

如何帮助孩子做好学习时间的安排 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/155/2021_2022__E5_A6_82_E4_BD_95_E5_B8_AE_E5_c64_155136.htm 古语说：“凡事预则立，不预则废。”这就是说，凡事都要有个计划，学习当然也概莫能外。那么，如何帮助孩子怎样合理地制订学习计划呢？制订可行的计划。学习计划要求不宜过高，因为要求过高不仅难以执行，而且容易引起心里没数和自卑感。有的孩子虽然订了学习计划但没有执行，究其原因主要有以下三个方面：一是计划订得过于理想；二是本人缺乏执行的毅力；三是周围条件不允许。当然，无论属于哪种情况，都可以依靠他本人的努力和身边人们的协助而加以解决。考虑全部生活的平衡。制订学习计划不能只考虑学习而不顾其他。其实，学习只是一天生活中的一个方面，其他活动对学习都有一定的影响，所以，在制订学习计划时，必须全面考虑。既要使学习在一天中占首位，又要使学习同其他活动协调起来。换言之，在一天的作息时间表里既要有吃饭、睡眠、上课、课外活动的时间，也要有休息、娱乐的闲暇时间，还要留出同同学、朋友、家人聊天、听广播、看电视等时间。总之，一天的活动要多样化，各种活动都应该适时且协调地进行。有规律而充实的生活是提高学习效率的基本条件。要有一定的灵活性。计划不应绝对不变，根据实际情况和执行计划中的体会应允许有些变动。例如，某天孩子因参加运动会觉得身体非常疲倦，那就应该及时改变计划早早休息。如果单纯为了执行计划，你硬要孩子一边打盹儿一边坚持在规定的的时间里学习，或是不解完十道题目就不睡觉，那就无异

于削足适履了。学习计划既要有灵活性，又必须以基本不变为原则，这样才有利于养成良好的习惯。倘若把什么情况都看成是例外，随便变更计划，就难以养成好习惯。所以，在一开始制订计划时就要考虑留有余地，计划一旦订好之后，就尽可能不要变动。坚持这一原则十分重要。

有具体的学习目标。这个目标要根据孩子自己学习的目标、以往的学习情况、学科进度、喜恶学科等情况来决定。

A.计划要适合孩子个人的能力和特点，不要从个人的喜恶出发，更不要照抄别人的计划，必须考虑自己孩子的体力、智力、学力、性格、志趣等是否与实现学习目的和采用的方法相适应。此外，还要注意家庭环境、经济状况、近邻关系等条件。

B.要把一天中的全部活动都纳入到计划中来。要使学习在一天的生活中占有适当位置并与其他活动协调起来。

C.要根据时期的不同来制订不同的计划。一般可分为学年计划、学期计划和一周作息时间表等三种。在制订作息时间表时要注意以下几点：

- a.自学时间集中使用不如分散使用效果好，尤其是前后内容连贯性不强的功课。
- b.为了能长时间持续学习下去，要注意中途休息五六分钟左右。可利用这段时间进行简单的体育活动，如做体操之类。
- c.预习和复习的时间要分开进行。复习时间尽可能在当天课后进行，预习则尽可能在课前进行。无论预习或复习，都是距离讲课的时间越近越好。
- d.要充分利用上课时的空闲时间和自学时间，特别是整理笔记要尽可能在课后较近的时间里进行，“趁热打铁”。
- e.娱乐时间的安排要适当，使精神能从紧张的学习状态中解放出来。在学习时间分配上应适当考虑运动、娱乐、社交等活动。
- f.变化学习科目的时间不应定得过死，要根据学习的进度来决定。

g.所学科目的时间分配顺利，要考虑内容近似的科目尽可能不要连续学，以免互相干扰影响学习效果 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com