

# 最新中学生寒假计划书(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。这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。

## 中学生寒假计划书篇一

首先应该明确，初中时我们学习的更多的是词法而不是句法，就算是中考题也基本上没有多少句法的题，所以初中一定要把重心放在词法上(名词，介词，冠词，代词，形容词等)，而这些东西是最零碎的也是最头疼的，我们就更要有细心和耐心。建议每学习一个语法点，在课堂上抄过笔记后，回家静下心来，再重新整理一遍，去粗取精，这其实是回顾温习的过程，并且要做好分类，不同重要程度的或者难易程度的要用不同的颜色笔区别对待，并时常翻阅。此外，课堂上的语法知识往往和教材同步而并不系统，建议大家要单独再买一本适合中学生使用的语法书籍。

1文章的学习。与教材同步的磁带一定要人手一份，在学习文章前至少听五遍(学完了再听五遍)，并且模仿着去读去背(听力、口语的能力也在此过程中得到了提高)。然后预习老师即将要讲的内容，事先把自己认为比较难的单词、语法和句子划出来，这样就可以有的放矢。上课时要把课本上的文章每一个重要的单词和句子都吃透，同时对文章中的经典词汇和段落要记笔记，全文背诵这个要求一点也不过分。加强英语学习，阅读是最重点，课堂上的文章太过教条和局限，可能缺乏生动性和趣味性。希望大家课外也要多读些国内出版的浅显的英语文章，比如《英语沙龙初级版》，英汉对照着看，一定会提高阅读兴趣和能力。因为学校开设的英语课程课时相对较少，建议大家在条件允许的情况下，可以选择一个好的培训学校和科学系统的教材进行补充学习。(众多专家教师

推荐《新概念》，初一可学第一册，初二初三可学第二册，只要坚持学完，英语成绩一定会有质的飞跃，甚至是受益终生。)

2写作的学习。写作学习请大家牢牢记住下面两句话：“读书破万卷，下笔如有神”，“熟读唐诗三百首，不会做诗也会吟”，和我们学汉语一样，强大的阅读功底是写出好文章的保证，鼓励大家在老师的推荐指导下每天坚持读1-2篇200-300字的课外文章，并有意识的摘抄积累背诵一些好词好句。其实初中生的作文并不叫真正意义上的作文，而是叫写话，因为不需要写太复杂的句子，仅仅是简单句子的结合。所以英汉互译写句子是最好的练习写作文的方法，把每句话完整的写出来，再连接起来就是一篇好的作文了。

最后还要谈得一点是，学习英语语言，就要学习西方文化。相信大家都难忘电影[titanic]中令人震撼的一幕幕灾难场景。是什么造成这艘号称当时世界上最大最坚固的客轮沉入深海？是一座冰山。一座冰山之所以有如此威力撞沉titanic]不是因为它有多高，而是在海面之下掩藏着相当于冰山水上体积4倍的冰山主体。同样的，英语之所以有如此魅力吸引无数英语爱好者终生孜孜不倦的追求探索，并非完全源于语言本身，更引人入胜的是语言外衣之下数百年丰富的西方文化内涵的沉淀。作为中国人，我们当然也要了解自己的文化，然后把中西文化比较一下，就会当即发现很多有趣之处。对同一件事，西方人想问题和我们想问题有什么不同？他们有哪些生活习惯和我们不同，又有哪些相同的地方？等等。

事实已经证明，掌握更多英语国家文化的学生，在大小考试中英语成绩更突出。了解了更多的文化背景，对阅读英语文章，听对话或短文和在语法题中体验语境都有非常明显的帮助。

## 中学生寒假计划书篇二

### 1制定寒假生活计划

“凡事预则立，不预则废。”中学生只有早做计划、合理安排，才能度过一段快乐而又充实的寒假生活。马老师说，同学们在寒假第一天，可以尝试写一份学期总结，回忆一下在刚结束的这一学期中都学到了些什么，有哪些收获，有哪些不足，又有哪些应该在假期中反思改进的地方。第二天，可以写一份寒假计划书，安排好每天的作息时间表，当然时间安排要有科学性，过紧过松都会影响寒假的生活质量。有了一份适合自己的计划，同学们就会成为时间的主人。在寒假最后两天，大家再写一份假期总结，问问自己在假期中有哪些新的收获，那时，也许你会对自己说：“这个寒假，我过得很有规律、很充实。”

### 2精心安排假期学习

在寒假，同学们可以根据自己制定的寒假生活计划，合理安排自己的学习时间。王老师说，首先，同学们应该把老师布置的寒假作业做完，在做作业时，应该讲求方法，并把问题都弄明白，不能应付差事，不懂装懂。其次，同学们应该建立一个错题本，把自己上学期做错的题都收集到这个笔记本当中。这样方便对症下药，进行有针对性的复习，提高自己的学习效率。第三，同学们还可以进行适当预习，了解一下下学期都会学些什么内容，让自己心里有个准备，为下学期做好计划。第四，同学们可以在寒假尝试查漏补缺，补补自己的弱科，如果需要的话，可以在自愿的前提下参加辅导班。对于基础相对较好的同学来说，主要让名师点拨一下；而基础弱的同学，主要就是补基础，哪弱补哪儿。对于初三、高三学子来讲，马上就将面临中高考，因此更应该把握机会好好总结复习。

### 3积极参加社会实践

利用假期，同学们可以积极参加一些社会实践，体验一下生活，这也是同学们接触社会、锻炼自己的好时机。同学们可以在假期中搞一项社会调查，根据实际情况确定内容。比如，环境污染情况调查、社会卫生状况调查等等，要写成调查报告，便于提高认识水平和写作能力；可以组成一些假日小队，打扫社区卫生，让大家干净过春节；可以到社区做一些服务性的活动；也可以到敬老院、孤儿院去帮帮忙。如果条件允许的话，还可以到农村、工厂学习课外知识。

假期中，很多社区或相关单位往往举行多项比赛，如乒乓球、演讲、朗诵、绘画、书法等，有兴趣的同学应该积极参加，参与各种形式的集体合作。富有竞争性的活动，可以培养自己的竞争意识，培养自尊心、上进心，发挥自己最大的潜力。同时，大家也可以通过这种直接的方式来体验失败的痛苦与成功的欢乐，更好的磨练自己的意志。

### 4假期生活注意安全

在寒假，同学们除了学习外，肯定会进行各种各样的活动，比如和好朋友一起逛街、玩耍，陪父母走亲访友；和家人一道快乐出游；体验滑雪、骑马等时髦运动；学着做做家务活儿……然而，这一切的一切都需要把安全放在首位，离开了安全，再精彩的寒假也会大打折扣。

## 中学生寒假计划书篇三

中考完的人都会说初二这一年相当重要，初二作为衔接初一和初三的阶段，如果这一年没过好，那么初三你就拉下人一大段了。对于这重要的一年，顺德星火教育教导大家如何做好计划，以快人一步。

## 1、要养成良好的学习习惯

学生要养成良好的学习习惯，比如正确记录课堂笔记，做错题集等。复习时能较为轻松一点。初二学生要把良好学习习惯的养成放在第一位，有了好的学习习惯，到初三的时，相比其他同学能相对简单轻松冲刺上去。

## 2、带着问题，带着目的听课

根据课程表的组织，有针对性地预习弱项课程，预习时要注意下一节课的内容，由此确定出听课的重点，课堂上听课心里就有底了。课后进行总结，归纳出所讲常识的框架，然后做有关练习和辅导。

## 3、主次分明，把握重点学科

分析自己的学习情况，擅长的科目看哪些地方还能做得更好，弱科作为巨大的增分点，要想办法把弱科提上来。

另外，可适当给每门主科买一本课外辅导书，课外适当做一些练习题。

## 4、学习生活时刻合理组织安排

通常早晨是人的记性最好的时分，建议读英语，记单词。白天的自习课最好组织给数学、物理，这时分解题的效率高一些。其它的时刻就要留给语文了，能够多读些课外书，遇到好文章和好的语段，就抄下来以积累素材，这样写起作文来就轻松多了。晚上不要熬夜，熬夜学习是不明智之举。

## 5、课后温习加巩固练习

每次听完课后，阅读一些有关的辅导资料，做一些有关的习题。有意识地提前知道的学习初三、中考的试题，并分项对

有关中考题类收拾，进行期间性复习。

想自己的初三多一些自信，初二就要苦一点，努力一点。学习是锲而不舍地事，如果你能坚持下去，胜利会在不远处！

## 中学生寒假计划书篇四

愉快的寒假已经开始了，为了在寒假中丰富自己的知识面，按时学习生活，做事有规律，更好地度过一个快乐，充实，有意义的寒假，因此制定一个合理的寒假学习计划是非常有必要的。

1、每天足量学习5小时，内容包括：寒假各科作业：语文阅读、数学练习、英语听力等

2、每日早晨英语听力或口语30分钟

3、中午保证一小时休息，下午学习或外出体育活动（运动能使人头脑更清醒）

4、做数学竞赛书《初中数学竞赛新课标同步辅导（初二）》（这本书真的很好哦）记住先看例题，最好不要抄答案。

7：00起床

7：20洗漱完毕

7：20——7：50：跑步（锻炼哦）

8：00吃饭

11：45——14：30午饭午休

14：30——15：30英语

15: 30——15: 45休息

15: 45—16: 45物理

16: 45——17: 00休息

17: 00——18: 00其他科目复习

晚饭

20: 00—21: 30电视，电脑，课外书□free

21: 30: 睡觉

## 中学生寒假计划书篇五

中考完的人都会说初二这一年相当重要，初二作为衔接初一和初三的阶段，如果这一年没过好，那么初三你就拉下人一大段了。对于这重要的一年，顺德星火教育教导大家如何做好计划，以快人一步。

### 1、要养成良好的学习习惯

学生要养成良好的学习习惯，比如正确记录课堂笔记，做错题集等。复习时能较为轻松一点。初二学生要把良好学习习惯的养成放在第一位，有了好的学习习惯，到初三的时，相比其他同学能相对简单轻松冲刺上去。

### 2、带着问题，带着目的听课

根据课程表的组织，有针对性地预习弱项课程，预习时要注意下一节课的内容，由此确定出听课的重点，课堂上听课心里就有底了。课后进行总结，归纳出所讲常识的框架，然后做有关练习和辅导。

### 3、主次分明，把握重点学科

分析自己的学习情况，擅长的科目看哪些地方还能做得更好，弱科作为巨大的增分点，要想办法把弱科提上来。

另外，可适当给每门主科买一本课外辅导书，课外适当做一些练习题。

### 4、学习生活时刻合理组织安排

通常早晨是人的记性最好的时分，建议读英语，记单词。白天的自习课最好组织给数学、物理，这时分解题的效率高一些。其它的时刻就要留给语文了，能够多读些课外书，遇到好文章和好的语段，就抄下来以积累素材，这样写起作文来就轻松多了。晚上不要熬夜，熬夜学习是不明智之举。

### 5、课后温习加巩固练习

每次听完课后，阅读一些有关的辅导资料，做一些有关的习题。有意识地提前知道的学习初三、中考的试题，并分项对有关中考题类收拾，进行期间性复习。

想自己的初三多一些自信，初二就要苦一点，努力一点。学习是锲而不舍地事，如果你能坚持下去，胜利会在不远处！

文档为doc格式

## 中学生寒假计划书篇六

1、坚持早睡早起。每晚xxxxxx分准时熄灯上床，早上xxxxxx前起床、叠被、洗漱，并且力争全部耗时控制在5分钟以内，决不因为回到家里而改变在学校长期养成的良好作息习惯。

2、继承中华民族尊老爱幼的传统美德。在家里，多陪爸爸看



体育比赛xxxxxx[]多陪妈妈买菜逛街看电视剧。对待长辈要保持谦虚尊敬的态度，对待小朋友要让其感受到春天般的温暖。过年的时候主动给长辈们打电话或登门拜年。做到老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。

3、以辛勤劳动为荣，以好逸恶劳为耻。主动帮父母做家务，保持卧室、书房、客厅的清洁卫生，饭后主动洗碗刷筷，保证油垢餐具不过夜。自己的衣物自己洗，且本着节约电能资源及洗衣粉等物资的原则尽量手洗拧干。

4、崇尚科学，坚持每天补充知识养料。每天坚持学习两个小时左右，假期初制定好学习计划，保证学习的科学性、效率性。力争利用这个假期学会一到两门小技能（例如网页制作等），以备将来工作之需。有句话说：“活到老，学到老。”在年轻的时候，趁学习能力强，就更应该抓紧一切时间，努力学习，提高自己的知识储备量，为将来实现人生的厚积薄发而做好充分的准备。

5、娱乐休闲要适度，不可玩物丧志。每天上网看电视等时间累计不应超过四小时。出去和朋友们聚会时要注意时间、场所，避免去一些盈利性较强的娱乐场所，要时刻以一名合格大学生的标准严格要求自己。

6、计划在本次假期出行一次。读万卷书行万里路，多出去走走，才能多长见识。同时也要注意保证旅途安全，尽量避免春运的高峰期。且旅行时间不宜过长，以免影响下学期正常开学。

## 中学生寒假计划书篇七

寒假已经临近，为了在寒假中丰富自己的知识面，按时学习生活，做事有规律，更好地度过一个快乐，充实，有意义的寒假，制定一个合理的寒假学习计划是非常有必要的。下面这个是一个初中生的假期计划。

- 1、每天足量学习6小时，内容包括：寒假各科作业：语文阅读、数学练习、英语听力等
- 2、每日英语听力或口语30分钟
- 3、中午保证一小时休息，下午学习或外出体育活动
- 4、每天做中考数学最后一题、两天做一题物理竞赛、化学竞赛题（轮流）

1月26日

7: 00起床

7: 20洗漱完毕

7: 20——7: 50: 跑步

8: 00吃饭

8: 20——9: 10做作业（语文阅读一篇和摘抄）

9: 25——11: 25数学试卷一份

11: 25——11: 45看报课外书

11: 45——13: 00吃饭

午休

13: 10——14: 10化学

14: 25——15: 25英语

15: 40——16: 40物理

16: 40——吃晚饭前□free□包括体育运动、吃完饭后：看英语节目，每天一门学科复习（或做数学题，物理，化学题）

21: 00—21: 30电视，电脑，课外书□free

21: 30睡觉

1月27日

7: 00起床

7: 20洗漱完毕

7: 20——7: 50: 跑步

8: 00吃饭

8: 20——9: 00做作业（英语）

9: 15—10: 55物理试卷一份

11: 00——11: 45历史

11: 45——13: 00吃饭

午休

13: 10——14: 10语文（可写作文，或文言文）

14: 25——15: 25数学

15: 40——16: 40化学

16: 40——5: 30摘抄，阅读，包括体育运动，吃完饭后：看英语节目，每天一门学科复习（或做数学题，物理，化学

题)

21: 00——21: 30电视, 电脑, 课外书[]free

21: 30睡觉

1月28日

7: 00起床

7: 20洗漱完毕

7: 20——7: 50: 跑步

8: 00吃饭

8: 20——9: 00做作业 (数学)

9: 15—10: 55化学试卷一份

11: 00——11: 45英语

11: 45——13: 00吃饭

午休

13: 10——14: 10语文 (阅读一篇和摘抄)

14: 25——15: 25物理

15: 40—16: 40政治

16: 40——吃晚饭前[]free[]包括体育运动, 吃完饭后: 看英语节目, 每天一门学科复习 (或做数学题, 物理, 化学题)

21: 00—21: 30电视，电脑，课外书□free

21: 30睡觉

以上计划，三天一循环，学习必须讲究方法，而改进学习方法的本质目的，就是为了提高学习效率。学习效率的高低，是一个学生综合学习能力的体现。在学生时代，学习效率的高低主要对学习成绩产生影响。当一个人进入社会之后，还要在工作中不断学习新的知识和技能，这时候，一个人学习效率的高低则会影响他（或她）的工作成绩，继而影响他的事业和前途。可见，在中学阶段就养成好的学习习惯，拥有较高的学习效率，对人一生的发展都大有益处。可以这样认为，学习效率很高的人，必定是学习成绩好的学生（言外之意，学习成绩好未必学习效率高）。

因此，对大部分学生而言，提高学习效率就是提高学习成绩的直接途径。提高学习效率并非一朝一夕之事，需要长期的探索和积累。前人的经验是可以借鉴的，但必须充分结合自己的特点。影响学习效率的因素，有学习之内的，但的因素在学习之外。首先要养成良好的学习习惯，合理利用时间，另外还要注意”专心、用心、恒心“等基本素质的培养，对于自身的优势、缺陷等更要有深刻的认识。

总之，”世上无难事，只怕有心人。“祝每位同学都能有个快乐的假期。

## 中学生寒假计划书篇八

制定学习计划，要从四个方面下手。

一、根据自己的身体状态，确定每天学习时间。

二、总结考试，制定中、长期学习计划。

三、根据自己学习上的漏洞，制定学习计划。

四、从快速、准确、灵活性的方面，制定学习计划。

根据自己的身体状况，确定每天学习时间

有一次，赵凝润感到身体极端疲惫，于是就躺在床上，想通过睡觉恢复身体活力，可是想起自己必须完成的学习计划，躺在床上怎么也睡不着。于是他对自己说，“管它什么学习计划，以后不学习了！”于是，他就睡着了。睡足之后，他身体活力恢复了，又可以全力以赴学习了。

制定学习计划，首先要从自己的身体状况出发：

身体状况差时，少学习；

身体状况太差时，就不学习；

身体状况好，就要提高学习状态、超越“极点”。这样，才能把身体的潜力充分发掘到学习中。

提高学习状态、超越“极点”

只有提高学习状态，你每天有效学习时间才能更长、每次最长学习时间才能更长、学习强度才能更大、大脑才能更清晰，你才能更好得完成学习计划。

只有超越“极点”，你才能最好得完成学习计划。

超越“极点”，是指超越心理的“极点”，而不是超出身体的极限，超负荷学习。

只要你足够“狠”，就没有完不成的学习计划。

提高“狠劲”

今天能做到的事情，绝不能拖到明天。

能干好的事情，就一定要干好。

做事情，贵精不贵多。做题，就把能做出来的题目做精；看书，就要把能掌握的知识点搞清楚。

总结考试，制定中、长期(每周、每月)学习计划

根据考试中出现的某些现象，找出平时心态、身体、学习状态上的缺点和漏洞，然后，找出解决这些漏洞的方法，确定解决这些漏洞需要的时间，制订出每周、每个月要解决的学习漏洞。

通过分析考试试卷，找出学习上的漏洞和弱点，你就知道下一步该学习什么。如果分析考试试卷之后，你找出的漏洞不够多，你要自己做模拟考试题，找出学习上的漏洞。

通过分析考试试卷，你就知道哪门课程学习好、哪门课程学习不好；每门课程哪部分学习好、哪部分不好；试卷上做错的题目，是因为某些知识点没有记住、还是思考能力不行、没有形成知识体系，还是考试技巧不行。

这样，你就知道如何选择学习方法，然后才能确定每天学习时间的比例。

根据自己学习上的漏洞，制定学习计划

补弱项还是增强项？

一般的，弥补弱项(学得差的课程，某课程学得不好的部分)比起强化强项，更容易进步。

其次，学习差的课程，使用相对低级的学习方法就能取得进步，而越低级的学习方法越容易掌握。

## 找出漏洞，尽快弥补

通过总结考试，分析以前做过的题目、回忆再现等方法，找出学习上的漏洞。然后，根据这些漏洞的严重程度、及对目前学习影响的程度，确定最先弥补的漏洞。

弥补自己的漏洞，是制定学习计划的核心。

## 集中优势兵力、首先解决最大的漏洞

在一个确定的时期内，你只能做好一件事情！

首先要针对最弱的课程。如果最弱的课程尚未入门，你必须找到入门的方法，如果这门课程处于中级阶段，需要突破，你必须突破。

一般的，在一段时间内，如几个月到半年，你往往只能解决掉一门课程或者两、三门课程，你不容易把高考要求的课程同时都突破。例如，你可以制定一个计划，先用三个月的时间把英语提高上去，然后再用三个月时间把数学提高上去。

对于需要入门或者需要突破的课程，你每天必须分配更多的时间。例如学校安排英语每天平均学习2个小时，你为了突破英语，你每天就要用4个小时、5个小时。

这样，在你的学习计划中，要确定每天的入门时间、每天的突破时间。

## 每天学习时间的确定

在一定的心态、身体阶段上，每个人的每天有效学习时间是确定的。如果你每天的学习时间大大超出你每天有效学习时间的极限，学习成果不但不会增加，反而会减少，你的身体就可能会受到伤害；如果你每天学习时间少于每天有效学习时



间，你进步的就慢了。

所以，你要合理安排学习时间，使自己每天的学习时间接近或者达到你每天有效学习时间的极限，同时，尽量不要采用熬夜等方法延长每天学习时间。

## 每天学习时间比例的确定

每人的每天有效学习时间是确定的，你要合理安排时间，用最少的的时间获得最大的学习成果。每天不同课程、某一课程的不同部分的学习时间的比例可以这样确定：

一、根据高考的分值的比例确定学习时间的比例(不适用于基础很差、知识上漏洞很多者)。

二、根据成绩提高的快慢确定学习时间的比例。

三、根据学习的好差确定学习时间的比例。

一般的，哪门课程学习的差，这门课程学习的时间要越多；哪门课程学习的越好，这门课程的学习时间要越少。某门课程哪部分学习的越差，这部分的学习时间就要越长；哪部分学习越好，这部分的学习时间就要越短。

因为，一般的，补弱项比增强项更容易进步。

## 确定每天入门时间（主要适用于学习处于初级阶段者）

如果某门课程或者某部分知识没有入门，那么，你就无法预测自己在多长的时间内能够取得多大的进步，这样，你就很难安排学习计划了。所以，如果某门课程你尚且没有入门，你要尝试各种学习方法，无论花多少时间，也要入门！

学习处于初级阶段者，对于没有入门的课程或者某一课程的某部分，不容易难估计出自己要花多少时间才能入门，所以，

在制定计划时要充分的考虑到这一点，每天在基本完成了其他学习任务后，要用更多的时间用于入门。

一般的，尚未入门的课程或者尚未入门的部分往往需要更多的时间，而已经入门的课程需要更大的学习强度和“狠劲”。

你可以把每天学习时间分为两部分，一部分是尚未入门的课程，另一部分是已经入门的课程，你可以在精神饱满、“狠劲”最足时学习已经入门的，其他时间用于尚未入门的。

确定每天突破时间（主要适用于学习处于中级阶段者）

同样的，对于正在突破的课程或者某一课程的某部分，

你也要合理安排时间。

你可以根据自己对知识掌握的程度安排时间。这样，就不会出现这样的现象：昨天因学习了一天很难知识导致烦躁不堪、很有挫败感，而今天，又因为学习了一天很容易的知识而感到太轻松、心里空虚。

你可以把知识分为三类：已突破部分、正在突破部分、尚未突破部分。每天用固定的学习比例，过一段时间后，再调整。例如，你可以把每天学习时间中的50%用于已突破部分，30%的时间用于正在突破的部分，20%的时间用于尚未突破部分。在制定学习计划时，对于已经突破的知识，规定自己每天必须要掌握多少个知识点和解题技巧；对于正在突破的知识，规定自己每天必须看完多少页书或者做完多少道题目；对于尚未突破的知识，你要不断尝试各种学习方法，直到找到突破的方法。

制定学习计划的基本原则

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。学习计划制定的不合理且执行的不好，会产生不良心态。学习计划过细，容易产生敏感、紧张、压力过大等不良心态。学习计划过粗，容易产生焦虑、空虚等不良心态。一般的，学习计划要恰好能够完成，或者咬牙坚持就可以完成，就如同摘苹果，不跳摘不到，跳一跳就能摘到。

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。例如，以前每天记住100个单词，一个月之后应该每天记住200个单词。再例如，以前深入思考某个历史问题时，往往只能思考到一、二个方面的内容，一个月后就能思考的全面多了。

四、不同课程交叉进行。一般说来，某门课程学习的太久了，容易产生厌烦感，你可以把不同的课程交叉进行，以保持学习兴趣。

五、改变不同课程的学习顺序。开始学习时，可以先学习自己喜欢的课程，这样，容易产生学习心得和满足感。然后再学习自己不喜欢或学习不好的课程。