# 2024寒假个人学习计划四篇

来源：网络 作者：明月清风 更新时间：2024-10-04

*寒假说长不长，说短不短，但对于学生党来说，却是一个绝佳的追赶时间。下面是范文网搜集准备的，供各位查看，希望你能喜欢。一、指导思想以国家的教育方针和上级关于师训工作的文件政策精神为指导，以建设一支师德修养高、业务素质精良、教学技能全面、教学基...*

寒假说长不长，说短不短，但对于学生党来说，却是一个绝佳的追赶时间。下面是范文网搜集准备的，供各位查看，希望你能喜欢。

一、指导思想

以国家的教育方针和上级关于师训工作的文件政策精神为指导，以建设一支师德修养高、业务素质精良、教学技能全面、教学基本功过硬、具有一定教科研能力适应新课程改革需求的教师队伍为目标，以“评好课”为师训工作的重点，以教师的可持续发展为本，努力开创我校教师培训工作新格局，造就一支适应现代化教育要求的创新型学习型研究型高素质的新型教师队伍。

二、重点工作：

1、加强政治学习和师德培训。

2、继续开展“拜师结对”活动，促进青年教师的成长与成熟。

3、落实好常规听评课活动，坚持听课后及时评课，学校提倡跨年级听课，鼓励、支持、拓展校外听课渠道。通过听评课活动，进一步规范教师的授课行为，促进课堂教学的规范高效，提高教育教学质量。

4、开展班主任培训工作，加强班主任师资队伍建设。

5、认真开展课题研究。本年度，除将继续加强课题研究的过程管理和档案建设，全面完成其它立项课题的结题和推广工作，并积极参加教育科研部门组织的教研活动，切实开展校本课题研究，以研促教，不断提高教育教学的针对性和实效性。

6、配合市教育体育局局继续做好骨干教师培训工作，开阔其视野，提升其教育教学理论素养和教学实践能力，并充分调动其在实施素质教育、积极参与教科研活动中的主动性和辐射带动作用。

三、主要措施

1、加强领导。根据局要求，建立学校骨干教师培养工作领导小组，负责检查、督促、指导、考核，项目领引，帮助骨干教师完成每年的目标任务，并负责上送年度考核结果。

2、自加压力。各类骨干教师要按照自身实际，制订一个向上一个层次目标的成长计划书，从师德水平、课堂教学、教育教学科研等方面对照条件，分解目标，按学年度制订自己的成长计划书。

3、引入竞争机制。对于高层次听课活动、展示活动继续采用申报制，学校择优批准。凭听课反思、学习体会、上翻版课等报销外出活动的费用。

4、组织各类活动。组织各类研讨、沙龙活动，在碰撞中激发灵感，在实践中提升能力。

5、建立健全人才培养梯队，重视名教师培养工作，做好市级学科教改带头人、教学能手、教坛新秀的培养、推荐工作。努力培养一支“师德修养好、业务能力强、学识水平高、发展潜力足”的事业型、复合型、科研型的教师队伍。

一、合理安排时间。首先你要清楚一周内所要做的事情，然后制定一张作息时间表。在表上填上那些非花不可的时间，如吃饭、睡觉、上课、娱乐等。安排这些时间之后，选定合适的、固定的时间用于学习，必须留出足够的时间来完成正常的阅读和课后作业。当然，学习不应该占据作息时间表上全部的空闲时间，总得给休息、业余爱好、娱乐留出一些时间，这一点对学习很重要。一张作息时间表也许不能解决你所有的问题，但是它能让你了解如何支配你这一周的时间，从而使你有充足的时间学习和娱乐。

二、养成预习的习惯。这就意味着在你认真投入学习之前，先把要学习的内容快速浏览一遍，了解学习的大致内容及结构，以便能及时理解和消化学习内容。当然，你要注意轻重详略，在不太重要的地方你可以花少点时间，在重要的地方，你可以稍微放慢学习进程。

三、充分利用课堂时间。学习成绩好的学生很大程度上得益于在课堂上充分利用时间，这也意味着在课后少花些功夫。课堂上要及时配合老师，做好笔记来帮助自己记住老师讲授的内容，尤其重要的是要积极地独立思考，跟得上老师的思维。

四、学习要有合理的规律。课堂上做的笔记你要在课后及时复习，不仅要复习老师在课堂上讲授的重要内容，还要复习那些你仍感模糊的认识。如果你坚持定期复习笔记和课本，并做一些相关的习题，你定能更深刻地理解这些内容，你的记忆也会保持更久。定期复习能有效地提高你的考试成绩。

五、有可能的话，找一个安静的、舒适的地方学习。选择某个地方作你的学习之处，这一点很重要。它可以是你的单间书房或教室或图书馆，但是它必须是舒适的，安静而没有干扰。当你开始学习时，你应该全神贯注于你的功课，切忌“身在曹营心在汉”。

六、树立正确的考试观。平时测验的目的主要看你掌握功课程度如何，所以你不要弄虚作假，而应心平气和地对待它。或许，你有一两次考试成绩不尽如人意，但是这不要紧，只要学习扎实，认真对待，下一次一定会考出好成绩来。通过测验，可让你了解下一步学习更需要用功夫的地方，更有助于你把新学的知识记得牢固。

以前读初中的时候，会觉得比较轻松。因为初中学的知识都比较浅，除了偶尔对某些问题需要深入讨论之外，基本不会遇到很深的问题。但要知道，上了高中，我们面临的问题不再是那么简单和具体，高中是我们在思维上的一个飞跃，我们必须要抛弃以前的定向思维，而去学会从不同的角度认识和解决问题。起其根本所在就是：相对初中的学习，高中的学习跨越了知识和能力两大台阶。高中的知识内容与知识结构与初中相比出现了两个飞跃：从具体到抽象，从特殊到一般，在知识的广度和深度上都大大提高。在能力方面，高中的学习对同学们提出了更高的要求，如抽象概括思维能力、逻辑推理思维能力、分析综合能力、自学能力等等都要求有较大的发展和提高。

从初中阶段进入到高中阶段，在学习上要跨上一个较高的台阶。为了顺利地跨越这一台阶，要有足够的思想准备，要以新的、不同于初中的学习方法，学好高中的课程。一个人确立自己的理想并不难，难得是有一个为实现理想而攀登的规划和决心。为此，制定一个高中三年的规划是非常重要的。所以我写下了这份高中三年学习计划书。

(一)高中六个学期的分析和自我目标

为实现以下规划必须做到：树立信心，满怀激情，走好成功第一步。切忌盲目激情，要有计划分步骤的学习，养成踏实认真的学习态度。

1、高一上半学期是一个初中走入高中的过渡时期。这个时期最主要的目标是：积极适应各科老师的教学方法，迅速吸收新知识，同时稳住脚跟，一步一个脚印地进步。所以我这个学期的目标简单来说就是四个字：适应、稳定。

2、高一下半学期是一个适应后的寻求及养成期期。这个时期由于对自己的学习态度、方法、能力有了一个比较客观的认识，因此对各学科特点有了一定掌握。这个时期的主要目标是：重点培养良好学习习惯，形成适合自己的学习方法，做到循序渐进地、有规律地学习，全面发展，形成自己的优势学科。简单来说就是：养成、规律。

3、高二上半学期是一个定位起飞期。此时，高中生活早已适应，学习方法、习惯已经成熟，所以，这个时期就要开始有所突破。这个时期最主要的目标是：进入一本梯队。

4、高二下半学期是一个稳步发展期。有了高二上半学期的起飞和突破之后，又要开始稳住脚跟了，这时要全面地、客观地看待自我和他人，毕竟“知己知彼，百战不殆”。这个时期最主要的目标是：稳定自我水平，基本确定自己在年级的学习地位。

5、高三上半学期是一个扎实复习期。经过高二的认知后，自己的学习地位也稳定下来，不再轻易后退。就要完全静下心来稳扎稳打地复习。此时也要注意调整心态，摆正主观态度。时刻保持新鲜的自信心、坚韧的性格。不要受客观环境的影响，履行自己的计划，做到步步为营。

6、高三下半学期是一个加速冲刺期。可以适当地做些拔高。要全面解决自己所面临的问题，查缺补漏，扫除残敌，不留后患。还有此时心理素质也很重要。时刻摆正心态，注意情绪的变化，做到自我及时调整，自我鼓励和认定。就如爱迪生所说：“自行是成功的第一秘诀”。

(二)我要掌握科学的学习方法。

1、预习 预习最重要的是能发展我们学生的自学能力，减少对老师的依赖，增强独立性;预习可以加强记课堂笔记的针对性，改变学习的被动局面。要在测览教材的总体内容后再细读，充分发挥自己的自学能力，理清哪些内容已经了解，哪些内容有疑问或是看不明白(即找重点、难点)分别标出并记下来。同时适当地一些课前的习题练习，逐步了解知识点。这样既提高了自学能力，又为听课“铺”平了道路，形成期待老师解析的心理定势;这种需求心理定势必将调动起我的学习热情和高度集中的注意力。

2、听课 听老师讲课是获取知识的最佳捷径，老师传授的是经验证的真理;是老师长期学习和教学实践的精华。我制定的听课方法包括以下几点：

A) 做好课前准备，即预习。精神上的准备十分重要，保持课内精力旺盛，头脑清醒，以及对探求知识的极大兴趣，是学好知识的前提条件。

B) 集中注意力。思想开小差会分心等一切都要靠理智强制自己专心听讲，靠意志来排除干扰。

C) 认真观察、积极思考。不要做一个被动的信息接受者，作老师的合作者，学习的参与者，要充分调动自己的积极性，紧跟老师讲课的思路，对老师的讲解积极思考。结论由自己的观察分析和推理而得，会比先听现成结论的学习效果好。

提高学习效率是一个很重要的问题。许多学生学习成绩不佳，往往起因于学习效率不高。学习效率不高往往由多因素造成。较低的学习兴趣、不良的学习习惯、身体的疾病等都能影响学习效率。下面，我们对此进行综合考察。

一、学习问题自我评价

每一个学习不良者并不一定真的了解自己的问题之所在，要想对症下药，解决问题，对学习问题进行自我评价便尤其显得重要了。对学习问题可主要从如下几方面进行自我评价：

l.时间安排问题

学习不良者应该反省下列几个问题： (1)是否很少在学习前确定明确的目标，比如要在多少时间里完成多少内容。(2)学习是否常常没有固定的时间安排。(3)是否常拖延时间以至于作业都无法按时完成。(4)学习计划是否是从来都只能在开头的几天有效。(5)一周学习时间是否不满10小时。(6)是否把所有的时问都花在学习上了。

2.注意力问题

(1)注意力完全集中的状态是否只能保持10至15分钟。(2)学习时，身旁是否常有小说、杂志等使我分心的东西。(3)学习时是否常有想入非非的体验。(4)是否常与人边聊天边学习。

3.学习兴趣问题

(1)是否一见书本头就发胀。(2)是否只喜欢文科，而不喜欢理科。(3)是否常需要强迫自己学习。(4)是否从未有意识地强化自己的学习行为。

4.学习方法问题

(1)是否经常采用题海战来提高解题能力。(2)是否经常采用机械记忆法。(3)是否从未向学习好的同学讨教过学习方法。(4)是否从不向老师请教问题。(5)是否很少主动钻研课外辅助读物。

一般而言，回答上述问题，肯定的答案 (回答“是”)越多，学习的效率越低。每个有学习问题的学生都应从上述四类问题中列出自己主要毛病，然后有针对性地进行治疗。例如一个学生毛病是这样的：在时间安排上，他总喜欢把任务拖到第二夫去做;在注意力问题上，他总喜欢在寝室里边与人聊天边读书;在学习兴趣上，他对专业课不感兴趣，对旁系的某些课却很感兴趣;在学习方法上主要采用机械记忆法。这位学生的病一列出来，我们就能够采取有效的治疗措施了。

二、自我改进法

1.SQ3R法

罗宾生(Robinson)提出的SQ3R法是提高学习效率的一种好方法。SQ3R是由Survey，Question，Read，Recite，Review几个单词的第一个字母缩写成的。

(1)概览(Survey)：即概要性地阅读。当你要读一本书或一段文章时，你必须借助标题和副标题知道大概内容，还要抓住开头，结尾及段落问承上启下的句子。这样一来，你就有了一个比较明确的目标有利于进一步学习。

(2)问题(Question)：即在学习时，要把注意力集中到人物、事件、时间、地点、原因等基本问题上，同时找一找自己有哪些不懂的地力。如果是学习课文，预习中的提问可增加你在课堂上的参与意识。要是研究一个课题时你能带着问题去读有关资料，就能更有的放矢。

(3)阅读(Read)：阅读的目的是要找到问题的答案，不必咬文嚼字，应注重对意思的理解。有些书应采用快速阅读，这有助于提高你的知识量，有些书则应采用精该法，反复琢磨其中的含义。

(4)背诵(Recite)：读了几段后，合上书想想究竟前面讲了些什么，可以用自己的语言做一些简单的读书摘要，从中找出关键的表达词语，采用精炼的语言把思想归纳成几点，这样做既有助于记忆、背诵或复述，又有助于提高表达能力，且使思维更有逻辑性。这种尝试背诵的方法比单纯重复多遍的阅读方法效果更好。

(5)复习(Review)：在阅读了全部内容之后，回顾一遍是必要的。复习时，可参考笔记摘要，分清段落间每一层次的不同含义。复习的最主要作用是避免遗忘。一般来说，及时复习是最有效的，随着时间的推移，复习可逐渐减少，但经常性地复习有助于使学习效果更巩固，所谓“拳不离手，曲不离口”，即是此意。

2.自我塑造法

上面介绍的SQ3R法是一种学习方法，仅可解决因方法缺乏而引起的学习上的问题。对于因其他原因而引起的学习问题，则还需综合考虑运用其他方法，自我塑造法即是一种综合法。

(1)选择一个目标。经过对学习效率低的原因分析，你已经找出自己的症结所在，但对改变它你不可性急，而应该首先选择其中较为可行的一项进行重点突破。我们常观到某些学生在接受长辈一顿训斥后，立即制定一个宏大的学习计划，其实这种计划十有八九是执行不下去的。我在学英语时，有一天忽然下决心要从阅读原版小说入手，结果我借了一世界名著《马丁.伊登》，并且向朋友宣布，我要花一个月时间啃下此书。结果呢，我连第一页都没能读完，因为里面的生词查不胜查。后来我选择了比较适中的学习目标，先从世界名著简写本入手，结果越读兴趣越浓，不再视英语为畏途了。

( 2)实行新的学习程序，如果你的症结是行为拖拉，为克服这个缺点你就应该给自己订一个规则，每天不完成预订的任务不睡觉。如果你的赞美是注意力不集中，那么你应分析不集中的原因。在寝室读书不集中，则应责令自己到教室里去读。如果读半小时后不集中，则应略为休息一下，或改变一下学习内容。如果原因是对读书不感兴趣，则首先努力去读自己有兴趣的书或改变单调枯燥的读书方法，将读书与工作、娱乐、陶冶性情结合起来，或给自己的学习以一定的奖励。坚持一段时间后，随着良好习惯的形成，学习兴趣就会逐渐浓厚。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找