

2011年一级建造师备考学习计划_一级建造师考试_PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/645/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E4_B8_80_c54_645905.htm

制定学习计划的基本原则 一、具体。例如，三天内浏览完某本书、每天学习多少内容等。二、合理。制定自己能够完成的计划，不要使自己闲着，也不要使自己过于紧张。学习计划制定的不合理且执行的不好，会产生不良心态。学习计划过细，容易产生敏感、紧张、压力过大等不良心态。学习计划过粗，容易产生焦虑、空虚等不良心态。一般的，学习计划要恰好能够完成，或者咬牙坚持就可以完成，就如同摘苹果，不跳摘不到，跳一跳就能摘到。三、循序渐进。隔一段时间，就要提高每天完成的学习任务的量和深度。四、不同课程交叉进行。一般说来，某门课程学习的太久了，容易产生厌烦感，你可以把不同的课程交叉进行，以保持学习兴趣。五、改变不同课程的学习顺序。开始学习时，可以先学习自己喜欢的、简单的课程，这样，容易产生学习心得和满足感。然后再学习自己不喜欢或学习不好的课程。

如何制定学习计划 1.计划内容一般分为四个部分（1）全学期学习的总目标和时间安排。（2）分科学习的目的要求和时间安排。在制定分科计划时要注意两点：a.要重视综合科目的学习，只有把综合科目学习扎实，才能更好的实务的课程打基础。b.既要有重点，又要总结学习。听建设工程教育网的课程时，老师会把每科目的考点及知识点总结，要重点进行学习，并对知识进行总结，在不断总结的过程中慢慢就能形成自己独特的学习方法，而且是最适合你自己的学习方法。（3）系统自学的目的、要求和时

间的安排。需要系统自学的大体有三个方面：一是以往学过的课程中缺漏的部分；二是教材本身要不受老师教学进度的限制，提高自学能力；三是配合教材学习有关的读物。这三方面的自学都要有明确的目的、要求和时间的安排。（4）坚持身体锻炼的目的、要求和时间安排。

2.周学习计划的制定方法

在执行总的学习计划过程中，还要制定月计划和周计划。周计划最常用，现说明其制定方法：（1）统计非学习的活动以及这些活动所占用的时间总量（确定不可缺少的时间），如吃饭、睡觉等时间；家务及其他活动；由于时间冲突，不再用于学习的时间。对于建筑类的考生来讲，大部分白天工作，那我们要更好利用晚上和周末的时间来学习。

（2）计划可用于学习的时间及其分配。把计算出的学习时间量分散到一周的每一天当中去，安排在适当的学习时间里，并列每星期活动及学习时间表。在安排时注意以下几个问题：a.确定一天之内哪段时间你的感觉最好，大脑最敏捷，将这段时间用在学习上。b.要避免连续学习超过2小时而不中断，应安排半小时的休息时间。研究成果表明：人们采用工作——休息--工作的方式比工作--工作--工作的方式效率高。

3.学习计划的调整及注意事项

（1）制定的学习计划要避免对自己提出苛刻的要求，不能有急于求成的心理。如果一开始就定出过高的不现实的目标，或许等待你的是挫折和失败。所以，要从小目标开始，树立信心，获得技能，进而实现雄心壮志。（2）在执行学习计划过程中，如果计划不现实，或你的活动和应尽的职责有所变动，修改计划是必要的。因为这是你的计划，所以应该让计划适合你，为你服务。

（3）制定的计划应充当向导。严格执行学习计划，对培养

你在固定的一段时间里学习的习惯是极其有益的。与此同时，你应该保留一些灵活性。如果在计划安排之外，你若有学习的愿望，或者有些内容必须学习，那么你就得增加学习时间。（4）由于每个人的实际情况不一样，因而各人制定计划的重点和要求是不同的。如有的学生学习基础差，就不必急于购买各类辅导资料，而应把主要精力放在教材内容上。只有循序渐进，才能取得好成绩。（5）在计划安排的学习时间里，有时有学习的愿望，但有时候感到学不进去，积极性没有了，那么就随心所欲地娱乐一下，但应有节制。因为你是惟一主宰你自己的人。编辑推荐：[网友一级建造师考试一次通过四科考试心得](#) [名师对2011年一级建造师建设工程法规新教材的看法](#) [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