

# 2023年写一份寒假计划(精选5篇)

在现代社会中，人们面临着各种各样的任务和目标，如学习、工作、生活等。为了更好地实现这些目标，我们需要制定计划。相信许多人会觉得计划很难写？下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢！

## 写一份寒假计划篇一

一、总则：

- 1、坚持每一天，充分利用一切可以利用的时间学英语。没有持之以恒的学习和大量的时做保障，一切都是空谈。
- 2、每天听写一篇英语美文，以此文章为中心，展开一天的学习。
- 3、听说读写译五项都要练，以听说为主。
- 4、求质不求量，把听写的文章彻底搞懂足矣，不要好大喜功，贪大贪快。扎扎实实，按部就班，是学好英语的必经之路。
- 5、把零碎的时间充分利用起来学英语，不断地重复。
- 6、听写是个学习英语的好方法，要继续加强。
- 7、早睡早起学英语。
- 8、抓住一套教材足矣，不要盲目的更换教材。
- 9、每天学习英语必须要有详细可行的计划，必须坚决执行，没有任何借口。
- 10、相信自己，一定能够学好英语。

## 二、分则：

### (一) 单词：

1、每天利用零碎时间的10分钟，学习单词。10分钟复习上学期的单词10个，10分钟预习下学期的单词10个。复习预习两手抓。

### (二) 听力：

1、除周末外，每天晚上10：00——12：00听写一篇五分钟左右的英文美文。英文美文不仅是中考完形填空和b卷短文填空的改编素材，更是高考完形填空的重要来源。非常适合英语学习者反复诵读。

2、周末看一部外国电影，复习内容，检查一周来的学习计划执行情况。

3、重视精听，听无数遍。

### (三) 阅读：

1、每周阅读一篇英文时文。

2、每次整理笔记。

### (四) 口语：

1、朗读并努力复述听写的短文。

2、每天坚持张嘴说，有条件可每周参加外教一对一培训。

3、注意在朗读过程中纠正发音

### (五) 写译：

- 1、争取把每天听写的短文都翻译，先英汉，再汉英。
- 2、注意整理笔记

## 写一份寒假计划篇二

### 一、总则：

- 1、坚持每一天，充分利用一切可以利用的时间学英语。没有持之以恒的学习和大量的时做保障，一切都是空谈。
- 2、每天听写一篇文章，以此文章为中心，展开一天的学习。
- 3、听说读写译五项都要练，以听说为主。
- 4、求质不求量，把听写的文章彻底搞懂足矣，不要好大喜功，贪大贪快。扎扎实实，按部就班，是学好英语的必经之路。
- 5、把零碎的时间充分利用起来学英语，不断地重复。
- 6、听写是个学习英语的好方法，要继续加强。
- 7、早睡早起学英语。
- 8、抓住一套教材足矣，不要盲目的更换教材。
- 9、每天学习英语必须要有详细可行的计划，必须坚决执行，没有任何借口。
- 10、相信自己，一定能够学好英语。

### 二、分则：

#### (一)听力：

1、除周末外，每天晚上10：00——12：00听写一篇五分钟左右的短文。着重听力后的分析过程。

2、早晚都随身带mp3□一有空闲时间就反复听这篇短文，直到听烂为止。

3、周末看一部外国电影，复习就内容，检查一周来的学习计划执行情况。

4、重视精听，听无数遍。

(二)口语：

1、朗读并努力复述听写的短文。

2、每天坚持张嘴说，每周参加英语角。

3、注意在朗读过程中纠正发音。

(三)阅读：

1、每周阅读一份英语报纸。

2、每次整理笔记。

初二寒假英语学习计划

1、每一天进行一小时以上的体育锻炼（最好是室外、能集体运动就更棒了）。

2、要关心时事新闻，关心社会生活（可通过电视或报刊）。

3、每一天做一些力所能及的家务，帮助父母、锻炼自己（比如洗碗、取报、整理房间等）。

4、每一天和父母做必要的交流（可在餐桌上和一起看电视时）。

5、读一本名著，古今中外皆可。

6、每一天保质保量地完成寒假作业。

寒假计划时间表安排可参考如下：

7：00起床

8：00做寒假作业或复习上学期

11：00吃饭

11：30娱乐

13：00做寒假作业或预习

15：00看课外书

16：30休息

17：00吃饭

18：00预习新课

20：30娱乐

21：30睡觉

### 写一份寒假计划篇三

首先，我们要明白学习英语绝不是看一部动画片，不是一蹴而就的事。要想不下一番苦功夫、不费一点力气就能学好英

语，那是绝对办不到的。

第一阶段：培养语感，对英语产生兴趣(考虑你要两年时间提高，建议你这部分时间定为步入高二至步入高三，整整一年，当然平时老师讲的还是要照常听)推荐每天听一首英文歌曲，直到能够听写出来里面的歌词，可以自己去搜索一些歌曲及歌词，刚开始听儿童歌曲，慢慢自己增加难度。电视不要看了，空闲时候就看英文电影或电视剧或综艺节目，一定要有字幕的，只有英文字幕的最好(中英文字幕是以后阶段用来提高翻译的)。

第二阶段：当你觉得自己对英语的学习是出于喜欢的时候(这时候即使不逼着你学习，你也养成习惯听英文歌曲和看英文电影)，扎实基础(建议高三上学期半年时间)买一本高中语法，认认真真从头看到尾，结合自己平时的时间，争取每天都看至少一个知识点。

第三阶段，要想学好英语，就得有股子韧劲儿。学过的生词和句子一定要记住，真正掌握它，千万别把希望只放在考前的突击记忆上。记单词一定要日积月累，备一个小本儿随身携带就更好。比如今天学了10个单词，记住了7个，其余3个怎么也记不住，这时你就可以把它们记到小本子上。小本子随身带，有空你就掏出来，看它几眼，说它几遍。看的次数多了，说的次数多了，再难记的单词也能记住。当然，记生词最好连句子一块记效果更好，这样记得牢。通过句子记新单词，不但扩大了词汇量，而且还记了单词的用法，真是一举两得。

第四阶段，要想学好英语，还要多动脑筋。要采用多种方法、多种形式来巧学巧记。对于一些较难理解的知识，我们可以把它的核心部分用一两句好记、好上口的话概括起来，进行记忆。

## 写一份寒假计划篇四

\*计划是实现目标的蓝图。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。

\*促使自己实行计划。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。

\*有利于学习习惯的形成。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会完成，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。

## 写一份寒假计划篇五

制定学习计划，要从四个方面下手，

一、根据自己的身体状态，确定每天学习时间。

二、总结考试，制定中、长期学习计划。

三、根据自己学习上的漏洞，制定学习计划。

四、从快速、准确、灵活性的方面，制定学习计划。

根据自己的身体状况，确定每天学习时间

有一次，赵凝润感到身体极端疲惫，于是就躺在床上，想通过睡觉恢复身体活力，可是想起自己必须完成的学习计划，躺在床上怎么也睡不着。于是他对自己说，“管它什么学习计划，以后不学习了！”于是，他就睡着了。睡足之后，他身体活力恢复了，又可以全力以赴学习了。

制定学习计划，首先要从自己的身体状况出发：

身体状况差时，少学习；

身体状况太差时，就不学习；

身体状况好，就要提高学习状态、超越“极点”。这样，才能把身体的潜力充分发掘到学习中。

提高学习状态、超越“极点”

只有提高学习状态，你每天有效学习时间才能更长、每次最长学习时间才能更长、学习强度才能更大、大脑才能更清晰，你才能更好得完成学习计划。

只有超越“极点”，你才能最好得完成学习计划。

超越“极点”，是指超越心理的“极点”，而不是超出身体的极限，超负荷学习。

只要你足够“狠”，就没有完不成的学习计划。

提高“狠劲”

今天能做到的事情，绝不能拖到明天。



能干好的事情，就一定要干好。

做事情，贵精不贵多。做题，就把能做出来的题目做精；看书，就要把能掌握的知识点搞清楚。

总结考试，制定中、长期(每周、每月)学习计划

根据考试中出现的某些现象，找出平时心态、身体、学习状态上的缺点和漏洞，然后，找出解决这些漏洞的方法，确定解决这些漏洞需要的时间，制订出每周、每个月要解决的学习漏洞。

通过分析考试试卷，找出学习上的漏洞和弱点，你就知道下一步该学习什么。如果分析考试试卷之后，你找出的漏洞不够多，你要自己做模拟考试题，找出学习上的漏洞。

通过分析考试试卷，你就知道哪门课程学习好、哪门课程学习不好；每门课程哪部分学习好、哪部分不好；试卷上做错的题目，是因为某些知识点没有记住、还是思考能力不行、没有形成知识体系，还是考试技巧不行。

这样，你就知道如何选择学习方法，然后才能确定每天学习时间的比例。

根据自己学习上的漏洞，制定学习计划

补弱项还是增强项？

一般的，弥补弱项(学得差的课程，某课程学得不好的部分)比起强化强项，更容易进步。

原因之一是使用在强项中总结出的好的学习方法往往可以用于弱项的学习。例如，如果你的英语处于中级阶段，语文处于初级阶段，那么，你就可以把已经证明有效的英语的学习

方法用于语文，如把英语背单词方法用于背语文字词，把英语阅读的解题技巧用于语文阅读题等。

其次，学习差的课程，使用相对低级的学习方法就能取得进步，而越低级的学习方法越容易掌握。

找出漏洞，尽快弥补

弥补自己的漏洞，是制定学习计划的核心。

集中优势兵力、首先解决最大的漏洞

在一个确定的时期内，你只能做好一件事情！

首先要针对最弱的课程。如果最弱的课程尚未入门，你必须找到入门的方法，如果这门课程处于中级阶段，需要突破，你必须突破。

一般的，在一段时间内，如几个月到半年，你往往只能解决掉一门课程或者两、三门课程，你不容易把高考要求的课程同时都突破。例如，你可以制定一个计划，先用三个月的时间把英语提高上去，然后再用三个月时间把数学提高上去。

对于需要入门或者需要突破的课程，你每天必须分配更多的时间。例如学校安排英语每天平均学习2个小时，你为了突破英语，你每天就要用4个小时、5个小时。

这样，在你的学习计划中，要确定每天的入门时间、每天的突破时间。

每天学习时间的确定

在一定的心态、身体阶段上，每个人的每天有效学习时间是确定的。如果你每天的学习时间大大超出你每天有效学习时间的极限，学习成果不但不会增加，反而会减少，你的身体

就可能会受到伤害;如果你每天学习时间少于每天有效学习时间,你进步的就慢了。

所以,你要合理安排学习时间,使自己每天的学习时间接近或者达到你每天有效学习时间的极限,同时,尽量不要采用熬夜等方法延长每天学习时间。

## 每天学习时间比例的确定

每人的每天有效学习时间是确定的,你要合理安排时间,用最少的的时间获得最大的学习成果。每天不同课程、某一课程的不同部分的学习时间的比例可以这样确定:

一、根据高考的分值的比例确定学习时间的比例(不适用于基础很差、知识上漏洞很多者)。

一般的,高考试卷中分值越高的部分,你应该花更多的学习时间。例如,假设语文的字词句等“基础知识”部分在高考中只有15%的分值,而你在平时却用50%的学习时间;作文占50%的分值,你在平时却只用15%的学习时间。有人说,字词句等基础知识学习好了,对作文也有帮助。实际上,提高作文水平的最好方法就是写作文,这就像要跑得快就得练短跑一样的道理。

二、根据成绩提高的快慢确定学习时间的比例。

一般的,某门课程哪一部分考试成绩提高的越快,这一部分学习时间就要越多。例如,经过一段时间的学习,你语文的字词句等“基础知识”部分已经学习的差不多了,你再花十几个小时学习它们,考试时,也许只能多考两、三分。但如果你把这十几个小时用于琢磨历年考题的作文题目,修改自己以前写过的文章,写一些新的文章等,作文可能会明显提高。

### 三、根据学习的好差确定学习时间的比例。

一般的，哪门课程学习的差，这门课程学习的时间要越多；哪门课程学习的越好，这门课程的学习时间要越少。某门课程哪部分学习的越差，这部分的学习时间就要越长；哪部分学习越好，这部分的学习时间就要越短。

因为，一般的，补弱项比增强项更容易进步。

#### 确定每天入门时间(主要适用于学习处于初级阶段者)

如果某门课程或者某部分知识没有入门，那么，你就无法预测自己在多长的时间内能够取得多大的进步，这样，你就很难安排学习计划了。所以，如果某门课程你尚且没有入门，你要尝试各种学习方法，无论花多少时间，也要入门！

学习处于初级阶段者，对于没有入门的课程或者某一课程的某部分，不容易难估计出自己要花多少时间才能入门，所以，在制定计划时要充分的考虑到这一点，每天在基本完成了其他学习任务后，要用更多的时间用于入门。

一般的，尚未入门的课程或者尚未入门的部分往往需要更多的时间，而已经入门的课程需要更大的学习强度和“狠劲”。

你可以把每天学习时间分为两部分，一部分是尚未入门的课程，另一部分是已经入门的课程，你可以在精神饱满、“狠劲”最足时学习已经入门的，其他时间用于尚未入门的。

#### 确定每天突破时间(主要适用于学习处于中级阶段者)

同样的，对于正在突破的课程或者某一课程的某部分，