

# 初中物理心得体会(模板8篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

## 初中物理心得体会篇一

期中考试物理成绩，不是一般的差。面对只有30多分的成绩，我难过伤心又不满。古语说：“知耻近乎勇”，我不会气馁，一定要战胜困难。

接下来，我对成绩不好的原因进行了冷静的分析。首先，课堂上没有跟进老师的思路。

高中物理课程，课堂容量大。课堂中大都有些公式、定理性内容以及基础题型，这些都是解题的关键、向导、依据。而我时常在老师讲课时走神，所以在以后的解题中，就觉得课本上的内容怎么会有那么多不会的。其次，成绩差跟我自己懒于复习基础知识、懒于做题是有非常大的关系的。平时老师布置的作业，都没有按时完成。总是有一种侥幸心理：老师检查不到我的作业。

看着那些没有完成的作业，便知道了成绩不理想的答案了。高考毕竟是考察我们用知识解题的能力，平时练的太少，考试时完全是陌生的感觉。真是，书到用时方恨少。我觉得需要从以下几个方面来解决问题。

第一，克服畏难情绪，变要学为乐学，培养学习物理的兴趣。子曰：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”看来培养学习物理的兴趣，以学习物理为乐，能克服畏难情绪，给我带来好的成绩。我坚信：成功源于乐趣。

第二，上课紧跟老师思路，听懂老师所讲内容，并形成自己思路。课堂学习，是我学习的主要阵地，也是我主要的学习时间。力争听懂老师讲的每一句话，每一道题，并总结老师所讲内容。

第三，课下多做题，多练习。就像要成为好厨子，就必须多做菜一样，我想要取得好的成绩，平时就得多做题，孰能生巧。

上天不负苦心人。努力，终于收获。

## 初中物理心得体会篇二

20xx年物理复习研讨会于3月7号在里庄中学召开，九年级全体物理教师到会参加研讨。

- 1、观摩里庄中学王勇老师的复习课《力》。
- 2、教师分组进行研讨，交流九年级物理复习计划与方法。
- 3、袁老师组织主持交流各组研讨结果，并对20xx年物理中考试题变化进行分析。

研讨会上，与会教师认真观摩了该校王勇老师执教的《力》，该堂课颠覆了传统的复习课模式，大胆地进行了创新，让学生进行小组领学积极参与，极大地激发了学生的学习兴趣，课堂上学生学得积极、主动。教师们通过观摩拓展了复习课中调动学生学习兴趣的思路，进一步明确了通过复习使学生分析问题和解决问题的能力有较大提升的途径。课后，参加活动的老师对两堂课的课堂教学进行了精彩的点评。

最后，县教研室袁老师具体阐述了20xx年中考复习热点，高度概括，凝练实效，提出了不少有建设性的意见，供与会老师借鉴，要求老师们以生为本，以考纲为本，重视实验，关

注前沿，注重复习效率。

通过这次教研活动，对于今后物理中考复习阶段的教学起到了重要的指导作用，让老师们理清了复习思路，从而提高课堂复习教学的效率，参会教师一致认为不虚此行，收获很多。

## 初中物理心得体会篇三

物理一度是让我很头疼的一个学科，刚开学的几节物理课我都是在发懵的状态中度过的，导致第一次单元检测我的物理成绩没有及格，这对我来说是一个很大的打击。我反思原因，找出问题的根源，对症下药并坚持不懈的努力，我的物理成绩才有了起色。现在和大家简要做下分享。

首先，学物理最重要的是端正态度，应给予物理足够的重视。还要认识到物理学科的难度。决大多数高中理科生认为物理是高中最难的科目，所以在学习中遇到困难要正确面对，有些学生就是因为“难”才吓倒的。

培养学习物理的兴趣，主动学习。兴趣是的老师，只有对物理学习有了浓厚的兴趣，才能主动学习，发掘课本上没有的知识，这点很重要。从老师那里学来的东西是远远不够的，你要有自己的想法，不拘泥于老师所授、课本所讲。有的同学就是因为对物理没兴趣、学习不主动，总是把物理题中描述的事件停留在纸面上，学物理仅仅是为了完成学业。

其次，上课前要预习，时间不用太多，每天晚上做完作业后，抽出半小时的时间看下下一节的内容，将知识预先浏览一下，一则可以帮助我们熟悉课上所要学习的知识，做好上课的知识准备和心理准备；二则可以使我们明确课堂的重点，找出自己理解上的难点，从而做到有的放矢地去听课。有的同学感到听课十分吃力，真正原因就是没有做好预习，本来物理知识接受起来就比较难，课上老师讲得时候，自身还没有做好准备，就形成了填鸭式听讲。

另外，上课的时候要做到有效听课。什么是有效听课呢？就是带着问题去听讲。预习的时候不懂的题目课上都要竖起耳朵认真听老师讲。这就要求我们不仅要提前熟悉学习内容，做到有的放矢，还要有一个主动学习的态度，而不是被动听课。

还有，无论是新课学习还是旧课的预习，都要做好笔记。高中物理知识点比较多，题型也变化多端，但万变不离其宗，一定要真正吃透基础知识点。

再次，下课后不要急着完成作业，要做好复习。物理知识的复习不同于语文，不在于记忆，而重点在于理解渗透。下课后可以第一时间翻下老师讲过的内容，把知识点都整理一下，是做个知识框架出来，这不仅仅有助于把知识点整理得更清晰，看起来更加一目了然，同时，整理得过程也让我们又一次进行了记忆和整理，这些知识进一步得到了巩固。复习时间建议是20分钟左右就好，然后我们再去完成当天的作业。这时候肯定会发现作业变得不那么难了。

最后，完成老师布置的家庭作业。完成作业是整个学习过程中必不可少的一环，重在对课堂上的知识加以巩固，同时还能检验我们的学习效果，了解自己具体还有哪个地方掌握得不够好。所以，要想取得好成绩，作业是万万不能偷懒的。

物理学科之所以难，主要在于课本上的知识点大多比较枯燥，如果只是强行记忆这些干巴巴的字眼，难免收效甚微。所以，在学习一些知识的时候，适当得运用一些方法。总之，无论是记忆什么，都必须要在理解的基础上加以记忆，而不是死记硬背。有些同学在初中学习物理时，以记忆为主，而且效果也不错，这样导致在物理学习中不求慎解。必将成为高中物理学习的一大障碍，现在应该培养分析理解的能力了。我们理解之后，可以再总结一些口诀来进一步加强，背口诀的时候要在脑海中回忆它们的具体内容及原理，这样才能加强记忆。比如，有一个很好的口诀，叫做“物体有惯性，惯性物属性，大小看质量，不论动与静”。这样遇到“质量越大

的物体惯性越大，质量越小的物体惯性越小”的选择或者判断，就可以很明确得下笔了。

除了学习步骤，记忆方法上要加以注意以外，学好物理还要适当得做一些习题。

在练习物理习题的时候，要注意习题不在于多，而在于精。按每道题的性质，物理题分为常考题，易错题，难题，好题。常考题一般考察基础知识点的理解，要求对知识透彻理解，灵活把握，这种题目我们如果真正掌握了知识点，做起来一般没有问题；易错题是大部分同学都容易错的题，会考察一些容易混淆的点，易错题存在共通性和个体差异性，所以我们是能够自己准备一个错题本，明确自己经常错的地方，再遇到同类型题目的时候就要警惕了。

接下来说下难题和好题，前面的两种题型如果我们掌握得还好的话，差不多成绩能到中等偏上水平，但如果想继续突破，进入尖子生行列，我们就应该关注一下难题和好题了。难题指的是难度偏高，考察比较综合的题目，一般考察知识点较多，且阅读量较大，这种题目一定要深挖题意，弄清楚题目具体说的是什么，透过现象看本质；好题，就是有代表性的典型题目，往往一道题目考察了这个章节的好几个知识点，而且解题方法和思路都非常巧妙，如果自己一开始做没有思路的话，可以先参照着答案，搞懂具体思路后自己再试着捋一遍，具体分析这道题目的解题关键，运用了哪些知识方法等，以后在遇到同类型的题目后，我们就知道从哪些方面加以思考了。

## 初中物理心得体会篇四

惰性是人类的弱点之一，人人都有惰性，这在初中学生身上表现得更为明显：初中时期的科目多，课时多，相对要让学生掌握、吸收的知识也多，学生们大部分时间都处在负荷运行状态，惰性就显而易见。如果教师能帮助他们完成一些任

务，帮他们减轻一些负担，他们就会有更多的时间来进行消化、理解，并对教师抱有感恩的心理，这对于培养良好的师生关系有着重要的意义。初中学生由于身心发展的特点，此时的逻辑思维能力以及抽象思维能力都有一定的局限性，全局观念以及综合知识的能力都不足，所以，教师对知识进行综合就显得尤为重要了。比如在“声现象”的学习中，教师可以将声现象的成因、传播方式以及回声现象进行整理，对其中涉及的相关知识，比如音色、音调、响度等知识进行举例对比，便于学生的认识，同时运用生活中相关的，最好是与大家生活密切相关的事例进行说明，比如某同学上课悄悄和旁边的同学说话，教师就可以说：我根据某同学的音色就知道你是谁了，你的音调不要太高了，都快赶上我了！这样，既委婉地批评了那位同学，又让大家学习至了一些概念。可谓一举两得一。

## 二、兴趣的培养

养主要是对学生主动性的培养，对于兴趣的培养，我的想法就是“星星之火可以燎原”：一步步慢慢来，刚开始学生可能不喜欢物理，对物理不理解，这很正常，有一个学年的时间，我可以慢慢地培养学生的兴趣。首先在班上成立以课代表为首的“物理兴趣小组”，由教师直接培养，帮助他们发现、总结生活中的一些小知识、小道理，在班上建立“物理板报”，定期更新；还可以协助他们做一些小玩具、小模型，在班上进行宣传、演出，吸引其他同学的兴趣，进而慢慢扩大队伍，吸引更多学生的兴趣。这样做的好处，就是学生之间的交流容易了，比教师说得再天花乱坠效果都要好得多。培养了学生的学习兴趣，就不用再担心他们不想学、不爱学了，教学的目的就会更容易达到。

## 三、实验的协助

物理的一个重要特点就是可以从事实验，很多的知识我们都可以通过简单的实验来说明。特别是对于书面语很难表达出

来或是在书本上看不到效果，需要亲自动手实践的例子，比如电路图。电路图是初中物理的一项重要知识，也是日常生活中实用的一项技能。但是很多学生难以理解，比如我们班上的一个学习很好的同学，他根据所学的知识回家接电路，结果造成短路，差点出事。如果在教学的过程中加上实验，让学生动手实践、亲身体会，那么就会收到不一样的效果。

结，他们很认真地看完整个过程，并从中发现了“沸腾前气泡越往上越小，沸腾时气泡越往上越大”这个规律，这对于他们以后认识水是否沸腾有着非常重要的作用。

还有凸透镜的成像原理，如果单单在课堂上讲，学生肯定无法理解，这就需要我们准备器材，让学生动手实验，这样就会加深他们的印象，并且也锻炼了他们的动手能力以及团队合作能力。如果在教学中我们多让学生进行动手实践，扩大他们的视野范围，这对他们的实际意义是无法估量的。

#### 四、实用的巩固

学习的目的在于运用，如果能将学习的知识在生活中予以及时的运用，那么就会进一步巩固知识，真正达到“学以致用”的效果。比如水的各种各样的形态，在现实生活中，我们就需要让学生理解并加以运用，让他们知道雾、露、雨、白气等是液化产生的；雪、霜、雾凇是凝华产生的；冰雹和房檐的冰柱是凝固产生的。并且，要知道为什么锅炉旁边贴有“高温危险”标识。要知道被水蒸气烧伤是比开水烧伤更严重的，因为如果被烫，就是先被水蒸气烫，还要被开水烫，让大家注意危险，切勿靠近。

任何知识的学习都是一个快乐的过程，之所以让学生感觉苦涩、难受，可能就是教师方法的问题，在教学的过程中，只要我们多总结经验教训，多分享彼此的成功心得，相信教学就会变得更加轻松、简单，也让学生学得开心、快乐！（作者单位：山西省文水县西槽头中学）

# 中专英语教学的做法例谈

史红领

中等专业学校是以培养专业技能型人才为主要目的的。由于学生的普遍认知水平比较低，对于中专英语这门课来说更是需要教师的精心备课和辅导。教师要根据学生的实际状况和水准，因人而宜，因材施教，因地制宜，从而实现教学相长。

## 一、充分把握教材

现在中等职业学校英语教学采用的教材基本上还是教育部编写的《中专英语综合教程》。这套教材编写思路清晰，各单元都按“listening and speaking”(听力与会话)、“comprehensive english”(综合英语)、“reading for thorough understanding”(完全理解性阅读)和“fast reading”(快速阅读)四个部分编写，能很好地培养学生的听、说、读、写四项基本技能。

教师可以采用整体教学的方法，将教材中的每一单元的每一部分内容集中起来进行教学，以便使学生在加强训练的过程中达到知识的巩固。例如，教师把“listening and speaking”教学部分的内容放在首要教学的位置，抓住系列性的、连贯性的、强化性的特点将这部分内容一气呵成，“一网打尽”。学生可以在这种形式和方式的反复训练中达到强化听说能力的目的。用同样的教学方法再把其他几个部分逐一化解，这样让学生充分感受到教材模块的简单化，从而激发学习的兴趣和动机。

## 二、特别关注人才

### 1. 采用心理对策，端正学习态度

教师要把“特别的爱给特别的他们”，关注他们的心理健康发展。通过调查、谈话、心理辅导等多种手段来与他们进行沟通交流，及时消除他们的心理障碍，帮助他们树立学习和生活的自信心。随着社会的进步和发展，国际间的交流与合作越来越重要，英语所担当的角色也愈来愈重要。因此，教师要鼓励学生正确对待英语这门课，将来走上社会不懂英语和电脑的人就是文盲。无论干什么工作，都有可能遇到技术理论，其中就有可能是英文资料。比如，生活中我们常见的商标、说明书、广告语等。如果我们懂得了英语，就可以在原有的资料中去挖掘、去创造、去发明，从而获得新的知识。这也是落实科学发展观的迫切需要，也是培养创新型人才的需要。所以，教师要加强对学生的心理辅导，树立正确的人生观、世界观和价值观，从而为学好英语打下良好的基础。

## 2. 创造课堂气氛，激发学习兴趣

分，给学生创造一个情景教学的环节。如商场买衣服、饭店服务、旅游指导等话题，都可以创设一个情景。通过角色扮演，让学生如临其境，不禁增强了学生之间的感情交流，而且也让学生在轻松愉快的气氛中互帮互助，形成比、学、赶、帮、超的学习氛围。教师还可以通过组织学生开展丰富多彩的第二课堂活动，如：英语角、英语演讲、英语晚会等，使学生能不断提高学习英语的兴趣，促进运用英语的能力。在课外活动中，教师要发挥好主导作用，引领活动的主题，避免内容空洞、形式单一、人云亦云现象的发生，使活动成为课堂教学的有效补充。（作者单位：河南尉氏县成人中等专业学校）

## 初中物理心得体会篇五

经过学习我体会到新课程标准不一样与以往的教学大纲，课前我熟读新课程标准及新课程理念的相干资料，透彻理解并把握新课程标准，力争在每节课前仔细研读然后制定具体的教学方案，在教学每个一节课前，精心预备、认真备课，充

分了解学生的学习状态，做到教学中有的放矢，不打无预备之仗。从一学期的教学情景来看效果较好，学生的各项素质有较大的提高。

爱好是的教师，学习爱好的是学生学习物理的动力的源泉。我在教学中十分留意学生学习爱好的培养，我主要是这样做的：教学中不生搬硬套，不弄灌输式教学、不提倡死记硬背，多让学生参与课堂实验和课外探究，让学生在探究中亲身体会和感悟。其次展开课外实践活动，如：弄课外小实验小制作，也联系家长展开家庭活动。另外在课堂上展开适当的情形教学和课堂游戏，教学中尽可能的扩大自我的知识面使课堂更生动也能激起学习爱好。

物理是八年级学生开始接触的一门新课，起初，学生感觉难度较大，学习信心不足有的学天生绩不理想。这类情景我没有急于求成，更没有拔苗助长，而是从发展培养学生的星期动身。适时给学生鼓励，给他们信心，不弄偏困难。从多方应对学生的.学习情景进行评价。用赞美的眼光看学生，相信这点不行那点行，今日不行明天行。对有困难的学生耐心的辅导和帮忙，鼓励他们大胆的参与课堂。很多学生由怕物理到喜欢，由差到好。

放弃老观念和老思想，放手让学生学习，让他们在民主、同等、简便中学习。不是授之以鱼而是授之以渔。在教学中还多对学生情感态度和价值观的教育，教给他们做人的到了道理。

以上是对本学期的教育教学工作扼要的小节，工作中也有疏漏和不足，如：怎样建立较好的评价体系，如何培养学生的自学能力等。在以后的教学中要不断的努力和进取，力求精益求精。

## 初中物理心得体会篇六

8月21日25日，我参加了在华中科技大学举行的高中物理教师培训，虽然时间短，但是内容丰富，感受很深，受益匪浅。既有专家的讲座，得到理念的提升，又有中学同行的表演，感受新课改的精神，同时还有领导的鼓舞和鞭策，让我们一线教师得到理论与实践的充实。我从中受到深刻的思想教育，心灵上得到隆重的洗礼，大脑从繁忙的工作中得到解脱，细思回想导师、教授的精彩讲课，他们的声音、形象久久回荡在脑海，永不退却。教授的思想教育了我，导师的思想影响了我，使我充分认识到学习和掌握一种重要的思想，比学习和掌握一门学科知识更重要。

第一天是人教社周誉蔼琴教授的讲座。高屋建瓴地引领我们走进高中物理新课程。通过为什么需要改革课堂教学以及新课程新在哪里这两个主题。并结合一些很具体案例对新课程改革做了生动地、具体地介绍。我们听后有收获，也有思考。在将要新课程改革的前夜，我们怎么把新课程的理念一步一步地带进课堂。怎么在课堂中有机的整合三维目标。

第二天是北京海淀区教研员苏明义老师的讲座，让我感受到我们中学物理界的这些精英对教育教学的关心和教师职业的执着追求，他幽默、风趣的讲解让我们不知不觉就度过了一上午，既有理论知识，更有实战的经验。这种经验上升为他对教育的四条信念：信念一：教育强调和谐：健康第一，以德育人，开发智慧，贯穿审美（系统性）。信念二：教育追求有效：让师生们用较少时间，能得到较大收获（科学性）。信念三：教育需要激发：用榜样和实例去激励，用问题和交流去启发（艺术性）。信念四：教育要求行动：实践出真知，训练出技能，经验出智慧（技术性）。他把他在教学中总结出来的20条经验毫无保留地教与我们，难能可贵，可以领略其人格魅力。

许晓林、陈继明等其他几个专家的讲座给我们展示了新课改

理念和新的教学模式。新课改给我们基础教育的老师带来了新的挑战和机遇，但无论多么好的课程理念，如果没有教师的教育思想的转变和教学方式方法的更新，都将无法得以落实。教学质量的好坏与我们自身的素质的高低有直接或者间接的关系，这必然要求我们既要加强理论素养的学习，可以是集中学习，更多的是自己学习，要有终身学习的思想和准备，以满足学生需求的不断增长和社会的不断发展，同时可以走出去看看别人的做法，听听别人的课堂，吸取他人之长，补自己之不足。在物理课中，怎么把新课改的理念和精神，把教学的“知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观”很好运用在课堂中，把教和学有机的融合在一起，教师在教学过程中更多的是在导学。教比导容易，在教学过程中有效的把握教学的节奏和环节，除了有很好的掌握教材以为，更多的是有掌握学生，了解学生。教师的教不是演员在舞台上的表演，更不是电视屏幕上的节目，是师生之间的情感交流，思想的沟通。

这样的学习机会是难得的，是很宝贵的，我希望通过这个培训班的培训，努力提高自己的修养和素质，使自己成为学习型 and 专家型的中学教师，“学以致用，研学并进”，充分利用这个平台“广泛交流，资源共享”。

在这几天学习过程中，我作为一名物理教师要时刻提醒自己要让自己的孩子喜欢物理这门学科，可是在教学中我一直有这样的感觉，教书好象就是在教学生做题目，并且题目越难越好，越是能把学生考倒的题目就越是好题，对于每次都考不及格的学生来说能喜欢物理吗？同时与生活的联系也不紧，理论性比较强。我一直有一个感觉就是我们的学生是被教笨，当然这笨并不是指学生的智商而是指学生的各方面的能力。我觉得在教学过程中、我们应该注重以下几个方面的问题：

### 1、应深入研究教材

为适应学生的探索性学习，新教材在内容和形式上作了重大

改革。大量传统的封闭性、定向性习题改成了探索性的“问题”。这些探索性问题的条件、结论、思路等大都具有较强的开放性，没有标准的答案，往往还联系广泛的现实背景，这对教师是一个重大的挑战。所以教师应花大气力钻研教材，对教材作“探索”的探索。要对教材涉及的实际问题进行调查研究，掌握相关资料。要弄清所给的问题可向哪些方面探索，能较恰当地预测有关探索对学生的知识、能力、素养、精神等达到怎样的效果。总之，只有教师对教材研究得深透，探索得深透，才有可能较好地引导学生探索。

## 2、要为学生的探索创设有利的'情境

为有利于学生进行探索性学习，教师应努力为学生创设良好的情境，这些情境包括时间、器材、组织、心理等各个方面。例如，要根据教学的需要，做好学具、教具、音像、课件等各方面的准备；要对学生进行合理的组织安排，保证每个学生都能得到探索的机会；要为探索留有较宽裕的时间，新教材大大减少了练习和习题的数量，这正是给学生留出探索的余地，教师在教学中要合理安排时间，计划性与灵活性相结合，保证“探索”的优先地位；要增强学生探索的兴趣，一方面，对教材中的内容，教师应努力搜集学生熟悉的生活素材与之结合，增强探索内容的趣味性；另一方面，根据探索的内容，应合理运用做游戏、讲故事、竞赛与表演等方法，增强探索形式的趣味性。

## 3、应对学生的探索给予引导和帮助

所谓自主探索，含有两方面的意义：一方面，是指探索的主动性，表明学生是主动地学习，即“我要学”；另一方面，是指探索的独立性，表明学生是独立地学习，即“我能学”。但学生主动地、独立地探索不是生来就有的，而是在学习中逐步形成的，要经历由被动到主动、由依赖到独立的逐步转化的过程。而这种转化，主要靠教师的引导和帮助。所以，积极有效地引导、帮助学生进行探索性学习，是新课程教学

的中心任务。

首先，对学生的探索要进行正确地导向。探索作为一种学习活动，也有有意义和无意义之分。教师应努力把学生引向有意义的探索，减少或避免无意义的探索。不宜信马由缰，放任自流。对学生进行探索的问题，教师应适当提示探索的方向，并当在不宜继续探索时相机予以提醒。

其次，对学生的学习情况应科学合理地予以评价。新课程对学生学习的评价不光要评结果，还要评过程；不光要评显性指标，还要评情感与精神等隐性指标。所以，在教学过程中，教师应注意运用科学合理的方法对学生的学习情况予以评价。通过评价，使学生尝试成功的喜悦，增强继续探索的信心；也使学生及时发现自己的不足，不断改进学习方法，提高学习效果。

把引导探索和教师讲授适当结合。当前，由于大力倡导“引导式”教学和相应的“探索性”学习，“讲授式”教学及相应的“接受性”学习似乎成了“祸水”，人们避之不及。实际上，这是一种误解。课程改革的本质不是教学和学习形式上的改变，而是使学生进行有价值的学习。而任何有价值的学习都属于“意义学习”。根据奥苏伯尔的“意义学习”理论，“意义学习”必须具备两个条件：一是要具有意义学习的意向，即学生具有把新学的知识与自己已有的知识建立起联系的倾向；二是学习的材料对学生具有潜在的意义，即学生将要学习的内容能够跟其原有的知识结构建立实质性的联系。教师的教学方式及学生的学习方式只要能对上述两个条件起促成作用，即能够促成有意义的学习方式，这种教学方式或学习方式就是适宜的，值得肯定的。讲授式教学、接受性学习可能造成“意义学习”，引导式教学、探索性学习也可能造成“机械学习”。总之，教学方式及学习方式并无定式，应由学习内容及学生的情况而决定。新课程教学重视探索，但并不排斥讲授。教师应根据教学内容和学生实际，把学生的探索与教师的讲授有机结合起来。尤其是对那些约定

性的、常规性的、公理性的知识，更应以讲授为主。

## 初中物理心得体会篇七

高一就这样结束了. 迎来了盼望已久的暑假。

时光飞逝，斗转星移。转眼成为高一(6)班一员已一年。回首这半年的点点滴滴，朝朝暮暮，心中顿生了许多感触。这一年中经历的每一天，都已在我心中留下了永久的印记，因为这些印记见证我这样一个新生的成长。在过去一年的内，通过不断地学习，我收获了很多. 时间就是这么无情头也不回的向前走着，而我们却在为了不被它丢下死命的追赶着。

回想自己还是考生的那段日子，显得是那么的遥远。我在憧憬中懂得了来之不易的珍惜;在思索中了解了酝酿已久的真理;在收获后才知道努力的甜美。突然觉得自己似乎明白了许多事情，但是仔细琢磨后又不尽然。

本人个人认为自己还是蛮关心班集体和他人的。尊重教师，同学之间可以真诚相待;能遵守学校各项纪律，遵守公共秩序，遵守社会公德，不在楼道中追跑打闹;不迟到、不早退、不旷课;上学穿校服，不佩戴饰物，发型规范;举止文明;有良好的卫生习惯，不乱扔废弃物。

我深知学习的重要性。中学时代是学习现代科学知识的黄金时代，中国的本科教育又是世界一流的，我应该抓住这个有利的时机，用知识来武装自己的头脑，知识是无价的。在课上能够做到认真听讲，有时会跑神，但是在老师提醒下，能够及时反应过来。我可以认真地完成各项作业。目前对自己的成绩很不满意!! 各项成绩真的蛮差的。学习还是蛮努力的，但是就是考不好，原因只在我，太懒!! 能看一遍就不看第二遍，能读一遍就不读第二遍。一定要改!! 不能再因为懒，再耽误三年。我要改善自己的学习方法：首先，合理安排时间，调整好作息时间，分配好学习、工作、娱乐的时

间。

时间是搞好学习的前提与基础，效率和方法更为重要。其次，要保质保量的完成老师布置的作业，老师布置的作业一般是她多年教学经验的总结，具有很高的价值，应认真完成。认真对待考试，考前认真复习。另外，积极阅读有关书籍和资料，扩大自己的知识面；经常提出问题，与同学讨论，向老师请教；抓住点滴时间学习一些其它专业领域的知识，知识总是有用的。仍需继续努力，抓紧自己的学习。知识无止境，探索无止境，人的发展亦无止境，我还有很多的知识需要学习。

以前我不太喜欢劳动，但是在高一(6)班，让我觉得这个大家庭里，我应该出份力，我要像爱护我的家庭一样爱护班级。

上体育课还是蛮认真地，有时候就是想偷点小懒，但是每次都可以自觉改正。身体素质不太好，以后会加强锻炼的。

以上是我对高一上学期期末一些方面的个人总结，我将结合这个小结回顾过去，确定未来的发展目标，我对未来充满信心。自然，这需要老师们的精心培养和同学们的真诚帮助。

## ps□暑假计划

在写完作业的基础上，自主复习一下高一的知识，并在辅导老师的帮助下，预习一下高二的知识。。

## 初中物理心得体会篇八

下面是本站推荐的学习心得体会范文供您参考：

在数理化三科中，物理在解题逻辑上对思维的要求更深一层，或者说，物理更需要对知识点的感悟，因为它重视分析，这一点在力学上表现得尤其明显。力学不管是在初中物理还是

高中物理中占的比例都很大，并且题型一般归于难点和重点，然而解决该难点的金钥匙就是对物体受力的正确分析，这一能力不仅与日常生活中的物理分析意识有关，然而更重要的是课后大量辅助练习资料的积累。做练习并不是做得越多越好，手头有一两本好的资料便可以了，而很多同学可能认为只要把练习做完，这些知识便算是掌握了，其实不然，你不妨试试：在老师讲完一个新知识点且已把关于这部分的练习解决掉后，当再过一个星期，你再重新翻看相同的题型，你会惊愕地发现原来自己其实连最基本的理论知识都没掌握，更何况还要利用它来分析难题。

很多同学都有这样的经验：每当考试考砸后，都会埋怨哪道大题又没做对，哪个解题因素又没考虑，其实这些都没关系，因为大题的分大家一样丢，而丢分最严重的是那些最基本的选择题，填空题，因此千万别小看课本，因为那才是最容易拿分的。而许多同学往往忽视这些。又例如运动和力的关系，有很多同学都搞不太清楚，越搞越晕，越学越犯迷糊，越觉得复杂。其实它们的关系很简单，就是牛顿第一定理和牛顿第二定理的直接应用。第一定理就告诉了我们处于平衡状态(静止或者匀速直线运动)的一定不受力(这种情况一般很少)或者受平衡力作用，而受到平衡力作用的一定处于平衡状态。而牛顿第二定理  $f=ma$  则再明白不过的说明了有力就有加速度，有加速度就会有力，而加速度的存在就说明物体的运动状态在改变，没有加速度那么物体的运动状态就不会变，从而得到力是物体运动状态改变的原因，而运动状态的改变自然就是力作用的结果，因此这样一理解了那么对于力和运动的关系的把握肯定要上一个台阶，也不会再犯迷糊了，所以基本概念实际上是学物理最重要的。

在学习过程中还要注意及时归纳总结，特别是在经过一个阶段的学习以后，经验和教训都要一起总结，总结经验主要就是把一些好的经典的解题方法和思路在过一过目，看自己是否真正的掌握了。而总结教训则是把自己平时总喜欢犯的一些错误归结到一起，看看它们的共同点，并找出症结，这样

对症下药才能达到立竿见影的效果，如果是基础知识没有掌握牢固，那么就加强基础的学习，而如果是计算上的问题，那么就要注意计算能力的提高。

另外还有一个最重要的问题就是关于考试的问题，作为学生，就要面对各种各样的考试，考试的成绩和结果也对自己有着或大或小的影响，因此对于每一堂考试我们都希望能够顺利的考好。

考试最重要的一点就是调整好自己的心态，在考试和学习中，一个人的心态是非常重要的。有好多在复习时往往会产生急躁情绪，担心自己复习不完，这一点就体现出我前面所说的指定复习计划的好处，只要按照计划去安排自己的复习，就肯定能完成，而且可以随时看出自己复习的进度，这种担心也就没有了。另外复习实际上只是对前阶段所学知识的一种回顾和突击，因此不可能像平常学习那样对每一个细小的知识点“死抠”，这些是看平时的积累的，复习特别是考前短暂的复习只能起到一个调整以及加深巩固知识在脑海中印象的作用，真正的解答物理题的水平是靠平时的点点滴滴积累起来的，不要寄希望于通过复习能够使得自己的水平有一个质的提高，即使是考试成绩提高了很多，那也只能说明是这一次心态的调整和战术的采用很成功，使得自己得到了正常甚至是超常的发挥。在考试中，要在战略上藐视，战术上重视，就是说在复习时要做好充分的准备，而一旦进入考场就要放松心情沉着应战，心理上不要胆怯，就像做一堂练习一样。但是又不能完全看作一次平时的练习，因为毕竟是考试，因此要很细心的检查和计算，不能马虎大意，这就是所谓战术上的重视。总之只要平时下了一定的功夫，再以这样的形态应战，就一定能取得好成绩。