# 最新高中学霸学习计划表(四篇)

来源：网络 作者：莲雾凝露 更新时间：2024-07-21

*时间就如同白驹过隙般的流逝，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，让我们一起来学习写计划吧。我们该怎么拟定计划呢？以下是小编为大家收集的计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。高中学霸学习计划表篇一开学都两周多了，高三（十二）班的走读生李天明的学习...*

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，让我们一起来学习写计划吧。我们该怎么拟定计划呢？以下是小编为大家收集的计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**高中学霸学习计划表篇一**

开学都两周多了，高三（十二）班的走读生李天明的学习和生活还是没能进入正轨。几乎每天早上，他都是在妈妈的反复催促下，才睡眼惺忪地从床上爬起来，接着扒两口饭亦或是干脆不吃，就匆匆忙忙地跑去学校上课了，而且还隔三差五地迟到。进入教室后，他还是一副没精打采、睡意浓浓的样子，拿起课本就发呆。听讲时注意力难以集中。上自习的时候，也是东翻翻、西翻翻，忙活了半天，到头来却发现自己啥都没复习好。

最让李天明郁闷的是，他又没坐在教室里玩，跟那些自暴自弃、干脆将高考这档子事甩到一边的同学相比，他不过是心不在焉而已，可复习的效果比那些不好好学的同学也好不到哪里去。李天明一想到马上要高考了，心里十分焦虑，一分钟也不敢耽误，可又无法专心致志地学习。他常常情不自禁地回忆起寒假暑假里的美好生活：睡觉睡到自然醒，打游戏打到手抽筋；想打球就去打球，想干啥就干啥，貌似只要不是犯罪的事情，他都可以去做一做。

这种自由自在的寒假暑假生活，现在想起来是多么地惬意和潇洒啊。可现在呢，他回到了学校，回到了这种竞争激烈且还沉闷单调的环境里，心里总觉得乱糟糟的，就好像有一团乱麻在心里搅来拌去似的。他不愿意寒假暑假就这样过去，不愿意那种自由自在的生活就此消失。可是，高考在即，必须要加把劲了，否则几个月后的高考该怎办呢？如果继续这样忙乱地学习下去，考上好大学必定没戏。李天明开始有点小疑惑了，禁不住思考：究竟我该怎么办呢？

寒假暑假虽然比较短暂，但相对其他节日来说，还算是一个时间比较长的假期。对于高三的学生来说，由于平时学习紧张、压力大，所以，不少人都打算在寒假暑假里好好放松一下自己。很多父母也支持孩子的这种想法，认为高三的确蛮辛苦的，放松一下未尝不可。但问题是，不少同学因此完全放纵了自己，整个寒假暑假期间完全将学习搁置一边，疯狂地睡懒觉、看电视、玩游戏、逛街，导致作息规律被打乱，生物钟紊乱。以至于返校后，不少同学仍然沉浸在那种自由散漫的状态中且无法自拔，其具体表现是学习没计划也没目标，像只无头苍蝇四处乱撞。可以想像，以此种状态进入高三下学期的复习，怎么可能取得好成绩呢？

首先，开学后高三生应对寒假暑假生活做一个了断。寒假暑假既然已经过去，你就要告诉自己，必须和寒假暑假说再见了。当然，可以将自己的寒假暑假体验用一段文字记录下来，作为寒假暑假生活的总结，就像游戏里的封印一样，封起来；也可以向好朋友说出自己的寒假暑假感悟，倾诉完后，在心里给新学期的学习挪出足够的空间。

其次，制定一个学习计划。俗话说，凡事预则立，不预则废。学习也是如此，也需要计划，尤其是在高考的脚步逐渐走近的时候。因此，你现在就应该根据自己的学习情况做一个详细的学习计划。包含的内容有：一是制定好作息表，并想方设法地保证自己能按照该表作息，比如用闹钟、请家长或者同学监督等方式来提醒自己；二是制定自己的学习目标，并尽可能地细化自己每天、每周、每月的复习内容和复习进度；三是明确自己的复习方法，找出每个科目最适合自己的复习方法，提高学习效率，从而起到事半功倍的作用；四是保证休息时间和娱乐时间，以便保持良好的精力，从而保证自己的课堂听课效率，远离熬夜学习导致的上课精神涣散和走神频发。

**高中学霸学习计划表篇二**

上东南大学便是我最大的梦想。也许在别人看来，以我的成绩去考东南大学，简直是痴人说梦，“考不上”才是毫无悬念的。不过，我想说，我想努力一下，我会努力一下。也许我不是最好的。不，我确实不是最好的。但我正在努力，将自己变得“更好”。为了自己的目标，我会在接下来的九个月，不到280天的时间里，好好努力，珍惜每一分、每一秒，踏踏实实地学习、生活。

上课一定不能开小差，打瞌睡的。万一没控制好自己，不小心走了神或瞌睡过去了，我会让朋友们对我进行恶狠狠的、毫不留情面的体罚。作业要在自习课上写完，回家后对当天的学习知识进行整理、巩固，并写一些资料进行强化。当天的任务当天完成，决对不会心疼自己，放自己一马。我知道，九个月后，大学是不会放我一马的。要坚持晨读，不能赖床，更不能迟到。若今天迟到了五分钟，那么明天就早到十分钟，决不含糊。这一方面，我会请妈妈帮忙，再不行就让爸爸出马，我就不信还会赖床。

学会在压力巨大的黑色高三快乐学习、健康生活，保持一个好心态，并坚守“不抛弃、不放弃”的理念，相信自己是有潜力大幅跨越的。上东南大学，念土木工程系！

东南，舍我其谁！

加油！加油！

1.晚上一定要保证睡眠。

2.上课听好课（不要只顾着记笔记，听明白其实更重要）

3.哪不懂，这些就是今天自己要消化的东西。

4.晚上不用苦命的熬夜！

5.每个周末都要把这周的知识，哪怕是草草的，也要过一遍。

好的学习成绩，在于好的学习习惯。

要想分配好学习时间就要制定学习计划！这是相当重要的！

①学习计划主要是计划对空余时间的利用。这个时间一般规定两件事：补课和提高。

②列出具体任务，然后把学习任务具体分配到每一周、每一天去，再计算一下，每天可以有多少学习时间，每项内容大致需要花费多少时间。计划中一定要安排严格的、足够数量的基本功训练，力戒好高骛远。

③检查效果，及时调整： () 每个计划执行到结束或执行一个阶段后，就应当检查一下效果如何。如果效果不好，就要找原因，进行必要的调整。检查内容是：是不是基本按计划去做？计划任务是否完成？学习效果如何？没完成计划的原因是什么？什么地方安排太紧？哪些环节安排轻松？等等。通过检查后，再修订计划，改变不科学、不合理的地方。

④不要贪心，要注意留出空余时间。一张一弛，文武之道，计划制定时，也要考虑吃饭、睡觉、休息、娱乐、体育锻炼等活动时间。

⑤灵活调整学习计划：确定计划后，就应该严格执行，但在学习中，根据实际情况灵活安排，不可过于拘泥。注意和同学交流学习心得，向老师请教学习方法，及时充实调整学习计划。

最后补充几句：计划虽然制定好了，但必须严格按照计划去做，否则辛苦制定的计划一点用也没有！而且还浪费墨水！呵呵！开个玩笑ｏ总之一定要严格按照计划的去做，才能达到最理想的效果！

**高中学霸学习计划表篇三**

基本概念要清楚，基本规律要熟悉，基本方法要熟练。关于基本概念、基本规律要熟悉它们是怎么来的?为什么要引入?它有什么用?它的物理意义是什么?和那些其他物理量相似或类同?与谁有联系?怎样记忆它?等等。再谈一个问题，属于三个基本之外的问题。就是我们在学习物理的过程中，总结出一些简练易记实用的推论或论断，对帮助解题和学好物理是非常有用的。如，“沿着电场线的方向电势降低”;“同一根绳上张力相等”;“加速度为零时速度最大”;“洛仑兹力不做功”等等。

要独立地(指不依赖他人)，保质保量地做一些题。题目要有一定的数量，不能太少，更要有一定的质量，就是说要有一定的难度。任何人学习数理化不经过这一关是学不好的。独立解题，可能有时慢一些，有时要走弯路，有时甚至解不出来，但这些都是正常的，是任何一个初学者走向成功的必由之路。

要对物理过程一清二楚，物理过程弄不清必然存在解题的隐患。题目不论难易都要尽量画图，有的画草图就可以了，有的要画精确图，要动用圆规、三角板、量角器等，以显示几何关系。 画图能够变抽象思维为形象思维，更精确地掌握物理过程。有了图就能作状态分析和动态分析，状态分析是固定的、死的、间断的，而动态分析是活的、连续的。

上课要认真听讲，不走思或尽量少走思。不要自以为是，要虚心向老师学习。不要以为老师讲得简单而放弃听讲，如果真出现这种情况可以当成是复习、巩固。尽量与老师保持一致、同步，不能自搞一套，否则就等于是完全自学了。入门以后，有了一定的基础，则允许有自己一定的活动空间，也就是说允许有一些自己的东西，学得越多，自己的东西越多。

上课以听讲为主，还要有一个笔记本，有些东西要记下来。知识结构，好的解题方法，好的例题，听不太懂的地方等等都要记下来。课后还要整理笔记，一方面是为了“消化好”，另一方面还要对笔记作好补充。笔记本不只是记上课老师讲的，还要作一些读书摘记，自己在作业中发现的好题、好的解法也要记在笔记本上，就是同学们常说的“好题本”。辛辛苦苦建立起来的笔记本要进行编号，以后要经学看，要能做到爱不释手，终生保存。

学习资料要保存好，作好分类工作，还要作好记号。学习资料的分类包括练习题、试卷、实验报告等等。作记号是指，比方说对练习题吧，一般题不作记号，好题、有价值的题、易错的题，分别作不同的记号，以备今后阅读，作记号可以节省不少时间。

时间是宝贵的，没有了时间就什么也来不及做了，所以要注意充分利用时间，而利用时间是一门非常高超的艺术。比方说，可以利用“回忆”的学习方法以节省时间，睡觉前、等车时、走在路上等这些时间，我们可以把当天讲的课一节一节地回忆，这样重复地再学一次，能达到强化的目的。物理题有的比较难，有的题可能是在散步时想到它的解法的。学习物理的人脑子里会经常有几道做不出来的题贮存着，念念不忘，不知何时会有所突破，找到问题的答案。

要虚心向别人学习，向同学们学习，向周围的人学习，看人家是怎样学习的，经常与他们进行“学术上”的交流，互教互学，共同提高，千万不能自以为是。也不能保守，有了好方法要告诉别人，这样别人有了好方法也会告诉你。在学习方面要有几个好朋友。

要重视知识结构，要系统地掌握好知识结构，这样才能把零散的知识系统起来。大到整个物理的知识结构，小到力学的知识结构，甚至具体到章，如静力学的知识结构等等。

物理的计算要依靠数学，对学物理来说数学太重要了。没有数学这个计算工具物理学是步难行的。大学里物理系的数学课与物理课是并重的。要学好数学，利用好数学这个强有力的工具。

健康的身体是学习好的保证，旺盛的精力是学习高效率的保证。要经常参加体育活动，要会一种、二种锻炼身体的方法，要终生参加体育活动，不能间断，仅由兴趣出发三天打鱼两天晒网地搞体育活动，对身体不会有太大好处。要自觉地有意识地去锻炼身体。要保证充足的睡眠，不能以减少睡觉的时间去增加学习的时间，这种办法不可取。不能以透支健康为代价去换取一点好成绩，不能动不动就讲所谓“冲刺”、“拼搏”，学习也要讲究规律性，也就是说总是努力。

总结：以上就是“高三物理学习计划及备考建议”的全部内容，请大家认真阅读，巩固学过的知识，小编祝愿同学们在努力的复习后取得优秀的成绩!

**高中学霸学习计划表篇四**

①先把“考试说明”看一下，紧扣大纲和说明系统全面复习，做到不遗漏任何知识点，而又不出“圈”，不做无用功。

② 重“读”教材。

翻开“五年真题”可以看到，很多高考题直接来源于教材，或者是由课本例题或课后习题改编而来的。因此复习时要依据课本，搞好对基础知识的复习，而不能一味地钻入高考复习的各种资料中。

读教材的\'四个要素：“划”、“查”、 “思”、“问”。

“划”是画出重要的概念、公式、定理或定律的涵义;

“查”指查找复习参考书，丰富对公式、定理或定律的理解;

“思”通过思考把知识、规律纲入自己的知识体系(变为自己的东西);

“问”是发现自己还有哪些问题没有解决，哪些概念比较模糊，哪些规律的应用方法没有掌握，以便在老师们讲解时重点突破。

①与老师们同步：老师们一般都有丰富的经验，课前己经深入研究过大纲、考纲，研究过教学方法和同学们的学习方法，课上专心听讲可以少走弯路。

②积极讨论互动：高三的课堂容量大、思维密度大，但你不是简单的“信息接收器”，而是“信息处理器”，要把接收的信息条理化、系统化，存入自己的知识体系库。要多问几个为什么：为什么这样做，怎么想到这样做，有没有其它做法?要积极主动地回答老师们提出的问题，积极参与同学间的讨论，将自己的身心与课堂的学习融为一体。

③做好记录：高三总复习无记录绝对不行，但把黑板上什么都抄下也不行，这样会过多分散听课的精力。可记录三点：重点(重点知识、重要方法);疑点(疑惑之处、需整理消化或易错之处);亮点(感觉特别巧妙，使自己豁然开朗之处)。多记模型、思维方法，少记题目。

选题针对：要针对考点进行有针对性的训练，不能搞题海战术。

题后反思：做完作业不要以为完成了任务而将题目高高挂起，要养成题后总结反思的习惯，做到：“异中求同”：将不同的习题加以比较、归纳，找出同类问题的解题方法;同时做到“同中求异”：把“形同质异”的问题加以比较，从中找出本质的区别。通过总结，培养知识的迁移能力，收到“解一题，带一片”的效果。不动脑子仿效式的作业、讨论式作业是收不到这样的效果的。要知道，成绩的提高不是听来的，而是自己 “悟”出来的。

检查效果：做完作业后，可检查一下自己对本单元的掌握情况。做高考真题相对其他检测题来说，回报率是最高的。此时，适合做难度稍低一些的真题。在这里我依旧推荐天利38套《最新五年高考真题汇编详解》，这本书选题难度适中，答案解析比较详细。拿出来“五年真题”，找到与本单元相关的题目做一做，看自己的掌握情况。我相信复习完本单元后，一般难度的高考题你都能做出来，原来“高考试题也就是如此”!是不是很有成就感的?

(1)做好单元测试。测试题目最好用较基础的“高考真题”和高考试题模拟题，这样的题不偏不怪，紧扣考纲，难度适中，可以从《最新五年高考真题汇编详解》和《xx全国各省市高考模拟试题汇编》中找题组卷，这里我推荐《五年真题三年模拟(分类活页试题)》。

(2)学生自主“周周练”。根据人的记忆规律，大规模的遗忘往往发生在学过之初的一段时间内，所以要做好“1-7-15”反馈练习。“1”是当天必须完成的练习，“7”是学过一周后的复习巩固;“15”是半个月的反馈巩固。由于平时复习时间紧，任务重，在这种情况下，学生自主的“周周练”(就是上面说的“7”)会很受欢迎。而周练的选题也最好是高考真题或模拟题，难度以你们做完后看答案能够完全解决为宜。能够直接用的周练题――《高考真题随时练》。从我近三年对学生的跟踪调查，他们对这本书很满意，训练效果也很好。

将做错的题剪录下来，粘贴成册，备注上错解原因：是属于知识缺陷，理解错误，还是一时疏忽看错了题，或是计算失误书写不当等;记录自己的感受和启发; 写清楚正确解法。隔一段时间再回去做一做，重新测试这些易错题时，要争取百分之百正确。这里我《高考错题本》一书，该书系统的就高考中常考易错试题进行了分类，分析了易错点，提出了应对策略。

步入高三，踏下心来学习，提高成绩并不是困难的事，难的是战胜自己，坚持不懈。在此，预祝各位新高三生尽快适应高三学习生活，找到适合自己的学习方法，在新的一年里，取得好成绩。

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