

2023年高中学生目标计划书(大全6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！因此，我们应该充分认识到计划的作用，并在日常生活中加以应用。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。

高中学生目标计划书篇一

第一个学期已经过去了，新的学期已经到来，从现在起，我要把全部精力都放在学习，认真学习，努力学习。所以，从现在起，我要有一份好的来辅导我学习，那就是：

学习前先课前预习。在认真投入学习之前，先把要学习的内容快速浏览一遍，了解学习的大致内容及结构，以便能及时理解和消化学习内容。在重要的地方，稍微放慢学习进程。

充分利用课堂时间。课堂上要及时配合老师，做好笔记来帮助自己记住老师讲授的内容，尤其重要的是要积极地独立思考，跟得上老师的思维与节奏。

课堂上做的笔记要在课后及时课后复习，不仅要课后复习老师在课堂上讲授的重要内容，还要课后复习那些仍感模糊的认识。坚持定期课后复习笔记和课本，并做一些相关的题目。

找一个安静的、舒适的地方学习。图书馆，安静而没有干扰。开始学习时，应该全神贯注于功课，千万不能“身在曹营心在汉”。

养成良好的。改掉以往学习的粗心、边看电视边写作业、边写边问、不独立思考等学习恶习。制定可行的并严格遵守。

严格按照学校的作息时间和安排自己的学习生活，除了上课时

间外,晚自习时间做完各科作业,记5个,课前预习下一章的数学课本,课后复习本章内容,做适量习题,加以巩固.背诵所有科目必背的课文.

利用课外时间多阅读中外名著,加强写作,开阔视野。

上课前课前预习,找不懂的地方,上课时学习,解决不懂的地方,上课后课后复习,。

认真上每一节课。集中注意力,思考老师讲的每一个问题,没有听懂的地方课后向老师提问,做到当天的知识当天融会贯通。

端正,认真改正自身的不良,对待大小的学习成绩要有正确的认识,深刻的自省,不骄不躁。

积极参加学校和班集体组织的各种活动,团结同学,乐于助人。以优异的学习成绩考上理想的中学。

这就是我的书,希望我按照中的去做,期末可以取的优异的学习成绩.

高中学生目标计划书篇二

1. 每天6:10起床。打开收音机边听英语,边洗漱吃饭。
2. 到校后利用课前时间多看看今天要讲什么,回顾昨天的东西。
3. 充分利用每堂课,认真听讲,不懂就问,多和周围同学交流学习经验和解题方法。
4. 中午要有午睡习惯,大约在20--40分钟左右。剩下的时间用于背语文的古诗和历史。每天中午背3--5首古诗。同学,

贵在坚持不懈!

5. 在校10分钟的课间里，不要再想着出去玩，要在这10分钟里好好理顺一下刚才老师所讲的自己懂了多少，有问题及时解决。

6. 放学不在外逗留，抓紧时间回家，10分钟内吃完饭，然后就一心学习。

7. 初三前几个月重点放在物理，数学，化学和语文背诵上。

8. 到后期重点放在文科，理科方面也要适当做些经典题。

学习方式:

对于语文，我认为最重要的就是平时的积累。教课书上的古诗\文言要会背，重点段落要会翻译和默写。生词表上的单词要会写。这是前面基础的10分。后面的阅读一定要注意平时的积累，首先要多读好的文章，注意积累其中的词汇。读完一篇好的文章不仅仅是读了就完了，要像在语文课上一样做分析，分析一定要透彻，这样才有助于阅读水平的提高。做题的时候一定要在把握文章中心的基础上。读不懂就再读，要是真的读不懂，那么就是基础功不够了。。。关于作文首先卷面一定要整洁，有必要的练下字去。平时要多读好文章\好作文，并深刻解析，这样对作文也会有帮助。但关键还是靠自己的感觉。

数学平时如果作业不多的话，自己多做一点题吧!一定记住:熟能生巧!这一点至关重要!!!去年中考我考了117，也是粗心。。。所以对于理科，做完了都要检查。检查的时候如果时间还多，那么把答案蒙起来，重新做一遍吧!时间紧就把你认为你没有把握的题目做一遍。最后加一点:切忌骄。

英语其实没有我们想象的那么难，关键看你有没有兴趣啦!上

课注意听讲，语法不仅仅要背得，而且要熟练(这点跟数学一样)，学习了语法就多用用，练习相信老师布置的已经够的多了。单词也一定要努力背诵，不要一次性背诵，要反复巩固，多学\多背\多用才是硬道理!也不要忽略课外的培养，多看一点适合自己的英语杂志\电视等等，并且我个人认为不要看中文了，这样有一点适当的压力未尝不是好事。语感的培养同样重要，有了较强语感可以大大加强速度及正确率。这全依赖与课外培养。

物理是一门理科，但同时又与日常生活密切相关，从某个角度所，物理就是生活的学科。平时的生活中可以注意观察一下周围的物理现象，比如打篮球的时候篮球飞了起来那是因为人的手对它做了功，它依靠惯性飞行;飞行过程中是动能转化为重力势能，重力势能又转化成为动能等等。物理的公式\定理也要像数学一样的理解并且记忆，并且懂得举一反三的道理。做物理实验的时候不能马虎，注意观察，并且要亲自动手做一做。

政治考试的时候应该是开卷的(至少我们是)。这样题型会相对灵活，但是万变不离其中。考试之前对教材一定要熟悉，我是采用通读教材的方式熟悉教材的，挺有效的。另外做题的时候要好好审题，答偏了可是一点分都不给。。。答一题的时间不能太长，简答题答清要点即可。如果闭卷一定要背得各个概念。

生物我认为挺简单的，我们初2时也是开卷考试。但是对教材也要熟悉，同样可以采用通读的方法。答题的时候可以适当的发散。

历史对于大事件一定要清楚地记忆人物\时间\地点\过程和结果。历史的背诵是平时就背诵了，你要临时记忆效果不会太好。。。历史是一门正宗的课外学科，所以课外的积累是最重要的。课外的掌握若是丰富了，自然不会怕考试。

学习地理同样是课外的积累，我个人推荐《中国地理杂志》一书，我认为对于有需要的人，它是不错的选择。学习地理我还有一个小窍门，那就是听天气预报，这对于记忆各省市行政区很有帮助。

最后一点，学习之余要注意劳逸结合。

高中学生目标计划书篇三

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”。

(一) 高中六个学期的分析和自我目标

为实现以下规划必须做到：树立信心，满怀激情，走好成功第一步。切忌盲目激情，要有计划分步骤的学习，养成踏实认真的学习态度。

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”。

(二)我要掌握科学的学习方法。

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。我制定的听课方法包括以下几点：

a)做好课前准备，即预习。精神上的准备十分重要，保持课内精力旺盛，头脑清醒，以及对探求知识的极大兴趣，是学好知识的前提条件。

b)集中注意力。思想开小差会分心等一切都要靠理智强制自己专心听讲，靠意志来排除干扰。

c)认真观察、积极思考。不要做一个被动的信息接受者，作

老师的合作者，学习的参与者，要充分调动自己的积极性，紧跟老师讲课的思路，对老师的讲解积极思考。结论由自己的观察分析和推理而得，会比先听现成结论的学习效果好。

d) 在听取公式定理的同时充分理解、掌握老师的解题方法，学习思路。

e) 抓住老师讲课的重点。即不能忽视老师讲课的开头和结尾，开头，往往寥寥数语，但却是全堂讲课的纲。只要抓住这个纲去听课，下面的内容才会眉目清楚。结尾的话虽也不多，但却是对一节课精要的提炼和复习提示。同时还要注意老师反复强调的部分。

f) 做好课堂笔记。笔记记忆法，是强化记忆的最佳方法之一。笔记，一份永恒的笔录，可以克服大脑记忆方面的限制。俗语说，好记心不如烂笔头，因此为了充分理解和消化，我必须记笔记。同时做笔记充分调动耳、眼、手、脑等器官协同工作可帮助学习。有选择的记笔记，记录经典例题。

g) 注意和老师的交流，听课要与老师有目光的交流，提问式交流，都可以促进学习。

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。我计划的复习要求是以下几点：

a)课后回忆，即在听课基础上把所学内容回忆一遍。

b)精读教材。对教材理解的越透，掌握得越牢，效率也就自然提高了。

c)整理笔记。对课堂笔记及时的完善，勾画出疑点，寻求同学老师的帮助。

d)看参考书。增加知识的深度和广度。提高应考能力。

e)单元复习的要求：

a) 本单元(章)的知识网络；

b)本章的基本思想与方法(应以典型例题形式将其表达出来)；

c)自我体会：对本章内自己做错的典型问题应有记载，分析其原因及正确答案，应记录下来本章你觉得最有价值的思想方法或例题，以及你还存在的未解决的问题，以便今后将其补上。

(三)总结

高中三年是人生重要的三年，是人生成长重要的三年。在这充满挑战的三年间，我将在学习和做人两大方面做出努力，锻炼自身的意志品质。虽然这份规划书似乎有点泛泛而谈，但是，在写这份计划书的过程中我真的学到了许多，对高中有了一些认识，我产生了一份责任感，这份责任不是对父母负责，而是对自己负责。我相信这责任感将有助于我今后的学习，我个人认为高中的学习正是需要自主，正是需要这份

对自己的责任感，才能在拼搏中成长。

1、激发学习斗志

斗志是一种积极的情绪，也是一种有待开发的潜能，一旦引爆，就表现为强劲的力量。邱吉尔在他生命中的最后一次演讲是在一所大学的毕业典礼上，在本来预计整个20分钟的演讲过程中，他只讲了一句话，而且这句话的内容还是重复的，那就是：“永不放弃决不决不决不！”当时台下的学生们都被他这句简单而有力的话深深地震憾住了，在二战最惨烈的时候，如果不是凭借着这样一种精神去激励英国人民奋勇抗敌，大不列颠可能早已变成纳粹铁蹄下的一片焦土。邱吉尔对英国青年学生这番讲话，应该引起我们教育工作者的思考。这就要求我们教育工作者要适时、适量的引爆学生的学习斗志。

2、实施计划学习

到了高中，学习行为要进行科学的管理，这种管理换一个名词就是计划学习。根据笔者的观察和研究，善于管理学习的同学常常表现为善于计划学习，为此笔者提出计划学习这个概念。

计划学习就是对整个学习过程和学习策略进行管理，从而实现对学习进行自主计划的学习方式。计划学习的实质是在学习中计划，在计划中学习，从而实现对学习实施有效的管理。从学习过程来看，一个完整无缺的学习过程，首先是从对学习进行计划开始的。所以，计划学习由这些环节构成：学习计划—学习目标—学习等待—课堂学习—计划笔记—巩固笔记—完成作业—深入研究—反思学习—学习调整—新的学习计划—学习目标学生学会了计划学习，就学会自己控制自己，自己安排学习生活，就能够做到劳逸结合。

计划学习理论首先要求高中学生要学会制定计划，从而对自己学习实施管理。从时段上来说，高中学生的计划学习分为

一天的计划学习、一周的计划学习、一个月的计划学习和计划复习迎考学习。对于一天的计划学习，休息和休闲的计划十分重要，高中学习的大部分压力就要在其中进行消散。所以，计划学习就要学会计划休息，计划休闲活动。实践表明，那些学得轻松，学得有效的高中学生，往往得益于自己的“会学”和“会玩”，也就是说，在计划学习时，他们已经将休闲和休息考虑进去了。处于亚学习状态的学生，在当初实施时，计划往往被老师打乱，或者感到时间不够，导致计划不能很好的实现。事实上，实施计划学习并不全都能做到十全十美，学习计划不能实现或者实现的不满意，这是高中生经常发生的事情，但要记住，在一次计划完成或者破坏之后，要立刻产生新的学习计划。

3、学会积极等待

学习品质优秀的高中生，他们对教师的教学行为，常常处在一种积极等待的渴望状态。在教学开始之前，优秀的同学已经准备好学习用具和书本，巩固了上一节课学习的内容，预知道要学习内容的难度，心理上处于一种积极盼望、等待的心理状态。这时，学生不仅知道重点听什么、记什么，还知道哪些是比较难的，哪些是比较易的，能够较早的进行难度预案，预设课后进行的“消难”方案。具备了这种状态，就是时常所说的“我要学”的状态；具备这种学习心理状态，就能主动的和教师创设的教学平台自然的衔接，当教师进行新内容的讲练时，学生自觉的进入学习情境，和教师心理产生共振。这要比教师已经开讲，那些心还在课堂之外，迟迟的进不了教学情境，拿来不出书本用具，被动听课的同学来说，学习心理意识要积极的多。

4、学会学习反思

高中生要学会学习反思。学习反思是高中学习系统中最为重要的策略。学习的好坏，方法对不对，怎么提高效率常常是通过反思来实现的。因此，会不会学习，就表现为会不会

反思。现代学习理论中，学习反思占相当重要的地位。学生费尽心力学了，成绩不好，主要是因为不会及时反思，从而不能实现学习调整。可以这样说，高中学习反思伴随着整个高中学习过程，它既是学习内容，也是学习策略。会学习的同学大家认为他们学得十分轻松，原因就是他们会通过计划反思来加快学习进程，提高学习质量。

我曾经在一所学校的墙壁上看到这样的一句话：“沐浴晨光而来，今天要学什么；踏着夕阳归去，今天你学到了什么。”这是学习反思的最好注解。可以这样说，没有反思，就没有高中学生学习的突飞猛进。有效的学习，往往是通过反思来进行学习计划调整和学习策略调整，包括学习动力和学习意志等。处于亚学习状态的同学，也知道学习的重要性，就如同倒一杯水，他们也知道提起水壶往杯子里倒，但倒多少不曾想，倒的是不是符合要求不反思，倒的不合要求应该如何补救不思考。而高中学习要求学生有高度的自觉意识，不断的对自己的学习进行反思，在求得更好的学习调整，但处于亚学习状态的同学，几乎没有这种习惯。现代学习心理学表明：及时反思是一种学习力，也是很重要的一个学习策略。高中学习讲究高效快捷，及时反思是高中生提高学习力的关键。这就要求学生不仅仅要有快速进入学习状态、敏捷的进行学习的学习力，同时，在学习过程中能快速讨论、快速阅读、快速反思。如果不能快自主反思，持续一段时间才发现自己已经十分落后，那么想追赶同学已经有相当多的来不及。事实上，具备了及时快速的计划反思心理意识，才能实现学习频率上的“学习、学习、再学习”。面对众多学科，大量的讲义、笔记、上本作业，如果没有快速高效的解决问题和处理作业的能力，没有快速高效的反思意识，怎么可以呢？因此，按计划进行学习过程、学习效率和质量的反思，既能加快学习进程，又能提高学习质量。高中学生学习水平下降往往在这方面表现为不自知。

以前读初中的时候，会觉得比较轻松。因为初中学的知识都比较浅，除了偶尔对某些问题需要深入讨论之外，基本不会

遇到很深的问题。但要知道，上了高中，我们面临的问题不再是那么简单和具体，高中是我们在思维上的一个飞跃，我们必须抛弃以前的定向思维，而去学会从不同的角度认识和解决问题。起其根本所在就是：相对初中的学习，高中的学习跨越了知识和能力两大台阶。高中的知识与初中相比出现了两个飞跃：从具体到抽象，从特殊到一般，在知识的广度和深度上都大大提高。在能力方面，高中的学习对同学们提出了更高的要求，如抽象概括思维能力、逻辑推理思维能力、分析综合能力、自学能力等等都要求有较大的发展和提高。

从初中阶段进入到高中阶段，在学习上要跨上一个较高的台阶。为了顺利地跨越这一台阶，要有足够的思想准备，要以新的、不同于初中的学习方法，学好高中的课程。一个人确立自己的理想并不难，难得是有一个为实现理想而攀登的规划和决心。为此，制定一个高中三年的规划是非常重要的。所以我写下了这份高中三年学习计划书。

（一）高中六个学期的分析和自我目标

为实现以下规划必须做到：树立信心，满怀激情，走好成功第一步。切忌盲目激情，要有计划分步骤的学习，养成踏实认真的学习态度。

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”。

（二）我要掌握科学的学习方法。

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。我制定的听课方法包括以下几点：

a□做好课前准备，即预习。精神上的准备十分重要，保持课内精力旺盛，头脑清醒，以及对探求知识的极大兴趣，是学好知识的前提条件。

b□集中注意力。思想开小差会分心等一切都要靠理智强制自己专心听讲，靠意志来排除干扰。

c□认真观察、积极思考。不要做一个被动的信息接受者，作老师的合作者，学习的参与者，要充分调动自己的积极性，紧跟老师讲课的思路，对老师的讲解积极思考。结论由自己的观察分析和推理而得，会比先听现成结论的学习效果好。

d□在听取公式定理的同时充分理解、掌握老师的解题方法，学习思路。

分。

f□做好课堂笔记。笔记记忆法，是强化记忆的最佳方法之一。笔记，一份永恒的笔录，可以克服大脑记忆方面的限制。俗语说，好记心不如烂笔头，因此为了充分理解和消化，我必须记笔记。同时做笔记充分调动耳、眼、手、脑等器官协同工作可帮助学习。有选择的记笔记，记录经典例题。

g□注意和老师的交流，听课要与老师有目光的交流，提问式交流，都可以促进学习。

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。我计划的复习要求是以下几点：

a□课后回忆，即在听课基础上把所学内容回忆一遍。

b□精读教材。对教材理解的越透，掌握得越牢，效率也就自然提高了。

c□整理笔记。对课堂笔记及时的完善，勾画出疑点，寻求同学老师的帮助。

d□看参考书。增加知识的深度和广度。提高应考能力。

e□单元复习的要求：

a□本单元（章）的知识网络；

b□本章的基本思想与方法（应以典型例题形式将其表达出来）；

c□自我体会：对本章内自己做错的典型问题应有记载，分析其原因及正确答案，应记录下来本章你觉得最有价值的思想方法或例题，以及你还存在的未解决的问题，以便今后将其补上。

（三）总结

感，才能在拼搏中成长。

高中学习计划作文（二）

马上就要进入高中学习了，初中的学习生活就彻底结束了，既然初中的学习生活彻底结束了那么在初中的学习生活方式就也要随之的彻底改变，包括学习、生活习惯、人情是非等等。

高中的终极目标也是绝对目标是：考上大学，而且不能是“三本”起码也应该是“二本”，尽量是考上成都的大学，比如“川大”、“电子科技大学”，实在考不起就考“重大”，记住一上面说的“二本”仅限于高考是发挥失常。

在高中学习期间要放弃一切爱好。篮球只在体育课上和班级联赛上打；电脑每个月只用一个小时收发电子邮件，如果违反了上面的条款就一学期不能碰篮球和电脑，包括放假。

在学习方面除了自己要努力学习外，还要多问老师和同学，每天的学习任务不可拖到第二天，英语单词要天天背，语文古文要教一课背一课。没次考试的试卷要拿回家给家长签字，每次考试后要认真总结然后再定一个小目标下次考试一定要达到这个小目标。如果做不到以上几点就任由家长惩罚！决不宽容！

在人情世故方面不能从蹈初中的覆辙，不等把自己龙到感情旋涡中，要做到一心只读圣贤书，更不能谈恋爱！对学校所有的女的保持正常的同学关系，要和女的保持一定的距离。不能和“社会上的人”混在一起！也不能和他们联系。

在高中期间要听父母的话，不能和妈妈吵架，其实妈妈她也是我为了我好，要理解妈妈。放假尽量帮爸爸妈妈做家务事。

生活不能懒散，要有条有序要注意个人卫生。

好了，这就是高中的绝对计划和目标。废话不说多了，一切都要付出于行动，不然就是空话，废纸一张。最后说一句话：“高中三年努力啊，初中三年耍了两年高中不能再耍了，不然对不起所有的人！”

高中学习计划作文（三）

古人说：凡事预则立，不预则废。兵法上讲：谋动而后行。意思是做事情要成功，必须要有计划性，否则就会失败。同学们，在你们树立了一个远大的高考目标后，接着就应该制定一份详实的计划来保证目标的实现。

下面我想谈几点意见供大家参考：

一、制定计划的依据

2、根据个人的实际情况来制定。要考虑两个方面因素：一是现有的学习状况、身体状况、心理状况等，二是可能达到的发展状况，即心理学上所说的最近发展区。这样制定的计划就能避免不切实际，半途而废。

3、考虑客观存在的条件。如学习的环境条件、父母能够提供的帮助、教师的辅导机会、家庭的经济条件、可供自由支配的时间等等。

二、计划的主要内容

1、有学习目标。可分为总体目标和分科目标。

2、要采取的主要措施和办法。譬如如何预习、怎样听课、怎样做笔记、怎样完成作业、怎样安排复习、怎样做好错题集和典型题集、什么时间安排分析总结等等。

3、订一份学习时间表。以本班课表和学校作息时间表为依据，系统地、有重点地、巧妙地安排周一至周日甚至是每天的学习、休息、体锻和其它事务。

4、保证和监督措施。用什么作保证按计划行事，怎样监督计划的执行，没做到怎么办。

三、计划的结构和形式

1、标题。写明时间和计划名称。2、引言。说明制定计划的缘由目的。

3、正文。可以将一学期按照月考时间做学段，分为四至五个学段，分别列出每一学段的目标、措施和办法；也可以把一期分为半期和期末两段，分别制定两段的目标、措施和办法，总之，要从计划中看出进步，看出提高，而且是循序渐进，逼近最后目标。

4、监督 and 保证措施。

5、附表。计划后附一份精心研究制作的时间表。

四、制定计划的几个技巧

1、要留有余地。俗话说，计划赶不上变化。制定计划时要充分估计可能出现的变化，要有应急措施，以免计划经常被打乱，无法正常执行。

2、安排上最好前紧后松。俗语云；一早三光，一迟三慌。抓得早抓得紧，往往会主动赢得时间，回旋余地大；抓得晚抓得松，常常处于被动，处处受掣，时间使用上会捉襟见肘。

3、张弛有度。计划安排上要讲文武之道，文理搭配，脑体兼顾，劳逸结合十分重要。

4、重视时间的边角余料。古人有利用“三余”学习的佳话，今人有“我从不忽视五分钟”的名言，都说明零碎的时间具有极大的利用价值。实践证明，大块时间的学习容易导致疲劳，而零碎时间的学习则能保持大脑的兴奋，两者的学习效果大不一样。

5、重视薄弱学科的时间倾斜。特别是高三上期和下期前半段时间，正是补“跛”和扶“弱”的大好机会，安排上实行倾斜政策不能不考虑。

五、计划的执行和调整

制定好计划就要执行，否则就成了摆设，就是一纸空文。然而，实际生活中执行计划是很难的。要与懒惰作斗争，要与习惯作斗争，要与贪玩作斗争，要有毅力，要有坚强的意志，要耐得住寂寞，要淡泊宁静，才能严守规定，坚守时间，不为自己找借口，不允许例外。但是世界上的事情总是变化的，我们要根据变化了的情况和学习的需要调整自己的计划和策略，包括目标的调整，方法的调整，措施的充实完善等。所以在计划执行过程中，既要坚守不变，又要适时而变。

同学们，能够制订一份计划是一件了不起的事情，它会让你走向成功；而执行计划则是更加了不起的行动，它将使你获得成功。我祝愿大家制定出切实可行的计划，用行动实践计划，一步步走向成功的彼岸。

以前读初中的时候，会觉得比较轻松。因为初中学的知识都比较浅，除了偶尔对某些问题需要深入讨论之外，基本不会遇到很深的问题。但要知道，上了高中，我们面临的问题不再是那么简单和具体，高中是我们在思维上的一个飞跃，我们必须抛弃以前的定向思维，而去学会从不同的角度认识 and 解决问题。起其根本所在就是：相对初中的学习，高中的学习跨越了知识和能力两大台阶。高中的知识内容与知识结构与初中相比出现了两个飞跃：从具体到抽象，从特殊到一

般，在知识的广度和深度上都大大提高。在能力方面，高中的学习对同学们提出了更高的要求，如抽象概括思维能力、逻辑推理思维能力、分析综合能力、自学能力等等都要求有较大的发展和提高。

从初中阶段进入到高中阶段，在学习上要跨上一个较高的台阶。为了顺利地跨越这一台阶，要有足够的思想准备，要以新的、不同于初中的学习方法，学好高中的课程。一个人确立自己的理想并不难，难得是有一个为实现理想而攀登的规划和决心。为此，制定一个高中三年的规划是非常重要的。所以我写下了这份高中三年学习计划书。

1、高中六个学期的分析和自我目标

为实现以下规划必须做到：树立信心，满怀激情，走好成功第一步。切忌盲目激情，要有计划分步骤的学习，养成踏实认真的学习态度。

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。

1.2、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。

1.3、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。

1.4、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。

1.5、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。

及时调整，自我鼓励和认定。

2、我要掌握科学的学习方法

2.1、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。

2.2、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。我制定的听课方法包括以下几点：

2.2.1做好课前准备，即预习。精神上的准备十分重要，保持课内精力旺盛，头脑清醒，以及对探求知识的极大兴趣，是

学好知识的前提条件。

2.2.2集中注意力。思想开小差会分心等一切都要靠理智强制自己专心听讲，靠意志来排除干扰。

师讲课的思路，对老师的讲解积极思考。结论由自己的观察分析和推理而得，会比先听现成结论的学习效果好。

2.2.4在听取公式定理的同时充分理解、掌握老师的解题方法，学习思路。

2.2.4 抓住老师讲课的重点。即不能忽视老师讲课的开头和结尾，开头，往往寥寥数语，但却是全堂讲课的纲。只要抓住这个纲去听课，下面的内容才会眉目清楚。结尾的话虽也不多，但却是对一节课精要的提炼和复习提示。同时还要注意老师反复强调的部分。

2.2.5做好课堂笔记。笔记记忆法，是强化记忆的最佳方法之一。笔记，一份永恒的笔录，可以克服大脑记忆方面的限制。俗语说，好记心不如烂笔头，因此为了充分理解和消化，我必须记笔记。同时做笔记充分调动耳、眼、手、脑等器官协同工作可帮助学习。有选择的记笔记，记录经典例题。

2.2.6注意和老师的交流，听课要与老师有目光的交流，提问式交流，都可以促进学习。

2.3、作业

惯。

2.4、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。我计划的复习要求是以下几点：

2.4.1课后回忆，即在听课基础上把所学内容回忆一遍。

2.4.2精读教材。对教材理解的越透，掌握得越牢，效率也就自然提高了。

2.4.3整理笔记。对课堂笔记及时的完善，勾画出疑点，寻求同学老师的帮助。

2.4.4看参考书。增加知识的深度和广度。提高应考能力。

2.4.5单元复习的要求：

2.4.6本单元（章）的知识网络；

2.4.7本章的基本思想与方法（应以典型例题形式将其表达出来）；

2.5自我体会：对本章内自己做错的典型问题应有记载，分析其原因及正确答案，应记录下来本章你觉得最有价值的思想方法或例题，以及你还存在的未解决的问题，以便今后将其补上。

3、总结

任感，这份责任不是对父母负责，而是对自己负责。我相信这责任感将有助于我今后的学习，我个人认为高中的学习正是需要自主，正是需要这份对自己的责任感，才能在拼搏中成长。

高中学生目标计划书篇四

以前初中的时候，觉得学习比较轻松。但是上了高中，我们面临的问题不再是那么简单和具体，高中是我们在思维上的一个飞跃，我们必须抛弃以前的定向思维，而去学会从不同的角度认识和解决问题。起其根本所在就是：相对初中的学习，高中的学习跨越了知识和能力两大台阶。高中的知识与知识结构与初中相比出现了两个飞跃：从具体到抽象，从特殊到一般，在知识的广度和深度上都大大提高。在能力方面，高中的学习对同学们提出了更高的要求，如抽象概括思维能力、逻辑推理思维能力、分析综合能力、自学能力等等都要求有较大的发展和提高。

从初中阶段进入到高中阶段，在学习上要跨上一个较高的台阶。为了顺利地跨越这一台阶，要有足够的思想准备，要以新的、不同于初中的学习方法，学好高中的课程。一个人确立自己的理想并不难，难得是有一个为实现理想而攀登的规划和决心。为此，制定一个高中三年的规划是非常重要的。所以我写下了这份高中学习计划书。

希望我在高中能够学会学习

能够学以致用

经常反思自己

坚持锻炼身体

为实现以下规划必须做到：树立信心，满怀激情，走好成功第一步。

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。

高中学生目标计划书篇五

大多生带着茫然和忐忑的心情，对未来难以确信无从捕捉的感觉让他们在学习过程中衍生许多不良心理因素，导致学习效果大打折扣。因此，心态和方法是高三生背水一战的致胜关键。

那么现在让我们利用这个短暂而难得的暑假，为心情做个操，对高三进行一次统筹的规划。

明确而合理的目标是前进的风向标，每一个高三考生首先要对自己的实力进行客观的定位，从学习成绩、学习能力、潜力空间等方面进行分析。这个过程可能需要老师和家长的帮助。学生在此时切忌逃避沟通，与家人、与老师、与同学，都不可断了联系，闭门造车很难取得进步。在有了准确的定

位后便可以根据自己、现实情况进行目标确立。

在明确了目标以后，我们要保持豁达的心态。要积极争取但不强求，严格要求但不苛求自己，对理想全力以赴，对挫折泰然处之。当内心纠结于理想，却又因无法实现而气馁、烦躁或心生厌倦的时候，可以暂时放下书本，到教室外面踢一会球，慢跑几分钟，哼唱几首歌曲，让自己明白生活由很多部分组成，高考只是目前占了比重比较多，却也不是不可能完成的任务。

古之成大事者，不惟有超世之才，亦必有坚韧不拔之志。坚韧是我们在高三必须学会的品质。因为这一年我们要对自己的人生进行第一次选择。这一年我们会经历学所未有的高强度学习，无边无际的题海，没日没夜的练习……压力之大不言而喻。然而想到我们给自己确立的目标，动力就加强一点，压力也就小了一点。我们在这段时间要不断告诫自己，战胜自己将所向披靡。

你需要几份计划，在高三真正开始之前至少要制订出一份，这一年的统筹规划。将每月需要完成的事情罗列，并标注完成时间、方法、标准等。最好以一些阶段性目标为节点来进行分段计划。比如在一模前要将数学成绩提高20分，二模前要背诵200篇古诗词等。这份计划可能是笼统的但是一定要考虑到每个的特点，合理安排。另外，可以根据学习内容进行分类，比如从前遗留的欠缺，要尽量弥补，列出你能够自主支配的时间，列出老师已经讲过但是自己屡屡失分的知识点，或者列出薄弱的科目，越具体越好，将这些需要填补的“短板”逐一分配到先前列出的时间，要注意时间与内容的合理搭配，保证计划的可实施性。比如有的文科生英文单词量掌握不足，可以利用早晨乘车时间、等候排队时间等，而清晨大段的时间最好留给这样的科目。当然具体情况要根据自己的来制订。

高中学生目标计划书篇六

一般来说学习计划书可以按照提交目的分成两类，既给大使馆申请签证用的，或是给学校申请录取用的。用来申请学校的学习计划从本质上讲和个人陈述是统一类型的文书，关于学校申请类的学习计划可以参考个人陈述方面的文章，本文主要先容提交大使馆签证用的学习计划。以下是学习频道为大家提供一篇有关于高中生的学习计划，仅供参考！

学习必须要有一种陶醉其间的忘我的激情，一种旺盛的昂扬的舍我其谁的斗志，一种天生我才必定成功的信念。这是学习计划得以制定和落实的内在动力和根本保证。没有失败，只有暂时的不成功，而这次暂时没有成功的背面恰好就是要找的方向，还等什么，冲。激发斗志的方法很多，大家可根据自己情况来定，比如找出偶像贴出名校喊出格言，这是正面的；反面的有卧薪尝胆知耻而后勇置之死地而后生等。

有了激情和斗志就好办了。但仅有激情和斗志还是不够的，还要有科学的系统的方法。退一步讲，如果激情斗志一时半会还激发不出来呢？大家都知道一个医学上的名词，叫作亚健康状态。其实学习上也有这种情况，可以称之为亚学习状态。处于亚学习状态的同学学习效率很低，时间长了，就被甩在后面，直接影响学习的积极性和自信心。我们必须从亚学习状态中摆脱出来，重要的方法就科学地有计划地学习。

对学习行为要进行科学地规划和管理，也就是实行计划学习，我们的每一分钟纵然做不到当两分钟用，也充分地发挥了一分钟的作用。这就已经不得了了。计划学习就是对整个学习过程和学习策略进行管理，从而实现对学习进行自主计划的学习方式，在学习中计划，在计划中学习，也就实现了有效的自我管理。说一下计划学习的环节，要充分注意这每一个环节都很重要：学习计划—学习目标—学习等待—课堂学习—计划笔记—巩固笔记—完成作业—深入研究—反思学习—学习调整，然后是下一轮。学会了计划学习，就学会了

自己安排学习生活，也就能做到劳逸结合，往大处说，这叫学会了自我控制和自我管理，是很了不起的。英语中的“自学”，翻译成中文就是“教自己”，道理就在这里。教育家叶圣陶说，教是为了不教，道理也在这里。

大的道理讲完了，讲几个小的关键点。

学习计划至少要包括两部分，一是对计划的概括说明，或者说是做什么做到哪一步。这一点要明确具体，学习的范围要达到的目标以及标准越明确具体越好。但是要注意不可好高骛远妄图一步跨入共产主义。难易标准是要让自己费点力气，费点力气之后要能成功做到。要保证有充足的成功体验，哪怕是很小的成功，成功之后可以适当地奖励自己一下。

二是列一个时间表，最好具体到哪一分钟该做什么，这样可以有条不紊。要明确一个合理的最后达成的时间，这样好有紧迫感。另外需要注意的有两点，其一，要全面，应该把吃饭、休息、运动以及洗衣服的时间计划在内。同时要学会努力排除各种干扰，要有定力，耐得住寂寞，充分利用、挖掘和积累零星时间，提高时间的利用率，比如精力不集中就学有兴趣的课，精力集中就学没兴趣的课，学习运用统筹方法等；其二，要包括机动时间，俗话说计划赶不上变化，我们要留有余地。在机动时间里，可以查缺补漏治疗瘸腿，也可以研究奥赛题目发挥特长，前者是前提。一旦计划被打乱，不要忙着着急，要尽快调整，制定出新的计划。

课堂是学习的主阵地，老师指导下的课堂学习是制定一切计划的出发点和落脚点。老师讲课之前要做好预习，预知重点难点，听起课来自然轻松，而且容易当堂消化吸收。老师讲课要注意做好笔记，记笔记不可眉毛胡子一把抓，要结合预习记重难点，为保证听课思路的流畅性，最好只记关键词，画画也可以，只要自己看懂就行。听课之后要复习，及时复习反复复习。先是把课堂上记得乱七八糟的笔记整理得有点模样，再过电影一样回顾整堂课，尤其是重难点。先复习再

做作业，不要贪图快当便捷直接做题，那样对知识的复习有害处，对自信心也有害处。做题之后要有反馈，哪里对了要记一下，在心里美一次；哪里错了要到课堂上找原因，查课本翻资料请教老师，做对之后还要剪下来粘在错题本上，以后复习就是它了，事半功倍。

学习计划重点是日计划，次重点是周计划。就好比下棋，能看一步棋的是庸手，能看两步棋的水平已经比较高了，能看三步棋的就差不多可以称为高手了。我们的目标就是让自己具备制定并实行月计划的能力。

计划的最高境界是什么？是不需要再写在纸上督促自己直接就在大脑中产生相应的计划，有了临时变化能够自然生出有效对策，别人看起来，就好像没有计划。计划成了习惯，计划成了思想。