

# 最新个人学习计划 制定学习计划(汇总9篇)

大学规划可以帮助学生明确自己的兴趣和目标，从而更好地选择专业和发展方向。以下是一些成功人士的读书计划，供大家学习和借鉴。

## 个人学习计划篇一

(1) 制定一个你想要实现的广泛的目标，比如：考上重点大学。然后创建一些具体目标，具体日期来实现这些目标。

比如：提高语文考试成绩到125分，预期达到目标的时间是一个月后的某次考试。（下文也以语文提高来举例子）

(2) 评价你的现实，看看你已经达到了什么程度。这意味着对自己要诚实，真正了解自己的学习、学科情况，想想你现在距离它们还有多远。

比如：我现在的语文成绩是95分，导致语文丢分的主要环节是阅读理解、作文。

(3) 弄清楚你将如何达到自己的目标。为了实现目标，你必须采用什么方法？分析你要完成的步骤，把这些步骤写下来。

比如：提高语文阅读理解，每天花费10-20分钟做一篇阅读理解，文体要逐渐都涉及到，今天做的是说明文，那么做之前就把说明文的一些相关知识了解一遍，了解后就开始阅读作答，做好之后对比答案，分析自己阅读、理解、答题存在的一些问题。

(4) 一段时间（如一个星期）后，评估你的计划是否成功。你是否完成了你预期这一周可以完成的'所有事情？如果没有，

是哪里出了问题？通过认识你所需要做的事情，你下周就能更有效地坚持你的计划。

比如：一周后，首先检查自己完成了几篇阅读理解（按每天一篇的量）；其次，完成的效果怎么样，是否有提高，在做阅读理解的时候是否找到了一些方法、技巧，遇到问题的时候是否可以很好地进行顺利作答。如果没有完成阅读量，导致无法完成的原因是什么，把问题找出来才能很好地解决和调整；阅读做题量完成了，取得的效果是否满意，满意就再接再厉，不满意分析原因进行改进。

（5）让自己有动力。你一定会成功的唯一方法是你一直有动力。如果你某一天偏离了计划，不要让自己再这样做一遍；也不要因为你觉得你接近了你的目标就企图放弃——坚持你的计划。如果你发现你正在做的一些事情没有用，就修改你的计划。

## 个人学习计划篇二

制订学习计划，需要制订者对自己有极其深刻的了解和比较正确、客观的认识才行。否则，既无法制订出目标合理的计划，也不能保证执行。大家在制订计划之前，不妨先动动笔，通过书面来仔细分析一下自己各方面的优势和缺陷，才能在制订计划时扬长避短，有的放矢。

一份成功的学习计划，不应过简，也不必过繁，更不必为制订这份计划而耗费过多时间，计划的目标也应适中。不订书面计划，而时时“胸有成竹”的人，也是有的，但他们不是没有计划，而是以“腹稿”形式来制订计划。书面计划的优点，在于其“白纸黑字”的监督作用。

关于怎么样制定学习计划，每个人也许都有自己独特的见解。下面就让我们听听跨过高考的成功者关于制定计划的心声吧。

[声音一]

学习计划有短期的和长期的，在开始任何科目的学习前，我都会为自己制定一个周密的计划。短期的，可以细分到每天的自由时间，上午干什么，下午干什么；也可以把上午或下午分成时间段，每段时间做一科，小结或是做题，都一一计划好。长期的，比如每月学什么，各科在每月中复习时间如何协调等，做到心中有数。

[声音二]

制订计划要有明确的目标。我高中三年，学得扎实全面的一大因素是学习有明确的目标；其中课本是系统地掌握知识的基石，国家教委颁布的教学大纲及《考纲》就是学习的指路灯。尽早了解“纲”，学习就能有的放矢。

要胸怀大志，统筹安排，目标要合理——也就是目标既不能过高，也不能过低，要量力而为。目标过高，经过努力仍难以达到，就会挫伤积极性；目标过低，极易达到，就起不到促进学习的作用。我所订的高中三年学习应达到的目的，是掌握大纲要求的知识、技能，重点抓住考纲，基础要扎实；同时扣住大纲，向课本外，课堂外延展，拓宽知识面，加深知识深度。

高一，高二学年，我把重点放在课本上、课堂内。因为高考虽强调淡化课本的考查，其实处处有课本的影子。以语文卷为例，有字、词、拼音等直接用课本语言材料命题的，还有那些名为课外试题，实为课本上知识点的，譬如文言文试题所选的文言文，虽然都是我们没有学过的，但考查的知识点是我们在课内学过多次的。“课内知识课外考”的测试方式，就要求我们把课内知识学扎实，否则无法完满地解答课外考题。当然，重点放在课本上，并不是将视野局限在课本，我仍有大量课外阅读，在课外阅读中巩固，贯通课本知识，培养能力。

高三学年，既是中学时代的最后一年，同时也是复习迎考的关键一年。我在高三学年的计划是完善知识系统树，“牵一发而动全身”，做到由一个知识点可以拎起一串，提起一面。系统地掌握知识后，技巧也就“永到渠成”了。

短期目的性计划是指一周安排，一日休息时间表及考前复习阶段时间表等。

我在高一、高二时注重一周、一月的计划。周计划、月计划都依托学校规定的时间表，并特别注意小结。我虽不是“每日三省吾身”，但周、月都有小结。有问题及时发现，以免积重难返。

[声音三]

和积累性，尤其应重视。半个学期一个学期的计划可作为长期计划，其中目标的成分多一些。譬如，在这个学期里，随着数学的学习要自己完成一本同步的参考书，从而是自己的成绩提高10分，等等。

说一下我的一份较详尽的计划

当天计划：今天作业有语数外物四门，数学作业是大题，利用中午的整段时间做。物理是张卷子，可以用下午自习课的时间做。外语是选择题的练习，充分利用课间空隙做一会，剩下的回家完成。语文是阅读理解，是弱项，要回家好好想想，不急于做完。预计到家9：00可以完成作业，可以把今天的数学物理笔记复习一下，用45分钟够了。上回的物理考卷发下来了，要用半个小时订正一下。还有剩下一点时间，把化学参考书拿出来做几道题。加上休息时间，11点之前可以睡觉了。

中期计划：这个星期还有不少东西课后没有巩固一下。语文古文似乎学得不行，要再把以前学的也复习一下。数学函数

一章讲完了，要在2~3天内把这一章的脉络理一下，不用花太多时间细看，一个小时足够了。

长期计划：物理上半学期力学没学好，下半学期的东西许多都涉及到它，一定要在下半学期抽空把力学一章的书、笔记、习题、测试卷都看一遍，争取期末的物理可以上90，总成绩进前20名。

当然，以上计划大多数是不用写下来的，只要想一想，心里有数就行了。我只是每天早上边吃饭边想想一天该做的事而已。而且情况千变万化，计划不一定都能做到，这是就要做即使的调整。如果那天功课很少，空余时间闲着，再安排一些事：如果时间太紧，就把任务推一推，保证休息。总之，计划是灵活多变的。

以上是我对制定计划的一些看法，具体实施还要大家视自己的情况而定。

#### [声音四]

如何学会计划呢，计划应该是什么样的呢？这一点，我觉得无法仔细阐述。根据我在高中的体会，我知道别人告诉你的方法是很难完全套用的。只有自己去试着做，摸索出自己的完整方法，才是最有用的。而别人告诉你的方法，最多只能充当一个指路标的作用。

所以，我想说的，就是不要过于重视形式。例如计划是应该写成书面形式还是腹稿形式，都是无所谓的。只要是能达到目的的计划都是好计划。首先，要让自己知道，每天你具体干些什么，知道每周、每月的安排等，一句话，就是做到心中有谱。

其次，计划的安排应合理、科学，尽量不要让你的时间浪费。应该说明的是，不浪费时间并不是把所有时间都用来学习，

也不是说打球、洗衣服等时间都是浪费。但如果你的学习黄金时间在上午，而你却在整个上午做一些洗衣服、打扫房间等杂事，而中午、下午才来做作业的话，这就不能不说是一种浪费了。很多事不能不做，但要放在合适的时候做，黄金时间都应用来学习。

制订计划还必须强调的是，必须按自己的特点自己制订，不能仿制别人的计划，那样就没有任何意义了，而且往往还会适得其反。

[声音五]

于新出现的情况能及时解决，调整；执行计划时，要有一定的毅力和耐心，不要一遇挫折就轻易放弃。

我曾经也定过一些详尽的书面计划。但后来，我改变了我的初衷，倾向于只设定一个目标，但不具体订出行动计划。所谓设定目标，就是规定自己在某一个时间段内所要完成的学习任务，达到某一个高度。但是，我从不订出具体到“几点几分干些什么”这样的计划，我只订一个基本的框架。例如：在某一星期我要将“卤素”的基本概念和原理再理解一下，这就是我的目标；为达到它，首先，我会将教材重新看一遍，将一些基本的性质记住；而后，我会翻出过去曾做过的一些题，再认识一下；这些完了，可能觉得某些地方还需要巩固一下，有必要在原来的基础上再提高，加深一些，我会有目的地做一些题，好好体会一番，这样，对于自己的学习进度和掌握程度就有了一个清晰的了解，并且能够随时地调整，不断地提高。

到底是订具体的计划好，还是只设定目标好，对于不同的人也许有不同的答案，二者都有利弊。我认为对于学习能力较强的学生，可以采用“设定目标法”。

[声音六]

从时间上看，计划可以分为“长期计划”和“短期计划”。列过计划的同学也许会有感受，一份长期计划是很难坚持下来的。象我从前就曾不止一次地在新学期开始时列过学期计划，在暑假开始时列过暑假计划，但从来都是不超过一个星期，一份长长的计划就变成了一纸空文。为什么会这样呢？毅力不够是一个方面，但更重要的是，因为长期计划这种形式本身就比较死，不够灵活，它很难考虑到你后来会遇到的新情况。而在每个阶段，我们学习上的重点、难点恰恰又是在不断变化的，造成计划与实际相脱离。因此，高三以后，我就只制定三天到七天之间的短期计划。这种计划的确令我受益匪浅，特别是在每一次考试之前的一周里，列一个小计划，将自己的复习安排得井井有条，我便有了足够的信心在考试中保持不败。

### 个人学习计划篇三

，可以有效的利用时间，避免出现快考试了才发现“该念的书都没有念”的尴尬局面，自考生如何。且有利于学习习惯的形成，使自己的学习生活节奏分明，提高学习的效率。有了计划，每一个目标都会很明确，使学习变得有步骤，有计划，比较容易取得好的成绩。下面就把我制定计划的方法总结出来，供大家参考：

我们参加自考通常都是用业余时间学习，所以制定计划要留出机动时间，避免计划被突发事件拖延，给计划留有一定的余地，另外，一些休息时间也应该计划出来。

可以把完成一本书或一章的学习，定为长期目标。但由于自考生的学习时间比较零散，学习时间很大，长期目标会导致计划的实施出现不确定性，复习指导《自考生如何》。所以，制定短期目标，也显得很重要。长期目标是明确学习目标和进行大致安排；而短期目标则是具体的行动计划。我的短期目标一般是一天或一周的学习量，我通常把一本书分成若干个部分，每部分十几，二十页，一天看一部分。这样就能很

好的把握时间，避免学习时间不够用。

学习时间是有限的，你的精力也是有限的，所以学习要有重点。在这里，重点是指教材中的重点内容，每次考试基本都会涉及的知识点。对于一些难点，一定要多花些时间搞明白。

在计划的实施过程中，一定要定期检查学习的效果。避免每天的学习量太大，导致学习效率低。计划在实施中，可以根据效果和实际情况不断修改。毕竟现实不会完美地跟着计划走，对计划的修改，可以使计划完成的可能性增加。另外，定期的复习，也很关键，它可以有效的防止遗忘。

不要长时间学习，要适当加入休息时间。在安排学习计划时，不要长时间地只看一本书，不同科目交替着看，可以减轻脑疲劳，提高学习效率。另外，在早晨或晚上，记忆力比较好的时候，可以安排着重记忆的重点。

## 个人学习计划篇四

在初三时，一定要与老师经常沟通，把自己的学习计划告诉老师，让老师帮你参考一下，你也可以制定一个时间表，什么时间段学什么，这个时间段即使你有的题没有做完，到下一个时间段你也要把这个放弃，去选则学习另外一个科目，严格把控自己的时间。

## 个人学习计划篇五

新学期的开始，也意味着高三学年将进入一个最紧张、最繁忙的时期，如何搞好高三学习工作，如何使我们在初中阶段的最后几个月学有所获，在中考考场上交一份令老师、家长满意的答卷，这是摆在每一位初三学子面前的重要任务。语文是一门基础学科，语文学习的成效如何，往往决定或影响着其他学科的学习，因此，对我们每一位学生来说，肩负着光荣而沉重的使命。为此，我在新学期的开始阶段，认真地



回顾和思索一下自己以往的语文学习情况，筹划一下新学期的. 语文学习及后阶段的语文复习计划，是十分必要的。

我以往的问题：（可能有点夸张，你看着修改吧）

(1) 语文积累贫乏，语文视野狭窄，语文基本知识零碎或一知半解。

(2) 思想肤浅，思维单一，缺少灵活性和深刻性。

(3) 阅读理解能力、文字组织和表达能力、写作能力不强。

(4) 语文习惯较差，读书缺乏耐心，做题不够细心，书写缺少规范。

(5) 语文学习态度不正确，认为凭自己现有的知识水平即可应付。

应该阅读学习

(1) 阅读是我的个性化行为

(2) 阅读学习可以培养我们具有感受、理解、欣赏和评价的能力。同时还可以培养我们探究性阅读和创造性阅读的能力，以拓展他们的思维空间。

(3) 阅读学习我要重视朗读和默读，学会精读、略读和浏览。

(4) 语法和修辞等语文知识不作系统、集中的学习，而是采用随文学习的方法。

(5) 阅读学习可以培养学生广泛和浓厚的阅读兴趣，做到多读书，好读书，读好书，读整本的书。

提升思想，提升语言，提升技巧。

提升思想，有四个目标：

(1)面对生活或语言材料会展开思考。就是说要习惯于思考，不人云亦云，不全盘接收。

(2)面对生活或语言材料会正确思考。就是说要有思考的方法，不偏激，讲辩证。

## 个人学习计划篇六

列计划的目的无非是通过白纸黑字，使得自己对自己的学习情况能够进行监督和检查。初一，初二学年，应把重点放在课本上、课堂内。当然，重点放在课本上，并不是将视野局限于课本，仍应有大量课外阅读，在课外阅读中巩固，贯通课本知识，培养能力。初三学年，既是中学时代的最后一年，也是复习迎考的关键一年。初三学年的计划是完善知识系统树，做到由一个知识点可以拎起一串，提起一面。系统地掌握知识后，技巧也就水到渠成。

作战讲究“知己知彼，百战不殆”，学习也是一样。所以要制定出符合自己实际情况的学习计划，必须要“知己”。“知己”包括三层含义：明确学习奋斗的目标，了解自己的学习情况，明确地估计自己的能力。做到“知己”后，我们就可以制定计划了。

列计划本身并没有太多的要求，你只要抓住两个字——“详、实”就足够了。

首先，要让自己知道，每天你具体干些什么，知道每周、每月的安排等。我们应该去计划自己的学习和生活，做到对自己心中有数。一份计划上只出现时间和科目是不够的，最起码还要有具体的章节的安排，包括做哪些习题，看哪些笔记，这样才能真正地发挥计划的优势。所谓“实”，就是一定要符合自己的实际情况，适当地高一些也可以，但绝不可过高

或过低。太低了，计划的内容松松垮垮，反而不如没有计划；但大多数人可能更容易把计划列得偏高，开始还能拼一拼坚持一下，但很快就败下阵来。如果总是列这种过高过紧的计划，常常完不成，那么时间一久也就会对列计划失去信心了。一份好的计划绝不在于它的起点有多高，而在于它是不是能帮你更好地完成学习任务，让你的能力得到最好的发挥。

制订计划必须按自己的特点制订，不能仿制别人的计划，别人告诉你的方法最多只能充当一个指路标的作用，是很难完全套用的。只有自己去试着做，摸索出自己的完整方法，才是最有用的。

绝不要为了列计划才去列计划，只要是能达到目的的计划都是好计划。不管什么时候，列计划都只是为了完成一定的学习任务。

刚开始列计划的同学，可能不太容易掌握好难易的尺度，列的计划过高过低都是自然的，只要不断调整，不断改进，很快就会适应这种方法。

任何学习计划刚执行起来都难免会遇到一些困难，但你应该知道为了执行这份计划而付出的努力是值得的。

“坚持”是计划实施过程中最难的。由于缺乏毅力与恒心，很易虎头蛇尾。而学习是一个周期比较长的过程，今天的努力，并不能在明天就得到回报。它是量的积累引起质的飞跃。半途而废，最浪费时间与精力，并对人的自信心有很大的动摇。所以在实施计划时，一时看不到进步不要心焦，更不要气馁、不要轻言放弃。坚持！坚持一定能产生奇迹。

## 个人学习计划篇七

(1) 计划是实现学习目标的蓝图。每一个同学都应该有自己的学习目标，而目标实现，要脚踏实地、有步骤地完成。这样

时间和任务的科学结合，就诞生了计划。为了实现学习目的，制订计划努力去实现它，就可以使自己离目标越来越近，使自己每一个行动都具有明确的目的。

(2) 实施计划，可以磨炼意志。有了计划，把自己的行为置于计划之中，具有了明确的目的。而学习生活是千变万化的，总要千方百计地冲击你的学习计划，总要千方百计地引诱你离开计划，这就是理想的计划和实际学习生活之间的矛盾。矛盾出现后，为了实现自己的学习计划，就要排除一切困难和干扰，在这过程中，意志品质受到了磨炼，动机受到考验。一般讲，意志品质越好，计划越容易实现，学习上的收获、进步就会与日俱增。看到这些进步，不仅心情愉快，而且可以不断增加实现计划的信心。

(3) 有利于学习习惯的形成。按照科学的学习计划行事，可以使自己的学习生活节奏分明，一旦形成了条件反射，到时候睡觉，该学习时能安心学习，该锻炼时能自觉去锻炼，所有这些都成了自觉行动，日久天长，良好学习习惯就形成了。

(4) 能减少时间的浪费，提高学习效率。由于计划的科学性，计划里要办的事，应当说都是有益的。一个有计划的同学知道他如果多玩一小时，多聊一个小时将会使计划的哪项任务完不成，而这项任务没完成又将会给整个学习带来什么影响。有了计划，每一步干什么都明确，不用白费时间去想下一步干什么，也不用为决定下一步干什么而游移不定。

(5) 提高计划观念和计划能力，使自己成为能够有条理地安排学习，生活、工作的人。这种计划观念和计划能力，学生都应该学习和具备，这对一生都有好处。

有的学生认为，学校有教育计划，老师有教学计划，跟着老师走，按照学校要求办就行了。何必自己再定计划，这种想法不对。学校和老师的计划是针对全体学生的，每个学生还应该按照老师要求针对自己的学习情况制定具体的个人学习

计划，特别是修学以后的自学部分，更要有自己的计划。

由于学习计划有必要又大有好处，所以有计划地学习成为优秀生的共同特点。学习好和学习不好的差别当中有一条就是有没有学习计划。这一点越是高年级越明显。

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，。

四、从快速、准确、灵活性的方面，。

## 个人学习计划篇八

考研英语复习划归为四阶段：

基础夯实阶段——20xx年9月至20xx年4月

本阶段建议英语复习时间为每天1.5小时左右，复习内容可分以下三点：

1、记单词——词汇是英语的基础，一定要夯实。非母语语言的学习讲究学习方法，很多同学对英语学习的最深感触就是“记不住”，这是因为方法没有选对，建议大家背单词之前先学习朱伟老师的5500词，学习方法独到，可以让考研英语复习事半功倍。

2、学语法，分析长难句——阅读、写作和翻译都依赖于语法长难句的理解。建议基础薄弱的同学尽早开始英语复习，在核心语法精讲课程中，田静老师会帮助大家用最少的的时间，掌握所有核心语法，扫清真题长难句分析障碍，同时在后期的写作训练中也能写出不同寻常的英文句式。紧跟课程学习

的同时大家每天还要进行1-2句长难句的结构分析、单词查阅、中文翻译，这样既巩固了单词，也练习了语法和翻译。

3、阅读理解与作文——这个阶段可以选择高质量的'模拟题来练练手，或者适当的做一些真题，检验自己的复习效果。至于作文可以少许的练习，不必占用过多精力。

### 强化提高阶段——20xx年5月至20xx年8月

于应届生而言，强化提高阶段正值暑假，是整个备考过程中的黄金备考期。也是考研大军抢座的高峰期，为了将这一阶段的复习效率发挥到最佳，建议大家选择网络辅导课程，这样复习时间、地点、进度都掌握在自己手中，打破了占座、酷暑、大班杂乱的窘境，最重要的是可以通过直播课堂、知识堂与名师、班主任随时保持沟通。这一阶段在继续复习单词、语法的基础上，加大练习量，与基础阶段不同的是本阶段所选试题的深度、仿真度以及练习节奏都要接近真题，或者直接练习真题，对待真题反反复复研究十遍也不为过，尤其是阅读真题材料要做到精读的程度。

### 重点突破阶段——20xx年9月至20xx年10月

这个阶段需要将之前的所有知识进行梳理、复习，寻找自己的薄弱环节进行主攻。建议每天复习英语3小时，此时应在继续练习真题的基础上重视写作的训练，因为作文可以有很大的提分空间。

### 冲刺模考阶段——20xx年11月至20xx年12月

这个阶段属于质变阶段，通过冲刺串讲、应试提高等课程精选试题进行模考，充分利用直播课堂，与名师面对面，点拨解题思路，练习解题技巧，将前面的真题进行重新的整理分析，查缺补漏。从进入11月开始要坚持每天写作训练，背诵范文、经典句型。最后一周，拿出最后两年真题自行模拟考

试，保持良好的做题手感。

## 个人学习计划篇九

先粗略课文浏览教材有关内容，大致了解相关内容，掌握本书知识基本框架，同时了解新课重点和难点。

对重要概念、公式、法则、定理反复阅读、仔细体会、认真思考，注意知识发展形成过程，对难以理解概念作出标记，以便新学期上课时带着问题听课效率更高。通过课前预习能够使学生知道那些地方容易，哪些地方难，会使今后听课变得更有针对性，注意力更集中，从而提高了听课效率。大量事实证明，养成良好预习习惯，能使孩子从被动学习转为主动学习，同时能逐步培养孩子自学能力。有了自学能力，就好比掌握了打开知识宝库钥匙，就能源源不断获取新知识，汲取新营养。

很多同学对概念和公式不够重视，这类问题反映在三个方面：

一是，对概念理解只是停留在文字面，对概念特殊情况重视不够。例如，在单项式概念（数字和字母积代数式是单项式）中，很多同学忽略了“单个字母或数字也是单项式”。

二是，对概念和公式一味死记硬背，缺乏与实际题目联系。这样就不能很好将学到知识点与解题联系起来。

要做到：

一看：看书、看笔记、看习题，通过看，回忆、熟悉所学内容；

三做：在此基础上有目、有重点、有选择地解一些各种档次、类型习题，通过解题再反馈，发现问题、解决问题。

四归：归纳出体现所学知识各种题型及解题方法。

五编：根据所总结内容编一些顺口溜；如：总结不等式组解集时，“大大取大，小小取小，大小小大中间找，大大小小找不着。”证明成比例线段时，可总结为“遇等积化等比，横看竖看定相似，不想死，别生气，等线等比来代替；遇等比化等积，想到射影与圆幂”。

总之，初一是学生知识奠定根基时期，对学生数学学习方法指导，要力求做到转变思想与传授方法结合，学法与教法结合，课堂与课后结合，教师指导与学生探求结合，家长督导和学生自觉学习相结合，建立纵横交错学法指导网络，促进学生掌握正确学习方法，为日后进一步进行数学学习打下良好基础。

## 制定寒假学习计划2

放假后第一件事，应该是整理出可利用空余时间，做出空余时间安排，以每一天为单位；接下来，梳理自身学习情况，找出最需要提高或最薄弱课节，合理分配复习和预习空余时间，有针对性地制定假期学习计划。

今年寒假假期较长，但是目标也不宜太大、复习范围不宜太广。如果想真正有收获，一定不要贪多哟！适宜重点攻克薄弱学科、或某学科中重点内容。相信明年开学同学、老师定会对你士别三日当刮目相待。

放假后第一件事，应该是整理出可利用空余时间，做出空余时间安排，以每一天为单位；接下来，梳理自身学习情况，找出最需要提高或最想做意思，合理分配复习和预习空余时间，有针对性地制定假期学习计划。

每天有效学习空余时间最好保持在5-6个小时。可以根据你自己情况合理规划一下，例如：{早上2个半小时，中午2个半小



时，晚上1个小时}学习空余时间最好固定在：上午8：30-11：30，下午14：30-17：30；晚上19：30-21：30。既不要睡懒觉，也不要开夜车。习惯比聪明更重要！只要你按照计划来，每天坚持，你成绩不会没有进步！

不要忘了，一定要预留出锻炼身体和休闲活动空余时间。一旦制定就应该严格遵守。相信你假期一定会有意想不到收获。

自由学习时间：指的是完成了老师布置的学习任务之后，所剩下的归自己支配的学习时间。在自由学习时间内一般可做两件事：补课和提高。补课是指弥补自己学习上的缺欠；提高是指深入钻研，发展自己的学习优势或特长。不管是补课还是提高，最好要围绕一个专题进行，这样做，学习比较容易见效果。

自由学习时间内所取得的学习效果，对改变学习现状具有重大的作用，因此这一时间的安排，应当成为制定学习计划的重点之一。

## 7. 脑体结合，学习和其他活动合理安排

在安排计划时，不要长时间地从事单一活动。

(2) 安排科目时，文科、理科的学习要错开，相近的学习内容不要集中在一起学习；

(3) 同一学科的材料，用不同的方法学习。

开学季|制定学习计划，你应该知道这10点

## 8. 提高学习时间的利用率

时间是宝贵的，自觉提高时间利用效率，是每个中学生学习上进行自我修养的重要内容。

(1)早晨或晚上，一天学习的开头和结尾时间，可安排着重记忆的科目，如英语科等；

(3)零星的或注意力不易集中的时间，可安排学习自己最感兴趣的'学科或做习题。这样可以提高时间的利用率。

## 9. 计划要留有余地

做计划是为了让自己更好的按照计划执行不会乱，但是做计划的同时也要留有余地，防止中途计划被打乱。

所以，一个完整、可行的“新学期计划书”是非常有必要的，这一步也要家长引导，要做到让孩子明白这份计划书不是约束，而是他心甘情愿对自己所做的要求：

首先，制定学习计划，需要结合各年级学习特点，及自身学习情况制定合理的学习计划和目标。

学习目标要具有适当、明确、具体的特点。

适当。就是指目标不能定得过高或过低，过高，最终无法实现，容易丧失信心，使计划成为一纸空文；过低，无需努力就能达到，不利于进步。要根据自己的实际情况提出经过努力能够达到的目标。明确。就是指学习目标要便于对照和检查。如：“今后要努力学习，争取更大进步”这一目标就不明确，怎样努力呢？哪些方面要有进步？比如：“数学课语文课都要认真预习。数学成绩要达到中上水平”这样就明确了，以后是否达到就可以检查了。具体。目标要便于实现，如怎样才能达到“数学中上水平”这一目标呢？可以具体化为：每天做10道计算题，5道应用题，每个数学公式都要准确无疑地背出来，等等。