?因此，我建议大家在一个晚上专攻一门到两门，抓住重点，集中精力，以争取达到较高的学习效率。我在高三每天晚上复习时，周一定为数学日，周二定为英语日，周三定为物理日，周四定为语文日，周五定为化学日，每晚集中精力复习一门功课，长期坚持，效果不错。

**高三计划书篇十**

作为一个新高三生，如何使自己从高中前两年相对轻松的学习状态，转到高三的临战状态呢?这其中既包括学习规划、心理调节，也包括饮食起居的细节。我建议新高三生从现在起就要做好相关准备，制定高三学习和生活计划，尽快适应高三的学习生活。

学习方面：打好基础注重积累

高三的学习同高一高二有很大不同。高考的日益临近让每个人都感到无形的压力，而从前的学习方法、策略也不再适应高三快节奏、高效率的学习。新高三生应该针对高三学习的特点，修正学习方法和策略。

高三的学习一定要抓基础，并把知识网络化、系统化，在此基础上学以致用，应用到实际生活中。因为现在的高考正由知识型向能力型转化。有的同学喜欢陷入题海战术，觉得自己做题越多越好，却忽视了最基本的课本知识。高考所考查的是学生对知识的整体把握和驾驭，所以有牢固的知识基础是非常必要的。对于高三学生来说，从现在开始就应该扎扎实实打牢基础，第一步就应从巩固课本知识做起。

了解高考变化

新高三生可利用暑假最后一个月的时间，了解以往考试的基本情况，如试卷结构、试题特点等，对高考有一个基本的认识，还要了解一下今年的考试变化，包括题型、内容、题量、分值等，把握高考趋势，明确复习重点，只有对高考有较全面的了解，复习时才能做到心中有数。

心理调节方面：鼓励“立长志”避免“常立志”

每个新高三学生在进入最后一年冲刺阶段前，要冷静、认真地思考一下自己的奋斗目标。当然，这不是说凭借自己心头一热，有感而发的所谓“豪言壮语”。志向要有根有据。所谓有“根”是指志向所涉及的发展方向有自己的兴趣、特长作支撑，确立的目标以自己的实际能力和爱好为根本。所谓有“据”是指自己确立的目标符合社会的需要，具有社会价值，而不仅仅是自己的主观遐想。这是考生确立志向时需要认真思考的问题。

既要做好“长打算”又要做好“短安排”

饭要一口一口地吃，事要一件一件地做。新高三学生面对将近10个月的应试准备，既要做好切实可行的周密计划，又要做好及时调整自己复习策略的准备。这样才能以最佳的方法获取最佳效果。

在高考复习中，每个考生都会有自己的打算，有的打算放弃某些短项学科，努力提高长项学科的成绩;也有的玩儿命补差科，抱着“硬骨头”死啃到底。殊不知，任何事情一旦走入极端便会导致偏颇。在自我感觉良好的时刻，高三生也要经常做一些“瞻前顾后”的事情。这时候最需要的就是用好身边的“高参”——各学科的任课老师。毕竟这些老师跟了你这么长的时间，对每个学生的情况知根知底。因此，在考生制订“长打算”时不妨征求一下老师的意见，及时进行调整，做一些个人计划与教师建议相融合的“短安排”，努力使复习效果达到最佳状态。

身体方面：储备充足体能

由于高考不仅是拼知识，也是拼毅力和体力。每年高考前，都有一些考生因生病坚持不到最后，即使有顽强的毅力，带病坚持到了最后，效果也不好。

生活上要注意合理的膳食营养及饮食卫生，坚持体育锻炼，增强体质。体育锻炼可选择打球、跑步、游泳、跳绳、立定跳远，仰卧起坐等。

保证充足睡眠也是储备足够体能不可或缺的因素，新高三生要保持良好的作息习惯，保证充足的睡眠。

新的学期马上要开始了，我在这里衷心地祝福高三新生们都能够以最佳的精神状态跨上征程!

**高三计划书篇十一**

一.预习。不等于浏览。要深入了解知识内容，找出重点，难点，疑点，经过思考，标出不懂的，有益于听课抓住重点 ，还可以培养自学能力，有时间还可以超前学习。

二.听讲。核心在课堂。

1、以听为主，兼顾记录。

2、注重过程，轻结论。

3.有重点。

4、提高听课效率。

三.复习。像演电影一样把课堂复习，整理笔记，

四.多做练习。

1、晚上吃饭后，坐到书桌时，看数学最适合。

2、做一道数学题，每一步都要多问个别为什么，不能只满足于老师课堂上的灌输式传授和书本上的简单讲述，要想提高必须要一步一步推，一步一步想，每个过程都必不可少。

3、不要粗心大意。

4、做完每一道题，要想想为什么会想到这样做，大脑建立一种条件发射，关键在于每做一道题要从中得到东西，错在哪。

5、解题都有固定的套路。

6、还有大胆的夸奖自己，那是树立信心的关键时刻。

五.总结。

1、要将所学的知识变成知识网，从大主干到分枝，清晰地深存在脑中，新题想到老题，从而一通百通。

2、建立错误集，错误多半会错上两次，在有意识改正的情况下，还有可能错下去，最有效的应该是会正确地做这道题，并在下次遇到同样情况时候有注意的意识。

3、周末再将一周做的题回头看一番，提出每道题的思路方法。

4、有问题一定要问。

六.考前复习。

1、前2周就要开始复习，做到心中有数，否则会影响发挥，再做一遍以前的错题是十分必要的，据说有一个同学平时只有一百零几，离高考只有一个月，把以前错题从头做一遍，最后他数学居然得了147分。

2、要重视基础， 另外，听老师的话，勤学苦练不可少，成功没有捷径，要乐观，有毅力，要有决心，还要有耐心，学数学是一个很长的过程，你的努力于回报往往不能那么尽如人意的成正比，甚至会有下坡路的趋势，但只要坚持下去，那条成绩线会抬起头来，一定能看到光明。

高三学生学习计划(二)

早上6点-8点:一日之计在于晨，对一般人来说，疲劳已消除，头脑最清醒，体力亦充沛，是学习的黄金时段。可安排对功课的全面复习。

早上8点-9点:据试验结果显示，此时人的耐力处于最佳状态，正是接受各种“考验”的好时间。可安排难度大的攻坚内容。

上午9点-11点:试验表明这段时间短期记忆效果很好。对“抢记”和马上要考核的东西进行“突击”，可事半功倍。

正午13点-14点:饭后人易疲劳，夏季尤其如此。休息调整一下，养精蓄锐，以利再战。最好休息，也可听轻音乐。但午休切莫过长。

下午15点-16点:调整后精神又振，试验表明，此时长期记忆效果非常好。可合理安排那些需“永久记忆”的东西。

傍晚17点-18点:试验显示这是完成复杂计算和比较消耗脑力作业的好时间。这段时间适宜做复杂计算和费劲作业。

晚饭后:应根据各人情况妥善安排。可分两三段来学习，语、数、外等文理科交叉安排;也可作难易交替安排。

**高三计划书篇十二**

6:00~8:00

头脑最为清醒，体力也很充沛，这是学习的黄金时段，是记忆的最佳时间，可安排难学习难掌握的资料。

例如，能够利用这段时间来背课文、记单词和记公式，效果会十分明显，而且记住的东西不容易忘掉。

8:00~9:00

人的耐力处于最佳状态，可安排难度大的的攻坚资料。如记诵文言文。9:00~11:00

短期记忆效果很好，进行突击记忆，学习可事办功倍。

13:00~14:00

这一阶段是午休的最佳时间。午饭或容易感到疲劳，如果休息调整一下，可养精蓄锐，下午学习的效率会更高。但是午休时间不宜过长，半小时即可，不宜超过1小时。

15:00~16:00

休息后精神状态较好，此时长时期记忆效果特佳，可合理安排那些需“永久记忆”的东西。

17:00~18:00

这一阶段得头脑再度清醒的时刻，是进行复杂计算和有难度作业的好时间。

**高三计划书篇十三**

高三开学进入高考复习第一个阶段，即基础复习阶段。学校里每一个科目都在逐册逐章节地进行复习，我们自己也应该和学校的教师步伐一致，进行各科的细致复习。我们要充分利用这五个月，把每一科在高考范围内的每个知识点都逐章逐节、逐篇逐段，甚至农字逐句地复习到，应做到毫无遗漏。这个阶段，复习中切忌急躁、浮躁，要知道“万丈高楼增地起”，只有这时候循序渐进、查缺被漏、巩固基础，才能在高考中取得好成绩;只有这时候把边边沿沿、枝枝杈杈的地方都复习到，才能在今后更多的时间去攻克一些综合性、高难度的题目。

早上6点-8点：一日之计在于晨，对一般人来说，疲劳已消除，头脑最清醒，体力亦充沛，是学习的黄金时段。可安排对功课的全面复习。

早上8点-9点：据试验结果显示，此时人的耐力处于最佳状态，正是接受各种“考验”的好时间。可安排难度大的攻坚内容。

上午9点-11点：试验表明这段时间短期记忆效果很好。对“抢记”和马上要考核的东西进行“突击”，可事半功倍。

正午13点-14点：饭后人易疲劳，夏季尤其如此。休息调整一下，养精蓄锐，以利再战。最好休息，也可听轻音乐。但午休切莫过长。

下午15点-16点：调整后精神又振，试验表明，此时长期记忆效果非常好。可合理安排那些需“永久记忆”的东西。

傍晚17点-18点：试验显示这是完成复杂计算和比较消耗脑力作业的好时间。这段时间适宜做复杂计算和费劲作业。

晚饭后：应根据各人情况妥善安排。可分两三段来学习，语、数、外等文理科交叉安排;也可作难易交替安排。

以下是一位高考优秀考生的每日作息时间表，可供参考：

每天6:00起床，6:30-7:30复习英语，7:40-9:40复习数学，9:50-11:50机动安排;中午午休;下午2:00-4:00复习化学，4:10 -6:10复习物理;晚上2个小时复习语文;其余时间机动。

注意小块的时间安排，既要抓紧时间，又该有张有弛，这样才能以一个较好、较正常的心态去参加高考，才能考好!

**高三计划书篇十四**

(一)三个基本。基本概念要清楚，基本规律要熟悉，基本方法要熟练。关于基本概念、基本规律要熟悉它们是怎么来的?为什么要引入?它有什么用?它的物理意义是什么?和那些其他物理量相似或类同?与谁有联系?怎样记忆它?等等。再谈一个问题，属于三个基本之外的问题。就是我们在学习物理的过程中，总结出一些简练易记实用的推论或论断，对帮助解题和学好物理是非常有用的。如，“沿着电场线的方向电势降低”;“同一根绳上张力相等”;“加速度为零时速度最大”;“洛仑兹力不做功”等等。

(二)独立做题。要独立地(指不依赖他人)，保质保量地做一些题。题目要有一定的数量，不能太少，更要有一定的质量，就是说要有一定的难度。任何人学习数理化不经过这一关是学不好的。独立解题，可能有时慢一些，有时要走弯路，有时甚至解不出来，但这些都是正常的，是任何一个初学者走向成功的必由之路。

(三)物理过程。要对物理过程一清二楚，物理过程弄不清必然存在解题的隐患。题目不论难易都要尽量画图，有的画草图就可以了，有的要画精确图，要动用圆规、三角板、量角器等，以显示几何关系。画图能够变抽象思维为形象思维，更精确地掌握物理过程。有了图就能作状态分析和动态分析，状态分析是固定的、死的、间断的，而动态分析是活的、连续的。

(四)上课。上课要认真听讲，不走思或尽量少走思。不要自以为是，要虚心向老师学习。不要以为老师讲得简单而放弃听讲，如果真出现这种情况可以当成是复习、巩固。尽量与老师保持一致、同步，不能自搞一套，否则就等于是完全自学了。入门以后，有了一定的基础，则允许有自己一定的活动空间，也就是说允许有一些自己的东西，学得越多，自己的东西越多。

(五)笔记本。上课以听讲为主，还要有一个笔记本，有些东西要记下来。知识结构，好的解题方法，好的例题，听不太懂的地方等等都要记下来。课后还要整理笔记，一方面是为了“消化好”，另一方面还要对笔记作好补充。笔记本不只是记上课老师讲的，还要作一些读书摘记，自己在作业中发现的好题、好的解法也要记在笔记本上，就是同学们常说的“好题本”。辛辛苦苦建立起来的笔记本要进行编号，以后要经学看，要能做到爱不释手，终生保存。

(六)学习资料。学习资料要保存好，作好分类工作，还要作好记号。学习资料的分类包括练习题、试卷、实验报告等等。作记号是指，比方说对练习题吧，一般题不作记号，好题、有价值的题、易错的题，分别作不同的记号，以备今后阅读，作记号可以节省不少时间。

(七)时间。时间是宝贵的，没有了时间就什么也来不及做了，所以要注意充分利用时间，而利用时间是一门非常高超的艺术。比方说，可以利用“回忆”的学习方法以节省时间，睡觉前、等车时、走在路上等这些时间，我们可以把当天讲的课一节一节地回忆，这样重复地再学一次，能达到强化的目的。物理题有的比较难，有的题可能是在散步时想到它的解法的。学习物理的人脑子里会经常有几道做不出来的题贮存着，念念不忘，不知何时会有所突破，找到问题的答案。

(八)向别人学习。要虚心向别人学习，向同学们学习，向周围的人学习，看人家是怎样学习的，经常与他们进行“学术上”的交流，互教互学，共同提高，千万不能自以为是。也不能保守，有了好方法要告诉别人，这样别人有了好方法也会告诉你。在学习方面要有几个好朋友。

(九)知识结构。要重视知识结构，要系统地掌握好知识结构，这样才能把零散的知识系统起来。大到整个物理的知识结构，小到力学的知识结构，甚至具体到章，如静力学的知识结构等等。

(十)数学。物理的计算要依靠数学，对学物理来说数学太重要了。没有数学这个计算工具物理学是步难行的。大学里物理系的数学课与物理课是并重的。要学好数学，利用好数学这个强有力的工具。

**高三计划书篇十五**

语文:提升的空间不大，重点放在文言文和作文，现代文带过了

数学:高一到高三,课本上的一般不难,但高考相对上了一个层次,你必须额外自己做题

英语:重点是语感,建议你每个早读花15分钟大声读,这样可以培养语感.疯狂英语李阳曾说过:学英语,最厉害的人是,会做题又讲的出为什么的:第二种是,读上去就会做,但是讲不出为什么,因为他不知道语法,只是凭语感做题。

文综：1.把课本看熟，基础打牢。注意，是用心看熟，而不要死记硬背—这是强化提升的基础。

2.在充分掌握课本主干内容的基础上，把目录背下来，这是至关重要的一步，无论是政治、历史还是地理，都把课本上的目录给背下来，这里我用的是“背”而不是“看”字，假如学文科真的有点什么必须死记硬背下来的话，首要的就是目录，不要去翻教辅书上整理的五花八门的内容。为什么要背目录呢，因为无论是政治、历史还是地理，都是按观点给分，比如一道题目12分，要答4个观点，每个观点3分，可能你写了很长一段但只有一个观点，那么你只能拿到一个观点的分数也就是3分;但如果你短小精悍地写了4句话，每句话却都踩着一个点，那么你的分数肯定要比你只答一个观点更高。目录背熟以后，无论碰到哪一道主观题，首先想到的都应该是那一张目录。依照目录，一节一节去回想内容，去发散，这时候看熟课本的好处就体现出来了，课本看得越熟，你迅速回想、发散到的就越多，短时间内想到的内容就越广。所以我们背目录再从目录发散，目的就是不要漏观点，所有的观点都是可从课本上延伸出来的。有的同学也许会问，可是考场上时间那么紧张，课本又那么多，每本课本都有自己的目录，哪有时间在一道题上花那么大功夫一点点地去回想，这个问题的解决就需要我们在平时多训练，在做一道主观题前，先不要看答案——假如你每做一道题都没有先思考过而是直接看答案的话，那你很难学会自己应对各类题目，你的思路会只局限在这一道题，这对文科来说弊端尤其明显——自己一点一点地回想目录，第一次、第二次也许会花费很长的时间，但如果坚持这么训练，你会发现在考场上你的速度会快很多，我解答一道政治大题回想目录的时间只需要十到十五秒钟，但回想完之后，我要答些什么，早已经成竹在胸了。

文综也很讲究时政热点，热点不能不注意，但仅仅是“注意”罢了，也就是说知道是最近发生的，大体是怎么回事，再扫几眼热点追踪辅导书所提供的观点就足够了。我对待时政热点的方法是：记下几个热门的词语，比如“和谐社会”、“科学发展观”、“社会主义新农村”等等。在答题的时候，与题目有没有关系，你都尽量用上它们，更多时候也许是你没有发现它们和题目之间的内在联系就忽略掉了它们，所以能用上的热点尽量用上。

背目录和看热点，其实都在为考场上的答题做准备。考生在考场上做文科综合的主观题时，心中默念六个字：“教材、材料、热点” 。千万别小瞧这六个字，要想做到这六个字还需要一番努力。这六个字怎么解读呢，用简单点的话说，教材——就是让你根据目录回想、发散;材料——就是让你联系材料上的具体事例，一些观点甚至可以直接从材料搬下来用，这点是很多同学都会忽略的，大家都会觉得，材料里怎么会有答案呢，事实上，很多答案都用的是材料里的语句;热点——就是刚刚说过的，联系上几个热门词语，别小看了这些热门词语，别觉得它们已经重复了千次万次，很可能高考里某一个三分就是你不愿意写的“科学发展观”。

3、至于客观题(也就是选择题)吧，课本主干掌握好了，课本细枝末节也了然于胸，文科系统思维有了，你还担心客观题会大面积失分吗?当然，重要的是平时多做训练，反正选择题题目短小精悍，看起来也挺可爱，做做选择题还是挺有成就感的，不要怕做错选择题，错了这一道，你就又多深刻地积累了一个知识点，哪怕错了十几道，也千万不要垂头丧气，坚持做，大量地做，不断地为以后积累经验教训，你会逐渐发现，客观题越错越少，不再成为你的绊脚石。

4.每科弄一个错题本，但并不是每个错题都记录，你认为你会的，但做错的，可以不改，不会的记录在上面。

1、不要妄想在一个晚上把所有科目都复习一遍，那只会囫囵吞枣，没多大意义，根据自己各学科学习状况，把一周的六天分别定为语文日，数学日，地理日英语日等，一个晚上集中精力攻一两门即可，千万不要贪多。要追求复习效率。

2、每一天中午午觉前加晚饭后的时间用来完成当天作业，晚自习用来看资料。放双休，用一个下午或者早上做一块的题目，你会找到做这方面题目的感觉的。

3.做题要讲究效率,会的就过,把时间放在不会的上。英语,语文准备一个小本本,一科个一本,随时记下不懂的,从背面开始记你不熟悉的重点。

●复习时切忌东抓一下地理，西抓一把历史、政治，结果是拆东墙补西墙，墙墙都漏。

●思维不活跃、能力不强是得不了高分的关键因素。

文综备考阶段的复习要坚持三个原则：

一.是完整性原则，即每一天的复习、每一个时段的复习都要保证学科的完整性，按计划复习完一个学科再进行另外一个学科的复习，切忌东抓一下地理，西抓一下历史，结果是拆东墙补西墙，墙墙都漏;

二.是同步性原则，即同学们的复习计划一定要和学校教师的复习安排同步进行，切不可另起炉灶;

三.是适度原则，即练题要以过去几年高考试题为蓝本，不是越多越好。

从这三个原则出发，同学们在此阶段的复习要做到：

基础知识不牢是高考失分的第一因素;思维不活跃、能力不强是得不了高分的关键因素。同学们应明确高考的内容要求，构建知识体系，概括基本观点，解决重、难、疑点，准确把握知识的内在联系，突出基础的核心内容。复习时不宜翻开即读，不妨先回忆某一阶段相关知识的标题，因为标题是“纲”，对这些“纲”的综合、归纳，便形成了知识体系。

把握重大现实热点问题，应了解事物的来龙去脉和前因后果、了解主要内容和典型具体的案例材料，运用相关的理论知识分析说明。要突出把握体现地方性特色的重大现实问题。对现实热点问题要注重宏观把握，微观切入。

掌握解题的思路方法和技能技巧，首先要仔细审题，而且要审准、审透，提炼出有效信息;其次要训练答案语言的科学规范性，答题要抓住要点，使用学科术语，不要用夸张或者过分修饰的语句。

第一，上课不要开小差，专心听老师讲课，认真记好笔记，毕竟记笔记可以集中注意力

第二，认真完成老师布置的作业，不要为了玩而抄袭他人的作业

第三，不要认为自己有多能，不要见到题不细看就认为自己会了，要真正的弄懂

第四，力争当上一个班委，并与老师搞好关系，到时老师会向你提供好的参考书，另外在学习上也会对你额外关照的

第五，杜绝上网和谈恋爱，这个会使你的成绩直线下降

第六，学习时要注意身体，反对挑灯夜战

第七，课下，多运动运动，为高三复习提供一个好的身体，但是不要过于激烈，反对篮球足球等剧烈运动，主张乒乓，羽毛球，慢跑

1.数学，高一高二高三《王后雄学案》，复习时用《世纪金榜》，相当好，但一定要把里面的题弄懂

2.语文和英语坚决不能放松，语文字词高考总共有9分，建议买《各个击破》，作文素材买《思维源聪明屋》，英语买《5年高考3年模拟》，如果能买到之完形填空,就相当好,这本书含有全篇翻译,既包括选择,还包括了阅读(完形必须在阅读的基础上做出选择的!

同学们，在我们接近100天时，每一天都这样做：

对同桌说：加油!

对老师说：感谢!

对家长说：放心!

对自己说!我能行!

**高三计划书篇十六**

第一，要平衡心态。不要过于紧张，虽然高考很重要，但也要保持一颗平常心，胜不骄，败不馁，把平时做题都当成高考，这样高考时就能像平时一样自如。并且适当进行娱乐活动，保持好心情，但不能耽误学习。

第二，要找到适合自己的学习方法。上课认真听讲，下课多做习题，查漏补缺，分层次的系统的复习。要保持各科均衡发展，千万不能偏科。

第三，要调整作息时间。不要晚上熬夜到太晚，不然可能会影响白天的学习，得不偿失。

第四，多跟老师同学沟通，不懂就问，既能丰富知识，也能搞好人际关系，为自己减轻心里压力。

第五，要对自己有信心。时常憧憬一下未来，可以增加学习的动力。不妨试试心理暗示。

第六，要有计划的复习。比如为自己定下每次考试的目标，制定每天的学习计划，把时间和知识都分成小块，效率比较高。

要做好四轮复习:

1.全面复习的基础知识(看课本)。

2.用试卷来检验自己第一轮的复习情况。详细分析存在的问题，做好查缺补漏的复习

3.分版块复习。做到同中有异，异中有同。

4.专题复习。综合能力的培养，拓展自己的应用能力 .

**高三计划书篇十七**

第一阶段：是整个高三第一学期时间。这个阶段时间大约五个月，约占整个高三复习的一半时间左右。这个阶段可以称为基础复习阶段。学校里每一个科目都在逐册逐章节地进行复习，我们自己也应该和学校的教师步伐一致，进行各科的细致复习。我们要充分利用这五个月，把每一科在高考范围内的每个知识点都逐章逐节、逐篇逐段，甚至农字逐句地复习到，应做到毫无遗漏。这个阶段，复习中切忌急躁、浮躁，要知道“万丈高楼增地起”，只有这时候循序渐进、查缺被漏、巩固基础，才能在高考中取得好成绩;只有这时候把边边沿沿、枝枝杈杈的地方都复习到，才能在今后更多的时间去攻克一些综合性、高难度的题目。 这个阶段，还有一项重要任务，这就是高三第一学期的期末考试。这次考试十分重要，它既可以检验自己一学期来的复习效果，又可以查找自己急待解决的问题漏洞，还可以向你提出新的挑战。因此，我们把它戏称为一次“小高考”。这次考试还有一层特殊的涵义：它是高校招生中保送、推荐、评选市级三好学生的重要依据。我这里，特别提醒学习较好的高三同学，要格外重视这次考试。

第二阶段：从寒假至第一次模拟考试前，时间大约四个月。这个阶段是复习工作中的最宝贵的时期，堪称复习的“黄金期”。之所以这样说，是因为这个时期复习任务最重，也最应该达到高效率的复习。也可以将这个阶段称为全面复习阶段。我们的任务是把前一个阶段中较为零乱、繁杂的知识系统化、条理化，找到每科中的一条宏观的线索，提纲挈领，全面复习。这个阶段的复习，直接目的就是第一次模拟考试。第一次模拟教育是高考前最重要的一次学习检验和阅兵，是你选报志愿的重要依据。一模成功，可以使自己信心倍增，但不要沾沾自喜;一模受挫，也不要恢心丧气，妄自菲薄。应该为一模恰当定位，在战略上藐视它，在战术上重视它。

第三阶段：从一模结束至高考前，时间大约两个月。这是高考前最后的一段复习时间，也可以称为综合复习阶段。随着高考的日益迫近，有些同学可能心理压力会越来越重。因此，这个时期应当以卸包袱为一个重要任务。要善于调节自己的学习和生活节奏，放松一下绷得紧紧的神经。古人云：“文武之道，一张一弛”，在此时，第天不必复习得太晚，要赶快调整高三一年紧张复习中形成的不当的生物钟，以保证充沛的精力。另外，这个时期不必再做过多的过量的习题，更不应死抠难题和偏题，应该做少而精的练习。比如，花些工夫研究研究历年高考的题目，因为这些题目既是经过千锤百炼的精品，又是高考命题人意志的直接体现，可谓字字珠玑。

在复习中，我们中做题应先易后难，选择题拿不准也不要放弃，选一个最可能的空填上等等。 在高三一年的复习中，我们应该注意合理安排每一天的复习时间。

在紧张的复习过程中，每天可供我们自己利用的时间并不多，其中最长的一段时间大约就是每天晚饭后至睡觉前的三个多小时时间。能否利用好这段时间，是高三复习成败的关键。在这方面，我的体会是不要在一个晚上把五科全复习到，这样做只会不分主次、自找麻烦。试想，仅仅是不足四小时的短短的一段宝贵时间，怎么能经得起五科的轮番轰炸呢?因此，我建议大家在一个晚上专攻一门到两门，抓住重点，集中精力，以争取达到较高的学习效率。我在高三每天晚上复习时，周一定为数学日，周二定为英语日，周三定为物理日，周四定为语文日，周五定为化学日，每晚集中精力复习一门功课，长期坚持，效果不错。

以下是一些注意事项： 1。晚上一定要保证睡眠。 2。上课听好课(不要只顾着记笔记，听明白其实更重要) 3。哪不懂，这些就是今天自己要消化的东西。 4。晚上不用苦命的熬夜! 5。每个周末都要把这周的知识，哪怕是草草的，也要过一遍。 好的学习成绩，在于好的学习习惯。

**高三计划书篇十八**

新学期的开始，也意味着高三学年将进入一个最紧张、最繁忙的时期，如何搞好高三学习工作，如何使我们在初中阶段的最后几个月学有所获，在中考考场上交一份令老师、家长满意的答卷，这是摆在每一位初三学子面前的重要任务。语文是一门基础学科，语文学习的成效如何，往往决定或影响着其他学科的学习，因此，对我们每一位学生来说，肩负着光荣而沉重的使命。为此，我在新学期的开始阶段，认真地回顾和思索一下自己以往的语文学习情况，筹划一下新学期的语文学习及后阶段的语文复习计划，是十分必要的。

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：三联三比――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。

作答：三细三清――细心作答，不偏题意，做到思路清;细心推敲，不漏要点，做到表述清;细心组织，不漏标点，不写错字，不乱图乱改，做到书写清。

复查：三定三戒――面对难题情绪稳定，戒心慌意乱;遇到模棱两可的问题时，思想坚定，戒犹豫徘徊把对的改错;发现答题错误时，迅速改定，戒粗心疏忽错失良机。)

**高三计划书篇十九**

不知不觉，进入了新学期已经七个星期了，我已开始投入到紧张的学习中。老师让我们回头想想，我们在新学期里有了哪些进步。经过一番思考和比较，我欣喜地发现我在新学期有了不少的进步：

1、以前，我对学习十分马虎，除了上课，有不懂的问题从来不问老师，所以作业总不会做，只好抄同学的答案。而此刻，只要有不懂的学习问题，我首先就会经过一番思考，如果还不会的话，便虚心请教老师或同学。

2、上课认真听讲、认真记笔记，个性是老师分析题目的时候，我会更仔细听，不会像小学时候那样心不在焉或者玩笔头了。

3、做作业认真了，不再马虎，不会偷工减料了。记得小学的时候，我常常不完成书法作业，因为书法老师追得不严，所以我就常常趁机不做书法作业，因为我明白，这书法老师催两次后再不交就不会再催了，所以到此刻，家里还有一大叠空白的写书法用的宣纸，那是小学欠交作业积攒下的。而此刻，我认真对待作业了，不管老师严不严，我都一样的认真，一次做不好重做，学校做不完回家再做，再也不欠作业了。

4、不会像以前那样，顶撞老师，欺负同学了。以前我不喜欢管得严的老师，觉得他们对我不好，因而会在心里抵触他们，不愿听他们的话。而此刻我能体会到老师的用心，他们对我们严格，是对我们负责，是真正对我们好。所以此刻班主任欧老师批评我吃饭慢，我努力去改；英语老师说我做事慢吞吞、浪费时间，我也努力去改……而不会像以前那样老师批评过后，什么也听不进去。

5、不会因为某种不顺心的事情乱发脾气，当别人向我指出我的不足时，我会虚心听教，努力把缺点改正，而不会像以前那样，人家一说我的不是，我就鼓起一肚子的气，把不愉快写在脸上。虽然被别人指出不足，心里难免会有点不舒服，但我尽力控制自己，我让自己想，别人肯指出我的不足，是真正为我好，是我真正的良师益友。然后带着笑容说，下次我必须会改，谢谢你。

6、原先吃饭慢吞吞，爱吃的吃，不爱吃的就倒掉，这个毛病对我来说是个顽症，六年的小学生活天天如此，为此，几乎全校的老师都认识了我。此刻，我正努力改掉它，并且小有成效，上星期每次吃饭都能在规定时间内吃完，好几次还有同学说我吃得快呢。

最重要的是，我爱上了学习，以前我把学习看成负担，看成任务，此刻我把学习看成是乐趣，看成是挑战，因而不再怕学习、逃避学习。这就是我新学期取得的进步，当然，还有很多方面我做得还不够好，也有很多地方我能够做得更好，在以后的日子里，我会更努力去做好，更加全身心地投入到学习中去。

四、《学习计划》

一个漫长的暑假已过去，迎来的是一个完美的秋天。在这丹桂飘香，金秋收获的季节里，新的一学期又开始了，迎着早晨的第一缕阳光，我们又重新回到美丽的校园，开始了新一学期的征途。

我已踏进了初中的殿堂，在初中的生活中要百尺竿头，更进一步。在这时期里，我要认真，仔细地规划每一分钟。认真投入到学习中。以前有一位老师对我说，态度决定一切，要以良好的态度去应对学习。挑战自己，相信自己，我个人认为，人一生的时间是有限的，时间不等人，因为这是我初中生涯的刚开始一段时间，我不会放过从我身边中的每一份时间，挣取把握好身边的每分每秒。我要为我的初中学习生活定个目标。

我们需要一步一个脚印，踏踏实实地学习，书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。知识是珍贵宝石的结晶，文化是宝石放出的光泽。让我们共同探索未知世界，向着自己的目标，奋力前进！

弗兰克林说过：“有十分之胆识，始可做十分之事业”对于我们中学生来说写一篇好的作文画一幅美丽的图画唱一支动人的歌曲打一场漂亮的球赛都是我们中学征途中的一次次成功。成功中是我们的喜悦，成功背后是我们辛勤的汗水你也能够投稿，没有耕耘就哪有收获没有付出哪有所得。因此，对于即将成熟的我们，更就应好好珍惜这段宝贵的时光充实自己，把自己的理想变为势不可当的动力！

我的理想就是要考上名牌高中。考上名牌大学。

以下是我定的学习目标：

1.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。

2.每一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。

3.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，明白反应条件，反应结果。

4.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。

5.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。

6.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。

**高三计划书篇二十**

语文

有几个字值得你记住：厚积薄发

语文复习，我最深的体会就是一定要坚持养成有规律的练习习惯。语文是厚积薄发的科目，只有平时坚持复习，考试成绩才可能慢慢提高。语文作文

应该自己平时就有写随笔的习惯，在考前两个月更是有针对性地做一些作文训练。 和同学们常常找一些新闻、名人事迹类的材料，然后把大意写下来，自己提炼一些观点或者写写想法。

写好后，同学之间互相交换，在别人的材料后面补充一些自己的东西。

这样每一则材料既有比较鲜活的例子，又综合了各个同学的观点，思路开阔，内涵丰富，有助于提高自己的作文水平。

数学

你把重点放在基础题上吧，况且高考的数学有80%是基础题，能克服基础题的粗心毛病，把他做好也是不易的，但却是可以通过翌年的时间作好的。

聪明和敏捷对于数学学习来说固然重要，但良好的学习方法可以把学习效果提高几倍，这是先天因素不可比拟的。学好数学首先要过的是心理关。

任何事情都有一个由量变到质变的循序渐进的积累过程。

一.预习。不等于浏览。

要深入了解知识内容，找出重点，难点，疑点，经过思考，标出不懂的，有益于听课抓住重点，还可以培养自学能力，有时间还可以超前学习。

二.听讲。核心在课堂。

1。以听为主，兼顾记录。2。注重过程，轻结论。3.有重点。4。提高听课效率。

三.复习。像演电影一样把课堂复习，整理笔记，

四.多做练习。

1。晚上吃饭后，坐到书桌时，看数学最适合，2。做一道数学题，每一步都要多问个别为什么，不能只满足于老师课堂上的灌输式传授和书本上的简单讲述，要想提高必须要一步一步推，一步一步想，每个过程都必不可少.

3不要粗心大意，4。做完每一道题，要想想为什么会想到这样做，大脑建立一种条件发射，关键在于每做一道题要从中得到东西，错在哪，

5。解题都有固定的套路。6还有大胆的夸奖自己，那是树立信心的关键时刻，

五.总结。

1。要将所学的知识变成知识网，从大主干到分枝，清晰地深存在脑中，新题想到老题，从而一通百通。2。建立错误集，错误多半会错上两次，在有意识改正的情况下，还有可能错下去，最有效的应该是会正确地做这道题，并在下次遇到同样情况时候有注意的意识。

3。周末再将一周做的题回头看一番，提出每道题的思路方法。4有问题一定要问。

六.考前复习，

1。前2周就要开始复习，做到心中有数，否则会影响发挥，再做一遍以前的错题是十分必要的，据说有一个同学平时只有一百零几，离高考只有一个月，把以前错题从头做一遍，最后他数学居然得了147分。2。要重视基础， 另外，听老师的话，勤学苦练不可少，成功没有捷径，要乐观，有毅力，要有决心，还要有耐心，学数学是一个很长的过程，你的努力于回报往往不能那么尽如人意的成正比，甚至会有下坡路的趋势，但只要坚持下去，那条成绩线会抬起头来，一定能看到光明. 英语

1.(1)选择一个目标进行突破。经过对学习效率低的原因分析，找出自己的症结所在。首先选择其中较为可行的一项进行重点突破。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，要根据自己的实际情况，从某一方面进行突破。

(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;如果原因是对英语不感兴趣，则首先努力去改变单调枯燥的学习方法，将英语学习与工作、娱乐、陶冶性情结合起来，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。

2、行成一些好的习惯和学习策略要尽可能的形成如下学习习惯：

(1)养成提问的好习惯。它不仅有助于语言学习，也是个人成长的好习惯;

(2)学习时要经常准备好学习的工具，如字典、软件、记录本等，将不明白的地方随时记录下来或者直接进行查阅

(3)将经常出错的地方记录在一个小本上，不断温习巩固，并避免重复犯错;将朗读作为每天早晨起来以后的一个习惯动作

(4)分阶段录下自己朗读的声音文件，保存起来，以后在不同的阶段放给自己听听，看看是不是有明显的进步。

(5)挑选语言优美的经典名片作为背诵的对象。不要光为了背诵而背诵，将语音的练习、内容的欣赏、单词的记忆、句型的巩固、语感的培养有意无意地作为背诵的目的

(6)将复习作为学习的一个重要过程，制定一些学习和复习的计划。

形成如下学习策略:

(1)在英语学习的过程中要树立自信(2)了解思维差异,即以英语为母语的人在思维方式上与我们中国人的差异。\"思维差异\"需要在平时的阅读中不断地感受、体会积累英语中对各类事件的描绘和阐述方式,才能在自己的表达中运用自如...

(3)学习英语所承载的文化概念(4)经常将英语和中文进行对照对比(5)要有文体意识。

3、坚持就是胜利

每天必备的训练：

(1)听磁带20分钟。要选高考听力模拟试题，有针对性的强化练习，并复述听到的内容提高口语表达能力(2)理解并记忆10个左右新词汇，可以参考大学四级词汇

(3)阅读两篇400字左右的文章并完成相应的练习(限定时间：一般为5分钟一篇文章)

(4)有目的的整理当天或者近期学习内容，做到举一反三

总结：英语学习是一个长期奋斗的过程，只有策略、技巧和方法是不够的,还必须有刻苦学习的恒心和毅力。如果没有奋斗的激情，离开坚持不懈的努力，我们很难获得成功。 朋友们，一起努力吧!笑到最后，笑得最甜。

生物

生物学习方法

1.仔细了解课本内容，理解和记忆基本概念。

1)根据每单元的学习目标，联系各个概念进行学习。

2)不要只记忆核心事项，要一步一步进行深入的学习。

3)要正确把握课本上的图像、表格、相片所表示的意思。

2.把所学的内容跟实际生活联系起来理解。

3.把日常用语和科学用语互做比较，确实理解整理后再记忆。

4.把内容用图或表格表述后，再进行整理和理解。

5.实验整理以后跟概念联系起来理解。

(把握实验目的，把结果跟自己的想法做比较，找出差距，并分析差距产生的原因) 正确了解显微镜的结构和使用方法，直接观察了解各生物的特征。养成写实验观察日记的习惯。

6.以学习资料的解释部分和习题集的整理部分为中心进行记忆。

7.根据内容用不同方法记忆。

1)把所学的内容联系起来整理进行记忆。把想起来的主题不管顺序先随便记下来。把中心主题写在中间位置。按照知识间的相互关系用线或图连接起来完成地图。

2)利用对自己有特别意义或特殊意思的词进行记忆。

3)同时使用眼睛、手和嘴、耳朵记忆。

8.不懂的题必须解决。

(先给自己提问，把握自己具体不懂哪部分后再请教其他人。)

9.通过解题确认所学内容。

1)整理做错的题，下次考试前重点复习。

2)不太明白的题查课本和学习资料弄清楚。

3)以基本题---中等难度题----难题的顺序做题，理解内容

化学

1.循序渐进，打好基础，辨析理清概念。

要根据自己的学习情况制定较好的学习计划，使复习有计划、有目的地进行。既要全面复习，更要突出重点。要多看书，抓住教材中的主要知识精髓，特别是中学化学的核心内容，如物质结构、氧化还原反应、离子反应、元素化合物知识、电化学、化学实验、化学计算等。 复习要注重基础，加强对知识的理解和能力的培养，力求做到“记住—理解—会用”。 要针对自己的学习情况，查漏补缺，有重点有针对性地复习。

2.掌握原理，灵活应用，注重解题思路。

化学原理如元素守恒原则、氧化还原反应、电子得失守恒、化学平衡、物质结构、有机反应中断键成键的一般规律，要重点回顾。

掌握化学基本原理和规律，在解题中灵活应用，拓宽解题思路，增强解题的技巧性。如应用守恒法、差量法、讨论法解一些计算题，可以提高解题的速率和准确性。

推断有机物的结构，要抓住有机物官能团的转化规律和反应的基本类型。如有机物抓住烃、卤代烃、醇、醛、酸、酯的一系列变化关系。要通过复习提高灵活应用知识的能力，适当做一些综合性题，并储存在头脑中，高考时可以启发思维。

要注重实验原理，高考化学实验题的比重较大，实验的复习要侧重于实验的基本操作，实验的分析、设计和评价，从“怎么做”到“为什么”，重视实验原理和实验方法，学会比较。 如检测nacl、na2co3混合物中na2co3的质量分数，可以用沉淀法、气体法和滴定法，比较可知滴定法最好。

3.加强练习，温故知新，提高解题能力。练习的方法较多，首先可以将做过的习题再有重点有选择地做一部分。其次要选好一本化学参考书，根据复习的进展，选做其中同步的习题。 不要做一题对一题答案，应把一节或一单元做完再对答案，检查对错，加以订正，遇有不懂之处应通过一定的方式向同学或老师请教。

还可以把今年各地的高考化学试题作为练习，检测一下自己目前的化学水平。练习时要注意分析解题的思路和方法。如针对物质结构中的“位、构、性”三者间的关系、等效平衡的应用、离子共存的条件、用守恒法解计算题等，多问为什么，不要陷入题海。 做题可以检查对知识的把握程度，能开阔解题思路。

4.把握重点，消除盲点，切实做好纠错。

复习要突出重点、扫除盲点、加强弱点。

分析近几年的高考化学试题，重点其实就是可拉开距离的重要知识点，即疑点和盲点;要走出“越基础的东西越易出错”的怪圈，除了思想上要予以高度重视外，还要对作业、考试中出现的差错，及时反思，及时纠正;对“事故易发地带”有意识地加以强化训练。每一次练习或考试后，要对差错做出详尽的分析，找出错误原因。

物理

(一)三个基本。基本概念要清楚，基本规律要熟悉，基本方法要熟练。

关于基本概念、基本规律要熟悉它们是怎么来的?为什么要引入?它有什么用?它的物理意义是什么?和那些其他物理量相似或类同?与谁有联系?怎样记忆它?等等。

再谈一个问题，属于三个基本之外的问题。就是我们在学习物理的过程中，总结出一些简练易记实用的推论或论断，对帮助解题和学好物理是非常有用的。如，“沿着电场线的方向电势降低”;“同一根绳上张力相等”;“加速度为零时速度最大”;“洛仑兹力不做功”等等。

(二)独立做题。要独立地(指不依赖他人)，保质保量地做一些题。题目要有一定的数量，不能太少，更要有一定的质量，就是说要有一定的难度。任何人学习数理化不经过这一关是学不好的。独立解题，可能有时慢一些，有时要走弯路，有时甚至解不出来，但这些都是正常的，是任何一个初学者走向成功的必由之路。

(三)物理过程。要对物理过程一清二楚，物理过程弄不清必然存在解题的隐患。

题目不论难易都要尽量画图，有的画草图就可以了，有的要画精确图，要动用圆规、三角板、量角器等，以显示几何关系。

画图能够变抽象思维为形象思维，更精确地掌握物理过程。有了图就能作状态分析和动态分析，状态分析是固定的、死的、间断的，而动态分析是活的、连续的。

(四)上课。上课要认真听讲，不走思或尽量少走思。不要自以为是，要虚心向老师学习。 不要以为老师讲得简单而放弃听讲，如果真出现这种情况可以当成是复习、巩固。 尽量与老师保持一致、同步，不能自搞一套，否则就等于是完全自学了。

入门以后，有了一定的基础，则允许有自己一定的活动空间，也就是说允许有一些自己的东西，学得越多，自己的东西越多。

(五)笔记本。上课以听讲为主，还要有一个笔记本，有些东西要记下来。知识结构，好的解题方法，好的例题，听不太懂的地方等等都要记下来。课后还要整理笔记，一方面是为了“消化好”，另一方面还要对笔记作好补充。

笔记本不只是记上课老师讲的，还要作一些读书摘记，自己在作业中发现的好题、好的解法也要记在笔记本上，就是同学们常说的“好题本”。辛辛苦苦建立起来的笔记本要进行编号，以后要经学看，要能做到爱不释手，终生保存。

(六)学习资料。学习资料要保存好，作好分类工作，还要作好记号。学习资料的分类包括练习题、试卷、实验报告等等。

作记号是指，比方说对练习题吧，一般题不作记号，好题、有价值的题、易错的题，分别作不同的记号，以备今后阅读，作记号可以节省不少时间。

(七)时间。时间是宝贵的，没有了时间就什么也来不及做了，所以要注意充分利用时间，而利用时间是一门非常高超的艺术。

比方说，可以利用“回忆”的学习方法以节省时间，睡觉前、等车时、走在路上等这些时间，我们可以把当天讲的课一节一节地回忆，这样重复地再学一次，能达到强化的目的。物理题有的比较难，有的题可能是在散步时想到它的解法的。学习物理的人脑子里会经常有几道做不出来的题贮存着，念念不忘，不知何时会有所突破，找到问题的答案。

(八)向别人学习。要虚心向别人学习，向同学们学习，向周围的人学习，看人家是怎样学习的，经常与他们进行“学术上”的交流，互教互学，共同提高，千万不能自以为是。也不能保守，有了好方法要告诉别人，这样别人有了好方法也会告诉你。在学习方面要有几个好朋友。

(九)知识结构。要重视知识结构，要系统地掌握好知识结构，这样才能把零散的知识系统起来。

大到整个物理的知识结构，小到力学的知识结构，甚至具体到章，如静力学的知识结构等等。

(十)数学。物理的计算要依靠数学，对学物理来说数学太重要了。没有数学这个计算工具物理学是步难行的。大学里物理系的数学课与物理课是并重的。要学好数学，利用好数学这个强有力的工具。

(十一)体育活动。健康的身体是学习好的保证，旺盛的精力是学习高效率的保证。要经常参加体育活动，要会一种、二种锻炼身体的方法，要终生参加体育活动，不能间断，仅由兴趣出发三天打鱼两天晒网地搞体育活动，对身体不会有太大好处。要自觉地有意识地去锻炼身体。要保证充足的睡眠，不能以减少睡觉的时间去增加学习的时间，这种办法不可取。不能以透支健康为代价去换取一点好成绩，不能动不动就讲所谓“冲刺”、“拼搏”，学习也要讲究规律性，也就是说总是努力.

**高三计划书篇二十一**

1. 有计划地把课本复习三至五遍。最好的资料是课本。课本内容连贯，知识的重复率高，这对英语学习非常重要。记住课本上的单词，认真研读句型和习题，做到见疑就查，见疑就问，并对课本知识的复习做到合理计划。

2. 看一本高质量的高中语法书。语法是英语学习的骨架，是英语学习的体系，所以不能过于淡化。现在课本上的语法总结较为零碎，学生最好选择一本书，如spark英语所出版的“高中英语语法全解”一书就比较好。

3. 选择一份较好的英语报纸，通过阅读提高英语学习效果。《21世纪学生英文报》、《学生双语报》等既适合学生拓展阅读，也利于学生巩固基础知识。课外阅读是课本内容的延伸和强化，强化阅读，潜移默化中会使英语水平有长足进展。

4. 准备一本《牛津/朗文高阶英汉双解词典》。常翻常看，因为近年的高考题，不少都是从词典里的句子“变异”出来的。

5. 做高考题，积累词汇、短语及句型，加强知识的总结。最好的模拟题是高考题。学习贵在积累，特别是词汇、短语和句型，如能通过做高考试题和平时的学习结合起来，效果会更好。

6.每天进行三十分钟的大声朗读。不仅能增强语感，培养英语学习的积极性，而且还能强化巩固基础知识。

7.每天坚持听力训练十五——二十分钟。内容不需要多，二百到五百词的短文或对话均可。要反复听上五至十几遍，做到能默写。

8. 学会做笔记。在做笔记中感悟学习的快乐，体验到获取知识的方法。会做笔记的人就是一个会思考的人。

9. 持之以恒。

**高三计划书篇二十二**

理科学习具有渐进性，逻辑性，技能性和自学性，因此我想:想学好理科，就应既有敏捷的思维，又有认真的态度与适合的方法，当然还要有良好的身体。

敏捷的思维，我想这点能够透过上竞赛课来很好的培养，从高一齐，我坚持学习化学竞赛，到了高二发现数学已经变成拖后腿的一科，于是决定参加数学竞赛。暑假上了半个月的竞赛课，的确体会到它的难度，但也感到了其中思维的巧妙。我想高二我会尽可能坚持这两科竞赛的学习，尽量开发智力，学习多种解题的思维方法。

认真的态度。我想这个一指学习态度，二指心态。高二高三的学习中，我要尽可能再多勤奋一点，克服爱说话的毛病，多挤出时间来学习。学起来心无旁骛，平时不去多关注与己无关又好处不大的别人的私事。而在平时的生活中，要以用心友好的心态与同学老师相处，并且以用心的心态追求学习的过程，以平和的态度看待结果，以享受的心态体验学习的乐趣。

适宜的方法。学习要注意良好的预习习惯，听课习惯和反思总结回顾习惯。预习这一环节我一向做的不好。预习能够提高自学潜力和理解潜力。听课是我认为学习中最重要的一环，要用心主动理解老师讲的知识，善于思考分析，同时高二我要注意认真记下老师讲的每道例题，课余慢慢地理解吸收，这是我高一做的不够的地方。听课后的总结回顾也很重要，先回想老师讲的知识再做习题，做题时对于不会的题必须要仔细琢磨或请教直到弄明白为止。

良好的身体。身体是革命的本钱，想要有充沛的精力去学习，一个病病歪歪的身体是不行的，我会用心参加跑操做操，上好体育课，闲暇时打打羽毛球做做运动，少生病，有一个良好的体魄。

上面谈到的，好像主要适用于数理化生。关于学习语文和外语，我想再记住两点：注意积累，注意背诵。多积累背诵名人名言，优秀素材，唐诗宋词，课外知识，能够提升文学素养，同时在写作时也有很大帮忙。而扩大英语的生词库，短语库，对于英语的学习，自然是绝对必要的。另外，要多与同学老师沟通，学习他人优秀的学习方法来充实自己，争取更大的进步。

先写到那里，当学到更优秀的方法时再往里补充。我必须尽可能按照计划去做，让自己的学习少走弯路，争取考上我最心仪的大学。

**高三计划书篇二十三**

一、目标

语文力争100分、文综力争200分、数外力争50至100分，总分力争350至450分

二、复习计划实施原则

1、总原则：每个同学在每天的每个时候每学科都应有相应的事要做，做多少，达到什么目标。

2、本复习计划分两个阶段：第一阶段从20xx年1月至4月下旬，重点要扎实基础，拓展能力，联系热点考点，强化练习，以看书、理解为主。第二阶段从20xx年4月至6月，重点要回归教材、巩固基础、理清结构，以背说为主。

3、计划必须有量化标准，必须搞清每学科每天有哪些内容要复习、复习多少、什么时候复习。如看教材，每科总页码，总章节数是多少，每天必须完成多少;做练习，尤其是配套练习，既要选择必考的，还要选择能做的;背重点也要计算每天每科背多少。

4、必须学会分清哪些是反复记忆的，哪些是理解记忆的，哪些是看过加深印象的。

三、复习计划任务(略)

四、复习计划内容(略)

五、注意事项

1、数学外语已经放弃的同学可以将数学外语课用于复习文综;

2、体育课必须上，且要活动，另外自己还要根据自身情况安排晨练或下午课外活动，强身健体;

3、在不同时间段还可以一周为周期分为一、三、五做什么，二、四、六做什么等;

4、以上是每天的计划，还应有每同的小结，每学月的小结，每阶段的小结等

5、每节自习定时完成老师规定的任务,然后再复习当天的或自主复习;

6、计划是死的，人是活动的。当有突发事件或因故不能完成的，应该考虑加时补或提高效率弥补等。

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