

高中英语三年教学规划(模板5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

高中英语三年教学规划篇一

初三英语备课组是由一个老、中、青三代相结合的团体，有多年奋战在教育岗位，教学经验丰富的老教师，也有年富力强，中流砥柱的中年教师，还有工作仅两三年，富有创新精神的年轻教师。因此在这一集体中团结合作，集体备课产生了巨大的力量，除了学校规定的备课时间外，经常可以看见教师们在讨论各类题目，细到每篇文章，每一句子甚至是某个单词的解释和用法都被不断地讨论和更正，在平时只要有一位教师提出问题，其他几位立即投入到热烈的讨论中，中老年教师毫不保留地交流多年的教学经验和教学方法，不时地提醒青年教师需要特别注意的难点，而青年教师也通过各种渠道搜寻最新信息，并力所能及地制作多媒体课件运用于课堂教学。这种老中轻相结合的团体，在教学上可以互相学习，取长补短，团结合作，不断探索教学新思路。

高中英语三年教学规划篇二

我所任职的金塔镇金大村是一个城郊村，地处金塔县城东郊，全村辖5个村民小组，513户，1782人，总耕地面积2718亩。自从我来到金大村，我就被这里淳朴的民风所吸引，不由自主的爱上了她。她是我第二故乡，是我毕业后站的第一班岗，我很珍惜这份情感，从学校到农村，是理论和实践相结合的过程。三年，真的很快，村官经历即将结束，但许多情景依然历历在目，记得20xx年9月参加全国第九次人口普查，和村两委干部进村入户，填写各种普查表，在完成工作的同时

使我了解了村里每家每户的人口情况，这也是我后来很快和村民们打成了一片的主要原因；记得第一次和村干部入户和村民算经济账，引导他们发展设施农业；记得第一次帮助村民抢修被大风吹毁的弓棚村民感激的眼神；记得第一次邀请春光市场客商到我村品尝优质弓棚西瓜，为我村200多亩弓棚西瓜找“婆家”，……太多的第一次，串成了我村官生活的点点滴滴，太多的第一次，也见证了我在村官路上的不断成长。三年来，在各级领导的关心下，在村两委班子的帮助下，通过不断的学习实践，提高了求真务实抓落实的能力，强化了农村工作能力，圆满完成了各级领导交给我村的各项任务和工作。三年后的我，不再大大咧咧，或者谨小慎微。开始琢磨起和群众打交道的方法。向群众宣讲政策，尽量不照本宣科，不说空话套话，少用专业词汇。多用“土话”俚语，多举身边的例子，多算经济账。群众理解起来就容易，接受就快。工作效果就明显。和群众交谈，不能“拉洋腔，说官话”。用最平实的语言讲一些身边人、身边事。虚心地向群众请教一些农村的人情世故、礼尚往来。群众才能和你有话题。用普通话讲一些“假大空”，讲一些高深莫测的理论，看似滔滔不绝、金声玉振。实则只会引起群众的反感，增加和群众之间的距离感，不利于工作的开展。时光就这样从一次次的交谈、一项项的业务工作中流走，我也在这些一次次的摸爬滚打中成长起来。

服务“三农”：在奉献中快乐

金大村民风淳朴，村民更是纯洁善良，和老百姓在一起共事三年，从他们中学习许多为人处事的道理，做村官就要做群众的贴心人，向群众之想，急群众之急，在工作中寻找幸福感，成就感，在实践中学习，在奉献中快乐，累并快乐着，是我这三年无悔的追求，现将三年的工作做一简单梳理。

一是扎实助推党建工作。我充分利用自身年轻、掌握电脑操作等优势，不断拓展展示自己，发挥长处的舞台，扎实做好村党总支、村委会基层组织建设方面各项工作，积极帮助村

党支部组织好、开展好科学发展观、创先争优等各项活动，按时上报各类文件信息材料，确保了金大村党建工作顺利开展。20xx年，协助完成村党支部“晋位升级”工作，进一步提高了全村党建工作的整体水平。20xx年，随着村委会的搬迁，我参与了新村委会基层党组织建设工作，在工作中结合金大村实际，按照上级部门配套七大功能室的要求，对各个功能室进行了包装，助推了全村党建工作上新水平。

二是积极推动产业发展。到村任职以来，结合金大村产业发展实际，帮助农民增收致富，任职以来，扎实履行岗位职责，和村干部一道深入农户家中，积极进行政策宣传，帮助群众发展弓棚瓜菜、设施养殖等产业。20xx年，助推全村建成百亩连片弓棚瓜菜示范点一个；20xx年，协助村上建成100亩连片高标准构件组装钢架弓棚示范小区一个。三年来，协助村上搭建温室35座，搭建弓棚260亩，发展畜禽养殖户26户，有效促进了村民增收。

三是推动全村新农村建设。面对过去群众住房差、交通条件差，环境卫生差的现象。20xx年，我积极协助村上争取项目，筹集资金，带领群众加快新农村建设步伐，于20xx年9月启动实施金大村“金博苑”住宅小区建设工程。至目前，投资4800万元，建成了一期住宅楼8栋216套，配套建成了3000平米的小区管理及附属用房一栋。20xx年，启动实施了二期工程，投资3200万元，修建住宅楼4栋144套房，配套完成小区整体绿化、亮化、美化等附属工程，整个工程已于4月底开工建设，预计10月份可全面完工并投入使用。小区建成后，可容纳金大村360户1450多人居住，并为村民进城置房创业创造有利条件，对促进农村就业、繁荣二三产业，增加农民收入具有强大的推动作用。

四是认真做好远程教育管理工作。积极发挥大学生村官在党员远程教育中的组织宣传、管理辅导、联络沟通、信息收集、学用示范等优势和作用，发挥熟悉电脑操作，掌握网络应用

技术的专长，参与到远程教育村级站点操作、维护工作中来，一方面做好远程教育节目的播放收看。根据镇党委及远程办下达的任务要求，结合金大村实际，及时制定播放收看计划，做好节目预告宣传，科学安排播放内容。另一方面做好远程教育设备的维护保养。全力保障党员干部远程教育“建、管、学、用”各个环节的正常开展。

五是全面完成各项惠农政策落实。三年来，协助村文书完成各类表册、账目统计申报工作，先后协助村文书完成农村合作医疗、新型农村养老保险保费收缴工作，使全村合作医疗和养老保险参保率连续两年均达到98%以上，累计收取参保费用50万多元。

扎根基层：明天会更好

我虽然是一个农村娃，但因为一直在外学习，自己深感脱离了土地，与农村与村民有了心理距离，很多虚无浮华的思想逐渐形成。到农村去，投身到最广阔的田野中，抹去浮躁，求真务实，这也是我一开始选择村官，选择农村的原因。村官三年，更加深刻的理解了村官的内涵。村官，不仅仅是一是种身份，一个群体，更多的是蕴含其中的责任与担当。每一项工作，每一项任务，都是党和政府把一份沉甸甸的责任交到我们手上。这里面，既有上级的信赖和嘱托，更有群众热切的期许与盼望。是责任，就责无旁贷，是担当，就竭尽所能。农村工作要求我们，既要不断学习充实自己，增强农村工作能力；更要修身养性调整自己，吃得了苦，耐得住烦。既要克服各种困难，培养对村官工作的热爱；又要善于发挥自己的兴趣和特长，创造性地做好农村工作。感谢这三年的历练，是她让我的身心更加健康，高兴时不得得意忘形，失落时不悲观失望。

20xx年6月，我参加了从大学生村官中考录公务员的考试，有幸成为了一名乡镇公务员。但我深知，没有三年村官经历的历练，就没有这次考试的成功，因为这三年的沉淀，使我熟

知党在农村的各项方针政策，熟知了一些和村民打交道的方式方法，并在三年的点点滴滴中，我深深爱上了农村这片广阔的天地！农村这片热土，沃壤千里，生机勃勃，在农村工作大有作为，如果有幸，我将继续扎根基层，服务农村，为广大农民朋友的中国梦奉献青春正能量！

三年的积累，三年的沉淀。时光里蕴含着叫做经验的养分，滋养着村官们茁壮成长。使我扎根农村的身影，坚定而执着。时光，证明了坚守，时光，见证了成长，时光，酿造了甘于奉献的村官情怀。三年后的我，写下这些，心情久久不能平静，刚参加工作时的青涩与稚嫩，遇到挫折时的泪水和拭去泪水后不服输的倔强和努力，摩托车数码表上一万多公里的入村里程，同其他村官建立的可以延续一辈子的革命友谊，村民们质朴善良的眼神，凡此种种，一一闪过我的脑海，慢慢汇集起来，串成为我人生的一笔宝贵财富。回首过去，我庆幸我选择了村官，或许在别人眼里，这份职业是那么的不起眼，但对于我，是我人生中最美好的三年。时光荏苒，三年村官服务期已满，告别村官生活，我心怀不舍，心存感激，相信我今后的脚步会因曾为村官走的更加坚定而有力！

高中英语三年教学规划篇三

高中三年就在紧张的充实的学习中过去了，这三年自己增长了什么知识，培养提高了哪些能力，都来写一份自我总结吧。下面是小编搜集整理的高中三年自我总结范文，欢迎阅读。更多资讯尽在自我总结栏目！

时光像水中的倒影，一晃三年就过去了。昨日那埋怨时间过的太慢的情素似乎还游移在脑际，而今艰苦的社会生活正在向我们走来，蓦然回首，感慨颇多。刚迈入高中的时候对一切似乎都充满新鲜感，于是到处跃跃欲试，结果碰壁较多。不过“吃一堑，长一智”，在这个高中生活中我除了努力完成自己的学习目标，也利用各种活动丰富自己的生活，摆脱现在高中

生最流行的“郁闷”日子。

学习是学生的基本,我知道一个受社会肯定的优秀高中生,除了有个性有特长外,最起码的就是要有知识文化的功底,所以,我至始至终都把学习摆在第一位三年里学校开的课很多,正因为这样,只有珍惜每一分每一秒的学习时间,坚决不迟到不早退不旷课,才对得住自己的高中学习生涯!同时,我认为高中是一个不断完善自己,不断充实自己的时期。我本着“立足专业,综合发展,做学问,学做人”的准则从及“全面发展”的目标,在高三下学期我主动参加了社会劳动实践课程,使我在文化知识,思想素质,社会实践和人际处理方面都得到了长足的进步。

在思想方面,我始终保持与团组织高度一致,认真学习重要思想和“七一”讲话精神,积极参加学校及班上组织的思想政治学习活动,不断提高自身的政治素质。坚决拥护独立自主原则及“一国两制”的方针,反对任何形式的霸权主义和分裂主义。政治上要求进步,积极向团组织靠拢,在工作、学习和生活中增强自身的团员原则,按照新团章规定的团员标准来要求自己,虚心向身边的团员学习,并结合国内国际政治生活的大事,定期作好思想汇报。积极参加政治学习活动,关心国家大事,拥护党的各项方针政策,遵守校纪校规,尊敬师长,团结同学,政治上要求进步。在学习接受教育期间我的思想有了很大的提高!

在知识学习方面,我学习刻苦,态度认真,至此已全部修完高中所有的课程,并全部取得良好的成绩。

在交际关系方面,我能很好地和同学们相处,和同学交往并没有发生过什么不愉快。要知道来到高中的每一个同学都是来自各个乡镇,大家有着不同的兴趣和爱好但我们能走到一起就是一种缘分,而且我们要在同舟共济三年,人际交往将对自己的学习和生活产生至关重要的影响,所以我把搞好人际关系作为我上高中后的一门必修课。我把每一个同学都当

做自己的兄弟姐妹，彼此之间互相帮助，这对我自己的学习生活产生积极的影响。

在体育方面，我基本掌握了科学锻炼身体的基本技能，养成了良好的卫生习惯，积极参加学校和班级组织的各项体育活动，身体健康，体育合格标准达标。在心理方面，锻炼自己坚强的意志品质，塑造健康人格，克服心理障碍，以适应社会发展要求。

总之，高中学习的期间，我是在不断学习、不断充实的，是积极探索、逐步成熟的时光。希望学校领导予以审批和指示，本人在以后的社会大课堂中一定争取更好的表现！

三年来，学习上我严格要求自己，注意摸索适合自己情况的学习方法，积极思维，分析、解决问题能力强，学习成绩优良我遵纪守法，尊敬师长，热心助人，与同学相处融洽。我有较强的集体荣誉感，努力为班为校做好事。作为一名团员，我思想进步，遵守社会公德，积极投身实践，关心国家大事。在团组织的领导下，力求更好地锻炼自己，提高自己的思想觉悟。

性格活泼开朗的我积极参加各种有益活动。高一年担任语文科代表，协助老师做好各项工作。参加市演讲比赛获三等奖。组织同学参加各种活动，我爱好运动，积极参加体育锻炼，力求德、智、体全面发展。

三年的高中生活，使我增长了知识，也培养了我各方面的能力，为日后我成为社会主义现代化建设的接班人打下了坚实的基础。但是，通过三年的学习，我也发现了自己的不足，也就是吃苦精神不够，具体就体现在学习上“钻劲”不够、“挤劲”不够。当然，在我发现自己的不足后，我会尽力完善自我，培养吃苦精神，从而保证日后的学习成绩能有较大幅度的提高。

作为跨世纪的一代，我们即将告别中学时代的酸甜苦辣，迈入高校去寻找另一片更加广阔的天空。在这最后的中学生活里，我将努力完善自我，提高学习成绩，为几年来的中学生活划上完美的句号，也以此为人生篇章中光辉的一页。

高中学习生活是我一生中最重要的阶段。三年不仅是我不断增长知识，开拓眼界的三年，更是在思想、政治文化上不断提高认识，学会做人的三年。我已逐渐成为一名有理想、有道德、有文化、有纪律的合格中学生。

在思想政治上，我热爱党、热爱社会主义祖国，关心国家大事，每天注意收看新闻联播。我参加了党章学习小组，曾随党章学习小组到广安邓小平故居参观学习，激发了我努力学习科学文化知识，将来投身西部建设，建设“四化”的思想。我参加过政治夏令营，获得演讲比赛二等奖。我富有爱国主义精神，满怀激情地参加了庆香港回归的踩街活动，向群众宣传祖国统一大业。我富有助人为乐精神，积极参加捐书、捐款活动，为“希望工程”尽自己一点绵薄之力。我参加青年自愿者服务队，为欲返乡的打工者送水送温暖。作为一名班长，我在班级各项活动中都能起带头作用，对工作认真负责，富有主人翁精神，能做老师的得力助手。我认真遵守学校纪律，热爱班级集体，积极参加学校或年段组织的各项集体活动，如校运会、篮球赛，为班级夺得不少荣誉。我的劳动积极性强，不怕脏，不怕苦，在创卫劳动中有突出表现。

学习上我自觉、认真，学习方法较灵活，能科学安排好时间。有竞争意识，分析问题、解决问题能力较强。我课前做好预习，课堂上积极思维，大胆发表意见，配合好老师，能较高质量完成作业，课后及时对知识进行归纳、梳理，使我的知识系统化。学习成绩保持在年段前茅，在会考中取得8科优。在“海尔杯”作文比赛中获奖，曾参加英语奥林匹克竞赛。曾被评为“校优秀团员”，“市三好学生”。

我热爱体育活动，认真上好体育课，积极参加体锻，体育成

绩优秀。我加入校篮球队，曾代表学校在市女篮比赛中获三等奖。我热爱各项文体活动，兴趣广泛，经常利用课余时间画画，阅读各类进步书籍。

但我还存在缺点，如对不良行为不敢大胆批评。我们是跨世纪的人才，任重道远。今后我将朝“四有”方向继续努力。“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”，怀着饱满的热情、坚韧的性格、勤奋的态度，等待着我的的是机遇与挑战！

高中英语三年教学规划篇四

由于这一届初三学生是统一招收进比乐中学的，通过三年的初中学习生活，他的英语基础和学习习惯各不相同，特别是到了初三最后关键的一年，如果仅仅用一种教学模式是远远不够的，因此，我们大体将学生分为a□b□c三个群体，分别对此三个群体采用不同的教学方式和教学内容。

其中a类群体是英语成绩最为出色的，由于他们今后将要面临的是中考这一选拔性考试，他们的主要竞争对手是来自于各重点或私立学校的优秀学生，因此对于他们来说课外知识的补充，题目难度的增加是极其重要的，并且基于英语考试的特殊性，我们将重点放在考试的第三部分题型也就是阅读理解和写作这两方面，这也正是我校学生与其他学校学生可能产生差距的地方，通过一系列的针对性练习，如要求学生不仅仅把目标定位在做对每一篇阅读理解，而且还要求他们对整篇文章要有一个更深层次的理解，这也提高了学生们的逻辑分析和判断能力。

在写作方面，除了一些基本练习外，我们还经常介绍一些优秀小短文，来开阔学生们的写作思路，并在作文的选题中结合时势，进行针对性练习，这也取得了一定效果。

b类学生是主要针对那些参加分流考的同学，对于这部分同学

虽然将来可能面对的题目难度不大，但是他们的英语基础较差，因此要特别注重中等难度题目的练习和讲解，尤其是试卷上第二部分的习题，往往在讲解的同时，为他们归纳和总结相类似的题目，以及相关知识点的分析，如词组的比较，各种时态用法的区别，通过这一训练希望他们能触类旁通，举一反三。此外，我们还加强了这一部分学生的反馈练习，以便于及时发现讲解的不足之处，随时加以补充和完善。

最后一部分是那些成绩最不理想的，甚至有些连初中毕业都存在一定困难的学生，他们中的一些往往对英语学习不感兴趣，更有甚者，对英语有种反感的情绪。因此，作为教师如何调动他们的学习积极性和自信心显得尤为重要。在平时教学过程中，教师非常注意观察这一类学生的状态，及时对他们进行表扬和鼓励，同时也为其他同学树立了信心，做出了榜样。根据他们的自身情况，教师往往要从最基础的知识点讲起，随着难度的进一步增加，不能操之过急，需要不断的鼓励和督促，才能使坚持到最后，取得令人满意的成果。

高中英语三年教学规划篇五

这篇经验总结的问世，首先必须拜谢我们的敦哥徐建敦老师，他起码有八成的功劳。如果不是他在大街上霸气侧露把小子我拦下，恐怕我也没想到要十分系统地总结自己高中三年的各种得失。总结这种东西，系统和零散是天和地的区别，对我个人而言，把自己高考后诸多零散的思考整合起来，收获很大。

其次，虽然我对徐老师自称小子，但是面对诸位师弟师妹我还是自信有点斤两的。倒不是说我考上华附就上了天，在华附读书的人也是两只手两条腿，不会飞，会飞的是折翼的天使。我说的是，这篇总结100%独家披露呕心沥血，诸位孩子们学习一下，绝对没有害处。以前我总觉得“不听老人言吃亏在眼前”这句话像谢亚龙叉腰肌——装b□高考完了才明白，大人物的告诫和师兄师姐们的血泪教训真的不能不听。良药

苦口忠言逆耳，你对这些金玉良言产生逆反心理，高考八成要悲剧。

第三，你们真的要感谢敦哥。不是我拍他马屁，这样细心关心学生的老师千年碰不上一个——起码他走在大街上碰到我一把就抓过来叫我写经验总结(既为自己，也为诸位)，起码他是我见过的唯一一个过年用50rmb大红包悬赏难题好解答的老师。你们要是一不小心霸气外露给母校争了光，千万别忘了谢谢他，最好磕三个响头。当然，也别忘了拿成绩单找他要红包。(笑)

二、高中成功经验

进入正题。一见到师弟师妹就揭自己的短，我绝对不干这种蠢事，所以就先说说自己高中的成功经验。

首先，就是我在高中想清楚了自己将来大概要干什么。

我可以这样说，没有人生目标的随遇而安的人未必会混得太差，但他一定不会有太大出息。有胆的就跟我赌，但我必须说，我绝对赢。

例子不举，关键是为什么。第一，对于我们而言，到了15岁或以上的年龄，应该逐渐懂得掌握自己人生的方向。父母不能管我们一辈子，年轻的时候不养成规划人生的习惯，等父母管不了我们的时候了，我们顿时失去了航向，那时会十分棘手。第二，有人生目标，才有好好过日子的最终目的。正因为我定下了这辈子的奋斗目标，我才会高中出了很多岔子(具体详见后文)的情况下还能坚持下来。同时我推荐大家好好读读诺贝尔奖获得者、现任美国能源部长、杰出的华裔——朱棣文在哈佛大学毕业典礼上的演讲。他重点谈了这个问题，十分具有说服力。

那么要怎么做呢？

第一，确定自己希望从事的领域。选择标准：兴趣第一，天分第二，就业现状第三。可能每个家长都想自己的孩子从事就业好的领域，但如果我们自己对这个领域一无热情二无天分，那么从事这个领域不会有什么成就，就业也很难。现在的家长最大的问题就在于太过现实，以至于看不清自己孩子身上潜藏的巨大能量。永远要记住：兴趣是最好的老师，它会一直推着你攀登上你能够达到的最高峰，与其在一个就业好的行业做一个平庸的人，领着3000月薪，不如在一条布满荆棘但自己喜欢的道路上闯成大师，自己快乐的同时名利双收。第二，不要忽视天分的作用。如果你在自己喜欢的领域天赋比别人稍稍差一点，这无所谓，要坚定地走下去。勤能补拙是良训，这是真理，但我们不能认死理。如果一个很喜欢数学但是数学每次都考0分的人去研究数学，能有成就吗？不能。既然如此，为什么不换个方向呢？毕竟人是不可能只喜欢一个领域而对其他事物毫无兴趣的。这两大问题考虑完了，再考虑就业。

第二，规划好求学道路。要拿到什么学历，想去什么学校，出不出国，什么时候出国，去哪个国家，去这个国家的哪个层次的学校(最直观：权威评测机构排名)，求学的投入产出比如何，这些都要考虑好。清晰的求学生涯规划能够让我们的目标更明确，并拥有一份安定感和适量紧迫感，更好地投入学习。

第三，确定自己想要成为这一领域的什么人才。给自己的职业一杆标尺，想从事文史哲或理工的是要成为专家还是普通老师；想从事经济或管理的是想成为老板还是经理还是科员，这些要花点时间想想。为什么要想得这么长远？借用拿破仑的一句话：不想当将军的士兵不是好士兵。

明确好“将来要干什么”这个问题，剩下就一件事：为之奋斗。我很庆幸自己在高中把这个问题搞明白了。这使我有无穷的动力坚持学习，让我的日子过得很充实。

其次，懂得安排自己的时间。这有两方面的含义：一，安排好学习和课外活动之间的时间比例；二，做好每天、每周甚至每月的时间规划。

高中生活深刻地让我明白了一个道理：人的精力太有限，不是每一件自己想做的事情都能做得了的，如果你我们把每件自己想做的事都做了，那么考上好大学(好高中)基本上也是没戏了。我们要分清主次，首先保证学习的成功，再适当参与一两项自己喜欢的课余活动，并且不能沉迷。

更关键的是做好每天的学习计划。以前我是一个没什么计划的人，先做什么后做什么基本上没什么概念，作业做完了要干什么更是没什么事做。上了高二，我开始尝试做每天的学习计划：前一天晚上安排好上午的任务；中午(基本上要上的课上午会上完，作业也都布置下来了)安排好下午和晚上的任务(包括自己附加的作业)，然后逐条完成。这样的好处是，我们的学习工作更有序、更明确，并且在完成课内任务之后有机会给自己开小灶。

然后，找到自己的另一个精神支柱。所谓“另一个”，是因为先前提到的生涯目标必须成为我们学习生活的首要精神支柱，但仅仅有它还不够，还要再找。我的选择，一是西方古典音乐中的早期浪漫主义乐派，从他们的作品中吸取积极进取的精神力量(历史学得好的同学对此应该有所了解)；二是把钟南山的签名和伊瓜因的海报贴在墙上鞭策自己。当然，人的选择是多样化的，我们不必强求非要选哪件事物作为自己的支撑力量，只要是自己觉得喜欢的、合适的即可。但我必须声明，我个人反对以暗恋对象或恋人作为精神支柱——据观察：以暗恋对象或恋人作为精神支柱的同学，最后结局都略凄凉啊略凄凉。选择精神支柱虽不及前两项重要，但也不可或缺。以我的经验看，没有精神支柱的人，要么在激烈的竞争中逐渐颓废，要么在高三的高压下突然崩溃，而有精神支柱的同学，个个都像打不死的小强，在备考最艰难之时愈挫愈勇。

确立生涯目标、安排好时间、找到精神支柱，这是我高中期间三大成功经验。

三、高中生活的教训

很好，现在是自曝糗事的时间。以下事迹，均货真价实，质量保证，可资诸君参考，望慎勿再犯同样的错误。

(一)要对高中生活的严峻性和高中的竞争的激烈程度做好充分心理准备。

我就属于对华附的激烈竞争没做好充分准备的一群人之一。当激烈的竞争扑面而来时，我变得手足无措，并且没办法及时地扭转不适应的状态这导致我的整个高一都在稀里糊涂中度过：上面说的三点成功经验没有任何一点在高一获得；不清楚自己在班里、年级里的定位；没有什么追求，只满足于做完作业(作业多的时候甚至无法完成)。不仅是在华附，在任何一所示范性高中都不会有竞争力，如果不及时扭转这种状态，其结果只有一个：被淘汰。

所以，我们必须尽力避免这种状况。方法有二：一是在初三毕业后对高中生活做好充分准备，提前规避，这包括预习高中课程、明确自己在新学校内的定位(考试排名、社团活动参与程度)、避免暑期放纵；二是在进入高中之后，采取措施对不适应的状态进行扭转，具体参见三条成功经验。

(二)杜绝沉迷电脑游戏。

我个人是并不反对玩游戏(电脑、掌机)的，但是我坚决反对玩上瘾。我活这20xx年，最后悔的就是高一过了一年的“瘾君子”生活，简直后悔得能从大腿上掐下一斤肉。

回头分析自己高一沉迷于电脑游戏的经历和对周围沉迷游戏的同学的观察，我把高中生沉迷游戏的原因分为两类：一，

对自己的高中生活根本不在乎，以一种吊儿郎当自以为是的心态开始沉迷于游戏；二，在激烈的高中学习竞争中无法脱颖而出，感到灰心、迷茫，以一种逃避现实的心态开始沉迷于游戏。我是后者的典型。

对于前者，我认为无需浪费太多详细分析。从根本上说，这是生活态度的问题，把自己的人生当做儿戏把高中当做儿戏才会如此。儒家说过要“诚意正心”，不摆正自己的生活态度，一切免谈。

对于后者，我作为曾经的典型，在这里介绍一些自己的经验。

以逃避现实的心态进入游戏时，那种感觉的确非常爽快。当我以各种名义瞒过父母坐到电脑前，我在游戏中就可以如鱼得水——游戏所满足逃避现实之人的，恰恰是他在现实生活中最缺乏的成就感。游戏给人的成就感使人愈发沉迷其中，愈发沉迷其中，则游戏功力更高然而对现实事物处理得更不到位，那么在更大的成就感和在现实中更大的挫败感推动人更加沉迷于游戏，如此形成恶性循环。

我在上高二后决心彻底甩掉电脑游戏这个包袱，给了自己很长时间思考。在那段时间里，我最终的思考成果如下所呈：

人始终是一种趋利性和现实性的动物。沉迷于电脑游戏带给我的，除了成就感别无其他，我从中获利太少。如果我在努力程度相近的情况下取得近乎等量的成就感，那么我绝对会取现实生活而舍弃虚拟世界。

现在问题来了：我在现实世界中付出了多少痛苦的练习，我又在虚拟世界中付出了多少痛苦的练习？前一个问题答案明确：我确实为了学习付出过，但这种付出不比初中时期多多少，在华附这种环境中，这样的付出显然太少。

而后者呢？玩实况足球，最高级六星是隐藏难度，我只玩到五

星，而从起步的两星上升到五星，我付出了多少？在“训练场”和对弱队的比赛中练习各种技巧和定位球花了最多时间；自己还要练出足以戏耍ai的战术，又花不少时间；上网看高手的攻略和调试自己擅长的阵型，还要花时间。但最后的结果是什么？不错，我经常赢很多很多强队，但依然很难取得自己想要的五六球的大胜，有时候手感欠佳，甚至要下调难度。

从此以后我重新把生活中心放到学习上来，用功学习，从高二上学期期中考的年级89名进步到高三二模的年级15名，广州市101名。

要杜绝沉迷电脑游戏，关键在于理顺自己玩游戏的心态和游戏与现实的得失关系。其实高二以后我偶尔还会小玩两把，愉悦心情，但我明白其中的道理，总是点到为止。

四、高三学习的经验教训

高三是最特殊最关键的一学年，不仅因为它关系到我们的高考，更因为它科目虽不多，强度却异常的大，我们的身体和心理都承受了极大的负担，需要巧学，而非蛮力。

要形成自己的固定学习规划

前文我介绍的一个经验就是做好近期的学习规划。到了高三，还要升级一步：固定的学习规划表。所谓固定学习规划，就是固定下来的、周期性循环的、尽可能不改变的学习规划。比如下午6点是固定学习时间，那么下午6点就永远拿来学习；周一下午6点做a项，那么就永远做a项，周二下午6点做b项，就永远做b项。根据自己的特点安排好固定学习规划，一年积累下来，收效明显。

需要说明的是，尽管我强调到了固定时间就要开始学习，但完全做到很难。当我们的固定时间被某些杂务冲掉时，就放过它，不要在第二天的固定时间补前一天的任务，而是按部

就班。随着高三进程的深入，我们的学习能力也会变化，那么我们应该根据一些阶段性考试所反馈的结果，恰当地调整固定学习规划里的学习任务，而不能一成不变。

不可拘泥于错题本

以往几年的高考状元都有“错题本”这一秘籍。实际上这对大多数人来说可行性不太强。我们把错题抄到本子上是很费时间的。如果诸君能做到在高三如此紧张的情况下从容做好错题本，那自然很好，但当我们做不到时，就不要拘泥于它。我们可以把试卷整理好、分类好，把错题标注好，做好笔记，如此也不失为好方法(这是我的方法)。反思错题是每个人都要做的，但关键不在错题本，而在反思错题的制度。我们必须给自己定下这个制度，但至于完成的手段，大可以因人而异，只要效果好就行，不必非要开错题本。当错题本不适合自己时却依然要把它强加给自己时，往往浪费时间，得不偿失(我高三前两个月即如此)。

选择适合自己的运动方式

在大多数情况下，老师们会建议高三的学生以长跑作为课余的运动方式，因为它既能起到良好的锻炼效果，又能避免受伤。长跑是一个大众化的选择，但并不是我的选择。我给大家的建议是，在保证安全的情况下，选择适合自己的运动方式进行锻炼，不一定非要长跑。我们必须明白，高三的体育锻炼除了强健体魄保障体能之外还有另一个极其重要的功能：放松精神。如果运动方式不适合自己，就不能让自己全心投入、摒除杂念，也就难以起到放松精神的作用。对此我深有感触：

最初，我每天下午都去长跑，然而我并不喜欢长跑，每一次都只活动了身体，却放松不了精神，从田径场出来，精神上依然很疲乏。下学期，我打破了自己“不碰篮球”的禁令，避开球场人流高峰，自己一个人练习罚球。站在罚球线上，

我只想着进球，所有的注意力都集中在在动作的规范、连贯、手腕手指力量的运用上。这一变效果奇佳，每次我从球场上下来，一天积累下的精神压力都得到了很好的缓解。

需要强调的是，所有运动都必须以保障安全为前提，尤其是男生们，打球踢球最好不要打比赛，稍作投篮练习或传接球、射门练习即可。相对而言，羽毛球乒乓球是较好的选择。

心理调适至关重要

心理调节是高三学习生活中极其重要的一环，甚至是最重要的一环：做好了，它能让一个本来能力水准只有文科一本线的学生冲上中大；做得不好，它能让一个本来可以上中大的学生沦落到广商。

以我的亲身经验教训看，高三的心理调适，应当遵循以下原则：前紧后松，基调平稳，永不放弃，看淡得失。

相对而言，刚上高三时，我的成绩仅是年级中上，提高空间大，所以，我从一开始就给自己施加高压：南京大学历史系（中国四大历史系之一）。我把压力转化为动力的能力不差，在高压之下，我的动力很强劲，一成绩虽有波动，但总呈逐渐提高态势。

但我所忽略的一点是，人的承受能力有限，当压力过大、施压时间过长时，人会疲劳甚至崩溃。一模之后，由于长期处在高压状态下，我出现了比较明显的心理疲劳状况，甚至一度产生放弃的心理。所幸我平时比较注意释放压力并且咬牙坚持下去，这时的心理疲劳状况除了学习效率下降之外，并没有造成很严重的后果。这时我以一种无所欲求的状态参加二模，发挥得淋漓尽致，取得了极好的成绩。

所以我认为，我们要敢于在高三起步阶段给自己施压，强迫自己早进入状态，三个月以后，要平稳地、逐步地给自己减

压，避免情绪的大起大落，以缓解心理压力或避免出现心理疲劳期——这就是“先紧后松，基调平稳”。另一个有价值的经验是，我们绝不可在自己感到最疲劳时放弃。学过地理的都知道，一天中最冷的时候，往往是黎明前夕，太阳一出来，气温又要上升。高三备考也一样，当你努力了这么长时间，感到最痛苦最累的时候，恰恰是你即将出成果的时候。正如我在二模前的咬牙坚持，只要再坚持一下，就能收获丰硕的阶段果实——这就是“永不放弃”。

而心理调适的最重大的课题是得失观的问题。我恰恰栽在这上面。二模将自己所学全数发挥而取得好成绩之后，我又充满了对南京大学的渴望，但也变得十分患得患失：好不容易熬过心理疲劳期把自己的状态调整到最佳，我害怕在高考时丢失这种状态，与自己理想的大学失之交臂。

前文我提到了自己参加二模的心理状态：无所欲求。正因如此，我无意中卸下了所有包袱参加二模，才尽数发挥，取得了让自己真正满意的成绩。其实越接近高考就越应该拥有这种心态。我太过患得患失，平时的学习也受到一定影响。最关键的问题在高考期间：这种患得患失的心态使我在面对一套极其诡异的高考卷时束手束脚，失去了平时的胆大镇定的气势，数学甚至有道题在涂卡时没涂好。最终的结果是，高考是我整个高三下学期发挥最差、排名最差的一次考试。

回首高三，我自以为对得起自己的良心。虽然有时会偷懒，但我依然是班里面最用功的学生之一。可惜的是当初我没有看到这一点，没有关注过程而太关注一个未知的结果。其实患得患失就是自作自受：自己给自己背包袱，如何能发挥好？我们每个人都应该关注自己整个高三的过程，是不是做到了老师和自己要求做到的事情，是不是注重细节、注重基础。当我们更多的关注过程，不仅能驱散对未知结果的恐惧感，更能帮助我们专注于细节，做好过程。这时候，高考想不正常发挥（甚至超常发挥），都是难事了——这就是：看淡得失。

五、结语

此篇经验总结甚为冗长，更显沉闷，希望同学们多多海涵。我之所以写上很多细节，就在于：高三的问题，很多方法不是提纲挈领几句话就能说清的，还要具备操作性，提供一个操作范例，以供借鉴，取其长，避其短。这样，后来人的摸索才有可能因为这详细的操作范例而节省时间。我想做到的正是这一点。