

清华北大学霸超完美作息时间安排

●7: 30-8: 00

早餐时间，专心吃饭，半小时的吃饭时间足够了。

●8: 00-9: 00

实验结果表明，这个时候人的耐力是最好的，是可以接受一些“考验”，所以像逻辑性的、难度大的课程可安排在这个时间。比如数学。

●9: 00-11: 00

这个时间段的短期记忆力效果比较好，对于即将要考核的东西可以进行“突击”，可达到事半功倍的效果！

●11: 00-12: 00

接近午饭时间，一上午的复习容易产生疲劳，这个时间可以进行一些常规的练习题复习，达到巩固的目的。

●12: 00-13: 00

午饭时间，可以听一些轻音乐来舒缓紧张了一上午的神经，让脑子进行一定的休息。

●13: 00-14: 00

这个时间段容易出现饭后疲劳，所以建议稍作休息调整下，如果要午睡的话，半小时就差不多了。

●15: 00-16: 00

这个时间段的长期记忆效果最好，可安排记忆一些需要永久记忆的东西。

●16: 00-18: 00

这段时间适合做一些复杂的计算和费劲的功课。

●19: 00 点左右

晚饭时间，也是休息时间，让脑子得到一定要休息。

晚饭后，可根据个人情况安排复习，可以语数外文理科交替安排复习。晚上定时睡觉，必须赶在 12 点之前休息，养成一个好习惯，晚上充足的睡眠，才能保证第二天的充沛精力和状态。

学霸是怎样学习的

晚自习第一阶段：知识复习

复习应该看哪些内容？

- 1) 阅读白天老师讲解的教材内容，包括课本里面的定义、概念、例题等，根据课上老师的讲解，重新把思路理一遍。
- 2) 整理、补充、完善自己的课堂笔记，对于课堂上简写的笔记，要根据自己的课堂学习补充完整，既可以复习一遍重要内容，又可以方便以后再次复习。
- 3) 解决听课过程中遗留的问题。课堂上难免有些内容听不懂或者对某些知识点理解有些模糊，在进行了以上两步之后，再看看课堂上听不懂的点是不是都懂了，如果还是不懂，最好用本子记下来，课下去问老师或者同学。

晚自习第二阶段：知识巩固，即完成作业

在完成当天的课本内容复习之后，及时检查学习和复习成果是最好的知识巩固行为。

- 1) 挑自己不擅长科目的作业先做，让自己精力最好的时候去攻克不擅长的科目，对于提高弱科有显著效果。
- 2) 作业中努力尝试过依然不会的题目，先放到一边，找其他时间去问老师和同学。
- 3) 作业量如果太大的话，那些重复次数多、抄写性的作业可以先缓一缓，等做完其他的作业感到头脑沉重，思考东西比较费劲的时候再做，当做放松大脑。
- 4) 识记性的作业和推算性的作业交叉进行。

晚自习第三阶段：课文预习

每天的晚自习时间都要有意识的留一点时间来预习明天将要学的内容，对即将到来的新知识做到心中有数。

1) 阅读教材，了解明天要学的知识，重点看看自己哪些点感觉特别难，做好记号，在听课的时候，重视这些点的听课。

2) 阅读完后，如果时间充裕，可以尝试去看看课后的练习(不会的题目，如果通过翻阅参考书也解决不了，就做好标识，明天在课堂或课后解决)

3) 对照前面所学内容以及预习的内容，看看有哪些知识是与明天所学内容有关联的知识，抽点时间回看一下旧知识。

晚自习的第四阶段：总结与规划

每天反思自己哪些做得好，哪些做得不好，才能持续的改进，尤其是一些重要考试之后，还要重点反思一下哪些科目要列入补弱的行列。

1) 总结一下今天完成了什么任务?学到了什么?解决了哪些问题?还有哪些困惑没有解决……并反思自己今天学习活动的得与失。

2) 规划明天的学习活动，包括学习时间、学习内容的安排，要解决哪些问题，达到什么目的……

高中学霸时间规划图

时间	活动	要求	备注
05:50—06:05	起床、洗漱、自习/早操集合	1、整理个人内务 2、迅速集合 3、准备自习内容	1、雨天 06:05 进教室 2、体育、值日生负责
06:05—06:20	早操	1、队列整齐 2、口号洪亮 3、必穿校服	1、若遇雨天，在教室读书 2、每人手上要有书或者知识卡片 3、体育、值日生负责
06:20—07:05	早读	1、前 10 分钟站立诵读 2、25 分钟背诵，理解记忆 3、最后 10 分钟检查背诵或默写	课代表、学科组长负责
07:05—07:30	早餐	不准在教室内就餐	纪律、生活委员负责
07:30—07:50	听力	提前准备，全神贯注	班长、课代表、纪律委员负责
08:00—08:45	第一节课	提前准备，积极参与，集中精力	1、上课铃响，必须就坐好。
08:55—09:40	第二节课		2、班长、课代表、纪律委员、值日生负责
09:40—10:10	课间操	1、集合迅速 2、队列整齐 3、口号洪亮 4、知识卡片或识记本	1、每人手上有知识卡片或识记本 2、体育、学习委员、值日生负责 3、若遇雨天，在教室自习
10:10—10:55	第三节课	提前准备，积极参与，大胆质疑	1、上课铃响，必须就坐好。
11:05—11:50	第四节课		2、班长、课代表、纪律委员、值日生负责
11:50—12:25	午餐	不准在教室内就餐	纪律、生活委员负责
12:30—13:00	午自习	保持安静、独立学习	班长、纪律、生活委员负责
13:00—14:00	午休	保持安静，禁止走动	
14:15—14:30	预备	起床准备，洗脸清醒	
14:30—15:15	第五节	1、站立学习 10 分钟 2、提前准备，积极参与，集中精力，大胆质疑	1、上课铃响，必须就坐好。
15:15—16:10	第六节		2、班长、课代表、纪律委员、值日生负责
16:20—17:05	第七节		
17:05—17:40	晚餐	不准在教室内就餐	纪律、生活委员负责
17:40—18:30	晚读报	积极认真完成老师布置的任务	1、17:40 进教室，不允许迟到 2、班长、课代表、纪律委员、值日生负责
18:30—19:25	自习一	1、提前准备，积极参与，大胆质疑 2、自主学习、学科检测期间保持安静，独立学习或做题	1、上课铃响，必须就坐好。
19:35—20:20	自习二		2、班长、课代表、纪律委员、值日生负责
20:30—21:15	自习三		
21:25—22:10	自习四		
22:10—22:40	洗漱	动作迅速、不外出、不互串宿舍	寝室长及所有班干部负责
22:40—05:50	熄灯就寝	安静就寝	

最健康的作息时间表

时间	活动	健康理由
06:00—06:10	起床	1、刷牙能使牙齿在早餐时能被氟化物有效地保护起来，预防蛀牙的发生。 2、喝一杯水：人体内进行的种种化学作用和活动都需要水，缺水会引起头痛、皮肤干燥和眼睛疼痛。晨起喝水会有效地缓解夜间身体的缺水症状。
06:10 — 06:25	洗漱	
06:25—07:25	锻炼	
07:25—07:50	早餐	3、“千万别不吃早餐，它对平衡人体内的血糖水平十分必需。”伦敦国王大学自然科学专家、营养学家凯文·威兰博士建议说。
07:50—08:20	早读	
08:20—09:05	第一节课	1、过紧的着装会使人姿势扭曲，从而引发背痛。这是英国骨科委员会执行主席罗宾·谢泼德的意见。为健康，所有同学需换上宽松的校服！ 2、纽约失眠治疗中心的研究人员发现，大多数人的思维都是在醒后一到两个小时最为敏捷，这时就着手处理最费心智的工作和事情。
09:15—10:00	第二节课	
10:10—10:55	第三节课	为健康，所有同学需换上宽松的校服！
11:05—11:50	第四节课	
11:50 — 12:25	午餐	远离地沟油，谢绝校外就餐！食堂饭菜难吃，但它安全呀！
12:30—13:00	午自习	人体生物钟此时需要来个小小的缓冲。雅典大学的研究人员发现，每周至少睡三次午觉，每次睡 30 分钟或者更多的人，其罹患心脏疾病的几率比其他人低 37%。
13:00—14:00	午休	
14:15—14:30	预备	头悬梁，锥刺股，站立读书不辛苦！
14:30—15:15	第五节	
15:15—16:10	第六节	晚餐还遥遥无期，一杯酸奶最懂你！这会稳定人体内的血糖值，并缓和紧张工作之后的疲劳。有利于心脏健康。原味酸奶能有效地平衡人体肠道内的菌群水平。
16:20—17:05	第七节	
17:05—17:40	晚餐	根据体内的生物钟，这个时间是运动的最佳时间。 下课后跑一圈，避开就餐高峰，买完食物边散步边吃完，省时又健康
17:40 — 18:30	自习一	如果你不具备过目不忘的记忆力，至少也得是半小时背完《琵琶行》的功力，那么大声的诵读吧！！！！
18:30—19:25	自习二	
19:35—20:20	自习三	
20:30—21:15	自习四	
21:25—22:10	自习五	
22:10—22:40	洗漱	平均来说，成年男性每天应睡足七小时左右，而女性则应睡足七小时二十分钟。
22:40—06:00	熄灯就寝	任何试图更改生物钟的行为，都将给身体留下莫名其妙的疾病，20、30 年之后再后悔，已经来不及了。

清华 735 分学霸给高考生的八大忠告

1、字迹要工整

一手烂字，很可能让孩子无缘重点高中，更别提好大学了。

现在越来越多的考试在普及“电子阅卷”，高考、中考都是这样，有的地方甚至小升初考试都开始施行了。但是别以为“电子阅卷”对书写的要求就降低了，相反，要求更严了。

如果孩子从小就写字不规范、下笔力道也没练好，那他的答题卡通过扫描仪扫进电脑时，几乎就是一团模糊。

阅卷老师连看都看不清，咋给你分？

2、改掉拖延症

成绩差的孩子，99%都是拖延症！能拖到明天做的事，绝对不会今天做；假期里能先玩的，绝对不会先写作业。

拖延症的坏处在于，一旦养成了这种习惯，不但学习上拖拖拉拉，生活上也会变得磨磨蹭蹭。

那么，孩子的拖延症一般都是怎么染上的呢？

奥地利心理学家，阿尔弗雷德·阿德勒，在《儿童人格教育》书中的一句话：

“一个有拖延习惯的儿童背后，总有一个事无巨细为其整理收拾的妈妈”。

其实，有很多小事都是孩子的本分，完全可以自己独立完成，比如吃饭、穿衣、擦屁股。当家长过度代劳的时候，孩子做事就没那么积极了。

所以说，改变孩子拖延毛病的第一步，就是适当对孩子“狠”一点，学会自己的事情自己做。

3、时间的规划

在学习上花的时间越多，成绩就越好吗？

这可不一定！

有些孩子虽然看起来很努力，课间不出去玩，周末也窝在家里写作业，但他大部分时间并没有集中精力，只是在漫无目的、心浮气躁地“磨洋工”。一个班里30%~40%左右的中等生，基本都是这个状态。

有些孩子从来不熬夜，该玩的时间也在疯玩，但他们在学习的时候，能提前做个计划，知道总共有哪些任务，安排好先做什么后做什么。一个班里 10%左右的尖子生，都是这个状态。

所以，决定成绩的并不是孩子在学习上花了多长时间，而是这些时间是否“有效”，是否都能集中注意力。

4、改掉粗心的毛病

身边经常有同学考完试后说：“我竟然忘了这个知识点，粗心了粗心了……”

他真是粗心吗？

不，他就是这个知识点没掌握好，基础不扎实而已。所谓的“粗心”“马虎”，更像是自我安慰的借口。

细心、沉稳、脚踏实地，是一个好学生必备的心理素质。

高考的时候，一个小小的数学选择题就是 5 分，你要是随便粗心两下子，10 分就没了，在全省的排名就可能落后好几千！这时候，你再用“粗心”安慰自己，还有啥用？

5、起跑线很关键

“让孩子赢在起跑线”，这句话是有问题的，其实就是精明的商人设计的谎言。

孩子的一生不是短跑，而是一场漫长的马拉松。马拉松上没有什么抢跑一说，因为根本没什么用，前半段过度消耗体力，反而会影响后面发挥。

我上小学的时候，班里那个第一名到了初中就跟不上节奏了，原来成绩平平的同学反而赶了上来；后来到了高中，初中时的第一名又跟不上节奏了，其他同学又慢慢赶了上来……

你看，谁都没办法一劳永逸，要想赶在前面就得不断努力才行；另一方面，只要你想努力，什么时候都不晚，说不定哪次考试你就“超车”了。

6、多阅读

“腹有诗书气自华”，多读书才是提升语文能力、人格修养的根本方法。

很多同学都对作文发愁，有的说不会审题，有的说不会描写方法，有的说应试教育的作文没意思……

但实际上，作文写不出来的原因就一个：读书太少！

举个例子，同样是描写一个人的站姿不优雅，大多数同学都会平淡地凑字数：“她的站姿很不优雅”“她的站姿很不好看”……

而那些读过鲁迅《故乡》的同学，就知道一个非常形象的比喻：“她站在那里，双手叉腰，像个细脚伶仃的圆规！”

所以你看，课外书读少了，你连生活中最基本的“站”这个小动作都描写不好，作文怎么能写好呢？

7、思考未来

总有学生问：“既然上了大学也不一定能找到工作，那干嘛还要拼了命考大学？早点进入社会磨炼多好？”

没错，上了大学也会找不到工作，而且很多大学生毕业后还不如搬砖的农民工。这说明了什么呢？大学没用吗？

错！这只能说明：你高中不好好学，考了个不入流的大学！然后大学又不好好学，整天混日子！

再好的大学，不好好学习也会变成渣子；再差的大学，努努力也能找到体面工作。

不要埋怨父母没权势，也不要埋怨社会太黑暗，明明就是你自己不努力而已！

8、竞争的意义

我虽然也勉强考上了清华，但是等大学报到之后才发现，我在班里都快垫底了。班里成绩最好的那个男孩，每天都早早起来，嗷嗷背英语。

跟身边这群牛人待久了我才意识到，最可怕的不是你的竞争者比你聪明，而是人家既比你聪明，还比你努力！