

# 最新为奋力冲刺年终工作 冲刺工作计划 和目标共(汇总5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 为奋力冲刺年终工作篇一

有很多人谈到时间计划的时候，总是把它和一张排列整齐的时间计划表联系起来。其实，如果忘了这个原则，计划表列得再漂亮也只是一个摆设。人的时间有限，无论怎么挤一天也不可能挤出25个小时出来。但我们要做的事情是无限的，即使仅仅是学习，要看的书是永远看不完的，要做的题目是永远做不完的，要背诵的东西是永远背不完的。这节自习课做了一张数学试卷，就不能再做一张物理试卷。即使你的计划完美无缺，但是有一天突然感冒发烧要去看医生，那么计划就会被打乱。

所以，无论怎么样计划，都不可能把所有要做的事情计划完，无论怎么样计划，都不可能把一切安排得天衣无缝。当有很多事情面临选择的时候，当有些任务实在无法完成的时候，我们该怎么办？只有回答好了这个问题，我们才能真正理解如何管理时间。这个问题的答案就是：只做最重要的事情。

你选择了做某件事情，就隐含了你放弃做别的事情。所以，我们做事情的标准，不是“某件事有没有意义”，而是“某件事是不是最有意义”。

确保自己一直都在做最重要的事情，实际上也就是确保了自己的时间一直都在被高效的利用。如果你今天计划做五张试

卷，语文、英语、数学、物理、化学各一张。那么，请先做你觉得你最需要提高的那门科目。即使你做完一张之后，突然天花板掉下来砸到脑袋，到医院住了一天院，那么你做的这一张试卷对你的分数提高仍然是极有帮助的。

## 2、做自己力所能及的事

在有限的时间内寻找最重要的事情来做，要放弃的东西，不仅是那些看起来不太有价值的东西。更重要的是，要学会放弃那些看起来很有价值，但是超过自己能力范围的事。

我们要保证自己的学习效率，就要多做和自己水平相适应的题目，既有成就感又能提高自己的解题能力。太简单的题目不要去做，太难的题目也不要去做。让高手去做12道难题吧，我们只做12道中等难度的题目就行了。等我们把中等难度的题目做熟练之后，你自然会发现，原来很难的题目已经不那么难了。

对于那些刚开始制定计划的人来讲，计划应该定得适度的低于而不是高于自己所能完成的水平。比如你预计自己复习某一部分的内容需要一个小时，那么你可以计划用80分钟。让时间宽裕一些，但尽量保证每天给自己规定的任务都能完成。在一天结束的时候，前一天所计划的事情都做完了的成就是非常爽的，可以给你继续制定和执行计划的信心和动力。这样循序渐进，再慢慢的提高标准，才能真正高效的利用时间。

## 3、根据不同内容的学习特点来安排时间

上课的时间和在家自习的时间，显然是各不相同的。我们不能简单的把24个小时进行划分成一个小格子，然后往里填充内容，然后就管这叫“时间计划”。我们必须学会用让不同的学习内容和不同的时间相契合。

只有面对于那些需要大量的阅读、理解、背诵的东西，就要

安排时间比较长、精力比较充沛、不容易受到干扰的时间段来做。

对于看书背诵的事情，最好选择精力旺盛不容易受干扰的较长时间段来做。

那么，那些精力不太旺盛，比较容易受干扰的时间用来做什么呢？

用来做题。因为做题的时候需要动笔演算，可以强迫你集中注意力，即使周围环境比较吵闹，即使你精力不太好，仍然可以达到练习的效果。比如下课的十分钟，你规定自己做十道英语选择题，你刚做了五道，突然有同学找你聊天，你的思路被打断了，聊了一会儿有提起笔做第六道，到上课的时候只做了八道，你就收获了八道题目的知识。如果你用来看书，除非你有超人的定力，否则恐怕还没有看清书上写的什么就上课了。

#### 4、注意适当的休息

在我自己的初三、高三学习阶段，我都有睡午觉的习惯，晚上也会在12点之前睡觉。在初三、高三阶段每天都要睡这么多的时间，可能跟我个人比较贪睡有关。但在制定时间计划的时候，保证必要的休息还是应该的。

有很多同学在喜欢熬夜，因为夜里安静，有利于学习。但这样就会影响白天的精神，上课老想打瞌睡，又怕被老师发现，睡的很不安稳，于是课没有听好，觉也没有睡好，一天到晚都迷迷糊糊的。其实中学的时间说长也长，说短也短。要浪费时间很容易，一晃就过去了；要努力学习也足够长，学习任务重的时候偶尔熬夜可以，长期如此肯定坚持不住。

## 为奋力冲刺年终工作篇二

回归课本时特别要注意以下细节：

- 1、基础知识点梳理：概念、原理、规律(包括法则)、专业术语、数字、符号、过程或步骤的陈述。
- 2、浏览课本辅助学习资料：“小资料”“课外读”等。
- 3、注意对物理、化学实验的复习，关注实验题目的练习。

### 第二步回顾试题，查缺补漏

- 1、关注已做过的试题中的错题，也是考前复习的重点之一。

分数的增长点就在错题上，对那些易错易混的知识点，一定要摸清摸透，避免不必要的失分。

- 2、建议利用大概一个半月的时间进行专题的复习。

要有对考试方向进行专门的研究，以把握命题方向，还要有穿插解题思想与方法，进行思维能力的培养。

### 第三步潜心研究中考试题

对近3年来的中考试题进行研究，把握今年的命题方向与脉搏。怎么研究？

- 1、做

做题的目的是找感觉，感受中考试题的深广度，这有助于我们在复习中把握好“度”，特别是防止在训练题中片面追求偏、难、怪。

- 2、比

对各年中考卷比较，对各区一模卷比较，从中找差别、找共性、找联系，这样，复习的目标更明确，复习的思想更开阔。

### 3、找

通过对近3年的中考试题的重点研究，找趋势、找方向、找规律，据此可排查出中考的重点、难点、热点，从而提高复习的针对性。

这里面还要穿插如何做选择题、填空题、解答题，进行专项训练，学会“秒杀”客观题，规范解答主观题。

#### 第四步规范答题，保证时间

特别要养成书写工整规范的好习惯，使用规范的专业学科术语答题。很多考生题一看都会，但是分数就是拿不全，这其中很大的原因是知识点掌握准确了，但表达的不准确、不到位，不会用科学的语言描述问题。

所以平时做题一定要落实在试卷上，不能只看，答题时表达要准确规范，要会用专业术语回答问题，回答问题要言简意赅准确无误。

#### 第五步协调好考试与复习的关系

复习阶段，各种各样的测验、考试将比较频繁。认真分析自己的每一次训练和考试，分析失分中有多少分是自己会做而未得的分，丢分的原因应该有意纠正自己不良审题、解题的习惯，尽量减少无谓的丢分。同时做完每套试题之后，要总结归纳自己做这套卷子的收获，切忌钻研难题好高骛远。

#### 第六步调节应试心态

在复习中要实现巨大的跨越，就要学会培养良好的心态，心

态决定命运。平时多与老师交流，与他人友好相处，相信自己，笑口常开，这些对保持好的备考状态都是非常重要的。

是什么。

很多同学总会下意识地将测验或考试的成绩与自己的学习水平、近期的复习效果乃至将来的高考成绩等一系列问题挂起钩来，一旦成绩有所起伏，便对自己产生怀疑，增添许多心理压力。

### 为奋力冲刺年终工作篇三

初四接下来的复习是十分紧张的，十一长假恰恰给大家提供一个复习梳理知识点的“温故”的机会。同学们可以将开学至今这一个月所学内容重新回顾一下，将记录的笔记进行整理和补充。针对自己较薄弱的知识环节加以记忆与练习，以减轻后面学习和总复习时的压力。认真完成老师布置的假期作业，反思之前做错的作业题目，总结经验。此外，同学们可以看一些课外阅读来放松身心，开拓视野。

数学：做一定数量、一定质量的题

想要在假期中提高数学成绩的同学，应保持做一定数量的题，做一定质量的题。有不少同学把提高数学成绩的希望寄托在大量做题上。这是不妥当的。做题的目的在于检查你学的知识，方法是否掌握得好。如果你掌握得不准，甚至有偏差，多做题只会巩固了你的缺欠，同时，不要单纯地做题，还要在做题后进行一定的反思，思考一下本题所用知识、方法是什么，是否还有别的解法等。

英语：早起大声朗读

长假期间不宜睡懒觉，同学们应该利用好早晨的黄金记忆时间来大声朗读背诵单词和课文，以及优秀作文。要是觉得自

己口语发音不标准的同学可以选择跟着录音磁带朗读，或者收听英语广播等来纠正，丰富词汇量的同时又能增强语感。此外，阅读能力或完型填空能力较弱的同学可以有针对性地找一些习题来训练。

**物理：重视实验，及时总结**

很多同学误认为物理学习跟数学一样，只要背熟理论公式即可。其实不然，物理和数学略有不同，主要表现在有很多实验设计题和现象解释题，这就需要同学们重视实验。同学们可以利用假期有针对性地练习一些物理实验题。此外，在迎接第一轮复习，同学们可以在假期里反思过去一年的物理学习，总结分析过去学习物理时存在的错误并及时改正，以利再战。

**化学：记忆化学用语，规范文字表达**

化学是初四的新学科，学到现在的内容不多，主要是要记忆背诵一些化学元素，化学方程式以及化学仪器等。假期中每天花个十多分钟即可。初四化学虽简单，但要求严谨，化学现象，化学实验过程，都需要用严谨的化学用语表述才可得满分，这就要求同学们记忆化学实验现象的表达过程，有意识地加强文字表达规范性的训练。

## **为奋力冲刺年终工作篇四**

上游生：

2. 动点动面动线的综合讲解，把动点定点化
3. 基础题的练习加强时间和准确率训练，每节课进行二十分钟的限时训练
6. 每周自己去找一个阅读理解性的题目去分析，找到做阅读

理解性题型的方法，拿到满分。

中游生：

1. 这类孩子出现的一个普遍现象是孩子遇到中等难度偏上的题型不知道从何下手，尤其是中考最后三道题的. 最后一问或者最后两问，甚至是出现最后一题阅读理解性的题型读不懂的情况，在平时要有意识的去帮助孩子整理知识框架，归纳总结思想方法，帮助孩子去分析题型，克服畏难情绪。
2. 基础题的练习加强时间和准确率训练，每节课进行二十分钟的限时训练。
3. 一周一个统计和概率以及圆的训练(在家练习)，写出完整的步骤，保证孩子在步骤上不扣分，两周进行一次错题整理。
4. 在课上严格要求孩子去审题，尽量说出每道题的考点，补全孩子的考点，并且讲解注意点和知识陷阱，在此过程中了解孩子的知识的不完善在什么地方补全。
5. 及时和孩子的家长沟通，了解孩子在学校的状态，帮助孩子纾解压力，保持好的状态。
6. 两周老师自己出卷模拟一次，让孩子知道自己现在的程度，以及有哪些问题还没有解决，及时的完善。

下游生：

1. 坚持计算训练。每天坚持3-5到计算训练。保证代数方面的正确率
2. 每周进行一次二十分钟的限时训练(老师要自己挑出一些适合孩子训练的题型)
3. 每周一个统计和概率以及锐角三角函数的训练(在家训练)，



如果发现步骤有问题，及时的纠正孩子，并且保证这种训练的状态直到中考。

5. 只要孩子有一些方面的转变要及时的鼓励孩子，建立孩子的自信心

6. 每周进行一次错题整理，并且两周进行一次错题回顾

7. 帮助孩子归纳总结中等难度的题目怎么去突破，让孩子建立一些学习数学的成就感，对数学有点兴趣。

8. 在考前帮助孩子去总结一些考试的方法，如填空和选择遇到不会的怎么去想等。

## 为奋力冲刺年终工作篇五

此阶段大家要充分发挥“近因效应”，抓住最后时期疯狂记忆

对于习题的练习，选择题可以回顾之前做错的题目，分析题一定要加强练习，下笔去写，增强自己的答题能力。

在政治复习中大家一定要摒弃三种倾向：一是前期不努力复习，到后期靠突击；二是死记硬背理论知识，而不是在理解的基础上进行记忆；三是复习不全面，到考前完全靠押题。（当然肖大大的押题还是应该重视的）

大家对政治树立正确的认识，选择科学的备考方式，最终拿下政治这门课程是没有什么问题的。

平时建议每天拿出3-4个小时复习政治，包括做题时间。因为考研政治在上午考试，复习也可以放在上午（在职考生可以放在晚上复习，根据实际情况来定）。

## 英语复习建议

11月英语复习的重点是：

- 1、仔细研究十年真题，特别注意第一遍错过的题，仔细分析错误原因。重点放在阅读部分，进行文章细读和结构分析，把每个句子都搞懂。
- 2、认真总结真题中的知识点和做题方法，记录下来，反复复习，之后还要再多做几遍真题巩固掌握所学真题中的重难点。
- 3、背单词！将真题中不会的单词整理到一个小本本上，反复背诵。
- 4、每星期写一篇让自己满意的作文，可以经过反复修改。并熟练背诵范文与其中的经典句型结构。

## 数学复习建议

对于考研数学而言，如若没有把握好之前的时间安排，现在就须要及时调整计划，按切实可行的步骤抓住十一月，达到成绩最大提高的目的。

### 1. 梳理知识体系

关于梳理知识体系的重要性，想必大家都已经很清楚了，其原因源于考研数学的一大特点——综合性强。一道考研题目中，其涉及的知识点是很多的，因此对知识体系进行梳理是非常有必要的。

### 2. 做题

这个阶段，我们仅做高等数学的题目是不可以的，还要做线性代数、概率论与数理统计的题目，其实只要做错题本上高等数学的题目就可以了。

### 3. 模拟冲刺

11月20日之后，我们要开启模拟冲刺阶段，所谓模拟冲刺，目的在于让大家提前进入到模考状态。考研数学是上午的8:30-11:30，因此我们在模拟的时候，尽量也选在这个时间段答题。

#### 专业课复习建议

##### 一、复习思想：

落实问题的答案。

专业考题一般都不附标准答案，全靠自己琢磨可能会有偏颇。比较好的方法是直接请教老师；退而求其次可以去请教已经通过考试且成绩较高的研究生，并且应该多请教几个，争取全面一些。

专题整理是一种很有效的方法，尤其是对付试卷中比较棘手的简答题和论述题。不仅可以提高分析问题的能力，还有助于专业知识的系统化和融会贯通。根据一些重要的原理性知识，结合当前热点问题，为自己列举出一系列问题，然后从教材及专业杂志中整理答案，有可能请教学长或导师，力求答案尽量完整、标准。整理完后，每隔一段时间就要拿出来温习一下，看是否又产生了新的答题思路。

##### 二、复习目标：

- 1、加强基础知识的记忆，公式和性质以及常用的方法要记熟。
- 2、真题要做一遍，答案最好要明确，与真题相关的知识要会做。
3. 对自己还没弄清楚的知识一定要尽快解决。

两点应该注意

一、适度接收外界信息