# 202\_年学习计划表 学习计划表的心得体会(实用11篇)

来源：网络 作者：雨后彩虹 更新时间：2025-05-21

*时间流逝得如此之快，前方等待着我们的是新的机遇和挑战，是时候开始写计划了。计划可以帮助我们明确目标，分析现状，确定行动步骤，并制定相应的时间表和资源分配。下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢!学习计划表篇一作为一名学生，学习自主能...*

时间流逝得如此之快，前方等待着我们的是新的机遇和挑战，是时候开始写计划了。计划可以帮助我们明确目标，分析现状，确定行动步骤，并制定相应的时间表和资源分配。下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢!

**学习计划表篇一**

作为一名学生，学习自主能力是必不可少的。学习计划表是我们提高自主能力的有效工具之一，它可以帮助我们规划学习时间，安排学习任务，实现高效学习。在使用学习计划表的过程中，我深刻领悟到以下五个方面的心得体会。

第一段：规划周密、准确度高。

学习计划表的第一大优点是它可以帮助我们做到周密的规划。通过制定学习计划表，我们可以将自己的学习任务列出来，根据每个学科的难度及其重要性安排时间大小，以此合理规划时间，增加学习效率。学习计划表的准确度也极高，它可以帮助我们花更少的时间集中精力完成学习任务，提高我们的学习效率。

第二段：避免时间的浪费、提高效率。

学习计划表的第二大优点是它可以避免时间的浪费，提高学习效率。我们都知道，时间是非常宝贵的，不应该浪费在没有意义的事情上。通过学习计划表，我们可以更早地预见到学习任务和时间的分配。正规则化的学习计划表可以避免我们在学习时低效或偏离学习内容，因此这个工具能够帮助我们更快地掌握知识，提高学习效率。

第三段：培养自律、执行力。

学习计划表的第三大优点是它培养了我们的自律性和执行力。自律和执行力是学习中最重要的品质之一，这一技能可以让我们更高效地完成学习任务。通过制定计划书，我们可以帮助我们更好地管理学习时间，培养集中注意力的能力，提高我们的自律和执行力。

第四段：提高学习质量、获取更好的成绩。

学习计划表的第四大优点是它可以帮助我们提高学习质量和获取更好的成绩。我们知道，在学习过程中，经常有人为照顾日常生活而一直分散精力，导致学习效果不是最好的。因此，制定计划书是优秀学生的一项重要的学习工具。这个工具可以帮助我们更好地利用时间，提高学习效果，更好地掌握知识，为进一步提高成绩打下基础。

第五段：成为一个全面的人。

学习计划表的第五个优点是它可以让我们成为全面的人。学习计划表的制定过程是一个很大的挑战，它可以把我们从单一的学习状态中拉出来，让我们更多地去了解这个世界。预订计划书时，我们必须考虑到每一个学科的重要性，以及每个学科背后的历史和思想渊源，使我们成为一个完全的人，更好地面对未来的挑战。

结论：

总之，学习计划表是一个有效的学习工具，因为它可以帮助我们规划时间，安排任务和提高学习效率，培养自律和执行力，提高学习质量和学习成绩，以及让我们成为全面的人。因此，我建议每个学生都应该制定一个学习计划来提高学习效率，并为未来的成功打下基础。

**学习计划表篇二**

。

学习时间。

具体内容。

公司的规章制度及相关管理办法。

5月11日~5月13日。

销售及售前基本技能。

《政企体系公共教材》（客户经理篇及基础知识篇等）《解决方案制作和呈现教程》（需求分析、方案设计、方案呈现及方案宣讲等）。

复盘。

总结。

《学习。

心得体会。

》

5月17日~5月18日。

招投标管理。

《招标实战战略课程》（法律法规、招标关键环节、投标文件及评分要点等）。

5月19日~5月20日。

三农业务知识。

村村享平台、三农大数据平台。

复盘总结。

《学习心得体会》。

。

**学习计划表篇三**

学习计划表在我们的生活中扮演着重要的角色。无论是学生还是职场人士，一个良好的学习计划表可以帮助我们更好地安排自己的时间和任务，提高学习和工作效率。在本文中，我将分享我使用学习计划表的心得体会。

第二段：制定计划表的重要性。

制定计划表一般来说分为三个步骤，目标制定、时间安排和任务分配。对于每个人而言，这三个步骤的重要性是相同的。首先，一个明确的目标能够让我们更有动力去完成它，并让我们知道何时可以完成它。其次，时间安排可以使我们更好地掌握时间，从而不会浪费时间而错过任务的完成期限。最后，任务分配可以帮助我们更好地了解任务的大小和复杂程度，从而更好地安排时间。

制定学习计划表需要结合我们自己的实际情况，比如我们的学习或者工作目标，以及对时间的合理利用。通常来说，我们可以把计划表分成两列：一列是时间和日期，另一列是我们需要完成的任务。并且在任务的前面，我们需要将它们的重要性和紧急程度标记出来，仔细评估所需的时间来完成任务。在制定计划表时，我们也可以使用颜色区分不同类型的任务，更加清晰明了。

第四段：成功的制定计划表的要点。

要做成功的计划表，一个人需要有清点和计划的能力。特别是对于学生而言，按时完成作业以及复习也要计划进去。对于职场人士而言，总结工作内容，评估工作紧急程度和优先级更加重要。另外，要避免计划过程中的过于理想化，要考虑到时间上的不确定性，适当留出缓冲时间，以应对一些意外的情况，使计划表更加真实可行。

第五段：总结。

总之，对于每个人而言学习计划表都是不可或缺的。制定学习计划表需要我们全面考虑自己的情况和需要，同时需要具备清点和计划的能力。只有在我们不断地坚持使用计划表，逐渐提升自己的计划能力，才能够让我们的生活变得更加充实有序，实现更多的人生价值。

**学习计划表篇四**

泡脚可以保健。因为泡脚能促进人体血液循环，提高人体免疫力。为此，每天晚上临睡前，妈妈都要准备热水和泡脚佐料花椒、艾叶倒在一个洗脚盆里让我来泡脚。

我问妈妈：“热水中为什么要放上花椒和艾叶呢？”

妈妈说：“在热水中放上花椒和艾叶后可以驱走人体中的寒气、除去人体中的湿气。”

“哦，原来是这样。”在泡脚的时候，妈妈边陪着我泡脚边给我讲我爱听的托马斯的故事，让我觉得泡脚很舒服，而且很有乐趣。

小朋友们，听完我的介绍，你们是不是也想泡脚了呢？

**学习计划表篇五**

随着教育的普及和社会的发展，越来越多的人开始意识到学习的重要性。学习需要良好的计划和执行力，而学习计划表正是帮助我们制定和实施学习计划的有力工具。在我的学习历程中，我深深地感受到学习计划表的价值和必要。下面是我对学习计划表的心得体会。

学习计划表是指用来规划和记录学习任务、时间和进度的表格。它可以帮助我们合理安排学习时间和提高学习效率，使我们更加系统化、有条理地进行学习。另外，学习计划表可以让我们时刻清楚地知道自己正在进行的学习任务和已经完成的学习任务，从而增强信心和动力，更好地实现学习目标。

学习计划表的制定需要从三个方面考虑：学习目标、学习任务、时间安排。首先，我们需要明确自己的学习目标，确立一个可行的计划。然后，将学习目标分解成具体的学习任务，确定每一项学习任务的时间和地点，制定任务清单。最后，根据任务清单制定学习计划表，包括计划开始时间、学习内容、完成时间等等。制定学习计划可以根据不同需要，可以选择文本编辑软件进行编写，也可以使用专门的学习计划软件和应用。

制定计划只是第一步，更重要的是要保证执行。因此，在执行学习计划时，我们需要做到以下三点：遵守计划，合理调整，及时反馈。首先，我们要遵守既定计划，按照计划进行学习，避免拖延和打乱任务。但同时，我们也要注意适量调整学习计划，因为有时候学习任务会受到外界因素的影响。最后，学习计划表不是一成不变的，我们要及时地总结反馈，根据自己的实际情况对计划进行改进和优化，让它更适合我们的学习需要。

学习计划表可以帮助我们提高学习效率和学习成果。通过制定计划并认真执行，我们可以更高效地使用学习时间，逐步养成良好的学习习惯，有效避免拖延和浪费时间。同时，学习计划表也可以让我们有清晰的成果反馈，让我们更好地认识自己的学习过程和进度，让我们的学习更有针对性和方向性。

第五段：总结。

学习计划表是我们学习路上的得力工具，它不仅可以帮助我们合理安排学习时间和优化学习效率，还可以增加对学习目标的明确性和自信心，让我们更好地实现学习目标。因此，我们应该认真制定和执行学习计划表，同时不断优化和完善。相信只要我们坚持用好学习计划表，就一定能够在学习的道路上越走越远，取得更好的成绩。

**学习计划表篇六**

(一)语文。

1、每天朗诵课文、预习课文、复习课文。

2、每天坚持读课外书15分钟。

3、认真完成老师布置的作业。

(二)数学。

1、算，每天口算训练一页。

2、每天认真完成老师布置的作业。

(三)英语。

1、每天读英语20分钟。

2、每天读大山外语英语书20分钟。

(四)兴趣班：每周六下午锡九美校2:30――4:30两个小时。

总而言之，在新的学期里，我要更加努力，争取获得更好的成绩。

小学一年级下学期已于昨天正式开学上课了。基于上学期辅导学习的经验与体会，本学期的重点在于培养小宇的学习习惯与生活习惯。记得还在读幼儿园时，就经常听到他们园长说，习惯是多么多么地重要。可是，在那时，对于何为习惯?为何重要?心里并没有一个清晰的概念。经常上学期一个学期的摸爬滚打，这学期终于明确一点了。以下将是我要努力达成的关于习惯养成的目标。

1.早睡早起。

上学期，因为每天为了让他在学校尽情地玩一段时间，总是回家太晚，约六点才从学校回家。导致接下来一系列的学习活动拖到十点过后才能完成，经常都是十点半才能睡觉。这样又导致早上起得也晚，一大早就处于忙碌焦虑的状态，有时还迟到。本来让他在学校玩，是为了让他每天有足够玩的时间。可是这样一来，感觉得不偿失，所以，这学期起，必须每天我到校就要回家了。

2.回家第一件事情是做作业。

以前我们回到家，通常都会看看英语碟什么的，并没有马上做作业。昨天第一天放学，为了让他回家后马上做作业，两个人还闹得不开心。可是，不管怎样，这个习惯我是下定决心必须强制执行的。我想一段时间之后，习惯了就好了。这个习惯的养成，对于以后的一个长期学习，也是非常有利的。

3.吃饭期间只听语文音频。

为了充分利用时间，我以前一般都会在吃饭的时候打开英语碟给小宇看。可是，现在我发现，这样一来饭也没有吃好，碟也没有看好。还养成了一个吃饭慢的习惯。所以，听听语文音频当作预习复习，既不影响吃饭，同时也利用了这段时间。昨晚已试验了一下，感觉挺好。

4.饭后睡前。

如果能够在饭前把家庭作业做完，那饭后睡前的这段时间就能做做别的了，例如看看书，学习英语，或自由地玩一玩。学习英语一小时，阅读一小时，争取在九点半之前上床睡觉。这只是目前的想法，是否能行得通还得看后面的实践了。

5.中文阅读。

中文的阅读肯定是必须坚持的。目前小宇的阅读习惯已经养成，最大的障碍就是时间的问题了。这就更加需要合理地利用分配时间。时间的管理，是重中之重啊!

6.英语的学习。

我最大的目标就是做到持续。可能每天花的时间不会很多，但长期的持续是很重要的。现阶段的英语学习计划。starfall上p的\'学习(15分钟)，raz精读(30分钟)，绘本的阅读(30分钟)，英语音视频(45分钟)。从时间上看来，每天都达成这些学习时间是不太可能的。所以，还是时间的分配问题。后续的实践过程中慢慢调整，慢慢总结吧。

街上的灯笼还没有熄灭，过年的欢笑还挂在脸上，新的学期已经迈着轻盈的步伐向我走来，笑眯眯的看着我，像在问我：“新的一学期快到了，你有什么打算呀?”

首先，我要把以前好的学习方法坚持做下去，课前认真预习，上课时认真听课，还要认真完成老师规定的作业。争取这一学期成绩更上一层楼。

其次，我要把上学期做得不太好的地方改掉，不再和同学打打闹闹，准时到校，积极参加体育锻炼。

第三，改掉胆小的毛病，不懂的问题大胆地向老师请教。积极参与社会实践，勤动手，多动脑，做到德智体美劳全面发展。

第四，争取新学期阅读两本以上的文学名着，计划为我国的《三国演义》和俄罗斯作家高尔基的作品《母亲》，开拓自己的思维，提高自己的文学素养。

第五，和同学间做到团结友爱，互相帮助，互相关心，避免因一点点小问题而吵嘴。积极帮助成绩差的同学，维护我们班的集体荣誉。

第六，我还要做到谦虚谨慎，不骄不躁，虚心接受同学和老师的意见。我满怀希望，我会认真努力，伴随新学期一起成长。

**学习计划表篇七**

累积式教育法（137学习法）复习的方法，简称“小、中、大循环”：

“小循环”不是复习，而是新内容在7天内的循环（比如每天1遍，一周循环7遍）；即一周的时间，每天读三样“易经乾卦第一、《老子》1-10、三字经1）”如果孩子能每天读三遍，一周时间这三样内容就读了有21遍，21遍后大部份内容孩子基本能背诵。读经班的孩子，可以读5遍。

“中循环”一本一本的复习（比如《易经》有3本书，复习第1本）；比如读经三周后，就读完了《弟子规》可以按排复习一周这个内容，易经、老子读新内容。也可以三样一起复习。

“大循环”是对整部经典的复习，比如《易经》，3本书一口气读完。按计划表全部读完后，安排总复习，一口气读完易经、老子、论语等……复习因人而异，可以每周复习，也可以全部完成再复习；学习并不是追求短期效果，只要是无为而为，短期效果不考虑，合适的时候就复习。可以每隔2周复习一周；也可以每隔4周复习一周；还可以一季度后安排复习两周；半年后复习一个月；一年后进行大循环一口气整本复习。复习的时候，周计划往下推。

累积式教育法（137教育法）：

1是读经的次数，一天最少一次，最多七次；(每遍约10分钟)3是读经的内容，一天最少三样，最多七样；（遵守生活多样性规律）。

**学习计划表篇八**

现代社会要想取得成功，必须拥有良好的学习计划。这个计划表可以给我们提供清晰的目标，帮助我们链条式地完成学习任务。在我的学习生涯中，我制作了很多学习计划表，其中的成功和失败经历让我获益匪浅。在本文中，我将分享我的心得和体会，知道如何制作出一张有板有眼的学习计划表。

第二段：计划细分。

仅仅创建一个包含所有学科的学习计划表是远远不够的。在我的个人经验中，最好的方法是将每项任务分解为小的、可管理的任务，创造一个有条理的计划细节。这需要目标、每日工作量目标、每隔几天进行一次回顾，以及其他良好的奖励机制。

第三段：实践与调整。

制作学习计划表并不是简单的一蹴而就。在实践中，你会发现自己实际上需要更多的时间来完成一项任务，或者，在学习时需要更多的休息时间等等。这时，更新自己的学习计划表就显得尤为重要。在我最初的学习计划表中，我不能合理地把握时间，最后导致全部任务都不能得到完成。因此，在制定计划表时，要保持灵活性，时时刻刻调整和完善。

第四段：奖励机制。

即使是小小的奖励也能够大大提升一个人的学习热情。在学习计划表中，添加一些奖励机制，比如给自己买披萨、看电影或让自己多玩游戏一会等等。这样，即使累了也会感觉要完成已安排好的任务，必须坚持下去才能得到奖励。

第五段：总结。

制作学习计划表不仅打击了拖延症，还可以让我们面前的道路更加清晰。每次完善学习计划表的过程都会增加自我认知，自信心和自制力，以及其他可用于取得成功的关键要素。保持计划表中涵盖的细节，会在想要实现某些事情时充满信心，才能继续推进。ActionCode365希望大家可以通过这个方法，提高自己的学习效率，不断向前。

**学习计划表篇九**

（2）要背的都背得出，要听写的都听得出。

（3）必须看完3本课外书。

1.在电脑绝不玩游戏。

2.星期一到星期五不挨电脑。

3.要做的事情不能有2样没做。

4.上课认真听，别人说话别理，管好自己。

5.作业认真完成，绝不抄袭，写不出的也要想。

6.每样科目都要去热爱，“要想学好，你就得先去喜欢它”。

7.每天至少听听力30分钟。

语文90分以上，数学110分以上，英语110分以上，地理60分以上，生物80分以上，政治90分以上，历史90分以上。

总分：70+110+110+60+80+90+90=630（分）大约150名以上，最少总分600分以上。

数学：写完学海风暴第一、二章（包括课外扩展练习）以及考卷。

语文：背完《咏雪》、《陈太丘与友期》、《论语》十二章、《春》、《秋天》、《古代诗歌四首》（文言文和古诗背意思）；语文学海风暴第一、二单元全部写完(包括考卷)，听写第一、二单元的生字词（默写里面的成语）；看完一本课外书和一本作文书。

英语：背完unit1-----unit3课文以及单词(单词要连意思也要背）并且听写；写完学海风暴unit1-----unit3。

地理：背完第一、二章，并且写完相关的练习。

生物：背完第一单元（一、二章），并且写完相关的练习。

政治：看书本看3遍。

历史：看书本看2遍。

数学：写完学海风暴第三、四章（包括课外扩展练习），以及考卷。

语文：语文背完《虽有佳肴》、《河中石兽》、《智子疑邻》、《塞翁失马》、《课外古诗词背诵前3首》（文言文和古诗背意思）并且听写第三、四单元的生字词（默写里面的成语）；语文学海风暴第二、三单元全部写完(包括考卷)；看完一本课外书和一本作文书。

英语：背完unit4-----unit6课文以及单词(单词要连意思也要背）并且听写；写完学海风暴unit4-----unit6。

地理：背完第三、四章，并且写完相关的练习。

生物：背完第二单元（一、二章）+第三单元（第一、二章）并且写完相关练习。

政治：看书本看3遍。

历史：看书本看2遍。

数学：写完学海风暴第五、六章（包括课外扩展练习），以及考卷。

语文：语文背完《课外古诗词背诵后7首》（古诗背意思）并且听写第五、六单元的生字词（默写里面的成语）；语文学海风暴第五、六单元全部写完(包括考卷)；看完一本课外书和一本作文书。

英语：背完unit4-----unit6课文以及单词(单词要连意思也要背）并且听写；写完学海风暴unit4-----unit6。

地理：背完第五章，并且写完相关的练习。

生物：背完第三单元（后四章）并且写完相关练习。

政治：看书本看3遍。

历史：看书本看2遍。

复习所有的科目的相关资料。

一天看一张数学和英语的报纸。

个人成绩单。

从我开始看书的时候，就是和爸爸妈妈共享书架的。书架放在我的卧室里面，高高的两排，每排有四层。我小的时候书不是很多，爸爸分了一层放我的书，随着我一天天的长大，我的书越来越多了，一层已经放不下了，于是向爸爸申请增加我的空间。妈妈帮忙整理出一层的空间用来放我的书，又把小时候的书送给有需要的小朋友。这样，两层书架还是被塞的满满的。我喜欢看科普类的书，比如美国国家地理，小牛顿，更喜欢做手工呢。

妈妈透露小秘密：拍照片前，格格同学很认真的整理了书架，不然还是有点儿乱的。今天网络有点问题，稍后提供照片哈，有图才有真相。

今天上午到少年宫参加大提琴测试，考试结果是90分，我终于能继续留在少年宫学习下去了，妈妈显得比我还要兴奋，连说不错不错。

今天下起了大雨，我和爸爸开始了围棋大战。我是兵强力壮的黑子，爸爸是后下手为强的白子。

一开始，我全力保卫着自己的地盘，爸爸说我胆小，我一听，起得头顶冒烟，便扳了一手。这不，我中了激将计。爸全力猛攻，毫不在意自己的破锭。我狈狼的逃跑。突然，我发现了爸爸一个地方没守好，便趁虚而入。爸爸见我有机可趁，就立了一手，我又下三三位，杀爸爸一个措手不多，功夫不负有心人，我让爸爸输的心服口服。

下完了这局棋，我知道了有了很大的优势也不能骄傲、粗心，占下风的要沉着，冷静。

冬日暖洋洋的，真是个好天气，妈妈带我去公园学打羽毛球。我们准备好球拍出发了。到了公园，我像小马一样冲向草地，大声叫着：“妈妈，快点，我准备好了！”

第一次，妈妈发球我怎么样也接不到球，急得像没头的苍蝇，左右乱跑。妈妈对我说：“只要有信心一定能行。”我想：一定要赢！慢慢地我能接住一个球了，一回生二回熟，又打了几下，我居然能回两个球了。我暗暗下决心：要再努力点，一定要接住更多的球，打败妈妈。终于我和妈妈打得满头大汗，气喘吁吁地累趴在草地上了。我连续能接5个球了，自己想想已经很厉害了，可最后我还是败给了妈妈。

回家时我跟妈妈说下次能接住一百多个球就好了。妈妈开心地说：“育育今天表现不错，以后多练练肯定超过妈妈！”嗯，我使劲的地点点头。

一月份时，我和妈妈在逛花市时买了一盆月季花，听摊主说一月开，一月谢。回家后，我把月季花放在阳台上，每天都精心照顾它，但是月季花总是这样满枝的绿叶三四个小小花苞与买来时没啥区别，慢慢的我失去了信心不再关心它了。妈妈还是精心照料它。

六月一日是儿童节，妈妈说为我准备了一件礼物，我很期待。没想到的是妈妈捧出的是我们一起买回家现在已被我遗忘的月季花。现在的月季花已经盛开有五朵粉红色的花，花蕊是黄色的。靠近花朵闻一闻，淡淡的香，那味沁入了我的心田。

周日，妈妈带着我和好友珊珊全家一起去爬紫金山。

一大早阳光明媚，我们就向着紫金山出发了。一路上有说有笑很快就来到了山脚下。紫金山好高啊！今天来爬山的人也好多呀！一开始，我们跟着人群沿着大路慢慢的向上走。走着走着，我看见一群大哥哥大姐姐在爬一个小山坡，我觉得很好玩，就让妈妈也带着我爬上去。妈妈看了一下，觉得不是很危险，就拉着我的手带着我爬上去了。我觉得这样爬山更有意思了！后来，珊珊也加入了我们爬山坡小队。我们爬的山坡一次比一次惊险。最后一次，我们爬到了天文台的后山。那里有一块靠近山边的大石头，站在上面可以看见南京城最美丽的风景呢。妈妈扶着我站了上去，刚站上去的时候，我有点害怕。站了一会就不害怕了。珊珊站上去一脸害怕的表情，好半天都不敢站起来。我觉得珊珊的胆子好小哦！哈哈！

今天虽然很累，但是我们每一个人都非常开心！今天真是快乐的一天！

无穷乐趣“五一”劳动节的晚上我们家中的气氛十分快乐，为了增加节日的乐趣，我提议在家中开一个盛大的谜语会，让家里热闹起来。

我是家里的小主人，当然首先由我出题目了：“十个兄弟力量大，什么困难也不怕。”爸爸神情凝重，认真思考。妈妈眼珠子转个不停，最后，爸爸妈妈都无奈地摆手说：“不知道！”我在一旁沾沾自喜地说出了答案。这一说把爸爸妈妈给逗乐了。

轮到爸爸出题了，爸爸靠在椅子上，想了一会儿，说:“小白的哥哥，猜一句成语。”我脱口而出：“真相大白。”爸爸脸上露出了满意的笑容。

妈妈的问题也没难倒我，她出的题目是：“上上下下，不上不下猜一字。”我一闪电般速度说出答案：“卜。妈妈对我束起大拇指。

家庭谜语会以我的胜出而结束，不仅锻炼了我的思维能力，还为家庭增添了。

今天，我看见妈妈的袜子脏了，我心里暗暗地想：妈妈每天上班太辛苦了，我就帮妈妈洗袜子吧！我先接一盆水，再把肥皂放在旁边，把袜子浸在水里。不一会儿，我提起一只袜子，把脏了的地方擦点肥皂，再用手用力搓，我搓啊搓，怎么还是脏的呢？我把袜子再放了一点水，再用力搓，终于干净了一点儿，我连续这样搓啊搓，袜子干净了。我又洗那一只，我还是把袜子浸湿，我擦啊擦，袜子都干净了，我把脏水倒掉，又接了一盆水，我把袜子放在水里清洗，然后把袜子拧干，挂在外面阳台上。

这是，妈妈听见了声音，说：“你在干什么啊？”我说：“我在……在……对了，不能说，等你起来就知道了。”我大声说。过了一会儿，妈妈起来了说：“你刚才说什么东西不能说？”我做了个鬼脸，说：“妈妈，你看。”妈妈顺着我手指的方向看去，看见了正在微风中摇晃的袜子，一把抱过我，说：“儿子，你长大了。”我在妈妈的怀里甜甜地笑了。

这一天，我和妈妈多开心啊！

我家来了个新伙伴。

它的脸圆圆的，眼睛大大的。它的嘴巴和鼻子都小小的。浑身毛茸茸的，非常可爱。你们说它是谁？对了，它就是对我的小狗——小米。

我们总是一起玩。而且，我做作业时，它会陪着我。它现在就在我书桌下呢！我出门时，它会站起来，我就得抱它。

每天早晨和下午，我都会带它下去散步。我还会把它的大便用纸收起来扔在垃圾桶里，保护环境。

我真喜欢我的新伙伴。

今天，天气晴朗，妈妈很忙，打扫卫生的事就落在我身上了。

我拿起拖把依照妈妈平时拖地的方式，按从里到外的顺序拖起地来，拖完一遍把拖把放在水里清理一下，洗干净，然后再拖。直到把地板拖干净。拖完地板我已经满头大汗。接着要擦柜子，桌椅板凳。我拿着抹布一个角落一个角落地擦，擦洗完把东西摆放整齐。

此时，我不仅满头大汗而且腰酸背痛。我想妈妈平时多辛苦呀，以后我不仅要珍惜妈妈的劳动成果，还要经常帮助妈妈做事情。

昨晚下了一场雨，把前几天的暑气一扫而光，早上窗外的空气是那么新鲜。妈妈让我下去走走，我正有此打算，便一口答应下来。

我走出楼梯口，马上感到一股清风扑面而来，是那么的清新，又是那么地洁净。我快步走到小区对面的绿化带。一阵阵夏风吹过，让我感觉十分惬意。地上的小草随风做着起床操。我在一旁看着它们齐刷刷的动作，不由自主地鼓起掌来。它们也好像听到了我的掌声，做操做得更加卖力了。不远处的一排排柳树也不示弱，跳起了集体舞，跳得不比我们差。

我接着往前走，走到一块空地上，见附近没什么人，我就打了一遍“太极七章”和“太极八章”，打好后的感觉还不错。这时候，来早锻炼的人开始多起来了。我就回家了。

清晨真好！

今天晚上，我和我的小伙伴们去玩儿滑板，又是一个我们4个人常见的东西了。

我有4个小伙伴，分别是：李宇哲、李默全、李晨还有我。我说的那个“我们常见的事”是：我们其中的李默全和李晨爱闹矛盾。就因为这个事儿，浪费了我们多少宝贵的光阴啊！

我的李姨，也就是李宇哲的妈妈也常说我们四个：“要一个人儿玩儿就没什么意思，两个人玩儿就找什么玩儿，三个人玩玩儿的挺好，要是四个人玩儿就分帮了，呵呵！”

我想跟李晨和李默全说：“好点儿吧！”可惜没有招儿呀！唉，他们一次一次地闹矛盾，搞得我们心情也跟着不怎么好。

要是他们再闹几次矛盾，这就真的成习惯了。

小懒虫，起床啦！再不起床就要迟到了！嘿，这是我的小闹钟，它可漂亮了。

也是跑的最快的，像风似的速度，时针最小，也是跑得最慢，像蜗牛一样的速度。还有12个天使。

我的小闹钟最漂亮。

今天早上，阳光普照。所有的植物生机勃勃，太阳把小鸟唤醒了，小鸟唱着歌把大家叫醒了，好像在说：“新的一天开始了，大家快起床哦！”

忽然，太阳不见了。小鸟飞来飞去，蜻蜓低飞在那美丽的池塘。不一会儿，天空下起了毛毛细雨。天越来越黑，雨越下越大。坐在车子上，前面的景物都看不见，眼前一片朦胧，车子只能慢慢地开。

轰，轰，轰。打雷了。暴雨来临了。沙滩上的沙坑变成了水池，树木在雨中接受激烈的洗礼。所有的一切，在暴雨中屈服了。

渐渐的，雨小了。天空放白了。植物吸收了许多水分，长得更高了。小鸟又唱起了欢快的歌曲。

春天的天气真是多姿多彩，千变万化啊！

我们班最可怜的同学是帅科，因为他一天最少要打五大板。

看！他现在又要被打手板了，上课都快五分钟了，可是帅科才站在教室门口，他像一条小狗可怜兮兮地望着老师。

“进来！”老师像老虎一样低吼一声！

“你怎么又迟到了，把手伸出来！”

“我……我……”帅科紧张地说不出话来。话还没说完，赵老师狠狠地打了帅科五打板，这时他哭得人不像人鬼不像鬼，样子真的好可怜！过了一会儿他捂着手，眼泪汪汪回到了座位上。可是等疼痛感消失后不到五分钟吧，他又笑容满面了。

“你还敢迟到小心我把你的手打断！”赵老师站在讲台上大声地对帅科说。

教室里又恢复了平静。

泡脚可以保健。因为泡脚能促进人体血液循环，提高人体免疫力。为此，每天晚上临睡前，妈妈都要准备热水和泡脚佐料花椒、艾叶倒在一个洗脚盆里让我来泡脚。

我问妈妈：“热水中为什么要放上花椒和艾叶呢？”

妈妈说：“在热水中放上花椒和艾叶后可以驱走人体中的寒气、除去人体中的湿气。”

“哦，原来是这样。”在泡脚的时候，妈妈边陪着我泡脚边给我讲我爱听的托马斯的故事，让我觉得泡脚很舒服，而且很有乐趣。

小朋友们，听完我的介绍，你们是不是也想泡脚了呢？

累积式教育法（137学习法）复习的方法，简称“小、中、大循环”：

“小循环”不是复习，而是新内容在7天内的循环（比如每天1遍，一周循环7遍）；即一周的时间，每天读三样“易经乾卦第一、《老子》1-10、三字经1）”如果孩子能每天读三遍，一周时间这三样内容就读了有21遍，21遍后大部份内容孩子基本能背诵。读经班的孩子，可以读5遍。

“中循环”一本一本的复习（比如《易经》有3本书，复习第1本）；比如读经三周后，就读完了《弟子规》可以按排复习一周这个内容，易经、老子读新内容。也可以三样一起复习。

“大循环”是对整部经典的复习，比如《易经》，3本书一口气读完。按计划表全部读完后，安排总复习，一口气读完易经、老子、论语等……复习因人而异，可以每周复习，也可以全部完成再复习；学习并不是追求短期效果，只要是无为而为，短期效果不考虑，合适的时候就复习。可以每隔2周复习一周；也可以每隔4周复习一周；还可以一季度后安排复习两周；半年后复习一个月；一年后进行大循环一口气整本复习。复习的时候，周计划往下推。

累积式教育法（137教育法）：

1是读经的次数，一天最少一次，最多七次；(每遍约10分钟)3是读经的内容，一天最少三样，最多七样；（遵守生活多样性规律）。

**学习计划表篇十**

首先，学习计划表是每个学生必备的工具之一，通过制作学习计划表，学生能够更好地规划自己的学习，合理地分配时间和精力，达到事半功倍的效果。在我的学习生涯中，我也通过制作学习计划表来促进了自己的学习效率，进而取得了不错的成绩。

其次，制作学习计划表的核心在于时间安排。对于一个学生来说，时间非常宝贵，不合理的时间分配会浪费大量的宝贵时间，导致学习效率低下。因此，制作学习计划表时应该结合实际情况，根据每个科目的难度和自己的学习习惯来制定计划表，让每一天的学习时间充分利用，避免浪费。

第三，制作学习计划表的另一个关键是进度控制。在制定计划表时，应当设定和分析每个阶段的目标，通过不断地审核和检查进度，确保自己的学习进度不断地推进，随时掌握所学内容的脉络和重点。

第四，制作学习计划表也需要具备弹性。在实际学习过程中，会出现许多意料之外的情况，比如突然来访的亲友、临时加班的工作等等。此时，计划表就需要相应地进行调整，必要时暂停学习计划，以适应实际情况，并制定应对方案，以免破坏原有的计划。

最后，制作学习计划表需要不断地总结和修正。学习计划表不是一成不变的，而是需要进行反复检查和总结。通过认真地分析每一个学习计划表的完成情况，及时总结经验，找到自己的不足之处并加以改正，以便更好地提高效率和成绩。

总之，制作学习计划表是提高学生学习效率和成绩的绝佳工具之一。通过整合自己的时间，掌握学习进度，修正不足之处，我们能够在学习生涯中事半功倍，最终取得更好的成绩。让我们一起学会制定学习计划表，相信在不远的将来，成功必将归于我们！

**学习计划表篇十一**

目标不是什么花瓶，你需要制定计划，脚踏实地、有步骤地去实现它。通过计划合理安排时间和任务，使自己达到目标，也使自己明确每一个任务的目的。

学习生活是千变万化的，它总是在引诱你去偷懒。制定学习计划，可以促使你按照计划实行任务，排除困难和干扰。实行计划是意志力的体现。坚持实行计划可以磨练你的意志力，而意志力经过磨练，你的学习收获又会更一步提升。这些进步只会能使你更有自信心，取得更好的成功。

按照计划行事，能使自己的学习生活节奏分明。从而，该学习时能安心学习，玩的`时候能开心地玩。久而久之，所有这些都会形成自觉行动，成为好的学习习惯。提高学习效率，减少时间浪费。合理的计划安排使你更有效的利用时间。你会知道多玩一个小时就会有哪项任务不能完成，这会给你带来多大的影响。有了计划，每一步行动都很明确，也不要总是花费心思考虑等下该学什么。

学习计划不是除了学习，还是学习。学习有时，休憩有时，娱乐也有时，所有这些都要考虑到计划中。计划要兼顾多个方面，学习时不能废寝忘食，这对身体不好，这样的计划也是不科学的。

在一个比较长的时间内，比方说一个学期或一个学年，你应当有个大致计划。因为实际中学习生活变化很多，又往往无法预测，所有这个长远的计划不需要很具体。但是你应该对必须要做的事情心中有数。而更近一点，比如下一个星期的学习计划，就应该尽量具体些，把较大的任务分配到每周、每天去完成，使长远计划中的任务逐步得到解决。

有长远计划，却没有短期安排，目标是很难达到的。所以两者缺一不可，长远计划是明确学习目标和进行大致安排;而短期安排则是具体的行动计划。

常规学习时间指按学校规定的学习时间，主要用来完成老师布置的学习任务，消化当天所学的知识。而自由学习时间指除常规学习时间外的归自己支配的时间，你可以用来弥补自己学习中欠缺的、或者提高自己对某一学科的优势和特长、或者深入钻研一件有意义的事情。

自由学习时间的安排是制定学习计划的重点。抓住了和合理利用的自由学习时间，对自己的学习和成长都会有极大的好处。所以我们应该提高常规学习时间的效率，增加和正确利用自由学习时间，掌握自己的学习主动权。

学习时间是有限的，你的精力也是有限的，所以学习要有重点。在这里，重点一是指你学习中的弱科，二是指知识体系中的重点内容。只有抓住重点，兼顾一般才能取得更好的学习效率。

制定计划，不要脱离学习实际，要符合自己现在的学习压力和水平。有些同学制定计划时，满腔热情，计划得非常完美，可执行起来却寸步难行。这便是因为目标定得太高，计划定得太死，脱离实际的缘故。

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！