

教会高三学生制定学习计划

计划是一个使用广泛的用语，有人给计划下的一个简明的定义：“计划是未来行动的方案。”古人云：“凡事预则立，不预则废。”高三学年是中学生高中学习阶段的最后一年，也是最关键的一年。教会高三学生制定一套适合自己的学习计划，是高三班主任需要认真思考和探究的课题之一，其意义重大。

一、要让学生认识到制定学习计划的重要性

为什么有些同学的学习会处于后进状态呢？学习缺乏计划性往往是一个重要原因。一个人总是为了一个积极的向上的目标，才会制定计划。学习计划是学生实现学习目标的蓝图。每一个学生都应该有自己的学习目标，制定学习计划可以使自己离目标越来越近，使自己的每一个行动都具有明确的目标，从而防止被动和盲目的学习，减少实现目标过程中的随意性，使目标有可控制性。实施计划则可以磨炼学生的意志，有利于学生良好学习习惯的形成。按照科学的学习计划行事，能减少时间的浪费，提高学习效率。学生们按计划进行学习获得成功之后，可以产生一种充实感和成就感。

二、制定学习计划要从实际出发

学生制定学习计划，首先要符合自己现在的学习水平，不要脱离学习实际。有些学生制定计划时，满腔热情，计划得非常完美，可执行起来却寸步难行。这是目标定得太高，计划定得太死，脱离实际的缘故。从实际出发制定学习计划，要考虑以下三个方面的实际情况：

1、知识能力的实际：自己现有的基础知识和基本技能如何？每个阶段，计划学习多少知识？培养哪些能力？

2、时间的实际：常规学习时间和自主支配时间分别有多少？常规学习时间是指学校规定的学习时间，主要用来完成老师当天布置的学习任务，消化当天所学的知识。自主学习时间是指完成了老师布置的学习任务以后所剩下的由自己支配的学习时间，在自主支配的时间里，弥补自己学习中的欠缺，深入钻研，开展自己的优势和特长。自主学习时间是制定学习计划的重点部分。学生们一旦抓住了自主学习时间，学习的主动权便掌握在学生自己的手里。这会给自己的学习和成长带来极大的好处。

3、教学进度的实际：掌握老师教学进度，妥善安排常规学习时间和自主支配时间，以免使自己的学习计划受到影响而不能实现。

三、要让学生认识到制定学习计划的方法

一个人在比较长的时间内，究竟要做些什么，应当有个大致计划。高三学生应该有个学年长期计划，每个学期要有个短期计划，每个月还要有一个近期计划。只有长期计划，而没有短期和近期计划，长期计划的目标是很难实现的。长期计划要明确学习目标和时间的大致安排，长期计划不需要太具体。短期计划，尤其是近期计划是具体的行动指南。一个学期或一个月要解决哪几个问题，对此心中应该要有数，而每星期做什么以及每天做什么应该尽量具体些。这样把一些较大的任务，分配到每月、每周、每天去完成，使长期计划中的任务逐步得到实现。

四、制定计划要注意的几个具体事项

1、计划要留有余地。制定计划不要太满、太死、太紧，要留出机动时间，使计划有一定的机动性，给计划留有一定的余地，这样完成计划的可能性就增加了。

2、脑体结合，文理交替。思维要靠大脑，学习是个难苦的脑力劳动过程，学生正处于长身体阶段，所以不要长时间学习，要有适当的休息时间。学习和运动（娱乐）可以交替安排。安排科目学习时，也要文理交替安排，相近的学习内容不要集中在一起学习。

3、提高学习时间的利用率。早晨或晚上，或一天学习的开头和结尾的时间，可以安排着重记忆的科目，如外语。心情比较愉快，注意力比较集中，时间较完整时，可以安排比较枯燥或自己不太喜欢的科目。零散的、注意力不易集中的时间，可以安排做习题和自己最感兴趣的学科，这样可以提高时间利用率。

五、注重效果、及时调整

定期检测学习效果，如果效果不理想，就应该及时查找原因并对自己的计划进行适当和必要的调整。定期自我检测学习计划实施效果的几个方面：是否按照计划执行了任务？是否完成了计划中的学习任务？学习效果如何？如果学习计划没有完成，其原因是什么？是计划任务安排的过多过重，还是没有抓紧学习时间？自我检测之后，要抓紧时间尽快补上缺漏的学习任务，还要对计划进行调整或修改。

学习计划的执行贵在坚持，知行合一，改变自己需要不懈的坚持。