**基于高中生学业规划的探讨**

山东省海阳市第二中学 李常红

国家的发展有发展计划，一个人的成长也需要有人生规划。人生规划是整个人生，即从生到死的规划。人生规划包含了心理、身体、学习、人际、家庭和职业规划。在这个信息爆炸的时代，中学生该怎样规划自己的人生，是一个需要冷静思考并用实践做出回答的严肃问题。本文作者根据对课题《以人生规划为重点的高中生发展指导的研究》的研究，主要谈谈高中生的学业规划。

进入高中后，学生普遍觉得高中的知识与初中相比，在广度和深度上都大大提高。在能力方面，高中的学习对同学们提出了更高的要求，如抽象概括思维能力、逻辑推理思维能力、分析综合能力、自学能力等等都要求有较大的发展和提高。为此，要想顺利完成高中学业，做好高中三年的学业规划是非常重要的。

**一、有计划分步骤的学习。**

高中学习的重要性不言而喻，并且高中学习时间紧进度快，如果不抓紧，一步跟不上十步望不见，三年时间很快过去。所以高中三年六个学期必须要规划好，要有计划分步骤地学习。

第一学期：高一上学期。这个学期是一个初中走入高中的过渡时期。这个时期最主要的目标是：积极适应各科老师的教学方法，迅速吸收新知识，同时稳住脚跟，一步一个脚印地进步，简单来说就是四个字：适应、稳定。

第二学期：高一下学期。这个学期是一个适应后的寻求及养成期。这个时期由于对自己的学习态度、方法、能力有了一个比较客观的认识，因此对各学科特点有了一定掌握。这个时期的主要目标是：重点培养良好学习习惯，形成适合自己的学习方法，做到循序渐进地、有规律地学习，全面发展，形成自己的优势学科，简单来说就是：养成、规律。

第三学期：高二上学期。这个学期是一个定位起飞期。此时，高中生活早已适应，学习方法、习惯已经成熟，所以，这个时期就要开始有所突破。这个时期最主要的目标是：进入班级同学一流。简单地概括就是：进步、定位。

第四学期：高二下学期。这个学期是一个稳步发展期。有了高二上半学期的起飞和突破之后，又要开始稳住脚跟了，这时要全面地、客观地看待自我和他人，毕竟“知己知彼，百战不殆”。这个时期最主要的目标是：稳定自我水平，基本确定自己在年级的学习地位。简单地概括就是：稳住、地位。

第五学期：高三上学期。这个学期是一个扎实复习期。经过高二的认知后，自己的学习地位也稳定下来，不再轻易后退。就要完全静下心来稳扎稳打地复习。此时也要注意调整心态，摆正主观态度。时刻保持新鲜的自信心、坚韧的性格。不要受客观环境的影响，履行自己的计划，做到步步为营。简单地概括就是：复习、自信。

第六学期：高三下学期。这个学期是一个加速冲刺期。可以适当地做些拔高。要全面解决自己所面临的问题，查缺补漏，扫除残敌，不留后患。还有此时心理素质也很重要。时刻摆正心态，注意情绪的变化，做到自我及时调整，自我鼓励和认定。简单地概括就是：冲刺、提高。

**二、掌握科学的学习方法。**

在高中生的学业规划过程中，掌握科学的学习方法尤其重要。结合高中学生及高中课程的特点，我们在研究的过程中总结出了高中学生学习的一般规律和方法。

首先，课前主动预习。预习最重要的是能发展我们学生的自学能力，减少对老师的依赖，增强独立性；预习可以加强记课堂笔记的针对性，改变学习的被动局面。预习要在测览教材的总体内容后再细读，充分发挥自己的自学能力，理清哪些内容已经了解，哪些内容有疑问或是看不明白（即找重点、难点）分别标出并记下来。

其次，课堂认真听课。听老师讲课是获取知识的最佳捷径，老师传授的是经验证的真理；是老师长期学习和教学实践的精华。认真听课要做好以这几点：第一， 做好课前准备。在课前知识预习的前提下，精神上的准备十分重要。保持课内精力旺盛，头脑清醒，以及对探求知识的极大兴趣，是学好知识的前提条件。第二，认真观察、积极思考。不要做一个被动的信息接受者，做老师的合作者，学习的参与者，要充分调动自己的积极性，紧跟老师讲课的思路，对老师的讲解积极思考；第三，做好课堂笔记。笔记记忆法，是强化记忆的最佳方法之一。笔记，一份永恒的笔录，可以克服大脑记忆方面的限制。同时做笔记充分调动耳、眼、手、脑等器官协同工作可帮助学习。有选择的记笔记，记录经典例题。

再次，独立完成作业。作业是提高思维能力，复习掌握知识，提高解题速度的途径。通过审题，分析问题，解决问题可以达到巩固检验自己的目的。完成作业时，一定要做到独立完成，去形成自己的一个独立的思维习惯。

最后，及时复习巩固。及时复习的优点在于可加深和巩固对学习内容的理解。根据遗忘曲线，识记后的两三天，遗忘速度最快，然后逐渐缓慢下来。学过即习，方为及时。俗话说“温故而知新”，就是说，复习过去的知识能得到很多新的收获。这个“新”主要指的是知识达到了系统化的水平，达到了融会贯通的新水平。

**三、有效合理地利用时间。**

时间具有不可逆性、瞬逝性的特点。没有时间的保障，任何学习都是不可能的。作为高中生，应该学会统率时间，驾驭时间，充分的利用好时间。那么，怎样才能有效合理的利用时间呢？

（1）制定学习计划。列一张单子，写下所要做的事，然后分门别类计划好。这样能使较复杂的事情变得容易处理。而且每完成一小步，就会有成就感。

（2）分清轻重缓急。先做重要的、必须做的事。不要尽挑最容易、最喜欢的事下手。分清轻重缓急，是高效学习的重要原则和基本方法。

（3）专心致志。改掉心不在焉的习惯，加强自我约束，将干扰降低到最低限度。例如：不完成学习计划就不出去玩、不看电视；对同学不合理的要求学会说“不”。

（4）提高效率 找出处理问题的最好方式。例如：老师布置的作业记不清了，如果电话可以问就不要跑到同学家去。

（5）巧利用时间的“边角料”。饭前饭后、等公共汽车时、上学放学的路上，都可以挤出十分钟的时间来阅读、回忆或思考一些问题。俗话说“巧裁缝不厌零头布，好木匠不丢边角料”，几分几秒的时间，看来微不足道，但汇合起来就大有可为。

**第四，养成良好的学习习惯。**

学习习惯是指学生在长期的学习实践过程中逐渐形成的不需要意志努力和监督的自动化行为倾向。古今中外的教育学家、心理学家都非常重视学生学习习惯的培养。好习惯就像是我们生命的枝上盛开的一朵美丽的小花，学生能否养成良好的学习习惯，对他们的成功与否至关重要。

首先，站在系统的高度把握知识。很多同学在学习中习惯于跟着老师一节一节的走，一章一章的学，不太在意章节与学科整体系统之间的关系，只见树木，不见森林。随着时间推移，所学知识不断增加，就会感到内容繁杂、头绪不清，记忆负担加重。事实上，任何一门学科都有自身的知识结构系统，学习一门学科前首先应了解这一系统，从整体上把握知识，学习每一部分内容都要弄清其在整体系统中的位置，这样做往往使所学知识更容易把握。

其次，寻求事物之间的内在联系。学习最忌死记硬背，特别是理科学习，更重要的是弄清楚道理，所以不论学习什么内容，都要问为什么，这样学到的知识似有源上水，有木之本。即使你所提的问题超出了中学知识范围，甚至老师也回答不出来，但这并不要紧，要紧的是对什么事都要有求知欲，好奇心，这往往是培养我们学习兴趣的重要途径。

再次，发散思维，学习联想。在学习中我们应经常注意新旧知识之间、学科之间、所学内容与生活实际等方面的联系，不要孤立的对待知识，养成多角度地去思考问题的习惯，有意识地去训练思维的流畅性、灵活性及独创性，长期下去，必然会促进智力素质的发展。