

高中生本学期的心理健康 高中学习计划(优秀8篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

高中生本学期的心理健康篇一

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。

1、明白自己的首要任务是什么，按事情重要性程度来安排做事的顺序；

6、千万千万要经常审视自己的良心和责任心。如果你自己将来要父母亲或者自己的爱人孩子养活，那么你是否可以想一想他们凭什么养活你而你却不养活他们，你道德吗？能力是道德实现的重要基础。要是敢于放弃自己的娱乐休息时间。有所放弃才能有所收获，战胜自己才能征服世界。

7、切忌盲目比较，目标要以自己目前的真实状况为前提，要承认某些方面确实不如人，循序渐进才能赶上，不过太慢了就有可能错过很多机会，包括让父母享更大的福的机会。其他：学习问题自我评价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

1.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) 是否把所有的时间都花在学习上了。

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天去做；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。

高中生本学期心理健康篇二

2、参与交流和互动，不要只是把自己摆在“听”的旁观者，而是“听”的参与者，积极思考老师讲的或提出的问题，能回答的时候积极回答。

3、听要结合写和思考。纯粹的听很容易懈怠，能记住的点也很少，所以一定要学会快速的整理记忆。

4、如果你因为种种原因，出现了那些似懂非懂、不懂的知识，课上或者课后一定要花时间去弄懂。不然问题只会越积越多，最后就只能等着拥抱那“不三不四”的考试分数了。

1、要学会整合知识点。把需要学习的信息、掌握的知识分类，做成思维导图或知识点卡片，会让你的大脑、思维条理清醒，方便记忆、温习、掌握。同时，要学会把新知识和已学知识联系起来，不断糅合、完善你的知识体系。这样能够促进理解，加深记忆。

2、合理用脑。所谓合理，一是要交替复习不同性质的课程，如文理交叉，历史与地理交叉，这可使大脑皮层的不同部位轮流兴奋与抑制，有利于记忆能力的增强与开发；二是在最佳时间识记，一般应安排在早晨、晚上临睡前，具体根据自己的记忆高峰期来选择。

3、借助高效工具。速读记忆是一种高效的阅读学习方法，其训练原理就在于激活“脑、眼”潜能，培养形成眼脑直映式的阅读学习方式，主要练习提升阅读速度、注意力、记忆力、理解力、思维力等方面。掌握之后，在阅读文章、材料的时候可以快速的提取重点，促进整理归纳分析，提高理解和记忆效率；同时很快的阅读速度，还可以节约大量的时间，游刃有余的做其它事情。具体学习可以参考《精英特全脑速读记忆训练软件》。

学习思维导图，思维导图是一种将放射性思考具体化的方法，也是高效整理，促进理解和记忆的方法。不仅在记忆上可以让你大脑里的资料系统化、图像化，还可以帮助你思维分析问题，统筹规划。不过，要学好思维导图，做到灵活运用可不是一件简单的事，需要花费很多时间的。前面说的“精英特全脑速读记忆训练软件”中也有关于思维导图的练习和方法讲解，可以参考。

一是要总结考试成绩，通过总结学会正确地看待分数。只有正确看待分数，才不会被分数蒙住你的双眼，而专注于学习的过程，专注于蕴藏在分数背后的秘密。二是要总结考试得失，从中找出成败原因，这是考后总结的中心任务。学习当然贵在努力过程，但分数毕竟是知识和技能水平的象征之一，努力过程是否合理也常常会在分数上体现出来。三是要总结、整理错题，收集错题，做出对应的一些解题思路（不解要知道这题怎么解，还有知道这一类型的题要怎么解）。四是要通过总结，确定下阶段的努力方向。

高中生本学期心理健康篇三

全面撒网式的复习

语文

多注意积累，字音、字形等方面需要注意，该背的古文等要

背熟。

数学

把不同的`章节中的基础知识巩固一遍，把内容跨度较小的题目基本解决(如果你的要求比较高的话)。

英语

把高一到高三的知识点重过一遍，这个过程应该有一套比较好的题量比较大的资料。

文综

跟着老师的复习过程走就可以，重点还是要把基础知识巩固背熟。

这一阶段大概从高二暑假到高三上学期结束(不同的学校在具体时间安排上可能不同)，应把高中课本按顺序过一遍(除语文)，搞定所有该背的东西!文科生则更多的重点放在语数外上。

专题性质的复习

语文

除了前面的基础知识之外，要对阅读题和作文加以适当注意。具体方法是多做一些试卷。可以是历年的考题综合，也可以是最新的高考题目。

数学

集中力量解决后面的综合型题目和一些难题，对于要运用的原理不要有疏漏。

英语

保持大量做题，碰到新的题目要注意总结，要注意听力和阅读

文综

在市场上有很多专题复习的资料，可以选择一些。如，政治需要看一些时事材料，可以对这些材料中可能牵涉的问题加以总结。历史可以分成政治、经济、文化等各个方面加以复习。地理主要是把书上易考的重点当专题来复习，还要注意三科结合的题目。

这一阶段大概要到高考前一两个月，在跟着老师的步骤走之外，还要自己再找一些适合自己的专题性质的资料。重点是多做题，多总结，文综科目加以重视。

冲刺阶段

这一阶段主要是做综合试卷和模拟题。虽然不一定在高考中能碰到，但做一些综合试卷是对高考的一种模拟，无论从内容还是心理上。做完卷子之后，要归纳自己做这套卷子的收获。在做卷子之余，可以把以前背过的文综基础知识翻一翻，熟悉熟悉。

在临考阶段，复习计划的调整也是必不可少的，到那个阶段可以采取以看历年高考真题为主的复习方式，让自己多思考。

优秀的思维者都是会学习的人，他们能够掌控学习过程、制订学习计划，并严格执行这一计划。根据目标制订学习计划会使学习过程清晰起来，在这一过程中，你必须知道想要回答哪些问题、得到哪些信息、学习哪些概念、掌握哪些观点。优秀的学习者清楚他们想要理解的逻辑是什么，他们的学习有着明确的策略，并且坚持运用这些策略来完善自己的思考。

策略1：确保了解每门课程的要求，即这门课程是如何被讲授的，对你有什么要求。了解课程评分方法以及做好课程准备的建议。

策略2：成为一个积极的学习者，通过主动阅读、写作、报告和听课让知识真正融入思维当中。

策略3：将你所学的每一科目内容都看作一种特殊的思维方式(在历史课上用历史学思维思考;在化学课上用化学思维来思考;等等)。

策略4：成为一个勤学好问者。通过提出问题投入课堂的讨论中。如果不提问，你很难知道自己掌握了哪些内容、没有掌握哪些内容。

策略5：探寻内在的相互联系。每门课上的学习内容都是相互联系的知识体系，绝不是随机任意的记忆知识点。不要像鹦鹉学舌一样地机械记忆，而要进行探索性的学习，将新的知识与之前的知识体系联系起来。

优秀的思维者都是会学习的人，他们能够掌控学习过程、制订学习计划，并严格执行这一计划。根据目标制订学习计划会使学习过程清晰起来，在这一过程中，你必须知道想要回答哪些问题、得到哪些信息、学习哪些概念、掌握哪些观点。优秀的学习者清楚他们想要理解的逻辑是什么，他们的学习有着明确的策略，并且坚持运用这些策略来完善自己的思考。

策略1：确保了解每门课程的要求，即这门课程是如何被讲授的，对你有什么要求。了解课程评分方法以及做好课程准备的建议。

策略2：成为一个积极的学习者，通过主动阅读、写作、报告和听课让知识真正融入思维当中。

策略3：将你所学的每一科目内容都看作一种特殊的思维方式(在历史课上用历史学思维思考;在化学课上用化学思维来思考;等等)。

策略4：成为一个勤学好问者。通过提出问题投入课堂的讨论中。如果不提问，你很难知道自己掌握了哪些内容、没有掌握哪些内容。

策略5：探寻内在的相互联系。每门课上的学习内容都是相互联系的知识体系，绝不是随机任意的记忆知识点。不要像鹦鹉学舌一样地机械记忆，而要进行探索性的学习，将新的知识与之前的知识体系联系起来。

高中生本学期心理健康篇四

教学管理的核心就是教学质量。教学质量应当就是教师教学工作质量和学生学习质量的总和，只有实施形成质量全过程的管理，才能保证教学质量的提高。针对我校教学的现状和面临的实际情况，对各教学环节中存在的问题予以重点关照，从基本做起，力争通过有序的管理监控，实现教学质量的提升。

1、 备课

集体备课：

每学期要求各教研组利用两周一次的教研活动，有针对性地分期、分批对各年级教材的重点、难点予以讨论并记录，便于新教师把握教材提高课堂教学效果。

2、上课

要求上课体现学生的主体性，注重教学活动的实效，增强教学内容呈现的逻辑性、教学环节过度的衔接性、教学语言表

达的流畅性。上课要精讲多练，精选例题，体现分层次；加强课堂的及时反馈。每学期教导处要求教师上好每一堂课，每人听课不少于10节；学校安排优质课评选，要求广大教师积极参加，通过相互间学习交流，提升自己的课堂教学能力，真正地把课堂作为提高教学质量的主阵地。

3、作业

布置与批改作业就是巩固学生所学知识，检查教师教学效果的必要手段，我们要求教师：

(1)作业包括书面作业、朗读背诵、复习、预习等，要目的明确，精心选择，符合科学性、典型性、启发性的原则。

(2)作业的量要适当，对于不同的学生应有区别。

(3)作业批改要及时、认真，以便及时发现教学中存在的问题，有针对性地予以解决。

(4)每学期教导处于第8和16周进行作业批改检查，针对检查过程中存在的问题和不足于教研活动时指出；对于质量高的教师予以一定经济奖励。

4、课外辅导

课外辅导就是课堂教学的补充，就是教师对学生因材施教的重要方式。

(1) 要求教师根据学生不同的学习情况，利用早、中自学课或其它课余时间，有针对性地做好提优、拔中和补差工作。

(2)要 求辅导教师对个别学生做好辅导记录，便于对辅导效果进行追踪调查。

5、成绩考核成绩考核就是巩固学生学习收获，检查教学效果，

督促学生的学教师的教的一个重要环节。我校学期教导处组织两次月考和期中、期末考，第一次月考时间为第6周，第二次为14周，期中考试为第11周，期末考试一般在每学期的假前进行。要求每位任课老师于每次考后进行质量分析，找出问题存在的原因，并对接下来的教学做出及时调整，努力提高教学质量。教导处于当次考试之后的教研活动时对每位教师的考试情况予以分析。

提高学生学习的自觉性，教育学生懂得怎样抓好学习全过程的各个环节，加强自己意志、毅力、恒心等学习品质的培养，就是与教师教学的全过程相辅相成的，二者缺一不可。为此，我们要求学生要做好课前的预习和课后的复习工作，作业独立完成，杜绝抄袭现象，要求相关教师提早进教室进行辅导，防止学生在校抄作业。

教学质量就是学校的生命线，只有很抓质量，才能使学校得以长足发展，希望通过一个学期的共同努力，使得我们学校的教学质量能有教大提升。

高中生本学期心理健康篇五

高中新学期数学学习计划表是现在大家比较关注的问题，数学网高中频道的编辑就为您准备了相关内容，希望能帮助高中生做好开学计划表，规划好自己的学习时间！

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。在每一门课的复习中，不同阶段以不同内容为主，多看课本或多做习题，要掌握好。

总之，在总体计划的基础上，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！

高三复习计划

制订一个切实可行的学习计划，把自己的假期安排好，不要急于求成，要脚踏实地，只有这样才会有成效的。

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。

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。

高中生本学期心理健康篇六

按照20xx版《全日制普通高级中学英语课程标准》的要求，在义务教育初中英语教学的基础上，巩固、扩大学生基础知识，发展听、说、读、写的基本能力，培养口、笔头初步运用语言进行交际的能力，侧重培养阅读能力，并使学生在获得一定的自学能力，增进对所学语言国家的了解；发展学生的智力，提高思维、观察、记忆、想象、联想等能力。充分利用多媒体教学手段，进一步加大课堂教学容量，提高课堂效率，增强学生兴趣。

1. 语音教学：语音教学要紧密切合词汇、对话和课文进行，要充分利用口语录音带、听力训练与测试带，让学生听录音，模仿标准的语音语调。

2. 词汇教学：词汇教学主要是使学生掌握词义（见课标词汇表）、词的搭配和用法，通过有情景的教学达到目的。教学中要注意词不离句，句不离篇。根据新的教改趋势，注意适当扩大词汇量。注意总结归纳构词法，适当介绍常见词根。

3. 语法教学：语法教学主要通过实例进行。学生先接触语法现象，然后总结归纳，并进行强化训练。

教学内容包括听、说、读、写、测试(必须含有听力测试) 等项。

各年级根据《中学英语课程标准》组织实施教学。具体安排(略)

特别提示：高一阶段抓好学段的过渡，学习意识的改变，方法的调整，重课本，重基础。

高二阶段在重课本的同时，注重扩展性阅读，穿插专题训练，有意识的贴近高考。高三阶段提倡用新的语言材料复习基础知识，加强词汇知识的扩充与学习, 注意做题方法的指导和规范答题的训练。

高中生本学期心理健康篇七

在本学期的英语教学中，坚持以下方的教学理念为指导：第一，在切实了解学生的真实水平和结合学生学习成绩的的基础上，适当改变教学方法，加强学法指导；第二，教学要面向全体学生，关注学生的情感，激发他们学习英语的兴趣；第三，以学生为主体，尊重个体差异，因材施教；第四，在新课标的指导下，倡导学生体验参与学习，完成设计目标；第五，注重过程性评价，建立能鼓励学生自主学习潜力发展提高的综合评价体系。

a) 本届高二学生在英语基础方面很薄弱。在词汇，语法规则等方面存在很多缺漏。所以，在听、说、读、写这四项技能上，学生水平存在很大差异。

b) 学生在学习策略和情感态度方面也存在需要进一步解决的问题。例如：学习缺乏主动性、自觉性；大多数同学没有养成

良好的学习习惯，不能主动做好课前预习和课后复习工作，学习没有计划性和策略性，也不注意知识的积累和巩固。

c)在课堂上，习惯于以往被动地理解所传授的知识，不善于发现和总结语言规律，学习的主体性不突出。

所以本学期教学任务繁重，时光紧迫。每一单元除了关注阅读、写作、听力、视听说等语言实践活动，还关注语言知识、情感态度、文化意识和学习策略等。其中，透过并利用教材培养和坚强学生的阅读理解潜力和以前的必修教材有很大的不一样。本学期的选修教材强调学生综合语言运用潜力的培养和提高，所以重点在于培养学生用英语获取信息、处理信息的潜力；用英语分析问题、解决问题的潜力；用英语进行思维和表达的潜力。难点在于学生在情感态度和学习策略上的改变，到达用英语思维和表达的目标。

透过学习让学生有丰富的生活常识、多文化背景的积累，并构成正确人生观、价值观，有用心的情感态度和跨文化的交际潜力。同时培养自主学习潜力，积累学习方法。更重要的是培养学会僧的阅读理解潜力，提高学生的应试水平。

a)让学生每一天积累几个单词，利用“互测及教师抽查”及时检查，保证效果并坚持下去。

b)实行过程性评价，调动学生用心性，透过不一样方式的检测，让进步的同学体会到成就感，让落后的同学找出差距，感受压力。由此在班里构成浓厚的学习氛围，培养学生健康向上的人格和竞争意识。

c)关注学生的情感，营造宽松、民主、和谐的教学氛围。

d)在教学中根据目标并结合教学资料，创造性地设计贴近学生实际的教学活动，吸引和组织他们用心参与。学生透过思考、调查、讨论、交流和合作等方式，学习和使用英语，完

成学习任务。

e)经常进行教学反思，适时调整教学方法，贴合学生的真实状况，利于学生的有效性学习。

f)加强群众备课，充分发挥老教师的经验和新教师的激情，到达最佳的教学效果。

高中生本学期心理健康篇八

新的一年新的开始，为了在新的一年里使我校教育教学研究工作迈上一个新的台阶教研室根据学校总体工作要求及安排，本学期主要制定如下工作计划：

一、加强理论学习和新课程改革培训，提高教师队伍素质，建设一流师资队伍

二、加强新教师帮扶工作，完善指导教师责任制，发挥名师作用，继续加强对青年教师的培养，本学期要求各组根据本组特色举办丰富多彩的教研活动，加强名师的影响与辐射作用，继续加大对青年教师的培养力度，强化“青蓝工程”结对活动，对青年教师的教学活动定期进行阶段性评价与总结。继续组织青年教师开展公开教学活动，举办青年教师教学教研座谈会。

三、组织高三教师学习20xx年江西考纲及考试说明，组织各学科骨干教师积极研讨20xx年高考动态并举办优秀教师高三复习专题讲座。

四、注重教研工作的实效，使教研活动一切围绕教学这一中心进行

1、各教研组认真筹划本学期教研活动计划，做到每周有主题、专题。

3、 教研组长与备课组长要严把备课关与撰写教案关，坚持每周一次的集体备课，做到进度统一、目标统一、内容统一、资源共享，设计好每节课的师生互动方案；提倡教师从专业名刊和互联网上学习，引进名家教研思想，形成我校优势名师群体，促进我校教研工作的深入发展。

4、 鼓励并促进教师利用业余时间总结教学经验，编写教学论文，积极向有关教育刊物投稿，并把自己的经验在教研例会进行推广。

5、 继续加强校际交流，吸取外校名师与本校名师的办学理念与教学经验

有组织有计划地组织各教研组教师赴外学习，并以书面的形式写出总结，提出有建设性的建议。高三备课组尤其要重视外地、外校有价值的高考信息，并在此基础上精心设计高考模拟试卷；继续邀请外校及本校名师开展高三复习专题讲座，及时为高三教师传递信息，为高三学生提供总复习指导。

五、开展教学比赛活动。

六、及时、认真完成学校及相关上级部门交给的工作任务。