

辞去政协委员申请书(实用10篇)

在现代社会中，人们面临着各种各样的任务和目标，如学习、工作、生活等。为了更好地实现这些目标，我们需要制定计划。计划可以帮助我们明确目标，分析现状，确定行动步骤，并制定相应的时间表和资源配置。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。

高中生计划书篇一

高中三年是人的一生当中比较要紧的一个阶段，在学习上一一定要有自己的规划才会有效率，制定一个高中三年的规划是非常重要的。本文是本站小编为大家整理的高中人生计划书范文，仅供参考。

时光飞逝，三年的初中生活已成为过往，接下来我们将要面对新的学习生活以及人生中最重要的一一高考。初中时，学的知识比较浅薄，但上了高中，面临的困难会更加巨大，高中是我们思维上的飞跃，对于问题要有更深刻的研究。在逐渐开阔的视野中，我们的学习态度、生活重心、学习习惯都会改变，然而各种各样的问题也会伴随着这种改变而出现。为了及时解决这些问题，为了在高中各个阶段都能够有清晰的方向，我们需要在高中生活即将拉开序幕时进行一个全面的规划。

我会按照下面几个内容来适应高中学习生活的新节奏：

1. 预习 预习最重要的是能发展我们学生的自学能力，减少对老师的依赖，增强独立性；预习可以加强记课堂笔记的针对性，改变学习的被动局面。要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。同时适当地一些课前的习题练习，逐步了解知识点。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我的学习热情和高度集中的注意力。

2、听课 听老师讲课是获取知识的最佳捷径，老师传授的是经验证的真理；是老师长期学习和教学实践的精华。我制定的听课方法包括以下几点：做好课前准备，即预习。精神上的准备十分重要，保持课内精力旺盛，头脑清醒，以及对探求知识的极大兴趣，是学好知识的前提条件。集中注意力。思想开小差会分心等一切都要靠理智强制自己专心听讲，靠意志来排除干扰。做好课堂笔记。笔记记忆法，是强化记忆的最佳方法之一。笔记，一份永恒的笔录，可以克服大脑记忆方面的限制。俗语说，好记心不如烂笔头，因此为了充分理解和消化，我必须记笔记。同时做笔记充分调动耳、眼、手、脑等器官协同工作可帮助学习。有选择的记笔记，记录经典例题。

3、作业 作业是提高思维能力，复习掌握知识，提高解题速度的途径。通过审题，分析问题，解决问题可以达到巩固检验自己的目的。完成作业时，一定要做到独立完成，去形成自己的一个独立的思维习惯。

4、复习 及时复习的优点在于可加深和巩固对学习内容的理解。根据遗忘曲线，识记后的两三天，遗忘速度最快，然后逐渐缓慢下来。学过即习，方为及时。俗话说“温故而知新”，就是说，复习过去的知识能得到很多新的收获。这个“新”主要指的是知识达到了系统化的水平，达到了融会贯通的新水平。我计划的复习要求是以下几点：课后回忆，即在听课基础上把所学内容回忆一遍。精读教材。对教材理解的越透，掌握得越牢，效率也就自然提高了。整理笔记。对课堂笔记及时的完善，勾画出疑点，寻求同学老师的帮助。看参考书。增加知识的深度和广度。提高应考能力。

高中三年是人生重要的三年，是人生成长重要的三年。在这

充满挑战的三年间，我将在学习和做人两大方面做出努力，锻炼自身的意志品质。虽然这份计划书似乎有点泛泛而谈，但是，在写这份计划书的过程中我真的学到了许多，对高中有了一些认识，我产生了一份责任感，这份责任不是对父母负责，而是对自己负责。我相信这责任感将有助于我今后的学习，我个人认为高中的学习正是需要自主，正是需要这份对自己的责任感，才能在拼搏中成长。

高一年确立目标、训练思维。

高中三年后考入品牌高校是你孩子的目标，也是小孩为之奋斗的动力源泉。在实现过程难免遇到挫折，此时此刻需要家校紧密配合，拒绝孩子动摇目标。一中高一年上学期班主任会进行全员家访，一是了解孩子在家学习环境、学习氛围等。20xx届张崇久同学(数学竞赛省一等奖保送北京大学)对数学的热爱程度，老师通过家访体会很深很有感触的，家里处处可见数学书籍，只要休闲就随手拿起一本就能沉浸在知识海洋当中。第一次竞赛(高二年)未能达到目标他始终没有动摇过;另一位参加生物竞赛的同学已获得省一等奖加10分资格，她及她父母目标是北京大学，但在高三复习过程中成绩一度向下滑坡，她父母亲就有点耐不住，不断地往下调目标(复旦，不然就厦大)，老师通过与学生交流得知这一信息后，立即家访(并跟踪一段家访)，三方坐下认真详细分析得失原因，建议家长对孩子信心不能打折，一定要成为孩子的坚强后盾，经过调整复习策略，最终高考取得671分全省第28名的好成绩已被北大预录取了。家访是一中一项重点工作，高中三年不仅要全员家访，还不定时根据孩子情况进行家访，只有家校配合到位孩子才能顺利健康成长，这项工作是全市做得最出色的。

为了实现目标，今天我要告诉大家的不是必须走哪条路，而是让大家知道有哪几种选择。一是参加竞赛获保送达到目标(张崇久、刘经懿、石益莹、黄文元、林嘉扬等)，二是参加名牌高校自主招生考试获得加分顺利达到目标(陈尔彦、庄

嘉赞、邓琳、王润等)，三是通过三年持续渐近地努力，通过高考取得优异成绩达到目标(骆雅婷、林明进、王泽坤等)，目前已被北大清华预录取达31人，……，不管是想通过哪条路径达到目标，高中不是从9月份的入学开始，而是从中考后的第一天开始，在进入高中前可参加学科竞赛学习，也可以自学高中课程(尤其是我校的初高中衔接教材)，还可以去学习机构上一些课，让孩子能够赢在起跑线上。同时在学习过程还需要一个宽松的环境，一中教室尺寸比较大，教室后面有配给每位同学书柜，尤其高三年每个班级配2个教室，上课在主教室，自习分成两个教室，紧张学习因宽松环境而减轻压力，这在全市也是唯一的;住宿条件大家可通过参观领略一下，每间住宿3-4人，有独立卫生间和阳台，同学床铺在上，下面独立书桌、书柜等，这条件连联合国教科文组织领导赞叹不已;学校周边环境是处在市区中心的闹中取静之处，学生的人身安全得到充分的保障，更能促进孩子放松心情，愉快学习。

你们平时工作可能太忙，但每天还是要抽时间与孩子沟通交流，倾听孩子的心声，可以缓解孩子学习一天心情，处处显现温馨亲情，这在孩子成长过程是不可缺少。学校根据时机组织大型公益活动——成长心连心活动，届时家长孩子是一起参加该活动。20xx届学生对这次活动印象深刻，取得互动效益非常显著。有些心声想通过文字来交流的，一中就有一个非常好的交流平台——一年段管理系统，老师、家长、孩子三方都可通过平台直接对话和交流，得到市教育局高度赞扬。思维训练也要在宽松环境下才能迸发火花，才能发挥自己聪明才智，才能做到降低初高中衔接的台阶，顺利跨过这一槛。

高二年拒绝平庸、扎实基础

高一年有新鲜感、高三年有紧迫感，而高二年正处在过渡时期，如果没有把握好这个时机，将会平庸渡过而碌碌无为，高二最容易被遗忘的就是“复习”，不仅是孩子要复习知识，而且家长、孩子一起时常复习目标、规范、良好习惯等，只

有不断地强化目标意识才会在高二期间再上一层楼。同时高二面临文理分科，文理分科是一种选择，但绝不是一种逃避，不要误认为自己理科不理想就选文科，也不要自己不喜欢政治等学科就选理科，而是根据自己高一时思维训练程度作出正确选择，不管选文还是理，高二年关键在于基础要扎实，基础包括学科知识、答题思维习惯、复习方法策略、课后的反思等等。

高二也是孩子处于青春时期，对异性的关注是正常心理，这个阶段家长更应该要多关心多观察孩子行为举止，留更多的时间与孩子亲切沟通交流，从而转移孩子的注意力和精力，避免早恋发生，一旦陷入恋爱，又适逢孩子成长过程第三段叛逆期，粗暴干涉势必造成家庭气氛紧张，或放任将会毁掉孩子的未来，最好方法就是堵、防、疏相结合，关键就在于要常常与孩子沟通，倾听孩子想法、苦闷，帮助缓解。这时期不要觉得孩子处处都做不好，而是要拿放大镜找孩子的优点，鼓励为主，激励为辅，全面关心孩子，才能缓解孩子的心情，才能敞开胸怀与家长促膝常谈。

高三年螺旋上升、勇攀高峰

高三这一年进行多轮复习，测试次数也增加许多，关注成绩是必不可少也是正确的，孩子一年300多天要保持昂扬的斗志是相当困难的，所以成绩取得一定会有起伏，但要了解到孩子在知识掌握，答题思维，问题解决等方面上有进步就很好，这就是螺旋式上升策略，经过多年试验效果很好，家长千万不必过急，要深入与孩子交流、分析存在问题和坎坷，才能保证孩子有良好心情去复习、去挑战。家长和孩子在高三这一年要紧跟老师的节奏，往届部分家长操之过急，把二轮复习的资料提前买来要求孩子在一轮时就用上，效果是适得其反的，同样要与孩子沟通解决某一问题，最好先与老师联系了解到位后才与孩子沟通，才能与老师双管齐下的教育才管用。

高考对于孩子来说是有有点怵，一定要让孩子认识到高考其实是风险最低的选择(中考的风险比高考大得多)，放松心态鼓励孩子向前冲，要能够让孩子无后顾之忧往前冲，家长要做精神和物质双重后勤保障工作，物质后勤家长都做得很到位，精神后勤一定配合老师才能做得好，一中老师在高三年时常通过家访取得三方配合，共商解决方案和策略，就一定会实现高一年定下的理想目标。

(一)高中六个学期的分析和自我目标

为实现以下规划必须做到：树立信心，满怀激情，走好成功第一步。切忌盲目激情，要有计划分步骤的学习，养成踏实认真的学习态度。

我这个学期的目标简单来说就是四个字：适应、稳定。

2、高一下半学期是一个适应后的寻求及养成期。这个时期由于对自己的学习态度、方法、能力有了一个比较客观的认识，因此对各学科特点有了一定掌握。这个时期的主要目标是：重点培养良好学习习惯，形成适合自己的学习方法，做到循序渐进地、有规律地学习，全面发展，形成自己的优势学科。简单来说就是：养成、规律。

3、高二上半学期是一个定位起飞期。此时，高中生活早已适应，学习方法、习惯已经成熟，所以，这个时期就要开始有所突破。这个时期最主要的目标是：进入一本梯队。

4、高二下半学期是一个稳步发展期。有了高二上半学期的起飞和突破之后，又要开始稳住脚跟了，这时要全面地、客观地看待自我和他人，毕竟“知己知彼，百战不殆”。这个时期最主要的目标是：稳定自我水平，基本确定自己在年级的学习地位。

5、高三上半学期是一个扎实复习期。经过高二的认知后，自

己的学习地位也稳定下来，不再轻易后退。就要完全静下心来稳扎稳打地复习。此时也要注意调整心态，摆正主观态度。时刻保持新鲜的自信心、坚韧的性格。不要受客观环境的影响，履行自己的计划，做到步步为营。

6、高三下半学期是一个加速冲刺期。可以适当地做些拔高。要全面解决自己所面临的问题，查缺补漏，扫除残敌，不留后患。还有此时心理素质也很重要。时刻摆正心态，注意情绪的变化，做到自我及时调整，自我鼓励和认定。就如爱迪生所说：“自行是成功的第一秘诀”。

(二)要掌握科学的学习方法。

1、预习

预习最重要的是能发展我们学生的自学能力，减少对老师的依赖，增强独立性;预习可以加强记课堂笔记的针对性，改变学习的被动局面。要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。同时适当地做一些课前的习题练习，逐步了解知识点。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我的学习热情和高度集中的注意力。

2、听课

听老师讲课是获取知识的最佳捷径，老师传授的是经验证的真理;是老师长期学习和教学实践的精华。我制定的听课方法包括以下几点：

a)做好课前准备，即预习。精神上的准备十分重要，保持课内精力旺盛，头脑清醒，以及对探求知识的极大兴趣，是学好知识的前提条件。

b)集中注意力。思想开小差会分心等一切都要靠理智强制自己专心听讲，靠意志来排除干扰。

c)认真观察、积极思考。不要做一个被动的信息接受者，作老师的合作者，学习的参与者，要充分调动自己的积极性，紧跟老师讲课的思路，对老师的讲解积极思考。结论由自己的观察分析和推理而得，会比先听现成结论的学习效果好。

d)在听取公式定理的同时充分理解、掌握老师的解题方法，学习思路。

e)抓住老师讲课的重点。即不能忽视老师讲课的开头和结尾，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。同时还要注意老师反复强调的部分。

f)做好课堂笔记。笔记记忆法，是强化记忆的最佳方法之一。笔记，一份永恒的笔录，可以克服大脑记忆方面的限制。俗语说，好记心不如烂笔头，因此为了充分理解和消化，我必须记笔记。同时做笔记充分调动耳、眼、手、脑等器官协同工作可帮助学习。有选择的记笔记，记录经典例题。

g)注意和老师的交流，听课要与老师有目光的交流，提问式交流，都可以促进学习。

3、作业

作业是提高思维能力，复习掌握知识，提高解题速度的途径。通过审题，分析问题，解决问题可以达到巩固检验自己的目的。完成作业时，一定要做到独立完成，去形成自己的一个独立的思维习惯。

4、复习

及时复习的优点在于可加深和巩固对学习内容的理解。根据遗忘曲线，识记后的两三天，遗忘速度最快，然后逐渐缓慢下来。学过即习，方为及时。俗话说“温故而知新”，就是说，复习过去的知识能得到很多新的收获。这个“新”主要指的是知识达到了系统化的水平，达到了融会贯通的新水平。我计划的复习要求是以下几点：

a)课后回忆，即在听课基础上把所学内容回忆一遍。

b)精读教材。对教材理解的越透，掌握得越牢，效率也就自然提高了。

c)整理笔记。对课堂笔记及时的完善，勾画出疑点，寻求同学老师的帮助。

d)看参考书。增加知识的深度和广度。提高应考能力。

e)单元复习的要求：

a) 本单元(章)的知识网络；

b)本章的基本思想与方法(应以典型例题形式将其表达出来)；

将其补上，不可懒惰遗忘。

学期学习工作计划于及总结

计划：把握每一分每一秒，把囤积的问题解决，争取每过一天吸收一点。把考卷上的要点

逐个吸收，平日知识点多巩固，建设良好的心理应对考试，不紧张过度。

总结：要想取得成功，必须有不一般的奋斗。

高中生计划书篇二

新的一个学期又开始了，新的学期有新的气象，也有新的明天。

在新学期里，我们的团支部要更加努力的工作，将我们学校的团支部工作做到。在过去的一年里我们团支部工作做的非常好，受到了学校的表扬。我们一定继续发扬我们团支部的工作干劲，继续努力的工作下去。

新学期里就要有新的工作计划，下面是由我制定的团支部工作计划，如果有不妥的地方希望大家指出来，我积极改正，内容如下：

一、团支部的建设是党的建设的重要组成部分，支部将加强团员队伍思想建设，把思想建设列为团建工作的重点。

二、评优推优，公开民主

三、团日活动，形式多样

四、创新工作，创办班报

五、共同努力，争先创优

高中生计划书篇三

之前初中的时候，觉得学习比较轻松。但是上了高中，我们面临的问题不再是那么简单和具体，高中是我们在思维上的一个飞跃，我们必须抛弃之前的定向思维，而去学会从不同的角度认识 and 解决问题。起其根本所在就是：相对初中的学习，高中的学习跨越了知识和能力两大台阶。高中的知识

内容与知识结构与初中相比出现了两个飞跃：从具体到抽象，从特殊到一般，在知识的广度和深度上都大大提高。在能力方面，高中的学习对同学们提出了更高的要求，如抽象概括思维能力、逻辑推理思维能力、分析综合能力、自学能力等等都要求有较大的发展和提高。

从初中阶段进入到高中阶段，在学习上要跨上一个较高的台阶。为了顺利地跨越这一台阶，要有足够的思想准备，要以新的、不同于初中的学习方法，学好高中的课程。一个人确立自己的理想并不难，难得是有一个为实现理想而攀登的规划和决心。为此，制定一个高中三年的规划是非常重要的。所以我写下了这份高中学习计划书。

希望我在高中能够学会学习

能够学以致用

经常反思自己

坚持锻炼身体

为实现以下规划必须做到：树立信心，满怀激情，走好成功第一步。

1、高一上半学期是一个初中走入高中的过渡时期。这个时期最主要的目标是：积极适应各科老师的教学方法，迅速吸收新知识，同时稳住脚跟，一步一个脚印地进步。所以我这个学期的目标简单来说就是四个字：适应、稳定。

2、高一下半学期是一个适应后的寻求及养成期。这个时期由于对自己的学习态度、方法、能力有了一个比较客观的认识，因此对各学科特点有了一定掌握。这个时期的主要目标是：重点培养良好学习习惯，形成适合自己的学习方法，做到循序渐进地、有规律地学习，全面发展，形成自己的优势

学科。简单来说就是：养成、规律。

3、高二上半个学期是一个定位起飞期。此时，高中生活早已适应，学习方法、习惯已经成熟，所以，这个时期就要开始有所突破。这个时期最主要的目标是：进入一本梯队。

4、高二下半学期是一个稳步发展期。有了高二上半个学期的起飞和突破之后，又要开始稳住脚跟了，这时要全面地、客观地看待自我和他人，毕竟“知己知彼，百战不殆”。这个时期最主要的目标是：稳定自我水平，基本确定自己在年级的学习地位。

1、早晚读要有计划。星期二晚读读语文词语手册上的内容，星期三早读和星期四晚读读文言文，星期五早读读读书笔记上的优美句子。

2、星期六晚上在博客上写一篇文章。

3、星期日早上做一套模拟题。

4、在老师上新的文言文课文之前，先自己做好翻译工作，先字词翻译，然后整段翻译。

1、在老师没上新课之前做好预习，先看课文，然后看重难点手册，遇到不会的先做记号，等到晚自习数学老师值班的时候再问问题。在看重难点的时候，遇到新的公式再把这些公式摘到笔记本上，做好归纳总结工作。

2、上课的时候不做笔记，除非老师要我们记的，思路要跟着老师，遇到老师所讲的那道题，自己会了的，在脑中想这道题的解题方法和思路，争取做这类题的时候提高做题速度。

3、在老师上完新课之后，认真独立的完成数学作业。

4、抽一节晚自习的10分钟左右来温习今天数学新课上所学的知识点。

5、学完一章之后，抽一节晚自习再总的看下本章的内容。

1、充分利用早晚读时间。星期二早读和星期五晚读读背课文中的英语单词，星期三晚读读英语书本中的课文，星期四早读背新概念英语，星期六早读背课文单词。（附：如果觉得自己新单词和新课文掌握的不错了的话，就把读英语单词和新课文的时间用来背新概念英语，争取每天都背一篇新概念英语。）

2、利用中午就餐排队的时间背课外英语单词。

3、利用一节晚自习做阅读理解和完形填空。（每周2次）

4、星期六晚上入睡前和星期日早上睡醒后听自己喜欢的英文歌曲。

5、星期日早上在博客中写一篇英语作文□

1、在老师上新课之前预习，先看书本，然后看重难点手册，看重难点的时候把本节课新的化学方程式都摘到笔记本上，找规律，做好归纳总结工作。不懂的地方先做记号，等到老师上完新课之后再向同学请教。

2、在老师上完新课之后，先温习下这节课的化学方程式，然后再独立认真完成化学作业本。

3、抽一节晚自习的5分钟的时间看下今天新课上化学的知识点。

4、每章结束之后，再总的看下这章的知识点，温习下这张总的化学方程式，避免记混了。

1、在老师上新课之前预习，先看书本，然后再看重难点手册，遇到不懂的地方，先做好记号，等到老师上完新课之后再向同学请教。看重难点的时候把新的公式摘到笔记本上。

2、抽一节晚自习的10分钟左右温习今天物理新课上所学的知识点。

3、如果觉得时间还很富裕的话，再做下物理练习。

4、学完1章之后，抽一节晚自习再总的看下本章的内容。

1、在老师上新课之前，先自己预习，预习的时候要理解，难理解的地方反复看几遍。

2、在老师上完新课之后，再在当天背下本节课该背的知识点。

3、在做作业之前，先温习下这节课的内容后再做。

4、学完一章后，抽一节晚自习再总的看下本章的内容。

1、预习，理解地理教科书。

2、多画图，以加深理解和巩固所学知识。

3、学习时要做到看书与看图相结合，将地理知识逐一在图上查找落实，熟记，平时要多看地图。左书右图，图文并茂。

4、地理当天的内容当天理解消化。

5、学完一章之后，抽1节晚自习再总的看下本章的内容。

斗志是一种积极的情绪，也是一种有待开发的潜能，一旦引爆，就表现为强劲的力量。邱吉尔在他生命中的最后一次演讲是在一所大学的毕业典礼上，在本来预计整个20分钟的演讲过程中，他只讲了一句话，而且这句话的内容还是重复的，

那就是：“永不放弃……决不……决不……决不！”当时台下的学生们都被他这句简单而有力的话深深地震憾住了，在二战最惨烈的时候，如果不是凭借着这样一种精神去激励英国人民奋勇抗敌，大不列颠可能早已变成纳粹铁蹄下的一片焦土。邱吉尔对英国青年学生这番讲话，应该引起我们教育工作者的思考。这就要求我们教育工作者要适时、适量的引爆学生的学习斗志。

到了高中，学习行为要进行科学的管理，这种管理换一个名词就是计划学习。根据笔者的观察和研究，善于管理学习的同学常常表现为善于计划学习，为此笔者提出计划学习这个概念。

计划学习就是对整个学习过程和学习策略进行管理，从而实现对学习进行自主计划的学习方式。计划学习的实质是在学习中计划，在计划中学习，从而实现对学习实施有效的管理。从学习过程来看，一个完整无缺的学习过程，首先是从对学习进行计划开始的。所以，计划学习由这些环节构成：学习计划—学习目标—学习等待—课堂学习—计划笔记—巩固笔记—完成作业—深入研究—反思学习—学习调整—新的学习计划—学习目标……学生学会了计划学习，就学会自己控制自己，自己安排学习生活，就能够做到劳逸结合。

计划学习理论首先要求高中学生要学会制定计划，从而对自己学习实施管理。从时段上来说，高中学生的计划学习分为一天的计划学习、一周的计划学习、一个月的计划学习和计划复习迎考学习。对于一天的计划学习，休息和休闲的计划十分重要，高中学习的大部分压力就要在其中进行消散。所以，计划学习就要学会计划休息，计划休闲活动。实践表明，那些学得轻松，学得有效的高中学生，往往得益于自己的“会学”和“会玩”，也就是说，在计划学习时，他们已经将休闲和休息考虑进去了。处于亚学习状态的学生，在当初实施时，计划往往被老师打乱，或者感到时间不够，导致计划不能很好的实现。事实上，实施计划学习并不全都能做

到十全十美，学习计划不能实现或者实现的不满意，这是高中生经常发生的事情，但要记住，在一次计划完成或者破坏之后，要立刻产生新的学习计划。

学习品质优秀的高中生，他们对教师的教学行为，常常处在一种积极等待的渴望状态。在教学开始之前，优秀的同学已经准备好学习用具和书本，巩固了上一节课学习的内容，预知道要学习内容的难度，心理上处于一种积极盼望、等待的心理状态。这时，学生不仅知道重点听什么、记什么，还知道哪些是比较难的，哪些是比较易的，能够较早的进行难度预案，预设课后进行的“消难”方案。具备了这种状态，就是时常所说的“我要学”的状态；具备这种学习心理状态，就能主动的和教师创设的教学平台自然的衔接，当教师进行新内容的讲练时，学生自觉的进入学习情境，和教师心理产生共振。这要比教师已经开讲，那些心还在课堂之外，迟迟的进不了教学情境，拿来不出书本用具，被动听课的同学来说，学习心理意识要积极的多。

高中生要学会学习反思。学习反思是高中学习系统中最为重要的策略。学习的好坏，方法对不对，怎么提高效率常常是通过反思来实现的。因此，会不会学习，就表现为会不会反思。现代学习理论中，学习反思占相当重要的地位。学生费尽心力学了，成绩不好，主要是因为不会及时反思，从而不能实现学习调整。可以这样说，高中学习反思伴随着整个高中学习过程，它既是学习内容，也是学习策略。会学习的同学大家认为他们学得十分轻松，原因就是他们会通过计划反思来加快学习进程，提高学习质量。

我曾经在一所学校的墙壁上看到这样的一句话：“沐浴晨光而来，今天要学什么；踏着夕阳归去，今天你学到了什么。”这是学习反思的最好注解。可以这样说，没有反思，就没有高中学生学习的突飞猛进。有效的学习，往往是通过反思来进行学习计划调整和学习策略调整，包括学习动力和学习意志等。处于亚学习状态的同学，也知道学习的重要性，就如

同倒一杯水，他们也知道提起水壶往杯子里倒，但倒多少不曾想，倒的是不是符合要求不反思，倒的不合要求应该如何补救不思考。而高中学习要求学生有高度的自觉意识，不断的对自己的学习进行反思，在求得更好的学习调整，但处于亚学习状态的同学，几乎没有这种习惯。

现代学习心理学表明：及时反思是一种学习力，也是很重要的一个学习策略。高中学习讲究高效快捷，及时反思是高中生提高学习力的关键。这就要求学生不仅仅要有快速进入学习状态、敏捷的进行学习的学习力，同时，在学习过程中能快速讨论、快速阅读、快速反思。如果不能快自主反思，持续一段时间才发现自己已经十分落后，那么想追赶同学已经有相当多的来不及。事实上，具备了及时快速的计划反思心理意识，才能实现学习频率上的“学习、学习、再学习”。面对众多学科，大量的讲义、笔记、上本作业，如果没有快速高效的解决问题和处理作业的能力，没有快速高效的反思意识，怎么可以呢？因此，按计划进行学习过程、学习效率和质量的反思，既能加快学习进程，又能提高学习质量。高中学生学习水平下降往往在这方面表现为不自知。

高中生计划书篇四

从听说读写四个方面全面，同时提高英语水平，最终使自己具备与人顺畅交流的能力，听懂新闻广播，演讲，报告，英文电影的能力，翻译以及写作的能力。

- 1、 充分利用一切可以利用的时间学英语，把零碎的时间充分利用起来，不断地重复。
- 2、 听说读写译五项都要练，以听说为主。
- 3、 求质不求量，把听写的文章彻底搞懂足矣，不要好大喜功，贪大贪快。扎扎实实，按部就班。

- 4、 抓住一套教材足矣，不要盲目的更换教材
- 5、 每一天的计划，必须坚决执行，没有任何借口。

1、 听力

(1) 重视精听。每天用一个小时的时间练习精听。要听懂每个单词，并将文章大意记下来，听数遍，直到把文章补全。之后的两天一有空闲时间就反复听这篇短文，直到听烂为止。

(2) 周末看一部外国电影，放松的同时学习一些英语习惯用语，俚语等。

(3) 复习就内容，检查一周来的学习计划执行情况。

(4) 随身带着mp3走路时，学习疲惫时听一些新闻，空中英语等短文章短对话。

2、 口语

(1) 每天练习精听后复述听写的短文。

(2) 一定要每天坚持张嘴说，课余时间与同学用英语交流，与网友英语聊天，每周参加英语角。

(3) 注意在朗读过程中纠正发音。

高中生计划书篇五

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。

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，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。

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)。

1. 早上6:30起床，6:40--8:40套题训练；

4. 23:00上床，听20分钟外语，然后休息。

5. 十二点半—一点四十分午睡。

6. 一点四十一—五点半学古筝。(注意：五点五十前回家)

7. 五点半—六点帮妈妈做家务。
8. 六点—六点半开餐了!
9. 六点半—七点看电脑。(不玩久了, 要学会控制自己)
10. 七点—八点练琴;
11. 八点—八点半洗澡;
12. 九点准时睡觉。