

# 学期回顾与计划2

## 网络安全三班 林绍钦

我的大一下学期经历中，有小得，有甚失。

从结果上来看，大一下的三门大课（高等数学、基本电路、大学物理）全部都挂掉了，原因不仅是复习备考的时候没有摆正态度，更重要的是随意任性地翘课。不论怎样，挂科都说明了我的学习态度出了问题。

上个学期，虽说有参加电院新生杯比赛并且夺冠，但作为组长，我反而是找到了一个正当的逃避课业的理由，全心全意投入进去，才有了最后不可挽回的课业黑洞，作业欠交，大作业甚至不知情，课程知识点也是模模糊糊，断断续续的，那几场考试对于我来说基本没什么意义，也是我考过的最难受的几场考试。包括重修免修考，估计也过不了，第三学期的绩点直接就扣去了十二分，这个学期的GPA在开学初就已经拉响了警报。

经过了一个假期，我又有所松懈，虽说在军训的时候找回了状态，军训结束后又打回了原形，我认为自己的问题主要是在作息和习惯上。保证好有规律的作息，保证一定量的自习时间，是一切的前提。所以我打算定下详细的时间表，先保证健康良好的作息。

时间	内容
6: 00 - 7: 00	晨跑/洗漱洗澡
7: 00 - 8: 00	晨读（英语）
8: 00 - 12: 00	早课/（自习）
12: 00 - 14: 00（或12:55）	午饭、睡觉、内务
14: 00 - 20: 30	午课晚课/（自习）
20: 30 - 22: 30	（自习）
23: 00 - 6: 00	睡觉

每日运动：长跑4km

每天晨读英语

保证每天 **四小时** 自习时间即可（包括周末），必须到自习室或者是图书馆

剩下的自习时间可以自由安排，尽量不要玩容易 **沉迷** 的游戏

**电子产品不能拿上床**

不论结果怎样，先尝试着坚持一段时间。希望这个学期能有比较大的改观。