学生个人暑假学习计划

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：https://www.xiaorob.com/shujia/2161.html

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

学生个人暑假学习计划

时间过得可真快，从来都不等人，我们又将续写新的诗篇，展开新的旅程，该好好计划一下接下来的工作了！可是到底什么样的计划才是适合自己的呢？下面是小编整理的学生个人暑假学习计划，仅供参考，希望能够帮助到大家。

学生个人暑假学习计划1

暑假踏着欢快的脚步来了，为了使自己的假期生活过的健康充实，欢乐而有意义，我特别为自己的暑假生活制定了具体的计划。我的计划分为两个方面：一是关于学习，二是关于生活。计划具体如下：

第一，学习计划

1。争取7月1日至7月20日完成语、数、外三门暑假作业。计划大概每天完成6面暑假作业。

2。预习语文六年级上册的古诗词，文言文，日积月累等等。并有重点的选择背诵。

3。预习六年级上册数学相关内容。

4。预习六年级上册英语的课程，默写有关单词，听磁带。

5。每天看课外书，报纸，还可以看看动画片，但时间不能太长。

6。写暑假日记一本，作文10篇，练好钢笔字。

第二，生活计划

1。培养个人的生活能力，比如：做饭、洗衣服。帮父母干一些力所能及的家务活，扫扫地，给父母捶捶背，帮父母买点东西等等。

2。要注意个人安全等方面问题，不私自下河游泳，不能私自外出，不做危险违法的事。

3。要每天锻炼身体，坚持跑步，每个星期天去爬一次山。每个星期六去游泳馆游泳一次。每天还要早起，不睡懒觉。如果父母不在家，不能给陌生人开门，不跟陌生人讲话。。见人要有礼貌。

这就是我的暑假计划，我相信只要认真执行这些计划我就一定能过一个美好，愉快的暑假！

学生个人暑假学习计划2

1、早上起床时间控制在6点至6点半左右，然后马上去做一下运动，大概持续到7点钟（适当的运动有助于大脑血液循环）。然后吃一下早餐等等的。

2、上午时间大可不必疯狂地做作业。你可以先看一些英文的书（课外的，但是适合初中生的），那样有助于培养语感、积累词汇；然后（大概10点）你可以看一些文学类的课外书（当然不是英文的了）。适当地让自己有一个闲适的生活状态。

再说一下，你可以有针对地看书，上午你也可以看一些自己较弱的学科的书

3、下面说说下午的任务（忘记说了，午饭之前你也可以去运动一下）。下午，人的一般注意力不太容易集中，那么你可以做一些暑假作业，注重理解。因为下午背的东西，一般都不太容易记住。

4、晚上，你不必太紧张，如果稍微勤奋点的话，你可以再做做作业；但我觉得晚上大可以看一下课外书，看一些新闻，或许去散散步。到8、9点时就可以睡觉了

5、总的来说，你一天要有9-10小时的睡眠时间，劳逸结合，才可以有较好的状态去迎接初三。我们一起努力吧！加油！

学生个人暑假学习计划3

暑假已经到了，酷夏的确很热，但是这也不能阻止我们对学习的热情，在这个暑假里，我为自己制定了一些学习计划，主要是以提升自己的成绩为主，以及丰富自己的内心。因此这次学习计划是我非常精心布置的，希望能够得到老师的一些建议和鼓励。

首先我是想把自己的语文成绩提升上去，不知道为什么，我的语文成绩总是爬不上去，不管我怎么努力，怎么用力，成绩都没有太大的长进，它不像数学一样，可以用一点功，就能取得突破。经过我的思考，我认为语文成绩想要提升上去，首先就是要积累。语文知识本身就是一个积累的过程，多写一些字，学一些字和句子，把基础知识巩固牢了，才有机会去做出别的突破。在写作文方面也要有一些提升，作文成绩的好坏也就证明着我们阅读和理解的能力，因此，提高作文是这个暑假一件很重要的事情。

数学科目的话，绝大部分就是去多练题，我买了很多的试卷，首先我想要在做题速度上取得一定的进步，所以多做题是必要的。其次就是要提高自己的准确率，就要提高自己的做题效率，少错，少粗心都是应该要去注意的。数学这门科目也是暑假里需要提升的一个部分。于此同时提高自己的专注度，应变能力，也是这个暑假里的一些任务。我会努力的去完成自己做出的这些安排，让自己得到一个快速的发展和成长。

这个暑假除了好好复习前面的知识之外，也要增加自己的阅读量。多看书，看好书，这些都是我自己的安排，当然还有一部分是我父母对我的安排，希望我能够利用好这个暑假多看一些书，多进步一点。我也不辜负爸妈对我的期望，让自己有一个充实的暑假。

在这个暑假里，除了学业上的安排，我对自己的爱好也有安排。我妈妈给我报了一个舞蹈班以及一个月的钢琴课。其实这些都是我很感兴趣的东西。我喜欢跳舞，所以在跳舞这方面我也有一些特别的天赋。我喜欢音乐，但是我知道学音乐是一条漫长的道路，因此我会准备好一颗耐心，努力的去学习，去积累。这个暑假，我认为会是一个非常有意义，充实和美满的假期。或许这期间有很多挑战我的部分，但是我也不会忘记去努力，不会忘记去完成这一切的安排。我会努力一点，将这个暑假过得更有价值。

学生个人暑假学习计划4

第一：认真完成老师布置的暑假作业。

第二：由于练乒乓球能训练自己的眼力、思维。听妈妈的话，学习一、二期乒乓球，尽量让自己学会发球，和接球。晚上在小院和小伙伴玩玩踢毽子、跳绳、捉迷藏等有益又安全的游戏。锻炼身体，让自己强壮。

第三：在假期里我要读读《窗边的小豆豆》、《爱的日记》、《雷锋的故事》，去品味里面的精华，学习他们的高尚品质。并且多看作文书，提高自己的写作水平。并且做到每一星期写二篇日记。

第四：在暑假里也要帮父母做做家务，帮他们解除一些疲劳。

第五：还要多多参加社会活动，去旅游，拥抱大自然。

以上就是我的暑假计划，希望在这个愉快的假期里，我能从书本，从大自然，从家庭，从社会中寻找一个真实的我，快乐的我，健康的我，能干的我！

学生个人暑假学习计划5

一、作息时间安排：

7：30——8：00起床，刷牙，洗脸，吃早饭

8：00——10：00做暑假作业。做四十分钟休息十分钟。（缝单日去学游泳）。

10：00——11：00看电视

11：00——12：00吃午饭

12：00——14：00看课外书，顺便把一些好的成语，名言名句摘录下来

14：00——15：00上网

15：00——17：00户外运动（打羽毛球，或者骑自行车等）

17；00——18：00晚饭

18：00——20：00画画

21：30睡觉

二、家我除了把老师布置的作业按时按质地完成，还看了几本小说书，例如《爱的教育》《钢铁是怎样炼成的》《三国演义》等等。把其中的好词好句摘抄在一个本本上，以后可以随时翻翻，灵活运用到写作上。把教过的书本上的内容读读，要背的英语单词背背，还时不时地让妈妈给我默写，俗话说“温故而知新”嘛。

三、单日上午我会去学学游泳，不去游泳的日子会和小朋友一起打打羽毛球，骑骑自行车，或者转转忽拉圈，滑轮等活动。

四、自己能在这个暑假学到更多书本上没有的知识，也希望自己开心愉快地过一个快乐的暑假。

学生个人暑假学习计划6

心得共享：100天全职考研英语学习计划

复习内容：

第一层次：大纲词汇两遍，以谢振元词汇和马德高星火式词汇为载体，选择两本不同的书主要是为了能多一点新鲜感，本来考研已经够枯燥的了，再老对着同一本书，不更愁吗。

第二层次：精细区分不同词汇及其用法，以朱泰祺复习指导中的词汇部分和新东方词汇课堂为载体进行复习；学习新概念2、3册，提高写作能力。

第三层次：以历年真题为中心，通过新东方flash讲解，系统掌握考点和解题方法；同时结合王长喜三轮过关的进度，完成非听力部分。

时间安排：

新概念：2—3小时/天，每天复习2课，先听一听新东方的讲座，他的课讲的挺慢的，不过对教材内容有所扩展，从基础的角度讲，对写作应该有比较好的帮助。x月中旬前底完成第二册，1月前完成第三册。如果能达到目标，应该可以达到考研作文的要求。

朱泰祺复习指导中的词汇部分，个人以为这部分是他的精华，其余的是垃圾，不要误会，垃圾也可以再利用的，只是我们时间不多，学就要学精华部分。

这部分很枯燥、综合性和难度比较高又容易遗忘，所以把他安排在两次记忆大纲词汇的中间，同时又处于第一次大纲词汇和新东方词汇课堂的中间。（表格传不上来，所以说的比较累，要是我没说明白或是你们没听明白，就再想想）。

如果第一遍大纲词汇背的顺利，朱泰祺词汇就从11月初开始，用30天每天1。5小时的时间完成一遍，如果其他的都复习顺利，就再背一遍，如果来不及就算了，老朱在他的讲座里说要背n遍。

历年真题是复习的核心内容，1.5小时/天，这部分具有综合性的作用，现在才开始复习，即使基础不好也应该放在最先。预计用30天的时间，如果需要可以再延长15天。

当然，真题复习一遍是不够的，11月份应该在第一遍的基础上再用1个月的时间再来一遍。

学生个人暑假学习计划7

一、时间安排

1、每天的四个“ 1小时保障 ”

每天保障做一小时的语文或数学作业；

每天保障一小时的无负担课外阅读；

每天保障一小时的英语自学；

每天保障一小时的户外活动或运动。

2、计划与非计划

如无特殊情况，每天必须完成以上计划；

每天的计划在得到“ 保障 ”的前提下，可灵活自由安排；

如果因外出旅游、回乡下度假等意外安排，可临时不予执行；

可以偶尔睡懒觉，但不要影响当日计划的实施。

二、学习计划

1、不参加语文、数学的培优，不请家教，相关课程自己独立完成。

2、语文课程计划

7月份完成暑假作业，8月中旬前检查、改正，查漏补缺；

把自己的藏书系统再读一遍，重点读历史、百科知识大全、漫画、中外名著导读等丛书；

假期可以自己买三本自己喜欢的任何书籍；

把以前稍显薄弱的阅读题的规范回答、错别字系统复习。

3、数学课程计划

7月份完成暑假作业，8月中旬前检查、改正，查漏补缺；

假期完成五年级《奥数提高班》的自学，基本掌握其要领，有选择性挑选典型题目做。

自己注意计算细心化的纠正。

4、英语课程计划

英语学习能力和成绩一般，要重点加强学习兴趣和能力的培养；

把三年级和四年级的学校课本系统复习一遍，每天坚持听剑桥英语的磁带，时间不限；

假期把以前记得的英语单词都记在小本子上，分类汇总；

若有兴趣、有机会，可以把语音和音标接触、巩固一下，尽量保证发音标准。

三、活动安排

1、随父母至少省内出去旅游一次，争取省外旅游去一次；

2、至少去乡下亲戚家2次，体验生活，其中爷爷家族亲戚去一次，外公家族亲戚去一次；

3、每天保障一小时的户外活动或运动，散步、溜冰、找小朋友玩等，要注意安全；

4、每两天至少帮家里做一件家务事（10分钟以上），洗衣服、择菜、简单做饭等；

5、一个人尝试独立在家呆1—2天；邀请同学或者小朋友在家玩若干次，并独立招待；

6、每周玩电脑2小时左右，重点加强打字能力的提高；

7、尝试掌管家里经济和家务安排1—2天，当1—2天家长；

8、其他：根据具体情况，灵活安排。

学生个人暑假学习计划8

暑假已经开始了，在放暑假之前老师也给我们布置了一个任务，那就是做一次暑假学习计划。其实在做这次计划之前，我也想了很久，在反复思考之下，我结合自己自身的一些情况，做出了以下计划：

一、强补数学，多练题

这次期末考试中我的数学成绩让我很失望，所以进入暑假之后，我把绝大全部的重心放在数学上面了。我也找了自己的哥哥帮忙补习数学，因为我对数学这门科目来说，真的太薄弱了。这次期末考试竟然没有及格，这大大打击了我的信心，我也下定决心一定要在这个暑假把自己的数学成绩提升上去，不能再这样堕落下去了。我也决定多去做一些练习题，反复去思考，掌握解题的一些技巧，有不懂的我也会去问我哥，我相信这样效果应该还算不错。

二、合理分配时间

在分配时间上是一件很费脑力的事情，其实这次学习最重要的也就是要分配时间了。毕竟是在家里，时间都是自由

的，这时候也很锻炼我的自控力，想要每天都坚持在一个时间点里做成一点事情，并且不被外界因素影响是一件很需要毅力的事情。所以暑假的时间里，我会好好的合理分配自己的时间，争取做到利用好每一分钟，让自己也得到一些应有的结果。

三、坚持爱好、看书

除了要学习之外，坚持自己的爱好和看书都是非常重要的，我从小学一年级就开始练钢琴了，这个暑假我也会继续去练钢琴，除了每天去机构练琴的时间，还有一部分的时间就可以用来看书。我们虽然是在不断的学习当中，但是从外界去找一些东西填充自己也是一件无比重要的事情，因此，要坚持自己的爱好，要坚持自己能够把控的事情，对于我的成长而言也是一件很重要的事情。

这个暑假我不能再花更多的时间去玩了，我很快就要六年级了，我应该要好好把握现在的时间。这次期末考试也在警告我不要花过多的时间放在玩耍上面了，我应该把更多的时间放在自己的学习上，把更多的时间投入到建设自己的过程当中。只有这样，我才会在未来的道路上更加有创造力，更加坚定，也有更大的一份决心和勇气。

再一次强调，这个暑假我一定会把握好这个机会去提升自己，慢慢把自己变成一个更好的样子，不辜负这六年的学习时间，争取在最后的阶段获得一个更好的成绩！

学生个人暑假学习计划9

马上就是暑假了，终于可以放松的玩一玩了，一共有2个月的时间，我想着应该要计划一番，脑子里有着各种各样的想法，比如说去游乐园上个一天，比如说去外婆家待上个半个月，外婆家那边有很大的一个天然的泳池，我可以去里面游泳，夏天这么炎热，到那边去肯定很舒服很惬意，还有就是想和爸爸妈妈去外地玩玩，我想去xx，可以去看海，这都是我想玩的地方，我趁着这2个月一定要玩个够本。回到家后，我跟妈妈说了我内心的想法，妈妈却问了我：你准备2个月都用在玩耍上面吗？学习不用安排时间吗？那你的暑假作业怎么办？真的是一语惊醒梦中人，我满脑子关顾着玩，忘记了还有暑假作业，而且还有一年左右的时间，我就要参加中考了，学习不能落下。

于是，我自己制定了暑假这2个月的一些计划，每天按照这个计划实施，既能好好的无负担的玩耍了，又能有时间去学习、做暑假工作了。下面是我制定的计划：

1、要控制自己不能因为放假了就养成赖床的坏习惯，所以我要求自己每天8点半就起床。

2、上午的时间至少要花2个小时学习，我就要求自己这2个小时里作暑假作业，至少要做3页，大概要做6页左右的样子。这个时间要保证认真的做作业，不能敷衍了事，不会做的可以借助外在的工具去寻找答案。

3、中午的时间就按时的吃中餐和午休，夏天的时候，一定要午休，这样可以保证下午的时间不会那么疲惫，一个小时左右的午休时间。

4、下午的时间，花2到3个小时可以巩固各个学科的知识点，每天一门，要求在每天巩固和复习一个知识点，要做到能举一反三，熟记于心。

5、之后到晚饭时间可以自由活动，可以做自己想做的事情，比如看书、看电视之类的，但是不能太沉迷于此，中间也可以帮助家里人做些力所能及的事情，提高自己的动手能力。

大概一天的计划就是这样子的，每天按时这个时间做好自己的学习功课，每天也不能只学习，要做到劳逸结合，这样才会收获更多。我妈妈看了我的学习计划，点点头，告诉我，如果我每天坚持了下来，并且暑假作业在1个月左右时间都做完了的话，就答应我在开学之前带我去xx玩上几天，我高兴极了。于是我有写了最后一条，字写的最大：一个月内做完所有的暑假作业，做完去xx看海。

这就是我暑假的个人学习计划，我一定会按照这个计划严格执行，我相信最后我一定可以看到海的，加油！

学生个人暑假学习计划10

暑假总共一个半月，在这一个半月我会去旅游、去串亲戚、去参加课外活动，这一点要总体把握，建立你的时间概

念。虽说暑假要劳逸结合，但是我个人建议，这个时间一定不要小于一个月，不然复习效果不大。

针对我的期末考试的成绩，我也做了相应的分析，我必须要查缺补露，让强的科目更强，让自己去的更大的进步。学习差的课程，使用相对低级的学习方法就能取得进步，而越低级的学习方法越容易掌握。

根据上面分析出的漏洞的严重程度、及对目前学习影响的程度，确定最先弥补的漏洞。弥补自己的漏洞，是制定学习计划的核心。集中优势兵力、首先解决最大的漏洞。在一个确定的时期内，你只能做好一件事情！

我的具体的时间规划表：

第1~2个星期：可以报个补习班。总体的补下各科不足的地方。

第3~5个星期：具体的按照以下每天的时间安排，自主复习：

7：30—8：30起床梳洗吃早饭。

8：30—9：00背书背单词。

9：00—12：00数学。

12：00—14：00吃饭午休。

14：00—16：00物理。

16：00—18：00化学/生物。

18：00—19：00晚饭。

19：00—21：00英语/语文。

21：00准时休息。

除了学习之外，参加社会活动也很重要，暑假里我们可以报名奥运志愿者，积极参加奥运活动等。相信有了详细可行的暑假计划，这个暑假你一定有意外的收获。

学生个人暑假学习计划11

高二学年已经过去了，暑假也快来了，2个月之后，我就是一名高三的学生了，距离高考的时间也就越来越近了。这个暑假是高考之前的最后一个最长的假期了，我想着能够放松一下，但也想着能趁着这个假期，针对学习上能够让自己提前准备点什么，也不至于在步入高三的时候太过于手忙脚乱，以下是我对这个暑假大概的一些计划。主要是分两大块，学习和生活。

一、有关学习

现在自己的身份还是个学生，学习是现在最重要的事情，放暑假了，离开学校和上课有将近2个月的时间，这段时间是不能完全的丢掉学习的，根据各个学科，我做出下面的简单计划：

1、语文。语文是最基础的学科。针对语文这块，我主要的是抓几个重点，比如有关需要背诵的部分，这些每天都要去温习和回顾，长时间不会看去容易忘记，要求是每次想到的时候，都能流畅的背出来。还有就是作文这块，要多去看书，多积累一些好词好句，提高自己的写作水平，要求每天花1-2个小时看这方面的书籍，认为好的句子和词语，可以随时记录下来。

2、数学。这是一门要靠逻辑和分析能力的学科。数学这块，不能靠死记硬背，那就要多做题，但是又不能盲目去刷题，要有针对性，要求是每天做一个知识点的相关习题，直到把这个知识点吃透（当然如果知识点已经完成掌握了，就只要适当地复习就好）

3、英语。对于英语这科，我的薄弱环节在听力和完形填空。听力的话，我每天要花1个小时的时间去听英语磁带和录音，反复的听，要求是在做到听得内容自己能够复述一遍。完形填空就是要多去做题，每天3-5篇，还要控制时间，提高自己的答题速度。

4、文科类。这三门学科都有自己的脉络的，这个需要通读和细读相结合，抓住重点。重要的知识点该记住的一样要记住，就真的要花时间去记住这些知识点，每天都要去看去回顾去温习。

5、如果有时间的空余的话，可以去预习下高三要学习的课程，为之后的学习做准备。

二、在生活上

除了学习之外，也要有生活和休息的时间，毕竟劳逸结合才能发挥更好的效果。休息之余，可以做些自己喜欢做的事情，但是要注意时间注意安全，不能超过给自己定下的娱乐时间。另外还可以帮助父母做些力所能及的事情，让暑假时间变的有意义。

以上就是我的暑假计划，希望自己能度过一个充实而开心的暑假。

学生个人暑假学习计划12

又一个愉快的暑假来到了。这段宝贵的时间，我不能白白浪费。我不但要玩好，还要更加努力的学习。为了使自己这个暑假过得既充实又有意义，特制定以下生活及学习计划：

1、每天半天玩耍，半天学习。玩耍时要十分注意安全。要把老师布置的暑假作业认真完成。

2、要把妈妈给我在外面报的作文班、小记者班、奥数班、书法班(行书)的课上完，按时完成老师布置的作业。

3、至少看一本有意义的书籍，做好读书笔记，写出读后感。

4、按照学校的要求，练好口琴。

5、注意锻炼身体，参加游泳锻炼。能让爸爸、妈妈带我去合阳县那神奇的“处女泉”游一次泳，在那里钓几条鱼，回来后完成学校布置的《快乐的游泳池》和《夏》两幅绘画作品的制作。

6、和爸爸、妈妈去趟延安，看看黄帝陵、宝塔山、枣园、杨家岭和延安革命纪念馆，接受延安精神教育。顺路再看一看黄河壶口瀑布、瓦子街烈士陵园。回来后写一篇《我心中的延安》的作文;办一期题为《延安精神永留传》的小报。

7、和爸爸、妈妈一起看两场电影;去大雁塔广场欣赏一下我们西安的音乐喷泉。

8、如果还有时间，上网查查资料，看看作文;再争取多读一些课外书籍，尽量扩大自己的知识面。

学生个人暑假学习计划13

孩子，你的假期生活过得快乐吗？专家们认为，暑假和寒假是学校教育的空档期，但也是提高孩子素质、增加暑假见闻、亲子交流和充实暑假作业的黄金时期，不容错失。让孩子们过一个快乐而又有意义的假期。特此制定暑假计划，此类计划具有督促性，适合尚须家长督促、老师帮助的学生。此计划中，特别重视学生学习自信、兴趣及学习自制力的培养和家长、老师的帮助。

一、计划实施的目标：

1.提高自己在语文、数学等方面的学习能力。

2.加强运动，提高身体素质。

3.学会做简单的家常菜。

二、具体措施：

1.针对自己的薄弱学科的学习态度、学习方法、学习目标进行反思，调整。

2.在家长的指导下，写好自己切实可行的暑假生活、学习计划。（安排好每天复习进度的明细内容）

3.把练习卷上做正确的题目进行整理，确认自己已经掌握了哪些知识，具备了哪些运用能力，树立自己对本学科的信心。

4.把练习卷上做错的题目进行整理、抄录，打开教科书，逐题进行分析，找到错误的关键之处，进行认真的订正后，再到教材上找到相关类型的题目，进行练习、强化。（尽可能用自己的力量解决问题）

5.遇到无法解决的困难，按教科书的学习顺序进行梳理罗列。了解自己学习问题的共性薄弱点，然后可以请老师一起帮助解决。

6.每周二次带着学科的不懂之处和老师一起分析、解决问题。回家后运用老师解决问题的方法进行自我强化练习，填补自己的学习漏洞。（这一点必须按照教材由浅入深的学习顺序，切不可东一榔头西一棒的无序）

7.每次完成习题的订正，将错题订正的全过程，牢牢地记在脑海里（背出），渐渐地形成解题方法的量的积累。

8.一星期打两次球，游三次泳，增加运动，提高体能。（也可以听音乐等，做自己有兴趣的事）9.一星期跟着父母学做两次家常菜，如炒茄子，蒸鱼之类，再做一些力所能及的家务。

三、时间安排：

1.一星期学习五天，上午2.5小时，下午2.5小时。按一小时一节课安排好课表。

2.每天的3点以后是运动或做家务的时间。（也可以安排一些合适的娱乐活动）

3.双休日去看一些有益的展览会，或参加一些有益的社会活动。

四、督促自律：

1.设计好每天的生活学习评价表，对自己每天的生活、学习作好评价。

2.合作学习小组的同学互相督促，执行暑期生活、学习计划有始有终。

五、家长督促：

1.家长一周三次检查学生的暑期生活、学习计划执行的情况和进度，及时帮助解决执行中的困难。

2.家长在帮助学生执行计划时，也要尊重学生的要求，切不可急躁。要重视学生学习态度的调整和学习兴趣的提高。

学生个人暑假学习计划14

一、制定暑假活动计划

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

咱们可把自己这个暑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。咱们可把咱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，由于咱们都知道长时间做一个活动，容易身心疲劳。比如，你可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。

你可做每天的活动时间安排，你也可做暑假活动的计划表，最后你可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，然而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，这样咱们才能对自己的暑假生活安排感受得更真切一些。

二、安排好暑假的学习活动

暑假期间，老师要求同学们完成寒假作业，按章节复习课本知识。这是咱们暑假里必须要完成的，咱们要在活动计划时首先考虑进去，比如咱们可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，期盼着暑假剩下的时间可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，咱们学得一知半解，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，咱们最好每天都留有一段学习的时间。

三、做一些自己想做的事情

每个同学都有一些自己的个人爱好和兴趣，也有非常多同学想利用暑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，咱们可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。暑假应该是轻松愉快的，咱们可把平时学习的时候没有时间和精力来做的事情放到暑假里做，完成自己心中的愿望。

四、睡眠、运动和饮食

暑假期间，由于是自己自由在家，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。所以咱们要养成早睡的习惯和午睡的习惯。

当然暑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，不要暑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。

饮食也是咱们要注意的，要按时吃饭。咱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，咱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。

五、旅游外出

有的同学要在暑假期间安排旅游外出。其实旅游外出咱们可学到非常多书本上学不到的东西，所以咱们旅游外出的时候要做个有心人。由于是旅游，咱们一般可看到平时看不到的自然风貌，可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，咱们要细心观察，亲身感受。旅游回来后，也可写写此行的感受，这同样可锻炼自己的写作能力。非常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咱们的日常生活中，平时多想多写，积攒多了，就不会为无事无人可写而发愁了。

学生个人暑假学习计划15

复习内容：

第一层次：大纲词汇两遍，以谢振元词汇和马德高星火式词汇为载体，选择两本不同的书主要是为了能多一点新鲜感，本来考研已经够枯燥的了，再老对着同一本书，不更愁吗。

第二层次：精细区分不同词汇及其用法，以朱泰祺复习指导中的词汇部分和新东方词汇课堂为载体进行复习；学习新概念2、3册，提高写作能力。

第三层次：以历年真题为中心，通过新东方flash讲解，系统掌握考点和解题方法；同时结合王长喜三轮过关的进度，完成非听力部分。

时间安排：

新概念：2—3小时/天，每天复习2课，先听一听新东方的讲座，他的课讲的`挺慢的，不过对教材内容有所扩展，从基础的角度讲，对写作应该有比较好的帮助。11月中旬前底完成第二册，1月前完成第三册。如果能达到目标，应该可以达到考研作文的要求。

朱泰祺复习指导中的词汇部分，个人以为这部分是他的精华，其余的是垃圾，不要误会，垃圾也可以再利用的，只是我们时间不多，学就要学精华部分。

这部分很枯燥、综合性和难度比较高又容易遗忘，所以把他安排在两次记忆大纲词汇的中间，同时又处于第一次大纲词汇和新东方词汇课堂的中间。（表格传不上来，所以说的比较累，要是我没说明白或是你们没听明白，就再想想）。

如果第一遍大纲词汇背的顺利，朱泰祺词汇就从11月初开始，用30天每天1.5小时的时间完成一遍，如果其他的都复习顺利，就再背一遍，如果来不及就算了，老朱在他的讲座里说要背n遍。

历年真题是复习的核心内容，1.5小时/天，这部分具有综合性的作用，现在才开始复习，即使基础不好也应该放在最先。预计用30天的时间，如果需要可以再延长15天。

当然，真题复习一遍是不够的，x月份应该在第一遍的基础上再用1个月的时间再来一遍。

这学期的学习生活又即将到末尾了，马上就要迎来大学又一个暑假。以前的暑假都白费了，所以在这个暑假里，我会制定好暑假学习计划，把这个暑假过的更有意义些。暑假学习计划如下：

一、看课外书，积累写作素材，写读书笔记

在新一个暑假里，我打算读一些课外书，看完书后写一篇读书笔记，把书中的优美句子或者段落摘抄下来，并写出自己读书的感受，这样不仅能丰富暑假的生活，还能积累一定的写作素材。写读书笔记还能锻炼自己的写作技能。一个暑假规定自己每天都要看书，不管多或少。课外书看得多了，对自己的学习也是有好处的。

二、反复看之前学期学的课本

暑假时间充裕，因此打算把以往几个学期的书本知识在看几遍，尤其是专业书，毕竟自己是个大学生了，专业知识越牢靠，对自己以后工作有很大的作用。假期里，重复温习书本上的知识点，对不懂的地方深研究，自己在不懂，就记下来，等到新学期开学，再去一个个的问，这样便能够让自己的学习进步。以前的暑假就是玩，这个暑假学习正好，毕竟也只有两年的时间，还是珍惜时间去学习的好。两年里也有很多的书了，特别是专业书，都必须进行二次学习才行，不然很容易就忘记了，所以要反复的看书，才能把书中重要的知识点记下来。

三、备考下学期的英语四级考试

暑假时间正好，在校每天要上课，时间到没有那么充裕了，所以这个暑假，我就开始备考四级。每天早上起来背单词，晚上在记一遍单词，做些相关读的练习，从网上购买一套四级英语试卷，在家里做一下练习，这样不仅巩固了英语，也打发了漫长的暑假时间。在英语方面的学习，就是要多下点功夫，不然都无法克服艰难。

我吸取以往暑假的教训，在本学期休假之后，就进入到学习阶段，把自己用知识武装起来，假期不学习显得太过可惜了，从今年开始，就让自己去努力的学习，在这个大学里，不要让自己后悔没有努力。假期除了可以玩，还能学习，所以这个假期，我就要去坚定自己的学习，希望假期过完回到学校，不会让自己遗憾大学暑假过得没意义。我相信经过一个暑假的学习，我一定能让自己的学习跟上来的。

更多 暑假计划 请访问 https://www.xiaorob.com/shujia/

文章生成PDF付费下载功能，由ECMS帝国之家开发