

暑假计划高中生(精选7篇)

制定计划前，要分析研究工作现状，充分了解下一步工作是在什么基础上进行的，是依据什么来制定这个计划的。优秀的计划都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢！

暑假计划高中生篇一

一年一度的暑假开始了，好开心啊，但我不能白白浪费掉，为此我为自己的暑假制定出一些计划。

首先，妈妈说我的身体不好，要我每天早上和晚上都绕着市场跑步，经常锻炼。身体是最主要的。

以前放暑假，我经常去一些补习班，但这次我不去了，我要自己在家学习。这样可以根据自己的情况学习。复习上学期的科目，也会试着学一下新学期的知识。在这个假期里，我还会积极做暑假作业，每天安排好时间，每天做一些。

我的语文不好，在这个暑假里，我要以学习语文为主，除了老师和学校留的作文外，我还要天天写日记，经常发一些文章，坚持练笔，提高我的写作水平。阅读也很主要，我要多做阅读，从各种书中挑选文章来看，并做后面的习题。我还要每天看哥哥送给我的《名著导读》，了解各大名著，增长知识。

学习之余，当然要休息，我也会在课余时间玩一会儿电脑。或者去亲戚家串门，或者去其他地方旅游。

我一定会过一个快乐的暑假！

盼呀盼，终于盼到了暑假！想想，40多天自由安排，太棒了！为了暑假过得充实，我，为此定了个暑假计划：

1. 提高英语，因为我语文99、数学100、英语88.5。
2. 学跳舞基本功，会跳拉丁舞、肚皮舞。
3. 练毛笔字。
4. 最后一个，理所当然，就是玩儿啦！

在暑假，我一定要做好这4点。

7月8日，我们终于正式放假了，老爸非让我制订一个暑假计划。如下：

- 1、每天精读一篇短篇小说；快速阅读40—50页课外书）。
- 2、初中分班考试前每天做5道奥数题，补英语的每天不做题。
- 3、周三周六周日上电脑管理博客、养q宠或玩电脑二小时（这也算任务哦），其他时候不能动电脑。
4. 7月21日至8月5日周一至五补英语。
- 5、期间，要经常观看比赛！

为了使我的暑假生活过得更加快乐、充实，我对自己的暑假生活制订了下面的计划：

早上6：30起床

6：40—7：00刷牙、洗脸

7：00—7：30吃早饭

7：30—8：20读四年级上册语文书

8: 30—10: 00做暑假作业、写作文

10: 00—11: 30休息

13: 30—15: 00看课外书

15: 00—16: 00画画、练书法、吹竖笛

16: 00—17: 30学电脑、上快乐学堂

17: 40—18: 10吃晚饭

18: 20—19: 30看电视

19: 30—20: 20写日记

20: 30洗澡睡觉

这就是我的暑假计划，我一定要按照自己订的计划做。

一天一天的过去了，离放假时日子不远了。就让我计划一下我的暑假计划吧。

第一：

我的计划很简单，我不想要游山玩水，我只想“打工”打工？你肯定想知道，我是一个未到十八岁的人，谁会雇佣我啊？哈，我是帮婶婶卖东西，照顾弟弟，给他们减压。我不要工资，我也不要什么奖赏。只要和我亲爱的小堂弟在一起我就很开心了，因为我知道钱买不了快乐，给再多的钱，我也不一定会很快乐。只要可以和弟弟在一起，我就很快乐了。

第二：

每天九点左右起床，之后吃饭，写作业，写完作业就去“打

工”如果累了，我就和弟弟玩，我相信，弟弟的欢笑声可以帮我解压。回到家里，我会把一天发生的事写在日记本里。

第三：

玩，放心，我有分寸的，什么时候该玩，什么时候不该玩。当我打工回来，应该不是很晚，那我就可以和邻居家的小伙伴一起玩。

这就是我的暑假计划，希望到了放假的时候，我可以按着我写的去做，我也相信我会做到的。。

昨天开始我们已正式放假了，怎么过一个又快乐又充实的暑假呢？妈妈让我自己制定一个计划，我认真想了一下，我的计划是：

一、每天7点起床，在家里可以练习一会抖空竹，或者下楼跑步。

二、8. 00—8. 30分吃早饭。

三、9：00—9：30分，每天跟着点读机读英语，复习巩固。英语老师布置的作业按时完成。

五、下午1：00—3：00午休。

六、下午3：20—5：30读书，一个假期多读些科普书，《神奇校车》三辑还有几本没有读完，读完后认真做读书笔记。认真学习书中的知识，扩大自己的知识面，积累好词、好句。

七、假期中的读书计划：《神奇校车》、《勇气》、《风到哪里去了》、《小猪当保镖》、《我的野生动物朋友》《中国经典科学童话》、《松鼠先生和月亮》、《凯，能行》、

《电话里的童话》、《花婆婆》、《三只小猪的真实故事》、《小布头奇遇记》、《小猪唏哩呼噜》、《洋葱头历险记》、《好饿的毛毛虫》、《生气汤》等。

八、读完书后，及时记笔记，至少两天写一篇博客。

九、和同学商量好，要一周学习一次小提琴。

十、6：00——7：00休息看动画片。

十一、每天和同学约好7：30——9：15一起骑独轮车或者玩游戏。

暑假计划高中生篇二

起床：7：00

洗刷：7：00——7：10

体操：7：10——7：30

早餐：7：30——8：00

听力：8：00——8：30

抄单词：8：40——9：00

读语文书：9：10——9：30

自由活动：9：30——10：00(不许玩，不许玩电脑)

做数学奥数：10：00——10：15

读英语：10：20——10：30

做暑假作业：10：40——11：30

做家务：11：30——12：00

吃午饭：12：00——12：30

自由活动：12：40——1：00(不能打电脑)

做语文阅读题：1：00——1：30

做英语阅读题：1：35——2：00(包括写英语作文的时间)

眼保健操：2：10——2：15

休息(午睡)：2：30——4：00

画画：4：10——5：00

写作文：5：00——6：00

练行书：6：10——7：00

晚饭：7：00——8：00

自由活动：8：00——9：00

英语练习题：9：10——9：30

暑假作业：9：30——10：00

看书：10：00——11：00

自由活动：剩余时间(不能打电脑)

语文：每天保证半小时阅读

变化：高中语文与初中阶段相比有较大的跳跃，强调学生自主阅读和自主写作，变“要我读，要我写”为“我要读，我要写”。

因此，学习高中语文，一要善于“发现”，二要善于“表达”。

方法：要留意体察自然、社会和人生，关注文化生活，获得许多发现，积累到丰富的写作素材。

在阅读优秀作品时，也要学会发现：品味语言，感受作品思想、艺术的魅力；领悟其丰富的内涵，思考人生价值和时代精神；提出自己的新看法。

对自己的新发现，要学会不断追问，懂得联想和想象。

对语文基础知识进行系统的梳理对高中生来说十分必要，从字音、字形、词语、标点、句法、修辞等方面进行整理，搜集文学常识、写作知识等内容，构建起自己的语文知识框架体系。

学习文言文最有效的方法是“积累”和“转化”。

积累最好的办法就是背诵，把若干重要的文言篇章熟记于心，文言的实词意义、虚词应用、各种句式的变化其实就已经包含其中了。

转化是指把课内学到的知识转变为能力，在阅读背诵的基础上掌握文言文的学习规律和方法，从而能够自己阅读比较浅显的陌生文言文。

此外，要学好语文，光读课本是远远不够的，还应把课外阅

读纳入语文学习的计划当中。

高一正是广泛涉猎课外书籍的好时机，每天至少用半个小时阅读课外书。

数学：耐心+恒心+毅力

变化：高中数学在知识的深度、能力的要求上都比初中有了质的飞跃，内容难度大、抽象，对分析能力的要求高。

所以进入高中后，成绩有所下降是正常的，大可不必为没拿到高分而烦恼。

当然，态度决定一切，既有耐心，又有恒心和毅力，相信是能够把高中数学学好的。

方法：学会听课在高中数学学习中至关重要，上课听老师分析问题，应注意思路、方法，掌握了原理，一节课就有收获了。

记笔记可以提高听课的效率，但不能因此影响听课，遇到不懂的地方，要及时跳过去。

如果发现听课吃力，则要做好课前的预习工作。

学数学的本质是学解题，要学会多问几个为什么。

通过反复思考，理解后的知识才能真正成为自己的东西。

在理科的学习中，树立自学的意识非常必要。

此外，多做练习对学好数学有很大帮助，但是应该强调“适当”，而不是多多益善，搞题海战术。

英语：语法和词汇是两大要素

变化：进入高中后，英语教材的内容增多，跨度大，不像初中一节课就可以把知识点反复操练到完全掌握，所以更要注意自学，温故而知新。

高中英语非常侧重培养阅读能力，需要把所学知识灵活运用在对语言、文章的理解之中。

这除了一定的练习之外，还需要大量的自主阅读。

方法：高一，重在培养兴趣，树立信心，锻炼听说能力，掌握几个重要的语法点，掌握基本的阅读方法，培养起良好的学习习惯。

高二，坚持听说联系，着重扩大单词量和阅读量，提高语言的综合运用能力。

高三，提高语言知识的准确性和综合性，通过适当的训练提高解题技巧和应试能力。

此外，语法和词汇是学习英语的两大要素。

“语法万能唯一论”和“语法无用论”都不可取，语法应坚持结合语境中体会学习。

对于词汇的学习应坚持词不离句、句不离文的原则，在阅读中主动记忆。

在初记单词时，鼓励结合拼读规则，达到“读其音，知其形”的境界。

另外，要重视听说能力的夯实锻炼，通过背诵经典课文，主动参与类似英语角的活动等途径来实现。

物理：培养良好的'学习习惯

变化：物理是高考理综考查的科目之一，理综总分300分，物理就占了120分。

根据往年高考成绩，物理科得分不太理想。

今年初三毕业生是参加过课改的，而高中物理未参加课改，这样就使原本所具有的初高中物理衔接的难度增大，和其他科目相比，学物理要投入更多精力。

方法：良好的学习习惯是获得好的学习效果的关键，可这一点却常常被忽视。

高中的物理问题中，大部分要求画图，有些内容对图的精确度要求高(如几何光学)，规范作图书写是必须做到的。

高中物理的知识结构是按力学、电学、热学、光学及原子物理的顺序展开。

暑假中，建议对初中物理中有关的章节进行重点复习，如九年级物理第十一章运动和力、第十二章力和机械、第十四章机械能。

而且高中物理以定量计算居多，初中物理则以定性了解居多，因此在复习时尤其要关注相关的计算题。

此外，物理是高中学科中比较难学的一门，培养兴趣非常重要，同学们可以有计划地观看有关的科普类电视节目和书籍，增加对物理的兴趣。

化学：记忆理解两者兼顾

福州一中化学高级教师、化学教研组副组长何颖

变化：化学是理科中的文科，化学学习过程既要进行理科的逻辑推理，又要有文科的知识记忆和积累。

同时，化学也是一门实验学科，要学好化学，就要做好实验，而且更要注意锻炼自己的独立思考和解决问题的能力。

方法：从高一到高三，化学知识由浅入深呈螺旋式上升，须细水长流、夯实基础，临时抱佛脚绝对行不通。

化学知识虽然琐碎、繁杂，但有一定规律可循，只要善于并勤于对知识进行梳理、比较和归纳，就可以使化学知识系统化、条理化。

这是高一就必须开始做的积累工作，记下课堂上老师讲的但书上没有的内容，每一次学习的感悟，自己平时容易错的问题，到总复习的时候就有了属于自己的“教材”，这是钱都买不到的宝贝。

另外，做化学实验前要做到心中有数，实验时要“手到、眼到、心到”，实验完成后要认真分析实验数据、实验误差，进行实验评价。

暑假计划高中生篇三

高中又迎来一个暑假，在这次的暑假生活中，为了弥补地理的不足，为自己制定了暑假地理的学习计划。

以区域为载体，全面分析区域地理环境，找出存在问题，探寻最佳解决途径，是必修三册内容的主线，也是课堂教学的基本线索。实际教学过程中，教师一般会领着大家去分析前两个案例，当同学们初步掌握了区域分析方法后，会安排同学们自主学习，或合作学习。在学习过程中，你会发现自己从未如此近距离地面对一个地区，系统地梳理它，真切地体会它的问题所在，并且要如此正视问题，实实在在地找出解决的途径。你会觉得自己就像一个运筹帷幄的决策者，享受这一学习过程吧。

本册学习的难点之一在于学习内容的宏观性与我们思维的局限性之间的矛盾。在必修前两册学习过程中，我们也会分析解决一些实际问题。但所面对的问题大都是单一的、明确的，而问题所出现的区域也往往是理想而单纯的，也就是说我们思考问题的方向基本是明确的，我们只要顺着线索一步步往下推理基本上就可以得到结论。而现在我们所面对的是一个真实的区域，它是由各种自然事物和人文现象组成的错综复杂的实体，问题及问题所产生的原因都不是单纯的，而要解决问题必须本着可持续发展的基本原则，即要兼顾社会、经济、生态三大方面。面对这样一个宏观而复杂的问题时，思维的局限性会让我们感觉到茫然，由此引发一种消极的心理暗示。那怎么办呢？没什么大不了，积极的投入课堂学习吧，学完本册内容，问题也就解决了。因为本册的教学目的就是大提高大家这种能力。

在实际学习过程中，我们遇到的最大问题有两方面：一方面，线索太长。从区域背景到问题产生再到问题解决的途径，战线拉得太长，我们难以做到首尾兼顾。其次，每一方面用的篇幅太长，往往看了后面忘前面。另外，为了说明问题，往往加入一些小的知识点，如果太注意这些小知识点就会干扰对内容的整体把握，如果不管，又怕考试考到。

本部分一节课的课文就好像是一篇议论文，是值得大家去仔细研读的。多读几遍，线索自然就明确了。而且，越读越能发现问题，理解就越是深刻到位。

头脑里有了一个宏观框架之后，要积极寻找出各部分之间的内在联系。尤其是明确问题产生的根源和直接原因，然后有针对性地去分析如何解决，措施就明朗多了。

对于细节性知识点，不要埋头就背。这样很容易因小失大。先记住宏观结构，然后记住该知识点的出处，另行背诵，效果更佳。

暑假计划高中生篇四

暑假的生活已经到来，为了好的利用时间，我决定做出一份计划表格。

我不单要学习还要帮妈妈干一些力所能及的家务活，因为妈妈在我要上学的时候，经常做家务。所以我要帮妈妈做家务。例如：扫地，每隔三天扫一次。拖地，每隔四天拖一次。每天抹一次桌椅。让妈妈休息。

听了我的暑假计划，你们是否也心动了呢，那就赶紧为自己也制定一份详细有用的暑假计划阿布。

暑假计划高中生篇五

高中数学有代数运算、平面几何和立体几何，其中函数的综合应用、平面几何（圆与圆锥的方程）、立体几何结合平面向量的计算比较难。

高中数学要记一些公式，暑假可以加深初中数学的公式。顺便说一下，大学的高等数学与极限、导数、复数和概率的方面多一些。

2. 语文：首先要背熟古文还有现代文中的一些词语的拼音和成语的意思。高中语文会结合一些关于 古诗古文的常识，还有判断语句的逻辑结构是否有错误，需要较多的语文知识点。高中作文大多以议论文为主，暑假可以收集一些材料。

3. 英语：高中英语完型填空和阅读理解会增多，要加强语法。暑假可以锻炼听力、加深初中的语法知识还有加快阅读速度。英语作文可以适当地看一些范文，一些常用的词组要记牢。

4. 物理：与初中的物理有些关联，暑假可以看看物理公式。高中的物理关于力方面的分析较难懂，并且占较大部分，还有关于电方面的学习，也结合了力的分析。要记住一些物理实验的知识点和结论。高中物理比较难学，要做好准备。

5. 化学：与初中化学有较大关联，高中化学要被较多的知识点，还增加了有机物的学习，暑假可以看看一些反应的公式。高中化学有物质的组成性质和分类、氧化还原反应、离子反应、物质的量、化学反应中的能量变化、溶液和胶体、原子结构、元素周期律、化学键和晶体结构、化学平衡、电离平衡、电化学、卤素、氧族元素及环境保护、氮族元素、碳族元素及无机非金属材料、碱金属、几种重要的金属、无机推断（从卤素开始都是对元素周期表的学习，要记住元素的周期规律），接下来就是有机物（烃、烃的衍生物、糖类、油脂、蛋白质、合成材料、有机物的推断与合成）。高中化学还要做好实验，有些考点会结合实验，暑假可以看看化学实验的一些基本操作和注意事项。

6. 生物：组成生物体的化学元素和化合物、细胞、生物的新陈代谢、植物的激素调节、人和高等动物生命活动的调节（体液调节、神经调节、DNA、基因的分离定律和自由组合定律、有关遗传的学习、有关生物的学习、生态系统、生物圈。高中生物同样要做好实验，要记住实验的流程，有些考点会让你自己设计一个实验。

我只能提供一些建议，至于计划，还是由你自己来设定，你不可能按照别人的计划来规划自己的学习吧。高中的学习会较难，先做好心理准备，开始有些人会有些不适应，很正常。暑假可以一边玩一边复习初中的知识。先预祝你高中学习快乐。

暑假计划高中生篇六

期末考试结束了，当我们还来不及喜或悲的时候，暑假就要

来临了。经过一个学期的努力，有些同学觉得很有收获，对于高考充满信心；也有同学会觉得对与上学期所学的知识还有欠缺，对于高考会有些许畏惧。

在这里，黄冈中学网校很想对网校上所有的高中生说些什么。如果把高考备考比作是一场马拉松比赛，可以说赛事已经进行了2/3。想想在你长跑时既看不到终点，又已经筋疲力尽时，你是什么心情？所以你现在的紧张，彷徨，忧虑是很正常的心理状态，千万别觉得天塌下来了。

人的一生中有很多事情是我们依靠本人的力量不能实现的，我们也不可能改变所有的事，但高考的成败确是真真切切地把握在你手中。那就是努力就一定有收获。这是多么好的一件事呀。在18岁的时候，我们终于可以做自己的主，选择自己的生活了。还有，我们并不孤独。在这关键时刻，我们有同样的奋斗目标，还有你们老师和家长的关心更有我们黄冈网校的鼓励和陪伴。这种感觉是无比幸福的，所以真的应该好好珍惜。

说了这么多，希望我们能够以愉快的心情迎接暑假的到来。另外，为了让大家的暑假过得充实而有意义，给大家提几点建议，制定暑假学习计划。

1、每天有效学习时间最少保持在5~6小时

3、制定自己的学习计划，大家应该知道在黄冈网校上最下面一个区域的“工具栏”里有个“学习计划”。请大家根据自己的实际情况制定一个适宜自己的学习计划。结合我们教你们的“四步学习方法”——知识强化，名师面授，智能测评，名师答疑来进行暑假的学习。合理利用时间，统筹规划。但主要是以保证每科的学习时间为主。例如：你数学定的是2个小时，但2小时过后任务还没有完成，建议你赶快根据计划更换到其他的复习科目。千万不要出现计划总是赶不上变化的局面。

4、晚上学习的最后一个小时建议把安排设置为机动，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。可以把知识点没有吃牢做错题目放在“智能测评”里“我的错题本”里面，做一个归纳，方便你们以后的查阅和复习。

5、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。避免偏科现象。

6、不要前赶或后补作业。记住，完成作业不是目的，根据作业查缺补漏，复习一下薄弱环节才是根本。

7、有自己解决不了的问题，千万不要死抠或置之不理，进入我们“学习区”里面的“名师答疑”让我们黄冈网校为你解答吧！

8、每天晚饭前后和父母散散步，既锻炼了身体，呼吸了新鲜空气，又增进了沟通。

真心的希望你们每个高中生都能将复习状态调整到最佳，高效率、高质量地完成自己的复习和预习计划！风雪再大，黄冈中学网校与你一起进步！

暑假计划高中生篇七

工作计划是包罗万象的，不同的人、不同的部门、不同的职别，他的着眼点和出发点会不尽相同，那么所作的工作计划从内容到形式都有可能存在着很大的差别。下面是小编给大家整理的高中暑假学习计划，希望大家喜欢！

期末考试结束了，当我们还来不及喜或悲的时候，就要来临了。经过一个学期的努力，有些同学觉得很有收获，对于高考充满信心；也有同学会觉得对与上学期所学的知识还有欠缺，对于高考会有些许畏惧。

如果把高考备考比作是一场马拉松比赛，可以说赛事已经进行了2/3。想想在你长跑时既看不到终点，又已经筋疲力尽时，你是什么心情？所以你现在的紧张，彷徨，忧虑是很正常的心理状态，千万别觉得天塌下来了。

人的一生中有很多事情是我们依靠本人的力量不能实现的，我们也不可能改变所有的事，但高考的成败确是真真切切地把握在你手中。那就是努力就一定有收获。这是多么好的一件事呀。在18岁的时候，我们终于可以做自己的主，选择自己的生活了。还有，我们并不孤独。在这关键时刻，我们有同样的奋斗目标。

说了这么多，希望我们能够以愉快的心情迎接暑假的到来。另外 高中语文，为了让大家的暑假过得充实而有意义，给大家提几点建议，制定暑假学习计划。

1、每天有效学习时间最少保持在5~6小时

3、制定自己的学习计划。

4、晚上学习的最后一个小时建议把安排设置为机动，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。可以把知识点没有吃牢做错的题目放在“智能测评”里“我的错题本”里面，做一个归纳，方便你们以后的查阅和复习。

5、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。避免偏科现象。

6、不要前赶或后补作业。记住，完成作业不是目的，根据作业查缺补漏，复习一下薄弱环节才是根本。

7、有自己解决不了的问题，千万不要死抠或置之不理，找同学、家长或老师帮忙！

8、每天晚饭前后和父母散散步，既锻炼了身体，呼吸了新鲜空气，又增进了沟通。

希望你们都能将复习状态调整到最佳，高效率、高质量地完成自己的复习和预习计划！

一、时间计划

1、制定合理的作息时间表

起床：6：00晨练：6：20—7：00

学习：7：00—7：50英语

早饭：7：50—8：20

学习：8：30—10：30数学、物理、化学

休息：10：30—14：30(上网或看电视)

学习：14：30—16：30语文、英语(历史或地理、政治)休息：
16：30—19：30(看小说)

学习：19：30—21：00复习总结一天所学知识，写日记

星期日全天休息。

2、严格执行所制定的作息计划，决不因其他事情而不按计划行事。如果有特殊情况占用了学习时间，必须加倍弥补。

二、学习计划

1、预习下学期所学新课制定严格的预习计划，然后坚决实行之。计划的落实以自学为主，要尽量地自己看懂；不会的要做标记，等以后解决，或询问他人马上解决。预习新课要尽

量多预习，争取预习下学期新课的三分之一以上。

2、复习旧课对以前学过的旧知识必须时常复习，要用10天左右的时间来复习旧知识，复习时尽量采用目录回顾法，对不会的知识尽量摘录下来，留待以后在复习时作重点复习用。

4、看几部中国古典名著，并做好笔记摘抄。

5、加强英语口语及听力，看几部英文原版片。

6、坚持练字。每天学习累了的时候，要仿照一本好的字帖去练字。

三、提高自己的综合素质

1、学习累了之后，要干力所能及的活，如：打扫卫生、抹玻璃、拖地板、打水、做饭、买菜、洗衣服、接待客人、社会劳动、完成家长交代的其它事情、社会调查等。

2、提高思想认知水平和道德素质，不断完善自己，读些励志的书籍。

3、提高分析问题、解决问题的能力。培养自己形成一种思维全面、反应敏捷、运作正确、快速的学习机制；养成一种勤学、善思、好问、求实的学习习惯。

1、每天有效学习时间最少保持在5~6小时。

3、制定自己的学习计划，大家应该知道在黄冈网校上最下面一个区域的“工具栏”里有个“学习计划”。请大家根据自己的实际情况制定一个适宜自己的`学习计划。结合我们教你们的“四步学习方法”——知识强化，名师面授，智能测评，名师答疑来进行暑假的学习。合理利用时间，统筹规划。但主要是以保证每科的学习时间为主。例如：你数学定的是2个

小时，但2小时过后任务还没有完成，建议你赶快根据计划更换到其他的复习科目。千万不要出现计划总是赶不上变化的局面。

4、晚上学习的最后一个小时建议把安排设置为机动，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。可以把知识点没有吃牢做错题目放在“智能测评”里“我的错题本”里面，做一个归纳，方便你们以后的查阅和复习。

5、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。避免偏科现象。

6、不要前赶或后补作业。记住，完成作业不是目的，根据作业查缺补漏，复习一下薄弱环节才是根本。

7、有自己解决不了的问题，千万不要死抠或置之不理，进入我们“学习区”里面的“__答疑”让我们__网校为你解答吧！

8、每天晚饭前后和父母散散步，既锻炼了身体，呼吸了新鲜空气，又增进了沟通。

真心的希望你们每个高中生都能将复习状态调整到，高效率、高质量地完成自己的复习和预习计划！风雪再大，黄冈中学网校与你一起进步！

这个暑假是高中的最后一个暑假，对即将升高三的学生来讲，这五十多天可以说是时间宝贵，必须做好计划，找到最适合的学习方法提高成绩。为得到较好的高三复习效果，必须在放假之初就为自己精心制订详细的学习计划和作息安排。

一、不同时段，学法各异

对高二学生而言，这个假期是高中最后一个长假期，高中课程、内容已基本学完，为迎接高三的全面复习。可以自主学

习、自己安排，如果把假期学习时间安排得太零散，感觉挺可惜。根据自己的实际情况，按时段安排学习内容。

早上精力比较充沛，学习效率，适合进行集中训练。利用整块的时间，主要进行套题训练(题)，要求所有科目都要在规定的时间内完成，不断熟悉状态。

长时间的学习容易疲劳，必须穿插一些调整和休息的时间。在这段零散的时间里，可以念念单词、看看基础知识，不必强迫记忆，熟悉熟悉即可。

晚上的学习，主要针对白天各科学习中遇到的问题，对照标准答案和笔记逐一解决、分析，适当总结梳理，写出试题特点，类型。

二、不同学科，各有妙招

英语学科，每天都要保证做2-3篇阅读，培养语感。复习前四册英语书的词汇，推荐一个好办法就是，先背一个单元单词，再听对应的课文，单词记得快而且听力也有提高。如果还有时间，建议大家多阅读或朗读课文。

理科学习，要重视平时出错的题目，往往能暴露出学习中的问题，要认真分析原因。如果是由于知识的遗忘或模糊，一定要把这一部分相关的知识重新复习一遍。一个不错的方法是，针对错题的相关概念进行归纳和小结。强化运算训练，要求必须有解题过程(并规范表达)。

三、假期学习计划和作息安排

1. 早上6:30起床，6:40--8:40套题训练；

4. 23:00上床，听20分钟外语，然后休息。

5. 十二点半—一点四十午睡。
6. 一点四十一—五点半学古筝。(注意： 五点五十前回家)
7. 五点半—六点帮妈妈做家务。
8. 六点—六点半开餐了!
9. 六点半—七点看电脑。(不玩久了， 要学会控制自己)
10. 七点—八点练琴;
11. 八点—八点半洗澡;
12. 九点准时睡觉。

作为高中生，制定一个切实可行的是十分必要的。当你认识到学习计划的意义，并着手制订学习计划时，千万不要以为只要有了学习计划自己的学习成绩就会在一夜之间提高。这显然是过于天真的想法。过去形成的坏习惯，没有长时间的努力克服，是不会自动消除的;而学习效率的提高也只有在长期坚持执行自己的学习计划以后才会取得成效。

一、注意自我管理

为了确保计划的落实，应在学习的实践中对计划的实施状况进行定期自我检查、自我督促、自我验收。计划信息的全过程是：确立目标—采取措施—安排时间—严格执行—检查验收。可以制定一个计划检查验收表，即将某月某日完成的学习任务、进程列成表格，每完成一个项目，就打上一个勾，以便督促检查，一段时间后进行一次验收。若未完成计划中规定的任务，应查找原因，想出办法，确保计划的全面落实。只要计划是科学和切合自身实际的，一旦定好，就应采取一切措施，坚决执行下去。

二、确保学习时间

对于学习基础不是很好的同学来说，在开始阶段，自己可支配的自由学习时间几乎没有或者很少，因为他每天能完成老师当天布置的学习任务就很不容易了。但随着学习水平的提高，他的常规学习时间将会逐渐减少，而自由学习时间则相应逐渐增加。由于开始阶段自由学习时间较少，所以，一般学生往往抓不紧，这也恰恰是他被动学习局面难以改变的原因。因此，刚开始执行学习计划时，可能会觉得时间特别紧张，但这时即使需要占用一部分个人的娱乐和休息时间，也要确保学习计划的完全落实。只要坚持走过了开始这个阶段，过于紧张的学习状况就会逐步改变。

一个学生如果能感到自己学习上与别人有差异，并且希望改变这种学习状况，那他就应该以分秒必争的精神去抓个人的自由时间。一旦抓住了自由学习时间，他就会努力去提高在校常规学习时间的效率，以增加自由学习时间，从而使自己掌握的学习主动权越来越大，一个生动活泼的学习局面也就会逐渐到来。

三、选择固定场所

要实现自己的学习计划，学习场所的选择和时间的管理同等重要。条件好的学校，同学们在课余时间可以到自习室或图书馆去学习，这时最好能避开过道，选择一个干扰较少的位置，准备好学习所需用品，然后静下心来 学习方法指导，训练自己按计划一次做完一段工作；每次到自习室或图书馆去学习，最好都能按习惯坐在同一位置，这样有助于快速进入学习状态。

四、学习心无旁骛

有同学说，一边听音乐，一边做功课可以提高学习效率；还有的同学说，一边做健美操，一边背英语单词可以充分利用时

间。这些说法是毫无科学依据的，人的大脑各部位的活动是有分工的，有的部位主导形象思维，有的部位主导抽象思维，有的负责人的听觉，有的负责人的视觉。

对学生来说，适度的娱乐很有必要。但是，切忌学习就是学习，娱乐就是娱乐，干任何一件事情都必须专注，不能把学习、娱乐和消遣同时进行，否则也会影响学习计划的完成。

五、适时调整学习计划

制订的学习计划要避免对自己提出苛刻的要求，不能有急于求成的心理。如果一开始就定出过高的不现实的目标，或许等待自己的就是挫折和失败。所以，要从小目标开始，树立信心，获得技能，进而实现雄心壮志。

在执行学习计划过程中，如果机会不能实现，或自己的活动和应尽的职责有所变动，那么，修改学习计划就很有必要了。因为这是自己的学习计划，所以应该让计划适合自己，为自己服务。

制订的学习计划应充当向导。严格执行学习计划，对培养个人在固定的一段时间里学习的习惯是极其有益的。与此同时，应该保留一些灵活性。如果在计划安排之外还有学习的愿望，或者有些内容必须学习，那么就得增加学习时间。