# 关于寒假学习计划7篇(冬日学习之旅：寒假学习计划)

作者：神秘的传说 更新时间：2024-03-27

*本文讨论寒假学习计划的重要性及制定方法，并提供实用的学习计划模板，帮助读者高效、有效地利用假期时间，提高自身学习水平和竞争力。第1篇从初三升入高中，无论是课程设置、学习内容、学习方法，还是人际关系、身心发育都会面临许多新的课题。不少高一新生*

本文讨论寒假学习计划的重要性及制定方法，并提供实用的学习计划模板，帮助读者高效、有效地利用假期时间，提高自身学习水平和竞争力。

第1篇

从初三升入高中，无论是课程设置、学习内容、学习方法，还是人际关系、身心发育都会面临许多新的课题。不少高一新生由于对新学段缺乏认识或认识不足，不能根据高中学生生活的新特点进行调整，结果上高中后手足无措，生出种种不适应，严重影响了学习质量。

高一新生如何平稳度过“过渡期”，尽快步入高中学习生活呢。

升入高一，学生要面对更概括、更抽象、更难于理解的课程学习，面对更激烈、更紧张的竞争环境，面对更长的在校时间和更远的往返路程，都要求新高一的同学要树立起一种学习意识、高考意识，做好承受压力、经受挫折、忍耐寂寞的心理准备。

高中阶段不仅所学知识深度、难度加大，而且新的学校、新的老师、新的同学会使人际环境较以前更复杂。尚未成年的孩子们面对新的环境往往目不暇接，难免产生种种心理困惑和矛盾冲突。高一新生要作好充分思想准 备，以自信、宽容的心态，尽快融入集体，适应新同学、适应新校园环境、适应与初中迥异的纪律制度。记住：这是你主动地适应环境，而不是环境适应你。

较之初中阶段，高中阶段学习难度、强度、容量加大，学习负担及压力明显加重，不能再依赖初中时期老师“填鸭式”的授课，“看管式”的自习，“命令式”的`作业，要逐步培养自己主动获取知识、巩固知识的能力，制定学习计划，养成自主学习的好习惯。

初中学习方式以模仿和记忆为主，而高中则是以理解和应用为主，要求学生要有更强的分析、概括、综合、实践的能力，将基本概念、原理消化吸收，变 成自己的东西。高一新生要根据自己的条件，以及高中阶段学科知识交叉多、综合性强，以及考查的知识和思维触点广的特点，找寻一套行之有效的学习方法。

新生入学前，首先要过好心理关，到了一流学校的学生，以前在初中全都是班里的佼佼者，现在进入一个新集体，一旦成绩有所波动，也要认识到是正常现 象，不要对自己失去信心。如果是去了不太理想的学校，也不应该灰心，争取尽快成为班级甚至年级的“领跑者”。进入高中后，很多新生有这样的心理落差，比自己成绩优秀的大有人在，很少有人注意到自己的存在，心理因此失衡，这是正常心理，但是应尽快进入学习状态。记住，进入高中，大家站在同一起跑线上，有3年 的时间足以不断提高成绩。因此，要明白强中自有强中手的道理，要客观分析自己的长处和短处，给予自己正确评价，相信自己不比别人差，要明白自己感到不太适应，别的同学也就是由初中升上来的，也会有同样的感觉，给自己信心。要选择一个正确的定位标尺。对新高一学生，特别就是重点高中的学生，你超过平均分就证明你 已经适应了高中的学习生活。

第2篇

小学生的寒假生活马上就要开始了，各位同学一定对自己的寒假生活有一些自己的想法和安排。很多同学都是在寒假刚开始时想法颇多，但是随着寒假的推进，寒假刚开始时的那些想法就逐渐在脑中消失了，寒假过成了每日吃喝玩乐、昏睡无度的日子，到了临近开学，才发现自己该做的事情没有做，想做的事情已经没有时间做了，自己都感觉这个寒假过得一无所获、无聊乏味。那么如何才能让自己的寒假生活过得轻松愉快又有意义呢?

首先就是要把我们寒假刚开始的各种寒假安排的想法落实到纸面上，自己制定一个寒假生活安排计划表。这样，就能把我们头脑中一闪而过的好想法记录下来，而且也利于我们对寒假活动安排的条理性和次序性。

我们可以把自己这个寒假大概想做的几个主题活动写出来。比如，帮助家里多做些家务劳动;安排两个星期的外出旅游;看完两本伟人自传。我们可以把我们认为最重要的活动每天多分配一些时间。另一个需要注意的是每天的各项活动的内容和时间要合理搭配，因为我们都知道长时间做一个活动，容易身心疲劳。比如，你可以让自己每天练字半个小时，然后安排30分钟的观看自己喜欢的电视节目，接下来安排两小时的家务劳动或一些简单的体育健身活动。

你可以做每天的活动时间安排，你也可以做寒假活动的计划表，最后你可以在开学前对整个假期的生活做一个回顾和总结，这都由你自己来安排，但是我还是建议你能把你的生活安排计划或你的假期生活感想用文字记录下来，这样我们才能对自己的寒假生活安排感受得更真切一些。

寒假期间，老师要求同学们完成寒假作业，按章节复习课本知识。这是我们寒假里必须要完成的，我们要在活动计划时首先考虑进去，比如我们可以每天用一个小时完成学校要求的学习内容，保证完成这些学习活动所需的时间。有的学生把学校留的作业用一个星期不分白天黑夜的做完，期盼着寒假剩下的时间可以没有任何心理负担地疯玩。这是一种不科学的安排。学习是个持续的活动，刚开始几天的过度学习，知识来不及消化和理解，囫囵吞枣，我们学得一知半解，不够扎实。几天学完之后，就疯玩再不复习了，这样记忆的效果不好。根据艾宾浩斯遗忘规律，遗忘有先快后慢的规律特点，刚学过的新知识，遗忘最快，所以新知识需要及时复习，我们最好每天都留有一段学习的时间。

每个同学都有一些自己的个人爱好和兴趣，也有很多同学想利用寒假时间学习一些新技能，比如学绘画、学游泳、学打球、学舞蹈等。所以，我们可以每天把学习这些内容的时间安排进去，这样就能保证每天能按照学习进度学习，保证学习的效果。当然还有一些同学想在寒假期间养些小动物，比如养小兔子。寒假应该是轻松愉快的，我们可以把平时学习的时候没有时间和精力来做的事情放到寒假里做，完成自己心中的愿望。

寒假期间，因为是自己自由在家，没有学校作息时间的约束，容易出现自己在家吃喝无度、睡眠过多、行为散漫的现象，所以寒假期间更要注意自己的健康生活习惯的养成。每天的睡眠时间不宜过多，一般每天不要超过10小时，有的同学觉得反正没什么事情可干，还不如睡觉，这是没有提前制定寒假生活计划的后果。另外提醒同学的一点是，不要觉得是寒假了，就可以熬夜或通宵不睡，等第二天白天补觉。发生这种现象的同学不在少数，这样长期的昼夜颠倒睡眠，会打乱身体固有的.睡眠节律，严重的会导致精神不振、身体不适、身体抵抗力下降等。所以我们要养成早睡的习惯和午睡的习惯。

当然寒假期间还要给自己安排一些适当的体育运动时间，或者每天晚饭后外出散散步也好，总之，不要寒假整天待在家里不动，适当出门伸伸胳膊，活动一下腿脚，呼吸一下室外空气对身体有好处。

饮食也是我们要注意的，要按时吃饭。我们的同学由于自由在家，所以吃饭也不按时吃了，中午父母不回来吃饭，就干脆不吃，找点零食充饥。当然还有的同学在家里每天都把冰箱里的食物吃得干干净净，吃东西无所节制，这样也是不行的。开学的时候，我们会发现有的同学感觉一下子瘦了下来，有的同学感觉突然胖了一大圈，多半就是这个原因。

有的同学要在寒假期间安排旅游外出。其实旅游外出我们可以学到很多书本上学不到的东西，所以我们旅游外出的时候要做个有心人。由于是旅游，我们一般可以看到平时看不到的自然风貌，可以了解到中国甚至世界各国的文明和文化，了解到各地的风土民俗。在旅游的过程中，我们要细心观察，亲身感受。旅游回来后，也可以写写此行的感受，这同样可以锻炼自己的写作能力。很多同学总是写作文时不知道写什么，其实，这些写作的素材是源于我们的日常生活中，平时多想多写，积攒多了，就不会为无事无人可写而发愁了。

在寒假里读一两本好书确实是个不错的想法。选好你要看的书，精读，体会。书是人类最好的朋友，我们在读书中可以增长知识，开拓眼界，激发学习兴趣，促进思考，激昂斗志。另外，我们正是价值观和人生观形成的时期，读好书可以促进我们形成正确的世界观、价值观和人生观。所以，多读书，读好书的作用不可估量。

假期里父母仍然要上班，我们可以主动为父母分担一些家务，这不但能减轻父母的劳累，而且对于锻炼自我的劳动能力、自理能力都有好处，所以建议同学在寒假期间能多帮助父母分担一些家务劳动。

寒假里，我们不要忘记我们的好朋友和同学们。大家可以通过网络、电话多加强沟通，当然如果方便，有些活动我们可以和同学、朋友一起完成。和同学、朋友在一起总是很愉快的，所以我们寒假快乐的一个源泉是来自我们和他人的交流和共同活动。

第3篇

6.根据身边的事物写一些文章,并选出一篇自己认为好的文章，锻炼自己的写作能力....

11. 要注意完成学校布置的所有作业,不要漏做或偷工减料.字体要工整.

12. 一个星期至少一次到图书馆看小学生课外读物,或者自己家里有课外书的把它看完.最好看一些第三, 每天要做适量的.运动,不要因为天气寒冷躲13.天天看电视新闻报道,知多点国家大事,知多点交通防范安全,知多点走歪道的后果.

14.多帮妈妈分担力所能及的家务活,多向妈妈学习做饭炒菜等的生存技能.

第4篇

在日月如梭的日子里，我又迎来了新的一学期。抛开新年的欢笑，又进入了紧张的.学习中。新学期，新气向，新目标，新方向；在这一学期中，我打算从两方面着手。下面，就来谈谈我新学期的打算。

在平时日常生活中，自身的行为体现了自身的素质。在新学期中，我要做到以下要求。

④ 遇到考虑要敬礼，不乱扔垃圾，见到废物主动捡。

一个好的学习习惯，能使人终身受益。在新学期中，我要做到以下要求：

② 课前做好预习，复习工作，有时间拓展课外知识。

③ 如果遇到难题，先思考，再不会再问老师，同学。

④ 没事干帮助基础差的同学，在帮助别人的同时，也提高自己。

我相信，有了奋斗目标，再加上勤奋，成绩定会更上一层楼。

第5篇

寒假生活开始了，中学生应该如何度过一个充实的寒假学习生活呢？我结合几年来对学生的辅导，就如何制定详细的学习计划谈一下几点意见：

学生平时在学校学习每天从早到晚，都围绕着老师和作业考试转，很少有自己自主化学习的时间，寒假了应该全部是自己的时间。学生要在放假后就制定一个寒假学习生活计划。

从时间来说，假期不像在校学习时那么紧张。但也要有条不紊。一天的时间安排从早上起床到中午再到晚上休息，都要有一个详细的规划。什么时间预习复习功课，预习复习哪门功课。什么时间休息，如听听音乐，唱唱歌。什么时间和家长或同学上街玩或做些有益的体育活动。要像在学校里一样有一个“日程表”，制定的\'计划要充分想到一些自己控制不了的时间，留有弹性余地。如和家长一起拜访亲友或亲友同学上门拜访，和同学一起自由活动等等，一般要7：00起床，中午休息半小时，晚上10：30最晚11：00休息。把复习功课、科目、玩、兴趣发展、逛街、访友的时间穿插开，做到劳逸结合、井井有条。一般上午以理科为主，下午以文科为主，零散时间背背单词、积累。利用网校听名师面授、看知识强化，做在线测试，也可以单独拿出时间听英语外教听力、看作文天地里的写作指导和作品共享或着看在线答疑里的疑难问题，做到巩固强化所学知识。

1，从最差科目着手，例如，英语每天固定背单词，物理每天做习题，语文每天做阅读。

第6篇

今天早上爸爸托妈妈转告我，让我上午写一份在寒假的学习计划，可我很苦恼。

爸爸、妈妈觉得社会竞争激烈，不学多点以后怎么赚到钱!不光要学好基础知识，还应该“补”点别的什么。上学都忙正科的`了，寒假里爸爸想让我去学跳舞，治好驼背，还想让我学书法，多才多艺;又认为我画画不错，应该加强;摄影也很有必要，得补补。总之什么都要学，都学会了才好。

甚至，妈妈看见什么神童就啧啧叹“真厉害”，然后对我说：“怎么你不行呀!看看人家——”不过，爸爸认为我现在既然是小记者了，应学点小记者方面的知识;于是他在网上狂找资料，关于小记者的最多，什么小记者采访技巧、如何找共同话题、如何写新闻稿等等。总之一句话——补是没错的，多学有好处!

大人觉得寒假学习好处多多，却没顾及我们小孩子的想法。

寒假应该是玩的!如果不玩，跟上学有什么区别?我们小孩子还是小孩子，哪有大人那样长远的考虑，所以大人该为我们想想。一个寒假才一个月，上学有四个多月呢!玩也不过才玩四分之一的时候。寒假的时候，妈妈说：“应该一个星期只玩二天，玩二到三个小时。”玩次数大大“缩水”，可恼的是时间也大大“缩水”!我把这一消息告诉刘伟卿，刘伟卿愤愤不平地说：“太不公平了!寒假也不给我们尽情地玩!”

我知道，寒假不应全玩了，但也不能一天到晚总是学学学，所以我在想一个合理的计划，让我能遵守它，爸爸妈妈也能接受它。

第7篇

五年级上学期就快要过完了，等把期末考试考完后，就迎来了美好的寒假生活，为了让自己度过一个既快乐又有意义的假期，我特意制定了一个寒假活动计划表，内容如下表：

一、按时作息。早上8：00起床，晚上9：30——10：00之间这个时间睡觉。

二、每天上午。下午各用2个小时认真完成各科老师布置的寒假作业，每天至少做五页，尽快完成，然后一条心玩，应接新的一年的.到来，快快乐乐过新年！

三、坚持每天课外阅读一小时，并且摘抄好词。好句。好段。

四、帮助爸爸妈妈做力所能及的事。为家人讲笑话或者小故事，给家里带来笑声和快乐。

六、坚持每天在网上玩半小时动脑筋的游戏，提高智力。

九、由我当导演和主角，策划一次“家庭春节联欢会”。

十、积极参加体育锻炼和社区的各项活动，注意安全。

十一、为新学期定一个学习计划，并准备好必备的学习用具。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com