# 高中暑假社会实践报告通用

来源：网络 作者：星海浩瀚 更新时间：2025-02-20

*高中暑假社会实践报告通用一在过去的这一个星期里，我从曾经的襁褓中走出来，走进了从未接触过的社会。在我工作的40 小时左右里，体验了一把真实的白领的滋味。这次社会实践我是根据自己以后想选择的专业而选择的实践单位和实践内容。因为我觉得这样可以让...*

**高中暑假社会实践报告通用一**

在过去的这一个星期里，我从曾经的襁褓中走出来，走进了从未接触过的社会。在我工作的40 小时左右里，体验了一把真实的白领的滋味。

这次社会实践我是根据自己以后想选择的专业而选择的实践单位和实践内容。因为我觉得这样可以让我提前了解到自己未来想选择的专业大致情形，以后将要从事的工作的性质、程序、范围。由于在今后的几年里我想学的专业是国际贸易，因此这次我去了一个中日合资的贸易单位：沈阳航天三菱汽车发动机配件有限公司。初进这个单位给我的第一印象就是：这个单位好大啊!管理这样大的单位一定需要丰富的知识和卓越的才干。这样规模宏大的单位毕竟我还是第一次见到呢，于是我心里暗下决心，我以后的公司一定要比这里更好的!

在这里的学习实践，我是从最简单的知识入手的。比如说：什么是国际贸易?国际贸易是怎样产生的?国际贸易的分类等。同时清清楚楚的看到了一个外贸单位是怎样通过谈判等方式决定对双方公司都有利的订货条件以及达成最终的合作协议的。我仔细地观察到了一个单位中做国际贸易的全部过程和思考问题的角度。现在才知道国际贸易并不像自己想象的那么简单，它需要多方面的知识，比如说货币的贬值或升值问题、关税问题、运输货物的方式、货物的到港交割等等，而不是从前我想象中只是很简单的两家公司买卖东西。

一个星期的社会实践很快在收获的喜悦中结束了。通过这次社会实践，我意识到了西方国家之所以让学生尽早踏入社会，开展社会实践，是因为实践远比任何方法都更加明确的使学生体验到社会生产、社会生活的真正内涵。

这一个星期的实践和学习让我对自己未来的专业和发展方向有了更深入的了解和接触。我觉得只有这样才可以获得更多的直接经验，也只有这样我才可能具备比别人更多的成功因素吧。因为企图不付出任何代价而获得成功，那是美丽虚幻的童话!

暑假来临，满怀万分喜悦的心情回到家中，与自己的亲朋好友欢聚一堂，开心溢于言表。同时我还带着学校布置的大学生社会实践报告这个任务，令丰富的暑假生活又增添几分激动与期待。因为社会实践报告对于我们大一学生是第一次社会活动，经过积极地准备，我在长治九中进行了为期8天的社会实践。

长治九中是一所拥有初中部和高中部的省级示范学校，我在学校的工作主要是在办公室帮忙整理文件，检查学生上自习情况。办公室每天都需要把各种文件资料归类，在查自习时使我有了更多与高中生接触的机会。在此期间我发现，关于高中新课改的文件尤其多，通过了解高中新课改，认识到本次课程改革是建国以来力度最大、影响最为深远的一次教育变革，其核心在于通过变革人才培养模式，发展学生创新精神和实践能力。对此次改革我给予了更多关注。

\_\_年2月26日，山西省普通高中新课程实验工作启动会议在太原举行。从去年秋季学期起，山西省普通高中新课程实验全面启动，山西省所有高中课程教材、课程设置将大“变脸”。高中学生也要像大学生一样修学分，有选修课程和必修课程，而且设置了综合实践活动课和技术课程，学分分别达23分和8分，加起来比语文、数学和外语的总学分还多。高中新课程教学开始后，省教育厅将给出两到三种选用的教材。学生上课也打破了原来的班级制，实行“走班制”。平时上课，学生根据所选择课程组成一个班，但是在管理上，学生还是有固定的班级。

在课程设置方面，普通高中新课程由学习领域、科目、模块三个层次构成。共设置了语言与文学、数学、人文与社会、科学、技术、艺术、体育与健康和综合实践活动八个学习领域。要求学生每一学年都要在所有学习领域获得一定的学分，以防止偏科。每一个学习领域都由课程价值相近的若干科目组成，共包括12—13个科目。其中技术与艺术是新增设的科目，艺术与音乐、美术并行设置，供学校选择。同时鼓励有条件的学校开设两种或多种外语。每一个科目都有若干模块组成，每一模块都有明确的教育目标，并对教师的教学行为和学生学习方式提出要求和建议。

普通高中的学制还是3年，但课程变成了由必修和选修两部分构成。学生只要修习课程的学分达到规定的144个就可以毕业。学分设置情况为学生学习一个模块并通过考核，可获得2学分。研究性学习活动是必修课程，三年共计15学分。学生每年还必须参加一周的社会实践，可获得2学分。三年中必须参加不少于10个工作日的社区服务，获得2学分。新课程将从高一年级开始逐步增加选修课程，并允许学生跨年级选修。

课程设置、培养目标的变化带来的是评价体系的变化。新课程将实行学生学业成绩与成长记录相结合的综合评价。学校将为每一个学生建立综合、动态的成长记录手册。对于教师的评价也将由单纯的学生成绩改变为将教师的教学评价工作与教师专业发展评价统一起来，教师不仅要有教学能力，更要有课程开发、创新能力。

面对这场声势浩大的教育变革，社会反响不一，激烈的争辩也随之进行，诸如“金庸取代鲁迅”是语文教改的堕落，改革是否对复读生不公平，高考不考的课程是否还应该学等等。一时间在社会上掀起了改革大讨论。而我认为应该倾听当事人老师与学生的意见，才能更有利于解决问题。因此我对老师，学生走访调查。

有些老师认为现在的内容比以前好多了，最大的变化是面更广，但语言浅显易懂，贴近生活，学生容易接受，实用性、逻辑性更强。并对新版《语文》大加赞赏，“无论是单元设置，还是篇目选择，都和学生的语文实践能力紧密相关。有些则反映因为综合实践活动课分三部分：研究性学习、社区服务和社会实践，它没有教材，只是在教师的指导下，学生自愿参加的一项活动，它的目的就是培养学生自主学习性，同时提高学生的创造性。国家教育部又规定了这门课程是高中必修的一门课程，占23学分。然而对学校来说，高考成绩才是学校的生命线，如果高考成绩上不去，学生不认可，家长不认可，社会也不会认可。而这门课程高考又不考，学校能开设吗，开设了学生能感兴趣吗?尽管专家也讲了许多新课改的必要性，还是存在许多困惑。

总之，老师一直赞同还是加强学习，领会课改的精神，理解新课程的基本理念，提高对新课程的实施水平，这才是最实在的。

反过来看学生，多数人不知道这对自己是喜是忧。不管改还是不改，高中对他们来说都是全新的，所以他们也不知道课改会产生什么样的影响。对课改的实际内容，他们了解不多，仅仅是老师和学校让干什么就干什么。况且理科生到了高二还要学文科的，确实令有些学生想不通.并且一下子发了50来本书。粗略算了一下，书费都到600多元了，每门课一学期下来得学2至3本，到底这是增负还是减负。有的学生还抱怨连选课都不会，更别提什么上选修课了。

高中新课改到底孰是孰非，现在谁也不知道，只有通过不断地摸索和实践，才能看出是否符合全面培养高素质人才的需要。

就目前的状况，我认为不应该过多的持怀疑态度，不能笼统的认为这是给学生增负，或者想当然的说对高考毫无用处。放眼看西欧的教育，其实它也是经过若干年的不断改革才有了今天的成就，国家没有改革，只会像一潭死水那样一尘不变，毫无生机，有位政治学家曾说在变革中求发展，的确，只有创新，才有机会接近成功。

在此，我希望这场课改能够获得全面胜利。

**高中暑假社会实践报告通用二**

暑期到了，为了我的暑假生活变得充实，下面我将制定自己的工作计划：

第一部分：学习初三内容

时间：现在到八月份上旬

1.周一至周五排两个半天天时间学习初三数学，其中间隔一天。

(有条件找人辅导比较好，老师比较有经验，将基础打好。)

2.周一至周五排一个半天天学习初三物理。

(买参考书、试题自学或者找老师。)

3.周末排两个半天看文科书

(集中在一天恐怕挺烦的，看些散文、传记等，把好的句子记下来，研究一下好作文的结构。其次背一下中考所要求名著的大概故事情节。)

4.周末排一个半天看历史课本。

(因为初三学习忙，历史恐怕顾不上学了。)

第二部分：准备参加竞赛或其他比赛(或)加强第一部分学习内容

时间：结束第一部分计划至开学

(1)准备参加竞赛：正常来说初三下学习要进行数理化三科的竞赛，你如果有考虑拿奖就选一两科学习，理化两科竞赛内容多选自高中，对高中学习有帮助。

准备参加其他比赛：自己找找看，看看能不能中考加分。

1.一周内排出两个半天学习相关课程。再排出两个半天自己练习。

(2)加强第一部分学习内容：初三上化学比较简单，初三下出现酸碱盐、溶液比较难些，因此暑假不用预习化学，寒假再预习也来得及。

此项同第一部分内容时间上不改变，在内容上做调整：

1.数学开始学习中难题。

2.学习物理的中难题或学习化学

3.复习初一初二的语文(文言文、诗句)

**高中暑假社会实践报告通用三**

下个学期我就是初三的学生了，虽然慢慢的变化让我本人很难察觉，对升上初三这种事也被学习的重压冲淡，但是我确实已经成为一个青年了!看着当时的小学毕业照，我才能感叹自己已经发生这了这样多的变化。但是现在可没时间一直在这感叹下去了!初三的到来也意味着其他事情，学习生涯中的关口，高中，它也离我们越来越近了!都说高中考好分数上好大学是个关键，可是我感觉我们现在的气氛也已经有了一点高考的气氛。高考是为了考一所好的大学为自己的未来做打算，但我们现在所做的一切努力又何尝不是为了能为我们的高中做打算?为了能上一所好的高中，我们同样是在努力学习，虽然不如高中生们学的多而复杂，但我也能感觉到我们正在慢慢的往他们的方向前进。

从初二升上初三，作为过渡前期的暑假也依然是不能少的关键。但是在毕业前的最后一天，老师也向我们语重心长的说明了我们现在的学习情况。“我们现在的情况已经非常不乐观了，班上偏科的问题十分严重!”听了这样的一席话，我激动的想要去享受假日的心又冷静了下来。我想着自己已经不是初一刚来的新生了，我该对自己的成绩也付出更多的努力了!我已经没有时间将整个暑假都浪费在玩了上了。我知道自己的英语是我的致命点，多少次的英语考试都是被我给拖了后腿。在这最后的时间里，我也该有点改变了。

一、时间安排

这次的放假总共有两个月，我虽然不能全部都投入到学习当中，但我可以在每天都挤出那么一点时间来提高我的英语，在这时间多的不知道怎么花的暑假，我要好好的规划自己的时间计划。

二、暑假的第一阶段计划

在刚放假的这段时间，我很可能就会忍不住想去玩，但是我得先在这里提醒自己，一旦完全的放松就很难再回到学习的轨道，之前的努力和这次的计划都会烟消云散。

在假期刚开始，我要好好的复习在这之前的笔记，把那些不理解的语法都多多的整理巩固几次，那些实在是弄不明白的地方，我和老师也商量好问题累积到一定程度可以去找她帮忙。

然后就是每天的每日任务，记下一定量的单词，每天40个，不多也不少，但是重在坚持。

三、暑假的第二阶段计划

我要把自己每天的暑假生活都用英语写下来，这样在书写和观看的时候，都能够强化我的英语水平。这样只要能坚持，我就不信我的成绩不能提高!

四、暑假的最后计划

在暑假的最后，我也不能放松，我要对下个学期的单词进行预习，希望在自己这么努力过后，我的英语能得到一个突破，在新的学期能给老师一个惊喜。

虽然每天都有任务，但是这些任务在空余时间就能很好的完成，希望我能在玩的时候也不要忘记了自己的学习任务，最后祝自己暑假快乐!

**高中暑假社会实践报告通用四**

暑假来了，这个暑假对我来说有着特殊的意义，因为这是我高中生涯的最后一个暑假，九月我将进入大学开始新生活。因此我一定积极寻找暑假社会实践的机会，在大学来临前锻炼自己。

经过十几个小时的路程，我终于到了久违的实践地点——旭日宝业有限公司。

一、面试，第一次面试有着前所未有的心里感受，它不像开学，排好了对就能办好入职手续。记得那天天气很热，当而我们在外面整整2个小时再加上我把找人才进入厂里面试部门，但还有3个同学在工厂外面晒了3个小时后还没搞进去面试，最后又等到第2天再次排队才获得面试资格。对我面试的是一位年轻的大姐，她第一感觉就是对我头发不满意，烫了，还染了，被她骂死了，她叫我去剃掉，当时心里特别紧张，老老实实的回答是是是……幸好这面试不是很正规的那种，不然我一点准备都没有肯定要拉黑的。

二、寝室，习惯了自己一个卧室的我们第一次走到厂里的那栋宿舍简直惊呆了，12人一个宿舍，里面除了床位其它什么都没有，床板还破了好多洞，被别人踩的比地板还脏!一层楼只有一间水房和一个厕所，厕所门前走过那气味真叫人想吐，哇噻!看到这样的住宿条件差点晕倒，我同学说赶快在外面去找房子，找不到就回去，不干了。后来冒这大太阳在附近找了很久，要么太贵(600一月)，要么太远(走要走40分钟，那还干什么活啊)，最后真堕气了，幸好我爸爸找人帮我搞到了总厂里住8人间的，条件好多了，不然真不知道怎么办，父母永远死我们坚强的后盾啊!

三、吃饭，在厂里只吃了一口饭，为什么呢，难吃啊，呵呵就像我个朋友说的，猪看了都没胃口，总觉得我们很挑剔，这个受不了那个吃不了!

四、上班，暑假打工确实……很累，记得第一次第一天上班我和宴兵由于太兴奋6点就起床，吃了东西后去厂里居然一个工人都没有，我们就在那干等，一直等到7点45才上班，我乐呵的说“真是一对入厂积极份子啊!”但工作了几天后靠闹钟才勉强在7点10起床。告诉你我们的工作时间是早上7点45到中午12点45，下午1点45到傍晚6点15，晚上7点到第二天零晨00：30或1：00，有时要到2：00!提前15分钟打卡，辛苦程度可想而知，现在别说是站着，就是你砍我一刀我都能睡着。减肥效果特别好，猪八戒进来干一个月都得变成孙悟空，我拉上就一个小胖子干了35天瘦了21斤。时间与蜗牛赛跑，却没赢过，这二十几天里，我真是度秒如年阿!而我们的做的就是清洗、组装玩具然后装箱，一条流水线。

五、周末，从暑假实践工作开始到辞工，厂里只给我们放了一个周末的假，也就是1天。当时真是感动死了，但快乐的时光总是走的那么快，周末很快就过去了，明天7点起来上班!!!

六、矿工，虽然工厂只放一天的假，但我休息了3个白天，4个晚上，怎么回事呢，矿工呗，做不下去了呀，真的好累好累!

七、发薪水，第一次发薪水是8月19号，经过漫长的排队等待，终于等到暑假实践的工资袋送到我面前了，当时真激动啊，就顺嘴对那位20岁的文员说了声：“谢谢阿姨!”我边数着薪水边走向自己的岗位，耳边都是问发了多少发了多少，我说1400，1400……工作了10天的薪水，“还不错，很值”我对自己说。毕竟是人生中第一次发的正规薪水啊!可手还没拿热就上交了，呜呜……

八、辞工，8月20号那天早上我们到了主管办公室签卡了，终于辞工了!很兴奋啊，但高兴之余又有点伤感，因为这意味着我们要离开旭日了，更不舍的是那些同事们，相处差不多1个月了，还是有点感情的，很不舍得他们，再想想他们还要奋斗很久……哎……

九、离开，等了4天后终于拿到了8月份的暑假社会实践工资了，要离开深圳回老家了，坐上缓缓离去的巴士车上，看着远方的旭日厂，眼睛有点模糊，望着一闪一闪而过的小树，感觉时间真是飞速而过啊，虽然累但还是很快就过去了，呵呵。还是停怀念旭日厂的。

十、囧，刚到东莞时我们为了省钱晚上10点半悄悄跑到医院病房里住上一宿，把走廊里的床铺全搬到病房中，7个人挤在一间病房中。第二天被护士敲开门狂骂，后来我说我们是病人的家属，那女护士看着我们七八个年轻小伙子无语～。在厂里晚上下班后走到寝室差不多1点多我们没水洗澡居然跟别人一样用消防栓里的水洗，感觉还不错，就是有点犯罪感，洗了几天洗上瘾了，没事就在那洗!上班打卡时由于本人比较斯文，老是被人从里面挤出来，有事时打个卡要让我折腾个半年，打上了心就安稳了，哎。

第一次参加暑假社会实践，我明白学校里要求我们参加社会实践是为了引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式;是培养锻炼才干的好渠道;是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们在校学生更新观念，吸收新的思想与知识。1个月的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。社会实践加深了我与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们青年学生的成材之路与肩负的历史使命。社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。我在实践中得到许多的感悟!

**高中暑假社会实践报告通用五**

这个暑假怎样才能让孩子们过得快乐而又充实？孩子暑假生活过得不好，主要的原因是在家长，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。为您准备了暑假学习计划、暑假旅游计划，希望能给家长们一些启示，让孩子们过一个快乐而又有意义的假期。

高中暑假学习计划时间安排：

一：早上6：30必须起床，晚上11：30必须睡觉，中午休息一个小时。

二：起床后读一个小时英语，睡觉前花半个小时复习英语单词。

三：8：20左右开始上午的学习12：00结束，下午2：00至2：30半开始，6：30结束，晚上最好看一下新闻联播，然后开始晚自习。

这是学习时间安排，对自己要狠一点，我已给你留下了足够的休息时间，和不多的娱乐时间，一定不要占用休息时间，另外在家里生活可以搞好点，身体是本钱，要好好保护！

高中暑假学习计划学习安排：

学习讲究专业调和，就是不要用一个时期专攻一门课程，要协调发展。尽量做到以半天为一个学习单位制定学习计划，要注意以下几条：

一：英语必须每天抓，这个有了早晚的时间分配，不能变动。再一个星期分二到三个学习单位就可以了，如果你英语基础相对不是很好也可以多花一点时间。

二：数理化生都是理科，除数学要多花一点时间处，其他可以平均分配。当然你也可以因自己情况而定，\"取长补短\"。

三：语文，这个难得计划，分配一些时间阅读课本，把课本后面的词汇背一下，你如果还有计划的话可以另分时间。

高中暑假学习计划学习方法：

一：在白天正常的学习单位里，做两件事：1认真学习课本，把课本上的每一个习题都做完。2完成这些后就做一些课处习题。

二：是晚上的时间不要做其它习题，做一份试卷，一个星期为一个周期六门课顺着做，你最终是要参加高考的，不能放松对考试的训练。

三：定期对自己的学习情况做一下总结，跟学校进程做一下比较，做出适当的调整。

小编最后的一点建议：

一：如果你自制力好的话，在家里自学完全可以事半功倍，但如自制力不行，那么我个人觉得学校才是你最应該待的地方，你要想清楚了。

二：学习可以很有乐趣也可以很枯燥无味，就看你用什么样的心态来学习，重复的做习题是很烦，我有体会，但你如果明确要参加高考，那么不要多说做吧！

三：对于电脑我要说的是，你现在的学习不要过多的使用，对我们这一代人来说，使用纸制阅读已经非常习惯了，电子阅读永远没有书本阅读亲切！

**高中暑假社会实践报告通用六**

不同时段学法各异

对高二学生而言，这个假期是高中最后一个长假期，高中课程、内容已基本学完，为迎接高三的全面复习。可以自主学习、自己安排，如果把假期学习时间安排得太零散，感觉挺可惜。根据自己的实际情况，按时段安排学习内容。

早上精力比较充沛，学习效率，适合进行集中训练。利用整块的时间，主要进行套题训练(高考题)，要求所有科目都要在规定的时间内完成，不断熟悉高考状态。

长时间的学习容易疲劳，必须穿插一些调整和休息的时间。在这段零散的时间里，可以念念单词、看看基础知识，不必强迫记忆，熟悉熟悉即可。

晚上的学习，主要针对白天各科学习中遇到的问题，对照标准答案和笔记逐一解决、分析，适当总结梳理，写出高考试题特点，类型。

不同学科各有妙招

语文学科，建议大家要注意基础知识的储备整理，包括字音、字形、成语等，“要想得高分，高考语文试卷的前四道选择题是不能失分的”;文言文的18个虚词必须要熟练掌握，每个意思还应记住几个例句。假期做套题时，每个作文题目都要认真思考，可以简单列出提纲，从每个角度联想出相关的事例及名言。

英语学科，每天都要保证做2-3篇阅读，培养语感。复习前四册英语书的词汇，推荐一个好办法就是，先背一个单元单词，再听对应的课文，单词记得快而且听力也有提高。如果还有时间，建议大家多阅读或朗读课文。

理科学习，要重视平时出错的题目，往往能暴露出学习中的问题，要认真分析原因。如果是由于知识的遗忘或模糊，一定要把这一部分相关的知识重新复习一遍。一个不错的方法是，针对错题的相关概念进行归纳和小结。强化运算训练，要求必须有解题过程(并规范表达)。

**高中暑假社会实践报告通用七**

首先是对自己的学习状况有一个大体的了解，针对每一个科目进行分析，找出自己的弱点，以及学习中吃力的部分，然后对其进行计划，补充和学习，在立下一个可以实现的目标分数，然后在对自己进行模拟训练。

英语

英语知识点比较零散，所以在这个暑期对于自己的易混易错的点进行分析和识记，进行强化练习。每天早上的时间对一些常考单词进行背诵。把最基本的知识点和单词掌握住，在以后的学习中才不会吃力。

高考目标：110分以上

数学

高中数学函数知识应用的比例很大，所以自己在很多章节里学习都很吃力。所以这个暑假决定对这一章节进行系统的复习，多做一些针对性的练习，将函数这一部分的内容弄懂、弄透，并且在最后的系统复习里，抓住重点，让自己的数学成绩有一次飞跃般的提高。

高考目标：90分以上

语文

首先，自己要想提高语文成绩，就必须提高对基础知识的积累，平时我会多掌握一些词汇的读音和字型。然后，课本上必背的诗句一定背过，多读一些文言文和散文，提高自己的阅读理解能力。在作文上提醒自己多多看一些课外读物，丰富和积累一些作文素材。

高考目标：90分以上

物理：

掌握科学的学习方法。（1）预习（2）听课 （3）作业 （4）复习物理学科的学习，有着较大的难度，但是只要注意平时课程的讲解，同时课下紧跟练习，在这个暑假对整体性的东西进行一个系统的复习和整理，同时对高二的物理知识进行一个简单的预习。重要的是在暑假巩固自己的弱项章节和版块。

生物：

注重知识点的系统化，多做试题练习题，让知识形成一个系统掌握在脑海里。针对每一个章节都能有一个系统的图表和锁链。对于易错易混淆的知识点，进行强化练习，提醒自己不能再次犯错。。

化学：

谨记化学方程式以及各个分子的构成，落实记忆基础知识，整理好预习笔记。预习时注意阅读课本，并完成\"在线测试\"\"挑战自我\"涉及的习题，开学检测重点。

暑期是提升学习成绩和能力的好时间，充分利用好暑假的时间，按照学习方法和学习计划，能让我们提升高校的学习效率和学习成绩。希望每位高一学生在进入高二时学习成绩有一个突飞猛进的发展。

**高中暑假社会实践报告通用八**

这个暑假怎样才能让孩子们过得快乐而又充实?孩子暑假生活过得不好，主要的原因是在家长，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。为您准备了暑假学习计划、暑假旅游计划，希望能给家长们一些启示，让孩子们过一个快乐而又有意义的假期。

高中暑假学习计划时间安排：

一：早上6：30必须起床，晚上11：30必须睡觉，中午休息一个小时。

二：起床后读一个小时英语，睡觉前花半个小时复习英语单词。

三：8：20左右开始上午的学习12：00结束，下午2：00至2：30半开始，6：30结束，晚上最好看一下新闻联播，然后开始晚自习。

这是学习时间安排，对自己要狠一点，我已给你留下了足够的休息时间，和不多的娱乐时间，一定不要占用休息时间，另外在家里生活可以搞好点，身体是本钱，要好好保护!

高中暑假学习计划学习安排：

学习讲究专业调和，就是不要用一个时期专攻一门课程，要协调发展。尽量做到以半天为一个学习单位制定学习计划，要注意以下几条：

一：英语必须每天抓，这个有了早晚的时间分配，不能变动。再一个星期分二到三个学习单位就可以了，如果你英语基础相对不是很好也可以多花一点时间。

二：数理化生都是理科，除数学要多花一点时间处，其他可以平均分配。当然你也可以因自己情况而定，\"取长补短\"。

三：语文，这个难得计划，分配一些时间阅读课本，把课本后面的词汇背一下，你如果还有计划的话可以另分时间。

高中暑假学习计划学习方法：

一：在白天正常的学习单位里，做两件事：1认真学习课本，把课本上的每一个习题都做完。2完成这些后就做一些课处习题。

二：是晚上的时间不要做其它习题，做一份试卷，一个星期为一个周期六门课顺着做，你最终是要参加高考的，不能放松对考试的训练。

三：定期对自己的学习情况做一下总结，跟学校进程做一下比较，做出适当的调整。

小编最后的一点建议：

一：如果你自制力好的话，在家里自学完全可以事半功倍，但如自制力不行，那么我个人觉得学校才是你最应该待的地方，你要想清楚了。

二：学习可以很有乐趣也可以很枯燥无味，就看你用什么样的心态来学习，重复的做习题是很烦，我有体会，但你如果明确要参加高考，那么不要多说做吧!

三：对于电脑我要说的是，你现在的学习不要过多的使用，对我们这一代人来说，使用纸制阅读已经非常习惯了，电子阅读永远没有书本阅读亲切!

**高中暑假社会实践报告通用九**

为了让大家的寒假过得充实而有意义，给大家提几点建议，制定暑假学习：

1、早晨合理安排30分钟读一读

2、利用上午2节课的时间分别独立完成2科

3、中午适当午休

4、和上午一样，利用下午的时间做些寒假作业，但不可一下子贪多。要均衡、科学安排。

5、自由时间可以干一些喜欢的事情，但要控制在半小时的时间里

6、晚饭之前是自由活动的时间，可以看电视等，但要看看。

7、读一些好的小文章 高中学习方法，写日记或是，或是精彩的摘抄

8、每天学习时间最少保持在7-8小时(上课时间包括在内)

9、学习时间最好固定在：上午8：30-11：30，下午14：30-17：30;晚上 19：30-21：30。

10、既不要睡懒觉，也不要开夜车。

11、制定，主要是以保证每科的学习时间为主。若在规定的时间内无法完成作业，应赶快根据计划更换到其他的学习科目。千万不要总出现计划总是赶不上变化的局面。

12、晚上学习的最后一个小时为机动，目的是把白天没有解决的问题或没有完成的任务再找补一下。

13、每天至少进行三科的，文理分开，擅长/喜欢和厌恶的科目交叉进行。不要前赶或后补作业。完成作业不是目的，根据作业查缺补漏，或翻书再一下薄弱环节才是根本。

14、若有自己解决不了的问题，千万不要死抠或置之不理，可以打电话请教一下老师或同学。

附：暑假每日学习时间表 (可以根据个人的情况调整)

7：21 起床

7：40 洗漱完毕

7：40--8：00 听一篇英语听力

8：00 吃早饭

8：20---9：05 做作业【第一节课】

9：15—10：00做作业【第二节课】(可以利用第一、二节课时间上家教课)

10：10---10：55 复习【第一科】

11：05--- 11：50阅读 【包括课外必读篇目，优美散文，等】

12：00 吃午饭

12：30---13：30 午休 【午睡，实在睡不着的话休息会】

13：40—14：25做作业【第三节课】

14：35---15：20复习【第二科】

--------- 半小时自由时间【阅读，体育活动，或娱乐】---------------------------

15：50---16：35做题【做题，物理，化学题】(单周)【英语训练→完形填空，阅读理解等】(双周)

16：45---吃晚饭 自由时间【看报纸，电视→新闻、科普类等】(此段时间不固定)

吃完饭后---21.：30进行一天的总结，检查背诵、默写等签字类作业，并听录音，背单词或古诗古文等

10：00 睡觉

注：每科做作业的时间为45分钟，应高效的完成该科作业，像考试一样，若为试卷类作业，则按照试卷规定时间完成。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！