

2023年高中三年计划书 高中三年学习计划 (优质9篇)

学期计划是一个灵活而又有效的工具，可以在学期中随时进行调整和修改。提前制定学习计划，可以帮助我们更好地备考，以下是一份备考计划供大家参考：

高中三年计划书篇一

我知道许多人没有做学习习惯的习惯，他们认为这很浪费时间。我是在高三才真正有了这个习惯，并认为这可以最切实地提高学习效率。我高一高二是随心所欲过的，没资格告诉你高一高二怎样安排最合理。只能把高三时的学习计划和时间安排列出来，仅供参考。

我是走读生，每天6：30起床。梳洗吃饭后，马上骑自行车去学校。学校7：20开始早读，我到的时间一般是7：10，有时候会更早。那时教室里的人还少，不出5个人。我静坐下来，复习前一天的笔记、英语短语、英语作文。

7：20，早读开始。因为已经学习一小段时间了，所以会比慢到的同学更快进入状态，读的效率就比较高。早读7：50结束。

上午有4节课，下午3节课。

上课我从来不打瞌睡。这和我作息安排有关。认真听讲，作好笔记。

每一节课下课后，我通常会去找老师，请教前一天做练习遇到的问题或是上课时不明白的地方。有时老师有事，走得比较急，我就去请教同学。不管他能不能把问题讲明，我都会道声谢。有时实在没有什么问题，就先温习下一节课的内容。同学有时也会趁机问他们遇到的问题，我就尽力帮着解决，

实在没办法就一起找老师。有时上厕所还讨论问题。这样反复发现问题，请教、解决，才不会使问题越积越多。有人说从来没有问老师问题习惯，这是不好的。有人觉得错太多，问老师问题很没面子，其实是自己想得太多了。错的多说明问题大，更应该问了。并且从一开学就应该养成请教老师问题的习惯，不要待到最后想问都不好意思。课间有人选择踢毽子，我认为流一堆汗再平静需要过渡。有人选择睡觉，那会在上课时还晕晕的。两种都会影响听课效率。如果你实在需要休息，我建议到厕所洗个脸、在座位上喝杯水或者出去走廊看看校园风景。

中午放学回到家是12点左右。先回房间整理书包，等齐家人一起吃饭。我把早上各科的作业列出来，挑一些适合中午做的。吃完午饭再继续学习一会，然后午睡，大概躺下眯20分钟就起床。老师说午睡最好是30分钟，不可以超过一小时，超过一小时会越睡越累。我觉得他说的很有道理，但对于我来说，没必要睡30分钟，20分钟就足够了，但我会保证一定有午睡。我认为功课再紧也必须午睡眯一下，下午的课才有精神听。

午睡起床后先喝一杯水，再去学校。下午上课，我一般提前到，先看看书。有的人提前到，却趴在书桌上睡，我认为那不好，跟在课间睡觉是一个道理，另外在教室睡觉还有毁形象。

下午17:00放学，放学后要考试或统练。回到家大概18点，先去阳台养鱼。

然后写晚上的学习计划，把早上、下午各科的作业列出来。预计用的时间也标上，以督促自己提高效率。

一般我会把晚上学习时间控制在5小时左右，列出任务的好处就是你该做多少事一目了然。你会在15分钟后要去吃晚饭时，很清楚现在还可以读单词，而不是在那里空想今天还有多少

事要做，会不会做不完。就不会把你该做的最重要的事落下。心中有数，只要自己按照计划，一步一步走，就能从容地完成学习任务。而且，你能选出完成任务的最佳时间，比如在20点到21点完成数学或英语，而不是在23点才想起数学没有写。等到学习任务都完成了，再去做你喜欢做的事情，看看作文集什么的。

8点半到9点会喝一杯咖啡。然后洗澡。这样接下来的学习，精神状态就有保障。

我一般在晚上12点就熄灯，有时会再学习15分钟。这15分钟用来整理一下晚上复习的科目中有问题的地方，把第二天的功课表看一看，看看美文，或者把当晚背诵的内容再背一遍。然后，安然入睡。

我只在寒假、二轮复习和三轮复习时列过长期计划。

寒假有12天，我买了一本英语练习《5年高考3年模拟》，厚厚的一本，每天做两章。买了一册数学的预测卷，共13卷。买了一册综合预测卷，共9卷。每天下午的3:00到5:00，我就拿起来做，一天做数学，一天做综合。每天做《语文月刊》的合订本里的3套文言文阅读和1套专项练习。每天起床后和睡觉前的15分钟用来专攻我最薄弱的化学。当然，还不止这些，那时我寒假每天学习14小时。那时用8开白纸列了一张表。纵为日期，横为科目的细目及备注，要在哪一天做、需要多少时间做写在格里，完成时就用其他颜色的笔做记号，遇到问题在备注里写。

拿到练习时，你就可以想一下自己需要怎样安排时间才能充分好利用它。你没有必要买太多练习，老师推荐的就去买。不要把时间浪费在书店，买太多又写不完。也不能凭着自己的喜好去写，高中没有所谓的扬长避短，有的只是查缺补漏。看准一本练习，地毯式地扫雷过关，是你最好的选择。

毫无疑问，我是一个资质平庸的普通人。我没有那些高考状元的非凡的能力。从另一方面讲，我所想出来的这种方法是一个适合大多数人的方法。学会合理安排时间，做好学习计划，可以使我们学习生活程序化。每天像时钟一样滴答滴答地摆动，成功的喜悦就会慢慢浸润我们的生命。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

高中三年计划书篇二

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。

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。

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”。

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。

高中三年计划书篇三

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。

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、高二上半学期是一个定位起飞期 高三。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”。

[学习方法]如何才能学好高中物理

物理学是如此有趣，如此有用 高中政治，当然应当学好高中物理。

1. 明确学习目的、激发学习兴趣

兴趣是最好的老师，有了兴趣，才愿意学习。愿意学习，才能找到学习的乐趣。有了乐趣，长期坚持，就产生了较稳定的学习兴趣?志趣。把学习变成一种自觉的行为，是成长生涯中必不可少的一件事。经日积月累，终会有所成效。

2. 掌握学习策略，善于整体把握

“整体大于部分之和”，在任何一段材料学习之前，先从整体、宏观去了解其主要内容和方法、结构和思路、内在的逻辑关系等，再从局部、细节入手，掌握各自知识点，明确它们之间的内在联系，并强调应用，在应用中内化、感悟，通过同化和顺应两种方式，丰富学生们的知识结构，建立多节点相连的知识网络。最后在从整体的角度审视学习过程，对陈述性、程序性和策略性知识能充分的理解和应用。如“绪言”教学设计中我们是先粗读课本，从封面、插图、目录到各章内容、安排题例等，整体上了解高一物理是干什么的，有哪些内容，是如何安排的。然后再说“绪言”的内容，我们仍然是先找出“绪言”分几部分，每部分解决的核心问题是什么，该核心问题举了哪些例子等，最后希望同学们通过绪言的学习达到如下公识：高中物理的有用性、有趣性；有信心学好高中物理；学好物理有法可依。

3. 掌握学习方法，用功到具体方可见成效

物理学习同其他知识学习一样，大的方面，应把握好预习、听课、复习、作业、反馈、再复习巩固、再练习深化提高等环节。小的方面，要重视听好每一节课和做好每一道题。对教材内容，第一遍读时要细、慢、思、记。认真研读，明确思路，积极思考、辨析概念，掌握规律，学会应用。做练习，要遵循“读、审、建、构、解、思”六步骤。即拿到一道题后，要读明题意，审清条件，建立联系，构造模型，正确解答，分类反思。对待复习，要做到及时复习，抢在遗忘之前

进行。要有效复习，左钩右连、纵横联系，注意知识结构的充实，注意技能技巧的掌握。在学习过程，注意合作学习，强调与教师、与同学的合作和交流，不怕出丑，敢于发表自己见解，勇于质疑，和教师、同学分秒理解、共同进步。对待现实事物和现象，要有问题意识，有意识地从物理学的眼光去审视，在情景之中培养探究精神。重视过程学习，加强情感体验，侧重感司提高。在学习中还要勤动手、多实验、细观察、善总结，获得直接经验，培养实践能力。还要注意物理知识和方法与其它学科知识与方法的交叉与渗透，相互借鉴，触类旁通，从细微处加以比较和思考，发现别人所没有发现的方法，增强创新能力。每个学生都是一个独特的个体，没有一个现成的完全适合自己的学习模式，只有每个人根据自己的性格特点、学习习惯，摸索出一套合适的学习方法，才能提高学习的针对性、实效性。

4. 树立学习信心，增强耐挫能力

挑战与机遇并存，困难与希望同在。每个同学都要树立好物理的信心，同时要有足够的心理准备，学好物理决不是一蹴而就的。肯定有困难，肯定受挫折，但要永不言败，永远追求，增强耐挫能力。要认识到学习是一个过程，只要积极投入，你的知识与技能、情感、态度和价值观都会发生积极的变化。学习的结果也是多元的，收获也是丰富的。在学习的阶段评估中，和自己的过去比，知识掌握的丰富了，解题方法增多了，感觉自己提高了，从而对自己增强信心；和其他同学比，我有一定的优势，还有一些不足，准确定位，找准努力方向。要自我激励，不要自我挫败；要接纳自己、宽容自己；自我欣赏但不自我陶醉，激励自己更加努力学习，争取更大进步。

家长必读：刚上高二的孩子成绩骤然下降怎么办

杨永龙：你和他心平气和的交流过吗

诗茹：和他心平气和的交流过

杨永龙：他的卷面上反应出的是什么问题呢

诗茹：就是这一次月考，成绩差到了极点

杨永龙：你和他共同找原因了吗，是不是孩子没有适应高中的学习方式方法呢

杨永龙：孩子玩游戏和看电视是需要控制的，最多每周两个小时

诗茹：他保证说考好，我们就相信了他，外加他才做手术，也就忽视了。

诗茹：他爸也是个贪玩的人，不太负责，娃儿出现差错后，他说教还是蛮不错，就是不来实际的。

杨永龙：爸爸需要的是身教

诗茹：还有我发现他在电话上上网、上qq一个月话费用了近100

杨永龙：要求儿子做到的爸爸必须要要以身作则，学生上学就按学校的规矩，不能带手机

杨永龙：我国有句古话叫做：有什么样的老子就有什么样的儿子

诗茹：我在给我老公说如果在这么下去，我哪一天支持不住了，我就想法了结

杨永龙：这是好听的，不好听的就是“老鼠的儿子会打洞”

诗茹：我们该如何采取一些有效措施，请教教我们，

诗茹：但他现在学习时间非常紧张，每晚10点才上完，回来后还有一些作业，基本上要到11到12点才能完成，中午11点50放学，我要提前40分钟赶车到奉中，路上不等车不赌车的话11点50到租的房屋给他煮饭，要到12.30分才能吃。中间我让他看书或是做作业。我要求他每天背单词，他这几天都不搞。在前一个月我没每天过奉中，所以我也没想到会这样，也是我们当大人的没做好，我知道你忙，若你有空的时候，请你给我发些好经验，我们好借鉴一下，谢谢你了。

杨永龙：我把提高学习成绩的方法给你共你的儿子参考——

第一，要知道考试的试题都是课本上的要点、重点、难点和知识点翻新和运用，这就是说能不能考出理想成绩，关键就看我们是否吃透了课本。所以对你来说紧紧抓住高一到高三的课本，弄清、弄懂基本概念、基本规律、基本公式、基本实验以及认真做完课本上的每一道例题和练习题就显得非常重要。所以我说：课本是一课之本，是考试命题的依据和根源，同时也是试题答案的来源，所以抓住了课本就等于扼住了学习成绩提高的咽喉。有人说“课本是复习之本，无本复习如无土栽培，什么收获也没有”。这就是说高考所要考的所有知识点都在课本里，这就是说高考的试题只是课本上的要点、重点、难点和知识点翻新和运用，所以我们在学习的过程中要一头扎进课本，知识点与知识点之间的联系纵横向串联起来，达到加深理解记忆，灵活熟练地运用的水准。什么时候都要做到以课本为本，梳理知识，理清脉络，寻找规律，用一根线把各单元和章节的知识串联起来，形成知识纲要或网络。所以要抛弃自己给自己所加的练习册、课本解读、习题集之类的东西，从一开始起就紧跟老师的教学进度，把课本抓精、抓熟、抓透。

第二，抓好课前预习、课堂学习、课后复习三个环节，紧跟老师的教学进度，把课本上的每一个字、每一句话、每一个图表、每一个例题和习题都仔仔细细认认真真的分析、归纳和总结过——课前预习把老师所要讲的课本上内容在课前仔

仔细细认认真真的过一遍，不放过任何一个字、任何一句话、任何一个图表、任何一个例题，并找出自己不懂的、不明白的地方，带着问题进课堂，在课堂上力争把自己预习所带的问题彻底解决。课后复习也是把老师所讲的内容先再过一遍，然后再做作业。过一遍也是仔细读课本上的内容，不放过任何一个字、任何一句话、任何一个图表、任何一个例题和并对它们进行仔细分析。

第三，有意识地、有规律地、及时地复习——每学过一个知识单元，就应该做一次复习；每个星期都应该对本周的学习内容做一次复习；每一个月也应该对该月的所有学习内容进行一次全面复习。只有这样，我们才能明白自己到底哪里学得好，哪里学得还有不足，然后及时做出相对措施来解决。这样做的最大好处就是能理顺曾经缠在鸡脖子上的乱麻，能重新构建知识体系夯实基础，节省时间，提高成绩。只要我们在学习的过程中把以上三点都落实到位了，那么学习成绩自然会得到提高的。

对于英语的学习，建议你从现在的此时此刻开始，在识记好单词的基础上每天拿出四十分钟的时间来读一篇英语课文，学了新课就读新课的课文，没有学新课就从高一的课文开始读起，争取在高考来临之前把高一到高三的每篇英语课文读四五个轮回，同时在读课文的过程之中识记英语单词，读完课文之后再做相应的练习。下面我把读英语课文的方式方法给你，供你考：

第一遍：粗读，明白大体意思，不明白的话也不要紧，总有能明白的地方；第二遍：划线粗读，划出不明白的词和句子；第三遍：查词，查句子，用铅笔标明每个不懂得词和句子的意思，不明白的问别人，把这些词记录到一个笔记本上，时不时的翻出来看看；第四遍：正常阅读，看一看查出词来之后能不能理解整篇文章；第五遍：仔细读，如果在第四遍的基础上能够理解文章，那么把会了的单词擦掉，继续读，理解整篇文章的意思；第六遍：回顾与重复，加深对单词句子

的理解和记忆；第七遍以及以后：熟读。

只要他把以上四点落实到位了，那么他的成绩肯定会得到提高和提升的。

诗茹：真是太感谢你了，谢谢！

高一学习方法交流：体验每做完道题后的快乐

高一5班 刘明明

要想学好数学，首先要对他感兴趣，只有感兴趣，才能学进去，去体验每做完一道题后的快乐和兴奋。

其实在初中时的我数学学的并不是很好，但进入高中以后，发现高中知识跟初中有很大的不同，因此，我想从这个新的起点，努力拼搏，来提升自己的数学水平。

数学想学好，我这里有几点建议可供大家参考：

- (1)：学习前制定明确的目标，虽然提供的有点慢但一定要坚持。
- (2)：老师讲新课之前把内容先预习一下。
- (3)：老师讲完课或题后应该总结自己的错题，找到疏漏之处。
- (4)：每单元或每小节之后要复习内容。
- (5)：考试时平静心态，才能发挥自己的水平。
- (6)：多与同学交流，查漏补缺。
- (7)：上课认真听，不会及时向老师请教 高三。

(8)：多做习题，每星期或每天定时专注完成几道题。

(9)：每次考试后，找出不足，加以改正。

以上就是我的建议，但要想真正提高数学水平，还需要根据自己的实际情况加以调整。

高中三年计划书篇四

终于进入了高中，心中不由掀起一阵阵兴奋。不过自己也明白，既然来了就要拿出百分百的实力，向目标一步步的迈进。进了高中，就等于自己理想的大学已为自己敞开了半个大门。所以说呢，怎样渡过高中三年是很重要的。

我生活在一个小知识分子家庭，爸爸作律师，妈妈是会计师，姐姐正在大学读博，也算是一个书香门第吧！根据我三年初中生活的体会和姐姐的引导。我认为三年高中应该这样渡过：

高一，由于从初中顺利地考上了高中，再想一想有的同学没有考上，心中不免会产生一种成就感和骄傲情绪，总想以放松来奖励自己，对学习就不那么抓紧了，所以，高一这一年，脑子老是会想着去玩。不过也不要紧张，玩归玩，但头脑要时刻清醒，要记住打好基础的重要性。虽然课余时间我们大多数会放松自己，但课堂上的分分秒秒是绝对不可以放松的。一天当中学习的核心就在课堂上，一定要注重课堂效率。上课一定要专门听讲，认真地做好笔记，最好用三色笔按类别，分主次地做，课堂上来不及做的，课后一定要进行整理，认真将知识点打入记忆库。这样一来，课本的知识点就被我们一章一节地吃透了，面对考试，就无须慌慌张张的挑灯夜读了。还有，需要记忆的历史、政治、地理课本，不需要盲目地认为将课本从头到尾背个滚瓜烂熟就行了。

高二，是高中三年最忙的一年，所以，我们必须学会很合理的安排时间。要处理好生活与学习的关系，关键在于调剂好

时间。我觉得晚修时段显得相当珍贵，我们因其他事而拖下的功课都可以在晚修补回来。渐渐地，我们会感觉到：“咦，时间不是很充足吗。”到了高二，可能有很多事情会像潮水一样涌上来。学习问题，生活问题，思想感情问题等，有时真的会让人挺烦恼的。我想这也许就是我们从幼稚到成熟的蜕变过程吧，真的得要经历过风雨，才能见彩虹的呀！

其实，高三与高一、二差不多，只是学习进入了系统化，练习多了些，要算不同，最大的是要数心态。进入了高三，我们的心情基本上都会平淡下来了。心中会有有一种“窗外阴雨绵绵，心里阳光一片“的感觉。说到心态，我还是有些体会的。我觉得在众多的心态中，最重要的是自信。备战考试，尤其是高考，是一场持久战。从始至终，都要保持自信，你才会平静而又充实地过好每一天。初进高三之时，不能太早地把自己定位于高考前夕，这样会把自己的神经弄得很紧张，橡皮筋绷紧了也会断的。高三就是充实地过好每一天，以至到高考之时，我们仍能泰然处之。有些事情把它看得太重了，就会导致紧张，反而会把事情办糟。所以我们要学习毛主席的那句话：“战略上藐视敌人，战术上重视敌人。”至于学习方法，是因人而异的，也是大致相同的。所以，我打算去买一本关于谈学习经验的书。也许有的人会认为那都是些众所周知的理论，其实说方法，关键是看人们对它们有没有体会，有没有让它变成自己的方法。要说学习方法，我向来主张边学边玩，高三更要注重劳逸结合。一般周末我会给自己放个全天假，出去走走、看看，让大脑消化、稀释，这样才有空间装进下周的东西。

我们只有用高中三年的时光去建造人生的首演舞台，才能使人生价值从中得以体现。

高中三年计划书篇五

20xx年的中考已经结束了，有的同学刚从紧张的中考中解脱出来，打算利用高一前的这个暑假放松一下，也有的同学要

利用这两个月的时间，好好计划自己的高中学习生活。那么，如何才能规划好自己三年的学习呢？让丁博士智能在线课程来为你指点迷津。

在制定高中三年的计划前，同学们首先要做的是做好心理上的准备。很多同学一开始会对高中生活充满激情和信心。这是一件好事，但是更重要的是如何在之后的高中三年里一直保持这种热情和信心。做好了心理上的准备，便可以开始三年的学习规划了。

首先是高一，入学第一年的学习规划。

1、高一上半学期是同学们结束了初中学习跨入高中阶段的过渡期。在这个阶段，同学们最主要的目标是要积极适应各科老师的教学方法，适应高中的学习方法和节奏，同时稳住脚跟，一步一个脚印地前行。因此，丁博士智能在线课程吧高一第一学期的学习概括为：适应、求稳。

2、高一下半学期是同学们已经适应了高中学习后，形成自己的学习方法的阶段。这个时期由于对高中课程设置和自身学科能力有了一个比较客观的认识。因此，这个时期的主要目标是：重点培养良好学习习惯，做到循序渐进地、有规律地学习，全面发展的同时找到自己的擅长学科。丁博士智能在线课程把它总结：求进、发展。

其次是高二，高中的中间，也是中坚阶段的学习计划。

1、高二上半学期是一个高校定位期。此时，同学们已经适应高中生活，学习方法、习惯也已成形，所以，这个时期就要开始对自己有所定位。同学们要开始对高考有所涉猎，结合自己的理想和志愿，进行有针对性的提高和学习。

2、高二下半学期是一个稳步起飞期。有了高二上半学期的定位和准备后，同学们要开始准备起飞了。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。

最后是高3，高中学习的最关键时刻。

1、高3上半学期是一个稳扎稳打期。经过高2的全面准备后，自己的学习目标已经确定，不再轻易变动。此时，要完全静下心来稳扎稳打地复习。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，朝目标迈进。

2、高3下半学期是一个全力冲刺期。有余力的同学，可以适当做些拔高。此时，要全面解决自己所学习上的问题，查缺补漏，扫除残敌，不留后患。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。

高中三年计划书篇六

作为一个即将进入高中的学生，你是否已经制定好了自己的学习计划呢？接下来，我将带领你深入探讨进入高中后的学习计划，希望对你能有所帮助。

在制定计划之前，我们需要做好以下几个准备工作：

首先，我们需要学会如何制定计划。制定计划的过程包括确定目标、制定计划、执行计划和反思总结等步骤。

其次，我们需要了解自己的学习能力和学习方法。每个人的学习能力和学习方法都不同，我们需要找到适合自己的方法。

最后，我们需要了解高中阶段的学习环境和学科要求。高中的学习环境比初中更复杂，学科也更加专业化和深入，我们

需要提前了解学科特点和考试形式，以便更好地规划自己的学习计划。

高中专业性强，学习科目也更加复杂，各科要求也不同。例如，语文学科需要提高阅读和写作能力，英语学科需要注重听说读写的综合提高，数学学科需要注重思维和推理能力的练习，物理学科需要注重实验操作和系统的理论知识的学习，化学学科需要注重实验和概念的综合提高，生物学科需要注重图像和实际应用的学习等等。

在制定学习计划时，我们需要合理安排时间，注意考试形式，注重应用和实践，提高理解和表达能力，根据自己的兴趣爱好选择学科方向，多做习题和练习，不断巩固和提高。

学习方法是制定计划的核心。有效的学习方法可以提高学习效率，降低学习压力。在制定学习计划时，我们需要根据自己的学习情况选择合适的学习方法，例如：

(1) 利用课外时间学习。除了课堂上的学习，我们还需要充分利用课外时间学习，例如利用周末、假期和晚上等时间对弱项进行补充。

(2) 做好笔记和总结。在课堂上要认真听讲，做好笔记，及时复习。同时，我们也需要注重总结和归纳，帮助自己更好地理解 and 记忆。

(3) 独立思考和分析。在学习过程中，我们需要注重思考和分析，发现问题和规律，提高自己的思维能力。

(4) 多做习题和练习。在学习过程中要多做习题和练习，巩固和加深理解。

(5) 建立好的学习习惯。我们需要建立好的'学习习惯，坚持不懈，保证学习的稳定性和持续性。

制定计划的过程中，我们需要设定目标。目标需要具体、明确、可行、有挑战性和可评估。例如，我们可以设定以下目标：

- (1) 提高语文阅读和写作能力，提高考试成绩。
- (2) 提高英语听说读写能力，提高听力和口语成绩。
- (3) 提高数学理解和推理能力，提高考试成绩。
- (4) 提高物理化学生物实验操作能力，提高科学实验成绩。
- (5) 建立良好的学习习惯，提高学习效率。

制定计划只是第一步，更重要的是执行计划。在执行计划的过程中，我们需要克服各种困难，不断调整和完善计划，不要轻易放弃。同时，要保持积极的心态，时刻提醒自己目标的重要性和价值，不断努力向前。

执行计划后，我们需要及时反思总结。反思和总结是制定计划的重要环节，可以帮助我们发现不足和问题，及时进行调整和改进。同时，反思和总结也可以帮助我们总结经验 and 成果，建立自信和动力。

总之，制定好进入高中后的学习计划，需要做好充分的准备工作，了解学科要求和学习方法，设定明确的目标，勤奋学习并坚持执行计划，不断反思总结，不断提高自己的学习能力和综合素质，最终实现人生价值的实现。

高中三年计划书篇七

以前读初中的时候，会觉得比较轻松。因为初中学的知识都比较浅，除了偶尔对某些问题需要深入讨论之外，基本不会遇到很深的问题。但要知道，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，我们必须抛弃以前的定向思维，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。

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。

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”。

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：

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“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。

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）；

c□自我体会：对本章内自己做错的典型问题应有记载，分析其原因及正确答案，应记录下来本章你觉得最有价值的思想方法或例题，以及你还存在的未解决的问题，以便今后将其补上。

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，要在学习和做人两大方面做出努力，锻炼自身的意志品质。

高中三年计划书篇八

以前读初中的时候，会觉得比较轻松。因为初中学的知识都比较浅，除了偶尔对某些问题需要深入讨论之外，基本不会遇到很深的问题。一对一辅导老师认为，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，我们必须抛弃以前的定向思维，而去学会从不同的角度认识和解决问题。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。

一对一辅导老师说：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。所以一对一辅导老师为同学们写下了这份：

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。

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。一对一辅导老师提示：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”。

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

一对一辅导老师要求同学们要做到及时复习，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）；

c□自我体会：对本章内自己做错的典型问题应有记载，分析其原因及正确答案，应记录下来本章你觉得最有价值的思想方法或例题，以及你还存在的未解决的问题，以便今后将其补上。

高中三年是人生重要的三年，是人生成长重要的三年。一对一辅导老师告诉我们，在这充满挑战的三年间，将在学习和做人两大方面做出努力，锻炼自身的意志品质。虽然这份规划书似乎有点泛泛而谈，但是，一定要有一份责任感，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同学们今后的学习，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。

高中三年计划书篇九

做好高中三年的学习规划，对于我们大家的高中三年的学习更加高效地进行会有很大的帮忙，让我们的高中三年的学习更加的简单。良好的学习规划，能够帮忙我们大家更好利用好自己的高中学习时光，让我们的高中学习更加的充实与欢

乐。

- 1、数学语言在抽象程度上突变
- 2、思维方法向理性层次跃迁
- 3、知识资料的整体数量剧增
- 4、知识的独立性大

初中阶段，特别是初中三年级，通过超多的练习，可使你的成绩有明显的提高，这是因为初中数学知识相比较较浅显，更易于掌握，通过反复练习，提高了熟练程度，即可提高成绩，即使是这样，对有些问题理解得不够深刻甚至是不理解的。例如在初中问 $|a|=2$ 时， a 等于什么，在中考中错的人极少，然而进入高中后，教师问，如 $|a|=2$ 时，那么 a 等于什么，即使是重点学校的学生也会有一些学生毫不思索地回答 $|a|=2$ 就是说明了这个问题。又如，前几年北京四中高一年级的一个学生在高一上学期期中考试以后，曾向老师提出“抗议”说：“你们平时的作业也不多，测验也很少，我不会学”，这也正说明了改变观念的重要性。

学生学习期间，在课堂的时光占了一大部分。因此听课的效率如何，决定着学习的基本状况，提高听课效率应注意以下几个方面：

- 1、课前预习能提高听课的针对性。

预习中发现的难点，就是听课的重点；对预习中遇到的没有掌握好的有关的旧知识，可进行补缺，以减少听课过程中的困难；有助于提高思维潜力，预习后把自己理解了的东西与教师的讲解进行比较、分析即可提高自己思维水平；预习还能够培养自己的自学潜力。

2、听课过程中的科学。

首先应做好课前的物质准备和精神准备，以使得上课时不至于出现书、本等物丢三落四的现象；上课前也不应做过于激烈的体育运动或看小书、激烈争论等。以免上课后还喘嘘嘘，或不能平静下来；其次就是听课要全神贯注。全神贯注就是全身心地投入课堂学习，耳到、眼到、心到、口到、手到。

耳到：就是专心听讲，听教师如何讲课，如何分析，如何归纳总结，另外，还要听学生们的答问，看是否对自己有所启发。

眼到：就是在听讲的同时看课本和板书，看老师讲课的表情，手势和演示实验的动作，生动而深刻的理解老师所要表达的思想。

心到：就是用心思考，跟上老师老师是如何抓住重点，解决疑难的。

口到：就是在老师的指导下，主动回答问题或参加讨论。

手到：就是在听、看、想、说的基础上划出课文的重点，记下讲课的要点以及自己的感受或有创新思维的见解。

若能做到上述“五到”，精力便会高度集中，课堂所学的一切重要资料便会在自己头脑中留下深刻的印象。

3、特别注意老师讲课的开头和结尾。

老师讲课开头，一般是概括前节课的要点指出本节课要讲的资料，是把旧知识和新知识联系起来的环节，结尾常常是对一节课所讲知识的归纳总结，具有高度的概括性，是在理解的基础上掌握本节知识方法的纲要。

4、要认真把握好思维逻辑。

分析问题的思路和解决问题的思想方法，坚持下去，就必须能举一反三，提高思维和解决问题的潜力。

1、做好及时的复习。课完课的当天，务必做好当天的复习。

复习的有效方法不是一遍遍地看书或笔记，而是采取回忆式的复习：先把书，笔记合起来回忆上课老师讲的资料，例题：分析问题的思路、方法等(也可边想边在草稿本上写一写)尽量想得完整些。然后打开笔记与书本，对照一下还有哪些没记清的，把它补起来，就使得当天上课资料巩固下来，同时也就检查了当天课堂听课的效果如何，也为改善听课方法及提高听课效果提出必要的改善措施。

2、做好单元复习。

学习一个单元后应进行阶段复习，复习方法也同及时复习一样，采取回忆式复习，而后与书、笔记相对容完善，而后应做好单元小节。

3、做好单元小结。

单元小结资料应包括以下部分。

(1) 本单元(章)的知识网络；

(2) 本章的基本思想与方法(应以典型例题形式将其表达出来)；

(3) 自我体会：对本章内，自己做错的典型问题应有记载，分析其原因及正确答案，应记录下来本章你觉得最有价值的思想方法或例题，以及你还存在的未解决的问题，以便今后将其补上。

4、关于做练习题量的问题

有不少学生把提高数学成绩的期望寄托在超多做题上。我认为这是不妥当的，我认为，“不要以做题多少论英雄”，重要的不在做题多，而在于做题的效益要高。做题的目的在于检查你学的知识，方法是否掌握得很好。如果你掌握得不准，甚至有偏差，那么多做题的结果，反而巩固了你的缺欠，因此，要在准确地把握住基本知识和方法的基础上做必须量的练习是必要的。而对于中档题，尤其要讲究做题的效益，即做题后有多大收获，这就需要在做题后进行必须的“反思”，思考一下本题所用的基础知识，数学思想方法是什么，为什么要这样想，是否还有别的想法和解法，本题的分析方法与解法，在解其它问题时，是否也用到过，把它们联系起来，你就会得到更多的经验和教训，更重要的是养成善于思考的好习惯，这将大大有利于你今后的学习。当然没有必须量(老师布置的作业量)的练习就不能构成技能，也是不行的。

数学潜力包括：逻辑推理潜力、抽象思维潜力、计算潜力、空间想象潜力和分析解决问题潜力共五大潜力。这些潜力是在不一样的数学学习环境中得到培养的。在平时学习中要注意开发不一样的学习场所，参与一切有益的学习实践活动，如数学第二课堂、数学竞赛、智力竞赛等活动。平时注意观察，比如，空间想象潜力是通过实例净化思维，把空间中的实体高度抽象在大脑中，并在大脑中进行分析推理。其它潜力的培养都务必学习、理解、训练、应用中得到发展。特别是，教师为了培养这些潜力，会精心设计“智力课”和“智力问题”比如对习题的解答时的一题多类，应用模型、电脑等多媒体教学等，都是为数学潜力的培养开设的好课型，在这些课型中，学生务必要用全身心投入、全方位智力参与，最终到达自己各方面潜力的全面发展。

其实，自学潜力的提高也是一个人生活的需要，他从一个方面也代表了一个人的素养，人的一生只有18---24年时光是有导师的学习，其后半生，最精彩的人生是人在一生学习，靠

的自学最终到达了自强。

古人云：良好的开端是成功的一半，一年之际在于春，一日之计在于晨。由于高中新课改，课本以及资料的编排顺序与都原教材发生了变化，删去和增加了一些资料，但大部分资料是不变的，只是整体难度略有下降，高一要学四个模块的资料，分别是必修1，2，3，4，海淀区是上学期学必修1，4，资料包括集合，函数，三角函数，向量，三角恒等变换。下学期必修2，5资料包括立体几何初步，解析几何初步，数列，解三角形，不等式。其他城区有的是按编排顺序学的。高中生三年的成长与发展，不论是数学知识的获得，个性的陶冶，还是思维水平、数学潜力的提高，都遵循这样一个规律：“三年发展看高一，高一关键在一(上)”，“万事开头难”，打好高一的基础至关重要。高一上学期特别是“一(上)”的前半学期，是实现从初中学习到高中学习的“转轨期”，高中数学课即将开始与初中知识有联系，但比初中数学知识系统。高一数学中我们将学习函数等，函数是高中数学的重点，它在高中数学中是起着提纲的作用，它融汇在整个高中数学知识中，其中有数学中重要的数学思想方法；如：函数与方程思想、数形结合思想等，它也是高考的重点。

高二是高中的关键，在整个高中阶段有承上启下的作用，经过高一年的学习，无论是从知识上还是从思维习惯上都有了很大的提高，使自己已经完全适应了高中生活，高二要乘胜追击，利用高一学过的知识和学习方法，充分发挥自己的主体作用，在高二把所学知识学好，高二学必修3，理科选修1-1，1-2，2-1，2-2，2-3，资料包括算法初步，统计概率，常用逻辑用语，圆锥曲线与方程，导数及其应用等，学的知识在高考中多占的比例比较大。

高一、高二几乎学习完高中的所有知识资料(各学校状况不一样)，高三进行全面复习，高三将有数学“会考”和重要的“高考”。在高三要做超多的练习，还要经常的考试，即

每次的考试与练习都要有收获，都有认真的总结，及时发现问题，解决问题，查漏补缺，巩固基础，深化题型，循序渐进，到时会受到意想不到的效果。

对于我们高中的学习来说，提高自己的学习计划性，对于我们的学习会有很大的帮忙。期望以上所介绍的能够帮忙我们大家做好高中三年的学习规划的方法，能够帮忙我们大家提高自己的高中计划的可行性，让我们的高中学习更加的高效。