# 高中学习建议作文范文共9篇

来源：网络 作者：雨后彩虹 更新时间：2025-07-26

*高中学习建议作文范文 第一篇说到职业规划，在初入高中时，我是茫然的，未来有太多的不确定，也有太多的变数，我想，走一步算一步吧。如今即将高三毕业的我，对未来有了新的认识，对自己的职业选择也有了自己的想法。作为一名文科生，可以选择的专业其实是不...*

**高中学习建议作文范文 第一篇**

说到职业规划，在初入高中时，我是茫然的，未来有太多的不确定，也有太多的变数，我想，走一步算一步吧。如今即将高三毕业的我，对未来有了新的认识，对自己的职业选择也有了自己的想法。

作为一名文科生，可以选择的专业其实是不多的，再不多的选择中法学和金融学成为了我选择的方向。相比而言，我认为金融领域更加适合我的发展。受父亲经商的影响，我从小便对数字很敏感，并且在学习中我对数学也十分感兴趣，所以我认为我可以选择金融领域的工作来历练自己。

我平时是一个比较浮躁的人，对于做一件事情，不能说没有耐心，也不能说耐心很好。但我认为，此时浮躁，并不是会决定我一辈子浮躁，此刻的我可能还不够成熟，但是人总会有长大的那天，我相信，那天会很快到来。

在认真思考后，我决定选择金融证券投资这个行业。这是一个充满挑战的行业，在那里，成者为王败者为寇，而迎接挑战也会使我迅速地成长起来。

对于像我这样的普通家庭出身的学生，一出校门面临的就是就业难的现状，没有工作经验，亦或是其他方面，都有可能让理想的公司拒之门外。比尔盖茨曾说：“刚从学校走出来的你不可能一个月挣4万美元，更不会成为哪家公司的副总裁，还拥有一部汽车，自到你将这些东西都拥有的那一天。”所以我决定无论在毕业后面对的第一份工作工资有多低，工作条件有多艰苦，我都要坚持下去，毕竟没有在社会中历练过的菜鸟一起步便想吸引别人的眼球是很难的。在有了一定的工作经验后，我会去面试一些规模更大，能给我更大发展空间的公司，在工作中多向老一辈学习，因为在课本中学到的知识与实际运用还是有很大差距的，还需要自己慢慢地领悟。

以上是我的职业的第一选择，但我做事喜欢给自己做两手准备，我的第二选择就是自主创业，前提是我已经积累了足够的社会经验。虽说如今的山西比较落后，但俗话说的好，“一千年文化看北京，三千年文化看陕西，五千年文化看山西。”山西目前还是一座尚未被开发出来的文化古城，相信在不久的将来必然会成为中国的文化第一大省，旅游业随之发展，进而带动相关产业的发展。自主创业需要有灵活聪明的头脑与深厚的学识，足够的机遇与资金。我可以运用在大学学到的知识与社会经验，牢牢抓住山西崛起这一机遇，向银行申请自主创业的贷款来运转我的产业。只有爱拼才会赢，只有拥有足够的胆量，长远的目光，才会有赢的把握。虽然我还未想到去做哪一个项目，但直觉告诉我，未来的社会发展形势会告诉我答案。

因为爱拼才会赢，也因为唉赢所以才会拼。现在我只需要做好的一件事就是努力学习，这样才能实现我的上诉规划。我坚信，皇天终不会负有心人!

**高中学习建议作文范文 第二篇**

高二数学下册复习计划首先还是要根据你自己的情况来考虑，因为现在离期末考试已经很近了，这个时候的数学复习计划正是抓重点，做好查漏补缺工作的时候。你数学好不好呢!有这么一种观点：数学还用什么复习计划啊?该会的肯定会，不会的复习也不会。其实对这种论调还是要辨证的看。但是如果你现在的数学基础不好的话，还是建议你赶快找方法补救，对于高二数学复习计划，给你说说我的经验吧，个人经验之谈，仅供参考哈。

高二数学复习计划(一)：专题复习，领会数学方法。数学复习计划实质上是知识专题和思想方法专题的复习。在知识专题方面，可以进一步巩固每一轮单元复习的成果，加强各数学板块知识的综合。思想方法专题是指对一学期数学中涉及的重要思想方法，主要有函数与方程、数形结合、分类讨论、化归与转化等数学思想方法。

高二数学复习计划(二)：重视反思，尽量减少失误。做一些模拟卷，应当挑选导向性好、难度适中的综合卷进行考前的适应性训练，一个半小时内完成，每做一份试卷，力求达到一定的效果。完卷之后，应进行认真总结，找准自己的薄弱环节、看一看自己在数学知识上还有什么薄弱环节，认真加以补上;看一看自己在解题方法上是否还有薄弱环节，在总结解题策略基础上提高解题能力;看一看自己在思维上是否还有薄弱环节，从变换视角、逆向思维和求异思维中提高思维的灵活性、创适性。

高二数学复习计划(三)：良好的心理素质。自信心和优良的心理素质是取得成功的重要条件，良好的心态可以确保水平的正常发挥，进入考场应沉着应对，先易后难，重视审题，稳扎稳打，尽量做到层层有据、步步正确，该交待的一定要交待清楚，争取在期末中获得数学高分

**高中学习建议作文范文 第三篇**

一、上课时要认真听讲，积极举手发言，不做小动作。有不懂的问题要及时向老师和同学请教，争取当堂的问题当堂解决。

二、回家后，要认真完成老师布置的各项作业，做到字迹工整。

三、认真做好预习和复习。预习时要把不懂的地方做上记号，以便第二天在课堂上特别注意。每周要对本周所学的知识进行总结复习。

四、根据不同的学科的特点，制定出不同的计划。

1、熟练地掌握语文课本上的知识，每天熟读课文两遍。

2、提高自己分析问题和解决问题的能力，每天坚持做五道奥数题。

3、提高自己英语听、读、说、写的能力，每天坚持听英语磁带半小时。

4、每天坚持描摹字帖一页，让自己练成一手好字。

5、每周写两篇日记，真实地记录自己身边发生的事情和自己的看法。

6、积累一些好词佳句，把它记录下来，以便提高自己的写作水平。

7、每周背诵三首古诗。

五、课余时间多读有益的书，增长更多的知识。

以上是我的学习计划，我将严格地按照我的学习计划去实施，我想通过我的努力，一定能够取得更好的成绩。请老师、同学和家长共同监督我的实际行动。

**高中学习建议作文范文 第四篇**

>1、课前预习：良好的课前预习是掌握知识的必要保证。

①先把“考试说明”看一下，紧扣大纲和说明系统全面复习，做到不遗漏任何知识点，而又不出“圈”，不做无用功。

②重“读”教材。

翻开“五年真题”可以看到，很多高考题直接来源于教材，或者是由课本例题或课后习题改编而来的\'。因此复习时要依据课本，搞好对基础知识的复习，而不能一味地钻入高考复习的各种资料中。

读教材的四个要素：“划”、“查”、“思”、“问”。

“划”是画出重要的概念、公式、定理或定律的涵义;

“查”指查找复习参考书，丰富对公式、定理或定律的理解;

“思”通过思考把知识、规律纲入自己的知识体系(变为自己的东西);

“问”是发现自己还有哪些问题没有解决，哪些概念比较模糊，哪些规律的应用方法没有掌握，以便在老师们讲解时重点突破。

>2、积极参与课堂互动：这是提高学习效率的保证

①与老师们同步：老师们一般都有丰富的经验，课前己经深入研究过大纲、考纲，研究过教学方法和同学们的学习方法，课上专心听讲可以少走弯路。

②积极讨论互动：高三的课堂容量大、思维密度大，但你不是简单的“信息接收器”，而是“信息处理器”，要把接收的信息条理化、系统化，存入自己的知识体系库。要多问几个为什么：为什么这样做，怎么想到这样做，有没有其它做法?要积极主动地回答老师们提出的问题，积极参与同学间的.讨论，将自己的身心与课堂的学习融为一体。

③做好记录：高三总复习无记录绝对不行，但把黑板上什么都抄下也不行，这样会过多分散听课的精力。可记录三点：重点(重点知识、重要方法);疑点(疑惑之处、需整理消化或易错之处);亮点(感觉特别巧妙，使自己豁然开朗之处)。多记模型、思维方法，少记题目。

>3、有效练习：这是升华知识、提高能力的保证

选题针对：要针对考点进行有针对性的训练，不能搞题海战术。

题后反思：做完作业不要以为完成了任务而将题目高高挂起，要养成题后总结反思的习惯，做到：“异中求同”：将不同的习题加以比较、归纳，找出同类问题的解题方法;同时做到“同中求异”：把“形同质异”的问题加以比较，从中找出本质的区别。通过总结，培养知识的迁移能力，收到“解一题，带一片”的效果。不动脑子仿效式的作业、讨论式作业是收不到这样的效果的。要知道，成绩的提高不是听来的，而是自己“悟”出来的。

检查效果：做完作业后，可检查一下自己对本单元的掌握情况。做高考真题相对其他检测题来说，回报率是最高的。此时，适合做难度稍低一些的真题。在这里我依旧推荐天利38套《最新五年高考真题汇编详解》，这本书选题难度适中，答案解析比较详细。拿出来“五年真题”，找到与本单元相关的题目做一做，看自己的掌握情况。我相信复习完本单元后，一般难度的高考题你都能做出来，原来“高考试题也就是如此”!是不是很有成就感的?

>4、测试补漏，完善提高：从测试中发现自己学习中的漏洞和不足，并及时补漏，力求真正掌握。

(1)做好单元测试。测试题目最好用较基础的“高考真题”和高考试题模拟题，这样的题不偏不怪，紧扣考纲，难度适中，可以从《最新五年高考真题汇编详解》和《XX全国各省市高考模拟试题汇编》中找题组卷，这里我推荐《五年真题三年模拟(分类活页试题)》。

(2)学生自主“周周练”。根据人的记忆规律，大规模的遗忘往往发生在学过之初的一段时间内，所以要做好“1-7-15”反馈练习。“1”是当天必须完成的练习，“7”是学过一周后的复习巩固;“15”是半个月的反馈巩固。由于平时复习时间紧，任务重，在这种情况下，学生自主的“周周练”(就是上面说的“7”)会很受欢迎。而周练的选题也最好是高考真题或模拟题，难度以你们做完后看答案能够完全解决为宜。能够直接用的周练题――《高考真题随时练》。从我近三年对学生的跟踪调查，他们对这本书很满意，训练效果也很好。

>5、建立错题档案簿

将做错的题剪录下来，粘贴成册，备注上错解原因：是属于知识缺陷，理解错误，还是一时疏忽看错了题，或是计算失误书写不当等;记录自己的感受和启发;写清楚正确解法。隔一段时间再回去做一做，重新测试这些易错题时，要争取百分之百正确。这里我《高考错题本》一书，该书系统的就高考中常考易错试题进行了分类，分析了易错点，提出了应对策略。

步入高三，踏下心来学习，提高成绩并不是困难的事，难的是战胜自己，坚持不懈。在此，预祝各位新高三生尽快适应高三学习生活，找到适合自己的学习方法，在新的一年里，取得好成绩。

不要过分在乎身边的人，也不要刻意去在意他人的事。在这世上，总会有人让你悲伤、让你嫉妒、让你咬牙切齿。并不是他们有多坏，而是因为你很在乎。所以想心安，首先就要不在乎。你对事不在乎，它就伤害不到你；你对人不在乎，他就不会令你生气。在乎了，你就已经输了。什么都不在乎的人，才是无敌的。

高三由于时间紧、任务重，物理学习涉及面广，许多学生觉得有些吃力。本文给出高三物理学习计划，使学生们学习起来更顺利。

（一）三个基本。基本概念要清楚，基本规律要熟悉，基本方法要熟练。关于基本概念、基本规律要熟悉它们是怎么来的？为什么要引入？它有什么用？它的物理意义是什么？和那些其他物理量相似或类同？与谁有联系？怎样记忆它？等等。再谈一个问题，属于三个基本之外的问题。就是我们在学习物理的过程中，总结出一些简练易记实用的推论或论断，对帮助解题和学好物理是非常有用的。如，“沿着电场线的方向电势降低”；“同一根绳上张力相等”；“加速度为零时速度最大”；“洛仑兹力不做功”等等。

（二）独立做题。要独立地（指不依赖他人），保质保量地做一些题。题目要有一定的数量，不能太少，更要有一定的质量，就是说要有一定的难度。任何人学习数理化不经过这一关是学不好的。独立解题，可能有时慢一些，有时要走弯路，有时甚至解不出来，但这些都是正常的，是任何一个初学者走向成功的必由之路。

（三）物理过程。要对物理过程一清二楚，物理过程弄不清必然存在解题的隐患。题目不论难易都要尽量画图，有的画草图就可以了，有的要画精确图，要动用圆规、三角板、量角器等，以显示几何关系。画图能够变抽象思维为形象思维，更精确地掌握物理过程。有了图就能作状态分析和动态分析，状态分析是固定的、死的、间断的，而动态分析是活的、连续的。

（四）上课。上课要认真听讲，不走思或尽量少走思。不要自以为是，要虚心向老师学习。不要以为老师讲得简单而放弃听讲，如果真出现这种情况可以当成是复习、巩固。尽量与老师保持一致、同步，不能自搞一套，否则就等于是完全自学了。入门以后，有了一定的基础，则允许有自己一定的活动空间，也就是说允许有一些自己的东西，学得越多，自己的东西越多。

（五）笔记本。上课以听讲为主，还要有一个笔记本，有些东西要记下来。知识结构，好的解题方法，好的例题，听不太懂的地方等等都要记下来。课后还要整理笔记，一方面是为了“消化好”，另一方面还要对笔记作好补充。笔记本不只是记上课老师讲的，还要作一些读书摘记，自己在作业中发现的好题、好的解法也要记在笔记本上，就是同学们常说的“好题本”。辛辛苦苦建立起来的笔记本要进行编号，以后要经学看，要能做到爱不释手，终生保存。

（六）学习资料。学习资料要保存好，作好分类工作，还要作好记号。学习资料的分类包括练习题、试卷、实验报告等等。作记号是指，比方说对练习题吧，一般题不作记号，好题、有价值的题、易错的题，分别作不同的记号，以备今后阅读，作记号可以节省不少时间。

（七）时间。时间是宝贵的，没有了时间就什么也来不及做了，所以要注意充分利用时间，而利用时间是一门非常高超的艺术。比方说，可以利用“回忆”的学习方法以节省时间，睡觉前、等车时、走在路上等这些时间，我们可以把当天讲的课一节一节地回忆，这样重复地再学一次，能达到强化的目的。物理题有的比较难，有的题可能是在散步时想到它的解法的。学习物理的人脑子里会经常有几道做不出来的题贮存着，念念不忘，不知何时会有所突破，找到问题的答案。

（八）向别人学习。要虚心向别人学习，向同学们学习，向周围的人学习，看人家是怎样学习的，经常与他们进行“学术上”的交流，互教互学，共同提高，千万不能自以为是。也不能保守，有了好方法要告诉别人，这样别人有了好方法也会告诉你。在学习方面要有几个好朋友。

（九）知识结构。要重视知识结构，要系统地掌握好知识结构，这样才能把零散的知识系统起来。大到整个物理的知识结构，小到力学的知识结构，甚至具体到章，如静力学的知识结构等等。

（十）物理。物理的计算要依靠物理，对学物理来说物理太重要了。没有物理这个计算工具物理学是步难行的。大学里物理系的物理课与物理课是并重的。要学好物理，利用好物理这个强有力的工具。

**高中学习建议作文范文 第五篇**

新学期的开始，也意味着将进入一个最紧张、最繁忙的时期，如何搞好高中学习工作，如何使我们在初中阶段的最后几个月学有所获，在中考考场上交一份令老师、家长满意的答卷，这是摆在每一位初三学子面前的重要任务。语文是一门基础学科，语文学习的成效如何，往往决定或影响着其他学科的学习，因此，对我们每一位学生来说，肩负着光荣而沉重的使命。为此，我在新学期的开始阶段，认真地回顾和思索一下自己以往的语文学习情况，筹划一下新学期的语文学习及后阶段的语文复习计划，是十分必要的。

我以往的问题：（可能有点夸张，你看着修改吧）

（1）语文积累贫乏，语文视野狭窄，语文基本知识零碎或一知半解。

（2）思想肤浅，思维单一，缺少灵活性和深刻性。

（3）阅读理解能力、文字组织和表达能力、写作能力不强。

（4）语文习惯较差，读书缺乏耐心，做题不够细心，书写缺少规范。

（5）语文学习态度不正确，认为凭自己现有的知识水平即可应付。

应该阅读学习

（1）阅读是我的个性化行为

（2）阅读学习可以培养我们具有感受、理解、欣赏和评价的能力。同时还可以培养我们探究性阅读和创造性阅读的能力，以拓展他们的思维空间。

（3）阅读学习我要重视朗读和默读，学会精读、略读和浏览。

（4）语法和修辞等语文知识不作系统、集中的学习，而是采用随文学习的方法。

（5）阅读学习可以培养学生广泛和浓厚的阅读兴趣，做到“多读书，好读书，读好书，读整本的书”。

提升思想，提升语言，提升技巧。

提升思想，有四个目标：

（1）面对生活或语言材料会展开思考。就是说要习惯于思考，不人云亦云，不全盘接收。

（2）面对生活或语言材料会正确思考。就是说要有思考的方法，不偏激，讲辨证。

（3）面对生活或语言材料会多向思考。就是拓宽思想广度，力求不钻牛角尖，既会逆向思维，又会发散思维。

（4）面对生活或语言材料敢于深刻思考。就是要能抓住事物的本质，见人之所未见，思人之所未思，感人之所未感。

**高中学习建议作文范文 第六篇**

>学习方面：

打好基础注重积累高三的学习同高一高二有很大不同。

对于高三学生来说，从现在开始就应该扎扎实实打牢基础，第一步就应从巩固课本知识做起。了解高考变化新高三生可利用暑假最后一个月的时间，了解以往考试的基本情况，如试卷结构、试题特点等，对高考有一个基本的认识，还要了解一下今年的考试变化，包括题型、内容、题量、分值等，把握高考趋势，明确复习重点，只有对高考有较全面的了解，复习时才能做到心中有数。

>心理调节方面：

鼓励立长志避免常立志每个新高三学生在进入最后一年冲刺阶段前，要冷静、认真地思考一下自己的奋斗目标。

当然，这不是说凭借自己心头一热，有感而发的所谓豪言壮语。志向要有根有据。所谓有根是指志向所涉及的发展方向有自己的兴趣、特长作支撑，确立的目标以自己的实际能力和爱好为根本。所谓有据是指自己确立的目标符合社会的需要，具有社会价值，而不仅仅是自己的主观遐想。这是考生确立志向时需要认真思考的问题。既要做好长打算又要做好短安排饭要一口一口地吃，事要一件一件地做。新高三学生面对将近10个月的应试准备，既要做好切实可行的周密计划，又要做好及时调整自己复习策略的准备。这样才能以最佳的方法获取最佳效果。

在高考复习中，每个考生都会有自己的打算，有的打算放弃某些短项学科，努力提高长项学科的成绩；也有的玩儿命补差科，抱着硬骨头死啃到底。殊不知，任何事情一旦走入极端便会导致偏颇。在自我感觉良好的时刻，高三生也要经常做一些瞻前顾后的事情。这时候最需要的就是用好身边的高参各学科的任课老师。毕竟这些老师跟了你这么长的时间，对每个学生的情况知根知底。因此，在考生制订长打算时不妨征求一下老师的意见，及时进行调整，做一些个人计划与教师建议相融合的短安排，努力使复习效果达到最佳状态。

>身体方面：

储备充足体能由于高考不仅是拼知识，也是拼毅力和体力。

每年高考前，都有一些考生因生病坚持不到最后，即使有顽强的毅力，带病坚持到了最后，效果也不好。生活上要注意合理的膳食营养及饮食卫生，坚持体育锻炼，增强体质。体育锻炼可选择打球、跑步、游泳、跳绳、立定跳远，仰卧起坐等。保证充足睡眠也是储备足够体能不可或缺的因素，新高三生要保持良好的作息习惯，保证充足的睡眠。新的学期马上要开始了，我在这里衷心地祝福高三新生们都能够以最佳的精神状态跨上征程！

**高中学习建议作文范文 第七篇**

时光飞逝，岁月如流，暑假生活在欢乐中结束了，新的学期就要到来了，为了使下个学期的学习成绩进步、各科成绩优异、不偏科，我给自己制定了新学期的计划，我新学期的计划如下：

一、做好预习。预习是学好各科的第一个环节，所以预习应做到：

1、粗读教材，找出这节与哪些旧知识有联系，并复习这些知识；

2、列写出这节的内容提要；

3、找出这节的重点与难点；

4、找出课堂上应解决的重点问题。

二、听课。学习每门功课，一个很重要的环节就是要听好课，听课应做到：

1、要有明确的学习目的；

2、听课要特别注重“理解”。

三、做课堂笔记。做笔记对复习、作业有好处，做课堂笔记应：

1、笔记要简明扼要，

2、课堂上做好笔记后，还要学会课后及时整理笔记。

四、做作业。

1、做作业之前，必须对当天所学的知识认真复习，理解其确切涵义，明确起适用条件，弄清运用其解题的步骤；

2、认真审题，弄清题设条件和做题要求；

3、明确解题思路，确定解题方法步骤；

4、认真仔细做题，不可马虎从事，做完后还要认真检查；

5、及时总结经验教训，积累解题技巧，提高解题能力；

6、遇到不会做的题，不要急于问老师，更不能抄袭别人的作业，要在复习功课的基础上，要通过层层分析，步步推理，多方联系，理出头绪，要下决心独立完成作业；

7、像历史、地理、生物、政治这些需要背的科目，要先背再做。

五、课后复习。

1、及时复习；

2、计划复习；

3、课本、笔记和教辅资料一起运用；

4、提高复习质量。

做好以上五点是不容易的，需要持之以恒，但为了美好的未来，我决心做到。

**高中学习建议作文范文 第八篇**

一个学期就这样过去了，寒假又来了，在这漫长的寒假中，我不能虚度，要有意义，愉快中度过。就这样，我精心地制作了一个寒假计划表

起床：7：00

洗刷：7：00-7：10

体操：7：10-7：30

早餐：7：30-8：00

听力：8：00-8：30

抄单词：8：40-9：00

读语文书：9：10-9：30

自由活动：9：30-10：00(不许玩，不许玩电脑)

做数学奥数：10：00-10：15

读英语：10：20-10：30

做寒假作业：10：40-11：30

做家务：11：30-12：00

吃午饭：12：00-12：30

自由活动：12：40-1：00(不能打电脑)

做语文阅读题：1：00-1：30

做英语阅读题：1：35-2：00(包括写英语作文的时间)

眼保健操：2：10-2：15

休息(午睡)：2：30-4：00

画画：4：10-5：00

写作文：5：00-6：00

练行书：6：10-7：00

晚饭：7：00-8：00

自由活动：8：00-9：00

英语练习题：9：10-9：30

寒假作业：9：30-10：00

看书：10：00-11：00

自由活动：剩余时间(不能打电脑)

**高中学习建议作文范文 第九篇**

早上6点-8点:一日之计在于晨,对一般人来说,疲劳已消除,头脑最清醒,体力亦充沛,是学习的黄金时段。可以安排在一个全面审查作业。

早上8点-9点:据试验结果显示,此时人的耐力处于最佳状态,正是接受各种考验的好时间。可安排难度大的攻坚问题。

上午9点-11点：试验表明这段时间短期记忆效果很好。对抢记和马上要考核的东西进行突击，可事半功倍。

正午13点-14点：饭后人易疲劳，夏季尤其如此。休息调整一下,养精蓄锐,以利再战。更好休息，也可听轻音乐。但是午休时间不要过长。

下午15点-16点:调整后精神又振作起来,此时长期记忆效果非常好。可合理安排那些需要“永久记忆”的知识点。

傍晚17点-18点：试验显示这是完成复杂计算和比较消耗脑力作业的好时间。这一次适合于复杂的计算和繁重的学习。

晚饭后应根据各人情况妥善安排。可分两三段来学习，语、数、外等文理科交叉安排;也可作难易交替安排。

以下是全国高考优秀考生的每日考试时间表，供参考：

每天6：00起床；

6：30-7：30复习英语；

7：40-9：40复习数学；

9：50-11：50机动安排；

中午午休；

下午2：00-4：00复习化学；

4：10-6：10复习物理；

晚上2小时复习语言；

其余时间机动。

高三学习计划时间安排说明：

6:00~8:00

这是学习的最佳时间，是记忆的最佳时间，也是学习和掌握的最佳时间。

例如，可以利用这段时间来背公式、记单词，效果会非常明显，而且记住的东西不容易忘掉。

8:00~9:00

8时至9时：此时人的耐力处于最佳状态，可安排难度大的攻坚内容。比如记忆古汉语。

9:00～11:00

短期记忆效果很好，进行惊喜记忆，学习可以做工作做好的时候。

13:00~14:00

这一阶段是午休的最佳时间。午餐或容易感到疲劳，如果休息调整后，可以恢复体力，下午学习就会更有效率。不过，午休时间不宜过长，半小时左右即可，不宜超过一小时。

15:00~16:00

15时至16时：休息调整后精神状态较好，此时长期记忆效果特棒，可合理安排那些需“永久记忆”的东西。

17:00~18:00

这是一个头脑再次清醒的时候，一个复杂的计算和困难的作业的好时机。例如，做一些复杂的事情。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找