

工作计划需要写称谓吗 工作计划前言写作要求共(优秀9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！优秀的计划都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的计划书范文，我们一起来看看吧。

工作计划需要写称谓吗篇一

波折的20-年已经过，新的一学年即将开始，在20-学年中办公室将继续秉承“仰望星空脚踏实地”的学校精神，切实“厚德明道”的校训，真正做到“求实求细求精求新”。制定如下工作计划：

一、指导思想

紧紧围绕学校工作的总体要求，发扬团结协作、敬业奉献精神，以促进学生发展、教师发展、学校发展为根本。坚持以教育教学及全体师生服务为宗旨，充分发挥办公室的参谋、协调和服务职能，努力改进工作方法，提高工作效率，使办公室工作达到制度化、规范化。

二、具体任务

- 1、根据上级要求做好学校党总支的各项党建工作。
- 2、根据上级要求做好离退休教职工的各项工作。
- 3、协助校领导和有关部门做好重点工作。

(1)、配合学校抓好本学期重点工作的组织安排，推进学校工

作顺利开展，确保学校工作政令畅通。

(2)、办理公文、文函等日常公文处理工作、接待来访工作，构建协调和谐的运转机制。

(3)、协助学校各部门搞好各级各类活动的组织安排工作，保证各级各类活动的圆满成功。

4、认真做好各种会议的筹备工作。

组织协调学校重大会议以及各类教育教学会议，安排好会场，及时记录学校工作纪要，做好会议记录，认真整理会议纪要。

5、认真地完成办公室常规工作并搞好档案管理工作。

工作计划需要写称谓吗篇二

随着大一新生进入涉外校园，学生会新一届成员也应随着产生，。为了更好地承接学习部的工作和日后活动，继续在外语学院学生中发挥我部门职能，以服务于外语学院学风建设，我部门将在外语学院学生会统一组织下开展20xx年得招新工作。

我部门的招新工作将分为2-3部分进行，大致为面试，考察和总结报告三部分。

20xx年10月6—15日。

(一)面试

1、面试者须于指定时间内到达试室，签到入座。

2、选择将要面试的组别(组织组，外联组，宣传组)

3、自我介绍及自荐。(3分钟内)

4、宣布公布结果的时间及方式。

5、第一轮面试结束。

(二)考察

1、外语学院迎新晚会。

考察内容为其责任心，工作态度等。

2、讲座。

考察其工作能力，效果等。

(三)总结报告。

本部分作为第三轮筛选，如时间不允许则安排于考察期进行。

(四)确认最后干事名单。

本部门

院学习部(待定)

工作计划需要写称谓吗篇三

本制度的制定目的是为了~~提高~~提高部门工作效率，规范工作程序，加强图档、文件、资料管理。特制定一下设计部内部管理制度，设计部员工除了日常应遵守公司的各项规章制度，培养良好的工作习惯之外，根据部门工作的特殊性，还应严格执行设计部内部管理制度，所有规定如与公司制度抵触，以公司制度为准。制度具体内容如下：

1. 所有往来文件均应由资料员统一发送或接受，资料员必须填写《文件发放/接收登记表》。

2. 所有来文（包括设计院洽商、公司内部文件、传真）必须先交到资料员处，资料员认真预审文件是否符合要求和时效，如存在问题有权拒收。

3. 资料员预审文件符合要求后，填写文件联系单，交给部门负责人进行审阅，部门负责人应尽快签发审阅单。资料员应根据文件签发单上所勾划的具体执行、参阅、抄送人员交其签收，并留复印件给具体执行人备份。

4. 所有往来文件、图纸、传真等均是部门内重要的设计依据和资料，应妥善保管，资料员存档不允许外借或遗失。

5. 所有未按照程序直接交给当事人或其他工程师的文件，当事人应拒绝接收并向传递人员解释，所有不遵守规定的擅自接收文件的人员，部门不对其个人行为负责，如造成公司损失的，应由当事人个人承担。

6. 需要转发的文件，应在收到文件后立即发出。

7. 发送任何文件必须经部门负责人审核签字后，方可交给资料员统一发出，任何人不得私自签发文件，未经部门负责人签发的文件，均视为无效，发生的一切后果由个人承担。

8. 文件发放原则不应超过24小时，如有问题未能按时发放，须经部门负责人同意后向接受部门说明延迟原因。

9. 所有往来文件资料员应认真分类、编号、存档。

1. 专业人员收到文件时，如当事人为“参阅”，请在文件传递单上签字。文件传阅单中所有参阅人员不应是简单的审阅，应认真阅读文件，并承担相应的工作和责任。

2. 如当事人为“执行人”，请复印保存，源文件返回资料处存档。文件联系单中的执行人为具体落实文件事项的负责人，收到文件后应认真审阅并于24小时内回复或执行文件要求内容，完毕后型部门负责人汇报具体执行情况，实行八小时内向部门负责人回复制度，如遇到困难须及时向部门负责人反应。

3. 所有给各个部门、单位的意见或问题，均应以书面文件形式提出，尽量杜绝打电话、口头通知的形式。

4. 如遇特殊要求，执行人应认真审阅、备注要求，并按要求严格执行，如不能及时完成，应向部门负责人说明原因。

5. 文件传阅后，应返回资料员处保存，不得外借。

1. 有关设计修改的文件只有《设计变更通知单》以及《设计修改洽商单》，其他任何有关修改的文件均不能签发。

注：《设计变更通知单》是由于甲方主动要求或由于施工存在问题，而由施工单位提出经甲方同意的修改，由设计单位为主动方要求进行的修改。《设计修改洽商单》由于设计错误，由设计单位为主动方要求进行的修改。

2. 所有《设计变更通知单》以及《设计修改洽商单》应首先递交到资料员处，由资料员签收和分发给相关专业人员审阅。

3. 专业工程师收到《设计变更通知单》和《设计修改洽商单》后，必须填写规定的《项目变更洽商审批申请表》和《设计变更审核表》。注明相关内容，变更原因，同时表格中所有项目为必填项，交部门负责人签字后方能生效，然后付印留底备案，同时抄送相关单位或部门。

4. 任何私自填写签发给施工单位的或无《设计变更审核表》的《设计变更通知单》和《设计修改洽商单》均为无效，如果

由此发生的任何问题由签发人自行承担。

5. 如果《设计变更通知单》和《设计修改洽商单》有图面改动，必须要求设计单位以相同比例的a4形式出修改图，并应清楚标出修改部分，我部相关当事人应在审核签发后，将相应修改图福音，标上编号、日期贴于图上相应位置，下一次如有新的修改，应将新的修改图贴于前此的修改图上，不应将前次所贴的修改图曲调，以便了解图纸的修改过程。

工作计划需要写称谓吗篇四

众所周知，所有服务业中卫生是决定客流量多少的重要条件之清洁干净整齐有品位的环境会让我们的顾客有更好的消费体验。所以，为了给顾客和自己创造更好的消费和工作环境，我们必须有一个切实可行的办法，并且绝不徇私，公正严谨的去执行。那就是《休闲部卫生标准》，我们会分区域及岗位细化的写出每一块卫生区域的标准，每班交接，每周清扫，每天检查，随时监督。

服务的概念是相对的，好与不好最终由受众群体来衡量，那么，我们该怎么确定如何对待我们尊贵的客户呢？其实有一句话说得好“刚开始时面对面，最重要是心贴心”，我们相信机械式的，千篇一律的服务已经没有了竞争力，应用企业的文化做出自己特色的服务手段才是我们的出路，本年度在服务培训中我们要落实《服务流程》，《服务标准》，《细节服务》，《顾客分类需求》。以循序渐进的办法坚持培训，理论实操相结合，从人员中选出合适的管理员接班人。逐渐强大团队，为下一年的旺季打好基础，让顾客满意打造公司良好的口碑。

我们是休闲娱乐行业，顾客进店时冲着我们提供的服务来的。如果连最基本的安全都有问题，那么，后果绝对是不容乐观的。人身安全，财物安全，食品安全，隐私安全，环境安全等都是日常管理中不能忽视的存在，如何保障及发现安全问

题尤为重要。一切潜在的安全问题都是我们需要去探查和解决，我们会结合店内实际情况，完善预案，制作成册，逐一排查。并根据风险的高低同休闲部所有人员一同学习落实。也希望公司在这项给予大力支持。

人员是企业的根本，所以对人员的培养，帮助就显得尤为重要。在本年度，我们将以公司制度为前提，奖罚分明，一视同仁。以人情化管理为辅，关注人员在工作生活中遇到的难题，并给与最贴心的鼓励和帮助，让人员觉得受重视，有价值。满意的人员带来满意的顾客，满意的顾客带来满意的企业，满意的企业成就优秀的人员。让我们一起关爱人员，关爱顾客，关心和关爱所有帮助我们成长的人。

酒香也怕巷子深，我们不能坐等顾客上门，所以，整合部门资源，主动销售时很有必要的，这也是我们工作中主动服务的内容，好的东西要让大家来分享，我们会把公司除净桑外的服务项目添加到服务流程里，在二次服务时捆绑二次销售。其次，申请销售人员对我们进行销售技能和话术的培训。

不管赚多少，如果开支比收入大，那么我们永远都在亏本。我们会查清楚固定资产数量及状态，每月清点易耗品的使用状况，水果按照在场人数按量申购，确保不浪费，不积压。水电合理调配，按需开关，尽量留住公司培训出来的人员，不增加人事成本。在不影响对客服务的前提下，根据财务数据及要求，做好配合工作。

时光荏苒□20xx年即将结束，新的一年就要到来。回首过去的一年，感慨万千，很感谢某某餐饮管理公司再次给我一个充满自我挑战和魅力前景的合作机会，这对我来说是一个很好的工作平台，能带出一批高技术、高素质的厨师队伍是我工作能力地体现，只有努力的工作，拿出好的效益，才能回报公司领导对我的信任。十月份再次来到公司，到现在三个多月过去了，在这段时间内，我对菜品做了一次全面的调整，在公司的大力管理培训和大家的共同努力下，营运部的支持

下，完成了公司下达的在年前完成现有菜品的规范化，统一化的任务!为此感谢门店各位同事的配合。下面就把我明年即将开展的工作思路和安排分两部分做一个扼要的概述：

一关于门店和公司

- 1、配合公司的全年计划，为明年迎接我们的旺季，在20xx年月底做好某某上市所有的准备工作，培训好厨师团队。
- 2、对每家门店的厨房菜品操作进行有效监督与指导，严格按照公司规定的标准提高执行力。
- 3、通过专业化培训与管理，对我们的厨师技术力量进行合理储备，合理推出适合季节的新颖菜品，菜品的设计开发，是我们厨师`及公司适应市场需求，保持旺盛竞争力的本钱，菜品创新是餐饮业永恒的主题，做到真正的“会聚随心”，不时开发新品去适应市场的需求，为企业创造更大的发展空间和利润。
- 4、每月对各门店和中央厨房的菜品质量检查不低于12次，并每周向公司领导汇报检查工作情况。
- 5、主动收集各门店基层了解到对菜品的意见和信息，做出及时相应的调整。
- 6、某某下市前准备好20xx年保留下来的特色菜品的上市工作，并根据某某年的流行趋势增加相应的新品种。

二关于某某店

- 1、通过对一些和某某路店地理位置，周边主要消费群体，经营模式大概一致的店的考察，根据营运部领导给出的大致方针，结合我们的实际情况，在一月中旬将完成整个菜单的组成，包括午市套餐的搭配，到时候上报公司领导审核。

2、菜单确定后，完成菜单所有菜品的标准化和规范化，并对厨房人员和前厅服务人员分别做全面系统的菜品知识培训。

4、针对某某店，每月进行菜品试做，最终选择三道左右的成功菜品进行更换。再更换前期做好菜品标准化资料，并做好培训工作。

5、在月初做好龙虾下市前的准备工作新的一年意味着新的起点、新的机遇、新的挑战，我决心再接再厉，努力打开一个工作新局面。

一、餐厅内部管理方面

1、参与制定合理的餐厅年度营业目标，并带领餐厅全体员工积极完成经营指标。

2、根据市场情况和不同时期的需要，与厨师长共同商讨并制定餐饮促销计划，并在实施过程中收集客人反馈意见加以改进。

3、制定员工岗位职责和服务标准程序，督促、检查餐厅管理人员和员工按服务标准对客服务，不断提高服务质量和工作效率。

4、抓好员工队伍建设，掌握员工思想动向，通过对员工进行评估、考核，为优秀员工提供晋升和加薪机会。

5、安排专人负责制定员工培训计划，并组织员工参与各项培训活动，不断提高员工服务技能、技巧以及服务质量，提高工作效率。

7、与厨房密切配合，检查菜品出菜质量，并及时反馈客人意见，改进菜品质量，满足客人需要。

8、建立餐厅物资管理制度，加强餐厅食品原料、物品的管理，安排专人负责食品原料、物品的领取和保管，检查前厅及厨房的食品、原料成本是否过高，确保各项成本的转进、转出得到体现，合理利用水、电等资源，减少浪费，降低费用，增加盈利。

9、抓好餐厅卫生工作和安全工作，安排专人负责检查餐厅清洁卫生，定人定期清洁整理餐厅各个区域，为客人提供舒适、优质的用餐环境。

1、利用各种媒体渠道广为宣传，增加餐厅在本地的知名度，并锁定目标客户群，加大对目标客户群的宣传力度。

2、建立常客联系档案，与客人建立良好的关系，并通过面谈、电话访问等形式征求客人意见，处理客人投诉，销售餐厅产品。

3、牢牢抓住小六汤包的企业餐饮文化，从餐厅的装修装饰风格 and 高质量餐品出品，以及热情温馨的服务，程度的展现这种小六汤包的文化主题和内涵，抓住了这一卖点，将使餐厅具有无限的生命力。

本餐厅位于西安繁华地段，已经有了比较好的餐饮氛围，人流量及客户群也不是很大问题，正因如此，周边相对成熟的快餐厅，豆浆店，咖啡馆，面馆，海鲜餐馆，川菜馆等等，这些琳琅满目的餐饮形式都是我们不同程度上的竞争对手，因此我们在经营上应该从以下几方面着手：

1、经营项目：我们要在避其锋芒的同时，发扬自己的特点，产品上不要以品种数量取胜，要集中力量，把“小六汤包”这一本餐厅的招牌产品做精做好，拳头攥紧了打出去才有力量。

2、产品在保持以汤包为主，弘扬陕西特色饮食的基础上，辅

之精致凉菜、家常热菜、特制蒸碗，注重科学饮食、合理搭配，真正做到踏踏实实为百姓服务。

3、从长远来看，继续开分店，实行多店经营，是我们努力的目标。

今后的工作中，我将始终坚持“品质优良、价格低廉、环境舒适、服务周到”的经营理念精益求精，并以此计划为基础，很据餐厅的具体运营状况和产生的问题，不断改进。

工作计划需要写称谓吗篇五

今年我院在民政局、卫生局的正确领导下，认真贯彻执行《^v^□民办非企业单位登记管理暂行条例》精神，严格按照《山西省民办非企业单位年度检查办法》等相关法律法规，积极发挥登记机关职能作用，严按程序办理登记、变更等手续，按规定开展年检及联合检查工作，保证民办非企业单位自律、诚信、自我约束，规范、健康发展，进一步探索与强化医护人员的技能、礼仪培训，全力推进医疗机构全面进入新阶段。现将20xx年工作计划汇报如下：

一、加强作风建设，强化自身素质。

要求全体人员热爱医疗事业，关心医院发展，以集体利益为重，胸怀开阔，不谋私利，能干事，干好事，要无私奉献，刻苦耐劳；在工作作风上要敢于负责，勇于承担责任，在个人情操上，要严于律己，善于学习，不断强化自身素质。

二、以德为首

我们始终高度重视医院思想政治工作，将其摆在医院工作的重要位置。我们坚持以德为首的原则，取得了良好效果，具体做法：一是建立了每月有效的政治学习制度。二是建立良好的医患关系。组织学习如何与患者沟通及换位思考等多种

沟通方式，把紧张的医患关系消灭在萌芽中。

三、扎实开展培训工作

组织医护人员培训，通过理论与实际操作的培训提升医护人员的专业技术水平。

四、医疗队伍建设

不断更新医护人员的新观念。注重把学习新课程标准与构建新理念有机的结合起来。新的一年医院计划购买《新生儿复苏课程》、《教妈妈喂养》、《给宝宝看病》等多种新版书籍，配备新的医院管理系统。将理论结合到实际工作中，更新观念，丰富知识，提高能力、科学发展，以全新的医疗素质迎接新的挑战。

五、扎实做好其他专项工作

1、精神文明建设和社会治安综合治理工作做到有计划、有落实、有创新。努力营造温馨的医疗环境，无事故发生。

2、积极响应上级号召，热心于社会公益活动。

20xx年我们将以必胜的信心迎难而上，战胜困难，阔步前进；以更加昂扬的工作姿态，饱满的工作热情，投入到新的工作之中；以踏实的作风，求实的态度做好各项工作，努力开创医院崭新局面，再创新的辉煌。

工作计划需要写称谓吗篇六

年我公司的职业健康工作，将以继续贯彻执行《职业病防治法》为中心，全面落实公司的有关规定。进一步完善职业卫生各项工作；坚持“预防为主，防治结合”的工作方针，积极控制职业危害因素，努力防范职业性疾病事故发生；提

高全员职业卫生意识；做好职业健康监护工作，依法保护职工健康权益；提高职业卫生管理水平，促进职工健康。

年公司的职业健康工作，要继续在公司职业健康领导小组的领导下，各相关部门密切配合，结合上级部门有关规定，公司工作安排组织实施。

1、认真学习，宣传、贯彻《职业病防治法》，大力开发领导层，提高对职业卫生工作重要性的认识；全员普及职业病防治法有关知识，增强职工的责任和权益意识；制定职业健康教育计划，开展多种形式的健康教育活动，整体提高职业卫生素质。

2、做好职业卫生工作的管理，完善职业卫生资料，落实职业卫生各项工作：1) 建立健全职业卫生档案，真实反映职业健康状况，建档合格率 100%。2) 按照公司安全规定进行作业场所检查，杜绝急性职业中毒事故发生。3) 加强职业健康监护工作，确保职工身体健康。按照要求安排，对职工进行健康体检，体检率达到目的100%。

4) 对存在有害作业因素的场所进行改造，并配备相应的防护用品。

1、完善职业危害专项管理制度，继续落实职业危害部位应急救援预案。

2、组织职工进行职业性健康体检。

3、加强职工的个人防护检查，控制和杜绝急性职业中毒事故。

4、加强职业卫生防护的宣传和培训。

5、完成上级部门安排的其他工作。

- 1、为职工配备专门的个人防护用品。
- 2、结合实际，做好职工的体检安排及工作场所的监测。
- 3、各部门要以认真负责的态度，真正做好这项工作，力争把20xx年度的职业健康工作做得更好。

工作计划需要写称谓吗篇七

（一）工作计划特征和写作特点

1、工作规划

设想是计划中最粗略的一种：在内容上是初步的，多是不太成熟的想法；在写法上是概括地、粗线条地勾勒。但时间不一定是远的，范围也不一定是宏大的。一般说来，时间长远些的称“设想”；范围较广泛的称为“构想”；时间不太长、范围也不太大的则称为“思路”或“打算”。设想是为制定某些规划、计划作出准备的，是一些初步想法。设想在严肃性、科学性和可行性方面的要求相对差一些，因为它是为正式的规划或计划作准备，不必也没时间考虑得太周密，只要基本成形就可以，且在提出任务或目标时，往往还有一些简短的论述语句。设想与规划一样，在内容的写法上都是比较原则和概括，不可能也没有必要写得太细、太具体。

3、工作计划

做什么活动，不但要有一个合理的设想，在上级或领导批准了所递交的设想后脚要着手书写计划了。

4、要点

所谓要点，实际就是计划的摘要，即经过整理，把主要内容摘出来的计划。一般以文件下发的计划都采用“要点”的形

式。

5、方案

方案是计划中内容最为复杂的一种。由于一些具有某种职能的具体工作比较复杂，不作全面部署不足以说明问题，因而公文内容构成势必要繁琐一些，一般有指导思想、主要目标、工作重点、实施步骤、政策措施、具体要求等项目。

6、安排

安排是计划中最为具体的一种格式：由于其工作比较确切、单一，不作具体安排就不能达到目的，所以其内容要写得详细一些，这样容易使人把握。

（二）写好计划的方法

工作计划需要写称谓吗篇八

为了牢固树立“以人为本”、“安全第一、预防为主”的理念，以对党和广大师生员工高度负责的精神，切实加强对学校安全工作的领导，警钟长鸣，常抓不懈，采取更加有力的措施，坚决遏制重特大事故的发生，确保师生的安全，特制定以下实施方案。

一、指导思想

为确保学校师生生命财产安全，维护正常的教学秩序，根据上级领导部门的要求，构筑“制度健全、全员参与、责任到人、奖惩分明”的校园安全网络，确保校园长治久安，为全校师生创设一个安全、宁静、祥和的工作与学习环境。

二、工作目标

全面贯彻党和国家的教育方针，确保师生思想稳定，政治方向明确，不受外界各种不良思潮的影响，培育健康的学校精神。

进一步加强和完善校园安全防范措施，充分发挥社区教育功能，优化育人环境，切实做到校园内不发生重大安全责任事故和大案要案。

健全安全与法制教育体系，进一步增强师生法制观念，杜绝重大违法乱纪事件发生。

三、组织领导

为加强创“平安校园”活动的领导，成立创建“平安校园”活动领导小组。组长：石国营成员为全体班主任老师。

四、工作安排

1、宣传发动阶段(2月14日~3月5日)

- 1) 成立“创平安校园”活动领导小组，制定出切合学校实际的活动方案。
- 2) 召开师生动员会，布署创“平安校园”活动的各项工作。
- 3) 以校园广播电视、网络、宣传窗、黑板报等为载体，以课堂为主阵地，进行广泛深入的宣传活动。
- 4) 对岗位职责和学校安全工作制度进行一次全面的自查，查漏补缺。

2、集中教育阶段(3月6日~6月20日)

- 1) 加强《公民道德建设实施纲要》教育，通过召开主题班会，展览、手抄报等比赛，培养学生良好的道德素养和诚信品质。

2) 充分挖掘校内外教育资源，加强警校联系，邀请公安民警、消防官员组织开展法制和交通、消防安全教育讲座，对师生进行《学生伤害事故处理办法》、《中华人民共和国未成年人保护法》、《中华人民共和国预防未成年人犯罪法》、《中华人民共和国道路交通安全法》等法律法规及消防逃生知识教育，形成合力，增强师生法制观念、安全意识和自救自护能力。

3) 开设师生维权信箱”，加强校长、教师、学生之间的心理沟通。4) 针对现状，健全学校安全工作督查制度，加强学校各环节的安全工作，全面落实安全工作责任制，做到层层落实，责任到人，做好学校内外安全防范工作，确保学校和师生的安全。

5) 加强对校舍及教学设施齐备安全的检查，重视学校周边环境的综合治理。

6) 切实加强学校安全文化建设，充分利用学校的各种宣传场地和设施，采取多种形式，开展丰富多彩的宣传教育活动，学习学校安全相关制度，不断研究学校安全教育工作的新情况、新问题，探索新方法。

3、总结经验、检查验收阶段(6月21日~6月25日)

继续做好常规安全工作，总结经验，查漏补缺，迎接市教育局的检查有关验收。

六、工作要求

1) 精心组织、落实责任。本着“谁主管，谁负责”的原则，主要领导亲自抓，分管领导具体抓，做到分工明确，责任分明，措施得力，责任到人。

2) 全员参与，层层发动。通过校园广播电视、校园网络、宣

传窗、黑板报等形式，多层次、全方位地大力宣传“创平安校园”活动的重要意义，从家长和师生普通关心的热点、难点问题着手，坚持以实际出发的原则，切实提高活动的针对性与实效性。

3) 扎实工作，务求实效。在这次创“平安校园”活动中，要提高认识，明确任务，狠抓落实，大胆创新，把本次活动同加强师资队伍建设、抓好思想道德教育、探索教育方法、落实安全责任制和增强师生安全防范意识结合起来，不断推进活动的深入开展。

工作计划需要写称谓吗篇九

去年夏天，18岁的雷筱璐以文科604分的成绩，从华师一附中考入了风光旖旎的武汉大学，成为法学院法专业的学生。

紧张情绪滞后，快乐冲刺高考

一笑眼睛就会弯成月牙的雷筱璐说她属于“紧张滞后型”的学生，“考试前，我不

会去想这次要考多少分、多少名。考试中，我只想尽全力拿到该得的分，相信会出好成绩。但考完后，等待会让我格外紧张。”

正因为紧张情绪的滞后，筱璐说她在高考前的最后时段里仍很快乐，听听音乐、看看美文、读读报纸，再不就鼓励自己“就那么几天了，苦就苦点，考完了就好了，大学生活是多么美好呀”。

很满意父母和老师的平和表现

“其实，在整个冲刺过程中，父母和老师对我的帮助挺关键的。”筱璐回忆道，那段日子，老师展露出他们前所未有的

温柔与幽默，班主任老师竟然冲到学生堆里玩跳绳，她每天
是边复习边偷着乐。

而父母的表现也让筱璐颇觉对胃口。“临考前我没住校了，
在学校附近租了间房子，妈妈天天晚上来陪我，让我觉得很
安定。母女间的对话充满趣味，妈妈爱问我在学校有没有碰
到有意思的事，我觉得放松的同时也备受感动，无形中信心
大增。”

高考前每一天都制定学习计划

考前模拟应考生活

筱璐说，为迎接高考，她特设了一张作息时间表，依高考的
先后次序模拟应考生活，让自己提前适应，“习惯了，也就
不觉得紧张了”。

如果觉得考前每天制定学习计划不错，记得收藏下来或者推
荐给好友看看哦。