

# 2023年状元每计划时间表 江苏文科状元 宏观制定学习计划(大全5篇)

做任何工作都应改有个计划，以明确目的，避免盲目性，使工作循序渐进，有条不紊。写计划的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？那么下面我就给大家讲一讲计划书怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 状元每计划时间表篇一

坏习惯是不太容易改掉的，而新的习惯如果不是“自然而然”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：

### 1. 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。

### 2. 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。

### 3. 抓住每一个机会来实践你的好习惯

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，这会使得你做更多的事。

### 4. 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。

## 5. 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。

## 6. 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。

## 7. 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。

## 8. 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。

## 状元每计划时间表篇二

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。

### 2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。

### 3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。

### 4正午1点-2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。

### 5下午3点-4点

调整后精神又振，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。

## 6傍晚5点-6点

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。

## 7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。

## 状元每计划时间表篇三

第一轮是全面撒网式的复习。把高中课本按顺序过一遍(语文除外)。该背的东西在这一轮复习要基本搞定，数学要把不同的章节中的基础知识巩固一遍，能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)，英语要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。语文要多注意积累，字音、字形等方面需要注意，该背的古文等要背熟。这一时期大概从高二暑假到高三上学期结束(不同的地方在具体时间安排上可能不同)，文科生应该把更多的重点放在语数外上。

第二阶段是属于专题性质的复习。这一阶段在跟着老师的步骤走之外，最好自己再找一些适合自己的专题性质的资料。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。具体方法是多吃一些试卷。可以是历年的考题综合，也可以是最新的高考快递题目等。数学要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。英语应该保持大量做题，碰到新的题目要注意总结，要注意听力和阅读。文综应该市场上有很多专题复习的资料，可以选择一些。比如说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。这一段时间大概要到高考前一两个月，重点是多做题，多总结。要适当加强对文综科目的重视。

第三阶段是冲刺阶段。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。记住做完卷子之后要注意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。

当然最后在高考前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，多思考思考。

## 研究生学习计划

### 01

#### 研一

#### 研一：学习+看书

研一的重点任务是读书与学习。这时的看书需要做到以下几点：

#### 1. 读书要博而深

可在开始博览群书，在大体上形成一定的专业概念，之后开始系统地读书，可以根据专业的体系和结构去看书，补充以前所欠缺的知识，争取在知识结构上形成一个完整的专业知识体系。总体上形成一个“t”字形的知识结构，即在知识面上如t的横一般宽广，在专业深度上，则如t的竖一样深入。

## 2. 学会提取知识

这是知识爆炸的世界，如何在纷繁的书海中准确有效地汲取营养，成为研究生读书的首要问题。可以通过两个途径来解决：一是读名著；二是区别对待不同类型的书，书分两种一种可以从中汲取大量的营养，这种书应该细细品味，要精读；另一种可以给你惊喜，这种你只需要略读找准其兴奋点即可。

## 3. 学会在书中发现问题

孔子云“学而不思则惘，思而不学则殆”。因此，大家不能只为了读书而读书。而要在读书中善于思考。我们的思维在长期的“听话教育”中变得疲惫和倦怠，然而批判思维却是研究生所必须具有的，所以在读书过程中我们不能一味的汲取，要带着批判的发现问题的态度去看书，最先可以通过不同书中对同一个问题的争论来启发思维。要在读书中善于总结和归纳，将“读”与“思”动态地结合。同时，注意做好读书笔记，笔记要尽量地详尽和深刻，以备将来写作和思考之需。

## 02

### 研二

#### 研二：写作+看书

研二主要是多多参与项目，经过研一的理论沉淀，开展项目或研究，能够形成自己的想法，才能够有创意，顺便也可以对毕业论文有所准备。

看书将是研究生三年始终不弃的学习任务。只有不断地读和想，才能让思想深入，让见识广博，才能让研究有所针对性，有说服力，有最起码的根基。看书是一种知识的积累，交流是一种思维的提升，但个人的学习成果却是以写作来表达的。

只有我们在看书交流中带有写作的意识才能真正提升自己的写作能力。文章是个人思维规范性的表达，是个人学习成果的表达方式之一，更是社会评价一个研究生的最快捷方式。众所周知，我们学校的研究生必须要发表一定数量的文章，才能有资格毕业。因此，写作是研究生二年级重中之重的任务，在这一时期，必须保证论文的发表。

首先要做的就是勤练笔，多看，多写。并且在写中发现不足，找出问题，再有针对性的看书。写作刚开始往往无法下笔，这就是写作经验欠缺而造成的，一方面，我们可以多写，先从小文章入手，以练笔为主。文章要注意有文采，即使是学术论文，一定的文采也是吸引编辑和读者眼球的优势，还要注意学术的严谨，论文格式的规范。另一方面，可以由模仿入手，多读大家的作品，从作者的角度去思考别人为什么这样写，这样写有什么好处。然后慢慢体会作者的写作技巧和文章逻辑性，再转到自己的写作之中去运用，将对我们的写作帮助极大，这样也容易发表。

## 03

### 研三

#### 研三：考博+找工作

研三就是写毕业论文，实习，找工作了，有了前面的理论沉淀+实践演练，这些都是水到渠成的事情。这个时候就不适合再参与项目，和毕业论文及找工作无关的事情尽量少做或者不做，老老实实写论文、去实习。

研究生三年级的任务是基于研究生二年级的任务已完成的基础之上的。于是，三年级就重点着手于自己的人生目标——考博或找工作。

总之，三年的研究生生活是我们提升自己的最佳时光，有计

划地把握好这段光阴，将有利于我们今后人生的发展。给自己一个正确的定位与计划，然后有目标的出击。

## 状元每计划时间表篇四

第一阶段，是整个高三第一学期。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。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。

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。

## 状元每日计划时间表篇五

于学习来讲，除了要对一年以来高考复习的时间要统筹安排外，合理安排每日时间，最大效率得提高复习效果尤为重要。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。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！