

高三阶段怎样安排自己的时间 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/266/2021_2022__E9_AB_98_E4_B8_89_E9_98_B6_E6_c65_266617.htm 在高三阶段，复习课程的时间和内容应灵活安排，因为每个人的学习习惯和方法等方面都有所不同，学习时间和课程内容应因人而宜。根据你自己的情况，你可以制订一个短期或长期的学习计划时间安排表。若某一科目是你的劣势你可以多花些时间去学习，优势科应继续拔高。总之，要根据你自己的实际情况制订计划，不要好高骛远和固步自封。温瑞安说过“真正的高手会把精，气，神集中于一击。”而在生活中，集中精力更是一种明智，注意力更是一种资源。因为在一定的时期内，一个人的资源和能量是有限的，你无法同时做好数件同等重要，难度又都很大的事情。因此，你在学习和上课时注意力集中尤为显得很重要。车到山前必有路，对于注意力不集中，身心疲倦是有办法可以解决的。学会给自己加油，汽车不是加过一次油后就可以永远跑下去的。同样，我们在学习时也需要给自己加油。特别是注意力不太集中时，这种自己加油能使人增强毅力和信心。生活上丰富多样化。高三的学习生活无疑是紧张的，是战前的大演习，但在这种紧张的生活中能过各种富于强烈情绪体验的活动来充实自己的生活，放松一下是有可能的。如打球、听音乐、看电影、读一些杂志、下棋等，这样可以调节因学习而造成的心理疲倦。加快做事的节奏。人在精神良好的状态下工作、学习、做事，效率和效果都会最佳，而适当地加快做事节奏，可以有效地刺激大脑，振奋人的精神。在一个小时内应完成的学习任务，不应拖拖

拉拉利用两个小时去完成。在学习时，加以时间限制以使自己有一个紧迫的时间观念，防止拖沓。同时，做事节奏一加快，就可以把节省下来的时间做一些文体活动和休息调整，充实活跃自己的生活，从而更加有效地清除心理上疲感和注意力更容易集中。进行体育锻炼。体育锻炼能让人产生一种架驭感、超越感。因此在体育活动后，人会心情愉快，精神饱满地投入工作和学习。参考别人的例子提醒自己。任何不利情况都是可以克服的。虽然爱迪生只接受过三个月的正规教育，但他是最伟大的发明家。这样你可能是悬崖勒马，注意力很快集中。在十分疲倦时，应趴在课桌上或躺在床上睡一会儿。因为人不可能像机器那样一直动转下去。在十分疲倦时，人脑已处于混沌状态，如果强打精神支撑着学习不但没有效果反而浪费了时间。应休息一下，人就会精神焕发，学习效率就会大大提高，不要舍不得时间去休息。一旦你休息好了，学习时注意力也集中了，那么，你的很多功课就可以复习了。至于琐碎的时间如何学习。这就看你是学的文科或理科了。你若是文科的，可以背单词、政治、历史或是学习语文。不可能在很琐碎的时间内做一道数学难题吧。你若是学理科的，也可以学习英语、与语文相关的东西、或者重点理解一些物理或数学定理类的。总之，你要自己去把握，把很零碎的时间利用起来并取得其利用的效果和价值。

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