

最新便利店工作规划精选

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

最新便利店工作规划精选篇一

时 间：8月28日

活动内容

凡于8月28日光临的情侣，牵手从入口走进卖场，男士都可以得到一朵娇艳的玫瑰花，送给心爱的女士。限送某某某份。

气氛布置

(1)入口处

在入口处用粉红色汽球扎成一个“心”形门，有一男一女“两爱情天使”在“心”形门处派发玫瑰花给从此门中进入卖场的牵手情侣。

(2)商品展示区——爱情走廊

开辟一个专区用于摆设情人节的礼品，如红酒、香水、丝巾、巧克力、化妆品等，制作一些“七夕节快乐”等字样形象喷画由门店布置在展示区的上空或周边。

活动细则

(1)在入口处派发的男士须着白衬衣、黑皮鞋、打领带，胸带“爱情天使”标志，英俊潇洒；女士要求穿婚纱，化淡妆，

美丽动人。

(2) 走过心形门的情侣要求其牵手才发玫瑰花，派发玫瑰花之“爱情天使”可灵活要求其接吻等，以活跃现场气氛。

(3) 玫瑰花要用精美礼篮盛装，由女士提着，男士取出派发。

(4) 根据玫瑰花分配数量与实际客流量，选择相应时段派发，保证全天都有派发而又不致最后未派发完毕。

(5) “爱情天使”对所有走过“心”形门的情侣说一声：七夕节快乐！

活动宣传

1、门口条幅

内容：浪漫七夕节，玫瑰温馨送

2、户外立牌喷画(2块)

(1) 内容：活动介绍，活动dm页面

(2) 内容：爱情大看板

主题：说吧，说你爱我吧。

说明：制作精美的爱情大看板喷画一幅，上面预设了很多浪漫的真情告白，观看的人们可以用短信的形式发送给自己的心上人。

3、入口、通道喷画

内容：七夕节形象喷画

4、卖场广播宣传(附广播词)供参考

各位幸福的恋人：

你们好。

又到了一年最温馨、最浪漫的情人佳节，让我们高唱着“月亮代表我的心”将爱情进行到底。你最喜欢和她牵手相依看蓝天、白云和斜阳；喜欢亲吻她散着花香的秀发；喜欢和她在一起的每一秒；更喜欢她多情的明眸，只要一个眼神你们就能读懂彼此永恒不变的约定：你们相约在蝶舞花开的时节，用情人草编织成的指环锁定你们今生的情缘！让每一朵玫瑰花诉说着你们爱的承诺！幸福的恋人们，赶快来参加我们的活动吧，只要你们牵手走过本商场的爱情之门，都可以获得爱情天使赠送的天使玫瑰一朵，它会给你带来一生的爱情，一世的爱人。

衷心祝愿天下有情人终成眷属。

费用预算

1□dm制作费

2、广告制品制作费

3、玫瑰花采购费

最新便利店工作规划精选篇二

1、制定信用社会计、出纳、储蓄操作规程

今年，我们财务科将按照新编财务制度和信用社日常会计、出纳工作实际，结合省联社下发的各项制度文件，制定出适用于我辖的会计、出纳、储蓄日常操作流程。在财务管理和

支付结算上，优化会计、出纳操作的各个环节，使各项操作统一口径，统一标准，让信用社会计、出纳工作真正步入规范化的渠道，切实杜绝盲目操作和操作方式多样化这一现况。另外，我们还着重抓一个试范点，由我们财务科牵头，现场指导，及时解决信用社在运行过程中的实际问题，待规范化之后，再组织信用社会计、出纳人员进行学习和交流，从而，彻底统一会计、出纳操作流程，使信用社会计、出纳工作逐步向高效科学的方向发展。

2、建立信用社业务操作考核办法，完善奖罚制度

为进一步加强信用社措施落实力度，提高内勤员工业务操作能力，切实促进员工按操作规程办理业务，今年，我们财务科将全面建立、健全信用社业务操作考核办法，将日常业务和微机处理充分结合，加强内勤员工在制度落实上的考核力度，制定出详细的奖罚办法，以此来有效提高员工按规程进行业务操作意识，确保我辖各项业务的正常运转和全年业务操作安全无事故，促进我县年底各项财务管理制度的全面落实。

3、建立信用社内勤各岗位职责

最新便利店工作规划精选篇三

一、月计划、周安排

一月份：

整改，保持持续质量改进。做好春节期间的工作安排，合理排班，确保护理工作安全。

院号召，加强优质护理病房管理，主动学习先进科室经验，为我所用，提高科室业务水平。

加强病房管理及基础护理，在对全年病人满意度调查总结的基础上改进工作。第三周：对科室内现有的抢救药品器材进行逐项检查，确保处于应急状态。第四周：组织科室护理人员用ppt课件形式学习脑出血病人的健康教育，以及消毒隔离规范，晕针的应急预案及程序。

二月份：

第一周：根据二甲评审标准及护理部2012年工作计划制定科室护理工作计划，并对上一月存在的护理质量问题，提出整改方案，确保持续质量改进。

第二周：召开科室护理人员座谈会，缓解护士心理压力，提高护士工作积极性；加强责任心，加强法律意识，进一步深化像对待自己的亲人一样对待每一位患者”确保每一位护士以轻松愉快的心情，严谨的工作态度，更好的服务每一位患者。

同时将病人压疮评估及预报工作纳入正轨工作程序，确保基础护理工作的不断改进。对科室内所有护理人员进行综合能力的培训，增强对患者发生病情变化时的观察救治能力。

第四周：加强危重病人的护理，加强病房管理。发放满意度调查表，评估本月工作成效。对全体护士进行肌肉注射、生命体征技术的培训考核。

三月份：

续质量改进。

第二周：检查护理核心制度的掌握与落实情况，晨会时提问技术（口腔护理、鼻饲和心电检测技术），完成科室考核。

第四周：发放满意度调查表，评估本月工作成效。

四月份：

第一周：加强病房管理，对上一月存在的护理质量问题，提出整改方案，确保持续质量改进。

第二周：检查护理核心制度的掌握与落实情况，晨会时提问

第三周：加强护理三基理论和消毒隔离知识的学习，根据护理部的计划培训护理技术（口腔护理、鼻饲和心电检测技术），完成科室考核。

第四周：发放满意度调查表，评估本月工作成效。

五月份：

第一周：对上一月存在的护理质量问题，提出整改方案，确保持续质量改进。

第二周：根据护理部安排，准备迎接5.12护士节活动，评选优秀护士长和优秀护士，学习护理理论知识、院内感染知识、心电图，进行综合能力培训。

第三周：迎接各项考试。

第四周：发放满意度调查表，召开全科护士会议，总结本月护理质量。

六月份：

第一周：加强病房管理，对上一月存在的护理质量问题，提出整改方案，确保持续质量改进。

第二周：检查护理核心制度的掌握与落实情况，晨会时提问。

第四周：发放满意度调查表，评估本月工作成效。

七月份：

第一周：规范工作流程，强化细节管理，加强督导考核。第

二周：完善专项护理质量管理体系，加强对各类导管脱落、跌倒、坠床、压疮、意外事件的管理。

第四周：加强健康教育工作，拓宽沟通技巧。

八月份：

第一周：掌握护理核心制度和院感相关制度

第二周：细读二甲评审细则，按照要求一一落实

第三周：根据护理部的计划培训（1-2年护士）护理技术（密闭式静脉输液、无菌技术、床上温水擦浴考核），考试时间：8月22-24日，提前完成科内考试。根据科内计划：业务学习：神经内科常见病的并发症的护理和 医疗废物分类及处置规范。

第四周：加强健康教育工作，拓宽沟通技巧。

九月份：

第一周：按照二甲办工作计划，自查自纠阶段，对上月检查发现不足进行整改，达到质量持续改进。

第二周：对照二甲评审细则，整理档案材料，并按照规定一一落实。

神经内科常用药物的作用、不良反应及注意事项；院感知识学习：医院感染暴发报告及处置管理规范。

第四周：做好各项工作，准备迎接护理部的月末质量检查。

十月份：

第一周：按照二甲办工作计划，自查自纠阶段，对上月检查发现不足进行整改，达到质量持续改进。第二周：对照二甲评审细则，整理档案材料，并按照规定一一落实。

第三周：根据护理部的计划培训（1-2年护士）护理技术（导尿技术考核），考试时间：10月24-26日，提前完成科内考试。新入院护士、护士、护师进行综合能力考核。根据科内计划：业务学习：颅脑解剖知识；院感知识学习：医院隔离技术规范。

第四周：做好各项工作，准备迎接护理部的月末质量检查。

十一月份：

第一周：按照二甲办工作计划，自查自纠阶段，对上月检查发现不足进行整改，达到质量持续改进。

第二周：对照二甲评审细则，整理档案材料，并按照规定一一落实。

定传染病分类及报告程序。

第四周：做好各项工作，准备迎接护理部的月末质量检查。

十二月份：

第一周：按照二甲办工作计划，自查自纠阶段，对上月检查发现不足进行整改，达到质量持续改进。

第二周：对照二甲评审细则，整理档案材料，并按照规定一一落实。

预防和护理对策；院感知识学习：神经内科医护人员的职业

防护。

第四周：做好各项工作，准备迎接护理部的月末质量检查和上级领导的年终检查工作。

二、日安排

周一：进行科室大交班，安排本周工作重点，检查各种记录本及危重、一级患者护理措施执行情况，督导总结上一周的工作。

周二：晨间提问；下午为亲情服务日，查看病人三短六洁执行情况，查缺补漏。

周三：质控组织活动，检查科室环节质量。

周四：健康教育指导，完善督导质控检查中存在的缺陷重点完善健康教育指导）。

周五：护士长随同科主任查房，进行医嘱大查对。

周六：查看抢救车备足抢救药品，保证各种仪器处于备用状态。

（备注：15—18号为公休座谈会，护理查房，科会、业务学习以及护理考核时间。19号为科室操作考试时间，当与护理部时间相冲突时，提前两天。）

最新便利店工作规划精选篇四

以下是本人为大家整理的关于《14年幼儿园班主任工作计划安排》文章，供大家学习参考！

第一：开学的一第一天要做出本班特色的新颖的开学欢迎仪

式。班级也要有良好的气氛来迎接开学的第一天!让幼儿感受开学的快乐! 第二: 第一周的计划基本是常规的培养, 教师要禁忌不要太过于把所有的常规培养都要抓好, 其实要有计划的逐一有轻重的来一步步调整幼儿暑假的懒散。否则就会“事半功倍”的, 还会搞的班级的常规没有培养好。

第三: 第一周要收心又要有序的开展班级的区域活动和教学活动。还要开展的本周的主题活动。活动区和教学活动时相联系, 要投放本周主题活动所需要的物品。

第四;班上老师的一起商议需要那些方面的问题与家长沟通交流。

第五: 班级可以开展“寒假我去哪里游玩”的活动!可用讲述·带照片·绘画的形式来开展!幼儿的兴趣肯定特别浓厚!

第六: 还可以开展帮助新幼儿的活动, 幼儿手工绘画的形式将自己做好的作品, 赠送给新来的幼儿。能帮助加强幼儿的团结友爱! 第七: 可以根据不同的游戏活动来加强幼儿喜欢和多吃幼儿园的饭菜!

第八;教师要准备一些新颖的户外游戏活动!来加强幼儿喜欢来园的兴趣!

最新便利店工作规划精选篇五

20__年, 是物业公司致为关键的一年。工作任务将主要涉及到企业资质的换级, 企业管理规模的扩大, 保持并进一步提升公司的管理服务质量等具体工作。物业公司要在残酷的市场竞争中生存下来, 就必须发展扩大。因此, 20__年的工作重点将转移到公司业务的拓展方面来。为能够顺利的达到当初二级企业资质的要求, 扩大管理面积、扩大公司的规模将是面临最重要而迫切的需求。同时, 根据公司发展需要, 将调整组织结构, 进一步优化人力资源, 提高物业公司的人员

素质。继续抓内部管理，搞好培训工作，进一步落实公司的质量管理体系，保持公司的管理质量水平稳步上升。在工作程序上进行优化，保证工作能够更快更好的完成。

一、对外拓展：

物业公司到了20__年，如果不能够拓展管理面积，不但资质换级会成为一个问题，从长远的方面来讲，不能够发展就会被淘汰。因此，公司的扩张压力是较大的，20__年的工作重点必须转移到这方面来。四川成都的物业管理市场，住宅小区在今后较长的一段时间里仍是最大市场，退其次是综合写字楼，再就是工业园区。按照我公司目前的规模，难以在市场上接到规模大、档次高的住宅物业。因此，中小型的物业将是我公司发展的首选目标。同时，住宅物业是市场上竞争最激烈的一个物业类型，我公司应在不放弃该类物业的情形下，开拓写字楼、工业物业和公共物业等类型的物业市场。走别人没有走的路。在20xx年第一季度即组织人员进行一次大规模的市场调查。就得出的结果调整公司的拓展方向。

经过20xx年的对外拓展尝试，感觉到公司缺乏一个专门的拓展部门来从事拓展工作。使得该项工作在人力投入不足的情况下，市场情况不熟，信息缺乏，虽做了大量的工作，但未能有成绩。因此□20xx年必须加大拓展工作力度，增加投入，拟设专门的拓展部门招聘高素质的得力人员来专业从事拓展工作，力争该项工作能够顺利的开展起来。投入预算见附表5。

目前暂定20xx年的拓展目标计划为23万平方米，这个数字经过研究，是比较实际的数字，能够实现的数字。如果20xx能够找到一个工业园区则十万平方米是较为容易实现的；如果是在住宅物业方面能够拓展有成绩，有两个项目的话，也可以实现。目前在谈的大观园项目等也表明，公司20xx年的拓展前景是美好的。

二、换取企业资质

按照四川省的有关规定，我公司的临时资质是一年，将于20xx年5月份到期，有关行政部门根据我公司的管理面积等参数来评审我公司的企业等级。据我公司目前的管理面积，可以评定为四级企业。如果在5月份之前能够接到一个以上物业管理项目，则评定为三级企业，应该是可以的。所以，企业等级评审工作将是明年上半年的重要工作之一。换取正式的企业等级将更有利于我公司取得在市场上竞争的砝码。因此，在20xx年第二季度开始准备有关资质评审的有关资料，不打无准备之仗。争取一次评审过关。

三、内部管理工作：

（一）人力资源管理：

物业公司在20xx年中设置了两个职能部门，分别是综合管理部和经营管理部，今年将新设立拓展部。分管原来经营管理部的物业管理项目的对外拓展工作。同时，在现有的人员任用上，按照留优分劣的原则进行岗位调整或者引进新人才。在各部门员工的工作上，将给予更多的指导。

在员工的晋升上，更注重于不同岗位的轮换，加强内部员工的培养和选拔，带出一支真正的高素质队伍。推行员工职业生涯咨询，培养员工的爱岗敬业的精神。真正以公司的发展为自己的事业。在今后的项目发展中，必须给予内部员工一定的岗位用于公开选聘。有利于员工在公司的工作积极性，同时有利于员工的资源优化。

在培训工作上将继续完善制度，将员工接受的培训目标化，量化，作为年终考核的一个子项。员工进入公司后一年内必须持证上岗率达100%。技术性工种必须持相关国家认证证书上岗。20xx年的培训工作重点转移到管理员和班组长这一级员工上，基层的管理人员目前是公司的人力资源弱项，20__年

通过开展各类培训来加强该层次员工的培训。

(二) 品质管理：

质量管理体系在20__年开始推行，其力度和效果均不理想。除了大家的重视度不够外，还在培训工作上滞后，执行的标准没有真正的落实。为此□20xx年将继续贯彻公司的质量体系，为公司通过iso9000□20xx的认证认真的打好基础，争取能够在20xx年通过认证。

在20xx年2月份以前组织综合管理部和公司的主要人员对质量体系文件修改，使得对公司更加合适而有效。针对修改版的文件，组织精简有效的品质管理培训。对新接管的项目实施项目式的质量体系设计，对单独的项目编写质量文件，单独实施不同标准的质量系统。

20xx年将实施品质管理项目专人负责制，公司每个接管的项目都指定专人配合品质主管从事质量管理工作。包括在该项目的质量内部管理、业主的投诉及处理、管理的资料档案收集、制作项目质量管理审核报告等。同时，配合项目业主(业主委员会)的需求进行年度的质量管理分析调查，获得有效的内部管理信息和业主的建议，以便对项目的不合格项进行整改。

20xx年12月拟将进行一次内部质量管理体系审核，将严格依照iso9000□20xx的要素进行，这次内审将是物业公司的第一次品质管理总结会议。

(三) 行政工作：

综合管理部在20xx年中，未能彻底的起到承上启下的作用，有一定欠缺。工作有停顿，许多问题没有细致的落实。在公司和员工之间没有一个有效的沟通手段，大部分员工对工作

情绪低沉，得不到高层主管的工作帮助。为此，在20__年综合管理部要加强管理，做好人事、劳资、档案外联等各项工作。在公司内设置建议信箱，具体设置在公司总部和各项目处，用于公司员工就公司的现状和工作生活中的各种问题进行咨询，由行政主管人员抽专门的时间了解，并回复。同时公司每个季度必须召开一次集体工作会议，或者阶段性的质量体系审核。

20xx年物业公司的消耗物品采购将由综合管理部进行统一采购。采购的形式采取固定供货商合同制服务，有利于节约成本和规范化操作。每月的20-25号各管理处报下个月的材料采购清单，30-下月3号领取所采购的物资，在有力保障项目处正常运转的同时，注意费用的有效控制。

20xx年物业公司还要慢慢的溶进四川成都乃至西南的物业管理市场，参加行业协会，参与政府主管部门或者其他单位举办的各类专业活动。对四川省的物业管理行业进行理论性的研究，为公司发展指明道路方向，同时也在物业管理行业打下华神物业的烙印。

(四) 企业文化和品牌打造：

华神物业是年轻企业，依托华神集团和四川的大经济环境发展，华神物业继承了华神集团了优良传统，打造企业品牌，铸造朝气蓬勃的企业文化。在20xx年物业公司将通过举办一系列的活动，来铸造公司的品牌和文化。如：岗位技能竞赛、服务水平竞赛、篮球赛、赛等，以此加强企业的凝聚力，增强员工的归属感，激发员工的工作热情。严肃工作纪律，从细小处做起，如：着统一服装上班、见面问好、主动为业主提供帮助、下班整理自己的办公桌等等。再就是举办多种多样的竞赛活动，同时积极参与有关物业管理的各种会议和培训，在业界建立形象。

三、经营管理工作：

20__年，经营管理部主要工作是在公司已有和新接的各项目中挖掘项目的相关资源进行经营，指导项目部开展经营管理工作。核算项目部的经营情况，根据实际情况和计划来调控，以达到经济效益最大化。20xx年的两个经营项目，在年底都进行了剥离。因此20xx年经营管理部主要进行物业管理项目的经营工作，兼而寻找新的项目。

四、收支预测：

收入：按照先前的预测，二零xx年扩展23万平方米的管理面积，按目前已经有可能的大观园项目方案来计算，已经有15万平方米。年开支72万，收入74万，收支相抵，除去不可预见的因素，则该项目持平。若按另外扩展8万平方米面积，每平方米0.4元计算，则年收入38.4万。预测利润率为10%，即3.84万元。综合计算，若在3月份前进驻大观园项目则盈利不超过1.5万元。若在换取企业等级资质后，顺利拓展8万平方米的项目，预算盈利1.92万元。随着管理面积的扩大，利用资源可开展多种经营项目，但由于可变性和不可预测性，在此不对此做测算。据此，综合计算，公司明年总收入24万(工业园)、74万(大观园)、38.4万(拓展新项目)，共136.4万元。

支出：工业园管理处全年支出预算22.8万，大观园项目全年支出预算68万，拓展新项目支出预算34.56万，公司本部支出10.4万，则全年总支出为135.76万元。

利润： $136.4 - 135.76 = 0.64$ 万元。

华神物业在20__年必须得到一个质的提升、积累，面对困难打开一个新的局面，公司才能向前走。在下一年度必须放开步伐，大胆尝试各种新的经营方式，力争取得最大的经济效益。本工作计划是公司20__年各项工作计划的大纲，详细计划以本大纲为主体展开。

最新便利店工作规划精选篇六

我系20xx级共有134人。其中旅管专业34人，招商管理专业35人，采购供应管理专业30人，酒店管理专业35人。为保证实习工作的顺利进行，特制定本计划。

一、专业实习工作的指导思想

遵循就业是民生之本原则，实行实习就业一体化，重点培养学生的专业能力和就业能力，满足企业对应用型商务人才的需求。

二、专业实习工作的目的

使学生受到深刻的专业思想教育，增强其对未来所从事职业的适应性和光荣感与责任感；使学生将所学的基本知识、基本理论和基本技能综合运用于专业实践；培养学生从事工作的初步实践能力；全面检验系的办学思想、培养目标、专业设置、教学内容与教学方法等，及时获得反馈信息，不断改进教学工作；使学生找到一份好的工作。

三、专业实习工作的方式、时间和地点

学生根据自身的就业原景、专业特点和兴趣自行联系实习就业单位，进行分散实习就业。同时，对于少数企业需要一定人数的实习就业学生，则由系统一联系安排。实习时间为20xx年2月到6月15日，实习地点为区内外相关企业。

四、专业实习工作的措施

(一)成立实习工作领导小组

组长：李玉田

副组长：刘武军 吴日岗

成员：陆晓珍 唐秀念 李凯旋 黄宽勇

(二) 做好实习前的准备工作

1. 对学生加强专业教育。特别是加强吃苦耐劳、艰苦创业教育，使学生树立从生产服务一线做起，从基层做起稳步发展的职业理念，培养学生诚实守信、忠于职守的职业道德和团队合作精神。
2. 加强实践教学，切实提高学生的专业技能，缩短其实习期间熟练上手操作的周期，树立我系和学院良好的办学形象。
3. 加强就业指导，把实习与就业紧密结合起来。

(三) 学生专业实习要求

学生必须根据实习安排，服从实习单位的领导和岗位安排，在部门领导的具体指导下，主动积极地完成实习单位交付的各项实习任务。在实习期间，要注意调查研究，积累有关资料，了解实习单位的基层工作方法及内部业务联系，及时予以总结，将感性认识提高到理论高度，以便为今后的工作打下良好的基础。愿意在实习单位工作，实习单位同意就业的，及时签订就业协书。

(四) 加强对专业实习过程的跟踪监控和指导工作

专业实习带队老师为吴日岗、刘武军、李凯旋、唐秀念和黄宽勇五位教师。

五、经费预算

学生实习补助： $134人 \times 120元/人 = 16080元$

带队老师差费：路费4人×500元/人=20xx元

住宿及差旅补助按5天计(4人)

最新便利店工作规划精选篇七

一、具体。例如，三天内浏览完某本书、每天学习多少内容等。

二、合理。制定自己能够完成的计划，不要使自己闲着，也不要使自己过于紧张。学习计划制定的不合理且执行的不好，会产生不良心态。学习计划过细，容易产生敏感、紧张、压力过大等不良心态。学习计划过粗，容易产生焦虑、空虚等不良心态。一般的，学习计划要恰好能够完成，或者咬牙坚持就可以完成，就如同摘苹果，不跳摘不到，跳一跳就能摘到。

三、循序渐进。隔一段时间，就要提高每天完成的学习任务的量和深度。

四、不同课程交叉进行。一般说来，某门课程学习的太久了，容易产生厌烦感，你可以把不同的课程交叉进行，以保持学习兴趣。

五、改变不同课程的学习顺序。开始学习时，可以先学习自己喜欢的、简单的课程，这样，容易产生学习心得和满足感。然后再学习自己不喜欢或学习不好的课程。

1. 计划内容一般分为四个部分

(1) 全学期学习的总目标和时间安排。

(2) 分科学习的目的要求和时间安排。

在制定分科计划时要注意两点：

a.要重视综合科目的学习，只有把综合科目学习扎实，才能更好的实务的课程打基础。

b.既要有重点，又要总结学习。听建设工程教育网的课程时，老师会把每科目的考点及知识点总结，要重点进行学习，并对知识进行总结，在不断总结的过程中慢慢就能形成自己独特的学习方法，而且是最适合你自己的学习方法。

(3)系统自学的目的、要求和时间的安排。需要系统自学的大体有三个方面：一是以往学过的课程中缺漏的部分；二是教材本身要不受老师教学进度的限制，提高自学能力；三是配合教材学习有关的读物。这三方面的自学都要有明确的目的、要求和时间的安排。

(4)坚持身体锻炼的目的、要求和时间安排。

2. 周学习计划的制定方法

(1)统计非学习的活动以及这些活动所占用的时间总量(确定不可缺少的的时间)，如吃饭、睡觉等时间；家务及其他活动；由于时间冲突，不再用于学习的时间。对于建筑类的考生来讲，大部分白天工作，那我们要更好利用晚上和周末的时间来学习。

(2)计划可用于学习的时间及其分配。

a.确定一天之内哪段时间你的感觉最好，大脑最敏捷，将这段时间用在学习上。

b.要避免连续学习超过2小时而不中断，应安排半小时的休息时间。研究成果表明：人们采用工作—休息—工作的方式比工作—工作—工作的方式效率高。

3. 学习计划的调整及注意事项

(1) 制定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，或许等待你的是挫折和失败。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。

(2) 在执行学习计划过程中，如果计划不现实，或你的活动和应尽的职责有所变动，修改计划是必要的。因为这是你的计划，所以应该让计划适合你，为你服务。

(3) 制定的计划应充当向导。严格执行学习计划，对培养你在固定的一段时间里学习的习惯是极其有益的。与此同时，你应该保留一些灵活性。如果在计划安排之外，你若有学习的愿望，或者有些内容必须学习，那么你就得增加学习时间。

(4) 由于每个人的实际情况不一样，因而各人制定计划的重点和要求是不同的。如有的学生学习基础差，就不必急于购买各类辅导资料，而应把主要精力放在教材内容上。只有循序渐进，才能取得好成绩。

(5) 在计划安排的学习时间里，有时有学习的愿望，但有时候感到学不进去，积极性没有了，那么就随心所欲地娱乐一下，但应有节制。因为你是惟一主宰你自己的人。