

# 高三上学期计划和目标(大全5篇)

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们的工作与生活又进入新的阶段，为了今后更好的发展，写一份计划，为接下来的学习做准备吧！大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的计划吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的计划书范文，我们一起来了解一下吧。

## 高三上学期计划和目标篇一

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。

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。

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。

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。

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。

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。

## 高三上学期计划和目标篇二

这里的事情指的是一些积累性和重复性的学习。比如，背单词和背古诗文，文学常识，高三下学期的时候还可以每天刷题，一天5篇英语阅读，5个病句修改之类的。这种性质的学习是必须每天雷打不动坚持学的，再忙都要抽出时间来做，我个人的习惯是早上背15分钟古诗文和单词，下午第四节自习课刷题。

这个主要是根据你多次的月考成绩来分析出自己的弱势学科。高三上学期一般以语数英为主，综合学科的弱势学科为辅，优势学科最次。高三下学期就狠抓弱势科目，稍微放松优势科目。弱势学科的分析一定要具体到哪个知识点，哪几道题，题型是什么，自习课复习的时候你就不会那么盲目了，这个属于学习方法，不再赘述。举个例子，我一个星期一共有18节晚自习，每天3节，前面两节一般有老师辅导，每科2节，第三节我们自习那么我实际可以分配的只有6节晚自习。我一直都是数学比较弱，所以高三上的时候分了2节给数学，一节给英语，语文，剩下的两节分别给了地理和政治，历史个人感觉比较好久推到周六下午放学后自习，高三下的时候就数学两节，英语语文没有，剩下的全给了文综。

很多人都说习惯是养成的，然而生物钟这个东西真的不是。我有个同学一直都是妥妥的8小时睡眠，但是她每天依然要睡满早上三节课才清醒。这个睡多长需要自己去实验，我可能是体质问题，晚上睡5个小时，中午睡半小时，一天都很精神。高三上的时候允许你刷夜装逼，但不要过分，高三下睡得怎么爽就怎么来，保持最好的精气神，什么你说作业太多不刷夜做不完，那宁愿不写也不要破坏这个，至少高考前一个半月要睡得好。还有，一定要午休。

每日，每周，每月，每学期。

这个要从大到小来订，无外乎就是设置目标。比如这学期我要从年级60名前进到年级前30。那么每个月的月考就有了目标，每次进步8名。为了达到每次月考进步8名，那么我一个星期要复习完两科文综的科目。为了复习完两科，所以一个星期我3天要过完一科的课本。以历史4本书为例，那么每天就要看1.3本。

明天要做的事情可以在睡之前想想，花个十分钟，不一定要写下来，一定要是具体的可操作的目标，别弄太多任务到时候你完不成很沮丧的，你自己清楚每天你能做多少事，循序渐进的增加嘛。

重要的事说3遍。答主的学习计划只坚持了整个高三上，高三下的前两个月也是每天熬夜乱来，最后一个半月才幡然醒悟，继续执行计划，不过在其间每天必做的事情没有停下来。最后高考成绩也是出乎我的意料吧，还是留下了很多遗憾。

## 高三上学期计划和目标篇三

高三新学期的到来，意味着高考也将要来临了。下面是本站小编为您精心整理的高三学生新学期学习计划模板。

### 一、目标

语文力争100分、文综力争200分、数外力争100分，总分力争450至500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、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，还应有每周的小结，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。

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。

## 一、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。

## 二、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。

## 三、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。

#### 四、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。

#### 五、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。

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。要在浏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。同时适当地做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。

3、作业 作业是提高思维能力，复习掌握知识，提高解题速度的途径。通过审题，分析问题，解决问题可以达到巩固检验自己的目的。完成作业时，一定要做到独立完成，去形成自己的一个独立的思维习惯。

4、复习 及时复习的优点在于可加深和巩固对学习内容的理解。根据遗忘曲线，识记后的两三天，遗忘速度最快，然后逐渐缓慢下来。学过即习，方为及时。俗话说“温故而知新”，就是说，复习过去的知识能得到很多新的收获。这个“新”主要指的是知识达到了系统化的水平，达到了融会贯通的新水平。

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。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”。

早上各时间段计划安排及计划原则：

计划安排：

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。

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。

计划原则：个人计划服从于班级、老师的计划，消除无所事宜的时间，充分利用好白天时间。

上午各时间段计划安排及计划原则：

计划安排：

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。

计划原则：保证常规学习时间，充分利用自由时间，按事情的重要性充分合理安排时间，重要的放在首位，避免过多细节。

正午各时间段计划安排及计划原则：

计划安排：

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。

计划原则：长计划，短安排，要有足够的睡眠时间，学习质量的好坏取决于是否有足够的睡眠。

下午各时间段计划安排及计划原则：

计划安排：

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。

计划原则：计划要留有余地，避免因没有时间调整而使计划落空，加倍估计时间，费时事情要提前着手做。

傍晚各时间段计划安排及计划原则：

计划安排：

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。

不要三分钟热度，就很快败下阵来。

## 一、不要被老师牵着

走高三有其特殊性，学生要时刻抱有“因人而异”的观念，密切结合自身情况学习。然而不可避免，老师布置学习任务往往得顾及整体，这使一些基础较好的同学不得不做“无用功”。所以高三需要学会的第一点就是：不要被老师牵着走。譬如抄写，如果你觉得不用抄写你也能背出单词，那就别抄；譬如整理文言文课文中的词法、句法，如果你觉得这些内容很简单，已经掌握了，那就别整理了……时间宝贵，得把它用在更需提高、更见成效的地方！

## 二、参考书的使用

应求“精”。吃透一本好书比潦潦草草地做几本有效得多。有些同学光做习题不对答案，这种做法的效果几乎是零。不对答案，意味着根本无法“从错误中提高”。但做错的题并非看懂答案就行，而应在“看懂”后的第二天尝试独立地再解一遍。

### 三、别忙着查词典

做英语试卷时常会碰到不认识的词，不要立刻查！陌生的词多碰到几遍，反复记忆后，它就成了你词汇量中的“库存”了。查生词时，注的解释最好是英文的，一方面英语的点滴阅读能培养良好的语感，另一方面英语解释常有中文解释无法比拟的贴切性。

### 四、老老实实地背诵

高三要背诵的东西相当多，而人的遗忘率是呈先快后慢的走势的。因此，背诵时应背诵(看、背结合)——一小时后再背一遍——第二天再背一遍——七天后再次背一遍……相信很多人对繁重的背诵很是头疼，但如果高考中因为这种“死”的东西造成失分，不会觉得不甘心吗？所以，老老实实地背吧！

### 五、精选讲座、补课班

在高三后期，各类讲座、竞赛会接踵而至。对于讲座，要选择针对自己水平的去听，十分关键的一点是要当个“包打听”，询问有经验的老师，一定要把某时某地举行的权威讲座给“挖”出来！补课也是同样道理。花些时间去听个“经典”的补课班，一旦参加就要认真去学。但补课得保证自己是学有余力的，先基础后提高。

### 六、通过“玩”进行“学”

我想说的是：学习没有捷径，只有技巧和方法。怀一颗“天道酬勤”的心，以技巧结合切实的努力，成功便有可能为你所得。

## 高三上学期计划和目标篇四

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。

- 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。

### 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，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，讲辩证。

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。

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。

## 高三上学期计划和目标篇五

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。这高三文科复习四忌：

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。

第一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，也不要灰心丧气，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。

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，就是心理素质不过硬，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考虑问题，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，你就一定会考出好成绩的；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轻松自如的；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。