

如何做学习计划?

学习计划这个事情，也可以理解为一个学习习惯。

一线教师认为，学会自己制订学习计划，简直可以说是提分的第一步，是走上提分之路还是步入学渣迷途的岔路口。

下面，我们就介绍几种简便易行，「熊孩子」也会实操的制定学习计划的方法：

方法一，小纸条法。

这个方法，是一位学霸女生推荐的。很简单，就是每天晚上收拾书包时，想想明天要做的事情，写在一张小纸条上，放入文具盒中。第二天，完成一项，就划去一项，直到全部完成。这位女生说，她从小学到高中，都是这么做的。或许没有一些高考状元的学习计划，又是周计划，又是月计划的那么复杂，那么高大上，但效果还不错。这个方法很简单，但正是因为简单，才更加易行。「熊孩子」觉得这个似乎还不费事，倒也还不太抵触。而一旦他开始写明天要完成什么学习任务的小纸条，那就意味着他终于开始在想学习方面的事情了，而不是一心想着明天和谁去打游戏，明天几点看动画片这些事情了。而这，或许正是希望所在。

需要指出，就是这么简单的一个制定学习计划的方法，也别指望「熊孩子」能一学就会，一做就好。还是会有一个从不会到

会，从被迫到自觉的过程。有些孩子会挂一漏万，该列入计划的没列。有些孩子会写做分离，写了好几件事一件也没做。有些孩子会学玩不分，既写学习的事也写玩儿的事，到头来完成的，只有玩儿的事情，学习的事情仍然抛在脑后。

我在做学习咨询时，曾一再叮嘱家长要耐心、耐心、再耐心，要手把手教孩子，什么事要写在小纸条上，什么事不用写。要告诉孩子，写了就要做，做完一项划去一项，不是也很有成就感吗。如果孩子学玩不分，则可以在玩的事情前，添上「完成作业后」几个字，培养孩子「学习第一玩乐第二」的意识。甚至一些很具体的细节，都要告诉孩子。比如，每张小纸条上要写上日期，比如写完一件事情要换行写另一件事情，等等。一旦写小纸条这个行为已经成为孩子的自觉行为，那么恭喜你：孩子已在提分之路，迈出了第一步。

方法二，一条横线法。

这个方法也很简单，可视为小纸条法的升级版。具体做法，就是在小纸条上划一条横线，此线以上，是比较重要的事情，此线以下，为比较常规的事情。例如：20xx 年 x 月 x 日：#明天一定问数学老师月考卷第 x 题。#明天交钱，记得拿收据。交作文。数学《一课一练》。英语课文朗读，传到网上。

就这么简单，把轻重缓急分出来了。不挺好吗？如此，提分就更加落在实处了。

方法三，三色本法。

这个法子，是清华大学附中一位同学独创的。这位男生在接受电话采访时说：「记得是在初二那年过年，舅舅说送我个小本当「备忘录」，免得我老为丢东西忘事着急挨批。

这是一个特别精致的小本：封面是软牛皮的，纸也特别好，和书店卖的「掌中宝」英语辞典差不多大小。这大概是公司给他们这些白领记事用的，要买的话估计不便宜。我挺喜欢这个小本，当天晚上就用上了。既然是这么漂亮的小本，我的字迹也不好意思写得太潦草了，否则不配。

我先用红笔记下几件特别重要的事情，再用黑笔写下几件不太着急，但本周内也要办的事情，最后是一些杂事、几句感想什么的，用蓝笔写。这个法子是我看小说《战争风云》时学来的。小说中描写罗斯福总统审阅文件，就是先看红色文件夹中的，再看黄色文件夹中的，最后再看黑色文件夹中的。既然挺喜欢这个小本，又费了挺大的劲儿用三种颜色的笔写了半天，不看可就太亏了。于是第二天我时不时拿出小本看看，我那「同桌的你」瞧见了也连声说这小本挺好。于是我更来劲了，没事就看、就写。」

这么说或许还不够具体，这位同学举了初三下学期 3 月 31 日这一天为例：（以下红笔）：#物理月考卷第 4 题#化学月考卷第 6 题（1:00）#人大附数学卷第 5、7 题

（以下黑笔）#物理作业#化学作业#数学月考卷改错

（以下蓝笔）#4 月初可能开家长会#手机欠费，充了 50 元

红笔记的是比较重要的事情。「化学」后的 1:00, 是与老师约好的时间。黑笔记的是本周要做的事情。蓝笔记的是一些杂事。就这么个「三色本法」, 对提分又能起到什么作用呢? 客观地看, 至少能起到以下两点作用:

其一, 起到了「有序化」的作用。

有序学习, 一定要比无序学习要好, 这一点, 大家应无异议。这位同学说, 日子不知不觉地过去了, 小本也不自觉地用去了一多半。有一天我忽然发现, 自己不知在什么时候, 已基本杜绝了丢东西、爱忘事的毛病。比如说, 原本想着去问老师几道题, 可同学一说打球就忘了。今天忘几道, 明天忘几道, 最后积下一大堆不会做的题, 当然影响成绩了。

如今我每天晚上把不会做的题登在小本上, 到了学校, 问一项划掉一项, 绝不至于忘掉。又比如说, 发下的卷子我以前大多顺手夹在书中, 塞在书包中, 转脸就忘, 老丢, 而且越是重要的卷子似乎越爱丢, 气死我了。为了找卷子、找课本、找作业, 我不知白白浪费了多少时间, 白白耗掉了多少脑细胞。

如今我一拿到卷子, 索性就在小本上注明: 物理卷放在书包夹层中。这样一来就好多了。至于和老师约的时间, 借了同学的书等, 更是用红笔标出, 以示重要。因为以前我老是把和老师见面的事给忘了, 借同学的书也老丢, 而这些书往往也是同学很看重的复习资料, 丢了特别不好。

其二, 起到了「镇静剂」的作用。

这位同学回忆说，到了初三，尤其是进入中考复习阶段，事情排山倒海一般地来了。海淀区的卷子、西城区的卷子、东城区的卷子、人大附中的卷子、北大附中的卷子，黄冈的题、启东的题，真是让人有做不完的感觉。班上不少同学都说「太郁闷了」、「什么时候是个头」？要依我的性格，我应该算是最容易烦躁的一类人了，可我却十分淡定。为什么？我有小本呀，把要干的每一件事情都记在小本子上，干完一件，划掉一件，事情再多也会有个了结的，而且只会干一件少一件，还烦个什么呢？学习既有序，又淡定，这么好的状态，提分自然是早晚的事。正如这位同学自己总结的：这一方法，对他的学习，甚至对纠正他的个性缺陷，都起到了巨大的作用。「真的，就这么简单！」

今天我们介绍了三种制订学习计划的方法：小纸条法、一条横线法和三色本法。

大家可能已经注意到了，这几种方法，是由简单到丰富，由小学到中学渐近推进的。不过，不管是哪一方法，在提分方面的效果，都是有目共睹的。如果让同学们网络上来投票的话，我相信这几种方法，都一定会成为提分的「网红」方法。说到网络，如今网上已有一些 App，借助 App 来制订学习计划，也有一些纸本没有的好处，比如储存方便，比如可以设置提醒声音等等。这个各位上网一查即可，这里就不展开说了。

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有