# 初三毕业暑假学习计划

来源：网络 作者：梦里花落 更新时间：2024-10-10

*与初中相比，高中的学习有一些新的特点：①知识量大；②学科内容深，学科知识的抽象概括性强，需要掌握大量的科学概念、公式、定理、定律；③综合性、系统性强，要理解或解决一个问题，往往需要综合运用各学科知识。高中生每天要学的内容很多，如果不分先后顺...*

与初中相比，高中的学习有一些新的特点：①知识量大；②学科内容深，学科知识的抽象概括性强，需要掌握大量的科学概念、公式、定理、定律；③综合性、系统性强，要理解或解决一个问题，往往需要综合运用各学科知识。

高中生每天要学的内容很多，如果不分先后顺序和轻重缓急，就会手忙脚乱、丢三落四，本来能学好的东西也学不好，这就需要制定一个学习计划，每天运用计划促进学习目标的实现，磨炼意志力，养成良好的学习习惯并且提高学习效率，减少时间浪费。

每个人的具体情况不同，学习计划也应该因人而异，但在制定计划时应注意以下几点：

黄金时间来记忆

首先应该抓住记忆效果最佳的时间段来安排记忆，提高效率。一般而言，早上6：00–7：00头脑清醒，记忆效果比较好，上午、下午都有课程安排学习比较紧张，中午休息30–50分钟可以缓解疲劳，以便下午有充沛的精力学习。而每天如果不能保证7–8小时睡眠，记忆效果也会降低。

尊重自己生物钟

由于生理条件和生活环境、习惯的不同，人们的生活节律和最佳感觉也往往不尽相同。有的人的学习最佳时间在上午，有的人在下午，还有的同学感觉晚上学习效率最高。在了解了自己的最佳学习时段之后，按照它来安排自己的学习和休息。将最重要的事情放在最佳感觉时间去做，就会取得事半功倍的效果。

学习要有时间限制

为了提高效率，在制定计划时，要适当给自己“压力”，对每一科目的预习和复习要做到三限制：即限定时间、限定速度、限定准确率。这种目标明确，有压力的学习，可以使注意力高度集中，提高复习效率。同时，每学习完一部分时，都有一种轻松感、愉悦感，会更充满信心地复习下去。

对照计划反省

计划一旦制定，就要雷打不动地完成，如有完不成的，也应立即在次日加倍补上。如：反省自己，当天的计划完成了没有，明天先干什么？再干什么？如果完成的好时可奖励自己一次；如果完成的不好时可惩罚自己一次。这样做，既有约束力又有可操作性，每天都会感到在进步。一段时间后，还应该根据自己的学习情况，对计划做出进一步完善，使其更好地促进学习。

公开学习计划

少数高中生缺乏自我约束能力，这样的同学在制定学习计划后，最好向家长、老师或者同学宣布。这样做一方面会起到监督作用，也会起到一个强迫约束效果，当自己不能坚持时，马上就会想到：“是否别人会笑话自己意志薄弱”或者“太没出息了”，因此就能坚持到底，“无论如何，一定要坚持实行自己的计划”。 经过初三一整年紧张的学习，现在毕业了应该放松一下心情，好好和家人聚聚。

但是也要做好迎接高中生活的准备。学习是永无止境的，短暂的放松后应该要回到学习中。

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