因为大三并没有体育课，需要平时自主的进行一些有效的锻炼，哪怕是一些简单的散步也是不错的，计划在天气允许的情况下每天晚上晚饭后进行体育锻炼。本学期要进行的学习任务还是比较重的，包括着各种科目的学习，在整个学期中还会穿插着科研训练项目的相关内容的学习和进展。

软件课程设计：这门课程是将我们学习的东西融会贯通的一门课程，这门课程是在先修课程《J2EE实用基础》的基础上完成一个基于J2EE的web应用程序项目的需求分析、设计、编码、测试、部署和演示答辩任务。，课程偏向实践的方面会比较多，这是将我们之前学习到的知识运用起来，并且要学习运用一些没有学习过的知识，要将之前学习的网页设计与开发，数据库基础，J2EE编程，以及还未学习的软件项目管理给综合运用起来。这门课程是一个合作项目，需要在完成个人任务的基础上，提高自己团队合作能力。因为这门课程的综合性强，覆盖范围广泛，进行的时间长，需要自学的内容多，老师指导部分较少，需要将学习的节奏，计划掌握好。完成各学科的学习，包含大作业的作业有过各个项目，需要调节耗时间完成各个学科的项目，大三上学期是一个比较方便提升自己的时间，随着大学期间的积累，已经能够将之前学习的知识结合运用起来进行二次学习，听到的看到的全部不是自己的知识只有用过的知识才是自己的知识。在学习的过程中还要多浏览一些优秀的网站，善于分析借鉴其设计思路和布局方法，见多方能识广，进而才可以融会贯通，取他人之长为我所用。

多参加志愿活动，为社会做出贡献，社会培养了我们，我们是时候去回报社会了，也在这个过程中学习着提升自己。每个学期为自己的学习设定一个合适的目标，这个学期要比之前的成绩有着适当的进步。

总结前一个星期的收获：完成了哪些既定的任务，怎样才能做的更好，哪些没有完成，应该怎样补救，哪些任务完成的比预期更好。上一个星期的锻炼，自己有怎样的成长。

对接下来的一星期，做一个比较完善的行动计划。对于一个星期的计划来说，最重要的便是，在星期日的总结与计划部分，因为，这样决定着自己，让自己明白，让自己理解，上一星期有什么样的收获，接下来的一星期应该做些什么，这样做，自己会有什么样的收获。还有，一星期的总结，能让自己感觉到自己每时每刻都在进步，都在成长，这个世上，还有什么比感觉到自己在成行更加快乐的事。每天不要给自己太多的任务，要适当适量，要一步一步的走，这样，每天都能完成既定的任务，每天都能感觉到自己在进步，每天都会过的很充实。