# 高二暑假计划总结(10篇)

来源：网络 作者：浅语风铃 更新时间：2024-08-13

*光阴的迅速，一眨眼就过去了，很快就要开展新的工作了，来为今后的学习制定一份计划。那关于计划格式是怎样的呢？而个人计划又该怎么写呢？以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。高二暑假计划总结篇一1、目标列计划的目的无非...*

光阴的迅速，一眨眼就过去了，很快就要开展新的工作了，来为今后的学习制定一份计划。那关于计划格式是怎样的呢？而个人计划又该怎么写呢？以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

**高二暑假计划总结篇一**

1、目标

列计划的目的无非是通过白纸黑字，使得自己对自己的学习情况能够进行监督和检查。

高一，高二学年，应把重点放在课本上、课堂内。因为高考虽强调淡化课本的考查，其实处处有课本的影子。“课内知识课外考”的测试方式，就要求我们把课内知识学扎实，否则无法完满地解答课外考题。当然，重点放在课本上，并不是将视野局限于课本，仍应有大量课外阅读，在课外阅读中巩固，贯通课本知识，培养能力。

高三学年，既是中学时代的最后一年，也是复习迎考的关键一年。高三学年的计划是完善知识系统树，“牵一发而动全身”，做到由一个知识点可以拎起一串，提起一面。系统地掌握知识后，技巧也就“水到渠成

2、知己

作战讲究“知己知彼，百战不殆”。学习也是一样。所以要制定出符合自己实际情况的学习计划，必须要“知己”。“知己”包括三层含义：明确学习奋斗的目标，了解自己的学习情况，明确地估计自己的能力。做到“知己”后，我们就可以制定计划了。

3、要求

列计划本身并没有太多的要求，你只要抓住两个字——“详、实”就足够了。

首先，要让自己知道，每天你具体干些什么，知道每周、每月的安排等。我们应该去计划自己的学习和生活，做到自己对自己心中有谱。一份计划上只出现时间和科目是不够的，最起码还要有具体的章节的安排，包括做哪些习题，看哪些笔记都应当有，这样才能真正地发挥计划的优势。所谓“实”，就是一定要符合自己的实际情况，适当地高一些也可以，但绝不可过高或过低。太低了，计划的内容松松垮垮，反而不如没有计划;但大多数人可能更容易把计划列得偏高，开始还能拼一拼坚持一下，但很快地就败下阵来。如果总是列这种过高过紧的计划，常常完不成，那么时间一久也就会对列计划失去信心了。一份好的计划绝不在于它的起点有多高，而在于它是不是能帮你更好地完成学习任务，让你的能力得到最好的发挥。

4、注意

①必须强调的是，制订计划必须按自己的特点自己制订，不能仿制别人的计划，别人告诉你的方法最多只能充当一个指路标的作用，是很难完全套用的。只有自己去试着做，摸索出自己的完整方法，才是最有用的。

②列计划只是一种手段，绝不要为了列计划才去列计划，只要是能达到目的的计划都是好计划。不管什么时候，列计划都只是为了完成一定的学习任务。

③刚开始列计划的同学，可能不太容易掌握好难易的尺度，列的计划过高过低都是自然的，只要不断调整，不断改进，很快就会适应这种方法。

④任何学习计划刚执行起来都难免会遇到一些困难，但你应该知道为了执行这份计划而付出的努力是值得的。能够适应这份计划是保证你的远程学习以及未来事业成功的重要步骤。

**高二暑假计划总结篇二**

1.制定一个学习计划

根据自己的身体状态，确定每天学习时间看书，就要把能掌握的知识点搞清楚。

2.制定学习计划的基本原则：

一、具体。例如，三天内浏览完某本书、每天语文写一篇作文、一个月内背完英语1000个单词、每天物理仔细读完20页课本、历史背完5章内容等。

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。

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

前提是: 晚上10:30点睡,早上6:30起。必须保证充足的睡眠及良好的精神状态。刚进入高二不用太苛求自己，因为还有一些课程还没有学完，不用急于转入复习阶段，高二上学期要做的是把新学的东西学会学牢。另外就是巩固基础，有空就看看以前学过的东西，积少成多，并且在这一学期中，对自己进行一个查漏，看看自己在哪些知识点上是不牢靠的，自己心里要明白，复习与学习才有一个方向和方法，转入正题，下面这些平时就可以开始练习了，到高三就一定要熟练了，还有平时就要注意考试心态的培养，哪也是一个得高分的关键!

关于理科的复习与练习，首先是公式，对公式要非常熟悉，公式中每个字母的含义，公式的推导，公式的使用对象，这些是很重要的，从现在开始，把各科所有公式分类并用一个本子整理一遍，做题的时候强化这些公式的记忆与使用，做到看到题目就知道要用到什么公式，以及清楚公式中字母对应的数字，在平时做练习题时，就要要求自己写出题目已知什么，未知什么，求什么，相关公式，这些都清楚了在解答。考试时当然不用写出来，但自己必须清楚。

关于化学：把整本书的所有化学方程式抄一遍到本子上，有时间就写一写，要能相当熟练的写出他们，记住并熟悉那几个特殊的，同时知道每个化学反应的现象，包括颜色，气味，形态等的变化，还有就是记住化学物的颜色，状态，气味，比如哪些物质是固体，白色沉淀有哪些..

关于数学：整理方程，公式，不是整理出来就可以，主要是熟知如何使用他们，熟悉函数图像，能准确的画出图像，并灵活运用图像，有时不会计算画个图就能知道答案。

关于物理：分类整理公式，熟悉并能运用，做题时要理解题目描述的过程.

3.实际的个人学习计划。

6：30 起床 (夏天是最漂亮的季节，早上的空气也最新鲜，虽然六点半早了点，但是为了新鲜的生活值得付出)

6：40--7：30 晨练 (想减肥的话 晨练是最重要的 跑步也好打球也好 一定要坚持~~)

8：00--9：30 早读 学习时间 (我是英语专业的学生 相信我如果想学好英语 早读很重要会锻练你的语感发音口语等各方面从下面的计划可以看到 我为你暑期安排的学习时间不多但这个如果坚持下来的话一定会收获不小)

9：30--12：30 自由活动 (毕竟是暑假时间 主要还是放松自己嘛这段时间可以上上网见见朋友 反正自己安排吧)

12：00--2：00 睡觉 (夏天最热的时间还是留下来睡觉 一来避暑二来养神)

2：00--5：00 自由安排 (还是想做什么就做什么吧 这段时间打打球 看看电视上上网 依你而定吧)

5：00--5：30 晚饭 (想减肥的话就要提前吃晚饭了)

6：00--8：00 读书 (这段时间感觉比较舒服 好好利用一下读一些喜欢的书啊或者干脆就学学习不是很好吗)

8：00--9：00 靠墙站立一小时 (这是瑜伽的一种 减肥很有效不过会很累 坚持住啊～)

10：00 睡觉

**高二暑假计划总结篇三**

完成目标

1.学科作业：复习并完成各学科作业，争取下学期各门功课成绩有所提高，名次力争进班级前八，级部前五十;

2.身体训练：达到身材健美标准。胸肌、背肌及腿部肌肉更合乎青年男性的最佳比例;有氧运动和无氧运动交叉，使体能更充沛，耐力更强，爆发力有所提高;

每日任务

体育项目

1. 早晨.跑山头公园5000米;

2. 上午：哑铃扩胸18个/组、俯卧撑36个/组、仰卧起坐60/组，上述训练每次各3组; (备注：其中“俯卧撑”不仅要纳入身体锻炼的项目，还要纳入政治思想的改造)

3. 下午：3点半以后和同学去大海畅游2小时。

文化学习

1.语文：每天学习30分钟， 以做作业为主

2.数学：每天学习30分钟，以做作业为主

3.英语：每天学习30分钟， 以做作业为主;同时要上网观摩若干英文电影;

4.其它：每天学习20分钟;

5.上网收集学习资料，强烈督促自己每天 上网时间不少于180分钟;

6.课外阅读：属机动时间视情况决定;

7.作文每周一篇(网上完成);

尊老爱幼

1.每天应抽出一定时间陪伴爷爷奶奶消遣，或者陪伴弟弟妹妹上网玩游戏。

机动备用

1.机动时间用来完成未尽的事项。

作息表

07：00—07：10 起床;

07：10—07：30 洗漱、便便;

07：30—08：30 跑山;

08：30—09：00 早餐、看新闻;

09：00—09：30 做语文作业，并 上网搜集相关资料;

09：30—09：40 撒尿、喝水、 锻炼身体;

09：40—10：10 做数学作业;有必要的话 上网搜搜数学课堂;

10：10—11：30 争取完成英语作业，看英文版大片训练听力提高口语;

11：30—13：30 午餐、午休、看当天专刊报纸;

13：30—14：30 上网放松

14：30—15：00 室内体育锻炼：俯卧撑、仰卧起坐等

15：00—15：20 写其它学科作业

15：30—18：00 吃水果零食，游泳;

18：00—18：30 享受晚餐同时对爸爸、奶奶的烹饪技艺进行 友好点评;

18：30—19：00 和爸爸 探讨人生;

19：00—19：30 看新闻联播或者上网浏览新闻(奥运会最新消息);

19：30—20：10 看其他电视节目;

20：10—20：50 辅导 爷爷奶奶电脑知识并实践;

21：00 —21：10 简单室内运动，吃水果或喝酸奶，看电视或上网浏览;

21：10—22：30 上网玩游戏 ;

22：00—07：00 洗澡睡大觉做美梦 至次日。

随着课程改革的深入，素质教育的全面推进，教师现有的文化知识、教育思想和教育理念、现代教育技术的运用等方面，已跟不上高质量的推进素质教育的需要。学校立足岗位，以集体备课、业务学习和课堂教学研究为业务学习载体，脚踏实地的抓好教师业务学习，作为教师我要也要通过自主学习来满足现代教育的需要，全面提高教学质量。

**高二暑假计划总结篇四**

这个暑假是高中的最后一个暑假，对即将升高三的学生来讲，这五十多天可以说是时间宝贵，必须做好计划，找到最适合的学习方法提高成绩。为得到较好的高三复习效果，必须在放假之初就为自己精心制订详细的学习计划和作息安排。

不同时段 学法各异

对高二学生而言，这个假期是高中最后一个长假期，高中课程、内容已基本学完，为迎接高三的全面复习。可以自主学习、自己安排，如果把假期学习时间安排得太零散，感觉挺可惜。根据自己的实际情况，按时段安排学习内容。

早上精力比较充沛，学习效率最高，适合进行集中训练。利用整块的时间，主要进行套题训练(题)，要求所有科目都要在规定的时间内完成，不断熟悉状态。

长时间的学习容易疲劳，必须穿插一些调整和休息的时间。在这段零散的时间里，可以念念单词、看看基础知识，不必强迫记忆，熟悉熟悉即可。

晚上的学习，主要针对白天各科学习中遇到的问题，对照标准答案和笔记逐一解决、分析，适当总结梳理，写出试题特点，类型。

不同学科 各有妙招

英语学科，每天都要保证做2-3篇阅读，培养语感。复习前四册英语书的词汇，推荐一个好办法就是，先背一个单元单词，再听对应的课文，单词记得快而且听力也有提高。如果还有时间，建议大家多阅读或朗读课文。

理科学习，要重视平时出错的题目，往往能暴露出学习中的问题，要认真分析原因。如果是由于知识的遗忘或模糊，一定要把这一部分相关的知识重新复习一遍。一个不错的方法是，针对错题的相关概念进行归纳和小结。强化运算训练，要求必须有解题过程(并规范表达)。

假期学习计划和作息安排

早上 6：30起床，6：40--8：40套题训练

上午 9：00-12：00学习数学和外语;中间休息半小时;

晚上 19:30-22:30学习生物，整理这一天学习当中的问题、改错并归纳。

23:00上床，听20分钟外语，然后休息。

8.十二点半—一点四十午睡

9.一点四十—五点半 学古筝(注意：五点五十前回家)

10.五点半—六点 帮妈妈做家务

11.六点—六点半 开餐了!

12.六点半—七点 看电脑(不玩久了，要学会控制自己)

13.七点—八点 练琴

14.八点—八点半 洗澡

15.九点准时睡觉。

**高二暑假计划总结篇五**

第一、目标要明确、适当。因为每位同学的基础各异，接受新知识的能力不同，所以选择目标一定要切合自己的学习实际，

要正确估计自己的知识和能力、估计能够自己支配的时间，了解自己学习上的缺欠和漏洞。目标既不能定得过高，也不能过低，“跳一跳就能摘到果子”，便是最佳目标。

第二、要合理安排常规学习时间和自由学习时间。常规学习时间主要是用来完成老师当天布置的学习任务，消化当天所学的新知识。自由学习时间是指完成老师布置的学习任务后归自己支配的时间，这一时间可用来预习、复习功课，查缺补漏和进行课外阅读、训练等。

第三、计划要全面，要符合素质教育的基本要求。中学生不能成天只讲读书，智育只是人追求全面发展的一个方面，除此，还有德、体、美、劳等。因此，在制定计划时还要安排锻炼身体的时间、娱乐的时间以及充足的睡眠时间等。

第四、要做到“长计划，短安排”。在一段较长时间内应当有个大致安排，每星期、每天干什么，也应有个具体计划，长远计划可以使具体计划有明确的实现目标;短安排，则可以使长计划的任务逐步落实。

第五、计划要留有余地，不要定得太死，太满，太紧，要留出机动时间，可作必要的补充和安排。

另外，需提醒同学们的是，学习计划不是制定给老师或家长看的，更不是用来装璜门面的，而是指导自己学习行为的准则。计划一旦制定，就要严格执行。计划执行一段时间后，一定要检查计划内的任务是否完成，没有完成计划的原因是什么……通过检查，

立即采取相应措施，调整补充计划或排除干扰计划执行的因素等。

高二暑假学习计划可以把一天分成几个时间段来安排。

早上可以多睡一会，7点起床，读20分钟英语。到室外活动20分钟，然后早餐。这是一天的前奏，做了这些一天才算完整。

8点开始安排一天。上午的时间比较好，通常不会太炎热，最适合用来安排学习。可以把上午的8点-11点这三个小时用来学习，

每学习45-50分钟，休息10-15分钟。这样学习效率高，又能保护视力。

中午11点后，可以帮家人做做家务，帮忙打个酱油买个菜。会做饭的也能顺便练习一下厨艺。

然后就是午饭时间。13点可以午睡一会，爱睡觉多睡会儿，不爱睡觉就少睡会儿。放假嘛，要对自己好一点。

睡醒14：00--14：30，再学习两个小时，到16：30。如果你有业余爱好，绘画啊或者书法什么的，也可以从中挤出一个小时来做这些。

16：30以后可以去室外活动活动，打个篮球，游游泳。女孩爱逛街的还能出去逛逛。

晚上自由安排啦，看个偶像剧、综艺节目，上上网，也让自己时尚时尚。

24：00前一定要睡觉

坚持几天可以放松一天，适当邀同学一起聚一下，逛街或者外出玩。

**高二暑假计划总结篇六**

高二学生要想学好英语，首先需要养成良好的学习习惯，学习英语只要掌握听、说、读、写四个知识点就很容易了，那到底如何才能彻底掌握这四个知识点呢?想知道答案的同学们，赶紧跟上来吧。

1、经常使用英汉双解词典的习惯

高二学生阅读面扩大，需要补充词汇量。学生应备一本英汉词典，如牛津中、高阶英汉双解词典，在学习中随时查阅。这在很大程度上能解决学生的疑惑，帮助理解词的用法，词汇量也就随之不断扩大。

2、良好的朗读背诵习惯

朗读是在课文所提供的语境中对语音、语调、意群、句型等基础知识的综合练习，同时培养纯正的语音语调和好的用语习惯以及为听力打下坚实的基础。对学过的句型、词组、对话、课文进行朗读和背诵，形成流利的语感，也培养了理解能力，为说、读及英语写作打好基础，这是提高英语水平的根本方法。

3、常做到良好的书写习惯

养成书写规范、字迹工整、卷面整洁的习惯也很重要。高中相当一部分学生的字体书写不好，难以辨认，大小写不分，词距若有若无，标点符号乱用，给老师批改作业和试卷造成极大的麻烦。这在高考阅卷评分中会吃大亏，白白丢分。因此，高二学生平时要养成书写规范的习惯，对大小写、标点符号和词距等一定要一丝不苟，力求规范化、整齐美观。

4、常常保持记录纠正错题的习惯

每次练习或考试后，应该把自己做错的具有代表性的题目抄下来，收集汇编，然后把老师对错题讲解后的正确语句熟读牢记，保留错误的答案，用红笔写上正确的答案，眉批上理由分析，这样就形成新的语言习惯。平时和临考前翻看，加深印象，引起注意，大大减少了错误率。既巩固了知识，又提高了应试能力，发挥了最佳的水平。

5、常常练习英语听力的习惯

听英语是对英语词汇，语法，理解能力的一种测试，无论你是听标准的英语听力题，还是英语歌曲，只要你能听明白，理解了，那就说明你对这段听力所含的单词，语法都掌握了，所以要保持听英语的习惯。

**高二暑假计划总结篇七**

1、目标

列计划的目的无非是通过白纸黑字，使得自己对自己的学习情况能够进行监督和检查。高一，高二学年，应把重点放在课本上、课堂内。因为高考虽强调淡化课本的考查，其实处处有课本的影子。“课内知识课外考”的测试方式，就要求我们把课内知识学扎实，否则无法完满地解答课外考题。

2、知己

作战讲究“知己知彼，百战不殆”。学习也是一样。所以要制定出符合自己实际情况的学习计划，必须要“知己”。“知己”包括三层含义：明确学习奋斗的目标，了解自己的学习情况，明确地估计自己的能力。做到“知己”后，我们就可以制定计划了。

3、要求

列计划本身并没有太多的要求，你只要抓住两个字——“详、实”就足够了。

首先，要让自己知道，每天你具体干些什么，知道每周、每月的安排等。我们应该去计划自己的学习和生活，做到自己对自己心中有谱。一份计划上只出现时间和科目是不够的，最起码还要有具体的章节的安排，包括做哪些习题，看哪些笔记都应当有，这样才能真正地发挥计划的优势。

4 辅导

选择一个合适的暑期学习辅导机构可以起到事半功倍的效果，市面上的暑期辅导机构非常多，其中不乏优秀的天材教育等，咨询电话 通过专业的1对1辅导短时间内找到学习中存在问题对症下药进行补差提高。而且在家庭中的学习环境受到外界影响非常明显，所以效率比较低。

学习是一个周期比较长的过程，今天的努力，并不能在明天就得到回报。它是量的积累引起质的飞跃。半途而废，最浪费时间与精力，并对人的自信心有很大的动摇。所以在实施计划时，一时看不到进步不要心焦，更不要气馁、不要轻言放弃。坚持!坚持一定能产生奇迹。

结束语：相信有了详细可行的暑假计划，这个暑假你一定有意外的收获。

**高二暑假计划总结篇八**

一、计划实施的目标：

1.提高自己在语文、数学等方面的学习能力。

2.加强运动，提高身体素质。

3.学会做简单的家常菜。

二、具体措施：

1.针对自己的薄弱学科的学习态度、学习方法、学习目标进行反思，调整。

2.在家长的指导下，写好自己切实可行的暑假生活、学习计划。(安排好每天复习进度的明细内容)

3.把练习卷上做正确的题目进行整理，确认自己已经掌握了哪些知识，具备了哪些运用能力，树立自己对本学科的信心。

4.把练习卷上做错的题目进行整理、抄录，打开教科书，逐题进行分析，找到错误的关键之处，进行认真的订正后，再到教材上找到相关类型的题目，进行练习、强化。(尽可能用自己的力量解决问题)

5.遇到无法解决的困难，按教科书的学习顺序进行梳理罗列。了解自己学习问题的共性薄弱点，然后可以请老师一起帮助解决。

6.每周二次带着学科的不懂之处和老师一起分析、解决问题。回家后运用老师解决问题的方法进行自我强化练习，填补自己的学习漏洞。(这一点必须按照教材由浅入深的学习顺序，切不可东一榔头西一棒的无序)

7.每次完成习题的订正，将错题订正的全过程，牢牢地记在脑海里(背出)，渐渐地形成解题方法的量的积累。

8.一星期打两次球，游三次泳，增加运动，提高体能。(也可以听音乐等，做自己有兴趣的事)

9.一星期跟着父母学做两次家常菜，如炒茄子，蒸鱼之类，再做一些力所能及的家务。

三、时间安排：

1.一星期学习五天，上午2.5小时，下午2.5小时。按一小时一节课安排好课表。

2.每天的3点以后是运动或做家务的时间。(也可以安排一些合适的娱乐活动)

3.双休日去看一些有益的展览会，或参加一些有益的社会活动。

四、督促自律：

1.设计好每天的生活学习评价表，对自己每天的生活、学习作好评价。

2.合作学习小组的同学互相督促，执行暑期生活、学习计划有始有终。

五、家长督促：

1.家长一周三次检查学生的暑期生活、学习计划执行的情况和进度，及时帮助解决执行中的困难。

2.家长在帮助学生执行计划时，也要尊重学生的要求，切不可急躁。要重视学生学习态度的调整和学习兴趣的提高。

**高二暑假计划总结篇九**

毕竟，学期中的学习大家都在学校进行，差别不太大，但是到了假期，学一个假期和玩一个假期直接影响学生对相关知识的掌握程度，必然对高考成绩产生影响。利用暑假不仅可以有时间调整作息，还有机会进行必须的复习和预习。要知道，对于一个希望在高考中有所作为的同学来说，高中的任何一个假期都是不应当浪费的。

更何况，高二是整个高中阶段知识容量最大的一年，高二学年知识总量占高考考核知识量的70%，也是决定高考取胜与否的关键性一年。可惜往往等到了高考复习的紧张阶段很多学长才察觉到这一点。为了以后不蹉跎这个黄金学习阶段，在新高二暑假，就应当领先进入高二学习的状态为高二的学习积累打好坚实的基础。

语文

暑期课程主要安排重在知识点积累和阅读能力的培养。

数学

高一主要的内容为函数，这也是高中最重要的一种解题思想：函数思想，高二上学期的内容主要为数列，向量，矩阵、行列式，算法。其中数列是主要内容，在高考中经常考压轴题，但是分析数列其中一种很重要的思想就是函数思想，因为数列的通项本身也是一个函数，所以可以从函数的性质进行分析。

所以暑期课程建议：前期巩固高一的函数内容，加大难度，增加学生对综合问题的分析能力，如何把复杂问题分解成简单问题。接着上数列内容，主要是等差等比数列的性质，然后对一些复杂的数列如何将其转化为等差等比数列。

建议：一方面把高一的内容打扎实，这样在分析一些综合问题的时候不会没有思路，另一方面学好数列，在开学的测试中考出好成绩，建立学好数学的自信

英语

高一重点是词汇语法复习提高，高二的重难点是语法。

建议：一方面把高一的内容打扎实，并学着总结各种题型的解题技巧，切盲目题海。平时可以以不同形式多接触英语，电影，美剧，英剧，英文歌曲等等。背单词不要死记硬背，词根法，同义反义辨析法，形近法，以及在阅读中累计单词为佳。

物理

高一内容的复习补充及高二的电磁学

高一两个学期的主要内容为力学，这是整个高中物理的核心部分，所以针对力学的复习很有必要，此外，很多学校高一时未加的拓展课程，如力矩，曲线运动，动量等，由于其在高考和自主招生中均占较大比例，故在复习高一物理的同时会补充这些知识点。

新课程方面，高二物理的核心是电磁学，包含电场，电路，磁场和电磁感应四章，暑期会就这四个章节进行一些预习和训练，同学在开学之后的分科选择中不至于盲目。

建议：高二下学期多数同学面临加一科目选科问题(有的学校在高二上学期)，而由于学校里的物理教学普遍以会考难度为主要参照，虽有一些好的学校有所拓展，但相比于高考也尚属不足，相比于自主招生的要求就更加不够，所以高二之前的这个暑假在物理上多花一些功夫，可以在开学后的测验和选择中更加从容顺利。高一复习补充以及高二预习的部分加起来在高考中所占比例约为80%。

**高二暑假计划总结篇十**

1.制定一个学习计划

根据自己的身体状态，确定每天学习时间

看书，就要把能掌握的知识点搞清楚。

2.制定学习计划的基本原则：

一、具体。例如，三天内浏览完某本书、每天语文写一篇作文、一个月内背完英语1000个单词、每天物理仔细读完20页课本、历史背完5章内容等。

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。

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

前提是: 晚上10:30点睡,早上6:30起。必须保证充足的睡眠及良好的精神状态。刚进入高二不用太苛求自己，因为还有一些课程还没有学完，不用急于转入复习阶段，高二上学期要做的是把新学的东西学会学牢。另外就是巩固基础，有空就看看以前学过的东西，积少成多，并且在这一学期中，对自己进行一个查漏，看看自己在哪些知识点上是不牢靠的，自己心里要明白，复习与学习才有一个方向和方法，

转入正题，下面这些平时就可以开始练习了，到高三就一定要熟练了，还有平时就要注意考试心态的培养，哪也是一个得高分的关键!

关于理科的复习与练习，首先是公式，对公式要非常熟悉，公式中每个字母的含义，公式的推导，公式的使用对象，这些是很重要的，从现在开始，把各科所有公式分类并用一个本子整理一遍，做题的时候强化这些公式的记忆与使用，做到看到题目就知道要用到什么公式，以及清楚公式中字母对应的数字，在平时做练习题时，就要要求自己写出题目已知什么，未知什么，求什么，相关公式，这些都清楚了在解答。考试时当然不用写出来，但自己必须清楚。

关于化学：把整本书的所有化学方程式抄一遍到本子上，有时间就写一写，要能相当熟练的写出他们，记住并熟悉那几个特殊的，同时知道每个化学反应的现象，包括颜色，气味，形态等的变化，还有就是记住化学物的颜色，状态，气味，比如哪些物质是固体，白色沉淀有哪些..

关于数学：整理方程，公式，不是整理出来就可以，主要是熟知如何使用他们，熟悉函数图像，能准确的画出图像，并灵活运用图像，有时不会计算画个图就能知道答案。

关于物理：分类整理公式，熟悉并能运用，做题时要理解题目描述的过程.

科学的、实际的个人学习计划。

团委工作主要有演讲赛，，征文比赛，十大歌手比赛，黑板报评比，书法比赛,志愿者活动，等一系列活动。看起来活动较多，较散，但是只要你仔细观察，就会发现他们都有一个共性，就是都需要我们同学积极参与，需要从同学中找出他们各自的特长和闪光点，有的同学怀才不露，那就需要你和他多交流，给他搭建展现自我的平台，有的同学文采较好，那就让他多参加征文活动，有的同学比较积极，那么就让他踊跃参加志愿者活动，有的同学有书法等特长，那么就让他参加书法比赛，有的同学德才兼备，就向推荐她参加学生会，并且有两位同学担任学生会部长,上进的但还没入团的同学，要求他入团等。 暑假计划 重在坚持 并不是说一定很严格

简单的日程 只要每天都做到就可以了

下面是为你制定的计划~ 呵呵 不知道怎么样

6：30 起床 (夏天是最漂亮的季节，早上的空气也最新鲜，虽然六点半早了点，

但是为了新鲜的生活值得付出，呵呵~)

6：40--7：30 晨练 (想减肥的话 晨练是最重要的 跑步也好打球也好 一定要坚持~~)

8：00--9：30 早读 学习时间 (我是英语专业的学生 相信我

如果想学好英语 早读很重要

会锻练你的语感发音口语等各方面

从下面的计划可以看到 我为你暑期安排的学习时间不多

但这个如果坚持下来的话一定会收获不小)

9：30--12：30 自由活动 (毕竟是暑假时间 主要还是放松自己嘛

这段时间可以上上网见见朋友 反正自己安排吧)

12：00--2：00 睡觉 (夏天最热的时间还是留下来睡觉 一来避暑二来养神)

2：00--5：00 自由安排 (还是想做什么就做什么吧 这段时间

打打球 看看电视上上网 依你而定吧)

5：00--5：30 晚饭 (想减肥的话就要提前吃晚饭了)

6：00--8：00 读书 (这段时间感觉比较舒服 好好利用一下读一些喜欢的书啊

或者干脆就学学习不是很好吗)

8：00--9：00 靠墙站立一小时 (这是瑜伽的一种 减肥很有效

不过会很累 坚持住啊～)

10：00 睡觉

ps。 计划里早饭是中饭没有写进去 这个是依你个人而定的

不过不管什么时候吃 饭后一定要站立半小时之后再活动

有利于你的减肥

其实计划这种东西 不管做得怎么样 还都是要靠自己坚持的

否则再好的计划也只是一张白纸~

呵呵 最后加油~~~ 把玩的时间多安排一点，一天又4，5个小时学习就好了，不要太紧，但是不能都玩，最好早上一起来就学习，然后中午或者下午的时候看看杂志什么的休闲一下

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