

高中物理学习方法

我是高二3班的张文煊，我个人对物理学科很喜欢，有所偏爱，进入高中后每次考试成绩还都不错，下面介绍一下我在物理学科学习方法上的体会。

一、预习 在浏览教材的总体内容后再细读，充分发挥自己的自学能力，理清哪些内容已经了解，哪些内容有疑问或是看不明白（即找重点、难点）分别标出并记下来。这样既提高了自学能力，又为听课“铺”平了道路，形成期待老师解析的心理定势；这种需求心理定势必将调动起我们的学习热情和高度集中的注意力。

二、听课 听老师讲课是获取知识的最佳捷径，老师传授的是经过历史验证的真理；是老师长期学习和教学实践的精华。因此提高课堂效率是尤为重要的，那么课堂效率如何提高呢？

1. 做好课前准备。精神上的准备十分重要。保持课内精力旺盛，头脑清醒，是学好知识的前提条件。

2. 集中注意力。思想开小差会分心等一切都要靠理智强制自己专心听讲，靠意志来排除干扰。

3. 认真观察、积极思考。不要做一个被动的信息接受者，要充分调动自己的积极性，紧跟老师讲课的思路，对老师的讲解积极思考。结论由我们学生自己的观察分析和推理而得，会比先听现成结论的学习效果好。

4. 充分理解、掌握方法。抓住老师讲课的重点。重视老师讲课的开头和结尾。开头，往往寥寥数语，但却是全堂讲课的纲。只要抓住这个纲去听课，下面的内容才会眉目清楚；结尾的话虽也不多，但却是对一节课精要的提炼和复习提示。同时还要注意老师反复强调的部分。

5. 做好课堂笔记。笔记记忆法，是强化记忆的最佳方法之一。笔记，一份永恒的笔录，可以克服大脑记忆方面的限制。

俗语说，好记忆不如烂笔头，因此为了充分理解和消化，必须记笔记。同时做笔记充分调动耳、眼、手、心等器官协同工作可帮助学习。

6. 注意和老师的交流，目光交流，提问式交流，都可以促进学习。

三、完成作业的方法 作业是提高思维能力，复习掌握知识，提高解题速度的途径。

通过审题，分析问题，解决问题可以达到巩固检验自己的目的。当然在分析问题时，可有几条思路，如顺推法、逆推法、双向法、辅助法、排除法等，另外作业是千万不可向他人 copy 的，那样毫无意义。不理解的也要及时弄明白。

四、复习的方法

1. 课后回忆，即在听课基础上把所学内容回忆一遍。
2. 精读教材。对教材理解的越透，掌握得越牢，效率也就自然提高了。
3. 整理笔记。
4. 看参考书。这是补充课外知识的好方法。
5. 补缺补漏，系统掌握知识结构。
6. 循环复习。将 A 部分复习完后复习 B 部分，在复习完 B 部分后对 A 部分再进行一次复习，然后前进……

这种循环复习利于记忆。

总的来说，我的学习方法可用如下概括：课前要预习，听课易入脑。温故才知新，歧义见分晓。自学新内容，要把重点找。问题列出来，听课有目标。听课要专心，努力排干扰。扼要做笔记，动脑多思考。课后须复习，回忆第一条。看书要深思，消化细咀嚼。重视做作业，切勿照搬抄。编织知识网，简洁又明了。



课前要预习，听课易入脑。
温故才知新，歧义见分晓。
自学新内容，要把重点找。
问题列出来，听课有目标。
听课要专心，努力排干扰。
扼要做笔记，动脑多思考。
课后须复习，回忆第一条。
看书要深思，消化细咀嚼。
重视做作业，切勿照搬抄。
编织知识网，简洁又明了。

