

最新怎样制定个人计划(汇总8篇)

大学规划对于提高学习效果、拓宽就业渠道和增加个人竞争力都具有重要的意义。以下是小编为大家整理的职业规划范文，供大家参考和借鉴。

怎样制定个人计划篇一

从人生成功的角度讲，计划观念和计划能力是你必须养成的一项重要素质，也是能让你终身受益的一种能力，这种素质和能力只能在你制定具体的学习计划的实践中才能培养形成。具体来说，制定学习计划的好处可以概括为以下几个方面：

1. 让你的每一步的付出都围绕核心目标的实现，可以尽量减少时间、精力的浪费，提高你的学习效率。
2. 强化你的时间意识，提高你的时间管理能力。这种能力是你人生成功的必备法宝。
3. 提高你的自我意识。经常做计划并能忠实执行计划，你就会有强烈的自主意识，你会觉得，你是自己命运的主宰，在你的面前，一切的困难与不幸都会低头。因为做计划的过程，本来就是统筹安排自己未来的过程。

二、制定学习计划的五项注意

1. 切忌贪婪。

每逢放假或周末，总能看到有的同学大包小包地往回带书，以为自己能学很多很多，可真正做了的，和自己预想的却差很远。人有时会过分夸大自己的能力，体现在学习上，就是经常制订不切实际的学习计划。本来自己一天能复习一章，却要计划复习两章，甚至三章。这种“贪婪”的计划对你的学习是有害的，因为它带给你的大多是挫折感和失败感。而

这种心态又会让你对自己的能力产生怀疑，对计划的作用产生怀疑，认为自己很无能，认为做计划根本没什么用处。计划设定的目标是你希望实现的一种理想，是你在规定时间内准备要到达的地方。所以，在制定计划之前，你必须知道你现在的位置，必须知道你到底能走多快，在这一前提下，再规划你的具体行程，以及要实现的具体目标。在制定目标时，切不可好高骛远，定高不可攀的目标，这样的目标会一次次打击你的自信；也不要定不需努力就可轻松实现的目标，这样的目标会因没有挑战性而令你缺乏成就感，时间久了必会厌烦。而且，如果你执着于微乎其微的进步，你很快就会被竞争对手甩在后面。

计划中的目标应该是你“跳起来能够得着的葡萄”，也就是说，你设立的目标可以稍稍超出你实际能力范围一点点，但不可走得太远，这样的目标，既具有挑战性，同时又可进一步开发你的潜力，提高你的学习能力。

2. 制定计划要先难后易

人的潜意识里都有一种惰性，都喜欢做简单容易的事，对于繁琐复杂的事情能逃避则尽量逃避。在学习方面也同样如此。比如，你可以花大量时间整理文具、书本，包书皮，在笔记本上贴你喜欢的贴画，如果手头有本杂志，你会非常轻易地容许自己先看杂志，而将应该完成的作业一推再推，直到不能再拖，才会仓促完成。即使是做一份习题，你也总是先做比较简单的选择题，而不愿做相对麻烦的大题。如果是在家里上自习，你会花大量时间看电视，玩电脑游戏，你会动不动就想喝水，上厕所，吃零食，或者无休止地和家人聊天，自己原来准备做的作业，早抛到九霄云外了！

为什么会这样呢？难道是你忘记了自己的核心目标？是你不知道努力学习的重要性？是你不愿获取学习上的进步？都不是，而是你的本能，你的潜意识在作祟。它指使你避重就轻，逃避枯燥、艰辛的学习，而将注意力转移到那些无需努力而且

非常有趣的事情上了。

那些琐事是非常简单的，做起来当然得心应手，而对于棘手的学习和作业，则不然了，它是一种对自我的挑战，需要你为此付出很多努力，失去许多暂时的快乐。所以你难免对此产生强烈的排斥心理。然而，这些事情对你的前途和命运又是至关重要的，你必须不断挑战自我，超越自我，用自己的毅力、决心和有计划的行动攻克一个个横亘在面前的障碍，你才能实现自己的核心目标，实现每一个人生梦想。

你在制定计划时，可以先将某一时段内要完成的所有事情罗列出来，并分为三类：

a类：重要而紧急的事；

b类：重要而不紧急的事；

c类：不重要不紧急的事。具体安排时，你一定要先完成a类，然后是b类，最后是c类。这样先难后易地安排，一方面可以保证你精力最充沛时完成最重要、最紧急的任务，提高学习效率，另一方面，在攻克较难的任务之后再完成较简单的任务，你会觉得更自信，更轻松。

3. 不要让学习充斥你全部的计划

一说到学习计划，大多数学生头脑中往往只有学习这一件事，这种理解是片面的。学习是目前你生命中最为重要的事情，但并不是唯一的事情。除学习之外，你还需要吃饭、休息、娱乐，这些活动无论从正面还是负面，都会给你的学习造成影响。所以要保证学习高效率进行，在你制定计划时，必须充分考虑学习时间在你一天生活中所占的位置，使学习与其它各种活动保持协调。在你的学习计划中，除了吃饭、睡觉、上课、课外活动不可少外，还应该把休息、娱乐也计算在内。另外，也别忘了给自己留一点与朋友和家人聊天的时间，听

音乐、看电视的时间也别忘了算进去。一天活动富于变化，各有固定的时间和步骤，过一种健康、有规律的生活，这才是高效学习的基础。

4. 计划要有一定的灵活性

人们常说，计划赶不上变化，的确，在你具体执行计划的过程中，可能会遇到一些偶然的、突发的情况，或者是因为某些原因而导致某项目标不能按计划完成，比如：突然有亲朋拜访、生病或受伤了、同学请你帮忙、老师叫你有事等等，这些计划之外的事情经常会打乱你原有的安排，使原定计划不能按时完成。所以，你的计划安排一方面要有具体明确的要求和量化指针，以便于执行和检查验收，另一方面，也不能过于僵死呆板，没有任何的灵活变通。在具体安排时，应该是在紧凑，不浪费时间的前提下，保持一定的弹性和保险系数，便于应付偶然情况。比如，你可以每天晚上空出半个小时，作为机动时间，专门完成一天当中没有完成的计划；每周抽出半天时间，专门完成本周末未完成的计划。这样，既可以保证每一项中短期目标的实现，又不至因完成计划而失去生活应有的情趣。

不过，虽说计划要具有灵活性，但原则上必须采取不能变更的态度。因为要想养成习惯，就尽量不能做例外的事。如果经常例外，那是不可能养成任何良好习惯的。特别是对于每天规定的a类、b类事情，必须按计划完成。

5. 变“做”为做完，提高学习效率

经常看到学生订的计划，上面写着诸如此类的内容：早操前背外语；早饭时间预习数学；晚饭时间背历史,,,,,这种计划的确可以给你一种学习的方向感，让你进教室后少了一些无所适从的感觉，促使你尽快投入到学习之中。但是，它的效果并不能如你所愿。很多同学按这样的计划执行一段时间后，发现自己并未取得预想的进步，进而对自己的计划失去了信心，

只能使计划半途而废，又回复到原来的学习轨迹。

为什么会这样呢？因为执行这样的计划后，你没有获得成就感。虽然你按计划做了，但你不知道自己究竟做了多少，离目标还有多远，你的一切行动还比较盲目，这样的结果必将遏制你的学习热情，你还怎么能将计划进行到底呢？对于这种情况，一个最好的方法是变“做”为“做完”，也就是说，你应该做出这样的计划：

今天早晨要背过多少单词；

今天上午要做完几道习题；

今天晚上要预习哪一节内容，达到一种什么效果；

””

你不仅要在学习的量上有明显规定，更要在学习的质上有保证，要特别强调“做完”多少。这样做对你学习效率的提高有非常明显的作用。因为如果只是去做，做多做少、做好做坏都是做了，但这样的“做”对你的学习是有害的。而一旦你有了“量”的标准，一方面会促使你以更高的效率而不是更长的时间来执行你的计划，另一方面当你完成一项计划时，你就会有一种成就感，这种成就感能进一步增加你的自信心，促使你以更高的热情投入以后的学习。

三、制定你自己的学习计划。

现在你已知道制定计划的五项注意，在你的心目中应该有了一个计划的雏形。但是别急，要制定一份真正能促进自己学习的成功计划，你还必须经过以下三个步骤，否则你所制定的计划将是没有生命力的，或者说这份计划不能最大限度地提高你的学习效率，当然也不可能充分开发你内在的潜能。这三步是：

1. 知己知彼

兵法云：知己知彼，百战不殆。面对学习，也需要做到知己知彼。己，就是你现在的实际情况，主要包括以下四方面的内容：

你目前的学习成绩；

你的学习素质(记忆力、理解力、观察力等)；

你的学习心态；

影响你进步的外部因素。

彼，是指你面对的学习和考试，主要体现在教学大纲和考试说明中。这些内容，在教材和各种教辅资料中对每一学科、每一章节的学习目标、考试要求，都有明显提示，可供参考。另外这些内容还会渗透在老师讲课的过程中，他会告诉你哪些是重点，哪些是难点，通过大量习题提升你的解题能力和应试能力。由此看来，知己知彼其实重在“知己”，即透彻分析自己，了解自己。通过对自己的透彻分析，你可以知道自己哪些方面欠缺，哪些方面是具有优势，可以明确自己发展的方向，该定立什么样的中短期目标，该采取哪些措施。透彻分析可以说是你制定计划、实现目标的基础，做好这一步，你的计划才能有的放矢，才能提高你的学习效率。

回答以下问题，可以帮助你进行透彻分析。

- (1) 你目前的学习成绩在班内与全年级的上游、中游还是下游
- (2) 在所有学科中，你比较喜欢哪些科目？厌恶哪些科目？原因是什么？
- (3) 哪些科目成绩较好？哪些科目成绩较差？原因是什么？

(4) 哪些科目提升潜力较大，哪些科目应保持现在的优势？

(5) 下一步学习，你准备重点突破哪些科目？采取什么样的学习方法？

(7) 你对未来是否充满信心？

(8) 你是否有明确的奋斗目标？是否愿为实现这一目标而全身心付出？

(10) 你交往的朋友中，哪些对你的发展有帮助的？哪些可能诱导你偏离奋斗方向？

(12) 你父母对你上学的期望是什么？在家中能否为你提供较适宜的学习场所？

根据对这些问题的回答，你可以制定合理的中短期学习目标。

2、确立合理的中短期目标

说到目标，你可能首先想到的可能就是下一次考试要进入前几名。当然，这是一个主要的目标，但并不是唯一的。因为要达到既定学习目标，会受到许多因素的影响。以成功为目的的时间管理，就是要通盘考虑，合理规划，让你的每一天、每一小时、每一分钟，都成为你进步的阶梯，全方位保证你高效率的学习，全面提升你的学习能力。所以你制定目标时，要考虑到生活的多样性，不仅要有学习目标，还要有与学习有关的其它目标。

另外，中短期目标是指你在一学年内、一学期内、半学期内、两周内、一周内、一天内、一天中某个时段要达到的目标。一般多数学校每学期都会举行两次阶段性测试，一次是期中，一次是期末，中考班和高考班还要举行月考、模拟考试、调研考试等测验，你可以把这些考试当作是检验你目标是否达

到的手段。中期目标以两次考试之间的时间为限；短期目标以一周、一日的时间为限。具体来说，你的中短期目标应包括以下内容：

中期目标：

(1)学习目标。分析自己各科成绩，并与全班成绩进行比较。哪些科目是优势科目，哪些科目是劣势科目，对于劣势科目进一步分析其提升潜力，以此为依据确立下次考试要达到的目标。

比如，某中学一位高二文科生李明在一次期中考试中，取得如下成绩：语文：92分；数学：108分；英语：72分；政治：86分；历史：56分；地理：84分。总分：498分，在班内排22名（语、数、英每科总分150分，政、史、地每科各100分，总分750分）。经过比较分析，政治、地理是优势科目，语文、数学基本处于上中游，英语、历史是劣势科目。劣势科目出现的原因：历史主要是由于历史史实记忆不清楚，材料题练得较少。英语主要是由于词汇记得不扎实，课外阅读量太少。

就各科提升潜力而言，最大的是历史，其次是英语，接下来是数学、政治、地理、语文。那么李明下一步的学习策略，应该是在保持优势科目稳中有升的基础上，将大量精力放在历史和英语的学习上。

根据这些分析，李明对下次考试制定了如下目标：

历史：下次争取打70分以上；

英语：下次争取打90分；

数学、政治、地理、语文争取稳中有升。

班级名次争取在下次考试中向前跃进五名。

(2) 心态管理目标。态度决定一切，你面对学习的态度不同，你的学习效率、学习效果也不一样。当你的学习成绩开始下滑或者徘徊不前时，你应该想一想，你对待学习和生活的态度是否出了问题。仍以李明为例。李明经过回顾分析，发现这一学期以来，自己对未来的看法和高一时相比明显不同。在初中时，他的成绩突出，被各科老师视为掌上明珠，倍加呵护。但上了高中，发现班内高手如云，老师也不如初中老师对自己好。由此对学习、对老师产生了许多看法。特别是经历了几次考试，发现自己的成绩总是处于中游，感觉自己和刚上高中时定的目标越来越远，对未来也觉得越来越没把握。当然，在这种心态的影响下，感到学习越来越没劲。问题找到以后，李明制定了下一阶段的心态目标，并用以下文字作为激励自己成功心态的暗示语：相信自己的能力，相信自己将有美好的明天。每天以高昂的斗志投入火热的生活，以执着的追求，顽强的拼搏开创属于自己的未来。

(3) 习惯养成目标。习惯是一种强大的力量，它能左右你的思想和行为。好的习惯可以加速你的成功，而不良习惯则会阻碍你的成功。李明回顾自己以前的学习，确实存在许多不良的学习习惯，具体表现为：上课时注意力不集中，没有养成做笔记的习惯；自习时不能及时完成老师布置的作业；和同学聊起来就没完没了，不能控制自己的时间；生活中表现得松松垮垮，生活节奏较慢。

针对这些总是，李明确定的习惯目标是：

- a. 养成上课做笔记的习惯；
- b. 养成按时完成作业的习惯；
- c. 养成珍惜时间的习惯；
- d. 加快自己起床、吃饭、走路的速度，加快生活节奏。

(4)学习方法目标。学习成绩不理想，一个很重要的原因就是学习方法不科学。科学的学习方法遵循人的认知思维规律，可以让你事半功倍，而差的学习方法背离人的认知思维规律，只能让你徒劳无功。如果你现在成绩较差，你应该反思自己的学习方法，哪些是合理的，高效的，哪些是低效率的。对于低效率的学习方法必须改变，如果你不改变，你只能取得和以前一样的成绩。李明结合自身特点，确定的方法目标是：

a.全面采用链式记忆法，特别是对历史和外语科。每天晚上抽半小时左右，回顾一天所学内容，并将其整理在一个综合笔记本上；第二天早上的第一时间，复习前一天所学知识；晚上整理一天所学内容之前，再一次复习。每天如此反复。周末将一周综合笔记从头到尾再复习一次；下周末再将上一周笔记复习一次。这样做可以将每天学到的每个知识点，通过至少七次的记忆，达到熟练并形成永久记忆的效果。

b.启用目标管理法。以周为单位，每周末，设定下一周要达到的目标，并于下周末检查目标是否达成；每天临睡前，设定第二天的目标，并于第二天临睡前检查目标是否实现；每节课要有每节课的目标，并于课后及时检查目标是否实现；自习时，要设定自己拥有的这个时段要达到的目标，并及时检查目标是否实现。

c.数学、外语把重心放在精细预习上，就数学而言，老师上课前，不仅要通读本节教材，而且要把本节练习题、作业题完成。就外语而言，老师上课前，要把本节有关的词汇、短语背过；把课文通读3次以上，并弄清课文意思。另外，坚持每周至少背一篇课文和一篇对话，以培养语感。

时做题过程中，语文要加强作文训练，政、史、地要多做大题。目标已经确定，接下来就是如何通过合理安排时间，实现这些目标。

3. 规划你的时间表

就人的生命而言，从出生到死亡，这一段时间就是一个人生存、奋斗的时间，也就是他整个人生。从这个意义上讲，时间，确实就是组成生命的元素。

以你目前的状况而言，从你现在所处的位置到高考的这段时间，就是你实现核心目标，谱写自己命运基调的时间。在这一段时间，只要你有坚定的信念，并能为此全身心付出，任何奇迹都可能发生。

在这一过程中，时间表是指导你完成学习计划最为重要的一部分，通过它，可以监督你的学习进程，约束你不利于实现目标的言行，逐步改掉种种浪费时间的不良习惯，使你的每一分钟都能发挥最大的效益。

那么，该如何规划和设计自己的时间表呢？

在两次考试之间，做短期的周时间表和日时间表较有意义，这样的时间表可以将你每一天、每一小时的学习目标详细地列出来，并可以规定相应的监督机制。周时间表应在前一周未排出，最好能根据学校课程表安排每天的学习内容。日时间表应在前一天晚上或者当天早上排出，可以在学校作息时间表的基础上，安排自己一天内的学习进程。

李明为了在下一次考试中取得好成绩，已经做的许多准备工作，他给自己做的时间表是这样的(周时间表是上周周末安排的)：

一周计划：

本周励志格言：时间像海绵里的水，只要你愿挤，总还是有的。

本周学科目标：

语文：背诵本单元要求背诵课文；熟记本单元新学实词、虚词；完成本单元练习册上的习题；完成《考试报》同步练习；写两篇作文；坚持每天写日记。

数学：本周要讲第一单元第一至三节。每节课前要认真预习，在老师讲课前，将该节练习题和作业题完成。自习时间用于完成练习册、《考试报》及其它有关资料的习题，或用于预习下节内容。对于做过的每一道习题，要做全面分析。本周做习题总量，不得少于60道，即每天最少10道题。

政治、历史、地理三门科，要特别注意提高课堂效率，认真听课，做好笔记。课后要结合课堂老师讲解，整理笔记。另外，对于各科练习册、历史与地理填充图册要及时完成，对于每科大题也不放过。充分利用好同步辅导的参考书，并将其上的习题完成。

纪律目标：按时作息，上课及自习时间尽量少说废话。不得看小说、杂志。习惯目标：进一步坚持自主完成作业的好习惯。

一周时间安排：

星期

时段时间星期一星期二星期三星期四星期五

六星期

日备注

懒睡

6：20-6：45背英语词汇笔记背历史背英语课文背政治背英语作文背数学公式定理

做下周计划

活动3：40-4：30机动时间机动时间机动时间机动时间机动时间机动时间

执行评估

本周总体评价

一天学习计划(根据当日课程表制订)：

项目起止时间学习目标执行评估

起床5:30背前一天综合笔记；

早操6:10—6:20

清洁6:20—6:45记住今天要学的12个单词。读通第一课课文

第一自习6:45—7:25背上周历史所学内容

早饭7:25—8:35预习数学，做完本节练习题

预备8:35—8:45

第一节8:45—9:25上课

第二节9:35—10:15上课

课间操10:15—10:40上课间操

第三节10:40—11:20上课

午饭12:10—2:10做英语练习册及《英语周报》同步练习

预备2:10—2:20

第五节2:20—3:00上课

第六节3:10—3:50上课

活动3:50—4:30完成历史作业

第二自习4:30—5:10预习数学下一节内容，做完练习及下节作业

第三自习5:20—6:00完成地理作业，并做完参考书同步练习

晚饭6:00—7:40写日记复习昨天综合笔记

自由支配7:50—9:20总结今天综合笔记。

预习明天英语课内容

熄灯9:20

今日总体评价

现在请你根据自己的实际情况，参考李明的方法，设计你自己的时间表。你可以多复印几份空表格，每周周末、每天晚上将下一周、下一日的目标填上去。这就形成一份专门适合你自己个性的时间安排表。如能保证每周、每天完成表中规定任务的70%以上，你的成功就指日可待了。

四、执行计划的行动纲领。

目标已经明确，时间表已经排好，而且通过对自己、对考试的透彻分析，已做到知己知彼。现在是万事俱备，只欠东风。这“东风”，就是你的行动。你必须立即行动起来，开始执行你的计划。不管你的目标有多么高远，你的计划有多么周

全，如不采取行动，你什么也干不成。

但是，最艰难的一步，也就是采取行动，执行计划。这需要的不仅是你的智慧，更要求你有坚韧不拔的毅力，和稳若磐石的决心，否则，你的目标便是空中楼阁，你的计划也不过是一纸空文。

要保证计划的执行和目标的实现，你必须坚持以下原则：

1. 对实现目标坚信不移

无论你定的是什么样的目标，你必须坚信，通过自己的努力，一定能够实现。你要做好心理准备，在向目标奋进的过程中，你必然会遇到许多障碍，这些障碍有的来自外部环境，如同学、朋友的引诱，亲人的溺爱等，有的源于你自身，如忧虑、猜疑等消极情绪和懒惰、放任等不良习惯。这些障碍，会一次次地劝你放弃，让你再次回复到起点。你得在所有人都认为不可能的情况下，对自己坚信不移，没有尝试，绝不要轻言放弃。要知道，人的潜能是无限的，只要努力，任何奇迹都可能发生。

2. 敢于对外部干扰说“不”

但是，为了目标的实现，你必须鼓起足够的勇气，敢于大声说“不”，如果你中了这些干扰的“圈套”，你的计划将再一次成为一纸空文，你的目标也将变得虚无缥缈。

3. 不要为懒惰的退缩寻找借口

奋斗只需要一个理由，而懒惰与退缩却可以有千百个借口。人的天性中有一种惰性，喜欢追求安逸和享乐，不愿承担责任，不愿面对繁琐、复杂的劳动。但如果一个人任由这种天性自由滋长，那么他的一生将会一事无成，他将生活在贫穷与困苦之中，即使他有万贯家产，也不过是一团行尸走肉，

不会有丝毫作为。世界上任何成就的取得，无不是克服懒惰的结果，无不是不断进取得结果。执行计划、实现目标的过程，是一个高强度、高效率劳作的过程。在执行这一计划的过程中，你可能要比别人付出更多。当别人还在梦乡的时候，你得按计划起来学习；当别人享受愉快周末的时候，你得按计划复习一周所学内容；当别人听音乐、踢球、和朋友聊天的时候，你得耐住性子执行自己计划。除非是在你计划完成的前提下，可以适当地放松一下。你不要试图给自己懒惰和懈怠找任何借口，因为任何借口只要有第一次，就会有第二次、第三次以致更多，你每退缩一步，就会离目标更远一步，那个所谓的计划，也就形同虚设。

4. 为自己的每一次进步喝彩

无论周计划表还是日计划表，都设有“执行评估”一栏，在完成计划的过程中，每周、每天都应对全周或本日的计划执行情况进行评估，评估内容可以分为三个等级：

优：保质保量百分之百地完成了计划；

良：完成计划的百分之七十以上；

差：未完成计划的一半。

自评为差时，需找出未完成任务的原因，然后利用机动时间补齐。

自评为优时，可以适当地奖励自己一次，比如看会儿电视、打会儿牌、和朋友聊会儿天、出去玩一会儿等等。学习取得明显进步时，可以大奖自己一次，如允许自己美餐一顿、为自己买件心仪已久的衣服、奖励自己一个好的cd去近处旅游一次等。你不要小看这种自我奖励，通过这种形式，你能充分感觉到自我努力的成果，增强自信心，增强对自我的把控能力，在激励中认识自我，发展自我。而且会自觉地提出下

一步更高难度的挑战，在一次次微小的成功中，你正不知不觉地实现着自己的目标。

5. 经常回顾自己的目标和时间表

你应该将你的人生大目标、中短期目标、周目标、周时间计划表和日时间计划表等这些工具放在你经常看的地方，比如列在你日记本的扉页上、放在你的文具盒里、张贴在洗手间或卧室的墙壁上等随手可及的地方，尽量每天对这些工具回顾一次。通过这种视觉暗示，你期望实现的目标将变成一种强烈的欲望，为满足这种欲望，你会不断提醒自己严格按计划学习，保证自己的每一点努力都是不断向目标靠近，尽量减少时间和精力浪费。

以上五项执行纲领，在你完成计划的过程中将起到十分关键的作用，坚持这些纲领的要求，可以将你对未来美好的愿望转化为持续、高效的行动，一步步拉近现实和目标之间的距离。

五项纲领，是你实现目标、走向成功的保障。切记，莫忘！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

怎样制定个人计划篇二

酒划一：上课前，准备好上课的书本，喝好水，上好厕所。迎接上课，争取以最好的面貌上课。

酒划二：上课时，积极回答老师的问题，认真思考，尽量多举手发言。不讲空话，就算别人来跟我讲空话，也不理睬他，并提醒他不要再讲了。不做小动作，不开小差。

酒划三：认真完成老师和家长布置给我的每一个作业和任务。并且成为老师的得力助手，爸爸妈妈的乖乖女。

酒划四：改掉斤斤计较和马虎的毛病，学会取长补短，更好的完善自己。争取每一次都靠一个好成绩，并成为“三好学生”。

酒划五：不打人，不骂人，礼貌用语，友好的对待他人，成为每一个人的朋友。帮助学习困难的同学，提高他们的成绩。

我相信，只要我按照计划实行，一定会获得成功的。最后给自己说一声：“加油”

怎样制定个人计划篇三

如何制定个人学习计划1科学的学习计划是提高学习和生活效率，实现人生自我价值，成就未来事业的根本保证。计划方法是大学生学习和掌握计划技能的有效途径，计划的实施过程是对大学生意志品质的考验。因此，充分利用时间，提高学习和生活质量，制定一个合适的学习计划是非常必要的。分析和制定学习计划有以下优点：

任何目标的实现都是脚踏实地，一步一个脚印，有计划的完成，不可能一蹴而就。为了提高我们的学习成绩，制定科学的学习计划，并努力实现它，我们可以让每一个学习行为和

实践都有明确的目的，让我们离既定的目标越来越近。

计划采用运筹学的方法，列出对学习有用和有益的东西，并对应相应的目标和时间表。约束用于娱乐、聚会等事情的时间，控制必要的学习时间，减少不必要的时间浪费。

制定了计划，使自己的日常行动按照计划进行，这就确定了明确的目的。但是在学生的学习和生活中，总有很多事情会影响到计划，总会被一些事情所诱惑，偏离计划。这是制定和实施计划的主要矛盾。我们会想做一些自己更喜欢，更有诱惑力的事情，而不是做枯燥的学习。当矛盾出现时，为了实现学习目标，遵循学习计划，我们必须依靠坚强的意志和品质。

美国心理学家威廉·詹姆斯说：“播种一个行动，收获一个习惯；播种一种习惯，收获一种品格；播种性格，收获命运。”学习目标和学习的最佳结果是培养自觉良好的学习习惯。在学习之初，坚持科学的计划会让学习生活变得有规律，形成习惯，所以你不必为每一个学习行动而锲而不舍地奋斗。学习的时候心情不会很好，可以安心踏实的学习；运动时不会偷懒，可以有意识的运动；当你起床时，你不会呆在床上，你可以很快起床；该睡的时候，不会睡不着，睡得也快；所有这些都变成了有意识的行动，不再需要别人的约束和催促。

因此，有必要制定学习目标和学习计划，这样可以帮助我们找到更好的学习方式，成为越来越好的学习者，更好地实现人生的自我价值。

怎样制定个人计划篇四

一转眼，新的学期已经到来，如何制定个人学习计划？下面是本站小编收集整理关于个人学习计划的资料，希望大家喜欢。

1. 每天6: 10起床。打开收音机边听英语，边洗漱吃饭。
2. 到校后利用课前时间多看看今天要讲什么，回顾昨天的东西。
3. 充分利用每堂课，认真听讲，不懂就问，多和周围同学交流学习经验和解题方法。
4. 中午要有午睡习惯，大约在20--40分钟左右。剩下的时间用于背语文的古诗和历史。每天中午背3--5首古诗。同学，贵在坚持不懈！
5. 在校10分钟的课间里，最好不要再想着出去玩，要在这10分钟里好好理顺一下刚才老师所讲的自己懂了多少，有问题及时解决。
6. 放学不在外逗留，抓紧时间回家，10分钟内吃完饭，然后就一心学习。
7. 初三前几个月重点放在物理，数学，化学和语文背诵上。
8. 到后期重点放在文科，理科方面也要适当做些经典题。

学习方式：

对于语文，我认为最重要的就是平时的积累。教课书上的古诗\文言要会背，重点段落要会翻译和默写。生词表上的单词要会写。这是前面基础的10分。后面的阅读一定要注意平时的积累，首先要多读好的文章，注意积累其中的词汇。读完一篇好的文章不仅仅是读了就完了，要像在语文课上一样做分析，分析一定要透彻，这样才有助于阅读水平的提高。做题的时候一定要在把握文章中心的基础上。读不懂就再读，要是真的读不懂，那么就是基础功不够了.....关于作文首先卷面一定要整洁，有必要的話练下字去。平时要多读好文

章\好作文，并深刻解析，这样对作文也会有帮助。但关键还是靠自己的感觉。

数学平时如果作业不多的话，自己多做一点题吧！一定记住：熟能生巧！这一点至关重要！去年中考我考了117，也是粗心.....所以对于理科，做完了都要检查。检查的时候如果时间还多，那么把答案蒙起来，重新做一遍吧！时间紧就把你认为你没有把握的题目做一遍。最后加一点：切忌骄。

英语其实没有我们想象的那么难，关键看你有没有兴趣啦！上课注意听讲，语法不仅仅要背得，而且要熟练（这点跟数学一样），学习了语法就多用用，练习相信老师布置的已经够的多了。单词也一定要努力背诵，不要一次性背诵，要反复巩固，多学\多背\多用才是硬道理！也不要忽略课外的培养，多看一点适合自己的英语杂志\电视等等，并且我个人认为不要看中文了，这样有一点适当的压力未尝不是好事。语感的培养同样重要，有了较强语感可以大大加强速度及正确率。这全依赖与课外培养。

物理是一门理科，但同时又与日常生活密切相关，从某个角度所，物理就是生活的学科。平时的生活中可以注意观察一下周围的物理现象，比如打篮球的时候篮球飞了起来那是因为人的手对它做了功，它依靠惯性飞行；飞行过程中是动能转化为重力势能，重力势能又转化成为动能等等。物理的公式\定理也要像数学一样的理解并且记忆，并且懂得举一反三的道理。做物理实验的时候不能马虎，注意观察，并且要亲自动手做一做。

政治考试的时候应该是开卷的（至少我们是）。这样题型会相对灵活，但是万变不离其中。考试之前对教材一定要熟悉，我是采用通读教材的方式熟悉教材的，挺有效的。另外做题的时候要好好审题，答偏了可是一点分都不给.....答一题的时间不能太长，简答题答清要点即可。如果闭卷一定要背得各个概念。

生物我认为挺简单的，我们初2时也是开卷考试。但是对教材也要熟悉，同样可以采用通读的方法。答题的时候可以适当的发散。

历史对于大事件一定要清楚地记忆人物\时间\地点\过程和结果。历史的背诵最好是平时就背诵了，你要临时记忆效果不会太好.....历史是一门正宗的课外学科，所以课外的积累是最重要的。课外的掌握若是丰富了，自然不会怕考试。

学习地理同样是课外的积累，我个人推荐《中国地理杂志》一书，我认为对于有需要的人，它是不错的选择。学习地理我还有一个小窍门，那就是听天气预报，这对于记忆各省市行政区很有帮助。

最后一点，学习之余要注意劳逸结合。

马上就要开学了，上期考试不是很理想，所以这学期一定跟上，不然考重点高中就得泡汤了。要怎么计划呢?先分析下自己的基础，根底。我的英语和语文要计划了，其它课目保持就好。

英语最差了(一塌糊涂)，首要任务是要把英语抓起来，是差但只要自己用良好的态度去面对，事在人为，我想一定能成功的。所以以后在每节课听完后一定仔细复习消化老师所讲的内容，这一过程包括对所讲内容的记忆和相关真题的训练。同时，还要对下节课内容做好预习准备。自己在利用空闲时间补充自己不足的地方。作好计划，好的开始是成功的一半。我觉得，在学习中，确定学习目标也是很重要的，学习目标是学生学习努力的方向，正确的学习目标更是能催人奋进。反之，没有目标的学习，就是对时光一种极大的浪费。有了目标才有方向，往着那个方向踏近。

然后又要怎么做呢?应该是语文，首先要做到的是提升思想，提升语言，提升技巧。

提升思想，有四个目标，一是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。二是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。三要面对生活或语言材料会多向思考。就是拓宽思想广度，力求不钻牛角尖，既会逆向思维，又会发散思维。四是面对生活或语言材料敢于深刻思考。就是要能抓住事物的本质，见人之所未见，思人之所未思，感人之所未感。

解题技巧要分以几步：审题：三读三思——读题干，思考命题意图；读要求，明确解题方向；读材料，思考蕴含的解题信息。解题：三联三比——联系知识积累，比较中发现异同；联系题目要求，比较中求得最佳；联系解题思路，比较中分出条理，作答：三细三清——细心作答，不偏题意，做到思路清；细心推敲，不漏要点，做到表述清；细心组织，不漏标点，不写错字，不乱图乱改，做到书写清。复查：三定三戒——面对难题情绪稳定，戒心慌意乱；遇到模棱两可的问题时，思想坚定，戒犹豫徘徊把对的改错；发现答题错误时，迅速改定，戒粗心疏忽错失良机。

我想只要这几条我做到了，学习起来就比较顺了。这也自我监督的一个好办法！

光阴似箭，一转眼，短暂而愉快的寒假过去了。新学期即将来临，回顾上学期的学习，既有收获，也有遗憾。由于老师的帮助加上自己的努力，我在第一学期取得了每门功课平均八十分以上的较好成绩，令老师和家长满意。虽然我在学习上取得一点成绩，但希望能进一步发挥自己的潜力，努力加强学习的自觉性和系统性。为此，我制定了本学期的学习计划，力求做到以下几点：

一、加强学习自觉性，做好预习和复习工作。每天放学回家，回顾一下讲课内容，并对已做完的作业进行检查，尤其是数学，争取一题多解。另外，每天预习新课内容，逐步提高预习效果。

二、做到作业规范化。及时订正老师批改过的作业，及时搞清问题的症结所在。做到勤学好问，多请教老师和同学。

三、上好每一堂课，不讲废话，提高课堂听课效率，争取当堂弄懂。

四、认真复习，准备迎考，同时也应注意平时知识的积累和整理，以减轻考试期间的负担。

五、勤奋进取，争取期末考试每门成绩达到八十五分以上。

怎样制定个人计划篇五

一、首先，明确自己的专业，明确自己即将面对的专业先充分了解它。

二、积极认真完成每一次老师布置的作业，做到主题突出，色彩鲜明，同时广纳各方意见，做到取人之长补己之短。

三、注重学生会部门之间的宣传交流工作，互相沟通。

四、积极配合我院内部其它部门的工作，以及我院学生会的工作，共同努力，全力以赴。不管是生活，学习，思想，人际关系，工作等等，都要全面发展。

第一学期是我的摸索阶段，现在是我的实施阶段，我要结合以前的学习经验来指定这学期的学习计划。

首先，我要在学生会中磨练自己，并且可以充实自己的课外生活。

其次，我要在社会上寻找机会，找一些我能干的工作，来丰富自己的入社的能力。

第三，广交朋友，寻找机遇。

第四，学习还是挺重要的，合理安排自己的自习时间。

第五，不管今年有什么活动，我只要能参加的，尽量参加。

第六，生活勤俭节约，不奢侈浪费。

第七，认真抓住每一次机会，让自己的能力尽量发挥。

第八，生活中的点点滴滴，如果能舍得和放弃的，我都不大会太在意，细节成就成功。

第九，努力的完成每项任务，无论是大事、小事，都认真的对待，命运是可以靠自己争取的。

第十，活出自己的人格和尊严。

如何制定个人学习计划

个人大学如何制定学习计划

寒假学习计划如何制定

如何制定假期学习计划

寒假学习计划如何制定

如何帮孩子制定学习计划

小升初学习计划如何制定

2020高考如何制定学习计划

怎样制定个人计划篇六

春节后，初三的同学们就要开始慢慢进入下一学期的准备当中，初中的最后一学期应该如何制定学期学习计划呢？大家一起来看看中考状元是怎么制定新学期计划的，以下学习频道为大家提供的范文，仅供参考！

1、全面分析，正确认识自己。

准确找出自己的长处和短处，以便明确自己学习的特点、发展的方向，发现自己在学习中可以发挥的最佳才能。

2、结合实际，确定目标。

订计划时，不要脱离学习的实际，目标不能定得太高或过低，要依据：(1)知识、能力的实际；(2)“缺欠”的实际；(3)时间的实际；(4)教学进度的实际，确定目标，以通过自己的努力能达到为宜。

3、长计划，短安排。

要在时间上确定学习的远期目标、中期目标和近期目标。在内容上确定各门功课和各项学习活动的具体目标。学习目标可分为：(1)掌握知识目标；(2)培养能力目标；(3)掌握方法目标；(4)达到成绩(分数)目标。

长计划是指明确学习目标，确定学习的内容、专题，大致规划投入的时间；短安排是指具体的行动计划，即每周每天的具体安排和行动落实。

4、突出重点，不要平均使用力量。

所谓重点：一是指自己学习中的弱科或成绩不理想的课程或

某些薄弱点；二是指知识体系中的重点内容。订计划时，一定要集中时间，集中精力保证重点。

5、计划要全面，还要与班级计划相配合。

计划里除了有学习的时间外，还要有进行社会工作、为集体服务的时间；有保证睡眠的时间；有文体活动的时间。时间安排上不能和班级、家庭的正常活动、生活相冲突。

1. 不能过分依赖初三复习，从中招成绩看，成绩好的大多是从初一就一直较好的所谓“老牌劲旅”。要树立平时就一丝不苟的态度，况且数学等学科有功在平时特点。

2. 学习最重要的就是上课认真听讲，认真完成作业，绝不能舍本求末。

3. 不能死学或熬时间，提高效率和劳逸结合很重要。

4. 找到属于自己的一个学习动力，这个动力非常重要，是一种鼓舞，特别是在想放弃的时候。

5. 考试前为了达到好的状态要多给自己一些暗示，如“尊重试卷，享受考试”等。

6. 在平时的考试中不要过分看重成绩，这只是检验。大忌是因一次小考而得意忘形，没有掌握好接下来一段时间学习的知识，得不偿失。

7. 在学习时要克服畏难情绪，培养钻研精神。

总的来说，我的学习的指导思想可概述为“有决心、有信心、有方法、有行动”。

首先，中考学生如果想有效地进行复习时间管理，就需要在新学期一开始就制定学习计划并严格执行。考生应当先给自

己下一阶段的时间做一个很好的规划。然后按照这个计划去安排自己的复习。

那么，这个学习计划怎么去安排呢？包括哪些内容呢？张同学建议考生在这个阶段先给自己一个评价、评估，应该做一个自我测评。比如现在2月份了，你的复习到了一个什么程度，还有什么欠缺的地方需要跟进。

其次，培养出自己的考试节奏，逐渐固定做各类题型所需的时间。在考场上每个人的答卷速度都不一样，因为各考生在不同题目上的作答时间不一样。但很多考生在考场上容易紧张，就会被他人的答卷速度所影响，所以应当在日常的自我检测中培养自己的考试节奏，这样才能在正式考试中发挥出真实实力来。

再者，要时刻关注发布的复习大纲。在自己复习的时候，因为内容繁多而容易不知所措，复习大纲无疑是一个很好的复习指导。按照大纲来做自己的计划，可以理顺复习思路，更有效率。

最后，留出时间放松心情，这对考前的学生来说必不可少，很多考生就是在冲刺阶段搞坏了身体，以致无法正常发挥。

怎样制定个人计划篇七

我们讲制定计划，主要指制定学生个人的学习计划，例如，竞赛赶超计划、某科补课计划、假期自学计划、考前复习计划、课外阅读计划、社会调查计划、每天活动计划等等。有了这些计划，不仅有利于促进学习目标的实现，也有利于在实施学习计划的过程中磨炼自己的意志，养成良好的学习习惯。

二、完成对这些知识点的加深复习工作(一般要一个月左右)

并不是说是放下其他知识点的复习工作。

三、完成上述工作后对自己进行全面检测，查漏补缺(一般要两到三个星期)把知识点那一条主线贯穿。

四、针对问题一定要向老师请教哪怕是最简单的问题别人都有他的见解，看下别人的思路与你的有什么不同，反正高考后谁都不干谁的事情没什么不好意思!!

五、上述的工作主要进行要花费两个月时间，这2个月按照你的情况你要当作6个月去过。

六、最后一个月，在保证正常复习训练的前提下切记不能再加班加点，就是有也要有有意识的调整自己的生物钟，保证在考试时间(一般是每天的上午8-10下午3-5)内你的思维是最活跃的状态是最佳的，在这个时间段保证按高考时间每天都进行模拟考试，记住要计时时间一到不论会不会都要停笔，然后分析原因并改进。后半个月挑几套高考试题做做，最好是半月内做三次以上五次以下，挑相对简单点的给自己增加信心。同时别忘记分析总结自己在模拟中的问题。

七、一定要按时锻炼，最起码要进行跑步。最后半月内，要注意自己的饮食起居，不能让自己感冒，或感到不适。最后一周内随便翻翻书，按照自己的复习纪录轻松的进行复习。

八、在高考结束之前先放下你考负担的理想专心复习并以放松的心情参加高考。现在你要想的是怎么在高考中取得高分而不是考哪个学校的问题!!高考之前除了高考所有的事情包括老师的习题，同学的想法，考试的成绩等等类似你的担忧的都不是问题，最起码你不要去在意，要在意的是你还有那里不会并要赶紧解决!

怎样制定个人计划篇八

大学个人学习计划

一、首先,明确自己的专业,明确自己即将面对的专业先充分了解它.

二、积极认真完成每一次老师布置的作业,做到主题突出,色彩鲜明,同时广纳各方意见,做到取人之长补己之短。

三、注重学生会部门之间的宣传交流工作,互相沟通。

四、积极配合我院内部其它部门的工作,以及我院学生会的工作,共同努力,全力以赴。不管是生活,学习,思想,人际关系,工作等等,都要全面发展。

第一学期是我的摸索阶段,现在是我的实施阶段,我要结合以前的学习经验来指定这学期的学习计划.

首先,我要在学生会中磨练自己,并且可以充实自己的课外生活.

其次,我要在社会上寻找机会,找一些我能干的工作,来丰富自己的入社的能力.

第三,广交朋友,寻找机遇。

第四,学习还是挺重要的,合理安排自己的自习时间.

第五,不管今年有什么活动,我只要能参加的,尽量参加。

第六,生活勤俭节约,不奢侈浪费.

第七,认真抓住每一次机会,让自己的能力尽量发挥.

第八，生活中的点点滴滴，如果能舍得和放弃的，我都不大会太在意，细节成就成功。

第九，努力的完成每项任务，无论是大事、小事，都认真的对待，命运是可以靠自己争取的。

第十，活出自己的人格和尊严。

学好知识的建议

1，习好专业知识。

学习好专业知识是每个大学生必须要做的，只有具备熟练的专业知识才能让我在以后的激烈竞争中获得一席之地，当今社会是人才的社会，假如在大学混上四年，那么我可能也得到一个毕业证，但是那样的话，到了工作是仍然是个落后分子。不想做一辈子的落后分子就要好好的规划自己的将来，最起码的要求是不能让自己饿死。

2，握实验技能。

对于我们这个专业的学生来说最重要的就是实验，现在学的虽然都是一些比较简单的，但是没有基础有怎么会有以后的发展呢。

3，抓住时间，充分利用。

常言说：时间就是命。利用好每一分钟就是对生命的延续。不能马不停蹄的学习也不能时时刻刻都做没有用的事，要休息的时候就要休息，这样才能有精神去做好其他的事情。