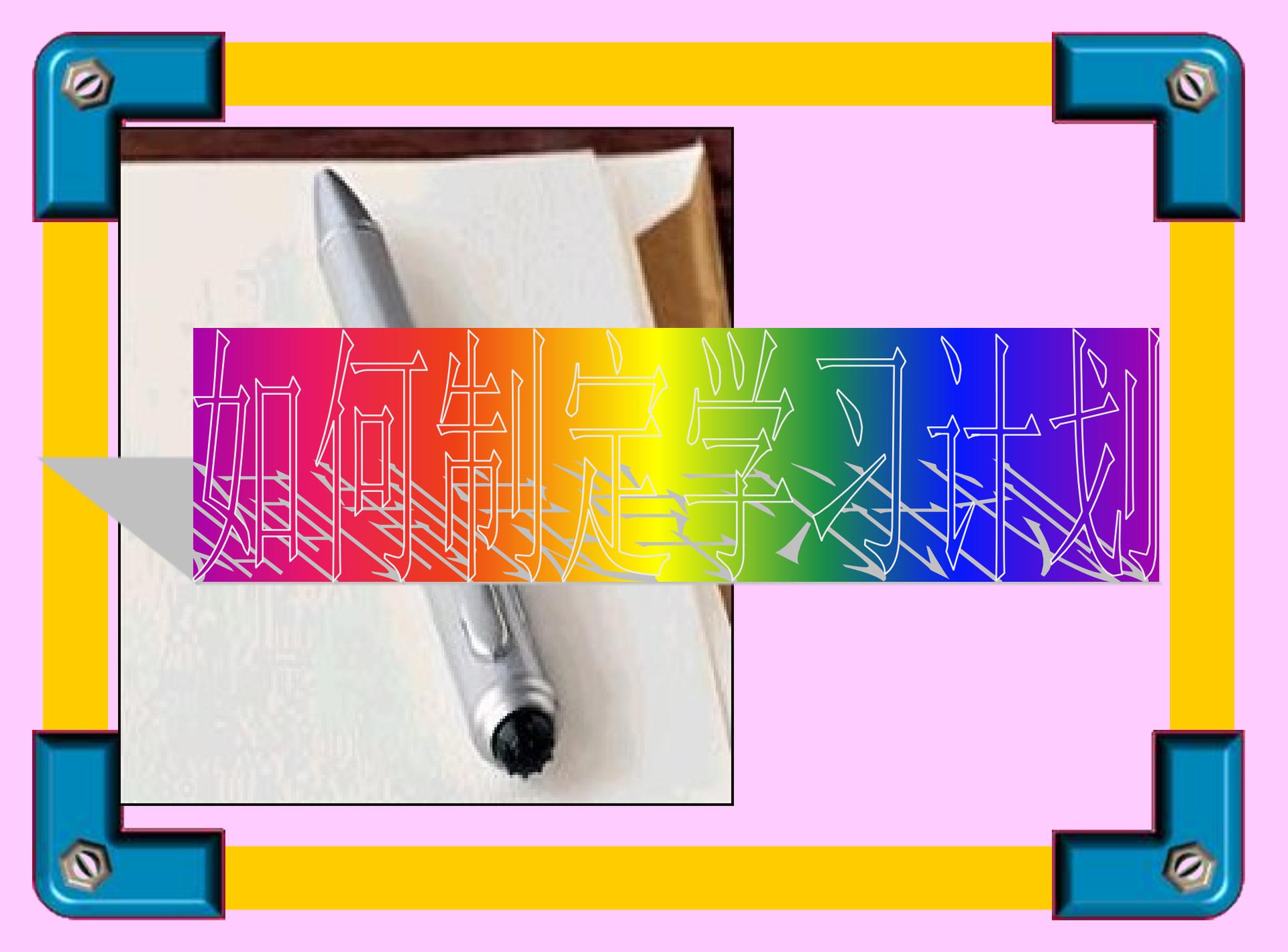


即将期末考试，你准备了什么？

学习计划对于一种学生来讲可是至关重要的。但凡“预则立，不预则废”。也就是说每个人做任何一件事情之前，一定要先制定好目的和计划，有了计划才干到达目的。那么怎样制定学习计划呢？



如何制定学习计划

心理知识简介

- “计划”的心理意义：
 - (1)能够消除心理上的不拟定性
 - 人对拟定的东西、掌握得住的东西才会有安全感、才不会慌乱。
 - (2)能够防止忙乱
 - 事情多不是问题，乱才是问题。

学习上你有无遇到这么的烦恼?

- 经常感觉作业太多，做不完？
- 有一门很担忧的科目，想把它学好，但是总感觉没有足够的时间去学它。
- 想补一门功课，但茫然于不懂得从什么地方补起。
- 考试前紧张和懊悔，要是当初不那么爱玩就好了。
-

什么原因?

要有明确而坚定的目标

目的的作用

耶鲁大学进行过一次跨度23年的跟踪调查。最早，这个大学的研究人员对参加调查的学生们提了一种问题：“你们有目的吗？”90%的学生回答说有。研究人员又问：“假如你们有了目的，那么，是否把它写下来呢？”这时，只有4%的学生回答说：“写下来了。”

23年后，耶鲁大学的研究人员跟踪当年参加调查的学生们。成果发觉，那些有目的而且用白纸黑字写下来的学生，不论是事业发展还是生活水平，都远远超出了另外的没有这么做的学生。他们发明的价值超出余下的96%的学生的总和。那么，那96%的学生今日在干什么呢？研究人员调查发觉：这些人忙忙碌碌，一辈子都在直接或间接地帮助那4%的人在实现他们的理想。

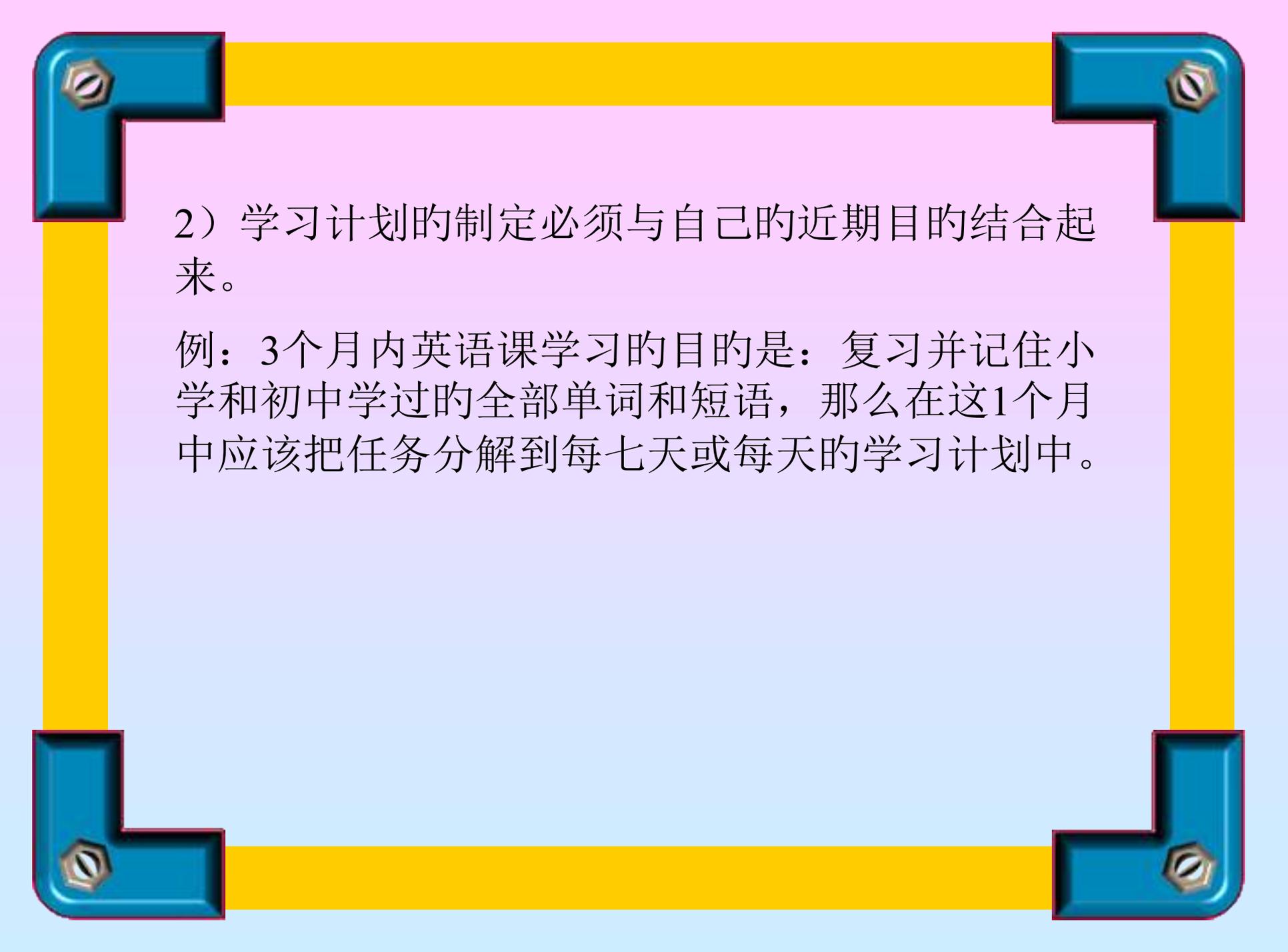
怎样制定学习计划

- 第一步：制定正确的学习目的
- 第二步：根据目的制定行动方案
- 第三步：执行和监督自我的行动计划，奖惩及时



三次目的：学习的长久目的是一种人20年、20年甚至一生为之奋斗的方向。例：“我想成为一名三好学生，我想成为一名优异班干部；等

中期目的：一般能够3-5年，初中以考高中为目的。例：2年后要进农三师中学；要进喀什中学，华山中学等



2) 学习计划的制定必须与自己的近期目的结合起来。

例：3个月内英语课学习的目的是：复习并记住小学和初中学过的全部单词和短语，那么在这1个月中应该把任务分解到每七天或每天的学习计划中。

苦恼的男生小力

一种愁眉苦脸的男生在向心理老师诉说：“老师，我觉得我每天都过的极难受，因为小学基础差，初中就比别人差了一大截，我很想抓紧时间把功课补回来，但是又不懂得怎么补，上课也经常听不懂老师讲的内容，一会儿拿数学看，一会儿又想英语没有背，一会儿又想看其他的书，有时候，一种晚上上什么也看不了几页，我真不懂得该怎么办？”

学习没有计划性，所以经常会既花了时间，但却不见效果，还搞得自己很疲惫，分清自己的优势和不足，制定相应学习计划时非常必要的。

勤奋的男生小冰：

心理老师，父母对我的期望很高，所以我一直很听话也很努力，我把全部的时间都用在在学习上，早上6：00起床，6：10开始背英语，中午吃完饭就看语文书，下课的时候做作业，晚上回到家一直在做功课，可我的成绩就是没有提升，而且我的学习效率很低，看书时常不懂得自己看了些什么，近来还有点头疼，老师我该怎么办？

学习安排过于紧张，也不够科学，忽视了休息，娱乐和体育锻炼的时间，长久下来，学习效率非常低，不利预身心的健康发展。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/487004155166006156>