

# 初三距离高考天学习计划表 高考生寒假 学习计划(优质8篇)

学习计划可以帮助我们合理安排各科目的学习时间，避免学科之间的冲突。以下是小编为大家收集的读书计划范文，仅供参考，希望能够给大家提供一些灵感。

## 初三距离高考天学习计划表篇一

对于学习来讲，除了要对一年以来高考复习的时间要统筹安排外，合理安排每日时间，最大效率得提高复习效果尤为重要。以下每日学习计划安排，考生可以参考进行。

早上6点—8点：一日之计在于晨，对一般人来说，疲劳已消除，头脑最清醒，体力亦充沛，是学习的黄金时段。可安排对功课的全面复习。

早上8点—9点：据试验结果显示，此时人的耐力处于最佳状态，正是接受各种“考验”的好时间。可安排难度大的攻坚内容。

上午9点—11点：试验表明这段时间短期记忆效果很好。对“抢记”和马上要考核的东西进行“突击”，可事半功倍。

正午13点—14点：饭后人易疲劳，夏季尤其如此。休息调整一下，养精蓄锐，以利再战。最好休息，也可听轻音乐。但午休切莫过长。

下午15点—16点：调整后精神又振，试验表明，此时长期记忆效果非常好。可合理安排那些需“永久记忆”的东西。

傍晚17点—18点：试验显示这是完成复杂计算和比较消耗脑力作业的好时间。这段时间适宜做复杂计算和费劲作业。

晚饭后：应根据各人情况妥善安排。可分两三段来学习，语、数、外等文理科交叉安排；也可作难易交替安排。

以下是一位高考优秀考生的每日作息时间表，可供参考：

每天6：00起床，6：30—7：30复习英语，7：40—9：40复习数学，9：50—11：50机动安排；中午午休；下午2：00—4：00复习化学，4：10—6：10复习物理；晚上2个小时复习语文；其余时间机动。在每一门课的复习中，不同阶段以不同内容为主，多看课本或多做习题，要掌握好。

总之，在总体计划的基础上，注意小块的时间安排，既要抓紧时间，又该有张有弛，这样才能以一个较好、较正常的心态去参加高考，才能考好！

## 初三距离高考天学习计划表篇二

高三寒假的学习与生活是要讲究策略的。由于每个人的生活和学习习惯不同，在时间安排上也会有所不同，同学们要学会选择适合自己的方式：

### 1. 制定合理的计划

对于每一天的“必做之事”和“想做之事”，可以在前一天晚上计划好；对于每一周“必做之事”和“想做之事”，需要在前一周结束时就计划好；而对于寒假的整体期望，同学们则需要寒假一开始时就有整体、全面的计划。这个计划，不仅是时间安排的计划，也是任务安排的计划，即每个阶段自己想要达到的目标。

### 2. 要重视学习的高效时段

每个人一天中都会有自己的高效时段，通常是早上8：00—10：00和晚上8：00—10：00，并且上午的学习效率要高于下午。

因此，同学们上午应该安排那些需要精力集中的科目，例如做做数、理、化、生的习题、背背英语单词、语法，熟悉一下政治要点，理解历史事件的背景、影响等；下午就可以练习一些比较主观的题目，例如作文、阅读等；晚上的时间最好是复习一下当天的知识，看看还有哪些仍然掌握得不牢固的，以便在随后的复习中进一步加强。

### 3. 遵守定时原则

根据巴甫洛夫条件反射原理，在固定的时间内，在一定的环境条件下，如果一直看同一科目的书籍，那么，每当打开书本，大脑有关部位就会不由自主地兴奋起来，从而取得更好的学习效果。因此在寒假中，同学们应每天安排好相对固定的时间来复习，这样大脑才能保持活跃的状态，复习也会达到最佳效果。

### 4. 选择单位时间的长度

(1) 连续学习50—60分钟后，应该给自己安排5—10分钟的休息时间，让大脑得到充分的调整，例如站起来四处走走，做做扩胸运动，呼吸点新鲜空气等。

(2) 针对不同学习内容合理安排时间。对于数学、物理、化学、生物来说，往往需要一个完整的思路，而对于语文、英语、政治、历史等需要加强记忆的学科，则可以相对利用分散时间进行，这样才能最大限度地提高学习效率。

(3) 建立科学的生物钟。在放假时，同学们千万不要一味地睡懒觉或者开夜车，应尽量和平时上课的学习时间保持一致，不然很可能造成开学时“盹不醒”的局面，影响高三下期的第二、第三轮复习。

### 5. 学而不思则罔

每过一段时间，同学们都要进行总结。例如，看看这个阶段是否达到了既定的目标；如果达到了，是因为采用了新的方法吗？如果没达到，是因为自己贪玩耽搁了吗？然后，思考下一阶段怎么才能做得更好。这样，通过对计划的反思和总结，同学们的学习技能才能不断提高。

除此之外，还应养成良好的运动习惯。长时间坐着不动，不仅会对脊柱造成很大压力，还容易使大脑变得麻痹、迟钝。每隔两三天同学们应抽出一些时间做做户外运动，如爬山、打球、跑步等，这些运动可以促进睡眠。对于长时间进行高强度学习的同学们来说，运动不失为一个缓解压力、增强抵抗力的好方法。

当然，寒假里难免走亲访友，这可能对同学们的寒假复习造成影响。因此，春节前后那几天最好就不要制定“必做之事”，让自己开开心心地玩，只要玩过之后能够收心就行。要是有同学实在觉得内心不安的话，可以将一些知识点写在小纸条上，没事的时候拿出来看看，见缝插针地学习。

学会学习、学会休息、养成良好的生活习惯，这就是同学们在高三寒假里最重要的任务。

后勤篇：爸爸妈妈是所有高三同学的坚强后盾。高考前，父母过分严厉或过分亲切都会增加同学们的压力。因此，爸爸妈妈们应以一颗平常心对待寒假、对待高考。

除了精神支持，父母最主要的职责还是当好孩子的“后勤部长”。寒假恰逢一年一度的春节，走访亲友、吃吃喝喝在所难免，父母一定要引导孩子适可而止，千万不要暴饮暴食。生活之外，父母与学校的配合也十分重要。父母应该经常和班主任保持联系，一来了解高考的相关信息，二来掌握孩子高三第一学期的学习情况。在家里父母应尽量营造一种松紧适宜的环境，帮助孩子调整心态、正确定位，而不是一味地高要求、高期望。作为孩子们坚强的后盾，父母是孩子最有

力的支持者，一定要让孩子明白一个道理：放心去拼搏吧，爸爸妈妈永远支持你！

而对于高三的老师尤其是班主任来说，如果能够挤出一些时间，给学生一点“寒假建议”，那将是一份送给学生的新春厚礼。老师是最了解自己学生的，最能说出自己学生的“缺”“漏”何在，或是告知查漏补缺的办法。而且现在的通讯非常便捷，老师可以通过电话□e□mail□书信等方式把对学生的建议告诉其家长，或者留下自己的联系方式，以便接受家长的咨询，给家长和学生当好参谋。

总之，高考也好，比赛也好，要想取得最后的胜利，就必须趁寒假养好身体，磨砺兵器，上下一心，迎接挑战。

衷心地预祝同学们：

好好学习天天向上！

## 初三距离高考天学习计划表篇三

制订一个切实可行的学习计划，把自己的假期安排好，不要急于求成，要脚踏实地，只有这样才会有成效的，高考状元之：安排每日学习计划。

把高三的复习计划分为三大阶段。每个阶段有不同的任务、不同的目标和不同的学习方法。

一忌抛开考纲，盲目复习。高考各科都有《考试说明》，学生首先应该依据《考试说明》，明确高考的考查范围和重点内容，再有针对性地进行复习。

二忌急于求成，忽视小题。有些学生认为文科需要背诵的知识点太多，而在高考中基础知识题的分值不高，所以索性就放弃了。他们不知道解决好基础知识，正是提高文科成绩的

关键所在。

三忌支离破碎，缺乏系统。有些学生认为与理科相比，文科知识缺乏系统性和逻辑性，可以随意捡章节进行复习。其实文科复习应兼顾知识、能力、方法三个层次。

四忌浮光掠影，只重皮毛。有些学生只重视知识的背诵，缺乏专题性反思，不知道自己的涨分点在哪里。

这个阶段可以称为基础复习阶段。学校里每一个科目都在逐册逐章节地进行复习，我们自己也应该和学校的教师步伐一致，进行各科的细致复习。我们要充分利用这五个月，把每一科在高考范围内的每个知识点都逐章逐节、逐篇逐段，甚至农字逐句地复习到，应做到毫无遗漏。这个阶段，复习中切忌急躁、浮躁，要知道“万丈高楼增地起”，只有这时候循序渐进、查缺被漏、巩固基础，才能在高考中取得好成绩；只有这时候把边边角角、枝枝杈杈的地方都复习到，才能在今后更多的时间去攻克一些综合性、高难度的题目。

这个阶段，还有一项重要任务，期末考试。这次考试十分重要，它既可以检验自己一学期来的复习效果，又可以查找自己急待解决的问题漏洞，还可以向你提出新的挑战。因此，我们把它戏称为一次“小高考”。这次考试还有一层特殊的涵义：它是高校招生中保送、推荐、评选市级三好学生的重要依据。我这里，特别提醒学习较好的高三同学，要格外重视这次考试。

第二阶段从寒假至第一次模拟考试前，时间大约四个月。这个阶段是复习工作中的最宝贵的时期，堪称复习的“黄金期”。之所以这样说，是因为这个时期复习任务最重，也最应该达到高效率的复习。也可以将这个阶段称为全面复习阶段。我们的任务是把前一个阶段中较为零乱、繁杂的知识系统化、条理化，找到每科中的一条宏观的线索，提纲挈领，全面复习。这个阶段的复习，直接目的就是第一次模拟考试。

第一次模拟教育是高考前最重要的一次学习检验和阅兵，是你选报志愿的重要依据。一模成功，可以使自己信心倍增，但不要沾沾自喜；一模受挫，也不要灰心丧气，妄自菲薄。应该为一模恰当定位，在战略上藐视它，在战术上重视它。

第三阶段从一模结束至高考前，时间大约两个月。这是高考前最后的一段复习时间，也可以称为综合复习阶段。随着高考的日益迫近，有些同学可能心理压力会越来越重。因此，这个时期应当以卸包袱为一个重要任务。已的学习和生活节奏，放松一下绷得紧紧的神经。古人云：“文武之道，一张一弛”，在此时，第天不必复习得太晚，要赶快调整高三一年紧张复习中形成的不当的生物钟，以保证充沛的精力，工作计划《高考状元之：安排每日学习计划》。另外，这个时期不必再做过多的过量的习题，更不应死抠难题和偏题，应该做少而精的练习。比如，花些工夫研究研究历年高考的题目，因为这些题目既是经过千锤百炼的‘精品，又是高考命题人意志的直接体现，可谓字字珠玑。在复习中，我们中做题应先易后难，选择题拿不准也不要放弃，选一个最可能的空填上等等。

以上我介绍的是我在高三时的复习计划和体会。我想，我们在复习中，更重要的是从一点一滴做起。“千里之行，始于足下”，我们也应该重视日常每天每周的复习安排。

在高三一年的复习中，我们应该注意合理安排每一天的复习时间。在紧张的复习过程中，每天可供我们自己利用的时间并不多，其中最长的一段时间大约就是每天晚饭后至睡觉前的三个多小时时间。能否利用好这段时间，是高三复习成败的关键。在这方面，我的体会是不要在一个晚上把五科全复习到，这样做只会不分主次、自找麻烦。试想，仅仅是不足四小时的短短的一段宝贵时间，怎么能经得起五科的轮番轰炸呢？因此，我建议大家在一个晚上专攻一门到两门，抓住重点，集中精力，以争取达到较高的学习效率。我在高三每天晚上复习时，周一定为数学日，周二定为英语日，周三定

为物理日，周四定为语文日，周五定为化学日，每晚集中精力复习一门功课，长期坚持，效果不错。

对于学习来讲，除了要对一年以来高考复习的时间要统筹安排外，合理安排每日时间，最大效率得提高复习效果尤为重要。以下每日学习计划安排，考生可以参考进行。

早上6点-8点：一日之计在于晨，对一般人来说，疲劳已消除，头脑最清醒，体力亦充沛，是学习的黄金时段。可安排对功课的全面复习。

早上8点-9点：据试验结果显示，此时人的耐力处于最佳状态，正是接受各种“考验”的好时间。可安排难度大的攻坚内容。

上午9点-11点：试验表明这段时间短期记忆效果很好。对“抢记”和马上要考核的东西进行“突击”，可事半功倍。

正午13点-14点：饭后人易疲劳，夏季尤其如此。休息调整一下，养精蓄锐，以利再战。最好休息，也可听轻音乐。但午休切莫过长。

下午15点-16点：调整后精神又振，试验表明，此时长期记忆效果非常好。可合理安排那些需“永久记忆”的东西。

傍晚17点-18点：试验显示这是完成复杂计算和比较消耗脑力作业的好时间。这段时间适宜做复杂计算和费劲作业。

晚饭后：应根据各人情况妥善安排。可分两三段来学习，语、数、外等文理科交叉安排；也可作难易交替安排。

总之，在总体计划的基础上，注意小块的时间安排，既要抓紧时间，又该有张有弛，这样才能以一个较好、较正常的心态去参加高考，才能考好！

## 初三距离高考天学习计划表篇四

20xx年高考备考大战已经打响!准高生要利用好仅剩的时间来学习了，下面是的学习计划希望对你能有一定的帮助!

1. 计划要有明确的目的。

或者说按照目的制定计划。例如某人数学基础较差，他就制定数学复习计划，目的就在于加强数学基础，提高教学成绩。某人英语单词记不牢，他就要制定一个目的在于掌握单词的复习默写计划。计划的目的是根据各人自己的学习情况确定的。

2. 要有学习内容和完成时间，也就是自己规定自己在某段时间内要做哪些事情。

例如某人在自己的数学复习计划中，规定自己在国庆长假中，把必修一数学的知识点全面复习一遍，于是他就要把复习的内容排成序列，假期的时间也排成序列，然后再把这两个序列合成一张复习进度表。

3. 要想订好计划，还应注意以下问题。

(1) 个人学习计划应服从于学校、班级的大计划。两个计划的目的是一致的，在时间安排上可能有矛盾，个人计划活动时间只能在集体活动以外的时间安排。

(2) 坚决保证常规学习时间，充分利用自由时间。常规学习时间主要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，在这部分时的内，由于任务驱使，一般同学基本上是能保证完成任务的，自由学习时间是指完成了老师布置的学习任务后所剩下的归自己支配的学习时间。

在自由学习时间内，一般可以做两件事：补课和提高。补课，指弥补自己学习中的不足；提高，指深入钻研，发展自己学习的优势和特长。对学习较差的学生来讲，开始自由学习时间几乎没有或很少，以后随着学习水平的提高，常规学习时间会逐渐减少，自由学习时间会逐渐增加。

由于开始时自由学习时间比较少，同学们往往不容易抓住它，这也正是他们学习被动局面难以改变的原因。一旦抓住并体会到自由学习时间给学习带来的好处，他们就会努力提高常规学习时间的效率，来增加自由学习时间，使自己掌握学习的主动权。

(3) 长计划和短安排。由于实际的学习生活千变万化，往往不好预测，所以长远计划不能订得太具体，不可能这个月就把下个月每天干什么全都列出来。但是，下个月在学习上应解决哪几个主要问题，心中应当有数。而本月的第一个星期要解决什么问题，第一个星期每天干什么，就应当具体些。这样安排以后，在每天学习时，心中就会明白今天的学习任务在学习全局中的地位，有了具体的短安排，长远计划中的任务可以逐步得到实现；有了长远计划，又可以在完成具体学习任务时，具有明确的学习目的。

(4) 制定计划要从实际出发。在制定计划时不要脱离学习的实际情况。不少学生在制定计划时满腔热情，往往忽略了实际情况，结果实行起来就感到紧张、困难。什么是学习的实际呢？首先是自己的知识基础。基础好，就要拓宽加深进一步提高，基础差，就要查漏补缺巩固基础。其次是自己的接受能力。能做到什么程度就订到什么程度，任务不能太多，要求不可太高，应做到量力而行。第三是时间的实际。每个阶段，能提供自由学习的时间有多少，应量时而订。第四还要结合老师的教学进度而订，很多学生个人学习计划的“破产”，就是因为不了解老师教学进度的实际，而使自己安排的学习任务不是过紧就是过松，还会出现自己安排的学习内容和老师的教学内容相脱节的现象。

(5) 计划要留有余地。计划的活动内容和时间安排往往与后来的实际不完全吻合。例如，某个阶段有的学科难度大，作业多，这样计划中的常规学习时间就会增加，而自由学习时间就会减少。计划中的学习任务就可能完不成。再如，有时集体活动比计划估计的多，占用了较多的时间，也会影响学习计划的落实等等。所以，为了保证计划的实现，在订计划时必须留有余地。否则，在实施过程中受到冲击时，会因没有办法调整而使计划落空。时间长了，就会对订计划的必要性产生怀疑而不订计划，成为无计划行事了。

(6) 经常对照，及时调整。计划订好之后，要贴在显眼的地方，经常对照，检查自己的执行情况。如果完成任务很轻松，余地较大，可以考虑进度加快一点。如果没有按计划完成任务，要分析是什么原因，对症下药，采取措施。必要时可调整计划，降低标准，减慢速度，使计划切实可行，为学习服务。

### 1. 消除无所事事的时间。

使每一小时都变成富有成效的时间单位，我们一生中有些最重要的功课往往是在不到一小时的时间内学到的。利用白天时间。研究结果证明，白天学习一个小时等于晚上学习一个半小时。

### 2. 背诵型课程在课前要进行复习。

一门要求背诵或讨论的课程，在上课前复习会有很大的好处，这样做，可以使你对所学的材料记忆犹新。讲座型课程可在课后温习。对于一个讲座课来说，最后马上复习笔记，可以帮助你加深理解并记住讲课内容。

按事情的重要性排先后次序。把首要的事排在首位，你就肯定可以把最重要的事准时做好。

### 3. 避免过多的细节。

在一周的时间表中排入过多的细节是浪费时间。这样说有两个理由：

第一，制订这样一个时间表所花的时间不如用来直接学习一个科目；

第二，你要想按这份时间表来工作学习是不大可能的。

4. 弄清楚自己在什么时候需要睡眠。

我们每天都有困倦和清醒的周期。如果你的工作、课程和情况允许的话，在困倦的时候就睡觉，在自然清醒时就学习。

5. 弄清楚自己应该学习多长时间。

你上一小时课，就应该复习两小时，这个粗略的统计至多只在大体上有指导意义。学习时间实际上要根据不同的课程和不同的学生而有所变动。但是你可以从上课一小时复习两小时开始，在你搞清楚做完每门作业需要多少时间后，再根据你的实际情况来调整时间。

6. 要有足够的睡眠时间。

医学研究证实每人每天必须有八小时的睡眠。我们应该清楚这一点，即学习质量的好坏取决于是否有足够的睡眠。

7. 要均衡进餐。

三餐要吃得从容，吃得好。一般来说，大部分时间吃油腻的或其它低蛋白质的食物，对身体和大脑都是没有好处的。饮食不足会导致烦躁、疲倦以致没有干劲。

8. 加倍估计时间，费时的事要提前做。

大多数人都会低估工作所需的时间。为了避免你在交作业的

前一天晚上终于发觉在三小时内赶不出一篇一千五百字的文章，你就应尽可能早地着手写作，这样冰就会有更多的时间。

## 9. 别把你的时间安排得太紧。

计算时间要精确，但你也得为在最后一分钟冒出来的问题留下解决的时间。制订一份生活计划，而不仅仅制订一份学习计划。生活是多方面的，你必须认清它的多面性。

## 初三距离高考天学习计划表篇五

应对自己这一个学期的学习生活做全面总结，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，然后制定一份合理的寒假计划，安排好每天的学习+锻炼+阅读+休闲，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。

每天都应该按计划完成一定的寒假作业，养成每天学习的习惯，通过温习进一步提高学习能力。假期中，每个人都应该多读几本书，通过阅读，积累更多词汇，开阔自己的视野。

假期是进行劳动实践的大好时机，做一些力所能及的劳动，可以培养自理能力，体验劳动带来的愉悦。同学们可以充分利用寒假这段时间，帮助家长做一些简单的家务活：洗衣、做饭、打扫卫生等，适当参与一些社会性的公益劳动。

不论身在何处，安全都是最重要的。走亲访友、外出游玩要时刻提高警惕。过春节千万不要玩烟花爆竹。在家里同样要防火、防电、防煤气中毒等。提高自我保护意识，平平安安每一天，快快乐乐度寒假。

## 初三距离高考天学习计划表篇六

距离高考仅剩10天，要想从头到尾重新学习一遍的可能性不大，但如果把握好时间，还是可以强化重要内容的。这段时间可以把错题集、笔记翻一下，如果还有余力可以把书上一些细节记一下。

剩下的时间首要任务是保证状态，其次才是提高水平。因此，每天应抽出一定时间做题，即使是自己非常拿手的科目，这样才能保持做题的状态。

对于语文，要注意各种题型的回答技巧、答题规范，多记些可能在作文中用到的素材。

对于数学、物理，首先是确保把所有公式记忆准确。其次梳理基础题和中档题，如果做得不好，原因是什么。还有时间的话，可以练一点压轴题，但不要贪多。

英语，每天都要做适量的题目，遇到不会的知识点要及时解决。化学和生物的话，最重要的是把书上的东西记清楚，最起码要保证最近做的题目所涉及的知识点都比较熟悉。

### 二、第九天保持良好心理

高考是高度紧张的思维活动，保持良好的心理状态上考场，是考试正常发挥的必要前提。从现在开始，借助一些方法对心态进行调整：

第一，可有意识地转移注意力，如放学后先洗个热水澡，学习间隙与家人、朋友聊聊天，也可以在学校操场上等空旷的地方大喊，发泄压抑的情绪。

第二，有些食物有减轻人的心理压力的作用，比如草莓、洋葱等富含维生素c的食物。

第三，给自己正面的心理暗示，比如“我现在精力充足，思路清晰”，“对所学知识我掌握得相当不错”……这样会大大增强自信心。

### 三、第八天掌握复习方式

考生现在进入最后复习阶段，如何把握这段时间，使自己有所收获和提高呢？

首先，不要老盯着难题做了，现在所做的难题，99%不是高考题，高考题中所有的题目，从知识上、解题方法和技巧上，其实前面的复习中都已经储备了，做难题只有一个作用，增加心理负担——还有这么多题不会做。

第二，把前一段做过的题进行整理，如果现在还不会做，最好请老师辅导，关键在于有助于在上考场时保持一个轻松的心态，我该学的都学会了；对于做错的题目，一定要反馈到知识点上，回归课本，重新掌握基础知识，不然高考中还要错。要把近两年的高考题做一做，做完以后，要和参考答案进行认真对照，根据评分标准掌握采分点，规范做题，不要造成无谓的丢分。

第三，这段时间还可以多准备一些写作材料，如人的故事、典故、报纸上的重要新闻和评论等，以便在写作文时用。

最后，基础较差的考生在这一段时间内，如果还想做题，就把后面的大题全部放弃，重视前面基础部分如选择、填空题，能整理多少算多少，否则，后面的大题做不出来，不仅费时，又挫伤自信心。

### 四、第七天保证睡眠质量

考前一周，许多考生表现出诸如烦躁、做题时出现无谓失误等状况，这些都是由长时间身心疲惫造成的，要改变这些状

况，高考前一个星期左右，从作息时间上调整，原来晚上12点或者说一点睡觉，现在开始提前一个或一个半小时入睡，蓄积能力和精力。

睡眠状况直接影响着身体状态，从考前一个星期开始，应该把调整睡眠放在重要位置上。有些考生由于紧张、生物钟紊乱等原因，考前会失眠，这里提出一些应对措施：

第四，睡前可以用热水泡脚，并做头部和脚部按摩；睡前不要大量饮水，以免增加夜间起床次数，影响睡眠质量。

个别身体素质不太好的考生，容易感冒、发烧的，一定要提前采取预防措施，或者到医院去咨询大夫，如果真到考试时感冒、发烧，不仅仅影响考试成绩，还会影响心理状态。

## 五、第六天调整家庭关系

许多学校在考前一个星期左右会放假，考生可以在家复习，老师在学校答疑，给考生留出自由复习时间。从这时起，因为考生回归了家庭，所以家长的重要性就突显了出来。考生、家长之间的关系需要调整。

家长一定要保持情绪稳定，因为家长的情绪通过感染、暗示等心理机制，会影响到考生。同时，家长不要和考生谈论高考的事，不要给孩子过高的目标，不要过分计较模拟题的成绩，不要问孩子准备得怎么样、有没有把握等问题。

在这时，高考期间是否由家长陪考，需要考生和家长坐下来共同商定了。有些考生认为，家长不离左右陪着，自己底气可以更足些，紧张感也可消除不少；但有些孩子独立性较强，家长跟着，反会让他感到压抑不适。总之，家长在决定是否陪考这一问题时，一定要尊重考生自己的意见，甚至陪考人是谁，都应由考生自己决定。

## 六、第五天开始放松身心

放松身心，可以适当进行一些体育、娱乐活动，并应该坚持到临考前。

适当的体育运动，比如散步、做操、慢跑等有助于心情稳定与放松。不要做剧烈的运动，比如，不要过多时间进行体力消耗大、易产生疲劳感的篮球、羽毛球等球类运动。最好不要游泳、爬山，以免出现意外伤害。

还可适当有些娱乐活动，听听自己喜欢的音乐，看看自己喜欢看的轻松的电视节目，帮助自己情绪放松。最好不要上网，不要看有强烈刺激的武打、枪战等情节的影视作品，否则容易在大脑皮层中产生兴奋，干扰复习。

## 七、第四天制定考试方案

要能做到从容进考场，就得提前准备，不然就会临阵慌乱。制订方案要本着不放过考试当天每个细节的宗旨。

从作息时间上说，要有充裕的时间吃早餐，一般选用高维生素、高热量的食物，最好在考前一个半小时之前用餐完毕，但不要吃得过饱，否则，过多的血液还在帮助消化，大脑就会相对缺血，影响考生在考场上智力的发挥。

到考场时间不宜过早或过晚，一般在进考场前15分钟至20分钟为佳。太早了，与各种干扰因素接触过多，容易破坏良好的心理感觉；太晚了，开考后才进考场，往往出现慌张的感觉。

上午考完后，休息一会儿后，再吃午饭。午饭后不要马上睡觉，稍微活动，散散步，听听音乐。午睡时间安排30分钟到40分钟即可。家长一定要注意提醒考生，以免考试迟到。

从复习方面说，考前避免与同学、老师交谈，因为在交谈讨论中，往往会发现自己某些尚未弄懂的地方，其结果是立即紧张起来；考前不要再心急火燎乱翻书，先不说是不是真有许多地方没有复习到，就是这种慌张状态足已难出好成绩；考完就完，考一科少一科，不对题，这样有利于以稳定的情绪再战。

## 八、第三天做好物质准备

高考所用的铅笔、钢笔、橡皮、小刀、圆规、尺子以及准考证等，都应归纳在一起，放入一个透明的塑料袋或文件袋中。

可以准备一条小毛巾，用来擦汗。

确定高考当天要穿的衣服，并单独放置，别到了7日早晨，因为挑选衣服而耽误时间。

给自行车胎打足气，并进行保养。

准备好乘车和生活所需要的零钱，并放入准备好的衣服口袋或书包里。

不要自己夹带草稿纸，不要把手机、手表等带入考场。

## 九、第二天熟悉考试环境

去考点熟悉考场环境。确定去考场的方式。一旦发生意外，要及时求助于监考老师或警察。

一定要算准路上所需时间，并要留出富余。考试当天在去考场的路上，行走速度一定要慢，快了会造成慌乱的感觉，直接影响进入考场后的心理状态。

## 十、第一天考前大检查

这一天一般都领到准考证了。准考证拿到后，仔细核对一下信息是否有误。准考证一定要妥善保管，为避免遗失或考前忘带准考证带来的麻烦，建议大家将准考证交到班主任处统一保管。

建议早晨还是按照平时的时间起床，上午可以看书学习，但时间不要太长。

晚上与平时一样的时间睡觉，切记不要过早睡觉，睡不着，反而影响情绪。如果这时按时睡觉也睡不着，顺其自然，只要有良好的心态，即使少睡几个小时，也不会对明天的考试有多大影响。

另外记得关注一下近两天的天气预报，了解天气情况，及时做好相应的准备；整理好明天考试需要的工具和证件，工具要尽量用自己熟悉的物品。

饮食方面，早、中、晚三餐的时间要与平时时间一样，吃的东西要和平时一样为好。没有必要在这一天加强营养，只要食欲好就行。但要注意饮食卫生，不吃不洁净的食物，不吃或少吃冷饮。

考生此时的主要任务是调整好心态，做好考前心理准备与物质准备的大检查，以良好的心态、充沛的体力与精力，充满信心迎接明天的考试。

## **初三距离高考天学习计划表篇七**

制订一个切实可行的学习计划，把自己的假期安排好，不要急于求成，要脚踏实地，只有这样才会有成效的。

把高三的复习计划分为三大阶段。每个阶段有不同的任务、不同的目标和不同的学习方法。

一忌抛开考纲，盲目复习。高考各科都有《考试说明》，学生首先应该依据《考试说明》，明确高考的考查范围和重点内容，再有针对性地进行复习。

二忌急于求成，忽视小题。有些学生认为文科需要背诵的知识点太多，而在高考中基础知识题的分值不高，所以索性就放弃了。他们不知道解决好基础知识，正是提高文科成绩的关键所在。

三忌支离破碎，缺乏系统。有些学生认为与理科相比，文科知识缺乏系统性和逻辑性，可以随意捡章节进行复习。其实文科复习应兼顾知识、能力、方法三个层次。

四忌浮光掠影，只重皮毛。有些学生只重视知识的背诵，缺乏专题性反思，不知道自己的涨分点在哪里。

这个阶段可以称为基础复习阶段。学校里每一个科目都在逐册逐章节地进行复习，我们自己也应该和学校的教师步伐一致，进行各科的细致复习。我们要充分利用这五个月，把每一科在高考范围内的每个知识点都逐章逐节、逐篇逐段，甚至农字逐句地复习到，应做到毫无遗漏。这个阶段，复习中切忌急躁、浮躁，要知道“万丈高楼增地起”，只有这时候循序渐进、查缺被漏、巩固基础，才能在高考中取得好成绩；只有这时候把边边角角、枝枝杈杈的地方都复习到，才能在今后更多的时间去攻克一些综合性、高难度的题目。

这个阶段，还有一项重要任务，这就是高三第一学期的期末考试。这次考试十分重要，它既可以检验自己一学期来的复习效果，又可以查找自己急待解决的问题漏洞，还可以向你提出新的挑战。因此，我们把它戏称为一次“小高考”。这次考试还有一层特殊的涵义：它是高校招生中保送、推荐、评选市级三好学生的重要依据。我这里，特别提醒学习较好的高三同学，要格外重视这次考试。

第二阶段从寒假至第一次模拟考试前，时间大约四个月。这个阶段是复习工作中的最宝贵的时期，堪称复习的“黄金期”。之所以这样说，是因为这个时期复习任务最重，也最应该达到高效率的复习。也可以将这个阶段称为全面复习阶段。我们的任务是把前一个阶段中较为零乱、繁杂的知识系统化、条理化，找到每科中的一条宏观的线索，提纲挈领，全面复习。这个阶段的复习，直接目的就是第一次模拟考试。第一次模拟教育是高考前最重要的一次学习检验和阅兵，是你选报志愿的重要依据。一模成功，可以使自己信心倍增，但不要沾沾自喜；一模受挫，也不要灰心丧气，妄自菲薄。应该为一模恰当定位，在战略上藐视它，在战术上重视它。

第三阶段从一模结束至高考前，时间大约两个月。这是高考前最后的一段复习时间，也可以称为综合复习阶段。随着高考的日益迫近，有些同学可能心理压力会越来越重。因此，这个时期应当以卸包袱为一个重要任务。要善于调节自己的学习和生活节奏，放松一下绷得紧紧的神经。古人云：“文武之道，一张一弛”，在此时，第天不必复习得太晚，要赶快调整高三一年紧张复习中形成的不当的生物钟，以保证充沛的精力。另外，这个时期不必再做过多的过量的习题，更不应死抠难题和偏题，应该做少而精的练习。比如，花些工夫研究研究历年高考的题目，因为这些题目既是经过千锤百炼的精品，又是高考命题人意志的直接体现，可谓字字珠玑。在复习中，我们中做题应先易后难，选择题拿不准也不要放弃，选一个最可能的空填上等等。

以上我介绍的是我在高三时的复习计划和体会。我想，我们在复习中，更重要的是从一点一滴做起。“千里之行，始于足下”，我们也应该重视日常每天每周的复习安排。

这就是我的经验之谈，妈妈教给我的道理，使我顺利地度过了中学阶段，也使我的成绩从高一班上的30多名到高三时就进入了年级的前10名，并且没有感到丝毫的压力，学得很轻松自如，你不妨也试一试，但愿我的经验能使你的压力有所

减轻、成绩有所提高，那我也就感到欣慰了。

最祝你学习进步！

## 初三距离高考天学习计划表篇八

早上6点-8点:一日之计在于晨，对一般人来说，疲劳已消除，头脑最清醒，体力亦充沛，是学习的黄金时段。可安排对功课的全面复习。

早上8点-9点:据试验结果显示，此时人的耐力处于最佳状态，正是接受各种“考验”的好时间。可安排难度大的攻坚内容。

上午9点-11点:试验表明这段时间短期记忆效果很好。对“抢记”和马上要考核的东西进行“突击”，可事半功倍。

正午13点-14点:饭后人易疲劳，夏季尤其如此。休息调整一下，养精蓄锐，以利再战。最好休息，也可听轻音乐。但午休切莫过长。

下午15点-16点:调整后精神又振，试验表明，此时长期记忆效果非常好。可合理安排那些需“永久记忆”的东西。

傍晚17点-18点:试验显示这是完成复杂计算和比较消耗脑力作业的好时间。这段时间适宜做复杂计算和费劲作业。

晚饭后:应根据各人情况妥善安排。可分两三段来学习，语、数、外等文理科交叉安排;也可作难易交替安排。

以下是一位高考优秀考生的每日作息时间表，可供参考:

每天6:00起床，6:30-7:30复习英语，7:40-9:40复习数学，9:50-11:50机动安排;中午午休;下午2:00-4:00复习化学，4:10-6:10复习物理;晚上2个小时复习语文;其余时间机动。

在每一门课的复习中，不同阶段以不同内容为主，多看课本或多做习题，要掌握好。