

大考当前戒骄戒躁列个计划管理好复习时间 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/99/2021\\_2022\\_\\_E5\\_A4\\_A7\\_E8\\_80\\_83\\_E5\\_BD\\_93\\_E5\\_c65\\_99940.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/99/2021_2022__E5_A4_A7_E8_80_83_E5_BD_93_E5_c65_99940.htm) 四川大学附中心理辅导中心 何平 越是临近高考，部分同学越是担心自己高考能否考好，这个时候容易焦虑、急躁。其实时间是每个人都公平拥有的资源，但善于管理时间的同学和不善于管理时间的同学，其复习效率可能就有很大区别。所谓时间管理，对高三的同学而言，就是指通过对自己学习时间的有效利用而提高复习效率。那么，怎样利用好时间呢？首先，务必要有保证时间质量的意识，从操作上看，就是要保持好心情。因为坏心情会降低我们所拥有的时间的质量。其次，要有物归其位、整洁有序的生活与学习习惯。这不仅可以节约你寻找学习资料和用品所花费的时间，同时还可避免因找东西而引起坏心情的可能。第三、列出你能自由支配的时间，整块的时间做大事，如解难题、背大段的文章等，零碎的时间做小事，比如背单词、记语法等。第四、对时间的管理要与复习计划相联系，计划又要与目标相联系。如这一个月，同学们根据自己的实际情况，期望在各个学科上达到什么样的一个目标，然后再制定一个月、每一周的计划，落实到每一天。这样时间的管理自然有效了。第五、注意不要奢望管理自己所有的时间，把一切时间列入计划是不现实的，这只会增加自己的挫败感。所以同学们的时间安排一定要有弹性，留有余地。要在高效率利用上课时间的前提下对自己课余时间进行管理，不能上课没精神，晚上熬到深夜。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)