

青春与奋斗要有事例 奋斗青春演讲(大全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。计划怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是我给大家整理的计划范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

初中学生寒假计划表篇一

1、制定一张计划表，计划中不要有勉强的成分

建议同学们做一个寒假计划表，安排好自己每天要做的事情，按照计划学习。制订的计划不要有勉强的成分，这是制定计划时最忌讳的问题。寒假里，同学们可自由安排的学习时间比较充足，每个同学可以根据自己的情况，选择记忆效果好的时段，来安排需要记忆的语文、英语等内容，复习效果会事半功倍。在晚上睡觉前，可以在脑海中过一遍当天复习的知识点，效果也会很好。另外，一天中各学科的复习应该穿插进行，也利于提高效率。

2、积极调整心态，在学习上扬长补短

中考看的是考试总分，考生各科成绩均衡很重要。同学们可以利用这个寒假纠正自己的偏科习惯。纠正偏科首先要解决心态问题。比如很多考生数学不好，主要是害怕数学，认为自己没有数学天赋，学不好。我建议同学们首先要给自己积极的暗示，要经常告诉自己“数学我一定行！”然后在时间的分配上，很多同学都把自己不喜欢的学科放在最后，等到不得不做时，才硬着头皮做，这样更加加重了畏难情绪。建议同学们不妨把自己薄弱的学科都放在每天复习的第一门来做，

这时精力比较集中，克服困难的信心也会增强。其实只要努力，大部分学生的偏科现象都可以纠正过来。除了在弱项上多花时间外，强项也不能放松。有的考生觉得自己平时数学不错，就很少花时间在数学上，结果到了中考时，数学成绩反而下降了。

3、按照下学期中考体育成绩的要求，进行相应的体育锻炼

放假期间，同学们可以利用充足的时间每天安排一些有意义的体育活动，既能增强身体素质，还能陶冶情操、磨炼意志。例如，篮球、足球、兵乓球、羽毛球等都是不错的选择。尤其对初三学生而言，更要加强体育锻炼，别因为假期懒惰而影响自己的中考体育成绩。游泳项目也进入了中考体育测试的内容，很多长跑有困难的同学，不妨在假期加强游泳训练，在体育测试中可以占有一定的优势。

4、针对性地上补习班

不是所有的孩子都能学习好，就像不是所有的孩子都会画画，都懂音乐一样，人的天分不同，所长就不同，因此家长要根据孩子特点和需求，有针对性地上补习班。很多家长看人家的孩子上了几门补习班，唯恐自己孩子没上就会落后、吃亏，也不管孩子适合不适合，盲目跟风，大量报班。孩子在学校里功课很多了，如果上太多种类的补习班，不但身体吃不消，也会产生厌倦和逃避心理。在寒假的时候，正好利用空余时间，和孩子进行沟通，发现他的不足，有针对性地进行补习。例如孩子有某方面的天分，在校的普通课程又不能满足他的学习需求，不妨让他在寒假里多多学习，以启发兴趣和开创思维。如果有的孩子单科成绩不是很好，那就在其身心能负担得起的情况之下，利用寒假时间针对性地进行补习。因此在对待孩子文化课的问题上，特级教师们还是建议家长们不要盲目地送学习班，自己先要头脑清楚，然后找准问题的症结所在，针对性地上补习班，那才是事半功倍的做法。

初中学生寒假计划表篇二

7: 20吃饭

7: 45开始写作业

9: 25—11: 25试卷一份

11: 25---11: 45看报，课外书。

11: 45--13: 00吃饭午休

13: 10---14: 10语文(词语解释，近义词，反义词，组词，多音字等)

14: 25--15: 25英语(学习下册内容，复习上册内容)

15: 40—16: 40地理

16: 40---吃晚饭前自由时间

吃完饭后：家长检查作业

21: 00—21: 30电视，电脑，课外书。

21: 30睡觉

初中学生寒假计划表篇三

寒假已经临近，为了在寒假中丰富自己的知识面，按时学习生活，做事有规律，更好地度过一个快乐，充实，有意义的寒假，制定一个合理的寒假学习计划是非常有必要的。下面这个是一个初中生的假期计划。

1. 每天足量学习6小时，内容包括：寒假各科作业：语文阅读、数学练习、英语听力等。
2. 每日英语听力或口语30分钟
3. 中午保___一小时休息，下午学习或外出体育活动
4. 每天做中考数学最后一题、两天做一题物理竞赛、化学竞赛题(轮流)

1月26日

7: 00起床

7: 20洗漱完毕

7: 20---7: 50: 跑步

8: 00吃饭

8: 20---9: 10做作业(语文阅读一篇和摘抄)

9: 25—11: 25数学试卷一份

11: 25---11: 45看报课外书

11: 45--13: 00吃饭午休

13: 10---14: 10化学

14: 25--15: 25英语

15: 40—16: 40物理

16: 40---吃晚饭前free包括体育运动

吃完饭后：看英语节目，每天一门学科复习(或做数学题，物理，化学题)

21:00—21:30电视，电脑，课外书□free

21:30睡觉

1月27日

7:00起床

7:20洗漱完毕

7:20---7:50: 跑步

8:00吃饭

8:20---9:00做作业(英语)

9:15—10:55物理试卷一份

11:00---11:45历史

11:45--13:00吃饭午休

13:10---14:10语文(可写作文，或文言文)

14:25--15:25数学

15:40—16:40化学

16:40---5:30摘抄，阅读包括体育运动

吃完饭后：看英语节目，每天一门学科复习(或做数学题，物理，化学题)

21:00—21:30 电视, 电脑, 课外书□free

21:30 睡觉

1月28日

7:00 起床

7:20 洗漱完毕

7:20—7:50: 跑步

8:00 吃饭

8:20—9:00 做作业(数学)

9:15—10:55 化学试卷一份

11:00—11:45 英语

11:45—13:00 吃饭午休

13:10—14:10 语文(阅读一篇和摘抄)

14:25—15:25 物理

15:40—16:40 ___

16:40—吃晚饭前 free 包括体育运动

吃完饭后: 看英语节目, 每天一门学科复习(或做数学题, 物理, 化学题)

21:00—21:30 电视, 电脑, 课外书□free

21: 30睡觉

以上计划，三天一循环

学习必须讲究方法，而改进学习方法的本质目的，就是为了提高学习效率。

学习效率的高低，是一个学生综合学习能力的体现。在学生时代，学习效率的高低主要对学习成绩产生影响。当一个人进入社会之后，还要在工作中不断学习新的知识和技能，这时候，一个人学习效率的高低则会影响他(或她)的工作成绩，继而影响他的事业和前途。可见，在中学阶段就养成好的学习习惯，拥有较高的学习效率，对人一生的发展都大有益处。

可以这样认为，学习效率很高的人，必定是学习成绩好的学生(言外之意，学习成绩好未必学习效率高)。因此，对大部分学生而言，提高学习效率就是提高学习成绩的直接途径。

提高学习效率并非一朝一夕之事，需要长期的探索和积累。前人的经验是可以借鉴的，但必须充分结合自己的特点。影响学习效率的因素，有学习之内的，但更多的因素在学习之外。首先要养成良好的学习习惯，合理利用时间，另外还要注意“专心、用心、恒心”等基本素质的培养，对于自身的优势、缺陷等更要有深刻的认识。总之，“世上无难事，只怕有心人”。

初中学生寒假计划表篇四

回顾这学期，我学到了很多，对中考有一种紧迫感。我知道留给我的时间不多了。明年6月，我将测试我们学了三年的一个时期。我对中考还是感到紧张，对考上理想的高中还是有些信心不足。但是，我会在这个寒假好好组织我的学习，这样我就可以在新的一年里。我还为这个寒假制定了以下学习计划。

对于需要记忆的知识，我想提前记忆，尤其是英语单词和语法。我也想好好利用寒假的一段时间，再记一遍。只有当我熟悉了，下学期英语才会更容易复习，尤其是英语单词比较多。有必要多花点时间，尽量每天背十个左右的单词，在这个寒假多记一些不熟悉的单词。

寒假的时间比较短，还有春节，春节来了，客人会从家里来，所以学习会有一些中断，所以需要集中精力，在春节前好好学习。让自己尽快进入一种学习的状态，然后在春节到来的时候，你就不会被其他的娱乐所吸引，而是认真的学习一些东西。同时，既然计划已经制定，寒假期间一定要认真执行。如果不执行，实际上是徒劳的。

初中学生寒假计划表篇五

寒假来了，不知不觉，短短的初中几个月也过去了，总觉的事时间过得真快，好像自己没有把握住什么似的。初中的作业量多了，寒假的节奏也该把握好了，于是，我用一个新的思维，初中生的思维，定出了我这个寒假的计划：

1. 作业篇。

作业要分期限、分顺序完成。

寒假初，春节没到的时候，我要先将《寒假生活》的簿本作业每科一天做两页，这样到了春节，我就仅剩一半的《寒假生活》了。其次，老师留的语文随笔是最头疼的，也要在这个时期，完成两篇（共六篇）。随笔取素材是非常重要的，寒假这前几天我也只能在家里宅着为春节做准备，还有一日好多节的课外班，所以随笔不能“突击”多写，待到过完春节，我就可以去更远的地方开阔我的视野，收集我的素材，这样的写作才真实而轻松。数学卷子可以伴着英语报纸一起写，科目混搭、劳逸结合、效率多多。历史、地理由于作业不多，基本上可以一周内搞定。至于春节时期的一系列拜年

了、写春联了，我也要在这一时期筹备喽！

春节后，应该剩下两周左右，这时按我的计划作业已经被完成了一半，剩下的无外乎就是四篇随笔与一些春节心得感想，还有假期生活的经历展板，那些是我最喜欢做的了，相信那时我一定能轻松应付。

2. 娱乐篇

寒假轻松过，娱乐少不了。

这个寒假，相对于小学的我，“压缩”了不少，小学时，作业还没现在这么多，一共就三科，“突击”的话前两周就做完了。要问剩下的时间？玩！可现在，玩，也不是日复一日的了，不能再向小学一样很傻很天真。所以我都计划好了。在寒假初期，我尽量还保持紧张的完成作业状态，等我学累了，春节的喜庆也就来了，那时，还怕玩不够吗？春节七天乐，我可以放鞭炮、上网、玩游戏、看电视等等等等，以往年的经验来看，那是寒假最快乐的一部分了。春节过后，激烈的玩耍风气也要降到低潮了，可那么多时间（两周）怎么过呀，除了所剩无几的作业，我想少不了一个重要的环节——外出旅游。

那应该是春节过后了，远方的山光水色正在吸引着我，我已经等不及了，多想在那时，去登山、去滑雪，去享受静水的幽然和乡村的宁静。更重要的是，我还有四篇语文随笔呢！那时候，我要把它都写成我在游历中看到的山山水水，那一定是四幅美丽的写生画！

旅游的娱乐不会持续太长，到了最后几天，我必须调整心态，迎接新学期的到来，那时，最好利用起来最后的闲暇时光，读一本好书，在业余中感受寒假。

我的寒假，我希望它是知识的宝库，是轻松的乐园，是美丽

的图画。

这就是我的寒假计划！