

# 如何制定自己的复习计划

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/meiwen/ac0db12f62f5c5d77737e850eaae230e.html>

范文网，为你加油喝彩！

## 如何制定自己的复习计划

高考状元可谓是高考生们的“最高成就”了，如果你还在羡慕那些曾经的状元们，不妨加把劲儿，按照这些高考状元的每日学习计划，也许你也可以成为下一个“状元”!!!

2018年高考备考大战早已打响!高三学生在总体规划的基础上，还要合理安排好每日学习时间。一份科学合理的学习计划，不仅能够使学习变得井井有条，更能最大限度的提高学习效率，帮助大家保持良好的心态去面对高考。

高考状元的每日学习计划其实是经过了长时间的磨合最终制定的，参考前人的经验基础上，大家也要根据自身情况，整理出最适合自己的学习计划表，让我们共同为高考加油!

### 【根据个人精力分布制定的学习计划】

#### 1、早上6点-8点

一日之计在于晨，对一般人来说，疲劳已消除，头脑最清醒，体力亦充沛，是学习的黄金时段。可安排对功课的全面复习。

#### 2、早上8点-9点

据试验结果显示，此时人的耐力处于最佳状态，正是接受各种“考验”的好时间。可安排难度大的攻坚内容。

#### 3、上午9点-11点

试验表明这段时间短期记忆效果很好。对“抢记”和马上要考核的东西进行“突击”，可事半功倍。

#### 4、正午13点-14点

饭后人易疲劳，夏季尤其如此。休息调整一下，养精蓄锐，以利再战。最好休息，也可听轻音乐。但午休切莫过长。

#### 5、下午15点-16点

调整后精神又振，此时长期记忆效果非常好。可合理安排那些需“永久记忆”的东西。

#### 6、傍晚17点-18点

这是完成复杂计算和比较消耗脑力作业的好时间。这段时间适宜做复杂计算和费劲作业。

#### 7、晚饭后

应根据各人情况妥善安排。可分两三段来学习，语、数、外等文理科交叉安排;也可作难易交替安排。上面是根据人的精力分布情况制定的学习计划，比较笼统，但对我们制定自己的学习计划有很好的指导作用。

#### 【参考案例二】

了解了大概思路之路，大家可以通过真实的案例来真实体验一下高考状元的每日学习计划，下面是一位学霸的每日作息时间表，我们来看看这位学霸都给自己安排了哪些具体事项。

6:00 起床

6:30~7:30 复习英语

7:40~9:40 复习数学

9:50~11:50 机动安排

下午2:00~4:00 复习化学

下午4:10~6:10 复习物理

晚上2个小时复习语文

其余时间根据自己的需求来安排复习或其他在每一门课的复习中，不同阶段以不同内容为主，多看课本或多做习题，要掌握好。总之，在总体计划的基础上，注意小块的时间安排，既要抓紧时间，又该有张有弛，这样才能以一个较好、较正常的心态去参加高考，才能考好!

#### 【如何制定自己的高三复习计划】

同学们看了上面的两份学习计划可能有些懵了。每天上课，还要给自己安排计划吗?当然要!

学校班集体的课程是一个大的学习计划，是针对全体学生制定的。而我们自己的学习计划择更多是在遵从学校or班级计划下针对自身情况二制定!针对性更强，更能帮助我们强化弱科!

其实两个计划的目的是是一致的，在时间安排上可能有矛盾，个人计划活动时间只能在集体活动以外的时间安排。

## 1、个人计划服从于学校、班级大计划

不管是学校计划还是我们的个人计划都是为了我们更好的复习，在时间安排上可能有矛盾，但个人计划活动时间尽量在班级计划以外的时间安排。

## 2、保证常规学习，利用自由时间

常规学习时间主要用来完成老师当天布置的学习任务，“消化”当天所学的新知识。自由学习时间是指完成了老师布置的学习任务后所剩下的归自己支配的学习时间。在自由学习时间内，一般可以做两件事：补课和提高。补课，指弥补自己学习中的不足；提高，指深入钻研，发展自己学习的优势和特长。

## 3、长计划和短安排

实际的学习生活千变万化，往往不好预测，所以长远计划不能订得太具体，不可能这个月就把下个月每天干什么全都列出来。但是，下个月在学习上应解决哪几个主要问题，心中应当有数。而本月的第一个星期要解决什么问题，第一个星期每天干什么，就应当具体些。这样安排以后，在每天学习时，心中就会明白今天的学习任务在学习全局中的地位，有了具体的短安排，长远计划中的任务可以逐步得到实现；有了长远计划，又可以在完成具体学习任务时，具有明确的学习目的。

## 4、从实际出发

制定计划时不要脱离学习的实际情况。什么是学习的实际呢？首先是自己的知识基础。基础好，就要拓宽加深进一步提高，基础差，就要查漏补缺巩固基础。其次是自己的接受能力。能做到什么程度就订到什么程度，任务不能太多，要求不可太高，应做到量力而行。每个阶段，能提供自由学习的时间有多少，应量时而订。还要结合老师的教学进度而订。

## 5、计划要留有余地

计划的活动内容和时间安排往往与后来的实际不完全吻合。例如，某个阶段有的学科难度大，作业多，这样计划中的常规学习时间就会增加，而自由学习时间就会减少。计划中的学习任务就可能完不成。所以，为了保证计划的实现，在订计划时必须留有余地，以便适时调整。

## 6、经常对照，及时调整

计划订好之后，要贴在显眼的地方，经常对照，检查自己的执行情况。如果完成任务很轻松，余地较大，可以考虑进度加快一点。如果没有按计划完成任务，要分析是什么原因，对症下药，采取措施。必要时可调整计划，降低标准，减慢速度，使计划切实可行，为学习服务。

在高三一年的复习中，我们应该注意合理安排每一天的复习时间。希望大家都能根据学霸的时间计划，参考制定计划的方法，给自己制定最合适的学习时间安排。抓住重点，集中精力，以争取达到较高的学习效率。

学霸的学习计划不一定是最好的，但参考学霸计划科学合理设计出的计划表，肯定就是适合自己的！只有适合自己的才是最好的，因此千万不要输在起跑线上了哟~

更多 范文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发