

2023年暑假计划与总结 高一总结及暑假计划(精选5篇)

在现实生活中，我们常常会面临各种变化和不确定性。计划可以帮助我们应对这些变化和不确定性，使我们能够更好地适应环境和情况的变化。怎样写计划才更能起到其作用呢？计划应该怎么制定呢？那么下面我就给大家讲一讲计划书怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

暑假计划与总结篇一

高中学习跟初中差别很大，学生想快速跟上高中学习节奏，建议先从这四方面入手。

1、主动预习

高中每个学生学习速度和特点都不一样，老师只能按多数学生的特点来教，如果不预习，很有可能赶不上进度。初中课堂知识能当堂消化，但高中课堂难度增加，20%的课堂知识，学生不一定能完全理解，需要课后通过习题等作业加强消化。

在浏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。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同学们的学习热情和高度集中的注意力。

对预习来说，主要就是要做到看书速度快，理解速度快。最重要的是要克服内外干扰。外部干扰包括无关的声音、让人分心的视觉嗅觉刺激物等；内部干扰主要指疲劳、疾病，与学习无关的思想感情等。克服内部干扰主要应积极锻炼身体，保证充足的睡眠，有意变换学习内容，避免用脑过度，防止

身心过于疲劳等。克服外部干扰，除了要尽量避免影响注意的外界刺激，例如把桌上无关的画报玩具收掉，把收音机关掉。还要有意识锻炼自己的意志，培养“闹中求静”的本领，使注意能始终保持并有韧性。

2、正确听课

听老师讲课是获取知识的最佳捷径。为提高课堂效率，听课时应保持精力旺盛，头脑清醒，这是学好知识的前提条件。课堂上，集中注意力十分关键，不要思想开小差。在老师讲解时，应做到认真观察、积极思考。有的同学听课时，往往忽视老师讲课的开头和结尾，这是错误的。

开头，往往寥寥数语，但却是全堂讲课的纲。只要抓住这个纲去听课，下面的内容才会眉目清楚。结尾的话虽也不多，但却是对一节课精要的提炼和复习提示。同时，听课中还要注意老师反复强调的部分。听课时，应做好课堂笔记。俗语说，好记忆不如烂笔头，为了充分理解和消化，必须记笔记。做笔记时，充分调动耳、眼、手、心等器官协同工作，可帮助学习、记忆。

争取在老师讲课时，就把这一部分内容学会、理解，否则下课再自学，就会花费很多的时间和精力，而且不一定学好。上课听讲是最重要的一环，学生的大部分时间都在听课，这么多的时间利用不上，就太可惜了。上课听课效率高不但可以节省复习时间，对你提高做题速度也有极大的帮助。

同时课后针对性的练习题一定要认真做，不能偷懒，也可以在课后复习时把课堂例题反复演算几遍，毕竟上课的时候，是老师在进行题目的演算和讲解，学生在听，这是一个比较机械、比较被动的接受知识的过程。也许你认为自己在课堂上听懂了，但实际上你对于解题方法的理解还没有达到一个比较深入的程度，并且非常容易忽视了一些真正的解题过程中必定遇到的难点。“好脑子不如赖笔头”。对于任一学科

题目的解法，光靠脑子里的大致想法是不够的，一定要经过周密的笔头计算才能够发现其中的难点并且掌握化解方法，最终得到正确的计算结果。

3、有效复习

高中复习在于平时，考前的“临时抱佛脚”是不起作用的。复习可这样进行：课后回忆，即在听课基础上把所学内容回忆一遍；精读教材，对教材理解得越透，掌握得越牢，学习效率也就自然提高了；整理笔记；看参考书，这是补充课外知识的好方法；补缺补漏，系统掌握知识结构；循环复习，将甲复习完后复习乙，在复习完乙后对甲再进行一次复习，这种循环复习利于记忆。

对复习来说，主要就是要提高做题的速度。无论现在的人如何批评“题海战术”，但是我觉得对数理化这些科目来说，做题是必不可少的，这是一个把自己所学的知识与具体操作结合的过程，所以在数理化的学习上做题是必须的。但做题并不意味着要见一道做一道，我认为做题“贵精不甚多”，做一道题要学会“举一反三”，用心揣摩这一类题目的特点，这是提高做题速度的很好的方法。同时要注意每做一道题，要有一道题的收获，不能做上十道题毫无收获，还是就会做这一道题，这个收获从哪儿来呢？就是总结归类。寻找不同的题型、不同的知识点之间的共性和联系，把学过的知识系统化。

对做题来说，要看看每一道题的条件是进行怎么组合的，和你采取的方法有什么内在的联系。这样，将来遇到类似的问题，就有处理的方法了。数理化再千变万化，也是有章可循的，一定要关注你这个题的方法和题的条件之间有什么联系，点点滴滴就形成思维定式，拿到条件，就要分析它和哪个解题方法能够有联系，找到一种见到条件，能够联系出方法的能力。这样既可以比较准确地把握方法，也可以提高你做题的速度。

另外要想提高做题的速度，不妨用用这个办法：先有目的地找一些题目，自己估量一下做题的速度，看看自己哪种类型的题做得比较快，哪种类型的题做得比较慢，再好好分析分析，到底是由于什么原因影响了你的速度，然后根据情况改进做题方法，或是改变做题思路，这样慢慢提高速度应该也较为可行。

4. 多和老师交往

向老师提问，也可以多聊天，当你和一位老师熟悉后，再上他的课，感觉就完全不一样。喜欢一个老师，很多时候会帮助你喜欢这门课。

暑假计划与总结篇二

转眼见这个暑假就要过去了，新的学期就要开始了，我要对我的整个暑假生活和学习情况做一个总结。生活方面，习惯了自己照顾自己。还有，我的生活起居很有规律。

新的学期，新的开始！让我在新的学期里有更大的收获和进步，一起加油吧！！！！

新学期新打算

1、每天都不能松懈。上课要认真听讲，特别是老师分析题的时候，更要仔细听，不能心不在焉。把当天所学的课程复习一遍，还要把第二天要学的课程预习一遍。

2、尊老爱幼、尊敬师长、乐于助人，还要爱护环境，看见垃圾捡起来，扔到垃圾箱里……

时光飞逝，转眼间两个多月的假期结束了。回顾这个假期，自己过得还算是充实。初三是非常重要的这一年，因此我们需

要在开学初规划一下自己的这一学年。在此，我总结一下自己的假期，并制定一个新学期计划。

假期总结。这个假期里，我首先按照学校的要求认真完成了老师布置的各项作业，并在完成作业的基础上，练习了一些课外题。除此之外，我还抽出了近两额星期的时间上了课外班，提前学习了数学和物理的知识。总的来说，我这个假期过得不错，不仅没有耽误学习，而且出去开阔了自己的视野。但也有不足之处，比如说我在电脑和电视上花了较多的时间，这点在开学之后不会发生。

以上就是我的总结和计划。

对于我初中的第一个寒假的表现，我还是比较满意的。这期间我认真完成了所有的假期作业，有一些比较难的则和父母一起讨论，还和父母一起分析了期末考试试题，感觉收获很大。作业之余，复习了七上的有关内容，并预习了七下的部分内容，阅读了《水浒传》及一些其它的课外书籍，丰富了自己的知识，扩展了自己的'视野。

我总是尽力的帮助父母做一些力所能及的家务事，偶尔上上网，看电视时间比较长。

现在新的学期开始了，结合上一学期存在的问题，为了让自己能做得更好，我也对自己有了新的要求。校内校外都要认真完成作业，上过的内容要及时复习，有问题时一定要及时问老师，将所有没有听懂的知识都弄明白。上课认真听讲，认真做笔记，上课积极发言，不随意做小动作、讲话。平时要多做有意义的事，如多读书，并做好读书笔记，多做数学题，多听英语磁带，每天坚持练字页，做一道数学难题，做一篇完形阅读，少上网，少看电视。

还要在性格上进行改变，要开朗一些，多与人交流。

我对自己下次考试的要求：

- 1、做题时要看仔细，不能马虎；
- 2、认真对待每一道题；
- 3、遇到难题不能放弃，要克服困难仔细思考；
- 4、做完要认真检查。

我相信，我的成绩一定会上升的，请老师和同学们监督我。

暑期工作：

1、暑假社会实践工作。按照国家关于大学生暑期社会实践的文件精神，文学院组织了4支集中实践小分队，其中元氏县小分队和宁晋县小分队，是学校重点；另外，还组织了同乡队等分散实习小分队 15支。在整个的社会实践过程中，实践队员克服诸多困难开展工作，方向明确、方法得当、效果显著，其中元氏苏村社会实践队开展工作情况得到了中国青年报和燕赵都市网的关注。

2、暑期大家访工作。按照省教育厅、省教育工委和活动办的指示，在暑期继续开展大家访工作。共完成实地走访了七个地市十多个县市的20名同学，把学院的问候带给了20个家庭。另外，还通过信函家访和电话家访，将文学院所有在校本科生家庭全部覆盖，将文学院的办学理念、办学成绩、学科建设成绩及时地传给千家万户。既扩大了学院的社会影响，也督促了辅导员爱岗敬业精神。

3、招生和迎新工作。完成了学院的招生工作，学院2015年共计招生免费师范生40人，平均分575；共招收普通本科生327人。完善了新生入学前教育工作，取得了较好的效果。9月4日，普通本科生新生报到；9月13日研究生新生报到，在整个

迎新工作中，文学院能够按照学校的工作部署前瞻性地开展工作，学生工作队伍群策群力，团结一致，保证了各项工作顺利完成。截至目前，已经完成了新生的开学典礼、本科生的心理健康教育 and 安全教育。

4、协助完成了研究生推免工作和农村教育硕士的推免工作。

5、完成了学院承办的高层次学术会议承办的协助工作。

6、河北省首届师范生教学技能大赛工作。完成了语文学科选手的选拔、指导教师选聘、培训学生和参赛工作，在学院的大力支持下、易卫华和黄福元不辞辛苦，学生刻苦训练，终获佳绩。

二、本学期工作

以学校本学期工作计划为蓝本，集合学院工作实际情况，特制订工作计划如下：

1、以学风建设为中心，完善常规工作，促进学生综合素质的提高。如：新生入学教育、二年级专业拓展、三年级本科生的专业技能训练、毕业生的就业技能训练等工作。（教师技能再提高、面试技巧和公务员应试系列讲座等和研究生考试辅导专题讲座。）

2、继续完善共青团在引导青年大学生成才的功能，进一步规范学院学生工作刊物和社团刊物的编辑和发行工作；对一二年级的班刊做好方向指引工作，提升学生的审美能力，适时总结百篇文章写作工作。

3、督促辅导员老师不断提升个人职业化能力，力争经过两年左右的时间，完成辅导员老师的职业化建设任务，保证在全校范围内在职业化建设方面保持领先地位。

4、结合中央关于在大学生中发展党员的精神，结合学院实际探索组织发展的新举措，切实发挥组织发展在学生中社会主义核心价值观的引领作用。

暑假计划与总结篇三

记得去年暑假，爸妈天天让我在家里写作业、看书、准备好中学……那种时光真的好枯燥，好乏味。让我的暑假生活过得不充实。现如今，我考取了好的中学，长大了，是该好好的主宰自己的暑假生活。我为自己的暑假制定了一份计划，计划如下：

计划一：暑假即将迎来的是新年(春节)，在新年里，我会获得很多的压岁钱，我将用我的压岁钱给外公买一瓶好酒，给外婆买一双舒适又柔软的棉鞋。向他们表示一下外孙女的一点点孝心。当然，我还要丰富我的大脑，要想丰富我的大脑只有一个地方可去——新华书店。我要在新华书店买我喜欢的文学著作、教辅书、练习题纲等书籍物品。我还要在新华书店阅读我喜欢的名人名事，例如：鲁迅、郭沫若、萧红、史铁生等等的名人。

计划二：新年过去，我要好好地学习英语，它可是这个假期中的“重头戏”。前几天，我在一张报纸上看见了这样一篇报道：一位年近七十岁的老太太，在申奥胜利举行后，决心学习英语，现在他的英语说的头头是道，都可以当翻译了。于是，我受到了激励，决心学好英语，争取成为一个小有作为(咱先别扯远了，先做一个小的吧)“英语通”。

计划三：我要在这个暑假中成为一个“网虫”(别误解了，不是沉溺于网络游戏的“网虫”，你听我娓娓道来就知晓了)，我先要练习打字，在“网”的世界里汲取知识，在“网”的世界里开拓视野，在“网”的世界里自在的遨游。等到开学后，我要把我的课堂笔记、试卷分析、考后总结等等统统存

入电脑里，把它变成我的“知识金库”。

现在，我的暑假计划制定出来了，接着就该实现这个计划了。我相信，在我自己对自己的约束，要求下，这个暑假一定会过得充实、快乐。

暑假计划与总结篇四

很多中学生在刚放假后的前几天不能安心学习，给自己找个理由“学了半年了，放松几天总可以吧，七天后我再开始学习”。但是，往往一玩起来，就收不住心了，离开学还有几天的时候，发现作业还没做一半。更可怕的是，很多孩子在假期玩散了心后，开学后也很难进入状态，成绩下滑就成了假期学习的必然结果。

所以，暑假期间，关键的是要给孩子制订一个有规律的“学、玩计划”，最好是每天都有玩和学的时间，即使需要拿出几天甚至十几天的时间去玩，最开始的几天也要严格按照固定的时间表先调整生物钟。

2. 选择课外辅导机构要注意“对症下药”

针对许多孩子不会安排自己的学习，自学能力不强，以及有些偏科的情况，有些家长会选择给孩子请家教、报辅导班，或者报一些夏令营，提醒家长，课外辅导机构众多，鱼龙混杂，即使各方面都不错的辅导机构也有自己的特色，给孩子选课外辅导机构，一定要分析该机构的“特色”是否针对自己孩子的“特点”。为孩子计划暑假的具体安排时，找一个孩子信任的人，并且有一定的学习或教学经验，帮孩子制订暑假的学习计划，做孩子在选择课外辅导机构时候的“高参”。

3. 学习以外的安排要给孩子一定的“自主权”

在一些孩子眼中，不管什么时候，只要自己玩，家长肯定不高兴。在暑假里，家长不应该让孩子一直笼罩在学习的压力之下。以至于孩子全天处于家长逼着学点就学点，偷空能玩就玩会的状态。最关键的是，家长一定要针对自己孩子的特点制定有针对性的策略。

总之，暑假就应该还孩子一个自在的假期，也不用太多干涉孩子的生活、学习，如果要给孩子报补习班，也要跟孩子好好商量好，不让孩子带不情愿的思想投入到学习中。

暑假计划与总结篇五

(1) 内容

整体内容(10多本书…)，

一节课内容(韦达定理一节课与一周课…)

(2) 要求

i. 一条路…多条路中选一条路(能力要求)

ii. 带着走路…告诉路线自己走路，甚至有多条路，学会从中选择。

iii. 课内与课外：上课听“懂”了就行吗？关键在落实自我提高
书上作业会做就行了吗？还在理解、变通与应用。

学习阶段

初中三阶段：“懂、会、对”懂——知道，能复述，步骤能看懂(看教练游泳，要做那些动作，如何协调)会——会模仿，掌握解题步骤，能直接用所学知识(会做完整的游泳动作)对——具

体问题具体分析，用解题方法正确地解具体问题记住一条路线，并能处理这条路中可能会遇到的问题，正确走到目的地。

高中五阶段：从“懂、会、对”到“活、熟”

“活”即“灵活”，就是要不拘泥于固有模式，善于变通。学会一题多解、一题多变。初中知识少，知识与方法的记忆不成问题，做题时能及时联想到。高中知识方法多，因而，要将你学过的知识与方法进行及时的归纳总结，让你的知识成网、方法成套。

“有的同学一次考得好，一次考得差”，陷入这一“怪圈”的根本原因是这些同学的知识结构不完整，以至影响了解题时提取知识的灵活度。

考得好，是因为刚好考到你比较擅长的内容，题目也往往比较死板；考的差，是因为刚好考到你薄弱的内容，这些内容在你的知识结构中并没有形成有序的结构，甚至找不到它们的“蛛丝马迹”了，成绩自然就不理想了。

那些考试的“常胜将军”，不论试题的难度如何，他们的成绩总是那么的优秀，其实就是他们的知识与能力结构比你的完整，那么解起题目来，也就比你灵活了，成绩自然比你优秀了。

其实生活中也有类似的例子，如果你将家里的一些工具归整的井井有条的话，那么当你要用锤子时，就能很快地对它进行“定位”，很容易找到它了。

“熟”即“熟练”，讲得明确一点，就是自动化。

老驾驶遇到特殊路况或危险情况，能自如地应对，根本不需要背诵危险情况应付注意事项，这就是自动化。有的同学遇到一个数学难题、新题，能自动想到做过的题，或学过的方

法，这并不是因为脑子灵活，是对所学数学知识与方法的高度熟练。

如何做到熟练？

(1)大量的练习。数学成绩是练出来的。当然还要学会解题后的回顾与总结。

(2)独立、限时练习。课后及时复习，然后再做作业，把作业当成测试，独立限时完成。

(3)模拟考试。一章一节内容后的测试要重视，查漏补缺。

学好高中数学并不难，如何学好高中数学

1. 了解数学学习的五个阶段，并以此为要求学习高中数学。

2. 做好数学为学习的六个环节：

3. 提前学习，做好高一开学前准备

高一开学前准备，对高中数学的学习非常重要

(1)初、高中数学差异极大。

高中数学内容在量上是初中数学的十倍以上。难度大大加强，高中是选拔性学习要求。

(2)如何做好初、高中数学衔接

在这里，我要讲的是全面衔接，而不只是目前一些辅导机构或家长关心的高中课程的超前学习。很多高一同学因为高中教学方式的不适应，或学习方法不对路，或学习心态不正确，不能正确应对和解决高中数学学习过程中出现的问题，导致成绩大幅下滑。

调整心态，从零开始

- 1、初中结束，以前的成绩就已经成为过去，要从头开始，准备高中学习前的准备。我孩子已经完成大半的高中课程的自学，我没有辅导过一天。完全由她自学完成。
- 2、补上初中没学，课本中没有的数学衔接知识，适当自学高中课程内容；我提供资料，由她自己自学，我适当辅导完成。注意：自学中会出现看不懂的，或觉得难的内容，不要就觉得超出要求，初高中数学的难度完全不一样，要让孩子培养如何处理这些问题的经历与办法。
- 3、同时培养自己的自学能力与思维能力(高中学习很重要的能力)；其实，以上的自学过程，也是培养孩子自学能力与数学思维能力的过程。
- 4、锻炼自己的独立生活能力，正确处理与同学、老师关系的能力；同时要养成负责，耐劳的精神，耐得住寂寞，能静得下心来，全身心投入学习。
- 5、了解高中数学的学习方法，并在衔接学习过程中加以实践。