# 高考物理学习方法和技巧[5篇材料]

来源：网络 作者：深巷幽兰 更新时间：2024-09-04

*第一篇：高考物理学习方法和技巧在高中理科各科目中,物理科是相对较难学习的一科,学过高中物理的大部分同学,特别是物理成绩中差等的同学,总有这样的疑问：“上课听得懂,听得清,就是在课下做题时不会.”那么接下来给大家分享一些关于高考物理学习方法...*

**第一篇：高考物理学习方法和技巧**

在高中理科各科目中,物理科是相对较难学习的一科,学过高中物理的大部分同学,特别是物理成绩中差等的同学,总有这样的疑问：“上课听得懂,听得清,就是在课下做题时不会.”那么接下来给大家分享一些关于高考物理学习方法和技巧，希望对大家有所帮助。

高考物理学习方法和技巧

一、物理课前认真预习

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，把教材中自己不懂的疑难问题记录下来。

二、主动提高效率的听课

带着预习的问题听物理课，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。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。

三、定期整理学习笔记

在学习物理过程中，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。

如何才能学好物理

1、独立做题。要独立地(指不依赖他人)，保质保量地做一些题。题目要有一定的数量，不能太少，更要有一定的质量，就是说要有一定的难度。任何人学习数理化不经过这一关是学不好的。独立解题，可能有时慢一些，有时要走弯路，有时甚至解不出来，但这些都是正常的，是任何一个初学者走向成功的必由之路。

2、课要认真听讲，不走思或尽量少走思。不要自以为是，要虚心向老师学习。不要以为老师讲得简单而放弃听讲，如果真出现这种情况可以当成是复习、巩固。尽量与老师保持一致、同步，不能自搞一套，否则就等于是完全自学了。入门以后，有了一定的基础，则允许有自己一定的活动空间，也就是说允许有一些自己的东西，学得越多，自己的东西越多。

3、笔记本。上课以听讲为主，还要有一个笔记本，有些东西要记下来。知识结构，好的解题方法，好的例题，听不太懂的地方等等都要记下来。课后还要整理笔记，一方面是为了“消化好”，另一方面还要对笔记作好补充。笔记本不只是记上课老师讲的，还要作一些读书摘记，自己在作业中发现的好题、好的解法也要记在笔记本上，就是同学们常说的“好题本”。辛辛苦苦建立起来的笔记本要进行编号，以后要经学看，要能做到爱不释手，终生保存。

4、知识结构。要重视知识结构，要系统地掌握好知识结构，这样才能把零散的知识系统起来。大到整个物理的知识结构，小到力学的知识结构，甚至具体到章，如静力学的知识结构等等。

高考物理解题技巧

1.一定要认真审题，从物理题目提供的背景资料中提取相关信息，找到关键词句。审题一定全面仔细。很多考生在审题时直接去看问题，往往忽视了前提。要知道历史都有阶段定位，考生特别要注意把事件或者问题放在特定的历史时期，根据这个时代的特点来分析和阐述。历史的主观题目在设问的前半部分通常都给出一段情景、一段或几段话、一张或几张地图，对这些内容考生一定要仔细思考，因为这个题目考查的所处历史时期和特点都蕴涵在这些内容之中。

2.解答物理非选择题要求组织语言表述答案。很多考生失分就是因为不会运用学科语言表达。所以考生一定要注意运用特定的规范、格式、学科语言来表述自己的思路。

3.要化综合为单科。现在的跨学科试题多数是拼盘结构，针对生产、生活中的一个问题，给出一段背景资料，分几个小问来提问，不要害怕这样的题目。

4.物理计算题需要注意的两点。第一，高考改卷是分步给分的，要严格按照答题步骤一步步来。很多考生一上来就写公式，甚至一开始就代入数字计算，如果错了，一分也得不到。正确的解题步骤是：先写出简要的文字说明，再列公式，然后进行必要的文字运算，最后才往里代数字。第二，考生自己引入的符号应该加以必要的说明，说明它代表哪个物理量。

**第二篇：高考数学学习方法和技巧**

高考数学学习方法和技巧

高考试题重在考查对知识理解的准确性、深刻性，重在考查知识的综合灵活运用。它着眼于知识点新颖巧妙的组合，试题新而不偏，活而不过难；着眼于对数学思想方法、数学能力的考查。高考试题这种积极导向，决定了我们在教学中必须以数学思想指导知识、方法的运用，整体把握各部分知识的内在联系。只有加强数学思想方法的教学，优化学生的思维，全面提高数学能力，才能提高学生解题水平和应试能力。

高考复习有别于新知识的教学。它是在学生基本掌握了中学数学知识体系、具备了一定的解题经验的基础上的复课数学，也是在学生基本认识了各种数学基本方法、思维方法及数学思想的基础上的复课数学。其目的在于深化学生对基础知识的理解，完善学生的知识结构，在综合性强的练习中进一步形成基本技能，优化思维品质，使学生在多次的练习中充分运用数学思想方法，提高数学能力。高考复习是学生发展数学思想，熟练掌握数学方法理想的难得的教学过程。

二、高考复习中数学思想方法教学的原则。

1、把知识的复习与思想方法的培养同时纳入教学目的原则。

各章应有明确的数学思想方法的教学目标，教案中要精心设计思想方法的教学过程。

2、寓思想方法的教学于完善学生的知识结构之中、于教学问题的解决之中的原则。

知识是思想方法的载体，数学问题是在数学思想的指导下，运用知识、方法“加工”的对象。皮之不存，毛将焉附？离开具体的数学活动的思想方法的教学是不可能的。

3、适当章节的强化训练与贯通复课全程的反复运用相结合的原则。

数学思想方法与数学知识的共存性、数学思想对数学活动的指导作用、被认知的思想方法只有在反复的运用中才能被真正掌握这一教学规律，都决定了成功的思想方法和教学只能是有意识的贯通复课全程的教学。特别是有广泛应用性的数学思想的教学更是如此。如数形结合的思想，在数学的几乎全部的知识中，处处以数学对象的直观表象及深刻精确的数量表达这两方面给人以启迪，为问题的解决提供简捷明快的途径。它的运用，往往展现出“柳暗花明又一村”般的数形和谐完美结合的境地。

在某种思想方法应用频繁的章节，应适当强化这种思想方法的训练。如在数学归纳法一节，应精心设计循序渐进的组题，在问题解决中提炼并明确总结联合运用不完全归纳法、数学归纳法解题这一思想方法，在学生能熟练运用的基础上，通过反复运用，才能形成自觉运用的意识。

**第三篇：初中物理学习方法和技巧总结**

初中物理学习方法和技巧总结

学好物理的因素首先是态度、信念、意志，其次才是方法、思维。谁不想做一个学习好的学生呢，但是要想成为一名真正学习好的学生，第一条就要好好学习，就是要敢于吃苦，就是要珍惜时间，就是要不屈不挠地去学习，就是要树立信心，坚信自己能够学好任何课程，坚信“能量的转化和守恒定律”，坚信有几份付出，就应当有几份收获。道尔顿(英国化学家)就说：“有的人能够远远超过其他人，其主要原因与其说是天才，不如说他有专心致志坚持学习和不达目的决不罢休的顽强精神。”第二条就是要会学习，了解作为一名学生在学习上存在的如下几个环节：制定计划→课前预习→专心上课→及时复习→独立作业→解决疑难→系统总结→课外学习。这里每个环节中，存在着不同的学习方法，下面就针对物理的特点，针对就“如何学好初中物理”，这一问题提出几点具体的学习方法和技巧。

一、死记硬背? 要得!基本概念要清楚，基本规律要熟悉，基本方法要熟练。课文必须熟悉，知识点必须记得清楚。至少达到课本中的插图在头脑中有清晰的印象，不必要记得在多少多少面，但至少知道在左页还是右页，它是讲关于什么知识点的，演示的是什么现象，得到的是什么结束，并能进行相关扩展领会。

二、独立完成一定量作业。

要独立地(指不依赖他人)，保质保量地做一些题。题目要有一定的数量，不能太少，更要有一定的质量，就是说要有一定的难度。任何人学习数理化

不经过这一关是学不好的。独立解题，可能有时慢一些，有时要走弯路，有时甚至解不出来，但这些都是正常的，是任何一个初学者走向成功的必由之路。把不会的题目搞会，并进行知识扩展识记，会收获颇丰。

三、重视物理过程，重视辅助作图。

要对物理过程一清二楚，不管是理论过程，还是实践过程，物理过程弄不清必然存在解题的隐患。题目不论难易都要尽量画图，有的画草图就可以了，有的要画精确图，要动用圆规、三角板、量角器等，以显示几何关系。画图能够变抽象思维为形象思维，更精确地掌握物理过程。有了图就能作状态分析和动态分析，状态分析是固定的、死的、间断的，而动态分析是活的、连续的。

四、全力上课，专心听讲。

上课要认真听讲，不走神。不要自以为是，要虚心向老师学习，向同学学习。不要以为老师讲得简单而放弃听讲，如果真出现这种情况可以当成是复习、巩固。尽量与老师保持一致、同步，不同看法下课后再找老师讨论，不能自搞一套，否则就等于是完全自学了。入门以后，有了一定的基础，则允许有自己一定的活动空间，也就是说允许有一些自己的东西，学得越多，自己的东西越多。

五、坚持做笔记。

上课以听讲为主，还要有一个笔记本，有些东西要记下来。知识结构，好的解题方法，好的例题，听不太懂的地方等等都要记下来。课后还要整理笔记，一方面是为了“消化好”，另一方面还要对笔记作好补充。笔记本不

只是记上课老师讲的，还要作一些读书摘记，自己在作业中发现的好题、好的解法也要记在笔记本上，就是同学们常说的“好题本”。辛辛苦苦建立起来的笔记本要进行编号，以后要经学看，要能做到爱不释手，终生保存。

六、整理好学习资料。

学习资料要保存好，作好分类工作，还要作好记号。学习资料的分类包括练习题、试卷、实验报告等等。作记号是指，比方说对练习题吧，一般题不作记号，好题、有价值的题、易错的题，分别作不同的记号，比如\*、?、※、◎等等，以备今后阅读，作记号可以节省不少时间。

七、珍惜时间，提高学习效率。

时间是宝贵的，没有了时间就什么也来不及做了，所以要注意充分利用时间，提高学习效率。而利用时间是一门非常高超的艺术。比方说，可以利用“回忆”的学习方法以节省时间，睡觉前、上学路上、等车时等这些时间，我们可以把当天讲的课一节一节地回忆，这样重复地再学一次，能达到强化的目的。物理题有的比较难，有的题可能是在散步时突然想到它的解法的。学习物理的人脑子里会经常有几道做不出来的题贮存着，念念不忘，不知何时会有所突破，找到问题的答案。

八、“端正态度，对外开放，取长补短”。

要虚心向别人学习，向同学们学习，向周围的人学习，看人家是怎样学习的，经常与他们进行“学术上”的交流，互教互学，共同提高，千万不能自以为是。也不能保守，有了好方法要告诉别人，这样别人有了好方法也会告诉你。在学习方面要有几个好朋友。最忌讳自暴自弃，“反正我成绩不好，也考不上重点高中……”这类言谈，是自杀式的无药可救性的自毁。它会让人丧失进行的动力。

九、重视知识系统性。

要重视知识结构，要系统地掌握好知识结构，这样才能把零散的知识系统起来。大到整个物理的知识结构，小到力学的知识结构，甚至具体到章，如静力学的知识结构等等。这种弹性扩展思考方式，会把整个物理知识串通在一起，让人思考起来更容易。

十、重视语数与“副课”——认识学科间互补的重要性。

物理的计算要依靠数学，对学物理来说数学太重要了。没有数学这个计算工具物理学是步难行的。到大学后物理系的数学课与物理课是并重的。必须要学好数学，利用好数学这个强有力的工具。同样也要用好语文这门工具，它能帮助我们理解物理含义更准确。如果能把生物、地理等学生认为的“副课”学好，对学习物理也有十分重要的作用。因为所有学课间并不是独立存在的，而是相互关联的。而且现在学课综合性题目非常流行

十一、注意学习中思维的发展与训练。

有的学生也十分想学，也确实在努力学习，这些老师也能看到眼里，可是成绩依然不是十分理想。反观之，听课认真，作业工整，笔记细致，但一换个角度，换个方法，这种学生就不知所从。这样的学生多数也不是完全因为笨，主要还是思维上出了问题。

常见的思维性障碍如下：

1、先入为主的生活观念形成的思维障碍。

2、相近物理概念混淆形成的障碍。

3、类比不当形成的思维障碍。

4、物理公式数学化形成的思维障碍。

5、概念内涵和外延的模糊形成的思维障碍。

6、旧有知识的局限性和思维定势干扰形成的思维障碍。

以上综述了一些学好物理的技法，更具体地、更有效的学习方法需要学生自己在学习过程中不断摸索、总结，别人的学习方法再好，也要通过自己去实践内化，才能变为自己的东西。

**第四篇：高考物理答题技巧**

高考物理答题技巧

高考是对考生智力、心理、技巧等全面素质的考查，以全国高考理综物理试题为例，结合高三复课经验，对高考物理答题技巧归纳如下，仅供考生参考，以期对考生有所帮助。全国高考理综物理试题的基本题型为8-2-3模式：选择题8个为单多选混合（14-21题），实验题2个（22、23题），计算题3个（24-26题），一、选择题答题技巧

基本原则：把最佳答案选出来，含糊不清、不能确定的不选。

1、审题要细，不要轻视。看清题目要选正确的、还是错误的、选可能的、还是不可能的。

2、某个选项无法判断，可先跳过，看下一个选项，如果其他选项中确定有最佳答案，将其选出即可；如果其他选项中确定无所需的答案，则可选那个无法判断的选项。

3、8个选择题中多选题的数目以2-3个较多，不是绝对的。一般考生不要刻意关注多选的数目，更不要做完选择题后，发现无多选或很少，硬组合一些多选，这样常常会连3分也得不到。虽然有多选，但出现有三或四个为所需答案的可能性很小。

4、如不能用正解法、图象法等做出判断，不要空题，可用极限法、排除法、假设法等方法缩小范围，再缩小的范围内科学的冒断一个，迅速转入下一题。因为理综题，对大多数考生来说，时间紧，几乎无时间回头再检查。

二、实验题答题技巧

基本原则：明确目的，抓住细节。

1、审题要细，首先弄清实验目的，关注细节，如“不计内阻、约为、量程略大于、测多组数据、误差要小、耗能小”等。

2、实验仪器的使用原则，要从安全、精确、简单等方面考虑，灵活运用，不要生搬硬套。如一般而言，用分压式电路，滑动变阻器的阻值要小，但不是越小越好，可能阻值很小的滑动变阻器，额定电流却太小，可能烧坏，而不能选。

3、特别是不要把课本中的实验或做过的一个实验题的原理、方法等，不加思考，完全移接在考题上，常常会出错的。

三、计算题答题技巧

基本原则：审题要细、运算要准、书写要整、不要空题。

1、审题要慢、要细。一般第一遍通读了解大致的物理过程，第二遍分层理解，抓关键词，找突破点。过程分析中要特别注意：①接触面是否光滑。②过程的衔节点是否有能量的损失。③带点微粒是否考虑重力等。

2、考试时要带上三角板（米尺）、圆规等必要工具，作图不仅快，而且规范，有利于迅速找到圆、角、边、位移的关系，从而避免走更多弯路。

3、要工整书写必要文字和分步核心公式，不要把推导过程和解方程过程全部书写，运算要准，结果是表答式时要用题目所给符号表示，是数字时要写上单位。结果至关重要，因为大多评卷老师会先看结果是否正确，会有先入为主的印象。

4、做完后如果发现有误，先不涂掉书写的答案，可在边上书写正确答案，当正确答案书写完，方才涂掉错误的。若正确答案未书写完时间到，可在两部分前分别标上“解法

一、解法二”字样。

5、物理题易失分，也易得分。有时第一问不会，可跳过做第二问，（可把第一问的结果当成已知的）；若真的不会做，把这个题可能会用到的公式（最好要用题目中提供的字母符号）书写上，争取分数。

总之，高考物理答题有三大原则：审题要细、运算要准、书写要整。高考成功，准确是前提，速度是关键，信心是保证。

**第五篇：初中物理学习方法技巧总结 2**

初中物理学习方法：会看、会想、会探、会说

也许，你已经学过半年物理，却还为概念、公式、计算、推导、比较、归纳而犯愁；也许，对于有些物理题目，你一做就错，老师一讲就懂，可是再做还是错。千万别着急，只要你掌握了学习物理的方法，问题就迎刃而解了。

1.重视常规学习(1)研读课本。

军队不打无准备之仗，学习物理也是如此。新学期的书发下来，希望你能够拿起物理课本，翻开美如画的篇章，顺着目录，大致了解本学期的内容；每章、每节上课前，再次提前预习，你心存大量疑惑，等待在课堂上与老师一起揭开谜底；复习时，课本要一遍又一遍地反复复习，“读书百遍，其义自现”，而且每一次你都会有新发现。(2)认真听讲。

天才不是天生的。无论是新课、实验课，还是习题课、复习课，每一个“考试状元”都能充分利用课堂时间，聚精会神听讲，紧跟老师思路，积极思考，不时勾画出重点，标注仍不清楚的，或者记录又产生的新疑问，这样的学习才是高效的。学习是一个过程，不断鞭策自己，坚定自己的学习信念，坚持不懈，才能到达“会学”和“学会”的境界。

(3)自我督查。

习题是巩固、复习是系统、考试是检验。每一次作业、每一次考试，独立完成，认真审题，仔细计算，精炼结论，全面思考，规范答题；及时订正，不懂就问，学会归纳，一题多解，举一反三，多题归一。学好物理，关键问题是要尽快了解物理学科的特点，否则，就会“坐飞机”，云里雾里，穷于应付，失去学习主动性。2.重视物理过程

(1)会看。例如，老师在空矿泉水瓶子的侧面不同高度处扎了几个小洞，将水倒入瓶中。你睁大了眼睛，像看电影一样，就怕漏掉哪个环节。做好实验，老师问观察到什么现象？集体回答“水喷出来了”。其实，还有一个答案，“越是下面的小洞水喷得越远”。两个现象，两个结论，而后一个更是研究重点。物理是以观察和实验为基础的一门学科，初中物理的实验更多，但实验不是看热闹的。

(2)会想。上述例子中两个现象说明什么问题？回顾前面的知识，木块压在海面上，海绵凹陷，即产生形变，说明木块对海绵有压强。类比一下，水喷出来，说明水对瓶子侧壁有压强，且水越深压强越大。那么如果倒入其他液体会产生什么现象呢？“心中存疑，小疑则小进，大疑则大进”，惟有动脑思考，才能实现思维升华。

(3)会探。上述是《研究液体压强规律》的引入课，若要深入研究，还需要分组探究。动手准备充足 的实验器材，设计实验必须注意控制变量，编制数据表格要分清有几行几列，需填写什么内容，小组成员分工明确，沟通协作，这都是很重要的实验技能。

(4)会说。“说”即“归纳”，根据测量数据，横纵对比，归纳实验结论。哪些数据可以进行数量上的对比，得出初步结论？如何对数据运算处理，得到进一步结论？归纳初步结论时，语言叙述要精炼，也要注意控制变量，还要注意结论的完整性。归纳进一步结论时，要明白进行加（求和）、减（求差）、乘（乘积）、除（比值）运算，是为了得到新的物理概念，与普通的数学运算是有本质区别的。囫囵吞枣的学物理，没有过程，就像盖楼房没有地基，是不牢固的。只会背概念，不会用概念，时间久了，那些物理名词、公式、原理，就成了“天书”，不理解，不是“真经” 3.重视思维方法

(1)方法迁移。初学物理，你会读到《摆的故事的启示》，同时，你第一次接触了利用控制变量法“研究影响摆的周期的因素”。渐渐地，你从“研究声音的音调跟哪些因素有关”、“比较物体运动快慢”等实验中，领会了控制变量法的真谛，而这个方法是贯穿于初中物理学习的始终，可以这样说，你掌握了这种方法，你的初中物理学习就成功了一半。学习光的传播规律，老师教你画光线表示光的传播路径和方向，可真的有“光线”吗？当然没有，只有“光”，没有“线”，物理学中为了研究的方便而假想的。你明白了这一点，就知道“磁感线”、高中的“质点”、“电场线”也是“建立物理模型”了。

曹冲称象的故事流传至今，曹冲很聪明的运用了“等效替代”这个物理思想，船上所放石头的重力就等于大象的重力，“化整为零”，解决了没有大称的难题。“合力”、“总电阻”等概念也都运用了这个方法。

初中物理中“路程-时间”图像是学习高中运动力学图像和其他图像的基础。初中物理是为高中物理、大学物理打基础的，所以你还要学会下列研究方法：累积法、类比法、比较法、归纳法、图像法、列表法等。

（2）知识迁移。物理课程系统分为五个部分：力学、热学、光学、声学、电学。除了光学相对独立，其他内容都是密不可分的整体，物质、运动、能量把它们牢牢地捆在一起。要从整体上把握物理教材，明确知识在本单元、本册教材、知识系统中的地位，注意前后联系。

4.重视知识应用物理从生活中来，必然要回归生活，要学会运用物理知识解决学习、生活、生产中的实际问题。(1)回归生活。

家里突然停电了，你还会像小时候那么害怕吗？八成是保险丝烧掉了，快去看看。百米赛跑时，为何要求计时员看到枪冒烟开始计时，而不是听到枪声计时？你学了光速比声速大很多，计算一下，就明白了。为什么汽车刹车后还要行驶一段距离？在雨雪天气路滑时，如何减小交通事故的发生？这与惯

性、摩擦有关。如何判断戒指是否纯金?测量质量与体积，计算密度，查密度表对比吧！随着物理学习的深入，你会豁然明朗，生活到处是物理谜语，等待你去解开。(2)课外研究。

物理世界是真实的，也是丰富的。猜想一下，没有声音的世界将会是一个怎样的世界呢？《无声的世界》幻想文章即刻出炉。城市现代化，玻璃墙面的楼房越来越高，黑夜越来越亮，刺眼的光给居民生活带来很多不便，那就去想一想《如何减少光污染》。《如果没有摩擦》、《自行车上的物理》„„调查报告，课外制作、课外探究都能把物理从课内延伸到课外，为你带去研究的欢乐与惊喜。(3)学科交叉。

“刻舟求剑”、“掩耳盗铃”的典故中包含着深刻的物理原理：参照物、运动与静止的相对性、声音的产生与传播。中国古代诗词、成语谚语中描述了大量的物理现象，你可以从语文中学习相关的物理知识，也可以从历史中体味物理学家的优秀品质。

你尝到了运用物理知识解决实际问题的乐趣，就会愉快地、主动地投身于物理知识的学习中。5.重视情感倾注

(1)合作。人不是独立的个体，不能离开群体而存在。有些物理问题，单独思考会回答不全面，此时需要集体的智慧。有些实验一个人无法操作，就需要两个人，甚至四个人一起分工协作完成。有时答

案五花八门，则需要集体讨论，找到真理。(2)坚持。学习物理要能吃苦，爱因斯坦说，“成功是一分天才加九十九分汗水”。学习物理要有想法，阿基米德说，“给我一个支点和足够长的杠杆,我能撬动地球”。学习物理更要谦虚，牛顿说，“如果说我比别人看得更远些,那是因为我站在了巨人的肩上”。“业精于勤，荒于嬉，行成于思，毁于随”。学习物理必须脚踏实地，夯实基础，系统把握，循序渐进，不搞突击。

预习不是简单的了解内容，而是要带着问题去预习。看看课本或资料上设置的练习，把课本内容阅读一边，通过阅读、分析、思考，看看这些问题能回答多少。还可以通过vcm仿真实验先把课本的实验自己尝试做一次，上实验课的时候再跟老师的思想再做一次实验，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。对已经忘记的知识，可以通过预习及时补上。把预习中不能回答的问题留下来在教师的讲课中寻求答案。初中物理学习方法技巧

重视课堂上的学习上课。开动脑筋勤于思考，没有积极的思考、不可能真正理解物理概念和原理。我们从初中开始，就要养成积极动脑筋想问题的习惯。上课要认真听讲，不走思或尽量少走思。入门以后，有了一定的基础，则允许有自己一定的活动空间，也就是说允许有一些自己的东西，学得越多，自己的东西越多。上课以听讲为主，还要有一个笔记本，有些东西要记下来。知识结构，好的解题方法，好的例题，听不太懂的地方等等都要记下来。课后还要整理笔记，一方面是为了“消化好”，另

一方面还要对笔记作好补充。笔记本不只是记上课老师讲的，还要作一些读书摘记，自己在作业中发现的好题、好的解法也要记在笔记本上，就是同学们常说的“好题本”。辛辛苦苦建立起来的笔记本要进行编号，以后要经常看，要能做到爱不释手，终生保存。

重视对所学知识的应用和巩固要及时复习巩固所学知识。对课堂上刚学过的新知识，课后一定要把它的引入，分析，概括，结论，应用等全过程进行回顾，并与大脑里已有的相近的旧知识进行对比，看看是否有矛盾，否则说明还没有真正弄懂。这时就要重新思考，重新看书学习.在弄懂所学知识的基础上，要即时完成作业，有余力的同学还可适量地做些课外练习，以检验掌握知识的准确程度，巩固所学知识。要善于把学到的物理知识运用到实际中去，不注意知识的运用，你得到的知识还是死的，只有通过具体运用，才能扩展和加深自己对的知识理解，学会对具体问题具体分析，提高分析和解决问题的能力。

提高学习效率的几条建议

迅速地开始学习；一旦开始学习就要认真地干。要将机械记忆含量大的学习材料分成容易掌握的几个部分，对这些短篇材料以间时的方式进行经常的学习，以求牢固掌握；带着学习和记忆的意图进行学习；建立学习的分目标，把这些目标牢记在心。使学习越有意义越好：想象新学习的概念、术语的意义；把新知识同已学过的知识以及将要学习的知识联系起来。具体做法是：在做新作业之前，迅速地复习前一课并把下一课的主题浏览一遍；在进行深入和细致的学习之前，对新作业做一次迅速 的初步概观；尽力探索新作业的一般模式、全面结构和重要的规律；尽力编写所学内容的提纲，并使用提纲；自行举出关于一般规律和原理的具体丰富的实例；强调学习的理由和学习的用途（为何目的而学习这些知识）。

当需要复习时，把复习分开几次进行：一次复习的时间要长一些，以便充分利用“准备动作期”，但也不要太长，避免发生疲劳和厌烦；紧张学习以后，在转向学习新材料之前给予一段休息的时间；第一天预习，第二天精习，第三天复习，这种方法大大优于在一天中三者连续并举。

注意获取关于学习进步情况的信息：养成内心复习的习惯，学完每一段或一节后立即复习它；自己写提纲。方法是：在预习时成为自己的考察人，并自行确定已经学到了什么，还需要进一步学习哪些东西；听课时注意自己是否理解掌握，是否与教师、教材的思路一致，提高“元认知能力（类似反馈能力）”，及时发现自己思想方法的不足之处，并调适之。只要可能，就要按一种活动（技能技巧）学会后的使用方式来学习这种活动（技能技巧）。对特别重要内容的学习要超过当时就能回忆起来的学习量（过度学习）。

不要单独依靠复习来进行学习，复习需要有一定的目的，“温故须知新”。特别是理解性的概念、方法、规律的学习，要力求在第一次的学习中就掌握其意义并充分应用。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找