

最新高一暑假学习计划(汇总8篇)

人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，一起对今后的学习做个计划吧。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。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。

高一暑假学习计划篇一

- 1、阅读世界名著2本
 - 3、阅读古文学常识书籍
 - 4、中国名著，文学若干本
 - 5、科学类书籍若干
- 1、下象棋，围棋，国际象棋
 - 2、笛子
 - 3、溜冰
 - 4、自行车
 - 5、散步
- 养成每天锻炼的习惯
- 1、钢笔字
 - 2、毛笔字

3、英文

4、画画

5、打字

目的是通过活动等各种学习方式培养孩子的学习兴趣，提高孩子自主学习的能力，并渗透良好生活习惯的养成，使孩子更热爱学习，热爱生活！

高一暑假学习计划篇二

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。一位学生找到语文教师，说：“老师，你的课上我一点儿语文学习斗志都没有，怎么办？”这位语文老师的做法值得仿效，每每上课之前都让学生进行课前呼号，内容大致是：

“做学的主人，做读的卓越者，我最踏实，我一定成功。”他将一个学生的心理转变放到集体中，让他在集体的热情中找到自己的积极情绪。这位教师说：“学生每每呼号时，群情激奋，斗志昂扬。我常常想，学生课课处在一种‘我一定成功’的渴望中，怎么能学不好呢？”

一位学生期中考试考了班里倒数第一，班主任找他谈话，要求他写出三句最能感动自己的话，这位同学写出了这样三句：“我不是懒汉，我不是孬种，我要成功！”每天早上对着卧室墙壁大声呐喊。他说：“每当我呐喊时，我就想到了自己倒数第一时的痛苦，我就会热血沸腾，全身有用不完的劲！”在这种情绪状态下，他的潜能爆发出来了，期末成绩上升到班里前十名。家长在大年三十打电话给孩子的班主任，他说：“我很好感激你，你给了我孩子的斗志，也给了我的斗志！你知道么，当孩子对着墙壁呐喊的时候，连我全身都有用不完的干劲！”所以，处于亚学习状态的高中學生，不妨写几句激动人心的话，每天厉声朗读，把将自己带进良好的学习情境中。

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學生要学会制定计划，从而对自己学习实施管理。从时段上来说，高中學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。

积极等待是一种学习态度，也是一种学习方法。它要比传统的所谓预习内容要丰富的多。它最突出的特点就是学习心理启动快。一位优秀学生说：“老师教学开始的前几分钟往往十分重要，它揭示的是不仅仅是教学内容和教学重点，还有解决的思路和方法以及相关的学习联系，如果这时紧紧地跟随着教师，就能愉快一节课，轻松一整天。”事实上，课堂上学生不仅仅跟随教师学习知识，打造能力，更多的是从教

师那里获得解决问题的思路和把握课堂重点难点的方法，课始几分钟的状态往往决定了一节课的学习质量。而课结束前的两分钟，教师做的事情是对这一节课师生活动的浓缩和总结，特别是学习重点难点的强化提示应该充分重视，而接下来的作业布置就是对这一节课的重点的巩固。一位成功的学习者说：“很多同学一到下课时心就飞走了，不是操场就是商店，不是想玩就是想回家，其实一节课的精华常常在下课前的三五分钟，只要你注意了这三五分钟，你就能抓住一节课的重点和关键，你就知道这节课在整个学段中的地位，你就理解老师的作业有多么重要。”

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。如果不能快速自主反思，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。

5、跟成功者进行深入的学习会谈

学习经验、方法和内容的共享是现代教育的潮流。一些学生之所以落后，就是在学习信息上，不如成功的学习者来得丰富。换一句话说，我们要让不同学习品质和层次的学生实现学习上的深入交流，以实现学习力的同步提高。

新课程有一个很重要的学习理念就是合作学习。深入交流是实现学习合作的最高效的学习策略。通过课堂内外学生的学习体验的交流，可以实现课堂教学最优化。一般的来说，跟学习相对成功的同学深入交流和交谈，大部分的同学可以让自己的学习更有效。

事实上，处于亚学习状态的同学如果能多和学习成功者在一起，通过同学之间的有深度的会谈交流，分享同学的成功的同时，就会以自己的学习状态和同学进行比较，就能实现对自己学习系统、学习过程和学习策略的校正和管理，从而激发自己的学习潜能，摆脱亚学习状态。同时，处于亚学习状态的同学常常处在自我封闭的学习环境中，十分孤单，十分寂寞，学习上常常表现为“孤单背影”，如果同学之间能够

深入交流和学习比较，由于是同学之间，比较自由和开放，这样，在一定程度上有利于相互解疑，相互借鉴，有利于缓和同学之间的因学习竞争而产生的紧张焦虑。当然，这要求教师主动的促成同学之间的深入交流。我们认为，跟成功者在一起，学生感受到的永远是拼搏的激情和向上的动力，学生得到的永远是激励和鼓舞；而处于亚学习状态下的一些同学，缺少的就是这一份激情和鼓舞！

一位成绩十分不理想的同学在和别人的交流中发现，自己学习质量不高很重要的原因是学习速度的问题，学习成功的同学学习速度相当快，而自己则十分慢。于是，他从中悟到，快是一种学习力，也是很重要的一个学习策略。高中学习就要讲究高效快捷，快是自己提高学习力的关键。他在一篇学习反思中说：“我学习不理想，主要原因是不能快速的进入学习状态，没有敏捷的学习力。面对众多学科，大量的讲义、笔记、上本作业，自己不能快速高效的解决问题，不具有快速处理作业的能力。”找到问题之后，他的学习速度提高很快。

高一暑假学习计划篇三

20__年已经离去，新的一年向我们招手展望。回首过去，20__度过了多么不平凡的一年，让我认识到世界的多姿多彩，背着厚重的书包，踏着雪路，一起奔向学校的那一刻，奋斗便没有停止。开学的第一个礼拜我们便学习完了九年级的全部课程，然后一起去买复习参考书。夜晚，宁静的城市里，仍然有我们喧闹的身影。中考体育，每天做操时间开始跳绳，每天有了跑操时间。倒计时的身影一刻都没有在我们面前消失，就这样，春去夏来，9月的朝气换成了6月的成熟，21日，完成了中考。9月，我们步入了神圣的孝义中学，与朋友们竞争更加激烈了，早读的大声背诵，吃饭时的你追我赶。一切的一切，化作了20__年16岁同龄人的回忆。时光不能停止，河水更是不能停止流动，假期来到了，年长一岁，便更多一份睿智。成绩只是上学期的，不必太在乎，假期里，踏

踏踏实，稳下心来，查漏补缺，不必停留在回忆的时光里，为了不浪费大好的时间：

特此制定以下条例来约束自己：

1. 假期里多增强自我修养，注重与人交往。
2. 与家长好好相处，互相体谅，多帮父母做家务活，多体贴父母。
3. 注意自己身体，多进行锻炼。
4. 安全文明上网，尽量将网络的作用发挥到极致。
5. 给自己一点压力，完成当日的学习任务。
6. 适当进行课外阅读，扩展视野。

高一暑假学习计划篇四

复习：

1. 语文的病句、成语类型题。语文的阅读题型。
2. 数学必修一，给自己一点总结，花点时间弄回弄懂。
3. 英语必修一二，单词词组自己总结。查找英语阅读与完形的答题方法。
4. 物理方面，着重复习牛顿运动定律的一部分。
5. 化学没什么注意的，要求熟记方程式，学会几种计算的方法。
6. 文科注意复习的，但是不能忘了预习新的。（理解）

要求：把寒假作业本能做的做了，做点网上下载得题。

预习：

1. 数学必修四第一章。（基本）

2. 化学必修二第一二章。

要求：导学案，学案认真完成。

内容：制定每天的学习任务与生活任务。现当日完成。

以上为假期计划的所有内容，高中生活的1.2版本(限于寒假)。

高中生寒假必读书目

(一)高中生课外阅读书目种类比例表

书籍类型29 • 3%

经典名著16 • 1%

传记类14 • 6%

科学文化类39%

其他

(二)高中生课外阅读时间分配

阅读时间：寒暑假周日100%

睡觉前24%

课间零碎时间19%

自习5%

其他时间1%

(三) 高学生课外阅读热点书目

经典名著：

论语孟子庄子汉书史记易经三国志古文观止

资治通鉴唐诗三百首宋词三百首元曲三百首

红楼梦三国演义西游记水浒传儒林外史

呐喊鲁迅杂文精选子夜繁星春水朱自清散文选家围城边城青春之歌雷雨百年中国散文精选

小王子童年牛虻简爱茶花女哈姆雷特傲慢与偏见

复活安娜卡列尼娜堂吉诃德鲁滨逊漂流记

格列佛游记老人与海名人传圣经故事飘呼啸山庄小妇人高老头毆也妮葛朗台巴黎圣母院

欧亨利短篇小说选伟大的书

传记类、做人经验：

比尔盖兹给青年的11条标准科学类

科学类：

三十六计孙子兵法时间简史中国文学史谈美书简

神秘之地数学游戏新编数学的奥秘清十二帝遗案

当代作品：

余秋雨系列刘墉系列郭敬明系列韩寒系列

余杰系列周国平系列小故事大智慧系列

学生阅读经典系列时文选粹智慧背囊金庸系列

努力让经典走向生活

春节看蒋子龙的《过年》，二月看柔石的《早春二月》，五月母亲节可以读高尔基的《母亲》，六月看《童年》，八月阅读与中秋节有关的诗文名篇……年年岁岁花相似，岁岁年年书相伴，当学生意识到阅读已成为生活不可缺少的一部分时。海格特的那句名言就生效了；阅读是为了活着。

高一暑假学习计划篇五

高二暑期学习计划的制定能很高的帮助高二学生巩固知识，顺利过渡到高三，那么下面就请来看一下这三篇高二暑假学习计划表，学习一下别人是怎么安排暑期学习计划的。

1. 制定一个学习计划

根据自己的身体状态，确定每天学习时间

看书，就要把能掌握的知识点搞清楚。

2. 制定学习计划的基本原则：

一、具体。

例如，三天内浏览完某本书、每天语文写一篇作文、一个月

内背完英语1000个单词、每天物理仔细读完20页课本、历史背完5章内容等。

二、合理。

制定自己能够完成的计划，不要使自己闲着，也不要使自己过于紧张。

三、循序渐进。

隔一段时间，就要提高每天完成的学习任务的量和深度

前提是：晚上10:30点睡，早上6:30起。

必须保证充足的睡眠及良好的精神状态。

刚进入高二不用太苛求自己，因为还有一些课程还没有学完，不用急于转入复习阶段，高二上学期要做的是把新学的东西学会学牢。

转入正题，下面这些平时就可以开始练习了，到高三就一定要熟练了，还有平时就要注意考试心态的培养，哪也是一个得高分的关键！

关于理科的复习与练习，首先是公式，对公式要非常熟悉，公式中每个字母的含义，公式的推导，公式的使用对象，这些是很重要的，从现在开始，把各科所有公式分类并用一个本子整理一遍，做题的时候强化这些公式的记忆与使用，做到看到题目就知道要用到什么公式，以及清楚公式中字母对应的数字，在平时做练习题时，就要要求自己写出题目已知什么，未知什么，求什么，相关公式，这些都清楚了在解答。

考试时当然不用写出来，但自己必须清楚。

关于化学：把整本书的所有化学方程式抄一遍到本子上，有时

间就写一写，要能相当熟练的写出他们，记住并熟悉那几个特殊的，同时知道每个化学反应的现象，包括颜色，气味，形态等的变化，还有就是记住化学物的颜色，状态，气味，比如哪些物质是固体，白色沉淀有哪些..

关于数学:整理方程，公式，不是整理出来就可以，主要是熟知如何使用他们，熟悉函数图像，能准确的画出图像，并灵活运用图像，有时不会计算画个图就能知道答案。

关于物理:分类整理公式，熟悉并能运用，做题时要理解题目描述的过程。

科学的、实际的个人学习计划。

团委工作主要有演讲赛，，征文比赛，十大歌手比赛，黑板报评比，书法比赛, 志愿者活动，等一系列活动。

看起来活动较多，较散，但是只要你仔细观察，就会发现他们都有一个共性，就是都需要我们同学积极参与，需要从同学中找出他们各自的特长和闪光点，有的同学怀才不露，那就需要你和他多交流，给他搭建展现自我的平台，有的同学文采较好，那就让他多参加征文活动，有的同学比较积极，那么就让他踊跃参加志愿者活动，有的同学有书法等特长，那么就让他参加书法比赛，有的同学德才兼备，就向推荐她参加学生会，并且有两位同学担任学生会部长, 上进的但还没入团的同学，要求他入团等。

暑假计划 重在坚持 并不是说一定很严格

简单的日程 只要每天都做到就可以了

下面是为你制定的计划~ 呵呵 不知道怎么样

但是为了新鲜的生活值得付出，呵呵~)

6:40--7:30 晨练 (想减肥的话 晨练是最重要的 跑步也好打球也好 一定要坚持~~)

8:00--9:30 早读 学习时间 (我是英语专业的学生 相信我
如果想学好英语 早读很重要

会锻炼你的语感发音口语等各方面

从下面的计划可以看到 我为你暑期安排的学习时间不多
但这个如果坚持下来的`话一定会收获不小)

9:30--12:30 自由活动 (毕竟是暑假时间 主要还是放松自己
嘛

这段时间可以上上网见见朋友 反正自己安排吧)

12:00--2:00 睡觉 (夏天最热的时间还是留下来睡觉 一来避暑二来养神)

2:00--5:00 自由安排 (还是想做什么就做什么吧 这段时间
打打球 看看电视上上网 依你而定吧)

5:00--5:30 晚饭 (想减肥的话就要提前吃晚饭了)

或者干脆就学学习不是很好吗)

8:00--9:00 靠墙站立一小时 (这是瑜伽的一种 减肥很有效
不过会很累 坚持住啊~)

10:00 睡觉

第一、目标要明确、适当。

要正确估计自己的知识和能力、估计能够自己支配的时间，了解自己学习上的缺欠和漏洞。

目标既不能定得过高，也不能过低，“跳一跳就能摘到果子”，便是最佳目标。

第二、要合理安排常规学习时间和自由学习时间。

常规学习时间主要是用来完成老师当天布置的学习任务，消化当天所学的新知识。

自由学习时间是指完成老师布置的学习任务后归自己支配的时间，这一时间可用来预习、复习功课，查缺补漏和进行课外阅读、训练等。

第三、计划要全面，要符合素质教育的基本要求。

中学生不能成天只讲读书，智育只是人追求全面发展的一个方面，除此，还有德、体、美、劳等。

因此，在制定计划时还要安排锻炼身体的时间、娱乐的时间以及充足的睡眠时间等。

第四、要做到“长计划，短安排”。

在一段较长时间内应当有个大致安排，每星期、每天干什么，也应有个具体计划，长远计划可以使具体计划有明确的实现目标；短安排，则可以使长计划的任务逐步落实。

第五、计划要留有余地，不要定得太死，太满，太紧，要留出机动时间，可作必要的补充和安排。

另外，需提醒同学们的是，学习计划不是制定给老师或家长

看的，更不是用来装璜门面的，而是指导自己学习行为的准则。

计划一旦制定，就要严格执行。

立即采取相应措施，调整补充计划或排除干扰计划执行的因素等。

可以把一天分成几个时间段来安排。

早上可以多睡一会，7点起床，读20分钟英语。

到室外活动20分钟，然后早餐。

这是一天的前奏，做了这些一天才算完整。

8点开始安排一天。

上午的时间比较好，通常不会太炎热，最适合用来安排学习。

可以把上午的8点-11点这三个小时用来学习，

这样学习效率高，又能保护视力。

中午11点后，可以帮家人做做家务，帮忙打个酱油买个菜。

会做饭的也能顺便练习一下厨艺。

然后就是午饭时间。

13点可以午睡一会，爱睡觉多睡会儿，不爱睡觉就少睡会儿。

放假嘛，要对自己好一点。

睡醒14:00--14:30，再学习两个小时，到16:30。

如果你有业余爱好，绘画啊或者书法什么的，也可以从中挤出一个小时来做这些。

16:30以后可以去室外活动活动，打个篮球，游游泳。

女孩爱逛街的还能出去逛逛。

晚上自由安排啦，看个偶像剧、综艺节目，上上网，也让自己时尚时尚。

24:00前一定要睡觉

坚持几天可以放松一天，适当邀同学一起聚一下，逛街或者外出玩。

1. 把高一、高二的期中、期末试卷以及其他重要试卷进行汇总、分析了解自己的长处，找出欠缺或不足，这样，实施下一步学习计划才会“有的放矢”。

2. 利用暑假补缺、补漏。

先补容易补的知识，后补有难度的知识。

只有循序渐进、由浅入深，才会做到“事半功倍”。

3. 制订长期有效的暑期、高三学习计划。

根据自身实际知识和智力水平以及身体条件，制订长期、合理的学习计划，并且要持之以恒，避免“三天打鱼，两天晒网”。

4. 将学科知识“类化、细化、系统化”，作全面复习安排。

要高屋建瓴，将各科知识分门别类；先宏观调控，再精耕细作；对各科知识如此梳理，学习才会有章法，解题思路才会更

为清晰。

切忌“眉毛胡子一把抓”。

5. 严格合理安排作息时间。

根据自身生物钟以及对各学科的吸取程度，制订合理的作息计划。

根据上下午时间段对文理科的接受情况进行科学安排；每一次的学习时间不宜过长，感到疲倦时就适当休息，不要打“疲劳战”。

6. 劳逸结合，适当放松，注意体育锻炼。

要注重学习效率，学会学习，把主要精力用在刀刃上。

因此，要学会放松，适当进行体育锻炼，以增强体质，保证长时、高效的学习。

高一暑假学习计划篇六

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。

(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”。

如何高效学习

1、备考复习时，不要直接照着笔记复习。可以笔记放到一边，重新整理学习材料，自己想出一套全新的重点概述来，这样做，会强迫你把学习材料全部以一种不同的思路去过一遍。

2、在学习过程中可以多换几个不同的学习场所和环境。换一个完全不同的环境/换一个完全不同的时间段，针对惯常行为的每一个改变都帮忙你把要学的/要练的东西记得更牢固、更清楚一点，帮忙你把记忆保留得更长久。

3、拉开时间间隔：华整为零才能记得更得持久。

每个大学生都尝试在考试前一周疯狂复习，但等到下学期开学之后，就会发现所有的知识都忘了的差不多了。在学习的时候使用间隔记忆，每隔一段时间学习并复习效果会更好。

研究发现，第二次复习与第一次学习之间的最佳间隔，与距离考虑的时间间隔按比例递减。也就是说，距离考试还有一星期，那么最佳复习时间为第一次学习之后的一、两天之内。距离考虑还有6个月，最佳复习时间为第一次学习之后的3—5星期。

4、先考试再学习：利用无知的潜在价值

我们的记忆有一个奇怪的特点，即主动的回想比被动的重复

效果要更好。

学到差不多的时候最好先放一放，然后尽量用心去回想刚才的内容。这样的学习效果比直接看书要更好。

5、学习与背诵的最佳时间配比

6、学过之后以考试的形式立刻复习，是帮助学生加深记忆的一种很有效的方法。应该多多增加考试频率。

有些类似的考试，尤其是单项选择题的考试，在答错之后很快就能得到正确答案，错误的选择反倒能促使我们学到更多的知识。

7、先猜测后学习使你的大脑能以更高的要求去动作。从而使知识更深刻地印在脑中。预考更容易把知识印在大脑中。

8、在遇到难题的时候，可以先把难题放到一边，从而给潜意识一个自己去琢磨的机会。我自己经常会在跑步之后，想出几个要写的话题，然后去跑步，等跑完步之后，晚上再开始写的时候，大脑中就会跳出很多想法和素材。

9、休息会为三类：

1)、放松，比如躺在沙发上听音乐。

2)、轻度用脑，比如上网

3)、高度用脑，比如写短文或想一个另一个课程的作业。对于数字或空间类的问题，三种休息方法都不错。对于语言类的难题，轻度用脑效果最好。

10、创造性的飞跃，通常出现于创作者沉浸在某个故事或主题一段时间之后，暂时放到之时，而且常常以零碎的形式出来，没有一定的先后顺序和大小规则，也不讲究重要程度。

创造性的飞跃有可能是一套宏大、结构严谨的想法，也有可能是一步小小的改进或点子。

11、人一旦被某件事吸引，便会自然产生一种动力想要一口气做完那件事。而这种动力会随着事情接近尾声而变得强度。

当你全神贯注在工作或学习中，他人对你的打扰不但会延长这些工作在你记忆中驻留的时间，而且还会让你在心理上把这项工作提高到“需要优先完成”的位置上。

12、常规的刻意练习是针对某个具体目标，反复重复，但科学家发现运用穿插交替，训练效果会更好。学习也是一样，把新的科目跟学过的、练过，但已经有一段时间没复习的内容混合到一起，学习效果会更好。

13、睡眠起到巩固记忆的效果，千万熬夜复习。研究者认为快速眼动睡眠有助于平复情绪、巩固模式识别和归纳演绎的能力，二阶段睡眠有助于运动机能的学习，三四阶段的深睡眠有助于记忆。每个人的睡眠模式都很类似，其中睡眠后期是二阶段和快速眼动睡眠交替出现，因此识别能力和运动能力的巩固尤其会受睡眠不足的影响。

学习一上午之后，可以在中午或下午睡一小时，所起的作用跟晚上睡8小时是一样的。

学习技巧

学习技巧有很多种，不同的学习技巧应用于不同的场合。有应用在考试上的技巧，和学习新知识的技巧。例如如何做笔记，如何管理时间。

1、不妨给自己定一些时间限制。连续长时间的学习很容易使自己产生厌烦情绪，这时可以把功课分成若干个部分，把控制好每一部分限定时间，例如一小时内完成这份练习、八点以

前做完那份测试等等，这样不仅有助于提高效率，还不会产生疲劳感。如果可能的话，逐步缩短所用的时间，不久你就会发现，以前一小时都完不成的作业，四十分钟就完成了。

2、要有绝对的责任心。对自己负责是做任何事情成功的关键，所以要分清主次，安排好自己的学习，明确什么该做什么不该做。

3、根据自身情况安排好自己最应该做的事，决定了就不要改变。不要让别人或别的令你感兴趣的东西让你分心。

4、不要在学习的同时干其他事或想其他事。一心不能二用的道理谁都明白，可还是有许多同学在边学习边听音乐。或许你会说听音乐是放松神经的好办法，那么你尽可以专心的学习一小时后全身放松地听一刻钟音乐，这样比带着耳机做功课的效果好多了。

再好的学习技巧也要同学们去实行，只要自己做到自律，那么离成功也只是一步之遥。

好的习惯：

1、第一步是确定当天的学习时间，并尽可能把它安排在自己的黄金时间内。

2、排除干扰源，拿掉桌子上能干扰注意力的物品。

3、在学习之前先放松自己，进行深呼吸。

4、记录自己当天集中注意力的时间并记录下来，记录一段时间后可以根椐这个记录，来制定学习计划。

5、每当学习完一段时间后，根据后面剩余的时间把学习内容分为几个部分。

6、当你不得不中断学习去做别的事时，不要马上停止。

7、最好把主要的内容做成思维导图，关注重点。

8、不要做笔记，把要记的内容直接写上书。最好用不同颜色的笔，来区分重点。

9、遇到难点，如果解决不了，就暂时跳过它，看看后面的部分。

10、在当天的学习完毕时，快速复习当天所学到的知识，如果你制定了思维导图，就可以在几分钟之后复习一遍。

11、告诉大脑，今天学习的具体目标。如今天看30页书，或看完一课，做20个练习题等等。如果有些学习方法对你无效，就换掉它。

12、根据自己的实际情况，来不停的修改学习计划，使它更加适合自己。

高一暑假学习计划篇七

暑假既要玩得开心，又不能放下学习，不然等到开学，自己就会非常盲目，所以在这个暑假里，我特意制定咯暑假计划，做到劳逸结合，为高二上半学期的学习生活作好生理心理准备。

学习计划：

1、语文：作业适量，会有少量文言文、现代文练习卷与若干篇作文，要求作好文言知识整理，作文素材积累。

2、数学：以书面作业为主，要求在保质完成的基础上回顾以往知识进行针对性梳理。

- 3、外语：作业要求巩固语法、阅读、翻译，加强听力练习，要做好知识梳理，继续背诵高考词汇。
- 4、物理、化学：以书面作业为主，应学会对以往知识进行总结整理，更不可因为选课意向已定而有所偏废。
- 5、其它学科基本没有作业，但政治、生物、地理将在高二下半学期进行会考，有精力的话应当适当翻阅教材进行复习。
- 6、本阶段会有“四地”征文赛，开学还会有时政竞赛等各竞赛活动，有所特长的同学应积极参与及准备。

社会实践：

- 1、假期中继续开展精彩的活动，可丰富课余生活，锻炼提高自身能力。

高一暑假学习计划篇八

在这一个暑假中，我将要制定个人的学习计划：

由于初三新课进度快，初二暑假就成为备战中考最难得的踏步调整、补缺补漏的时间。

- 1、利用暑假做好两大块的工作，一是背诵默写初一、初二四本语文课本中的古诗文，因为初三总复习时很难有空余时间用来背诵古诗文；二是阅读名著，这次暑假布置的任务是阅读《格列佛游记》。
- 2、预习初三的语文课本，不但可以获得新的知识，而且通过总结还能找出自己不懂的地方，进行反复理解或直接请教老师。预习第五册5、6单元的文言文要求结合参考书会翻译，朗读课文直至会背诵。

3、暑假里多读优秀作文，注意作文的开头和结尾，多背一些经典的句子。

数学：做题巩固预习效果

初三上学期基本上结束教学进度，课业量比较重。有能力的学生可以利用假期进行数学课本的预习。根据现有的学习状态和学习水平来确定自己的学习目标。一方面可以培养自学能力，另一方面也能减轻下学期的课业负担。预习原则上从前往后进行，根据自己的能力，了解下学期将要面对的学习内容。同时，在了解的基础上可以选择一本练习方面的书，边自学、边检测。

在预习过程中，同学们应以通读教材、理解基本的概念、法则为主，不要过分重视难题。做到对下学期的课程心中有数，分清重点、难点，上课时可以有针对性地听课，提高课堂效率。

从学习方法上，要培养自己学会归纳总结，经常对自己所做的练习进行反思，对在哪里，错在哪里，及时反思自己在做题过程中的得与失，在反思过程中学习能力解题技巧都会有所提高。如果同学们感觉学习枯燥，可以采取单独学习和合作学习相结合的方式，和一些学习态度端正的同学一起学习，能有效地提高自己的学习效率。

英语：各个环节都不放松

暑假中英语的学习应该遵寻循序渐进的原则，各个环节都不能放松。

1. 单词

英语学得很好的学生如果再看初一、初二课本上的单词就没有多大必要了，应该侧重于初三课本第一第二单词的预习，

同时通过大量的阅读来对自身的单词量进行提升;中等生则需要双管齐下，在复习以前单词的同时对初三课本的单词进行预习;英语学习程度差的学生不能急于求成，要对所学过的单词进行系统的归纳总结，做到稳扎稳打。

2. 作文

作文与阅读的联系最为密切，所以阅读水平的高低直接影响到作文的水平，这就需要同学们加强自己的阅读训练，通过阅读来提高自己的作文水平是一个不错的学习方法。对经典的范文也要进行背诵和记忆，从而掌握漂亮的句型结构，为作文打下坚实的基础。

3. 口语

中考的人机对话考试是初三英语学习的重点任务之一，包括短文朗读和话题简述。暑假里同学们在背诵话题的时候不仅要背诵出规定的内容更要注意语速，语音和语调。这次我们抄写了3个话题，其余的话题也会在我的博客陆续呈现。