

专家指导：高中生如何制订学习计划 高考 PDF转换可能丢失  
图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/631/2021\\_2022\\_\\_E4\\_B8\\_93\\_E5\\_AE\\_B6\\_E6\\_8C\\_87\\_E5\\_c65\\_631633.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/631/2021_2022__E4_B8_93_E5_AE_B6_E6_8C_87_E5_c65_631633.htm)

古语云：授人以鱼，只供一饭。授人以渔，则终身受用无穷。学知识，更要学方法。清华网校的学习方法栏目由清华附中名师结合多年教学经验和附中优秀学生学习心得组成，以帮助学生培养良好的学习习惯为目的，使学生在学习中能够事半功倍。“凡事预则立，不预则废”。到了高中，学习行为要进行科学的管理，也就是对整个学习过程和学习策略进行管理。这种管理的具体表现形式就是制订学习计划。下面我们就让清华大学附属中小学网校的老师来谈谈高中阶段如何制订学习计划：一、制订学习计划应把握的原则 制订学习计划要依照自己的具体情况而定。订得太高，一时实现不了，势必会影响自己的信心；订得太低，过于容易达到，自己就不能得到充分的、有效的提高，而且可能会助长自满情绪；订得太死，缺乏灵活性，一切都来个条条框框，不能随机应变，可能会使自己很快感到厌烦，难以继续坚持下去；订得太松，又根本起不到计划的作用。所以制订一个计划，要认清自己当前的位置，找准一个合适的目标；要有一定的严格性，以保证计划的正常进行，但同时还要有一定的灵活性，对于新出现的情况能及时解决和调整；执行计划时，则要有一定的毅力和耐心，不要一遇挫折就轻易放弃。制订计划，不用过于重视形式。只要是能达到目的都是好计划。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，一句话，就是做到心中有数。其次，计划的安排应合理、科学，尽量不

要让你的时间浪费。很多事不能不做，但要放在合适的时候做，黄金时间应用来学习。

## 二、如何合理制订高中阶段的学习计划

学习的计划，既要有短期的计划，又要有长期的目标。计划不是死的，需要根据实际情况不断补充和更正。下面来谈谈如何制订高中阶段的两种学习计划长期计划和短期计划：

### 1. 长期计划

长期计划是指为高中三年学习而制订的总目标，以及每学年开始时为该学年制订的计划。制订长期计划时要胸怀大志，统筹安排，同时也要合理。目标过高，经过努力仍难以达到，就会挫伤积极性；目标过低，极易达到，就起不到促进学习的作用。高一，高二学年，应该把重点放在课本上、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。以语文卷为例，有字、词、拼音等直接用课本语言材料命题的，还有那些名为课外试题，实为课本上知识点的，譬如文言文试题所选的文言文，虽然都是我们没有学过的，但考查的知识点是我们在课内学过多次的。这就要求我们把课内知识学扎实，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，可以有大量课外阅读，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，同时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，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”了。

### 2. 短期计划

短期计划是指一周安排，一日休息时间表及考前复习阶段时间表等。高一、高二时大家应注重一周、一月的计划。周计划、月计划都依托学校规定的时间表，并特别注意自己小结。有问题及时发现，以免积重难返。高三学年的短期学习计划就需要制

订一张复习安排表，精确至每天的复习计划。临考前的复习还可以细分到每天的不同时间，上午干什么，下午干什么；也可以把上午或下午分成时间段，按时间段来计划复习哪科或是做题，有计划的进行查缺补漏。除了学习计划，考前还要稳定情绪，调整心态，调整作息习惯以适应高考。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](http://www.100test.com)