# 有关初三学习安排优秀例文（五篇范例）

来源：网络 作者：紫芸轻舞 更新时间：2024-06-28

*第一篇：有关初三学习安排优秀例文初三的学习计划就是不放过任何可以学习的时间，同时也不能放过任何的必要的休息时间。最后一年的努力，就是为了这样的超负荷运转，转动了，就是我们的胜利，懈怠了，我们就会失去的机会。今天小编为大家带来了有关初三学习...*

**第一篇：有关初三学习安排优秀例文**

初三的学习计划就是不放过任何可以学习的时间，同时也不能放过任何的必要的休息时间。最后一年的努力，就是为了这样的超负荷运转，转动了，就是我们的胜利，懈怠了，我们就会失去的机会。今天小编为大家带来了有关初三学习安排优秀例文，希望可以帮助到大家。

有关初三学习安排优秀例文一

对于语文，我认为最重要的就是平时的积累.教课书上的古诗文言要会背，重点段落要会翻译和默写.生词表上的单词要会写.这是前面基础的10分.后面的阅读必须要注意平时的积累，首先要多读好的文章，注意积累其中的词汇.读完一篇好的文章不仅仅仅是读了就完了，要像在语文课上一样做分析，分析必须要透彻，这样才有助于阅读水平的提高.做题的时候必须要在把握文章中心的基础上.读不懂就再读，要是真的读不懂，那么就是基础功不够了...关于作文首先卷面必须要整洁，有必要的话练下字去.平时要多读好文章好作文，并深刻解析，这样对作文也会有帮忙.但关键还是靠自己的感觉.数学平时如果作业不多的话，自己多做一点题吧!必须记住:熟能生巧!这一点致关重要！!去年中考我考了117，也是粗心...所以对于理科，做完了都要检查.检查的时候如果时间还多，那么把答案蒙起来，重新做一遍吧!时间紧就把你认为你没有把握的题目做一遍.最后加一点:切忌骄.英语其实没有我们想象的那么难，关键看你有没有兴趣啦!上课注意听讲，语法不仅仅仅要背得，而且要熟练(这点跟数学一样)，学习了语法就多用用，练习相信老师布置的已经够的多了.单词也必须要努力背诵，不要一次性背诵，要反复巩固，多学多背多用才是硬道理!也不要忽略课外的培养，多看一点适合自己的英语杂志电视等等，并且我个人认为不要看中文了，这样有一点适当的压力未尝不是好事.语感的培养同样重要，有了较强语感能够大大加强速度及正确率.这全依靠与课外培养.物理是一门理科，但同时又与日常生活密切相关，从某个角度所，物理就是生活的学科.平时的生活中能够注意观察一下周围的物理现象，比如打篮球的时候篮球飞了起来那是因为人的手对它做了功，它依靠惯性飞行;飞行过程中是动能转化为重力势能，重力势能又转化成为动能等等.物理的公式定理也要像数学一样的理解并且记忆，并且懂得举一反三的道理.做物理实验的时候不能马虎，注意观察，并且要亲自动手做一做.政治考试的时候就应是开卷的(至少我们是).这样题型会相对灵活，但是万变不离其中.考试之前对教材必须要熟悉，我是采用通读教材的方式熟悉教材的，挺有效的.另外做题的时候要好好审题，答偏了但是一点分都不给....答一题的时间不能太长，简答题答清要点即可.如果闭卷必须要背得各个概念.生物我认为挺简单的，我们初2时也是开卷考试.但是对教材也要熟悉，同样能够采用通读的方法.答题的时候能够适当的发散.历史对于大事件必须要清楚地记忆人物时间地点过程和结果.历史的背诵最好是平时就背诵了，你要临时记忆效果不会太好...历史是一门正宗的课外学科，所以课外的积累是最重要的.课外的掌握若是丰富了，自然不会怕考试.学习地理同样是课外的积累，我个人推荐《中国地理杂志》一书，我认为对于有需要的人，它是不错的选取.学习地理我还有一个小窍门，那就是听天气预报，这对于记忆各省市行政区很有帮忙.最后一点，学习之余要注意劳逸结合.1、正确认识初三学习，它是学校中一段很普通的过程。就像小学看待六年级一样。

2、既然紧张就要放松，学习就像弹簧，有紧有松。这样才有力。如果你相信，学习只紧不松，能够拿弹簧尝试，看它还有没有力量。即使你看再多的书，书中说的伟人再伟大，他也是这么学习的，书中只是未提人家是怎样放松地!

学会放松还有很多要学的一、初三的将要学的知识要比以前的难很多，所以我要比以前上课更加认真听讲。如果课上没有认真听讲，做作业时就会花费比别人多几倍倍的精力，那样自然就会觉得没有兴趣去学习。但是如果上课认真听讲了，把老师教的全部都听明白了，那么课后的作业就全都能迎刃而解。

二、课前必须要认真预习。上课之前把老师要讲的知识看一遍，不明白的资料要做好标记，上课的时候就重点听老师讲这些资料。如果没有预习，老师在讲台上讲了一通，还不明白老师说的是什么，那样的学习是没有质量的。如还有不明白的地方，课后就要去请教老师。

三、每次的作业都要认真完成。一般老师都会抽时间讲一讲昨日做的作业，只有我们用心的去做了，老师讲的知识点我们才能记住。倘若是照答案或是拿别的同学的抄的，那老师讲课就像讲天书一样，根本就听不懂，那样听课的兴趣就会大大的减弱。

四、要相信自己。无论遇到了多大的困难都要相信自己能克服。许三多的的“不抛弃，不放下”，正是我此刻就应有的心态。

有关初三学习安排优秀例文二

作为一名初三的学生，我们要给自己制定一个合理的计划，把握每一分钟，学好每一个课程。古人说：“凡事预则立，不预则废。”因为有计划就不会打乱仗，就可以合理安排时间，恰当分配精力。

要有正确的学习目的。每个学生的学习计划，都是为了达到他的学习目的服务的。正确的学习目的，是正确的学习动机的反映，它是推动学生主动积极学习和克服困难的内在动力。计划内容一般分以下几个部分：一是全学期学习的总的目的、要求和时间安排。二是分科学习的目的、要求和时间安排。优秀中考的学习经验表明，在制定分科学习计划时要注意两点：要特别重视马列主义的基础知识、语文和数学三门学科的学习。学好这三门学科，是学好其他各门学科的基础。学习要有重点，但不能偏废某些学科。三是系统自学的目的、要求和时间安排。

最后我们要从实际出发。一个中考要不断地提高自己的学习质量，取得优秀的学习成绩，上述五个部分的计划内容都是不可缺少的。但是由于每个中考的实际情况不一样，因而在制定计划时，每个人的计划重点和要求也是不同的，并不是每个中考在任何情况下制定学习计划都必须包括以上几个部分。

在执行总的学习计划过程中，还要制定月计划和周计划，以高度的学习热情和顽强的学习意志保证总意志的完成。有的优秀中考每天还有一个学习小计划，严格要求自己，一步一个脚印地前进。

有关初三学习安排优秀例文三

一、初三的将要学的知识要比以前的难很多，所以我要比以前上课更加认真听讲。如果课上没有认真听讲，做作业时就会花费比别人多几倍倍的精力，那样自然就会觉得没有兴趣去学习。但是如果上课认真听讲了，把老师教的全部都听明白了，那么课后的作业就全都能迎刃而解。

二、课前必须要认真预习。上课之前把老师要讲的知识看一遍，不明白的资料要做好标记，上课的时候就重点听老师讲这些资料。如果没有预习，老师在讲台上讲了一通，还不明白老师说的是什么，那样的学习是没有质量的。如还有不明白的地方，课后就要去请教老师。

三、每次的作业都要认真完成。一般老师都会抽时间讲一讲昨日做的作业，只有我们用心的去做了，老师讲的知识点我们才能记住。倘若是照答案或是拿别的同学的抄的，那老师讲课就像讲天书一样，根本就听不懂，那样听课的兴趣就会大大的减弱。

四、要相信自己。无论遇到了多大的困难都要相信自己能克服。许三多的的“不抛弃，不放下”，正是我此刻就应有的心态。

有关初三学习安排优秀例文四

三年的初中生涯就这样一晃而过，只剩下最后的几十天向中考冲刺了。在这关键的时期里，我要认真，仔细地规划每一分钟。认真投入到学习中。曾经有一位老师对我说，态度决定一切，要以良好的态度去面对学习。挑战自己，相信自己，我个人认为，人一生的时间的有限的，时间不等人，因为这是我初中生涯的最后一段时间，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。

环顾整个初中生涯，我觉得最薄弱的科目是语文，化学。强项是数学和物理。每次月考都有化学，语文拉分，我认为在这些方面我应该加强。我觉得首先应该做到的是应该认真听课，将老师课上所讲内容完全消化，让思维与老师同步。一般先以课本为先，书上的内容是基础。在掌握的基础上，做专项训练，按层次补缺和提高。我还需要建立一本错题集，将在练习中做错的题目和尚未弄懂的题目及时记录下来，逐一解决，形成巩固。在复习中应该提倡务实精神，也应该重视规范化和格式化，要养成科学，严谨的态度。因为任何一次不规范的答题都有可能造成失分。

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。

有关初三学习安排优秀例文五

把初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，是整个初三第一学期时间。这个阶段时间大约五个月，约占整个初三复习的一半时间左右。这初三文科复习四忌

一忌抛开考纲，盲目复习。中考各科都有《考试说明》，学生首先就应依据《考试说明》，明确中考的考查范围和重点资料，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，而在中考中基础知识题的分值不高，所以索性就放下了。他们不明白解决好基础知识，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，能够随意捡章节进行复习。其实文科复习应兼顾知识、潜力、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，不明白自己的涨分点在哪里。

第一阶段能够称为基础复习阶段。学校里每一个科目都在逐册逐章节地进行复习，我们自己也就应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，把每一科在中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，要明白“万丈高楼增地起”，只有这时候循序渐进、查缺被漏、巩固基础，才能在中考中取得好成绩;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。

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，也最就应到达高效率的复习。也能够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。第一次模拟教育是中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，能够使自己信心倍增，但不要沾沾自喜;一模受挫，也不要恢心丧气，妄自菲薄。就应为一模恰当定位，在战略上藐视它，在战术上重视它。

第三阶段从一模结束至中考前，时间大约两个月。这是中考前最后的一段复习时间，也能够称为综合复习阶段。随着中考的日益迫近，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，要赶快调整初三一年紧张复习中构成的不当的生物钟，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，就应做少而精的练习。比如，花些工夫研究研究历年中考的题目，因为这些题目既是经过千锤百炼的精品，又是中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，选取题拿不准也不要放下，选一个最可能的空填上等等。

以上我介绍的是我在初三时的复习计划和体会。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”，我们也就应重视日常每一天每周的复习安排。

在初三一年的复习中，我们就应注意合理安排每一天的复习时间。在紧张的复习过程中，每一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一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，是初三复习成败的关键。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，怎样能经得起五科的轮番轰炸呢?因此，我推荐大家在一个晚上专攻一门到两门，抓住重点，集中精力，以争取到达较高的学习效率。我在初三每一天晚上复习时，周必须为数学日，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。

除了以上所说，学习的方法与态度，以及考试的心态都是很重要的因素，很多人在考试时总考不出自己的实际水平，拿不到理想的分数，究其原因，就是心理素质但是硬，考试时过于紧张的缘故，还有就是把考试的分数看得太重，所以才会导致考试失利，你要学会换一种方式来思考问题，你要学会调整自己的心态，人们常说，考试考得三分是水平，七分是心理，过于地追求往往就会失去，就是这个缘故;不要把分数看得太重，即把考试当成一般的作业，理清自己的思路，认真对付每一道题，你就必须会考出好成绩的;你要学会超越自我，这句话的意思就是，心里不要总想着分数、总想着名次;只要我这次考试的成绩比我上一次考试的成绩有所提高，哪怕是只高一分，那我也是超越了自我;这也就是说，不与别人比成绩，就与自己比，这样你的心态就会平和许多，就会感到没有那么大的压力，学习与考试时就会感到简单自如的;你试着按照这种方式来调整自己，你就会发现，在不经意中，你的成绩就会提高许多;

这就是我的经验之谈，妈妈教给我的道理，使我顺利地度过了中学阶段，也使我的成绩从初一班上的30多名到初三时就进入了年级的前10名，并且没有感到丝毫的压力，学得很简单自如，你不妨也试一试，但愿我的经验能使你的压力有所减轻、成绩有所提高，那我也就感到欣慰了。

**第二篇：初三学习安排**

初三的安排:

1.每天6:10起床.打开收音机边听英语,边洗漱吃饭.2.到校后利用课前时间多看看今天要讲什么,回顾昨天的东西.3.充分利用每堂课,认真听讲,不懂就问,多和周围同学交流学习经验和解题方法.4.中午要有午睡习惯,大约在20--40分钟左右.剩下的时间用于背语文的古诗和历史.每天中午背3--5首古诗.同学,贵在坚持不懈!

5.在校10分钟的课间里,最好不要再想着出去玩,要在这10分钟里好好理顺一下刚才老师所讲的自己懂了多少,有问题及时解决.6.放学不在外逗留,抓紧时间回家,10分钟内吃完饭,然后就一心学习.7.初三前几个月重点放在物理,数学,化学和语文背诵上.8.到后期重点放在文科,理科方面也要适当做些经典题.学习方式:

对于语文,我认为最重要的就是平时的积累.教课书上的古诗文言要会背,重点段落要会翻译和默写.生词表上的单词要会写.这是前面基础的10分.后面的阅读一定要注意平时的积累, 首先要多读好的文章, 注意积累其中的词汇.读完一篇好的文章不仅仅是读了就完了,要像在语文课上一样做分析,分析一定要透彻,这样才有助于阅读水平的提高.做题的时候一定要在把握文章中心的基础上.读不懂就再读, 要是真的读不懂,那么就是基础功不够了...关于作文首先卷面一定要整洁,有必要的话练下字去.平时要多读好文章好作文,并深刻解析,这样对作文也会有帮助.但关键还是靠自己的感觉.数学平时如果作业不多的话,自己多做一点题吧!一定记住:熟能生巧!这一点致关重要！!去年中考我考了117,也是粗心...所以对于理科,做完了都要检查.检查的时候如果时间还多,那么把答案蒙起来,重新做一遍吧!时间紧就把你认为你没有把握的题目做一遍.最后加一点:切忌骄.英语其实没有我们想象的那么难,关键看你有没有兴趣啦!上课注意听讲,语法不仅仅要背得,而且要熟练(这点跟数学一样),学习了语法就多用用,练习相信老师布置的已经够的多了.单词也一定要努力背诵,不要一次性背诵,要反复巩固,多学多背多用才是硬道理!也不要忽略课外的培养,多看一点适合自己的英语杂志电视等等,并且我个人认为不要看中文了,这样有一点适当的压力未尝不是好事.语感的培养同样重要,有了较强语感可以大大加强速度及正确率.这全依赖与课外培养.物理是一门理科,但同时又与日常生活密切相关,从某个角度所,物理就是生活的学科.平时的生活中可以注意观察一下周围的物理现象,比如打篮球的时候篮球飞了起来那是因为人的手对它做了功,它依靠惯性飞行;飞行过程中是动能转化为重力势能,重力势能又转化成为动能等等.物理的公式定理也要像数学一样的理解并且记忆,并且懂得举一反三的道理.做物理实验的时候不能马虎,注意观察,并且要亲自动手做一做.政治考试的时候应该是开卷的(至少我们是).这样题型会相对灵活,但是万变不离其中.考试之前对教材一定要熟悉,我是采用通读教材的方式熟悉教材的,挺有效的.另外做题的时候要好好审题,答偏了可是一点分都不给....答一题的时间不能太长,简答题答清要点即可.如果闭卷一定要背得各个概念.生物我认为挺简单的,我们初2时也是开卷考试.但是对教材也要熟悉,同样可以采用通读的方法.答题的时候可以适当的发散.历史对于大事件一定要清楚地记忆人物时间地点过程和结果.历史的背诵最好是平时就背诵了,你要临时记忆效果不会太好...历史是一门正宗的课外学科,所以课外的积累是最重要的.课外的掌握若是丰富了,自然不会怕考试.学习地理同样是课外的积累,我个人推荐《中国地理杂志》一书,我认为对于有需要的人,它是不错的选择.学习地理我还有一个小窍门,那就是听天气预报,这对于记忆各省市行政区很有帮助.最后一点,学习之余要注意劳逸结合我现在高一，刚从初三上来，其实初中很简单，记住中考难度没多少，次。我进入初三时班23，一直都很悠哉，最有一个月疯狂学习，现已入重点中学凌志班

36计教会你怎么学习：

第1计：挖掘潜能。不管你现在情况怎样，你都要相信自己还有巨大的潜能。从现在到高考进步50名的大有人在，进步80名的也有可能。.第2计：坚定意志。高考其实是看谁坚持到最后，谁就笑到最后。考生应全力以赴知难而进，战胜惰性提升意志.第3计：调好心态。心态决定成败，高考不仅是知识和智力的竞争，更是心理的竞争。考生应努力改变最近的不良心态。

第4计：把握自我。复习时紧跟老师踏踏实实地复习没有错，但也要有自我意识：“我”如何适应老师的要求，如何根据自己的特点搞好最后阶段的复习，如何在“合奏”的前提下灵活处理“独奏”。第5计：战胜自我。面对迎考复习的艰辛，面对解题的繁难，面对竞争的压力，面对多变的情绪，只有“战胜自我”，才能海阔天空。

第6计：每日做题。每日做些题目，让自己保持对问题的敏感，形成模式识别能力。当然，做题的数量不能多，难度不宜大。

第7计：一次成功。面对一道题（最好选择陌生的中档题）用心去做，看看能否一下子就理出思绪，一做就成功。一份试卷，若不能一次成功地解决几道题，就往往会因考试时间不够而造成“隐性失分”。

第8计：讲求规范。建议考生找几道有评分标准的考题，认真做完，再对照评分标准，看看答题是否严密、规范、恰到好处。

第9计：回到基础。一般说来，考前不宜攻难题，既没有这么多的时间，也没必要。要回到基础，把基础打扎实，在考试时才能做到“基础分一分不丢”。

第10计：限时训练。可以找一组题（比如10道选择题），争取限定一个时间完成；也可以找1道大题，限时完成。这主要是创设一种考试情境，检验自己在紧张状态下的思维水平。

第11计：激活思维。可以找一些题，只想思路：第一步做什么，第二步做什么……（不必具体详解）再对照解答，检验自己的思路。这样做，有利于在短时间里获得更多的解题方向。

第12计：勤于总结。应当把每一次练习当成巩固知识、训练技能的一次机会。题是做不完的，关键在于打好基础，勤于总结，寻找规律，一通百通。◆预防考试焦虑

第13计：适度平静。平时个性张扬的学生，在张扬的前提下，可稍微平静一些；平时内向的学生，在平静中可略张扬一些。一定压力下的平静是高考超水平发挥的必要条件。

第14计：适度自信。大考临近，我常对考生说：“这里必须拒绝一切犹豫，这里任何怯弱都无济于事。”自信，是成功的起点；失去信心，必然导致失败。

第15计：适度动机。动机过强和动机过弱，都不利于考试；适度动机，效率最高。期望值过高，容易导致考生紧张、忧郁、恐惧等情绪，进而造成考试的失败。

第16计：适度运动。希望同学们能根据自己的情况，适度运动运动，可以缓解紧张的神经，提高学习效率，保证考试时有一个健康的身体和清醒的头脑。

第17计：适度交流。同龄人一起迎考，大家的情况都差不多，适度交流、沟通感情十分重要。同学之情对增强信心、减缓压力有很大的帮助。当然，考前时间宝贵，切不可“长谈”。除了和同学交流外，还可与家长、亲友交流。

第18计：充分准备。认真做好考前的复习和准备工作，注重知识的掌握和技能的训练，做到胸有成竹，心中不慌。

第19计：处变不惊。训练自己在面对变化的问题或困难时，能冷静地分析、判断，采取科学的应对措施。试题的难易，要有“人难我难，我不怕难；人易我易，我不大意”的心态。

第20计：防止过劳。考试临近，切忌搞疲劳战术，过度疲劳容易引起心理上的不适，不利于考试时发挥出应有的水平。

第21计：矫正担忧。考生把担忧逐一列出，会发现这些担忧往往具有夸大、缩小和不现实等错误，如认为自己不行、过分夸大缺点、看不到优点等。要学会正确辨析，对担忧做出合理、积极的分析，以良好的心态参加考试。

第22计：自我暗示。利用暗示语句的强化作用，进行心理调节。暗示语要具体、简短和肯定。比如“我早就准备好了，就等这一天了！”这样可以让大脑形成一个兴奋中心，抑制紧张情绪。

第23计：转移焦点。考前焦点都集中在高考上，可以适当转移到与高考无关的事情上。如，欣赏音乐、散步、与人交谈，也可以做深呼吸或大声唱歌、朗诵等。

第24计：系统脱敏。运用这种心理训练，直到在最令自己紧张的情景中也能镇定自若。

第25计：做操练习。做广播操或其他简易运动，让肌肉放松，可以缓解身心疲劳，抑制紧张焦虑程度。

第26计：科学补氧。通过口服补氧类保健品或到氧吧补氧，使脑细胞和机体得到充足的氧供应。当然，这要在医生的指导下进行。

第27计：填写信息，稳定情绪。试卷一发下来，立即忙于答题是不科学的，应先填写信息，如在答题卡上涂清“试卷类型”，写清姓名和准考证号码等，这样做是考试的要求，更是一剂稳定情绪的“良药”。

第28计：总览全卷，区别难易。打开试卷，看看哪些是基础题，哪些是中档题，哪些是难题或压轴题，按先易后难的原则，确定解题顺序，逐题解答。力争做到“巧做低档题，全部做对；稳做中档题，一分不浪费；尽力冲击高档题，做错也无悔。”

第29计：认真审题，灵活答题。审题要做到：一不漏掉题，二不看错题，三要审准题，四要看全题目的条件和结论。

第30计：过程清晰，稳中求快。一要书写清晰，速度略快；二要一次成功；三要提高答题速度；四要科学使用草稿纸；五要力求准确，防止欲速不达。

第31计：心理状态，注意调节。考试中，要克服满不在乎的自负心理，要抛弃“在此一举”的负重心理，要克服畏首畏尾的胆怯心理。

第32计：尽量多做，每分必争。高考评分，理科是按步骤、按知识点给分；文科是按要点给分。考生在答题时，要会多少答多少，哪怕是一条辅助线，一个符号，一小段文字，都可写上，没有把握的也要敢于写，千万不要将不能完全做出或答案算不出的题放弃不做。

第33计：抓住“题眼”，构建“桥梁”。一般难题都有个关键点（称之为“题眼”），抓住了“题眼”，问题就易于解决。此外，还要利用相关的知识、规律、信息进行多方联系，构建“桥梁”，找出问题的内在联系，从而构思解题方案，准确、快捷地解决问题。

第34计：遇到易题，格外小心。易题，容易使人轻视，不注意题目的细微变化，不费思索顺手写来，可能铸成大错。所以有“容易题，容易错”的说法。要知道，题目对你容易，对别人也容易。第35计：思路暂塞，学会变通。考试时，熟知的知识、方法突然想不起来，这时要学会变通。一是换个角度或思路，从与题目有关的项目开始回想；二是利用本卷中其他题目中的信息；三是暂时放弃，换另一道题做，等情绪稳定、再回过头来做，可能有意外的收获。

第36计：注意检查，减少失误。争取有一定的时间检查答卷，主要是检查题目是否遗漏，是否弄错了题意，是否抄错了什么，尽量减少失误。对一些“疑似”答案，尤其要注意检查——检查思路，检查步骤，检查结果，检查试题要求等..``

[见解一]:

兴趣+积极=学好数学

要想做好一件事，兴趣是最强大的动力，学好数学更是这样，我们必须培养自己的兴越，从学习中寻找快乐，有了不竭的动力前提，就要怀着积极的态度对待数学，多想多练。久而久之，自己的数学成绩就会提高。

联想+原理=学好数学

数学是一门很深奥的学科，要想学好它并不只是学好课本知识和题型，也要在学习时发挥自己的想象、联想能力，从多方面、多角度去思考问题，丰富自己的数学知识及经验，他也不能一味地凭空想象，要结合一定的数学原理，把它们与联想、想象相融合，更好地理解数学知识。

自学+求教=学好数学

在没有上新课之前，先要自己预习新知识，凭自己的理解能力去自学。在上新课时，结合老师的提示点拨，进行深层理解，这样才能达到事半功倍效果，在课余时间还要多做练习，用尽可能多的时间进行更深一步的学习与探究。

细心+记忆=学好数学

平时在做练习时候，要细心认真，争取快中求精，不能马马虎虎，出现错误时，要及时记下来，加深记忆，这样，你就会学到更多的数学知识！

[见解二]:

大家在生活中到处都会接触到数学。所以数学也成为我们初中学习中重要的科目之一。我认为：“学习数学要靠方法，方法不通，刻苦也可能提高不了成绩，我在这初中的一年半时间里总结出了一点学数学的方法，现在为大家说一说，希望得到大家的指证和批评。

第一、就是要有对课本知识扎实的基础。当然，上课认真听讲，下课认真做作业这都是必不可少的，有了这一点，我们才能学习更深一层的知识。我刚进初中时一个书上讲什么，我就学什么的学生，但是，当我这样学习了几个月后，就开始根据老师的指导买来了一些参考书和竞赛书，于是我就在学好课本知识的前提下，根据老师的指导开始学习一些更深一层的知识。我刚开始学习时，想弄懂一个知识要十分长的短时间，但几个月过后，我学知识变得轻松了许多，学习知识的劲头也就更足了。要做到这一点，就要想学习，主动学习，不要被困难吓倒，这正象拿破伦所说的一句话：“一个人想什么并相信什么，他就能得到什么”。

第二、也是最重要的一点－－时时刻刻都要学习，学习之后，必须练习和复习。平时大家把很多时间都花在了看一些与我们目前所学知识无关的课外书上。其实，大家大可把这些时间用来学数学或其他科目。要学好数学，最重要的是积累，平时做练习，就要做一道弄懂一道认真记住这些题的题型，千万不要贪多求快，这样反而得不到十分好的效果，平时练习所做的题型要会灵活运用，数学题百变不离其题型。一些定理、公式、概念不要一味的死记硬背而是要联系课本的例题来记，这样会轻松许多的。顺便提一下，数学题不要在某一天做很多，而某一天一道也不做，这样下来十分容易遗忘，而是应该每天按量均匀地分配。做题不要太多，这样的效果十分良好。

第三、多问老师或同学，平时同学们在学习过程中，遇到了难题，难懂之处，一定要记住请教老师。因为，在你一个人看书的情况下，非常容易造成你对知识的遗漏或理解不完全，从而造成没有弄懂一些重点知识的现象，而立刻影响你以后的学习。

第四、要有竞争意识，永远不复输。平时在学习过程中大家要认定一个竞争对手在学习上和他决一高下，我不知道大家是否看过《聚宝盆》这部电视剧。里面的主角沈万三，从一个农民儿子变成了当时全国第一大富豪。当他创业时有多少富豪给他制2命一击，但他倒下后，从不复输，又从原

地爬了起来，正时这种精神他才能成功。同学们，也许在你和你的对手之间，和失败会反复上演，但是，只要你不复软，每次倒下了又勇敢的站起来，你总将成为一个成功者。

[见解三]:

一是要学习方法

1）目的明确，态度端正。学习是自己对人类的进步、民族的生存、国家的发展、家庭的幸福、个人的前途的责任，学习要有动力，要有吃苦的心里准备，要有克服一切困难、经受锤炼、经得住挫折的坚强意志，要有极的兴趣听课，要求新。

（2）上课要专心听讲。所谓专心听讲，就是注意力要集中到老师所讲的重点上，集中到自己课前预习的难点上，集中到老师讲课的思路上，专心听讲的同时，还要积极思考，对不懂的问题待下课找同学或老师及时解决。

（3）要记好课堂笔记。记课堂笔记时把老师讲到的重要内容、例子或你没有想到的地方记下来，把解决问题时老师和你不同的方法记下来，把上课所产生的新问题记下来，要创造一套自己的记录符号，以便快捷、准确、不影响听课的前提下记下你所要记的内容。长期记笔记，有利于同学们对数学学习的“反思”，有利于提高对自己思维过程的认识能力。

二是听课要会听

听好课是学好数学的关键。听课时要情绪饱满、精力集中地听，如果思想开小差，一步跟不上，就步步跟不上。要听老师讲课的重点、关键，往往此时教师会语调加重、速度放慢，会辅助手势，借助于板书，会重复强调等。听课的同时还要积极思考问题，敢于质疑问题，要敢于发表自己的意见和见解。

三是要保质保量完成数学作业

一、课内重视听讲，课后及时复习。

新知识的接受，数学能力的培养主要在课堂上进行，所以要特点重视课内的学习效率，寻求正确的学习方法。上课时要紧跟老师的思路，积极展开思维预测下面的步骤，比较自己的解题思路与教师所讲有哪些不同。特别要抓住基础知识和基本技能的学习，课后要及时复习不留疑点。首先要在做各种习题之前将老师所讲的知识点回忆一遍，正确掌握各类公式的推理过程，庆尽量回忆而不采用不清楚立即翻书之举。认真独立完成作业，勤于思考，从某种意义上讲，应不造成不懂即问的学习作风，对于有些题目由于自己的思路不清，一时难以解出，应让自己冷静下来认真分析题目，尽量自己解决。在每个阶段的学习中要进行整理和归纳总结，把知识的点、线、面结合起来交织成知识网络，纳入自己的知识体系。

二、适当多做题，养成良好的解题习惯。

要想学好数学，多做题目是难免的，熟悉掌握各种题型的解题思路。刚开始要从基础题入手，以课本上的习题为准，反复练习打好基础，再找一些课外的习题，以帮助开拓思路，提高自己的分析、解决能力，掌握一般的解题规律。对于一些易错题，可备有错题集，写出自己的解题思路和正确的解题过程两者一起比较找出自己的错误所在，以便及时更正。在平时要养成良好的解题习惯。让自己的精力高度集中，使大脑兴奋，思维敏捷，能够进入最佳状态，在考试中能运用自如。实践证明：越到关键时候，你所表现的解题习惯与平时练习无异。如果平时解题时随便、粗心、大意等，往往在大考中充分暴露，故在平时养成良好的解题习惯是非常重要的。

三、调整心态，正确对待考试。

**第三篇：关于初三学习计划安排**

又一届初三学生已经迈入新的学习，如何正确的把握与规划初三学习计划，直接影响到中考的成绩。下面为大家整理了关于初三学习计划安排，供大家参考。

关于初三学习计划安排

一、：确定目标。

列计划的目的无非是通过白纸黑字，使得自己对自己的学习情况能够进行监督和检查。应把重点放在课本上、课堂内。因为高考虽强调淡化课本的考查，其实处处有课本的影子。“课内知识课外考”的测试方式，就要求我们把课内知识学扎实，否则无法完满地解答课外考题。当然，重点放在课本上，并不是将视野局限于课本，仍应有大量课外阅读，在课外阅读中巩固，贯通课本知识，培养能力。初三学年，既是初中时代的最后一年，也是复习迎考的关键一年。初三学习计划是完善知识系统树，“牵一发而动全身”，做到由一个知识点可以拎起一串，提起一面。系统地掌握知识后，技巧也就“水到渠成。

二、：了解自己的学习情况。

作战讲究“知己知彼，百战不殆”。学习也是一样。所以要制定出符合自己实际情况的初三学习计划，必须要“知己”。“知己”包括三层含义：明确学习奋斗的目标，了解自己的学习情况，明确地估计自己的能力。做到“知己”后，我们就可以制定计划了。

三、：制定要求。

列计划本身并没有太多的要求，你只要抓住两个字——“详、实”就足够了。

首先，要让自己知道，每天你具体干些什么，知道每周、每月的安排等。我们应该去计划自己的学习和生活，做到自己对自己心中有谱。一份计划上只出现时间和科目是不够的，最起码还要有具体的章节的安排，包括做哪些习题，看哪些笔记都应当有，这样才能真正地发挥计划的优势。所谓“实”，就是一定要符合自己的实际情况，适当地高一些也可以，但绝不可过高或过低。太低了，计划的内容松松垮垮，反而不如没有计划；但大多数人可能更容易把计划列得偏高，开始还能拼一拼坚持一下，但很快地就败下阵来。如果总是列这种过高过紧的计划，常常完不成，那么时间一久也就会对列计划失去信心了。一份好的计划绝不在于它的起点有多高，而在于它是不是能帮你更好地完成学习任务，让你的能力得到最好的发挥。

其次，计划的安排应合理、科学，尽量不要让你的时间浪费。应该说明的是，不浪费时间并不是把所有时间都用来学习，也不是说打球、洗衣服等时间都是浪费。如

六、日的时间，如果你的学习黄金时间在上午，而你却在整个上午做一些洗衣服、打扫房间等杂事，而中午、下午才来做作业的话，这就不能不说是一种浪费了。很多事不能不做，但要放在合适的时候做，黄金时间都应用来学习。

四、：注意事项。

①必须强调的是，制订初三学习计划必须按自己的特点自己制订，不能仿制别人的计划，别人告诉你的方法最多只能充当一个指路标的作用，是很难完全套用的。只有自己去试着做，摸索出自己的完整方法，才是最有用的。

②列计划只是一种手段，绝不要为了列计划才去列计划，只要是能达到目的的计划都是好计划。不管什么时候，列计划都只是为了完成一定的学习任务。

③刚开始列计划的同学，可能不太容易掌握好难易的尺度，列的计划过高过低都是自然的，只要不断调整，不断改进，很快就会适应这种方法。

④任何学习计划刚执行起来都难免会遇到一些困难，但你应该知道为了执行这份计划而付出的努力是值得的。能够适应这份计划是保证你的远程学习以及未来事业成功的重要步骤。

⑤“坚持”是计划实施过程中最难的。由于缺乏毅力与恒心，很易虎头蛇尾。而学习是一个周期比较长的过程，今天的努力，并不能在明天就得到回报。它是量的积累引起质的飞跃。半途而废，最浪费时间与精力，并对人的自信心有很大的动摇。所以在实施计划时，一时看不到进步不要心焦，更不要气馁、不要轻言放弃。坚持！坚持一定能产生奇迹。

五、：严遵学习计划好处。

1、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。

2、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。

3、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。

4、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。

六、：学习习惯。

1、按计划学习的习惯

2、专时专用、讲求效益的习惯

3、独立钻研、务求甚解的习惯

4、善于请教的习惯

5、查阅工具书和资料的习惯

七、结语。

一个好的初三学习计划，科学的初三学习方法等，都是直接提升学习成绩的重要途径。最后一年的冲刺中，便会打一个漂亮的翻身仗。

**第四篇：初三学习该如何安排**

初三学习该如何安排？订好每周6天计划

初三学习该如何安排？有关老师提醒，初三第一学期学的新知识正是中考时易丢分的部分。初三生要尽快制订和安排好学习计划，在提高学习效率的同时加快学习进度。

初三新生“计划缺失”

王浩这两天没精打采，感觉暑假好像还没过完，上课的铃声便在耳边响起了。说起新学年有什么学习计划，王浩说：“跟着老师教的学呗，自己制订的计划每次都做不到，也没什么效果。”

据了解，每年都有部分初三生不能制订有效的学习计划，以至于开学后很长时间进入不了学习状态，课堂学习效率不高，自学动力不足。

对此，海淀区教师进修学校教研员胡小力说，存在这样的现象是由于不少学生还存在贪玩心理，放松了一个假期后，还不能完全塌下心来学习。

制订计划要趁

在初三学习中，学习目标和计划起着举足轻重的作用，如果没有尽早明确学习计划，学习劲头、效果会打折扣，成绩也难以提高。初三生要对自己有客观认识，尽早制订好适合自己的每周学习计划。计划既不要过简，也不必过繁，要有的放矢，可操作性强。

学生的学习计划以“周”为单位制订最有效，这样不会因为计划时间过长让自己厌烦，也容易调整自己的学习状态。一星期只做6天计划，把星期天空出来，劳逸结合。初

一、初二学习的知识和初三新学期所学的知识是相互关联的。在学习新知识的同时，同学们还要注意复习以前遗漏的、没掌握的知识点。

落实计划贵在坚持

胡小力提醒，现阶段，部分学科还在讲新课，这些刚学的新知识复习时间有限。所以，初三生一定要课上认真听讲，课下抓紧复习巩固。

制订好学习计划后，初三生还要付诸行动。比如白天学的新知识晚上每课、每章节、每部分都要及时复习，根据情况还要及时调整，比如隔天、隔周再进行巩固。当这些新知识多次复现时，学生们就能慢慢掌握了。

相关信息：

初三物理复习计划

新初三生数学学习五法则

学习差点,初三的时候应该怎么办

初三学习方法：战胜自我就是成功

用积极的心态 给初三最后的学习注入激情

**第五篇：新初三如何安排暑假学习**

新初三如何安排暑假学习

暑期如何安排学习

有人说“黑色的高三”、“灰色的初三”，这意思当然是不言而喻的；但我想告诉各位，真正进入初中毕业阶段的人生学习生涯中的第一次拼搏并没有如此可怕和乏味，而是充满色彩和富有机遇，只要确定合理的目标、调适好心态并投入努力，通过“中考”，每一个学生都能升入适合自己的学校。也就是说，在“初三”这块调色板上用心调色，初中毕业阶段的学习生活决不会是“灰色”的。

俗话说“良好的开端是成功的一半”，作为一名即将进入初三的学生，如何开好这个“头”呢？用好暑假的这段时间就是一个绝佳的机会。

一、准初三生暑期计划：放松、学习和收心三阶段

过了暑假，新初三生就要迎来紧张的初三生活了，但不少学生假期只顾玩儿，开学后收不回心。在这里提醒新初三生，合理安排假期生活，在放松身心的同时，不能彻底放弃学习。据了解，新初三生容易走两个极端，要么使劲儿“学”，要么使劲儿“玩”。早在放假前，不少新初三生就打算在这个暑假“疯玩儿”一把，他们认为开学后就要进入“魔鬼式”初三了，没时间玩了。假期中，他们每天睡到中午才起，然后就上网打游戏、看电视。与之相反，有的学生却早早就报了几个辅导班，想为初三做准备。他们每天东跑西本，忙着补习、辅导，假期过得比上学还累。

新初三生将迎来紧张的复习冲刺阶段，这个假期能否利用好非常重要，一味学习会让自己没开学就已疲惫不堪。因此，新初三生假期要劳逸结合，可将假期分为放松、学习和收心三个阶段。

第一阶段要放松。和同学一起参加适当的体育锻炼，为中考体育做准备；到博物馆、科技馆、天文馆等处参观，拓宽知识面；到图书馆看看感兴趣的书籍，阅读一些课外读物增长知识，并积累作文素材。这个阶段可视为刚刚过去的七月份。

第二阶段要适当学习。此时暑期已经过半，初三生要制订一个具体的学习计划，将学过的知识回顾一下，并总结归纳。从现在开始到八月二十五日就是这个阶段。

第三阶段要收心。开学前一周，新初三生要开始收心了，为开学做好准备。可以尝试做一个初三复习计划表，找找感觉，为即将开始的初三生活做好心理准备。

二、准初三生暑假如何有效进行适当学习

一个将要读初三的学生怎样安排自己的假期学习呢？

关键要尊重学习规律和成长规律。每一科都有它们内在的规律，会学习的学生善于从老师那里学会这些规律，并能在这些规律的指导下愉快的学习。比如说英语单词，谁都会忘，只不过要懂得记忆的规律，反复地去认识它，才能牢牢地记住它，我们可以使用《奇速英语24个故事串记中考1600词汇》，通过故事搞定单词。学习没有定法，但是学习习惯的养成对一个刚入初三的同学来说非常非常重要。你要弄明白你学习的时候学什么？“学习基础知识，基本方法”慢慢地才会形成能力。你有了这个目标，进步会很大哟，特别是数学，你可以试试呀！

三、准初三生怎样确定学习奋斗目标

初三是初中生学习生涯中的一个重要阶段，在这短短的一个学年中，既要学习初三新课程，又要复习巩固以前所学的知识，所以这个阶段被多数师生称为考前学习的“黄金时段”、中招考试的“冲刺阶段”，真有点“成也初三，败也初三”了。那么，该如何确定初三这个学年的奋斗目标呢？如何具体制订初三这个学年的学习计划和措施呢？笔者根据多年来对初中“教”与“学”的研究，认为这样优化设计初三的奋斗目标，益处多多。

四、准初三生怎样确定暑假学习计划

计划的制定应该是因人而异，要根据自己的实际情况而定。如果你在这方面有困难，建议你

可咨询相关专业老师。

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