

高中生活感悟经典语录 高中生活感悟心得体会(实用5篇)

计划可以帮助我们明确目标、分析现状、确定行动步骤，并在面对变化和不确定性时进行调整和修正。我们在制定计划时需要考虑到各种因素的影响，并保持灵活性和适应性。以下是小编为大家收集的计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

初二学生寒假假期计划篇一

初二是一个平稳的发展时期，没有了初一对中学生生活的新奇和暂时压力，也没有初三面临毕业升学，处于一个相对平稳的时期，这一时期是潜心努力学习的时期，也是一个产生剧烈变化的时期，更是一个危险的时期，也是一个爬坡的时期，是一个分水岭。这个“分水岭”并不是仅仅体现在初二的期末考试中，最重要的它会更加清楚的体现在你的初三复习中，体现在最终的中考当中。

结合自己的教学经验，这里很想跟同学们分享一些话，希望对你们有帮助。

一、不要等到初三再发现你与同学的差距，到时即使发现了也没什么必要了。在关心自己的考试成绩的同时更要关心自己的学习状态。不懂的就问，没跟上的马上跟同学讨论，千万不要想着等到初三去“查缺补漏”。

二、有个远大的目标，有个合适的计划——严格管理时间，科学安排时间。大部分初三学生的时间真的是挤出来的，幸运的是我们距离初三还有一个学期和一个暑假的时间，把握住这段时间，我们的初三将会无比的轻松。

三、有意培养良好的学习习惯和做题习惯，这些习惯包括：

1、培养怎么处理审题与做题的联系。很多初三同学已知条件都读不全、读不懂，其实这是做题没有思路的主要原因，你仔细体会一下，越是综合的题目就越需要你从已知条件中去“挖”，去挖掘新的已知。所以这点就格外的重要，就需要我们在初二的学习之中努力克服对审题重视不够，匆匆一看急于下笔的不严谨的做法，要吃透题目的条件与要求，更要挖掘题目中的隐含条件。之后再去做题。

2、培养怎么处理“会做”与“得分”的关系。要将你的解题思路转化为得分点，主要体现在准确、完整的推理和精确、严密的计算，要克服卷面上大量出现“会而不对”“对而不全”的情况。而这些只有重视解题过程的严密推理和精确计算——也就是过程的书写，“会做”的题才能得分。这就需要我们在初二的学习中重视步骤的书写，特别是我们广大的可爱的男同学们，用心书写过程，改变自己的“重思路，轻步骤，不计算”的不良学习习惯。

3、培养如何高效的学习。习题整理，方法总结。代课当中发现，做题好的学生有个非常相似的学习习惯：不仅都有个习题整理的本子，并且都视这个本子为宝。“题量诚可贵，整理效更高”——主动整理，经过反复体会的整理。

四、偏科！

偏科相当的可怕，我虽然只交数学可是深有体会。有个人大附的男生几乎每个压轴题都能第一个做出来，做完之后就在那“默写”某某个课文。一问才知道，偏科，语文总在90边缘徘徊。偏科的危害就不用我说了，可是同学们可能不知道，到初三再想补“瘸腿”是多么的可怕——原因很简单，每科都在复习！

中考表面上没有高考那么严重，但从长远上来讲，他的意义要比高考重要百倍！

初二学生寒假假期计划篇二

一、制定寒假活动计划表

首先就是要把我们寒假刚开始的各种寒假安排的想法落实到纸面上，自己制定一个寒假生活安排计划表。这样，就能把我们头脑中一闪而过的好想法记录下来，而且也利于我们对寒假活动安排的条理性和次序性。

我们可以把自己这个寒假大概想做的几个主题活动写出来。比如，帮助家里多做些家务劳动；安排两个星期的外出旅游；看完两本伟人自传。我们可以把我们认为最重要的活动每天多分配一些时间。另一个需要注意的是每天的各项活动的内容和时间要合理搭配，因为我们都知道长时间做一个活动，容易身心疲劳。比如，你可以让自己每天练字半个小时，然后安排30分钟的观看自己喜欢的电视节目，接下来安排两小时的家务劳动或一些简单的体育健身活动。

你可以做每天的活动时间安排，你也可以做寒假活动的计划表，最后你可以在开学前对整个假期的生活做一个回顾和总结，这都由你自己来安排，但是我还是建议你还能把你的生活安排计划或你的假期生活感想用文字记录下来，这样我们才能对自己的寒假生活安排感受得更真切一些。

二、安排好寒假的学习活动

寒假期间，老师要求同学们完成寒假作业，按章节复习课本知识。这是我们寒假里必须要完成的，我们要在活动计划时首先考虑进去，比如我们可以每天用一个小时完成学校要求的学习内容，保证完成这些学习活动所需的时间。有的学生把学校留的作业用一个星期不分白天黑夜的做完，期盼着寒假剩下的时间可以没有任何心理负担地疯玩。这是一种不科学的安排。学习是个持续的活动，刚开始几天的过度学习，知识来不及消化和理解，囫囵吞枣，我们学得一知半解，不

够扎实。几天学完之后，就疯玩再不复习了，这样记忆的效果不好。根据艾宾浩斯遗忘规律，遗忘有先快后慢的规律特点，刚学过的新知识，遗忘最快，所以新知识需要及时复习，我们最好每天都留有一段学习的时间。

三、做一些自己想做的事情

每个同学都有一些自己的个人爱好和兴趣，也有很多同学想利用寒假时间学习一些新技能，比如学绘画、学游泳、学打球、学舞蹈等。所以，我们可以每天把学习这些内容的时间安排进去，这样就能保证每天能按照学习进度学习，保证学习的效果。当然还有一些同学想在寒假期间养些小动物，比如养小兔子。寒假应该是轻松愉快的，我们可以把平时学习的时候没有时间和精力来做的事情放到寒假里做，完成自己心中的愿望。

四、睡眠、运动和饮食

寒假期间，因为是自己自由在家，没有学校作息时间的约束，容易出现自己在家吃喝无度、睡眠过多、行为散漫的现象，所以寒假期间更要注意自己的健康生活习惯的养成。每天的睡眠时间不宜过多，一般每天不要超过10小时，有的同学觉得反正没什么事情可干，还不如睡觉，这是没有提前制定寒假生活计划的后果。另外提醒同学的一点是，不要觉得是寒假了，就可以熬夜或通宵不睡，等第二天白天补觉。发生这种现象的同学不在少数，这样长期的昼夜颠倒睡眠，会打乱身体固有的睡眠节律，严重的会导致精神不振、身体不适、身体抵抗力下降等。所以我们要养成早睡的习惯和午睡的习惯。

当然寒假期间还要给自己安排一些适当的体育运动时间，或者每天晚饭后外出散散步也好，总之，不要寒假整天待在家里不动，适当出门伸伸胳膊，活动一下腿脚，呼吸一下室外空气对身体有好处。

饮食也是我们要注意的，要按时吃饭。我们的同学由于自由在家，所以吃饭也不按时吃了，中午父母不回来吃饭，就干脆不吃，找点零食充饥。当然还有的同学在家里每天都把冰箱里的食物吃得干干净净，吃东西无所节制，这样也是不行的。开学的时候，我们会发现有的同学感觉一下子瘦了下来，有的同学感觉突然胖了一大圈，多半就是这个原因。

五、旅游外出

有的同学要在寒假期间安排旅游外出。其实旅游外出我们可以学到很多书本上学不到的东西，所以我们旅游外出的时候要做个有心人。由于是旅游，我们一般可以看到平时看不到的自然风貌，可以了解到中国甚至世界各国的文明和文化，了解到各地的风土民俗。在旅游的过程中，我们要细心观察，亲身感受。旅游回来后，也可以写写此行的感受，这同样可以锻炼自己的写作能力。很多同学总是写作文时不知道写什么，其实，这些写作的素材是源于我们的日常生活中，平时多想多写，积攒多了，就不会为无事无人可写而发愁了。

六、读读课外书

在寒假里读一两本好书确实是个不错的想法。选好你要看的书，精读，体会。书是人类最好的朋友，我们在读书中可以增长知识，开拓眼界，激发学习兴趣，促进思考，激昂斗志。另外，我们正是价值观和人生观形成的时期，读好书可以促进我们形成正确的世界观、价值观和人生观。所以，多读书，读好书的作用不可估量。

七、分担家务劳动

假期里父母仍然要上班，我们可以主动为父母分担一些家务，这不但能减轻父母的劳累，而且对于锻炼自我的劳动能力、自理能力都有好处，所以建议同学在寒假期间能多帮助父母分担一些家务劳动。

八、保持和同学、朋友的交流

寒假里，我们不要忘记我们的好朋友和同学们。大家可以通过网络、电话多加强沟通，当然如果方便，有些活动我们可以和同学、朋友一起完成。和同学、朋友在一起总是很愉快的，所以我们寒假快乐的一个源泉是来自我们和他人的交流和共同活动。

初二学生寒假假期计划篇三

不知不觉中，一个学期的学习就结束了，初三生又迎来初中阶段的最后一个寒假。寒假和春节期间，考生可以适当放松，同时也要静下心来做好下学期的规划。特别提醒的是学习还是不能放下，考生可以将学过的知识归类，整理上学期的试卷，把自己容易犯的错误总结在一个本上，如果有不懂的知识点，就记下来等开学问老师，寻求解决。

用好最佳记忆时段

我们从一些中学了解到，有的初三生一到寒假就彻底放松，把学习完全忘到了脑后；有的则把学习安排得过于紧凑。北京汇文中学老师丰来迎认为，这些都是不科学的。她建议初三生做一个寒假计划表，用小本记下自己每天要做的事情，按照计划学习。

寒假里，初三生可自由安排学习时间，北京师范大学心理学教授沃建中提醒，初三生利用记忆效果最佳的时段复习会事半功倍。起床后半小时和睡前半小时是记忆效果最佳的时段，初三生可以利用这段时间在脑海中过一遍当天复习的知识点，效果会更好。各学科的复习穿行，也利于提高效率。

合理制订复习计划

中考看的是考试总分，考生各科成绩均衡很重要。初三生可

以利用这个寒假纠正自己的偏科习惯。沃建中认为，纠正偏科首先要解决心态问题。很多考生数学不好，主要是害怕数学，认为自己没有数学天赋，学不好。其实只要努力，大部分学生的偏科现象都可以纠正过来。

根据期末考试结果，初三生要抽出时间认真总结教训，找出自己的强弱项，并强化强项，弥补弱项。弱项提高分数的空间很大，考生要认真分析自己弱项的问题所在，找到弥补的办法。除了在弱项上多花时间外，强项也不能放松。有的考生觉得自己平时数学不错，就很少花时间在数学上，结果到了中考时，数学成绩反而下降了。

别忘搜集作文素材

不少初三生对作文头疼的最大原因是觉得没东西可写。对此，北京师范大学附中老师高超提醒，寒假时间相对充裕，初三生要学会观察生活，积累作文素材。寒假中，初三生要有意识地思考一些问题，并注意积累，多看、多听、多想、多练习，提高观察、分析能力。

不少同学喜欢利用假期阅读课外书。高超建议，初三生在阅读时可将一些有意义的素材记录在笔记本上，如一些名人名言、时事知识、历史人物故事及成语典故等。这对写好作文有帮助。

老师还提醒初三生，寒假生活要劳逸结合，可多和父母、老师或同学沟通交流，减轻压力，保持良好心态。

对于初三学生而言，如何过好寒假十分重要。下学期就要参加中考了，压力大，寒假里需要调整好心态，以正确面对中考。

这个时候不要把精力花在集中攻克难题上。中考时，阅读难题等题目是体现试卷难度和区分度的部分，一般学生很难攻

克。对多数学生来说，在寒假专攻难题往往没效果，反而容易因此产生不自信心理，影响今后的学习情绪。

同学们应静下心来梳理三年所学的基础知识，查漏补缺。中考时，汉字书写、拼音、重要作家作品常识等基础知识题目，区分度不大，难度相对较低。很多同学却因为平时不够重视，在这些题上丢了不该丢的分。而且这部分知识面积大，等到中考前复习就会来不及。眼下，利用寒假复习正是一个好机会。

初中语文六册课本后面都附有词语表，这是中考命题依据范围之一。这个寒假，同学们不妨化整为零，每天听写、默写几课书的词语，争取在寒假里将六册书的基础知识都过一遍。同时，注意复习基础知识的短句，如语言的连贯与表达、词语的修改等。这部分知识在试卷里是以单独知识题形式出现，在阅读中也有所体现。

如果同学们想提高阅读能力和写作能力，在寒假里应该看哪些书呢？张洪旗老师认为，这个时候看“大部头”已是远水救不了近火。她建议大家多看《读者》、《青年文摘》、报纸副刊美文等篇幅较短、文字优美的文章。优秀作文选也可以看，但不能过分依赖。有些学生将各种题材的优秀作文背下来，希望上考场时能照搬，这样做风险很大。正确的做法是将文章吃透，从中学习审材立意的方式、运用语言的技巧。

初二学生寒假假期计划篇四

期末考试结束了，当大家还来不及喜或悲的时候，寒假就要来临了。经过一个学期的努力，有些同学觉得很有收获，对于高考充满信心；也有同学会觉得对与上学期所学的知识还有欠缺，对于高考会有些许畏惧。

人的一生中有很多事情是大家依靠本人的力量不能实现的，大家也不可能改变所有的事，但高考的成败确是真真切切地

把握在你手中。那就是努力就一定有收获。大家并不孤独，在这关键时刻，你有梦想，有和你并肩作战的同学，还有老师和家长的关心更有大家的鼓励和陪伴。这种感觉是无比幸福的，所以真的应该好好珍惜。

说了这么多，希望大家能够以愉快的心情迎接寒假的到来！

另外，为了让自己的寒假过得充实而有意义，制定寒假学习计划：

- 1、早晨合理安排30分钟读一读英语；
- 2、利用上午2节课的时间分别独立完成2科寒假作业；
- 3、中午适当午休；
- 5、自由时间可以干一些喜欢的事情，但要控制在半小时的时间里；
- 6、晚饭之前是自由活动的时间，可以看电视等，但要看看新闻；
- 7、读一些好的小文章，写日记或是读后感，或是精彩的摘抄；
- 8、每天学习时间最少保持在7-8小时(上课时间包括在内)；
- 10、既不要睡懒觉，也不要开夜车；
- 14、若有自己解决不了的问题，千万不要死抠或置之不理，可以打电话请教一下老师或同学。

初二学生寒假假期计划篇五

一、复习范围：

八年级上字词八年级上、下册默写

八年级下文言文现代文阅读：记叙文、说明文

作文：记叙文附加：朝花夕拾、骆驼祥子、钢铁是怎样炼成的

二、复习安排：

(一)每天

每天练一个笔画(课前一分钟，自愿到黑板写字，只要和笔画有关，自己认为写得不错的，5人~10人即可，一上课就点评，根据需要决定第二天换不换笔画，小楷作业取消)

每天看5分钟名著(课前活动)

每天一则《论语》(课前活动)

每个早读一个单元字词(找重点，解词，需六个早读，三周时间)(晚上家长考)

每天5个文言文重点字(自己总结整理到备课本纸上，第二天先交流再收)

(二)每周

12月10日~12月14日：作文周12月17日~12月21日：阅读周

12月24日~12月31日：文言文周01月02日~01月10日：综合复习周

三、每天作业：

- 1、背作文(分层，背篇或段，就两层，以篇为主)
- 2、考默写(规定内容)
- 3、考字词(指定内容)
- 4、整理文言文重点字(指定词语)
- 5、其他待定(根据量适当调整)

四、课堂安排：

12月10日(一)

12月11日(二)

12月12日(三)

12月13日(四)

12月14日(五)

12月15日(六)

12月16日(日)

12月17日(一)

12月18日(二)

12月19日(三)

12月20日(四)

12月21日(五)

12月22日(六)

12月23日(日)

12月24日(一)

12月25日(二)

12月26日(三)

12月27日(四)

12月28日(五)

12月29日(六)

12月30日(日)

12月31日(一)

1月1日(二)

1月2日(三)

1月3日(四)

1月4日(五)

1月5日(六)

1月6日(日)

1月7日(一)