

# 最新高中物理教学心得(精选8篇)

工作心得的写作可以让我们更好地认识自己，发现自己的优点和不足，并及时调整工作状态。接下来是小编整理的一些经典培训心得文章，相信能给大家带来一些写作思路 and 技巧。

## 高中物理教学心得篇一

作为一个理科生,对物理的学习深有感触,也经历了从疑惑迷茫到豁然开朗的过程,高考中我物理考了143分,虽然离最高分还有差距,但我愿意跟同学分享我学习物理的几点心得:

### 1. 模型归类

做过一定量的物理题目之后,会发现很多题目其实思考方法是一样的,我们需要按物理模型进行分类,用一套方法解一类题目。例如宏观的行星运动和微观的电荷在磁场中的偏转都属于匀速圆周运动,关键都是找出什么力提供了向心力;此外还有杠杆类的题目,要想象出力矩平衡的特殊情况,还有关于汽车启动问题的考虑方法其实同样适用于起重机吊重物等等。物理不需要做很多题目,能够判断出物理模型,将方法对号入座,就已经成功了一半。

### 2. 解题规范

高考越来越重视解题规范,体现在物理学科中就是文字说明。解一道题不是列出公式,得出答案就可以的,必须标明步骤,说明用的是什么定理,为什么能用这个定理,有时还需要说明物体在特殊时刻的特殊状态。这样既让老师一目了然,又有利于理清自己的思路,还方便检查,最重要的是能帮助我们在分步骤评分的评分标准中少丢几分。

### 3. 大胆猜想

物理题目常常是假想出的理想情况，几乎都可以用我们学过的知识来解释，所以当看到一道题目的背景很陌生时，就像今年高考物理的压轴题，不要慌了手脚。在最后的20分钟左右的时间里要保持沉着冷静，根据给出的物理量和物理关系，把有关的公式都列出来，大胆地猜想磁场的势能与重力场的势能是怎样复合的，取最值的情况是怎样的，充分利用图像提供的变化规律和数据，在没有完全理解题目的情况下多得几分是完全有可能的。

#### 4. 知识分层

通常进入高三后，老师一定会帮我们梳理知识结构，物理的知识不单纯是按板块分的，更重要是按层次分的。比如，力学知识从基础到最高级可以这样分：物体的受力和运动公式，牛顿三大定律(尤其是牛顿第二定律)，动能定理和动量定理，机械能守恒定律和动量守恒定律，能量守恒定律。越高级的知识越具有一般性，通常高考中关于力学、电学、能量转化的综合性问题，需要用到各个层次的知识。这也提醒我们，当遇到一道大题做不出或过程繁杂时，不妨换个层次考虑问题。

#### 5. 观察生活

物理研究物体的运动规律，很多最基本的认识可以通过自己平时对生活的细致观察逐渐积累起来，而这些生活中的常识、现象会经常在题目中出现，丰富的生活经验会在你不经意间发挥作用。比如，你仔细体会过坐电梯在加速减速时的压力变化吗？这对你理解视重、超重、失重这些概念很有帮助。你考虑过自行车的主动轮和从动轮的区别吗？你观察过发廊门口的旋转灯柱吗？你尝试过把杯子倒扣在水里观察杯内外水面的变化吗？我觉得物理学习也需要一种感觉，这就是凭经验积累起的直觉。

## 高中物理教学心得篇二

学习物理重要，掌握学习物理的方法更重要。学好物理的“法宝”包括预习、听课、整理、应用(作业)、复习总结等。大量事实表明：做好课前预习是学好物理的前提；主动高效地听课是学好物理的关键；及时整理好学习笔记、做好练习是巩固、深化、活化物理概念的理解，将知识转化为解决实际问题的能力，从而形成技能技巧的重要途径；善于复习、归纳和总结，能使所学知识触类旁通；适当阅读科普读物和参加科技活动，是学好物理的有益补充；树立远大的目标，做好充分的思想准备，保持良好的学习心态，是学好物理的动力和保证。注意学习方法，提高学习能力，同学们可从以下几点做起。

### 一、课前认真预习

预习是在课前，独立地阅读教材，自己去获取新知识的一个重要环节。

课前预习未讲授的新课，首先把新课的内容都要仔细地阅读一遍，通过阅读、分析、思考，了解教材的知识体系，重点、难点、范围和要求。对于物理概念和规律则要抓住其核心，以及与其它物理概念和规律的区别与联系，把教材中自己不懂的疑难问题记录下来。对已学过的知识，如果忘了，课前预习时可及时补上，这样，上课时就不会感到困难重重了。然后再纵观新课的内容，找出各知识点间的联系，掌握知识的脉络，绘出知识结构简图。同时还要阅读有关典型的例题并尝试解答，把解答书后习题作为阅读效果的检查，并从中总结出解题的一般思路和步骤。有能力的同学还可以适当阅读相关内容的课外书籍。

### 二、主动提高效率的听课

带着预习的问题听课，可以提高听课的效率，能使听课的重

点更加突出。课堂上，当老师讲到自己预习时的不懂之处时，就非常主动、格外注意听，力求当堂弄懂。同时可以对比老师的讲解以检查自己对教材理解的深度和广度，学习教师对疑难问题的分析过程和思维方法，也可以作进一步的质疑、析疑、提出自己的见解。这样听完课，不仅能掌握知识的重点，突破难点，抓住关键，而且能更好地掌握老师分析问题、解决问题的思路和方法，进一步提高自己的学习能力。

### 三、定期整理学习笔记

在学习过程中，通过对所学知识的回顾、对照预习笔记、听课笔记、作业、达标检测、教科书和参考书等材料加以补充、归纳，使所学的知识达到系统、完整和高度概括的水平。学习笔记要简明、易看、一目了然，符合自己的特点。做到定期按知识本身的体系加以归类，整理出总结性的学习笔记，以求知识系统化。把这些思考的成果及时保存下来，以后再复习时，就能迅速地回到自己曾经达到的高度。在学习时如果轻信自己的记忆力，不做笔记，则往往会在该使用时却想不起来了，很可惜的！

### 四、及时做作业

作业是学好物理知识必不可少的环节，是掌握知识熟练技能的基本方法。在平时的预习中，用书上的习题检查自己的预习效果，课后作业时多进行一题多解及分析最优解法练习。在章节复习中精选课外习题自我测验，及时反馈信息。因此，认真做好作业，可以加深对所学知识的理解，发现自己知识中的薄弱环节而去有意识地加强它，逐步培养自己的分析、解决问题的能力，逐步树立解决实际问题的信心。

要做好作业，首先要仔细审题，弄清题中叙述的物理过程，明确题中所给的条件和要求解决的问题；根据题中陈述的物理现象和过程对照所学物理知识选择解题所要用到的物理概念和规律；经过冷静的思考或分析推理，建立数学关系式；借助

数学工具进行计算，求解时要将各物理量的单位统一到国际单位制中；最后还必须对答案进行验证讨论，以检查所用的规律是否正确，在运算中出现的各物理的单位是否一致，答案是否正确、符合实际，物理意义是否明确，运算进程是否严密，是否还有别的解法，通过验证答案、回顾解题过程，才能牢固地掌握知识，熟悉各种解题的思路和方法，提高解题能力。

## 五、复习总结提高

对学过的知识，做过的练习，如果不及时复习，不会归纳总结，就容易出现知识之间的割裂而形成孤立地、呆板地学习物理知识的倾向。其结果必然是物理内容一大片，定律、公式一大堆，但对具体过程分析不清，对公式中的物理量间的关系理解不深，不会纵观全局，前后联贯，灵活运用物理概念和物理规律去解决具体问题。因此，课后要及时的复习、总结。课后的复习除了每节课后的整理笔记、完成作业外，还要进行章节的单元复习。要经常通过对比、鉴别，弄清事物的本质、内在联系以及变化发展过程，并及时归纳总结以形成系统的知识。通过分析对比，归纳总结，便可以使知识前后贯通，纵横联系，并从物理量间的因果联系和发展变化中加深对物理概念和规律的理解。这样既能不断巩固加深所学知识，又能提高归纳总结的能力。

## 六、做好思想准备，调整好学习心态

在学习物理的第一课时，老师都会讲物理难学，在未学习物理之前就从高年级同学那里听说物理教难学。因此大部分同学在学习物理时都带有一些不正常的学习心态，主要表现在以下几个方面：(1)紧张、畏惧心理。物理难学在他们的心灵里留下了深深的烙印，他们害怕上物理课，害怕做物理作业，害怕老师课堂提问，害怕老师的个别谈话，怕做实验、怕动手，千方百计地回避学习，胆怯的心弦一天到晚紧绷着，不能理论联系实际，不能在实践中运用学过的知识，久而久之

之，越怕越难学，越难越怕学。(2)“一口吃个胖子”的心理。想把成绩搞上去，但经过一段时间的努力，成绩仍没有什么大的起色，随即产生“反正学不好了”和“我不是学习的料”的错误心理。(3)消极心理。学习松松垮垮、马马虎虎，懒惰思想较重，学习缺乏主动性，处于被动应付状态，上课时经常“开小差”，盼望着“快下课”，老师提问大都说“不会。”

诚然，物理是难学，但绝非学不好，只要按物理学科的特点去学习，按照前面谈到的去做，理解注重思考物理过程，不死记硬背，常动手，常开动脑筋思考，不要一碰到问题就问同学或老师。在学习中找到适合自己的学习方法，从学习中去寻找乐趣，就能培养自己学习物理的兴趣。比如一个学生在学习力的图示时就编了这样的顺口溜：“四定即定作用点、定方向、定标度、定长度，两标即标箭头、标数值和单位。”现代社会的发展，物理学起着不可估量的作用，同学们要以振兴中华为己任，以学好物理报效祖国为内部动力，要认识到自己学习的责任感和建设祖国的使命感，从而自发地、积极地、主动地学习，就一定能学好物理知识。

先把书本基础内容搞懂，要理解透彻。公式、定理都要滚瓜烂熟。还要把学过的知识点分类整理，做到心中有数。

看到题目时，首先分析考的是什么知识点，具体到什么公式，什么定理。然后根据已知和所求顺推、逆推求解。

还有，我的经验，改错本是一个很有用的东西哦！把自己的错题收集起来，改正，写明原因，心得，做了还需要经常看才会有效果。其实有时候也并不需要照搬照抄把整个题写下来，把知识点记下就行。还有重要的一点是要整理的有条理，避免重复劳动。

## 一、观察的几种方法

- 1、顺序观察法：按一定的顺序进行观察。
- 2、特征观察法：根据现象的特征进行观察。
- 3、对比观察法：对前后几次实验现象或实验数据的观察进行比较。
- 4、全面观察法：对现象进行全面的观察，了解观察对象的全貌。

## 二、过程的分析方法

- 1、化解过程层次：一般说来，复杂的物理过程都是由若干个简单的“子过程”构成的。因此，分析物理过程的最基本方法，就是把复杂的问题层次化，把它化解为多个相互关联的“子过程”来研究。
- 2、探明中间状态：有时阶段的划分并非易事，还必需探明决定物理现象从量变到质变的中间状态(或过程)正确分析物理过程的关键环节。
- 3、理顺制约关系：有些综合题所述物理现象的发生、发展和变化过程，是诸多因素互相依存，互相制约的“综合效应”。要正确分析，就要全方位、多角度的进行观察和分析，从内在联系上把握规律、理顺关系，寻求解决方法。
- 4、区分变化条件：物理现象都是在一定条件下发生发展的。条件变化了，物理过程也会随之而发生变化。在分析问题时，要特别注意区分由于条件变化而引起的物理过程的变化，避免把形同质异的问题混为一谈。

## 三、因果分析法

- 1、分清因果地位：物理学中有许多物理量是通过比值来定义

的。如 $r=u/r$ 、 $e=f/q$ 等。在这种定义方法中，物理量之间并非都互为比例关系的。但学生在运用物理公式处理物理习题和问题时，常常不理解公式中物理量本身意义，分不清哪些量之间有因果关系，哪些量之间没有因果关系。

2、注意因果对应：任何结果由一定的原因引起，一定的原因产生一定的结果。因果常是一一对应的，不能混淆。

3、循因导果，执果索因：在物理习题的训练中，从不同的方向用不同的思维方式去进行因果分析，有利于发展多向性思维。

#### 四、原型启发法

原型启发就是通过与假设的事物具有相似性的东西，来启发人们解决新问题的途径。能够起到启发作用的事物叫做原型。原型可来源于生活、生产和实验。如鱼的体型是创造船体的原型。原型启发能否实现取决于头脑中是否存在原型，原型又与头脑中的表象储备有关，增加原型主要有以下三种途径：1、注意观察生活中的各种现象，并争取用学到的知识予以初步解释；2、通过课外书、电视、科教电影的观看来得到；3、要重视实验。

### 高中物理教学心得篇三

在学习过程中，我作为一名物理教师要时刻提醒自己要让自已的学生喜欢物理这门学科，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：

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.

这次课程改革是一场根本性的、全方位的变革, 课程、教学、学习、评价等各方面有众多的问题亟待研究. 本文所谓教学的三个“突出”, 仅为教学研究方面的一孔之见, 试为引玉之砖, 以期和老师们进一步探讨.

## 高中物理教学心得篇四

在高中理科各科目中, 物理科是相对较难学习的一科。下面是有高中学生物理学习心得, 欢迎参阅。

在学习过程中, 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：

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。

这次课程改革是一场根本性的、全方位的变革，课程、教学、学习、评价等各方面有众多的问题亟待研究。本文所谓教学的三个“突出”，仅为教学研究方面的一孔之见，试为引玉之砖，以期和老师们进一步探讨。

距离高考的时间已经不多了，在这有限的时间内，在物理学科的复习方面，提出以下几点建议，供广大考生参考。

## 1. 针对自己的实际水平，确定出复习的策略

高考是选拔性的考试，其目的就是要将不同层次的考生区分开来。可以说，经过了高中三年的学习，自己属于哪个层次已经基本定型，要正视自己的实际程度和水平，既不要好高骛远追求自己根本达不到的目标，也不要自暴自弃随意降低自己追求的目标。在下一阶段的复习中，要根据自己的实际情况，明确自己的复习方向，从而制定恰当的复习策略。在对待练习题时，一定要注意针对性，加强练习适合自己的题目。如对于程度不是太好的学生来讲，就不要在一些诸如“高考最后一题”那样的难题上去浪费时间。

对于一般学生来说，任何一份高三的综合试题，其中的题目都可分为三类：一是有充分的把握可以正确解答出来的题目；二是读了几遍题但总不能在头脑中清晰地反映出题目所述的物理过程，因此找不到解决问题的突破口；三是虽然可以进行正确的解答但总觉得心中无底，或好象自己能够做出来，但一时又不能给出正确的解答的题目。当然如果能够将所有题目都弄得非常清楚是最理想的，但到了复习的后期，在短时间内达到这样一个理想化的目标几乎是不可能的。正因如此，针对这三类题目在后期你要区别对待。

对于第一类题目，“做过且过”。这样的题目不论是从知识上，还是从分析、解决问题的能力与技巧方面，对你来说可能都不存在太大问题了，做一下起到了复习、巩固一下的目的也就可以了，因此对于这类题目不必花太多精力。

对于第二类题目，“得过且过”。这类题目可能已经超出了你的能力水平范围，凭你自己的能力水平和努力不可能在短时间内真正搞懂这样的问题，应该果断地放弃。否则会出现事倍功半的结局。

对于第三类题目，要“坚决不放过”。这样的题目对你来说，既反映了你复习过程中的薄弱环节，又是可望且可及的目标，

因此是你最后阶段复习工作的主攻内容，要力求将它们彻底搞懂，而不能满足于一般的能解答出正确答案。一般搞懂一道这样的题目之后，你要自己回味一下，通过这个题目，自己在知识上澄清了哪些概念的内涵和规律的外延，从分析、解决问题的方法与技巧方面有哪些新的收获和体会。这样在你的能力水准可能达到的水平上进行思考和总结，通常将收到“会一题而懂一片”这样事半功倍的效果。

## 2. 狠抓基础知识的落实和巩固，努力提高解决问题的能力

高考试题中的多数问题还是紧紧围绕基本知识和基本能力而设计的。而且试题中难、中、易的比例为2：5：3，对于绝大多数的考生来讲，要力求做到在容易题上尽量不丢分，在中档题上尽可能地多得分，而20%的难题是为少数考生设置的，不要强求自己在难题上得分，否则会影响基本题目的得分，反而得不偿失。因此，在复习中，不要去钻难题，要把注意力集中在基本题上，注意把基本的观念和规律牢牢掌握，落到实处，训练自己的思维的正确方法和熟练技巧。

临考前的复习时间极为有限，这一阶段的主要任务是“书由厚变薄”，使知识更为系统化，观点更为提高，应用起来更为熟练。未必再去作更多的新的习题，可以把过去作过的、典型的“熟题”，或过去曾经作错过的题目，拿来重新复习，进行一题多解的训练，一方面“温故而知新”，另一方面，更主要的是寻求对本题的多种解法，以便更加深对这个问题的理解，并把更多的知识和方法都联系起来，从而使自己的能力有较大的提高。实际上，在高三的这一年内，我们已经让大家做了不少的题目了，从上学期的《复习丛书》和几份力学、电学复习练习题，以及期中期末的练习题和反馈题，到这学期的期中、期末练习题以及反馈题，还有五份的专题练习题，下一阶段，我们还打算各位考生一份练习题和查漏补缺题，再加上同学们已经做过的其他各区的练习题，可以说，这些练习题从知识的覆盖面上已经足够了，所以，没有必要再去寻找更多的试题去做了，只要能够在这些题目中，

寻找到自己存在的问题所在，切实针对这些问题加以解决，就完全可以了。

### 3. 规范解题过程

这几年的高考，要求写出解题过程的“大题”所占的分数很高，因为通过大题可以展现出考生的思维过程，可以从解答的思维过程中不仅可以看出考生对基础知识的掌握程度，而且还可以看出考生的综合素质和能力。20xx年的高考试卷中物理的解答题将有4个题，分数约为72分，占物理部分总分的60%，这就要求我们更重视解题过程的规范。从每年的高考阅卷情况看，许多考生丢分都是因为表达的不规范而导致的，因此，一定要重视对问题表达的规范性。

一般来说，解决物理问题的规范表达应该注意以下几个方面：

(1) 对于题目没有明确给出的物理量符号，应有说明，或用“设……为……”的形式。

(2) 用文字和公式写明推导过程中的根据，如“根据牛顿第二定律，得向心力，解得圆周运动的速度大小为”。注意不要采用列一个大式子，一步得出最后结果的写法，这种写法，即使得出了正确结果，但因中间过程不规范，遗漏了某些重要环节，可能不能获得满分。如果最后结果出现错误，这种列一个大式子的写法很可能一分不得，而如果分步写来，即使最后结果错误，按照分步给分的评卷办法，也可得到一定的分数。

(3) 对于数值计算的问题，要先用数学表达式推导出正确的结果，然后再带入已知数值进行计算。这样即使数值算错了，也不会导致丢分很多。

### 4. 清理知识死角



物理高考以考查能力为主，但总有少量试题是知识性的，特别是中学物理中有一大批属于a类要求的知识点，考查这类知识的题目大多属于低层次的题，对能力的要求不高，只要复习到了，对它有一定的了解，就能正确地解答，而如果遗漏的该知识点，就根本无法作它，尤其在总题量已经减少到只有12个题的今天，这种失误可能是致命的。最后阶段应搞一次清理知识死角，也就是“查漏补缺”。

各位同学：随着高考的日益临近，面对高考的复习也越来越紧张，祝愿各位考生能够合理地安排好考前的复习，针对自己的实际，切实提高复习效率。相信大家一定能够在高考中取得理想的成绩。

高中物理对于大多数人来说是很难学的，这是毋庸置疑的。整个高中物理是比较抽象的，而且都是定量的，计算要求比较高。所以要学好高中物理，正确的方法是必不可少的，甚至是致命的，对此一个高考物理满分者结合自身学习物理心得，奉上关于怎样学好高中物理的几点浅陋看法，希望对同学们的学习有所帮助。若有不当，恳请指正。

1. 全面、深入、准确地理解物理概念、物理规律：
2. 注意物理状态、物理过程的分析。

对一道物理题在弄清题意确定应用的物理规律和研究对象后，就要对对象进行物理状态、物理过程的分析，对问题形成鲜明的物理图像。这样才容易排除一些错误观念的干扰，找准解决问题的出发点。尤其是对一些较难的、灵活性较大、情景较新的问题，分析清楚物理过程才容易找到解题的关键条件或问题中的隐蔽条件。如，两个带同种电荷的小球a、b，电量分别为 $+q$ 、 $+2q$ ，它们以一定速度在光滑水平面上相向运动，速度大小分别为 $v$ 、 $2v$ ，相撞后分别沿与原方向相反的方向运动，当a速度大小重新回到 $v$ 时，则b的速度大小应该（ ）

a 等于 $2v$  b 小于 $2v$  c 大于 $2v$  d 无法确定

### 3. 正确对待解题

高考是通过物理试题的求解成绩来区分考生能力的高低、优劣，理解和掌握物理理论当然应该表现为求解各种物理题方面，所以，解一定数量的较多类型的问题是必要的，这有利于加深对物理概念、规律的理解，提高解题的能力。但是，我们在解一道物理题时心里要清楚，解这道题不是目的而是一种手段，其目的是检查我们对概念、规律掌握的程度，培养和提高独立地、灵活地分析解决问题的能力。因为物理习题是不可穷尽的，现在流传的高中物理习题已经在万题以上，每年的高考试题又出现不少新题，对一个物理概念、物理规律的考查可以从许多角度、各种不同的方式进行，只有紧紧抓住解题的根本才能在高考中取得好成绩。

#### (1) 精解少量典型题、浏览较多的习题。

对一些典型的有代表性的习题，要深入地重点求解，真正把问题弄懂。怎样选择有代表性的典型习题呢？首先要选择高考试题，高考试题概念性强，对概念、规律的考查深入、灵活，有的题立意新、情景新、设问角度新，有的题综合性强，有的题含义深刻，非常值得我们深入钻研。其次要选择应用概念、规律重要内容、要领性强、比较灵活的习题，也选择在解题方法、技巧上有一定代表性的习题。怎样才是真正弄懂这些精选的习题呢？这只有通过自己独立的反复思考才能达到，在解题过程中应该清楚地体会到应用了概念、规律的那些方面的内容来分析问题、建立关系，解这道题有几条思路，应该选择哪条思路解题，解题的关键在哪里，怎样求解解题方程，解得的结论有什么物理意义，解这道题对概念、规律有什么新的体会、认识，如果题目条件发生变化或已知和待求的倒过来问题是否能解等等。

对其他的一些问题也要经过一定的选择，对这些题如果想一

下就很清楚怎样求解，就不一定花太多时间去做。有的题想一下不知道怎样做就要认真对待，解出后要回头想想当初卡在什么地方解不出来，怎样突破的。利用这种方法能在较短的时间内接触较多的习题。

只要我们抓住解题的根本。我们会发现真正具有代表性的典型题并不很多，许多题都是大同小异的。盲目地追求解题的数量没有多大效果，流传的有的题概念上模糊或错误，这种题解了后会起不良作用，要注意避免。

(2) 以物理概念、规律、方法为核心不断总结经验教训，提高解题能力。

物理习题数量多、灵活性大，物理概念、规律、方法是解题的依据、出发点、灵魂，只有抓住这个根本，不断归纳总结才能提高解题能力。

对习题的分类应从基本概念、规律上看。如从牛顿定律看把动力学问题分为：已知力求运动和已知运动求力两种基本类型是很有用的，还可细分为：在恒力作用下的运动，在万有引力作用下的天体运动，在弹性恢复力作用下的简谐运动等。但从形式上把问题分为：斜面问题、竖直问题、水平问题等没有什么用处。在解题过程中出现错误是常有的事，当代著名的哲学家波普尔认为：“我们能够从我们的错误中学习。”“我们的一切知识都只能通过纠正我们的错误而增长。”所以，我们应该抓住错误不放。发现错误是我们进步、提高的起点，许多错误是由于我们没有真正理解概念、规律造成的，找到错误的根源就使我们对概念、规律的理解提高一步，这是根本上的提高，极为有用。常常有这种情况：一个概念性错误会在多道题目中一犯再犯，这说明这个概念较难、又很重要，我们还没有找到错误的根源。应该引起我们的特别重视，可与同学讨论或问老师受到启发，但一定要通过自己独立的反复思考才能真正解决问题。有的较难的题我们一时解不出来，后来解出来了，但过了一段时间再看这道题又不会解了，这

说明这道题没有真正搞懂。我们经过反复思考找出症结所在，对提高解题能力很有好处。

通过一定量习题的求解，我们会发现在理解概念、规律方面的许多问题，也会发现解题方法、技巧方面的许多问题，还会积累不少的解题技巧、经验，这些都要求我们及时地归纳总结。

总而言之，学习物理主要是要理解，不要认为听老师讲解就会懂得物理，物理是想懂的，只有反复思考、探索问题的实质，不断地独立思考才能真正懂得，才会求解各种各样的物理习题。

## 高中物理教学心得篇五

- 1、顺序观察法：按一定的顺序进行观察。
- 2、特征观察法：根据现象的特征进行观察。
- 3、对比观察法：对前后几次实验现象或实验数据的观察进行比较。
- 4、全面观察法：对现象进行全面的观察，了解观察对象的全貌。

### 二、过程的分析方法

- 1、化解过程层次：一般说来，复杂的物理过程都是由若干个简单的“子过程”构成的。因此，分析物理过程的最基本方法，就是把复杂的问题层次化，把它化解为多个相互关联的“子过程”来研究。
- 2、探明中间状态：有时阶段的划分并非易事，还必需探明决

定物理现象从量变到质变的中间状态(或过程)正确分析物理过程的关键环节。

3、理顺制约关系：有些综合题所述物理现象的发生、发展和变化过程，是诸多因素互相依存，互相制约的“综合效应”。要正确分析，就要全方位、多角度的进行观察和分析，从内在联系上把握规律、理顺关系，寻求解决方法。

4、区分变化条件：物理现象都是在一定条件下发生发展的。条件变化了，物理过程也会随之而发生变化。在分析问题时，要特别注意区分由于条件变化而引起的物理过程的变化，避免把形同质异的问题混为一谈。

### 三、因果分析法

1、分清因果地位：物理学中有许多物理量是通过比值来定义的。如 $r=u/r$ 、 $e=f/q$ 等。在这种定义方法中，物理量之间并非都互为比例关系的。但学生在运用物理公式处理物理习题和问题时，常常不理解公式中物理量本身意义，分不清哪些量之间有因果联系，哪些量之间没有因果联系。

2、注意因果对应：任何结果由一定的原因引起，一定的原因产生一定的结果。因果常是一一对应的，不能混淆。

3、循因导果，执果索因：在物理习题的训练中，从不同的方向用不同的思维方式去进行因果分析，有利于发展多向性思维。

### 四、原型启发法

三种途径：

1、注意观察生活中的各种现象，并争取用学到的知识予以初步解释；

2、通过课外书、电视、科教电影的观看来得到；

3、要重视实验。

## 高中物理教学心得篇六

高中物理对于大多数人来说是很难学的,这是毋庸置疑的整个高中物理是比较抽象的,而且都是定量的,计算要求比较高。所以要学好高中物理,正确的方法是必不可少的,甚至是致命的,对此一个高考物理满分者结合自身学习物理心得,奉上关于怎样学好高中物理的几点浅陋看法,希望对同学们的学习有所帮助。若有不当,恳请指正。

对一道物理题在弄清题意确定应用的物理规律和研究对象后,就要对对象进行物理状态、物理过程的分析,对问题形成鲜明的物理图像。这样才容易排除一些错误观念的干扰,找准解决问题的出发点。尤其是对一些较难的、灵活性较大、情景较新的问题,分析清楚物理过程才容易找到解题的关键条件或问题中的隐蔽条件。如,两个带同种电荷的小球a、b电量分别为 $+q$ 、 $+2q$ 它们以一定速度在光滑水平面上相向运动,速度大小分别为 $v$ 、 $2v$ 相撞后分别沿与原方向相反的方向运动,当a速度大小重新回到 $v$ 时,则b的速度大小应该()

a等于 $2v$  b小于 $2v$  c大于 $2v$  d无法确定

高考是通过物理试题的求解成绩来区分考生能力的高低、优劣,理解和掌握物理理论当然应该表现为求解各种物理题方面,所以,解一定数量的较多类型的问题是必要的,这有利于加深对物理概念、规律的理解,提高解题的能力。但是,我们在解一道物理题时心里要清楚,解这道题不是目的而是一种手段,其目的是检查我们对概念、规律掌握的程度,培养和提高独立地、灵活地分析解决问题的能力。因为物理习题是不可穷尽的,现在流传的高中物理习题已经在万题以上,

每年的高考试题又出现不少新题，对一个物理概念、物理规律的考查可以从许多角度、各种不同的方式进行，只有紧紧抓住解题的根本才能在高考中取得好成绩。

对一些典型的有代表性的习题，要深入地重点求解，真正把问题弄懂。怎样选择有代表性的典型习题呢？首先要选择高考试题，高考试题概念性强，对概念、规律的考查深入、灵活，有的题立意新、情景新、设问角度新，有的题综合性强，有的题含义深刻，非常值得我们深入钻研。其次要选择应用概念、规律重要内容、要领性强、比较灵活的习题，也选择在解题方法、技巧上有一定代表性的习题。怎样才是真正弄懂这些精选的习题呢？这只有通过自己独立的反复思考才能达到，在解题过程中应该清楚地体会到应用了概念、规律的那些方面的内容来分析问题、建立关系，解这道题有几条思路，应该选择哪条思路解题，解题的关键在哪里，怎样求解解题方程，解得的结论有什么物理意义，解这道题对概念、规律有什么新的体会、认识，如果题目条件发生变化或已知和待求的倒过来问题是否能解等等。

对其他的一些问题也要经过一定的选择，对这些题如果想一下就很清楚怎样求解，就不一定花太多时间去做。有的题想一下不知道怎样做就要认真对待，解出后要回头想想当初卡在什么地方解不出来，怎样突破的。利用这种方法能在较短的时间内接触较多的习题。只要我们抓住解题的根本。我们会发现真正具有代表性的典型题并不很多，许多题都是大同小异的。盲目地追求解题的数量没有多大效果，流传的有的题概念上模糊或错误，这种题解了后会起不良作用，要注意避免。

物理习题数量多、灵活性大，物理概念、规律、方法是解题的依据、出发点、灵魂，只有抓住这个根本，不断归纳总结才能提高解题能力。对习题的分类应从基本概念、规律上看。如从牛顿定律看把动力学问题分为：已知力求运动和已知运动求力两种基本类型是很有用的，还可细分为：在恒力作用

下的运动，在万有引力作用下的天体运动，在弹性恢复力作用下的简谐运动等。但从形式上把问题分为：斜面问题、竖直问题、水平问题等没有什么用处。在解题过程中出现错误是常有的事，当代著名的哲学家波普尔认为：“我们能够从我们的错误中学习。”“我们的一切知识都只能通过纠正我们的错误而增长。”所以，我们应该抓住错误不放。发现错误是我们进步、提高的起点，许多错误是由于我们没有真正理解概念、规律造成的，找到错误的根源就使我们对概念、规律的理解提高一步，这是根本上的提高，极为有用。常常有这种情况：一个概念性错误会在多道题目中一犯再犯，这说明这个概念较难、又很重要，我们还没有找到错误的根源。应该引起我们的特别重视，可与同学讨论或问老师受到启发，但一定要通过自己独立的反复思考才能真正解决问题。有的较难的题我们一时解不出来，后来解出来了，但过了一段时间再看这道题又不会解了，这说明这道题没有真正搞懂。我们经过反复思考找出症结所在，对提高解题能力很有好处。

通过一定量习题的求解，我们会发现在理解概念、规律方面的许多问题，也会发现解题方法、技巧方面的许多问题，还会积累不少的解题技巧、经验，这些都要求我们及时地归纳总结。总而言之，学习物理主要是要理解，不要认为听老师讲解就会懂得物理，物理是想懂的，只有反复思考、探索问题的实质，不断地独立思考才能真正懂得，才会求解各种各样的物理习题。

## 高中物理教学心得篇七

20xx年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，收益匪浅。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 and 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，使自己成为学习型和专家型的中学教师，“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

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。

文档为doc格式

## 高中物理教学心得篇八

兴趣是较好的老师，有了兴趣，才愿意学习。愿意学习，才能找到学习的乐趣。有了乐趣，长期坚持，就产生了较稳定的学习兴趣—志趣。把学习变成一种自觉的行为，是成长生涯中必不可少的一件事。经日积月累，终会有所成效。

### 2、掌握学习策略，善于整体把握

“整体大于部分之和”，在任何一段材料学习之前，先从整体、宏观去了解其主要内容和方法、结构和思路、内在的逻辑关系等，再从局部、细节入手，掌握各自知识点，明确它

们之间的内在联系，并强调应用，在应用中内化、感悟，通过同化和顺应两种方式，丰富学生们的知识结构，建立多节点相连的知识网络。较后再从整体的角度审视学习过程，对陈述性、程序性和策略性知识能充分的理解和应用。

如“序言”教学设计中我们是先粗读课本，从封面、插图、目录到各章内容、安排题例等，整体上了解高一物理是干什么的，有哪些内容，是如何安排的。然后再说“序言”的内容，我们仍然是先找出“序言”分几部分，每部分解决的核心问题是什么，该核心问题举了哪些例子等，之后希望同学们通过序言的学习达到如下共识：高中物理的有用性、有趣性；有信心学好高中物理；学好物理有法可依。

### 3、掌握学习方法，达到事半功倍

物理学习同其他知识学习一样，大的方面，应把握好预习、听课、复习、作业、反馈、再复习巩固、再练习深化提高等环节。小的方面，要重视听好每一节课和做好每一道题。

对教材内容，第一遍读时要细、慢、思、记。认真研读，明确思路，积极思考、辨析概念，掌握规律，学会应用。做练习，要遵循“读、审、建、构、解、思”六步骤。即拿到一道题后，要读明题意，审清条件，建立联系，构造模型，正确解答，分类反思。对待复习，要做到及时复习，抢在遗忘之前进行。要有效复习，举一反三、纵横联系，注意知识结构的充实，注意技能、技巧的掌握。

在学习过程，注意合作学习，强调与教师、与同学的合作和交流，不怕出丑，敢于发表自己见解，勇于质疑，和教师、同学共同理解、共同进步。对待现实事物和现象，要有问题意识，有意识地从物理学的眼光去审视，在情景之中培养探究精神。重视过程学习，加强情感体验。在学习中还要勤动手、多实验、细观察、善总结，获得直接经验，培养实践能力。

还要注意物理知识和方法与其它学科知识与方法的交叉与渗透，相互借鉴，触类旁通，从细微处加以比较和思考，发现别人所没有发现的方法，增强创新能力。每个学生都是一个独特的个体，没有一个现成的完全适合自己的学习模式，只有每个人根据自己的性格特点、学习习惯，摸索出一套合适的学习方法，才能提高学习的针对性、实效性。

#### 4、树立学习信心，增强耐挫能力

挑战与机遇并存，困难与希望同在。每个同学都要树立学好物理的信心，同时要有足够的心理准备，学好物理决不是一蹴而就的。肯定有困难，肯定受挫折，但要永不言败，永远追求，增强耐挫能力。要认识到学习是一个过程，只要积极投入，你的知识与技能、情感、态度和价值观都会发生积极的变化。学习的结果也是多元的，收获也是丰富的。

在学习的阶段性评估中，和自己的过去比，知识掌握的丰富了，解题方法增多了，感觉自己提高了，从而对自己增强信心；和其他同学比，我有一定的优势，还有一些不足，准确定位，找准努力方向。要自我激励，不要自我挫败；要接纳自己、宽容自己；自我欣赏但不自我陶醉，激励自己更加努力学习，争取更大进步。

哲仁教育是以学生为中心，不管提供学习方法，更加注重学生心理健康教育，促进学生德智体美劳全面发展。

高中物理学习心得600字【篇5】