

# 寒假个人计划书(汇总10篇)

计划是一种灵活性和适应性的工具，也是一种组织和管理工具。计划为我们提供了一个清晰的方向，帮助我们更好地组织和管理时间、资源和任务。那么下面我就给大家讲一讲计划书怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 寒假个人计划书篇一

为发挥机关党支部作为基层党组织的战斗堡垒作用，加强思想政治工作与精神文明建设，积极推进学习型服务型创新型党组织建设，切实提高机关党支部党员干部理论水平和服务能力，现就20xx年局机关党员干部的学习教育作出如下计划安排：

### 一、总体要求

全面贯彻落实党的和xx届三中、四中全会和系列重要讲话精神，牢牢把握科学理论武装、坚定理想信念、提高思想政治水平这条主线，紧紧围绕“学习型”机关党组织建设这一目标，完善机关学习制度，提高学习教育成效，努力建设一支政治坚定、勤政为民、清正廉洁、敢于担当的党员干部队伍。

### 二、学习重点

1、突出加强系列重要讲话精神的学习。深入学习系列重要讲话精神是今年支部学习的重中之重。要按照中央的部署要求，突出“真、深、实”，全面学习领会讲话关于坚持和发展中国特色社会主义、关于实现中华民族伟大复兴的中国梦、关于全面深化改革、关于推动科学发展、关于社会主义民主政治和依法治国、关于宣传思想工作、关于国际关系和我国外交战略、关于党的建设以及加强国防和军队建设、推进祖国统一大业等一系列重要论述，切实把握讲话贯穿的坚定信仰

追求、历史担当意识、真挚为民情怀、务实思想作风和科学思想方法。

2、切实加强马克思主义基本原理的学习。马克思主义哲学是机关党员干部必须掌握的看家本领。要认真领会在中央政治局第二十次集体学习上的讲话精神，原原本本学习和研读马克思主义经典著作，坚持运用辩证唯物主义世界观方法论来增强辩证思维、战略思维能力，坚持实践第一和推进理论创新相结合，坚持从客观实际出发制定政策、推动工作，切实提高解决我国改革发展基本问题本领。同时，把学习马克思主义基本原理同系统学习毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观统一起来，深刻认识其精神实质的内在一致性，切实增强中国特色社会主义的道路自信、理论自信、制度自信。

3、学习党的xx届三中、四中全会精神及省市区委全会精神。认真研读党的xx届三中、四中全会、有关文件精神，理解把握全面深化改革和全面推进依法治国的重大理论观点、重大方针政策、重大工作部署。紧密联系我局工作实际，结合生态文明城市建设要求，开创工作新局面。

4、学习和树立社会主义核心价值观。深入学习党的提出的“倡导富强、民主、文明、和谐，倡导自由、平等、公正、法治，倡导爱国、敬业、诚信、友善，积极培育和践行社会主义核心价值观”的重要论述，深刻领会社会主义核心价值观的重大意义，有效把社会主义核心价值观融入自身精神世界。机关党员干部要结合学习中央反腐倡廉工作新部署新要求，自觉加强思想改造，牢固树立正确的世界观、人生观、价值观，做对党忠诚、个人干净、敢于担当的干部。

5、关注意识形态领域思想理论动态。党员干部要密切关注思想理论领域动态，对于西方“宪政民主”、“普世价值”、新自由主义、历史虚无主义、质疑改革开放等错误思潮，要充分运用马克思主义理论武器，有针对性地进行辨析和批驳，

在思想上政治上排除各种干扰、划清是非界限，增强政治定力，保持正确方向。

### 三、学习重点内容

- 1、《中国共产党章程》；
- 2、学习贯彻党的xx届四中全会精神；
- 3、落实从严治党要求，把作风建设不断引向深入；
- 4、学习贯彻党的xx届五中全会精神。
- 5、《20xx年党员读本》；
- 6、《理论热点面对面》；
- 7、环境保护的有关法律制度。

### 四、学习与形式

1. 学习时间。坚持集中学习和自学相结合，其中集中学习次数不少于每季度两次。
2. 学习形式。采用自学和集中学习相结合的办法，采取参观教育基地、观看教育片、党课等多种形式组织学习。

### 五、学习要求

1. 学习必须理论联系实际。党员干部在学习中要紧密联系本职工作实际，勇于实践，大胆探索，敢于创新，进一步解放思想，转变观念，学习掌握必要的新知识，提高工作能力和水平，更好地服务基层。

2. 要进一步健全落实各项学习教育制度，集中学习采用考勤制度，每次学习都要进行点名，并作好记录。党员干部准时参加学习活动并记好学习笔记，布置学习篇目和内容，指导个人自学，并组织开展学习心得交流活动。

xx局机关党支部

20xx年x月x日

## 寒假个人计划书篇二

1. 通过在培训班学习，我希望能通过自己的努力，逐渐成长为一名有思想、有创新意识的幼儿教师，做一名让幼儿喜爱、家长放心的幼儿教师。
2. 坚持做一个爱学习、会学习、钻研型、创新型的老师
3. 积极参与《在游戏中促进幼儿社会行为发展研究》的课题研究，不断总结搜集材料，做出相应的研究报告。

### 二、具体措施

1. 珍惜本次培训学习的机会，用自学形式完成有关教育理论方面的学习，多读理论书籍，保证每天有半小时的读书时间并做好读书笔记。在加强自身学习的同时，突出自己的专业，在自身业务素质上有一个新的突破充分运用新的理念指导教学。在教学实践中大胆创新，虚心求教。
2. 积极参加专业学习培训和教研活动，进一步探索适合本班的教育内容、教育方法。在探索教学方法的同时，经常向身边其他一些有经验的老师学习，请她们指出自己的不足之处，及时改正，对教学活动进行反思，努力提高个人的教学水平。
3. 弥补教学基本功的缺陷，让教育活动更少遗憾；活动设计多

样化，引导幼儿自主探究，注重培养幼儿独立、解决问题的能力；选择的活动内容符合幼儿终身发展的需要，做到每一节活动都能目标明确、落实有力。

4. 善于对自己的教学活动进行反思，及时积累教学实践中的成功与失败，总结经验，不断为自己今后更好的工作积累经验。利用教育日志记录自己的思考和灵感，逐步改进自己的做法，经常查阅书籍，了解各年龄段幼儿的发展特征以及多样化的教学方法。提高自己的教学水平，不断反思自己的教学行为，及时记录自己的反思、体会。多观摩优秀案例活动，多学习现在教育理论，改进自己的教学方式，提高自己的教研能力。

5. 通过撰写论文，把自己的专题研究从实践层面提升至理论层面。不断提高论文质量，在理论和实践相结合的基础上，大胆进行课题实践、总结。积极投入科研工作，要有论文，出成果。

“人生百年立于幼学”，这是社会发展的趋势，学前教育微妙而神奇的作用正被人们日益重视和看好。作为幼儿教育者，我将更加快乐的投身到这项事业中。“凡事预则立，不预则废”我会慢慢的释放我的热量，更快的向优秀教师的职业道路迈进，让自然生命通过职业得以升华。

### 寒假个人计划书篇三

学习计划，高中步入大学，是新的起点，新的挑战，一切将从零开始，为此我要结合自我的实际状况，制订一个合理的学习计划和对自我学习中的提出的要求，来完成我的学业。

根据学校要求，大概需要7个学期来完成学业。

在学习课程中，精心地安排好每一天的学习时光，抽出1小时去学习，然后循序渐进的过程完成学习任务。

在课前，做好预习笔记，有针对性的列出重点和难点并加深对学习资料的理解和记忆，便于以后查阅和复习。课上，做好听课笔记，养成良好的学习习惯。

根据教学计划的要求，要按质按量的完成老师布置的作业和学习任务。还要培养良好的自主学习习惯，掌握必要的学习技能。

遇到疑难问题，要及时向老师请教，或者透过电子邮件与老师同学联系，寻求辅导和帮忙。

考前复习是学习过程的最后阶段，要对整个课程的学习进行检查和补充，总结经验。

随着新技术、新媒体的发展，远程开放教育把先进的科学技术应用于教学中，然后我要利用业余时间，透过网络定期浏览，以便及时的调整自我学习进度和策略。透过网络网上课件和学习管理平台的学习。透过电子邮件与老师同学联系，寻求辅导和帮忙。

为了加强综合素质，还需要在完成学业后，不断地加强与自我的专业相关课程的学习，来完善自我。吸纳新的技能和知识充实自我，提高分析和处理工作的潜力，注重总结经验，完善自我。

总之，虽然客观制定了个人初步学习计划，还存在许多不完善与不足之处，然后还需要今后根据自我的切实状况，在学习中不断地补充，加以改善、及时地总结经验，以合格的成绩来完成自我三年的学业。

及时总结，为实现自我的计划目标，我会合理安排好时光，用心、用力的学习，努力拼搏，挑战自我！

学习也可当做另种游戏，改变自我的心态很重要。

## 寒假个人计划书篇四

“一分耕耘，一分收获。”寒假即将到来，初中生如何制定学习计划?下面是本站小编收集整理的初中生个人寒假学习计划，欢迎阅读。

时间飞逝□20xx年即将走完□20xx年正在悄悄走来，我也迎来了初三最全新的一年，在离中考还剩6个多月的时间里，初三学生要调整好状态，从智力、心力和体力三方面做好充足准备，迎接中考。

### 学习篇

新年开始，初三学生基本完成了新课的学习，进入总复习阶段。北京汇文中学老师李红艳提醒，初三学生新年要制订一个总的复习计划，对每一科有一个细致的安排。

偏科的初三学生要在新的一年及时纠偏，针对自己的强势和弱势合理安排时间。在这个寒假，初三学生可将课本按章节复习一遍，确定薄弱环节，以便制订复习计划。学有余力的考生还可尝试做几套模拟练习题。

复习时，不管考生学习成绩如何，都要强调基础，尤其是平时成绩较好的考生，更不能忽视基础知识。初三学生还要学会思考，对学习方法进行分析总结，每做一道题，要仔细思考解题过程，归纳解题方法，不要只顾埋头做题。

### 心理篇

期末考试后，寒假将至。在这段时间里，一些初三学生的心理、学习状态容易出现变化。对此，北京师范大学附属实验中学心理教师陈晨说，初三学生的心理状态和学习效果会互相影响，比如有没有学习的信心、恒心，能不能抵御玩的诱

惑，承受学习压力，正确处理青春期问题等，这些都是心理方面的实际问题。

陈晨说，安排好学习计划和目标，有利于保持良好的心态。放假过年时，初三学生容易放松，开学后有些人会发现自己跟不上老师的进度，成绩下降、心情容易郁闷，若把这种状态持续到初三下学期的学习中，会形成压力更大、成绩不理想、挫败感加重的不良循环。因此，在寒假这个缓冲期里，考生要做好复习计划，从而保持良好的心理状态。

## 身体篇

5月，初三学生将迎来中考体育测试。从测试项目中可以看出，中考体育测试重点考查考生的耐力、速度和力量，这些都不是一朝一夕能练就的，需要考生长时间、有计划地坚持锻炼。

北京三中体育老师邓莹说，现在距体育测试不到半年时间了，各项测试水平较低的考生，要及时为自己安排一个短期有效的锻炼计划，找出体育成绩不好的原因。如果是因为平时锻炼少，就要加强练习。

除了体育锻炼外，中考生平时的饮食也很重要。备考期间，复习任务繁重，考生大脑处在高度紧张状态，身体能量消耗多，食欲往往不佳，再加上生活规律被打乱，身体抗病能力降低，很容易生病。因此，安排好这个阶段的饮食，对保证考生的身体健康和使大脑处于良好状态极为重要。

7: 10\_--7: 20吃早餐回寝室整理

7: 40---7: 50预习早上要上的课程

8: 00--11: 30上课

11: 30--11: 45整理笔记写下不懂的有时间去问



11: 50吃饭

12: 00来回寝室

开始写作业

9: 40--9: 55制定第二天的学习计划

7点--晚上18: 00点, 在校学习期间, 一定在上课的时候认真听课。午休时一定要好好睡觉, 因为早晨已经起床很早了, 下午会困。但是要注重利用课间休息时间学习, 除了上厕所, 其他时间尽量不和同学闲聊, 最好能做题, 因为课间很乱, 不适合背题, 适合做数学题, 只要你思路进去了, 就不容易被影响, 一般一个课间可以做3-5道题。但是一天下来就是20多道题。一个月天坚持下来, 就比别人多做了300多道题, 相当于多做了10多套卷子。记5个英语单词, 预习下一章的数学课本, 复习本章内容, 做适量习题, 加以巩固. 背诵所有科目必背的课文. 利用课外时间多阅读中外名著, 加强写作, 开阔视野上课前预习, 找不懂的地方, 上课时学习, 解决不懂的地方, 上课后复习, 温故而知新。

在睡觉之前, 最好把你觉的不好记忆的知识放在床边, 一直观到睡着。在睡觉前看书很有效果。如果能养成睡觉前把一天所学知识想一遍, 想不出来de时候观看书, 早晨起来也想一遍是最好的, 我个别的时候能做到。但是大部分时间坚持不下来, 不过有的同学可以做到。能做到最好, 观同学们的毅力了!

## 1、认真完成老师布置的任务

在数学总复习的时候, 老师都会留些习题, 先往返家做, 做完第二天讲。一步步的往后做, 相当于重读数学书。很多人以为数学就是做题, 数学书几乎不看, 这是非常不正确的。

因为最基础的定理、最典型的例题都在书上，不要因为观起来很简单，一观就会就懒的去理他们，书是一定要观的！最好的方法是，观完例题后，重新把例题答案遮起来，再用本子做一遍，你就会发现，你看起来会的题目，做起来却不那么顺利。这是一个夯实基础的过程，一定要认真做。

2、上课认真听课，认真复习

3、强化复习

我现在上初中三年级，即将面临中考，我的老师在放假前为我们拟订了一个作息时间表，但是我认为太苛刻，现将重新制订的假期计划及总体想法说明如下：

1我的成绩应该属于上等。在假期里我想还是以学习为重；

2我们的作业比较多，要将较多的时间花在作业上；

4希望每天安排一定的时间读英语；

5保证充足的睡眠时间；

7尽量详细一些，写出从早到晚做每件事情的时间；

8希望把平时和周末的作息时间分开。

时间安排时要注意：

1。早上6：30如果太阳没升起，空气中的一氧化碳没散开，锻炼身体不能是激烈的，按真正意义上效果最佳时段是下午四至五点，或到六点，锻炼时间以喘气不能正常说话、唱歌为限度，科学合理每人每天运动不能少于半小时。

2。最佳学习时间可根据本人情况及安排选择：

早六点是全日四大记忆段之一，适宜攻读文科知识，如果条件许可，还可大声朗读，是为立体记忆。

十点是全日状态黄金时间，有的人可持续直至十二点半，蛮适合你的想法。二点分析力与创造力最强，适合辩证、逻辑的学科。三点永久记忆段，把枯燥的东西拿出来啃吧。

早上维a+c+e各一片，睡前维c+b各一片和牛奶，比什么补品都好，著名营养学家洪韶光建议的。每天一个橙加香蕉(上午)、葡萄(下午)。更重要的，非常重要的是，健康喝水。

作息时间安排：

对于学习来讲，除了要对一年以来中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，是学习的黄金时间。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。

以下是一位中考优秀考生的每日作息时间表，可供参考：

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。

平时：早上6点读英语至6。30，7点开始学习至11。30，午饭后放松一下睡两小时，14点学习至17。30，晚饭后尽量看一下新闻，19。40学习至24点即可休息。周六：一切照常，只要将晚上看电视的时间增加1小时即可。大假：早上依然读英语，但不用规定时间学习，有时玩玩有时学即可。

## 寒假个人计划书篇五

终于迎来了我最喜欢的寒假，可是，我们的语文老师说：“学如逆水行舟，不进则退”，所以，我决定给自己做一个学习计划，让我的寒假过得更有意义。

妈妈说，学习一定要有目标，不然就是白学了，所以我给自己定下了三个目标：

- 1、把最差xx课补上来；
- 2、提前预习下学期要学的知识；
- 3、看完三本课外书。

第一阶段：

- 1、认真的把老师布置的寒假作业写完；
- 2、读完一本课外书并写读后感，给妈妈检查；
- 3、每天写一篇日积月累，把看到的好词好句都记下来。

第二阶段：

- 2、听写这个学期学的所有英语单词，每天大声朗读课文并背诵书上要求背的句子；
- 4、读完第二本课外书并写读后感，给妈妈检查；
- 5、继续写日积月累。

第三阶段：

- 2、看完第三本课外书并写读后感，给妈妈检查；
- 3、继续写日积月累。

我保证，一定按时完成每天的任务，如果没有完成，就让妈妈罚我不许出去玩！

## 寒假个人计划书篇六

为发挥机关党支部作为基层党组织的战斗堡垒作用，加强思想政治工作与精神文明建设，积极推进学习型服务型创新型党组织建设，切实提高机关党支部党员干部理论水平和服务能力，现就20\_\_年局机关党员干部的学习教育作出如下计划安排：

### 一、总体要求

全面贯彻落实党的和十八届三中、四中全会和系列重要讲话精神，牢牢把握科学理论武装、坚定理想信念、提高思想政治水平这条主线，紧紧围绕“学习型”机关党组织建设这一目标，完善机关学习制度，提高学习教育成效，努力建设一支政治坚定、勤政为民、清正廉洁、敢于担当的党员干部队伍。

## 二、学习重点

1、突出加强系列重要讲话精神的学习。深入学习系列重要讲话精神是今年支部学习的重中之重。要按照中央的部署要求，突出“真、深、实”，全面学习领会讲话关于坚持和发展中国特色社会主义、关于实现中华民族伟大复兴的中国梦、关于全面深化改革、关于推动科学发展、关于社会主义民主政治和依法治国、关于宣传思想工作、关于国际关系和我国外交战略、关于党的建设以及加强国防和军队建设、推进祖国统一大业等一系列重要论述，切实把握讲话贯穿的坚定信仰追求、历史担当意识、真挚为民情怀、务实思想作风和科学思想方法。

2、切实加强马克思主义基本原理的学习。马克思主义哲学是机关党员干部必须掌握的看家本领。要认真领会在中央政治局第二十次集体学习上的讲话精神，原原本本学习和研读马克思主义经典著作，坚持运用辩证唯物主义世界观方法论来增强辩证思维、战略思维能力，坚持实践第一和推进理论创新相结合，坚持从客观实际出发制定政策、推动工作，切实提高解决我国改革发展基本问题本领。同时，科学发展观统一起来，深刻认识其精神实质的内在一致性，切实增强中国特色社会主义的道路自信、理论自信、制度自信。

3、学习党的十八届三中、四中全会精神及省市区委全会精神。认真研读党的十八届三中、四中全会、有关文件精神，理解把握全面深化改革和全面推进依法治国的重大理论观点、重大方针政策、重大工作部署。紧密联系我局工作实际，结合

生态文明建设要求，开创工作新局面。

4、学习和树立社会主义核心价值观。深入学习党的提出的“倡导富强、民主、文明、和谐，倡导自由、平等、公正、法治，倡导爱国、敬业、诚信、友善，积极培育和践行社会主义核心价值观”的重要论述，深刻领会社会主义核心价值观的重大意义，有效把社会主义核心价值观融入自身精神世界。机关党员干部要结合学习中央反腐倡廉工作新部署新要求，自觉加强思想改造，牢固树立正确的世界观、人生观、价值观，做对党忠诚、个人干净、敢于担当的干部。

5、关注意识形态领域思想理论动态。党员干部要密切关注思想理论领域动态，对于西方“宪政民主”、“普世价值”、新自由主义、历史虚无主义、质疑改革开放等错误思潮，要充分运用马克思主义理论武器，有针对性地进行辨析和批驳，在思想上政治上排除各种干扰、划清是非界限，增强政治定力，保持正确方向。

### 三、学习重点内容

- 1、《中国共产党章程》；
- 2、学习贯彻党的十八届四中全会精神；
- 3、落实从严治党要求，把作风建设不断引向深入；
- 4、学习贯彻党的十八届五中全会精神。
- 5、《20\_\_年党员读本》；
- 6、《理论热点面对面》；
- 7、环境保护的有关法律制度。

### 四、学习与形式

1. 学习时间。坚持集中学习和自学相结合，其中集中学习次数不少于每季度两次。

2. 学习形式。采用自学和集中学习相结合的办法，采取参观教育基地、观看教育片、党课等多种形式组织学习。

## 五、学习要求

1. 学习必须理论联系实际。党员干部在学习中要紧密联系本职工作实际，勇于实践，大胆探索，敢于创新，进一步解放思想，转变观念，学习掌握必要的新知识，提高工作能力和水平，更好地服务基层。

2. 要进一步健全落实各项学习教育制度，集中学习采用考勤制度，每次学习都要进行点名，并作好记录。党员干部准时参加学习活动并记好学习笔记，布置学习篇目和内容，指导个人自学，并组织开展学习心得交流活动。

\_\_局机关党支部

20\_\_年\_\_月\_\_日

## 寒假个人计划书篇七

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、每天学习时间最少保持在7-8小时(上课时间包括在内)

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。

高一的学生注意总结自己的学习方法是否适应了高中的学习？不少家长反映，孩子高中入学成绩很好，现在成绩却成了中下游。这时就应该对这半年的高中学习好好进行总结和反思，找到适合高中的学习方法。

高二的学生要善于找自己的薄弱环节，做好假期查缺补漏。高二的学生自己都知道哪些地方学得好，哪些地方学得吃力，自己心里都有数，根据自己的想法可以制定一套详细的假期作息时间安排表。

而高二的孩子寒假除了及时的查漏补缺外，着重进行高分应

试训练以及加强心理素质训练。

家长要注意督促学生制定好学习计划，合理的安排时间。家长也可以挑好寒假班，给孩子选择“对味”的老师。寒假学习不同于平时学习，课堂上需要轻松快乐的新元素。

此外，寒假不光学习，也要给孩子们留出玩乐时间。好的寒假学习计划可以让广大家长排除后顾之忧，不仅使孩子在寒假在学习上超前优势，还用心组织各种有益的集体活动，让孩子的寒假有趣生动起来。

## 寒假个人计划书篇八

时间飞逝□20xx年即将走完□20xx年正在悄悄走来，我也迎来了初三最全新的一年，在离中考还剩6个多月的时间里，初三学生要调整好状态，从智力、心力和体力三方面做好充足准备，迎接中考。

### 学习篇

新年开始，初三学生基本完成了新课的学习，进入总复习阶段。北京汇文中学老师李红艳提醒，初三学生新年要制订一个总的复习计划，对每一科有一个细致的安排。

偏科的初三学生要在新的一年及时纠偏，针对自己的强势和弱势合理安排时间。在这个寒假，初三学生可将课本按章节复习一遍，确定薄弱环节，以便制订复习计划。学有余力的考生还可尝试做几套模拟练习题。

复习时，不管考生学习成绩如何，都要强调基础，尤其是平时成绩较好的考生，更不能忽视基础知识。初三学生还要学会思考，对学习方法进行分析总结，每做一道题，要仔细思考解题过程，归纳解题方法，不要只顾埋头做题。

## 心理篇

期末考试后，寒假将至。在这段时间里，一些初三学生的心理、学习状态容易出现变化。对此，北京师范大学附属实验中学心理教师陈晨说，初三学生的心理状态和学习效果会互相影响，比如有没有学习的信心、恒心，能不能抵御玩的诱惑，承受学习压力，正确处理青春期问题等，这些都是心理方面的实际问题。

陈晨说，安排好学习计划和目标，有利于保持良好的心态。放假过年时，初三学生容易放松，开学后有些人会发现自己跟不上老师的进度，成绩下降、心情容易郁闷，若把这种状态持续到初三下学期的学习中，会形成压力更大、成绩不理想、挫败感加重的不良循环。因此，在寒假这个缓冲期里，考生要做好复习计划，从而保持良好的心理状态。

## 身体篇

5月，初三学生将迎来中考体育测试。从测试项目中可以看出，中考体育测试重点考查考生的耐力、速度和力量，这些都不是一朝一夕能练就的，需要考生长时间、有计划地坚持锻炼。

北京三中体育老师邓莹说，现在距体育测试不到半年时间了，各项测试水平较低的考生，要及时为自己安排一个短期有效的锻炼计划，找出体育成绩不好的原因。如果是因为平时锻炼少，就要加强练习。

除了体育锻炼外，中考生平时的饮食也很重要。备考期间，复习任务繁重，考生大脑处在高度紧张状态，身体能量消耗多，食欲往往不佳，再加上生活规律被打乱，身体抗病能力降低，很容易生病。因此，安排好这个阶段的饮食，对保证考生的身体健康和使大脑处于良好状态极为重要。

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

## 寒假个人计划书篇九

轻松而又寒冷的假期就要结束了，新学期即将到来，我又可以见到尊敬的郑老师和亲爱的同学们了。

新的学期就要有新的学习计划，通过认真总结上学期取得的成绩和存在的不足，我打算在新学期重点从以下方面提高学习成绩。

第一，学好语文，提高阅读和写作水平。

上学期，我的语文才考了92分，是三门主课中最少的，也是我有史以来最低分数。之所以成绩这么不理想，主要是因为细心成度不够、阅读面不宽、练习题做得太少。新学期，我将在郑老师的指导下，多读书、多练习、多询问，努力提高语文成绩。

第二，继续学好数学，力争考试成绩达到98分以上。

在老师和爸爸的帮助下，上学期我的数学成绩已经有了一定的进步，但和妈妈的要求还有不小的距离。本学期，将继续努力，通过认真听讲，多做练习，进一步提高数学成绩，力

争考试成绩达到98分以上。

第三，要关注副科，做到多学科共同进步。

上学期，我的体育和品德成绩很不理想，这在一定程度上影响了我的综合成绩，也是我落选“三好学生”的重要原因。新学期，我将更多地关注副科，做到“德、智、体”全面进步，力争做新学期的“三好学生”。

以上就是我新学期的学习计划，我保证说道做到，不放空炮，言行一致，事行如一，请老师和同学们看我的行动吧！

br/>

## 寒假个人计划书篇十

不知不觉，悠悠第一学期过去了，在这漫长的时间里，我又长高了、懂事了，也是一个小大人了，当然，我不仅要健康，还要好好学习，天天向上。

对于我来说，口算是我的强项，每一次考试，口算我都能吃满分，但是，有时候列竖式计算，有时候会有小小的差错，应用题也会出现理解错误的情况，针对这些方面，我对自己设计出来了一份新学期学习计划。

在课堂上，我会认真听讲，不乱做小动作，更重要的是积极发言。有句俗话说得好：知之为知之不知为不知。有不懂的问题，我就要大胆地问出来，这样才能达到更高的学习境界。

对于老师布置的作业，我也会认真对待，字体工整。如果遇到了问题，我就会绞尽脑汁地去想，知道把它想出来为止。写完之后，我也会认真检查。有做错的题，我会把它们收集到“纠错本”上，到考试的时候，我就把它拿出来，看看我的弱点在哪里。

我还会在课余时间，给自己布置一些作业，比如：做一些口算题卡，读一些数学家的故事和关于数学的书籍，以丰富自己的数学知识。

每次讲新课前，我都会主动预习课本，准备好材料，并把课后题补充完整。

我不仅要预习，还要及时复习。我会把老师讲的重点看一遍，顺便背一背运算公式，做五道典型习题，这样才可以巩固自己的学习知识。

为了拓展自己的知识面，我每周星期六都会去上奥数。每周至少要做5道奥数题。

争取通过本学期的努力，在中段考试和期末考试中，取得前三名。