

大朗初中一对一辅导|初中如何制订科学有效学习计划？

产品名称	大朗初中一对一辅导 初中如何制订科学有效学习计划？
公司名称	东莞市龙文文化传播有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	东莞市东城街道东城路御景大厦512号
联系电话	0769-88055195 13809640924

产品详情

今天，东莞龙文小编推送一篇关于如何科学合理制定学习计划的文章，请家长和老师与同学们一起仔细阅读，好好制定一份全新的计划吧，并请转给有需要的人。

“要制定有效的目标，首先zui需要的事情就是——“了解自己”！

首先我们做个小测试，用平常成绩就可以对应找出zui适合自己的学习方式，超级实用哦，耐心测一测！

准备好上学期大型考试各学科成绩单（月考级以上），根据学期各科的成绩，按照下方自测表所得结果，找到与你实际情况相符的一项，了解如何制定新学期学习计划。

（图片）

1、综合全能型

测试结果：3A

你是所有学生都渴望逆袭的目标，你的忧虑不应该是“如何逆袭”，而是“如何不被逆袭”。你过去的学习方法是可圈可点的，但随着所学知识的增多，一定要及时对自己的学习方法和经验进行总结分析，取其精华去其糟粕，持续保持学习you势。

2、you质潜力型

测试结果：3B；2B+1A；1B+2A

你在综合成绩上表现比较突出，各科实力也相对平均，具备往更高水平冲刺的潜力。在制定新学习计划时，你可以在巩固当前成果的基础上，尝试加大“求难”的比例，尝试挑战更高难度的题目，除了课本知识以外积极扩展知识面，冲刺高分。学数学加“chzhshuxue”

3、基础薄弱型

测试结果：3C；3D；2C+1D；2D+1C

你的综合基础相对薄弱，且更多是由于基础知识的缺漏或掌握程度不佳导致，因此在制定新的学习计划时，要注重基础知识的梳理和吸收，不盲目求难，同时对自己的学习方法和状态进行分析诊断，及时调整改变不适应当前学习状态的方式，以免情况进一步恶化。

4、偏科型

测试结果：同时存在B级以上和B级以下科目

语文、英语、数学作为文理科的代表科目，其成绩在一定程度上也反映了你对文理科的掌握情况以及擅长程度，因此当你发现有较明显的偏科倾向时，请一定要对其提高警惕，在学习计划中加强薄弱科目的学习，尤其学会寻找薄弱科目的学习方法，从根本上扭转偏科劣势。

制定一份行之有效的计划表

超过50%的人在每年开始的时候都会有一个新计划，却只有8%的人最后完成自己的目标。

在运用上述自测结果的基础上，制定适合自己的学习计划！每个人的具体情况不同，学习计划也应该因人而异，但在制定计划时应注意以下几点：

1、黄金时间来记忆

首先应该抓住记忆效果最佳的时间段来安排记忆，提高效率。一般而言，早上6：00—7：00头脑清醒，记忆效果比较好，上午、下午都有课程安排学习比较紧张，中午休息30—50分钟可以缓解疲劳，以便下午有充沛的精力学习。而每天如果不能保证7—8小时睡眠，记忆效果也会降低。

2、尊重自己生物钟

由于生理条件和生活环境、习惯的不同，人们的生活节律和最佳感觉也往往不尽相同。有的人的学习最佳时间在上午，有的人在下午……在了解自己的最佳学习时段之后，将最重要的事情放在最佳感觉时间去做，就会取得事半功倍的效果。

3、学习要有时间限制

为了提高效率，在制定计划时，要适当给自己“压力”，对每一科目的预习和复习要做到三限制：即限定时间、限定速度、限定准确率。这样可以使注意力高度集中，提高复习效率。

4、对照计划反省

计划一旦制定，就要雷打不动地完成，不按计划办事，计划是没有用的。可以制定一个计划检查表，把什么时间完成什么任务达到什么进度，列成表格，完成一项，就打上“ ”。根据检查结果及时调整修改计划，使计划越定越适合自己！

5、公开学习计划

大多数中学生缺乏自我约束能力，这样的同学在制定学习计划后，最好向家长、老师或者同学宣布。这样做一方面会起到监督作用，也会起到一个强迫约束效果，当自己不能坚持时，马上就会想到：“是否别人会笑话自己意志薄弱”或者“太没出息了”，因此就能坚持到底，“无论如何，一定要坚持实行自

己的计划”。

6、留有机动时间

计划不要排太满太紧，贪心的计划是难以做到的！留下机动时间，也能让我们有余力解决突发的学习情况！

不同层次学生重点不同

1、尖子生：扎实基础，稳步前进

在年级里排名基本都在前十位的尖子生，在安排学习计划的过程中，不可盲目求快，一定要坚持“跟着老师的步伐走”。尖子生之所以能和其他考生拉开距离，很大程度上是因为他们基础扎实，能够有效避免错误。尖子生在听课过程中注意的应该是方法上的探索，而不是单纯地看一个个步骤和最终的结果。

2、中等生：重视双基，重点专练

中等生的学习方法很明确——重视双基、淡化偏怪、针对训练、重点专练、掌握扎实的解题技巧。

在平时的学习过程中，分科目列表，将自己最有把握的知识、基本掌握的部分以及最薄弱的环节都陈列在表格上，不断发现不断补充，形成一个个性化的表格。

3、后进生：抓中低难度题目，拿好基础分

很多后进生基于提高成绩，但必须知道：贪多嚼不烂！！老师建议：上课认真听讲，课后一定要对课堂知识点、公式、定理等理解清楚，平时选择中低难度的题目进行练习，不把过多时间放在高难度题目上。对做过的题目，一定要及时整理，进行总结、反思、归类、查漏补缺、举一反三。

一份有效的“学习计划”能帮助你厘清思绪，找到自己的节奏。但你是否下定决心死磕到底呢？

你敢不敢把这份计划交给自己最信任的人，让TA监督你？

你敢不敢和自己打个赌，如果计划成功，就去做十件自己最想做的事？

无论是给自己一点压力还是一点动力，最终都是希望大家都能取得理想的成绩。

东莞龙文教育自创办以来，以“诚信办学”为宗旨，以“名师辅导”为核心，以“追先贤，因材施教；胜今朝，个性教学”为特色，为中小學生提供全方位的个性化辅导和全日制教育。龙文秉承“做教育、做良心”的办学理念，贯彻一个团队服务一个学生的教学服务模式，专注于学生“德、智、体”的全面发展，让家长不再对孩子的教育问题发愁。公司查询网站：www.dglwzy.com

相关标签：东莞初中英语辅导，东莞初中语文辅导，东莞初中数学辅导