

高中学霸学习计划表 学霸学习计划(汇总7篇)

计划是人们在面对各种挑战和任务时，为了更好地组织和管理自己的时间、资源和能力而制定的一种指导性工具。优秀的计划都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

高中学霸学习计划表篇一

新学期开学，初三的孩子投入了紧张的学习当中，对于紧张的初三生活来说，学会安排好时间很重要，今天就分享一下学霸的学习计划。

初中学霸学习计划

语文

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20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。

关于作文首先卷面一定要整洁，有必要的练字。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

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140，丢分也是因为粗心。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：切忌骄傲。

英语

英语其实没有我们想象的那么难，关键看你有没有兴趣！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

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

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。

化学

由于是初步接触化学这个学科，会有很多的概念和知识点需要记忆和理解，有些同学可能会觉得枯燥无味，而这正是学习化学的基础，只有认真学习化学语言我们才能更好的理解化学理论、利用化学的思想去学习去思考我们遇到的问题，提高解决问题的能力，达到提高考试成绩的目的。

学霸学习时间表

- 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。

学习之余要注意劳逸结合。

1、正确认识初三学习，它是学校中一段很普通的过程。就像小学看待六年级一样。

2、既然紧张就要放松，学习就像弹簧，有紧有松。这样才有力。如果你相信，学习只紧不松，可以拿弹簧尝试，看它还有没有力量。即使你看再多的书，书中说的伟人再伟大，他也是这么学习的，书中只是未提人家是怎么放松地！学会放松还有很多要学的。

最后强调一点：基础非常重要，你就是再厉害你也不能脱离基础。好好学习，天天向上！

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

高中学霸学习计划表篇二

一、要极为重视课堂学习，对老师要达到非常虔诚才行。

在学生生涯中，决定成绩好坏的根本在于课堂，特别是小学、中学阶段，老师的作用更重要。千万不要以为靠自学自学就能成绩很好，这绝对不太可能。要知道老师每节课都是经过精心准备的，而且不仅仅只讲本节课的新知识，还会把把有知识点串连在一起。课堂走神一小时，课后就需要花费数倍的时间才能弥补回来。同时课堂要记好笔记，这是以后复习的关键。

二、会做的题目不是重点，不会做的题目才是核心。

在高中，我们需要做大量的题目，有不少是自己会的或者重复题，这样的题目做再多也对提高成绩效果不大，我们核心要找的是自己不会做、做错的题目，这些错题才是对提高自己成绩最有价值的部分。对于错题要寻找错误原因，把错题整理到错题本上积累下来，错题要明白错误的原因，同时也注意总结，做一道题会一类题。错题要经常复习。

三、好心态很重要。

高中心态也是极重要的，好心态、积极的心态非常重要，不要害怕困难，我们遇到困难不能释怀的主要原因就是因为心里放不下，终于郁郁寡欢，精神恍惚做事不积极，影响我们的学习。困难是暂时的，方法永远比困难多。

学习能力

学习能力可分为八大学习环节，即学习管理八环节：计划管

理、预习管理、听课管理、复习管理、作业管理、错题管理、难题管理、考试管理。

计划管理——规律

1、长计划，短安排。

在制定一个相对较长的目标同时，一定要制定一个短期学习目标，这个目标要切合自己的实际，通过努力是完全可以实现的。达到了一个目标后，再制定下一个目标，确保一个目标一个目标的实现。

2、挤时间，讲效率。

重要的是进行时间上的通盘计划，制定较为详细的时间安排计划表，下班后的时间要充分利用，合理安排，严格遵守，坚持下去，形成习惯。计划表要按照时间和内容顺序，把工作回家后自己的吃饭、休息、学习时间安排一下，学习时间以45分钟为一节，中间休息10分钟。

预习管理——主动

1、读：

每章节视篇幅大小用16分钟左右的'时间通读（或默读）教材，把不理解的内容记录下来。

预习的目的是要形成问题，带着问题去听课件或者看规范/图示，当你的问题在脑中形成后，在听课件时就会集中精力听老师讲这个地方。所以，发现不明白之处要及时写在预习本上。

——建立预习本。

2、写：

预习时将模糊的、有障碍的、思维上的断点（不明白之处）书写下来。

——读写同步走。

3、练：

预习的最高层次是练习，预习要体现在练习上，就是做相关章节练习题，每章做题20道以上为佳。做题时若你会做了，说明你的自学能力在提高，若不会做，没关系，很正常，因为有的知识点教材中没有，可能需要查阅规范。

听课管理———效益

1、听课效益

听课时要跟着老师的思维走，不预习跟不上。跟老师的目的是抓重点，抓重要考点，如：工作原理、设计参数、设置要求……更重要的是抓自己个性化的重点，抓自己预习中不懂之处。

事实证明：不预习当堂懂的在50%—60%左右，而预习后懂的则能在80%—90%左右。当堂没听懂的知识当堂问懂、研究懂。

复习管理———方法

有效复习的核心是做到五个字：想、查、看、写、说。

1、想：

即回想，回忆，是闭着眼睛想，在大脑中放电影。课后最需要做的就是回想，如果能默写出思维导图更好。比如复习安全疏散时，要明白疏散参数中涉及到的宽度与距离，疏散的类型分为垂直疏散和水平疏散。考友应在每天晚上临睡前安排一定时间回想。

2、查：

最有效的复习方法，也是查漏补缺的最好方法。回想时，有些会非常清楚地想出来，有些则模糊，甚至一点也想不起来。能想起来的，说明你已经很好地复习了一遍。通过这样间隔性的2—3遍，几乎终生不忘。而模糊和完全想不起来的就是漏缺部分，需要从头再学。

3、看：

即看教材，看听课笔记。既要有面，更要有点。这个点，既包括课程内容上的重点，也包括回忆的时候没有想起来、较模糊的“漏缺”点。

4、写：

随时记下重难点、漏缺点。一定要在笔记中把它详细整理，并做上记号，以便总复习的时候，注意复习这部分内容。

5、说：

就是复述。如：每天都复述一下自己学过的知识，每周末复述一下自己一周内学过的知识。听明白不是真的明白，说明明白才是真的明白。坚持2~3个月就会记忆力好，概括能力、领悟能力提高，表达能力增强。比如口述出防火间距不足时的处理措施。

作业管理——自律

1、不计时不做题：

限时做题，记录做题时间，与做题无关的事什么也不做。比如：简单的单选题□30s能正确作答；很难的多选题，2分钟内能正确作答。

2、不复习不做题：

先复习所学的内容，然后做题，不建议在没有看书的前提下做题，既影响效率，也不利于查漏补缺。

3、先易后难

遇到难题，百思不得，先放过，后攻坚。

4、不检查不做题：

做题后必须检查一遍，把错误的考题进行梳理。

5、不小结不做题：

做完习题后，总结自己学会了什么，得到了什么，去发现命题点在哪里，如果20——一年再考这个知识点的时候，会以什么形式出题。

错题管理——反思

1、错题本

有了错题本和难题本就叫会考试，目的是为以后复习使用。错题和难题反映着许多知识点的联结，掌握了错题和难题就等于把高分拿在手。

建立错题本和难题本可用16k的横格本，每页上下分五部分。

第一部分是原题；

第二部分是错因；

第三部分是改正确与举一反三：正确即写出正确答案，过了一个月复习时，看一遍还不会，就问自己：怎么还不会？就

要进一步查找原因，这时举一反三，将与本题相关的知识点或习题联系起来，写下来。

第四部分是归纳提醒：写出错题错在什么地方，如：错在维护管理方面，则提醒自己这部分掌握不好，应着重记忆每月检查维护什么，每季度检查维护什么。

第五部分是复习次数：每隔一段时间要复习一次，怎么复习？盖住原题自己用脑子想。

难题管理———溯源

1、难题溯源

一般来说，难题之难多半在于题目所涉知识点众多，消防工程师知识点之间关系错综复杂，思维（及方法运用）跳跃性大、逻辑性强，因此，对于难题，建议用溯源的方法整理。

一是查清楚题目所需知识清单，同步辨清知识间的内在联系。

二是复原自己考试时的思维路径，查“堵”点、“歧”点。

三是借助参考答案探究自身存在的盲点疑点甚至是漏点。之后，同样需要每隔一段时间复习与检查一次。

考试管理———重点

1、重点

在备考过程中，各位考生要懂得考试重点，只有懂得考试重点，才能够节约复习时间，复习做到不盲目，不浪费时间。

最后告诉各位考生：没有人从一开始就是“学霸”，如果想要成为学霸，要记住：最笨的努力，就是没有效率的勤奋，你的目标应该是找对方法，富有成效。

高中学霸学习计划表篇三

目标不是什么花瓶，你需要制定计划，脚踏实地、有步骤地去实现它。通过计划合理安排时间和任务，使自己达到目标，也使自己明确每一个任务的目的。

学习生活是千变万化的，它总是在引诱你去偷懒。制定学习计划，可以促使你按照计划实行任务，排除困难和干扰。实行计划是意志力的体现。坚持实行计划可以磨练你的意志力，而意志力经过磨练，你的学习收获又会更进一步提升。这些进步只会使你更有自信心，取得更好的成功。

按照计划行事，能使自己的学习生活节奏分明。从而，该学习时能安心学习，玩的时候能开心地玩。久而久之，所有这些都会形成自觉行动，成为好的学习习惯。提高学习效率，减少时间浪费。合理的计划安排使你更有效的利用时间。你会知道多玩一个小时就会有哪项任务不能完成，这会给你带来多大的影响。有了计划，每一步行动都很明确，也不要总是花费心思考虑等下该学什么。

学习计划不是除了学习，还是学习。学习有时，休憩有时，娱乐也有时，所有这些都要考虑到计划中。计划要兼顾多个方面，学习时不能废寝忘食，这对身体不好，这样的计划也是不科学的。

在一个比较长的时间内，比方说一个学期或一个学年，你应当有个大致计划。因为实际中学习生活变化很多，又往往无法预测，所有这个长远的计划不需要很具体。但是你应该对必须要做的事情心中有数。而更近一点，比如下一个星期的学习计划，就应该尽量具体些，把较大的任务分配到每周、每天去完成，使长远计划中的任务逐步得到解决。

有长远计划，却没有短期安排，目标是很难达到的。所以两者缺一不可，长远计划是明确学习目标和进行大致安排；而短

期安排则是具体的行动计划。

常规学习时间指按学校规定的学习时间，主要用来完成老师布置的学习任务，消化当天所学的知识。而自由学习时间指除常规学习时间外的归自己支配的时间，你可以用来弥补自己学习中欠缺的、或者提高自己对某一学科的优势和特长、或者深入钻研一件有意义的事情。

自由学习时间的安排是制定学习计划的重点。抓住了和合理利用的自由学习时间，对自己的学习和成长都会有极大的好处。所以我们应该提高常规学习时间的效率，增加和正确使用自由学习时间，掌握自己的学习主动权。

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，重点一是指你学习中的弱科，二是指知识体系中的重点内容。只有抓住重点，兼顾一般才能取得更好的学习效率。

制定计划，不要脱离学习实际，要符合自己现在的学习压力和水平。有些同学制定计划时，满腔热情，计划得非常完美，可执行起来却寸步难行。这便是因为目标定得太高，计划定得太死，脱离实际的缘故。

高中学霸学习计划表篇四

- 1、每天6:10起床。打开收音机边听英语，边洗漱吃饭。（不睡懒觉，利用零碎时间学英语）
- 2、到校后利用初三课前时间多看看今天要讲什么，提前预习一下今天要学习的往右，回顾昨天的东西，复习一下昨天学过的知识。
- 3、初三课堂上高效听讲，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，不断修改你

的一个月逆袭初三学霸的计划。

4、中午要有午睡习惯，大约在20--40分钟左右，由于早上起床较早，中午可以午睡。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。初三同学，贵在坚持不懈，一个月逆袭学霸成败在此一举！

5、初三课间时间也不能浪费，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、放学后自学极重要，10分钟内吃完饭，然后就一心学习。

这些如果你也能做到，保证你的初三学习成绩会越来越来好，一个月逆袭成学霸不是梦。

高中学霸学习计划表篇五

高考后，我感受到了自己的不足。为了将来在社会上更好的立足，我想通过大学的学习，学习更多的技能，提高自己认识事物、决定事物的潜能。这是我在大学的主要目的和任务。

大学的生活并不比家里好，大学的一切都要靠自己，这也是在培养我的生存潜力。我会让我的生活有序、简单、充实，培养我的生活习惯，锻炼我的生活意志，提高我的自理潜能。

大学花园是一个大教室，有来自各省市的同学、老师和各种性格的人。来到这里，我会努力改变自己的缺点，在最短的时间内和同学老师相处融洽，处理好自己的人际关系，在孤独的时候能够忍受孤独，在精力充沛的时候把握住自己的分寸感。

大学是我进入社会前最重要的一站。也是我更好适应社会的前提。在那里，我不仅要努力学习专业课，还要学好文化课，

比如英语。掌握英语是现代人不可或缺的潜力。它可以提高我自己的素养和语言潜力，还可以扩大交流范围。它基于社会的重要潜力。虽然我的英语很差，但我会努力提高我的英语潜力，努力争取这是我大一的主要任务。

大一除了学好英语，还要学好基础课，增加各种兴趣爱好！用心参与各种活动。专业是我们未来谋生的重要手段，也是我们找工作的重要技能。在今后的学习中，我会加强与老师和同学的沟通，认真学习和平时的练习，从各种渠道获取最新的技能和知识。我想在大学四年的学习中学习一门好的技能，我会步入社会找工作，增加自己的筹码。

我必须遵守校园里关于考试的规定。也要保证需要考的课程不能因为参加活动、看课外书而放松，争取每一科都拿到我能拿到的最高分。关于考研，要从大一开始，始终以考研为目标。大三的时候，我放弃了一切可以放弃的东西，全身心投入到研究生的学习中。

在大学里，我要爱自己，珍惜自己的努力，发挥自己的长处，对自己建立绝对的信心。同时，我也希望学院、老师和同学的家长支持我，鼓励我，帮助我。但最重要的是靠自己的努力，忘记过去的遗憾，振作精神。

高中学霸学习计划表篇六

高考，不一定要把每一分都用在在学习上，但一定要合理安排好自己的时间。学习效率和复习效果尤为重要，以下是某高考学霸的学习时间安排，给大家参考。

早上6-7:30点一起之际在于晨，这个时候是头脑最清醒且体力最充沛的时间，也是学习和锻炼的黄金时间，这个时间安排全所有功课的全面复习，尤其是记忆力的课程（比如英语单词、文科类科目等），高考不光是脑力的竞争，也是体力的坚持，所以在一周的时间里大家一定要给自己两三天锻炼

的时间哦！

7:30-8:00点 早餐时间，专心吃饭，随餐食用记易原素。

8:00-9:00点 实验结果表明，这个时候人的耐力是最好的，是可以接受一些“考验”，所以像逻辑性的、难度大的课程可安排在这个时间。比如数学。

19:00点左右 晚饭。随餐食用记易原素，帮助大脑舒缓压力，增加记忆力。晚饭后，可根据个人情况安排复习，可以语数外文理科交替安排复习。

高中学霸学习计划表篇七

- 2、利用上午2节课的时间分别独立完成2科寒假作业
- 3、中午适当午休
- 4、和上午一样，利用下午的时间做些寒假作业，但不可一下子贪多。要均衡、科学安排。
- 5、自由时间可以干一些喜欢的事情，但要控制在半小时的时间里。
- 6、晚饭之前是自由活动的时间，可以看电视等，但要看看新闻。
- 7、读一些好的小文章，写日记或是读后感，或是精彩的摘抄。
- 8、每天学习时间最好保持在7-8小时(上课时间包括在内)
- 9、学习时间最好固定在：
- 10、既不要睡懒觉，也不要开夜车。

11、制定学习计划，主要是以保证每科的学习时间为主。若在规定的时间内无法完成作业，应赶快根据计划更换到其他的学习科目。千万不要总出现计划总是赶不上变化的局面。

12、晚上学习的最后一个小时为机动，目的是把白天没有解决的问题或没有完成的任务再找补一下。

13、每天至少进行三科的复习，文理分开，擅长/喜欢和厌恶的科目交叉进行。不要前赶或后补作业。完成作业不是目的，根据作业查缺补漏，或翻书再复习一下薄弱环节才是根本。

14、若有自己解决不了的问题，千万不要死抠或置之不理，可以打电话请教一下老师或同学。

计划需包含完成计划的起止时间、任务量、甚至完成标准；拒绝又大、又空、又模糊，根本无从下手的学习计划。

比如：计划只写预习语文、复习数学。到底哪些内容，哪个时间段，怎么做，都没提前计划，至少要想好，否则计划落实起来就不太容易。

要从实际出发，讲究实效

比如：最近单词听写不过关，计划就要先把单词背诵列上；语文作文总下不了手，就要赶快做写作素材积累的学习计划等。

想要快速提升成绩，就须把注意力聚焦在薄弱科目上，聚焦在最首要的影响学习状态与成绩的棘手问题上。一旦把棘手紧要的问题解决了，不仅孩子的成绩提升很快，而且内心也会收获到满满的成就感。