

# 高中生的寒假学习计划

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1692620476617327.html>

范文网，为你加油喝彩！



理想  
不付诸  
行动  
终究只是  
飘渺的雾

## 高中生的寒假学习计划

### 高中生的寒假学习计划15篇

时光飞逝，时间在慢慢推演，又将迎来新的工作，新的挑战，该为接下来的学习制定一个计划了。计划到底怎么拟定才合适呢？下面是整理的高中生的寒假学习计划，仅供参考，希望能够帮助到大家。

#### 高中生的寒假学习计划1

时间过得飞快，寒假已经不知不觉离我们越来越近了，我们的心情也无比的迫切和激动。但如何过一个安全，文明，吉祥，和谐而又有意义的寒假，如何用一个寒假换来学习上的飞跃呢？我们应该从以下几个方面做起：

##### 一，做好总结反思

首先要认真总结，反思过去的一个学期里自己在学习，生活上的得失，找出对策，为新的一年作好思想上的准备。

反思自己的学习态度，学习习惯，学习方法，多问自己几个为什么，多想想今后该怎么办，也可以总结一下自己成功的表现是什么，可以反思一下自己为什么会成功，从中取得成功的心得体会，找到适合自己的学习方法，生活习惯，还可以总结反思自己哪些学科哪些方面不理想，导致不理想的原因是什么，接下来应如何解决这些原因，从中吸取教训，改变自己的学习态度，寻找适合自己的正确的学习态度和方法。

当然一名中学生，应该注意德，智，体，美，劳各方面全面，协调的发展，所以，在假期中我们应该对自己作一个比较全面的总结反思。总之，利用这段时间多总结多反思，把问题想清楚，到开学就能目标明确，态度端正，方法得当，从而在思想上为下学期学习做好充分准备。

##### 二，安排寒假时间，做好计划

寒假期间，我们有更多的时间和家人团聚，享受家庭的温馨，在可口的饭菜，舒适的床铺，优越的条件中感受父母的关爱，这本是一件乐事，但有时环境的改变也会让一些人虚掷光阴，不再把精力投入到学习中。殊不知，珍惜时间等于延长生命。钟情于时间的人，时间对他也最钟爱。我们应要求自己在寒假期间能够合理安排时间。

高中阶段是我们一生中学习的“黄金时期”。“凡事预则立，不预则废”，寒假这接近一个月的时间对高二的同学们尤其重要。高二的学生，到20xx年6月份有一个学业水平考试，从现在开始到20xx年高考，也只有一年半的时间。为了争取在今年的学业水平考试及将来的高考中取得好成绩，我们应该利用寒假时间，科学性地安排好每天的作息时间，有计划地度过寒假。可以根据自己的具体情况，听取老师的建议，在老师的指导下制订出一个各科复习时间表，这样有计划地复习，考试时就可以轻装上阵，应付自如了。

##### 三，踏实认真的搞好学习

### (一)要制定学习计划，认真查漏补缺，狠抓薄弱学科。

比如：计划好自己每天学习的时间，这个时间最少保持在4-6小时(上课时间包括在内)，而且最好固定在：上午8:30-11:00，下午2:30-5:00，晚上7:30-9:00。既不要睡懒觉，也不要开夜车；制定自己的学习计划，但主要是以保证每科的学习时间为主。例如：你数学定的是2个小时，但2小时过后任务还没有完成，建议你赶快根据计划更换到其他的复习科目。晚上学习的最后一个半小时建议把安排设置为机动，目的是把白天没有解决的问题或没有完成的任务再找补一下。每天至少进行三科的复习，文理分开，擅长/喜欢和厌恶的科目交叉进行。不要前赶或后补作业。记住，完成作业不是目的，根据作业查漏补缺，或翻书再复习一下薄弱环节才是根本。有自己解决不了的问题，千万不要钻“牛角尖”，或置之不理，可以打电话请教一下老师或同学！

寒假中，要认真，客观地对期末考试进行分析。看看哪些题失了分，弄清失分原因。比如，是基本知识没掌握好，还是学习态度不端正，或者是学习方法，学习习惯不好。要进行全方位的剖析。因为寒假时间有限，要坚持“把时间用在刀刃上”，所以，寒假学习中要多补习“瘸腿科目”，对薄弱环节进行加强分析看看哪科没考好，冷静分析丢分原因，判断该科是不是弱科。如果是，则要抓紧寒假时间，多补弱科基础知识，避免高考时“瘸腿科目”拉分。

### (二)要有计划地梳理学科要点，形成知识体系与纲要结构。

成绩落后的同学要静下心来，加强概念，单词和公式的记忆，将高一，高二教材上的概念，规律，公式等知识梳理一遍。首先可初步整理出各章节中的重点，难点，考点，找到基本概念之间的联系，使每块知识形成体系。其次要将易混淆的概念，规律加强对比，区分，配以适当的练习进行巩固。再次，把重点难点以及课本中的知识点融汇在一起，理出线索，留在高考后期复习用。

### (三)要收集和整理做过的错题，选择高考真题及时训练。

寒假期间，要有针对性地进行知识复习，尽量多做历年高考真题。在做完一套真题试卷后，要及时核对答案，看看哪些题目丢分，弄清丢分原因。通过做真题可了解高考命题范围，题目深浅以及相关题型。同时，还要把做错的题记录在错题集里，或用红笔做上记号，便于下一次复习。比如，英语若是客观题丢分，要认真研究该题失分的原因，数学或其它科目也可以用此方法进行复习，在复习的过程中，遇到无法解决的问题，可以汇总在一起，记在事先准备的小册子上，开学后请教老师。通过有选择性的做高考真题，可以体会和熟悉高考题型，同时对所学知识的“融会贯通”，使训练更有效。

### (四)要有选择地进行“家教”或奥赛学科辅导。

高二学生在下学期要面临数，理，化，生，计算机等各科竞赛，在找出学习的薄弱环节后，要根据自己的实际水平和学习需求，选择适合的“家教”或学科补习，但是不要过分依赖家教或辅导班。以接受科学的学习方法，改变不良的学习思维习惯为出发点，参加辅导后应及时消化课上知识，不要就题论题，要灵活运用老师所讲知识举一反三，触类旁通。对成绩好的学生，可以找些名校，名老师的数学，物理，化学，生物，计算机奥赛辅导班讲解一些难题，拔高题，力争高三奥林匹克竞赛取得好成绩，达到名校的保送和自主招生要求。对于成绩相对比较差的同学来说，可以针对自己的弱项科目找一些基础班补习基础知识。

## 四，多读几本好书，让自己获得更好的成长

俗话说：“一日无书，百事荒芜”，那么，在寒假也要用书来补充自己，多读几本书。一本好书就是一个高尚的人，看几本书就等于和几个高尚的人交朋友。当然这些书宜精读则精读，宜泛读则泛读，读书时不要忘了做札记，写一点读后感。

## 五，适当参加一些有意义的，积极向上的社会实践活动。

1，积极参加社区各项有意义的活动，充分宣传我们的学校，我们的校长，处处彰显潍坊四中学生的风范和文明素养。

2，以多种形式(打电话，发邮件，发短信或写信)，向自己的老师作一次交流。

3，积极开展研究性学习，将研究性学习与社会实践结合起来，每个学生完成一个研究性学习的课题研究，写出研究报告，这也是高考的需要。

4，音乐，美术，体育特长生可以搜集20xx年的高考专业信息，利用寒假发展自己的特长，为将来的高考成功打下基础。

5，远离网吧，游戏厅等对身心不利的地方。

安排好寒假生活，积极发挥我们的主观能动性，真正使我们的寒假生活丰富起来。实际上，适当的放弃一些休息也是为了更多的收获和进步。

只要我们拥有信心与毅力，真正把计划落到了实处，就一定能学业大提高，特长大提高，素质大提高，为将来奠定坚实的人生基础。

## 高中生的寒假学习计划2

### 一、整理规划时间，确定要学习的内容

在开始前，应该是整理出可利用的时间，清楚自己在的空闲时间生活习惯。在此前提下，以每一天为单位，制定学习计划。接下来，梳理自身学习情况，找出最需要提高，合理分配复习和预习时间，有针对性地制定假期学习计划。每天有效学习时间保持在4-5个小时。可以根据自己的情况合理的规划一下，寒假中要做到既不睡懒觉，也不要开夜车。习惯比聪明更重要！只要按照计划来，每天坚持的话，海涛你的成绩肯定会进步的。(后面我会做出一个具体的时间安排表，海涛你可以根据自身情况做适当调整)

### 二、复习上学期内容，攻克薄弱环节

应该把寒假分为复习和预习两个阶段，前段时间主要是复习，在此基础上留一个星期的时间对下学期内容进行预习。

今年的寒假假期较短，目标不宜太大、复习范围不宜太广。如果想真正有收获，就不能贪多！适宜重点攻克薄弱学科、或某学科中的重点内容。(海涛的数学可重点复习第二章和第三章，他这两章基础都能掌握，不过在分析应用上还需要改进，寒假的时候适合做些应用的分析题，帮助提高。英语可将我平时的上课内容拿来复习，记忆一些固定的用法和常用搭配，可把上学期的教材全解做为复习的工具书。把上学期的课文从开始再复习下，(小学的也可不用复习了)有些需要记

忆的东西一定要记住。比如每单元的单词及其拼写和固定搭配和固定句式及语法知识。)

### 三、预习下学期课程：

将下学期的课程提前预习一下，掌握各重要科目(语文、数学、英语)下学期的重难点。预习的过程中碰到的不懂的问题要及时做记录，等到开学的时候可询问老师。(数学要提前预习前2章，英语要预习前四单元)

### 四、时间安排表(可根据自身情况作合理调整)

8：00起床之后刷牙漱口洗脸吃早饭

早上8：30合理安排30分钟大声朗读背诵英语课文，听一些英语听力。听读是培养英语语感的方法。听读的材料可以是上学期的英语教材，也可把下学期教材。

9:00做寒假作业先做数学。因为早上头脑是最清醒的，数学逻辑思维比较强，所以先做数学的作业；

10：00开始休息15分钟，学了一个小时也该舒展舒展筋骨了，因此利用这15分钟的时间充分休息，也活动活动。

10:20—11:20做英语寒假作业，给自己每天定一个目标。比如每天做多少页，然后在规定的时间做完。寒假作业做完后可以阅读一些英语读物，写写单词。下午可以自己安排1个半小时开始学习语文学习语文的时间可以比较自由，依靠自己的劳逸程度，充分分配自己的时间。实在累了，可以阅读一些课外书籍，这样也可以扩充自己的知识面，为写作积累材料。晚上可安排一个小时练习写字和学习写作文，包括语文和英语。时间上可以是今天学习语文，明天就学习英语。坚持每天认真写一页，英语字帖或者语文都行。然后呢可以买本英语方面的作文辅导书，学习写一些小文章。可把时间安排在晚上7:00-8:00剩下的晚上时间可以自由分配，可以自己看些电影，电视。外国电影必须有英语字幕，慢速的。建议看看bbc的魅力中国，挺适合英语学习的。

### 五、每天坚持练习硬笔书法2页。当然是先练好笔画，再写整字，再练整幅字。

建议：

- 1、在寒假里读一些优秀的文章，来提高自己作文水平。
- 2、在寒假里按时做作业，坚持不拖拉，也不可开小差。
- 3、制定的计划要坚持。不能半途而废。
- 4、每天最迟不能超过十点半睡觉。
- 5、适当的做些运动。

作业：

- 1、把上学期的单词一个单词抄写5遍，并注明汉语意思。
- 2、每周写一篇英语作文。题目自拟。
- 3、把下学期英语课文的前3单元第二课的课文翻译一遍。

## 高中生的寒假学习计划3

制定学习计划的作用：

- 1、计划是实现学习目标的蓝\*\*\*；
- 2、制订计划是实行自我控制、自我管理的前提；
- 3、制订计划能减少时间的浪费，提高学习效率。

学习计划的科目：

一、数学

二、英语

三、语文

四、文综或理综

回顾整个假期学习情况，并指导后期的工作和学习。

学习计划时间：

- 1。早上7：30起床
- 2。7：40—8：00为吃早上饭时间。
- 3。8：00—10：00为写作业时间。
- 4。10：00—11：30为制作小玩具的时间。
- 5。11：30—12：30为吃中午饭时间。
- 6。12：30—14：30为上网时间。（包括写博文和上网时间，如果博文没写完可以延长时间）
- 7。14：30—15：30为读书时间。
- 8。15：30—16：30为体育时间。

9。16：30—18：30为自由活动时间（不能玩危险的游戏或作危险的动作）

10。18：30—19：30为吃完饭时间。

11。19：30—20：00为看电视时间。

12。20：00—21：00为看书时间。

#### 学习技巧：

一、每日早读课，主要用来背语文、英语，有多余时间可用来背副科（包括生物、历史、\*\*\*治、地理）。

二、每日中午主要学习副科（包括背诵、作业、资料）

三、下午放学后及晚上主要学习主科（包括作业、所有资料）。

四、根据学习需要可适当调整时间。

五、周末或平时有空闲，找爸讲主科的教材全解和所做作业中的错题。

六、按时完成老师所布置的作业；每学期要写好学习总结和心得体会。

### 高中生的寒假学习计划4

1、预习的最重要的是能发展我们学生的自学能力，减少对老师的一些依赖，可以增强\*\*\*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，又是为听课“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、听课听老师讲课是为了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。

3、作业作业是提高思维能力，复习掌握知识，提高了解题速度的途径。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\*\*\*完成，去形成自己的一个\*\*的思维习惯。

4、复习及时和复习的优点在于可加深和巩固对学习内容的理解。根据遗忘的曲线，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。

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、高三下半学期就是一个加速冲刺期。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：“自信是成功的第一秘诀”。

## 高中生的寒假学习计划5

迎来了高中的第二寒假，我已经是个高二学生了，在本次的寒假里，我要把自己之前落下的学习给弥补上来，努力去把自己的学习成绩给提高了。高二已经分科了，我选择了文科，但是经过一学期的学习，我发现自己的文综成绩不是很好，这对我是不利的。所以我做了这个寒假的学习计划：

### 一、认真把\*\*\*史地三本书看完

寒假，我要把\*\*\*治、历史和地理课本带回家好好的看一遍。我这学期在考试的过程中，发现自己文综之所以考的差，就是基础不牢靠。那基础为什么不牢靠呢？我仔细的反省之后，就是因为预习书本不到位，看书的时候总是不认真，东看一下，西看一下，导致我在做题的时候就忽略了很多的细节，所以最后没有选择正确的答案。那么在本次假期里，我要把这三本书从头到尾仔仔细细的看一遍，尤其是哪些细节部分，是一大重点，我必须要掌握好细节的知识点，我在做题的时候才能全方位的思考。

### 二、补习数学

这次的寒假，我要把自己的数学给补上去。以前就因为自己不喜欢数学，所以在学习数学的时候总是随意的态度，这下好了，文科数学相比理科数学简单多，我竟然只能拿到五六十分，这样的分数我是不可能在高考中拿到高分的。进而本次假期，我要去找班上数学成绩好的同学补习数学，努力把之前落下的知识给补上来，尤其是基础部分。我在假期中会经常做题，同时把自己做错的题目用错题本给记录下来，并写出自己错的原因，把正确的答题步骤写在旁边。

### 三、把老师布置的作业做好

在放假之前，各科老师都给我们留了作业，全部都是试卷，所以寒假里，这些试卷全部都要写完。这些试卷都是老师细心的整理出来的，对我们的学习很有用，因而这假期，我要把所有的试卷都写完，这样我开学之后的考试一定可以拿到自己满意的成绩的。

这个寒假，我不会在浪费了，我会努力珍惜时间学习，让自己下个学期的成绩能够有好的提高。为自己高考做准备，从现在开始把学习的态度端正了，在这个高二时光里，努力的跟上大家的进度，让自己的文综真正的提高。按照这个学习计划去学习，我坚信自己这寒假会有不小的收获的。

## 高中生的寒假学习计划6

制定学习计划的作用：

- 1、计划是实现学习目标的蓝\*\*\*;
- 2、制订计划是实行自我控制、自我管理的前提;
- 3、制订计划能减少时间的浪费，提高学习效率。

学习计划的科目：

一、数学

二、英语

三、语文

四、文综或理综

回顾整个假期学习情况，并指导后期的工作和学习。

学习计划时间：

1.早上7：30起床

2.7：40-8：00为吃早上饭时间。

3.8：00-10：00为写作业时间。

4.10：00-11：30为制作小玩具的时间。

5.11：30-12：30为吃中午饭时间。

6.12：30-14：30为上网时间。（包括写博文和上网时间，如果博文没写完可以延长时间）

7.14 : 30-15 : 30为读书时间。

8.15 : 30-16 : 30为体育时间。

9.16 : 30-18 : 30为自由活动时间(不能玩危险的游戏或作危险的动作)

10.18 : 30-19 : 30为吃完饭时间。

11.19 : 30-20 : 00为看电视时间。

12.20 : 00-21 : 00为看书时间。

#### 学习技巧：

一、每日早读课，主要用来背语文、英语，有多余时间可用来背副科(包括生物、历史、\*\*\*治、地理)。

二、每日中午主要学习副科(包括背诵、作业、资料)

三、下午放学后及晚上主要学习主科(包括作业、所有资料)。

四、根据学习需要可适当调整时间。

五、周末或平时有空闲，找爸讲主科的教材全解和所做作业中的错题。

六、按时完成老师所布置的作业;每学期要写好学习总结和心得体会。

### 高中生的寒假学习计划7

1.完成《初一寒假作业》语文部分。(约10课时)

2.复习初一上册第1-6单元，每单元完成以下问题。(约6课时)

(1)5个以上你最易读错的字及注音。

(2)5个以上你最易写错的字，每字写4遍以上。

(3)5个以上难理解的词语及解释。

(4)2-8个问题含答案。

3.阅读15篇时文或一部名著，不少于10000字。(可以简单写出内容提要)(约4课时)

4.完成1篇作文，题目：寒假趣事(或自拟)(约2课时)

5.预习初一下册第一单元，写出你认为较难且有一定价值的：(约8课时)

- (1)10个以上难读生字及注音。
- (2)15个以上难写生字，每字写4遍以上。
- (3)5个以上词语，及解释。
- (4)列出2-6个以上自己解决不了的疑难问题。

高中生寒假学习计划\_高中生复习计划20xx篇16今天我的语文卷子有一个小作文：寒假快到了，你在寒假里有什么打算？请按一定顺序把自己想做的几件事写下来，好吗？

一大早我吃完早饭后，先写两篇寒假作业。写完后，先上会QQ农场，然后再玩会儿摩尔庄园。然后再写一篇司马彦的字贴，再来一篇口算。这时就该吃午饭了。吃完午饭后，再吃一根冰棍，再看会笑猫日记，再上网写篇博客。这时就该吃晚饭了。吃完晚饭后，再弹会琴，再玩会儿游戏，最后就上床睡觉了。

妈妈和我又进行了一下修改：

寒假快到了，我想给自己订一个学习计划，让我的生活更加丰富多采。

- 一、每天写两篇寒假作业，成老师的作业。
- 二、每天写一篇字贴，练练自己的铅笔字。
- 三、每天看一小时书，提高自己的知识量。
- 四、每天继续做一篇口算，提高准确率，改掉马虎的毛病。
- 五、每天继续坚持写博客，提高写作水平、多交博友、增加访问量。
- 六、每天玩半小时QQ农场和半小时摩尔庄园，劳逸结合。
- 七、每天继续练琴，自己作作小曲子。
- 八、每天画幅小漫画，写些自己的心里话。

希望我的寒假计划能按期完成，我的寒假生活有滋有味。

## 高中生的寒假学习计划8

期末考试结束了，当我们还来不及喜或悲的时候，寒假就要来临了。经过一个学期的努力，有些同学觉得很有收获，对于高考充满信心；也有同学会觉得对与上学期所学的知识还有欠缺，对于高考会有些许畏惧。

人的一生中有很多事情是我们依靠本人的力量不能实现的，我们也不可能改变所有的事，但高考的成败确是真真切切地把握在你手中。那就是努力就一定有收获。我们并不孤独，在这关键时刻

，你有梦想，有和你并肩作战的同学，还有老师和家长的关心更有我们好好学习网的鼓励和陪伴。这种感觉是无比幸福的，所以真的应该好好珍惜。

说了这么多，希望大家能够以愉快的心情迎接寒假的到来！

另外，为了让大家的寒假过得充实而有意义，给大家提几点建议，制定寒假学习计划：

- 1、早晨合理安排30分钟读一读英语
- 2、利用上午2节课的时间分别\*\*\*完成2科寒假作业
- 3、中午适当午休
- 4、和上午一样，利用下午的时间做些寒假作业，但不可一下子贪多。要均衡、科学安排。
- 5、自由时间可以干一些喜欢的事情，但要控制在半小时的时间里
- 6、晚饭之前是自由活动的时间，可以看电视等，但要看看新闻。
- 7、读一些好的小文章，写日记或是读后感，或是精彩的摘抄
- 8、每天学习时间最少保持在7-8小时(上课时间包括在内)
- 9、学习时间最好固定在：上午8：30-11：30，下午14：30-17：30；晚上19：30-21：30。
- 10、既不要睡懒觉，也不要开夜车。
- 11、制定学习计划，主要是以保证每科的学习时间为主。若在规定的时间内无法完成作业，应赶快根据计划更换到其他的学习科目。千万不要总出现计划总是赶不上变化的局面。
- 12、晚上学习的最后一个半小时为机动，目的是把白天没有解决的问题或没有完成的任务再找补一下。
- 13、每天至少进行三科的复习，文理分开，擅长/喜欢和厌恶的科目交叉进行。不要前赶或后补作业。完成作业不是目的，根据作业查缺补漏，或翻书再复习一下薄弱环节才是根本。
- 14、若有自己解决不了的问题，千万不要死抠或置之不理，可以打电话请教一下老师或同学。

## 高中生的寒假学习计划9

一个学期就这样过去了，寒假又来了，在这漫长的寒假中，我不能虚度，要有意义，愉快中度过。就这样，我精心地制作了一个寒假计划表：

起床：7：00；

洗刷：7：00——7：10；

体操：7：10——7：30；

早餐：7：30——8：00；

听力：8：00——8：30；

抄单词：8：40——9：00；

读语文书：9：10——9：30；

自由活动：9：30——10：00(不许玩，不许玩电脑)；

做数学奥数：10：00——10：15；

读英语：10：20——10：30；

做寒假作业：10：40——11：30；

做家务：11：30——12：00；

吃午饭：12：00——12：30；

自由活动：12：40——1：00(不能打电脑)；

做语文阅读题：1：00——1：30；

做英语阅读题：1：35——2：00(包括写英语作文的时间)；

眼保健操：2：10——2：15；

休息(午睡)：2：30——4：00；

画画：4：10——5：00；

写作文：5：00——6：00；

练习行书：6：10——7：00；

晚饭：7：00——8：00；

自由活动：8：00——9：00；

英语练习题：9：10——9：30；

寒假作业：9：30——10：00；

看书：10：00——11：00；

自由活动：剩余时间(不能打电脑)。

## 高中生的寒假学习计划10

1、结合实际，确定目标。

计划不要脱离学习的实际，目标不能定得太高或太低

(1)知识、能力的实际；

(2)“缺欠”的实际；

(3)时间的实际；

(4)教学进度的实际。

2、突出重点，不要平均使用力量。

所谓重点：一是指自己学习中的弱科或成绩不理想的课程或某些薄弱点；二是指知识体系中的重点内容。订计划时，一定要集中时间，集中精力保证重点。

3、安排好常规学习时间和假期作业时间。

4、劳逸结合，合理安排学习和休息。

(1)学习和体育活动要交替安排。

(2)安排科目时，文科、理科的学习要错开，相近的学习内容不要集中在一起学习

5、注意效果，定期检查，及时调整。

检查内容：

(1)计划中的学习任务是否完成？

(2)是否基本按计划去做？

(3)学习效果如何？

(4)总结得失，找出偏差，分析原因，以利改进。从而实现自我管理，自我控制，自我激励、自我调整。

寒假作息时间安排指导

为了让同学们过一个充实而有意义的寒假，老师就同学们寒假学习计划的制定提供如下建议：

- 1、早晨合理安排30分钟读一读英语(可以是词汇书、美文或是英语教材)
- 2、利用上午的时间完成2科寒假作业的部分习题
- 3、中午适当午休
- 4、和上午一样，下午可适当安排时间完成寒假作业的部分内容。
- 5、自由时间可以干一些自己感兴趣的事情(看看课外书，看看电视，上上网)，但要控制在一个小时以内。
- 6、晚饭之前是自由活动时间，可以看看国际国内新闻或是能拓宽自己视野的节目。
- 7、可以适当安排时间读一些好的文章，写写日记或是读后感，也可以摘抄一些精彩的句子或语段。
- 8、每天学习时间最少保证6小时
- 9、学习时间最好固定在：上午8:30-11:30，下午14:30-17:30；晚上19:30-21:30
- 10、既不要睡懒觉，也不要开夜车。
- 11、制定学习计划，主要是以保证每科的学习时间为主。若在规定的时间内无法完成作业，应赶快根据计划更换到其他的学习科目。千万不要总出现计划赶不上变化的局面。
- 12、晚上学习的最后一个半小时为机动，目的是把白天没有解决的问题或没有完成的任务进行补充。
- 13、每天至少进行三科的学习，文理分开，优势科目和跛腿科目交叉进行。不要前赶或后补作业。完成作业不是目的，根据作业查漏补缺，突破薄弱环节才是根本。
- 14、若有自己解决不了的问题，千万不要死抠或置之不理，可以打电话请教一下老师或同学。

## 高中生的寒假学习计划11

- 1、早晨合理安排30分钟学习英语，听些英语听力或相关英语原声影片，语文古诗文背诵（高一学年有很多古诗文背诵，经常看看，加深印象）。
- 2、利用2节课的时间分别完成2份寒假作业，要记住，\*\*\*完成。
- 3、各科下发的寒假作业，务必集中一块时间做一套，切忌做一会，玩一会。或者一次性做很多。
- 4、下午和早晨一样，利用2节课时间做2份寒假作业，但不可一下子贪多。要均衡、科学安排。

数学、语文，外语物理生物……

5、完成当天寒假作业可以安排自由活动，（如果玩电脑游戏不可超过一小时）。

6、晚上是你自由活动的时间，但要看看新闻。积累实时材料

7、在寒假期间有可能的话，每天读一读文学作品，写一写自己读后的感想，字数可多可少，但不能不写。

8、写寒假作业的过程中，发现自己本学期知识点学习不透彻的情况下可以通过整理本学期做过的资料（即错题集）查漏补缺。

提高学习效率并非一朝一夕之事，需要长期的探索和积累，同学们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。

高中生都有很好的自制力。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。

希望这份计划对同学们的寒假学习有指导性的帮助，在新学期到来之前看到各位同学在学习上有新的起色，有新的变化，创造新的辉煌！

## 高中生的寒假学习计划12

1、早晨合理安排30分钟读一读英语

2、利用上午2节课的时间分别\*\*\*完成2科寒假作业

3、中午适当午休

4、和上午一样，利用下午的时间做些寒假作业，但不可一下子贪多。要均衡、科学安排。

5、自由时间可以干一些喜欢的事情，但要控制在半小时的时间里

6、晚饭之前是自由活动的时间，可以看电视等，但要看看新闻。

7、读一些好的小文章，写日记或是读后感，或是精彩的摘抄

8、每天学习时间最少保持在7-8小时(上课时间包括在内)

9、学习时间最好固定在：上午8：30-----11：30，下午14：30-----17：30;晚上19：30----21：30。  
。

10、既不要睡懒觉，也不要开夜车。

11、制定学习计划，主要是以保证每科的学习时间为主。若在规定的时间内无法完成作业，应赶快根据计划更换到其他的学习科目。千万不要总出现计划总是赶不上变化的局面。

12、晚上学习的最后一个半小时为机动，目的是把白天没有解决的问题或没有完成的任务再找补一下。

13、每天至少进行三科的复习，文理分开，擅长/喜欢和厌恶的科目交叉进行。不要前赶或后补作业。完成作业不是目的，根据作业查缺补漏，或翻书再复习一下薄弱环节才是根本。

14、若有自己解决不了的问题，千万不要死抠或置之不理，可以打电话请教一下老师或同学。

高一的学生注意总结自己的学习方法是否适应了高中的学习？不少家长反映，孩子高中入学成绩很好，现在成绩却成了中下游。这时就应该对这半年的高中学习好好进行总结和反思，找到适合高中的学习方法。

高二的学生要善于找自己的薄弱环节，做好假期查缺补漏。高二的学生自己都知道哪些地方学得好，哪些地方学得吃力，自己心里都有数，根据自己的想法可以制定一套详细的假期作息时间安排表。

而高三的孩子寒假除了及时的查漏补缺外，着重进行高分应试训练以及加强心理素质训练。

家长要注意督促学生制定好学习计划，合理的安排时间。家长也可以挑好寒假班，给孩子选择“对味”的老师。寒假学习不同于平时学习，课堂上需要轻松快乐的新元素。

此外，寒假不光学习，也要给孩子们留出玩乐时间。好的寒假学习计划可以让广大家长排除后顾之忧，不仅使孩子在寒假在学习上超前优势，还用心组织各种有益的集体活动，让孩子的寒假有趣生动起来。

寒假将至，要保持怎样的状态才能拥有最高的学习效率是许多合肥家长关心的问题。从平时的学习中可以看出，有很多学生看上去很用功，投入学习的时间也很多，可成绩就是提高不了。

## 一、每天保证8小时睡眠

晚上不要熬夜，定时就寝；中午坚持午睡。“充足的睡眠、饱满的精神是提高效率的基本要求。”合肥卓越老师提醒同学们，规律的时间作息是非常有益于身心健康的。

## 二、坚持体育锻炼

身体是学习和生活的“本钱”。身体若是经常出现问题，就容易导致学习分心，“磨刀不误砍柴工”，没有一个好的身体，再大的能耐也无法发挥。因而，再繁忙的学习，也不可忽视放松锻炼。

## 三、学习时要全神贯注

另外，合肥卓越老师告诫同学们，玩的时候痛快玩，学的时候就要认真学。“学习到一定程度就得休息、补充能量，一天到晚伏案苦读，不是良策。”他建议，同学们在学习之余，要注意休息，但学习时，一定要全身心地投入，达到陶渊明“虽处闹市，而无车马喧嚣”的境界，手脑并用。

## 四、学习要主动

俗话说“兴趣是最好的老师”，只有积极主动地学习，才能感受到其中的乐趣，有了兴趣，效率就会在不知不觉中得到提高，学习才会愈发有激情。他拿自己过去教的学生举例，有的同学刚来的时候基础不好，学习过程中老是有不懂的问题，又羞于向人请教，结果是郁郁寡欢，心不在焉。然而，在引导中心情逐渐开阔后，学习也更加主动了。

## 五、保持愉快的心情

即便是在寒假，合肥卓越老师仍提醒广大同学，保持愉快的心情。“每天有个好心情，做事干净利落，学习积极投入，效率自然高。”另外，他提醒，寒假期间同学们或多或少会听到家长口中“别人家的孩子”，这时，一定要保持良好的心态，保持和同学的良好互助关系，团结进取。

## 六、注意整理

最后，在寒假期间将各科课本、作业和资料有规律地整理好也是必不可少的。他举例，有的学生查阅本书时，喜欢东找西翻，最后资料、考卷都不见了踪影。“然而，学习是必须要有条理的，这样才能事半功倍。”

## 高中生的寒假学习计划13

### 一.时间计划

#### 1.制定合理的作息时间表

六点起床

学习:6:30 ; 七点半

早餐:7:30 ; 八点钟

学习:8:20 ; 十点钟

化学(历史或地理)

休息:10:10:00 ; 两点钟

学习:2:00 ; 紫茉莉

物理(\*\*\*)治)

休息:4:00 ; 六点半

学习:7:30 ; 九点钟

复习和总结白天所学的东西，并记日记。

2.严格执行作息计划，千万不要因为其他事情而不按计划执行。如果有占用学习时间的特殊情况，必须加倍。

## 二、学习计划

1.预习下学期所学的新课。制定严格的预习计划，然后坚决执行。计划的实施主要是以自学为主，要尽可能了解；如果没有，做好标记以后再解决，或者叫别人马上解决。尽可能多的预习新课，争取下学期预习新课的三分之一以上。

2.复习旧课。以前学过的旧知识需要时不时的复习，复习旧知识需要10天左右。复习的时候尽量用目录复习法，尽量把学不到的知识提炼出来，留给以后复习。

3、自觉写2篇以上中文作文和英文作文，并养成自觉修改文章的好习惯。

4.读一本中国名著，做笔记和摘录。

5.坚持练习汉字。当你厌倦了每天的学习，你应该模仿一本好的字帖来练习书法。

## 三、提高自身综合素质

1.学习累了之后，要量力而行，比如打扫卫生、擦玻璃、拖地、打水、做饭、买菜、洗衣服、接待客人、社会劳动、给父母洗脚、社会调查等。

2、提高思想认知水平和道德素质，不断完善自我。

3.提高分析问题和解决问题的能力。培养自己形成思维全面、反应迅速、操作正确、速度快的学习机制；养成勤奋、思考、求知、求实的学习习惯。

## 高中生的寒假学习计划14

1、早晨合理安排30分钟读一读英语

2、利用上午2节课的时间分别\*\*\*完成2科寒假作业

3、中午适当午休

4、和上午一样，利用下午的时间做些寒假作业，但不可一下子贪多。要均衡、科学安排。

5、自由时间可以干一些喜欢的事情，但要控制在半小时的时间里

6、晚饭之前是自由活动的时间，可以看电视等，但要看看新闻。

8、每天学习时间最少保持在7—8小时（上课时间包括在内）

9、学习时间最好固定在：上午8：30—11：30，下午14：30—17：30；晚上19：30—21：30。

10、既不要睡懒觉，也不要开夜车。

11、制定学习计划，主要是以保证每科的学习时间为主。若在规定的时间内无法完成作业，应赶快根据计划更换到其他的学习科目。千万不要总出现计划总是赶不上变化的局面。

12、晚上学习的最后一个小时为机动，目的是把白天没有解决的问题或没有完成的任务再找补一下。

13、每天至少进行三科的复习，文理分开，擅长/喜欢和厌恶的科目交叉进行。不要前赶或后补作业。完成作业不是目的，根据作业查缺补漏，或翻书再复习一下薄弱环节才是根本。

14、若有自己解决不了的问题，千万不要死抠或置之不理，可以打电话请教一下老师或同学。

附：寒假每日学习时间表（可以根据个人的情况调整）

7：21起床

7：40洗漱完毕

7：40——8：00听一篇英语听力

8：00吃早饭

8：20——9：05做作业【第一节课】

9：15—10：00做作业【第二节课】（可以利用第一、二节课时间上家教课）

10：10——10：55复习【第一科】

11：05——11：50阅读【包括语文课外必读篇目，优美散文，作文范文等】

12：00吃午饭

12：30——13：30午休【午睡，实在睡不着的话休息会】

13：40—14：25做作业【第三节课】

14：35——15：20复习【第二科】

半小时自由时间【阅读，体育活动，或娱乐】

15：50——16：35做题【做数学题，物理，化学题】（单周）【英语训练 完形填空，阅读理解等】（双周）

16：45——吃晚饭自由时间【看化妆品报纸，电视 新闻、科普类等】（此段时间不固定）

吃完饭后——21：30进行一天的总结，检查背诵、默写等签字类作业，并听录音，背单词或古诗古文等

10：00睡觉

注：每科做作业的时间为45分钟，应高效的完成该科作业，像考试一样，若为试卷类作业，则按照试卷规定时间完成。

## 高中生的寒假学习计划15

### 1、目标

列计划的目的无非是通过白纸黑字，使得自己对自己的学习情况能够进行监督和检查。高一，高二学年，应把重点放在课本上、课堂内。因为高考虽强调淡化课本的考查，其实处处有课本的影子。“课内知识课外考”的测试方式，就要求大家把课内知识学扎实，否则无法完满地解答课外考题。当然，重点放在课本上，并不是将视野局限于课本，仍应有大量课外阅读，在课外阅读中巩固，贯通课本知识，培养能力。高三学年，既是中学时代的最后一年，也是复习迎考的关键一年。高三学年的计划是完善知识系统树，“牵一发而动全身”，做到由一个知识点可以拎起一串，提起一面。系统地掌握知识后，技巧也就“水到渠成”

### 2、知己

作战讲究“知己知彼，百战不殆”。学习也是一样。所以要制定出符合自己实际情况的学习计划，必须要“知己”。“知己”包括三层含义：明确学习奋斗的目标，了解自己的学习情况，明确地估计自己的能力。做到“知己”后，大家就可以制定计划了。

### 3、要求

列计划本身并没有太多的要求，你只要抓住两个字——“详、实”就足够了。

首先，要让自己知道，每天你具体干些什么，知道每周、每月的安排等。大家应该去计划自己的学习和生活，做到自己对自己心中有谱。一份计划上只出现时间和科目是不够的，最起码还要有具体的章节的安排，包括做哪些习题，看哪些笔记都应当有，这样才能真正地发挥计划的优势。所谓“实”，就是一定要符合自己的实际情况，适当地高一些也可以，但绝不可过高或过低。太低了，计划的内容松松垮垮，反而不如没有计划；但大多数人可能更容易把计划列得偏高，开始还能拼一拼坚持一下，但很快地就败下阵来。如果总是列这种过高过紧的计划，常常完不成，那么时间一久也就会对列计划失去信心了。一份好的计划绝不在乎它的起点有多高，而在于它是不是能帮你更好地完成学习任务，让你的能力得到最好的发挥。

其次，计划的安排应合理、科学，尽量不要让你的时间浪费。应该说明的是，不浪费时间并不是把所有时间都用来学习，也不是说打球、洗衣服等时间都是浪费。如六、日的时间，如果你的学习黄金时间在上午，而你却在整个上午做一些洗衣服、打扫房间等杂事，而中午、下午才来做作业的话，这就不能不说是一种浪费了。很多事不能不做，但要放在合适的时候做，黄金时间都应用来学习。

### 4、注意

必须强调的是，制订计划必须按自己的特点自己制订，不能仿制别人的计划，别人告诉你的方法最多只能充当一个指路标的作用，是很难完全套用的。只有自己去试着做，摸索自己的完整方法，才是最有用的。

列计划只是一种手段，绝不要为了列计划才去列计划，只要是能达到目的的计划都是好计划。不管什么时候，列计划都只是为了完成一定的学习任务。

刚开始列计划的同学，可能不太容易掌握好难易的尺度，列的计划过高过低都是自然的，只要不断调整，不断改进，很快就会适应这种方法。

任何学习计划刚执行起来都难免会遇到一些困难，但你应该知道为了执行这份计划而付出的努力是值得的。能够适应这份计划是保证你的远程学习以及未来事业成功的重要步骤。

“坚持”是计划实施过程中最难的。由于缺乏毅力与恒心，很易虎头蛇尾。而学习是一个周期比较长的过程，今天的努力，并不能在明天就得到回报。它是量的积累引起质的飞跃。半途而废，最浪费时间与精力，并对人的自信心有很大的动摇。所以在实施计划时，一时看不到进步不要心焦，更不要气馁、不要轻言放弃。坚持!坚持一定能产生奇迹。

寒假生活开始了，中学生应该怎样度过一个充实的寒假学习生活呢?我结合几年来对学生的辅导，就怎样制定详细的学习计划谈一下几点意见：

#### 合理安排时间

学生平时在学校学习每天从早到晚，都围绕着老师和作业考试转，极少有自己自主化学习的时间。寒假了应该全部是自己的时间。学生要在放假后就制定一个寒假学习生活计划。

从时间来说，假期不像在校学习时那么紧张。但也要有条不紊。一天的时间安排从早上起床到中午再到晚上休息，都要有一个详细的规划。何时预习复习功课，预习复习哪门功课。何时休息，如听听音乐，唱唱歌。何时和家长或同学上街玩或做些有益的体育活动。要像在学校里一样有一个“日程表”，制定的计划要充分想到一些自己控制不了的时间，留有弹性余地。如和家长一起拜访亲友或亲友同学上门拜访，和同学一起自由活动等等。一般要7：00起床，中午休息半小时，晚上10：30最晚11：00休息。把复习功课、科目、玩、兴趣发展、逛街、访友的时间穿插开，做到劳逸结合、井井有条。一般上午以理科为主，下午以文科为主，零散时间背背单词、积累。利用校听名师面授、看知识强化，做\*\*\*测试，也可以单独拿出时间听英语外教听力、看作文天地里的写作指导和作品共享或者看\*\*\*答疑里的疑难问题，做到巩固强化所学知识。

1.从最差科目着手，例如，英语每天固定背单词，物理每天做习题，语文每天做阅读。

2，需要记忆的，记载小本子上，随身记。

3，多看辅导书，多做练习题【重要】

4，错题一定要整理下来【重要】

更多 实用文体 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](https://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发