

中学生最优学习方法体系：如何做好学习计划 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/453/2021_2022__E4_B8_AD_E5_AD_A6_E7_94_9F_E6_c64_453800.htm

一、为什么要制订学习计划 制订学习计划的目的是通过确定学习目标，合理地安排学习时间，从而提高学习成绩。 1、计划是实现学习目标的蓝图； 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。 二、学习计划一般包括的内容 学习计划有平时计划、阶段计划和长远计划三种。平时计划以通常的学习常规和临时性安排为内容；阶段计划以一个月或一个学期为一个周期；长远计划以一年或几年为周期。 学习计划一般应包括：(1)对上学期(或前一阶段)学习情况的分析，简要说明所取得的主要成绩和存在的问题；(2)提出本学期(或下一阶段)的努力方向并确定目标；(3)学习时间如何安排；(4)采取哪些措施，采用哪些方法。 三、怎样制订学习计划 1、全面分析，正确认识自己。准确找出自己的长处和短处，以便明确自己学习的特点、发展的方向，发现自己在学习中可以发挥的最佳才能。 2、结合实际，确定目标。订计划时，不要脱离学习的实际，目标不能定得太高或过低，要依据：(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，确定目标，以通过自己的努力能达到为宜。 3、长计划，短安排。要在时间上确定学习的远期目标、中期目标和近期目标。在内容上确定各门功课和各项学习活动的具体目标。学习目标可分为：(1)掌握知识目标；(2)培养能力目标；(3)掌握方法目标；(4)达到成绩(分数)目标。长计划是指明确学习目标，确定

学习的内容、专题，大致规划投入的时间；短安排是指具体的行动计划，即每周每天的具体安排和行动落实。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