

# 制定一个计划 如何制定一个学习计划(大全5篇)

在现代社会中，人们面临着各种各样的任务和目标，如学习、工作、生活等。为了更好地实现这些目标，我们需要制定计划。相信许多人会觉得计划很难写？这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。

## 制定一个计划篇一

一份有效的“学习计划”能帮助你厘清思绪，找到自己的节奏。新学期从一份学习计划表开始吧！一起来看看如何制定一个学习计划！

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。

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。

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。

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，就像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。

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。

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。

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。

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。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。

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，然后再复习外语。

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。

## 制定一个计划篇二

### 1、吃鸡鸭肉少吃猪肉

减肥者可以吃哪些肉类？鸡鸭肉中的蛋白质含量颇多，在所有的肉类中，鸡肉的蛋白质含量最高，是属于高蛋白低脂肪的健康食品。而猪肉美中不足的是含饱和脂肪酸多。因此，营养专家建议多吃鸡、鸭肉，少吃一点猪肉也有益健康。

### 2、每天一个蛋一杯奶

每日早餐或是晚上临睡前1小时喝一杯牛奶一个蛋，牛奶中的矿物质种类非常丰富，尤其是牛奶中的钙是人体钙的最佳来源，牛奶中维生素a和维生素b2含量也很高，能弥补人体在膳食中的缺乏。蛋黄中有非常宝贵的维生素a、d、e、k等。这些都是“脂溶性维生素”蛋类提供的必需氨基酸，其构成比例很适合人体的需要。

### 3、粮食类食物不能少

“食物应多样化，以谷类为主”。成人每天摄入粮食应为300-400克。谷类食物中的碳水化合物不仅能为人体提供能量，而且还是b族维生素的主要来源。粗杂粮中的维生素b1更

是远远高于精米白面。

#### 4、食盐过多有害无益

盐可起到调味的作用，也是维持人体正常发育不可缺少的物质。但盐含钠，人体含钠过多对健康有害无益。尤其是肥胖者、糖尿病、高血压以及肾脏病患者更应该减少食盐的摄取量。

#### 5、减少高糖高脂饮食

据生理学家发现，若是一个人每天额外增加一汤匙糖（15克）和一汤匙油（15克），一年之内就会增加体重10公斤左右。正常情况下成人每天2汤匙（大约30克左右）；肥胖症及高脂血症等患者每天1汤匙为度。

#### 6、常吃豆类食品

五谷杂粮已成为日常养生食品，豆类和豆制品同样有助于补充人体所需营养。如果坚持每天食用豆类食品，两星期后，人体就能减少脂肪含量，同时还能增强免疫力，降低患病的几率。

#### 7、每天吃500克蔬菜水果

蔬果中含有丰富的维生素、矿物质、纤维素。这些都是维持人体正常新陈代谢的营养素，能保持肠道正常运转，防止便秘，降低肥胖的几率。

#### 8、多吃菌菇类

香菇、蘑菇、黑木耳等菌类食品含蛋白质较高，还有多种微量元素，长期食用能起到很好的保健作用。

#### 9、创造条件吃海鱼

越来越多的营养专家认为，食用海鱼对人体有着非同寻常的保健作用。海鱼中的鱼油含有一种淡水鱼所不具备的高度不饱和脂肪酸，而且牛磺酸含量也比淡水鱼高很多，对人体心脏和大脑都具有保护作用。

## 冬天室内运动part110~15分钟的无氧运动

北京体育科学研究所发布的一项研究表明，按照先无氧运动再做有氧运动的运动顺序进行，能让运动减肥效果比单纯做有氧运动高出一倍。研究中所说的无氧运动并非大强度的无氧运动，而是一些动作相对慢一定的无氧运动，如深蹲、卷腹等。因此，在开始有氧运动之前，我们可以先做做无氧运动。具体运动计划如下：

热身运动5分钟左右+深蹲30次左右+休息一分钟+卷腹30秒+休息一分钟+俯卧撑20~30个+休息一分钟休息完毕，按照顺序，开始第二组动作。对于没有运动基础的人，动作只要做1~2组即可，有运动基础的人可以根据自身的条件增加循环次数。

## part220~30分钟左右的有氧运动

一般有氧运动需要坚持30分钟以上，但是因为计划中包含有无氧运动，有氧运动消耗脂肪的效率会更高，所以可以不用坚持那么长时间的有氧运动。居家有氧运动可选择瑜伽、健身操或者跳绳。因为运动的时间不算长，建议每次选择一种有氧运动。每天或每周换着来做。需要注意的是，如果是本身严重超重的人，不建议跳绳。一般人在家跳绳，最后垫上垫子。家里水泥地比较硬，会对双脚造成强烈震荡。用垫子垫着，再穿上运动鞋跳绳能够较少受伤可能性。

## 制定一个计划篇三

3、做广播体操，或者学习简单的武术套路或练武的一些基本动作，注意：初学练武时，先不要求神似，而必须追求形似。

4、每天早晨锻炼时，进行一下深呼吸后，凭借一口气尽力对天长啸(能锻炼和提高自己的肺活量与底气)。

5、每天睡觉前准备一杯绿茶水，清晨起床后的第一件事是给凉绿茶水加点热开水后，空腹把它喝了(一是稀释体内因睡眠后的血液粘稠问题;二是有利于锻炼身体时不出现供血、供氧不足的不良状态;三是有清扫体内垃圾的作用，提高身体的消化功能，有利于多长肉，特别是多长腱子肉。

6、每天早晨一定要吃饱饭，中午也必须吃好、吃饱。鸡、鸭、鱼、肉可以随便吃。但是，晚饭：一是最好少吃点面食;二是最好少吃点鸡、鸭、鱼、肉;三是吃好就行，不要吃的太饱。因为，晚饭的这三条都是长肉的最有利条件，自己必须控制把握好，以免形成摄入量过多而造成尽长脂肪肉(肥肉)，不长腱子肉(瘦肉)的主要原因。

## 制定一个计划篇四

相信这几天大家的朋友圈都被王健林的动态图给刷屏了□omg一个亿，土豪的世界我们不懂，还是跟小编一起来聊聊减肥吧！你还在减肥这条路上挣扎吗？还是为减肥而痛苦不堪吗？先定一个能达到的小目标，比方说先瘦它10斤！开玩笑，下面就跟小编一起来定个小目标吧！

原则：

每天不少于1200大卡

无论你控制蛋白质、碳水化合物或脂肪，最终降低的是热量的摄取。人每天至少要摄取1200千卡的热量，如果供给身体的热量太少；就会失去肌肉。肌肉是人体消耗热量、促进新陈代谢的关键。

学会控制总体的热量

每1克脂肪合9千卡热量。与脂肪相比，碳水化合物和蛋白质每克所含热量要低得多，约4千卡。因此，要减肥不必少吃东西，可以以新鲜的蔬菜、水果、谷物代替每日所食用的含脂肪的食物（如奶油等食物）。当然，不是每个人少吃脂肪都能减肥，如果碳水化合物食用过多，也会使体重增加。关键是要控制总体的热量。

## 制定一个计划篇五

在我们的计划已经实施了一段时间之后，评估反馈的意义就出来了，因为我们希望知道我们的计划是否可行，我们的执行情况如何，只有通过不断的试行和改善才能使我们的健康计划更加有效。我们还可能遇到这种的问题，你通过网络或者书籍看到了一些不错的饮食方法，健身方法，但是经过一段时间的使用，你发现怎么对自己没有效果呢。

其实这些情况很正常，我们应该知道的，所有的方法肯定不是普遍适用的，对别人有效并不意味着对你自己一定也有效果。身体素质的不同，生活习惯的不同，还有更多的人与人之间的差异都可能导致这种情况的出现。不过如果你真的遇到了这种问题，你应该回顾一下自己试行这个方法或者计划的过程，找找原因。有没有可能改变一下，修正一下，或者干脆找类似的东西来替代它。下面举一些例子来说：

### 目标问题

很多人倾向于把目标制定的高一些，但这通常就会导致一些问题，比如说我们的目标可能根本就不可行。如果你用bmi（体重指数）作为自己的目标的话，可能也会出现一些问题。毕竟bmi没有把年龄，性别还有肌肉质量考虑进去，也不会分别计算肌肉和脂肪含量。所以如果你经常健身，肌肉比较发达，象运动员那样的身材的话，你的bmi值也会很高，尽管你根本不在肥胖的行列中。所以，一旦你发现自己的目标当中

如果有一些自己总是达不到，那么你应该停下来开始想想了：

好好考虑下自己的目标，是不是真正不可行，你要根据自己的情况来考虑，不要欺骗自己。

衡量标准是不是足够有效，就像你用bmi来衡量的话，可能会出现上面的问题，也许你需要找到一些更有准确有效的衡量标准。

想想自己为什么会达不到目标。是自己没有跟着计划实行，还是计划本身就有问题？是不是已经取得了一些进步，只是没有自己预想的那么快？如果是这样的话，你可以稍微调整下你的目标，毕竟你还是在进步当中的。如果你没发现自己有什么进步的话，那么就是你要改变计划的时候了。

## 缺乏乐趣

很多人在坚持实行自己的健康计划的时候，经常会抱怨说没有意思，

我吃不到自己喜欢吃的东西，我也不喜欢这些运动，我讨厌去健身房，我痛恨锻炼，等等。这很有可能导致你放弃自己的健康计划，回到自己的老路上，过着自以为充满乐趣的生活。也许你应该尝试一下这些办法：

让别人参与进来。如果你的朋友参与进来，无论是散步还是慢跑，你都可以边聊天边运动，这种就会舒服得多，时间也不知不觉过的快了很多。如果你不喜欢去健身房锻炼，找一个partner吧，你们互相帮忙装装杠铃片，交流交流经验，也许会好很多。

改变运动时间。如果你不喜欢早起运动，那么你可以下午或者晚上运动啊！我们学校操场上大清早和晚上8点以后都有很多运动的人，反正找你自己喜欢的时间去运动就好了。

适当享受生活。很多好吃的东西可能不是健康食品，但是你又很想吃这些东西，怎么办呢？当然不能放开肚子大吃一顿了。最好的办法是把这些东西当做对自己小小的奖励。如果你这种运动效果不错，饮食也健康规律了很多，那么吃一点吧，当做对自己的奖励，不过你一定要有自控能力才行。

## 身体问题

在你进行锻炼的时候，很可能会遇到一些这样的身体问题。也许你可以完成多数的运动内容，只是某一项很难完成。这种时候你也许很沮丧，可是这有什么呢？慢慢来，别着急，如果实在不行就换个别的运动方式嘛！毕竟有些身体上的原因生下来就那样了，不是那么容易改变的。有的时候可能因为前段时间的锻炼造成肌肉酸痛，这种时候你可一定要坚持住，这正是关键的时候，咬着牙继续做吧！没有酸痛，哪有肌肉。

## 总结

健康计划这一系列文章到此也就结束了，对于在这一系列文章中出现的建议都是我个人想出来的指导性的内容。希望能够对读者有一些帮助，当然大家应该按照自己的情况，进行某些调整是必需的了。当然你读过之后觉得我在胡说八道也没有关系，忘掉我写的东西就好了。如果你有什么意见和建议请通过留言或者邮件联系我，如果我有什么错误，也欢迎大家指正，毕竟我只是一个初学者。