# 高二物理的学习窍门（大全5篇）

来源：网络 作者：枫叶飘零 更新时间：2024-08-05

*第一篇：高二物理的学习窍门有很多的高中生物理成绩是很差的，其实他们物理差的原因主要是没有掌握到好的学习方法，那么接下来给大家分享一些关于高二物理的学习窍门，希望对大家有所帮助。高二物理的学习窍门一、要养成独立做题的习惯为什么要独立做题?要...*

**第一篇：高二物理的学习窍门**

有很多的高中生物理成绩是很差的，其实他们物理差的原因主要是没有掌握到好的学习方法，那么接下来给大家分享一些关于高二物理的学习窍门，希望对大家有所帮助。

高二物理的学习窍门

一、要养成独立做题的习惯

为什么要独立做题?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。

二、弄清物理过程

要对物理过程一清二楚，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，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。

三、认真上课

这个不用多说了，作为学生，上课就是我们的日常。上课要认真听讲，不走神尽量少走神不要自以为是，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。

我们都知道笨鸟先飞的道理，因为我们基础差，所以物理学习一定要走在别人前头，建议基础差的同学课前一定要预习，这样与之相关的旧知识可以复习一下，新知识如果不懂可以标记出来课堂重点去听，这样可以带着问题去听课，已经自学过一遍，听课的时候更容易跟上老师讲课的进度，不会出现听不懂而失去信心不愿意听的现象。

四、时间安排

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，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，睡觉前、等车时、走在路上等这些时间，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。

学好高中物理的方法是什么

1、见物思理，多观察，多思考

物理讲的是“万物之理”，在我们身边到处都蕴含着丰富的、取之不尽用之不竭的物理知识。

只要我们保持一颗好奇之心，注意观察各种自然现象和生活现象。多抬头看看天空，你就会发现物理中的“力、热、电、光、原”知识在生活当中处处都有。

2、学会从“定义”去寻找错因

对于基本公式，规律，概念要特别重视。

“死记知识永远学不好物理!”最聪明的学生都会从基本公式和概念上去寻找错误的根源，并且能够做到从一个错题能复习一大片知识——这是一个学生学习物理是否开窍的最重要的标志!

高二怎么学习物理

1.正确理解物理基本概念，熟练掌握物理基本规律

基本概念和基本规律是学习物理的基础，首先必须很好地掌握基本概念和规律。必须做到如下几点：(1)每个概念和规律是怎样引出来的?(2)定义、公式、单位或注意事项各是什么?(3)其物理意义或适用条件是什么?(4)与有关物理概念、规律的区别和联系是什么?(5)这些概念和规律在高中物理中的地位和作用是什么?(6)适度训练。

2.独立主动地归纳总结

除课上认真听讲，做好课堂笔记外，课下还要在复习基础上重新整理课堂笔记，加强印象和记忆。每学完一章后，都要总结出详细的知识结构，从中掌握知识的内在联系和区别及其来龙去脉、纵横关系，建立起完整的知识体系，有助于同学们在分析物理过程中全面考虑问题，克服片面性。

3.强化思维训练

物理概念和规律建立之后，还要进行强化训练。强化思维训练是对基础知识的进一步加深巩固，是思维方法的具体应用，是使同学们灵活运用物理规律解决问题的有效手段。同学们要适量地多做一些物理练习题，特别要敢于做一些综合性较强、物理过程较复杂的练习题。通过不断训练，不断归纳总结，才能提高解决问题的能力。在训练中要注意“一题多解”和“一题多变”，运用“一题多解”可以达到“弄清一道题，明白一串理”的目的;运用“一题多变”可以培养同学们应用知识，灵活解决问题的应变能力。

**第二篇：如何学习高二物理**

第一，对待物理的态度。我们物理老师说了，高中物理叫他研究一生他都研究不透，我想说的是，你不可能把高中物理的每一个问题想清楚，尤其是搞透彻，就难上加难，这也体现代教育对学生意志品质的培养。不过，你也不需要把每一个问题搞清楚，因为我们学物理的终极目标是得分，你不一定要考满分，也不需要考满分，因为那样你要花更多时间在物理上，而这些时间花在别的地方可能更有用。所以我建议，尽己所能，把能学会的学会，能想通的想通，这就够了。积极乐观，多锻炼自己耐挫心理，我想这比学好物理更重要！

第二，高二物理的特殊性。进入高二很多同学反应物理难度加大，开始感到不安。其实，高二物理反映在高考卷中的内容很集中，题型较高一物流很少。所以，高二只要把常见的几个电磁学题型多练习练习，应付高考绰绰有余。

第三，高中物理的学习方法。我们老师对高中物理的学习方法就一个字想就是思考。重要的不是思考本身，而是思考这个习惯，在剩下的两年里，一定要有思考的习惯，不放过每一个思考的机会，不过你不可能把每一个问题都想通，很多人遇到点难题就烦躁，觉得自己很失败，就想放弃，这完全是意志品质问题。想有时是件很痛苦的事，因为你想不通，不过不能放弃思考的习惯，时刻做好耐挫的准备。在这里，我把想归结为两点，第一，平时学习时的思考，就是上课时的积极思考和做题时的积极思考。第二，总结，这到高三你们接触理综卷时会很重要！总结的实质就是做错的题目，当时没想通的题目，在老师讲过以后，听懂了，一定要在再梳理一遍！看似没什么用，其实很有必要！这就是总结。。

**第三篇：日语学习窍门**

1.词汇部分 日语单词中有汉字词、假名汉字各半词、外来语词。对于汉字词，我们要学会拆开记忆，比如由“会社员”“会议”（日语词汇），记住每个汉字，就会不费力气就知道“会社”、“社员”、“会员”、“议会”、“议员”，比一个个记可以节省3倍时间；对于假名汉字各半词，比如动词、形容词，不像英语那样又有不规则变化又有分词变化，日语只需记住词干，以及变化规律，就可迎刃而解了；至于外来语，英语好的学员是最占便宜的了。

2.语法部分

日语属于黏着语，除了主谓宾以外，还有很多助词，这在日语中非常重要。比如“わたしは好きです。”“わたしがすきです。”分别解释为“我喜欢”和“喜欢我”，大家可以看，日语中只有一个假名不一样，但意思却大相径庭。解决的办法是，多将类似点多的句型放在一起，逐字推敲。有时是助词，有时意思完全相同，但使用场合不同，比如“だらけ”与“ずくめ”，意思同为“只、仅仅”，但使用对象不一样，遇到这几种情况，一定要分清，决不可似是而非。

3.阅读部分

阅读时会时常遇到不会读的单词，要记住以下原则：

（1）日语单词读音份音读和训读，同一个单词中只有音读或只有训读，所以只要确认一个字，然后掌握这个字的音训读两种方式，基本就可以读出来了；

（2）实在有不会的词，有条件的话，要以最快的速度查字典，否则人都有惰性，隔天就容易忘记，然后就会成为永远的“不知道”。

4.日语听力与日语口语

这两者是连为一体的。练习听力是要注意两点：

（1）听不要光听，要将听的内容的主要部分速记下来，并快速整理成文，理解其义；

（2）如果有听不懂的，千万不要搁置不管，也不要道听途说，要自己查解词义，这样印象更新。至于口语，我们现在很多人学外语见了老外就害怕，或只御笔自己水平低的人说，以满足那份虚荣心，其实这是不正确的，经常与高人交谈口语才有长进。

（3）日常生活中肯定有很多地方，不如说在饭店吃饭，会说，“真好吃”等等，这时您就可以直接用日语在心里表达，表达不出来时，这就是您当天的作业，可以用小笔记本记录下不会的东西。

**第四篇：高二物理学习的技巧**

高中理学习中，应熟记基本概念、规律和一些基本的结论，即所谓我们常提起的最基础的知识，那么下面小编给大家分享一些高二物理学习的技巧，希望能够帮助大家，欢迎阅读!

高二物理学习的技巧

(一)三个基本。基本概念要清楚，基本规律要熟悉，基本方法要熟练。关于基本概念，举一个例子。比如说速率。它有两个意思：一是表示速度的大小;二是表示路程与时间的比值(如在匀速圆周运动中)，而速度是位移与时间的比值(指在匀速直线运动中)。关于基本规律，比如说平均速度的计算公式有两个经常用到V=s/t、V=(vo+vt)/2。前者是定义式，适用于任何情况，后者是导出式，只适用于做匀变速直线运动的情况。再说一下基本方法，比如说研究中学问题是常采用的整体法和隔离法，就是一个典型的相辅形成的方法。最后再谈一个问题，属于三个基本之外的问题。就是我们在学习物理的过程中，总结出一些简练易记实用的推论或论断，对帮助解题和学好物理是非常有用的。如，沿着电场线的方向电势降低;同一根绳上张力相等;加速度为零时速度;洛仑兹力不做功等等。

(二)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。

(三)物理过程。要对物理过程一清二楚，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)上课。上课要认真听讲，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。

(五)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。

高二如何才能掌握和学好物理

1.明确学习目的、激发学习兴趣

兴趣是最好的老师，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缺少的一件事。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支前，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。最后在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“绪言”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“绪言”的内容，我们仍然是先找出“绪言”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，最后希望同学们通过绪言的学习达到如下公识：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，用功到具体方可见成效

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、辩析概念，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，左钩右连、纵横联系，注意知识结构的充实，注意技能技术巧的掌握。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、同学分郭理解、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，侧重感司提高。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、学习习贯，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。

高二理科生怎么学好物理

1、找出学不好物理的原因

高二学生学物理主要有两种情况：一是上课听不懂，下课自学也学不明白，就不会做题;二是上课听懂了，但是下课不会做题。

首先针对第一中情况进行分析：上课听不懂的主要原因是上课注意力不集中，没有跟上老师的思路。解决这种情况的方法是课前预习，对即将要学的知识有个大致的了解，这样一来老师讲的时候自己脑子里就有了大概的思考方向，容易跟上老师的思路;上课之前把影响注意力的东西都收下去，把上课要用到的东西准备好，以免被别的东西分散注意力或者找东西分神，错过老师讲的内容。

第二种情况主要是对上课所学知识理解不深刻，或者说是知识有了片面的认识，等到做题的时候需要运用这部分知识的时候就不会了。因此理科生在上物理课的时候，要注重概念、定理及公式的深刻理解与运用，不能只重视记忆。

2、注重综合学习

高二物理知死活都是分章节的，高三复习的时候也是分模块的，每个章节(模块)之间既有联系，也有区别。因此高二学生在学习的时候要注意知识的综合学习，通过知识点之间的联系建立知识网络，系统全面的学习。

3、提高物理知识的运用能力

知识的运用的意思是会做题。没学过一个知识点，就要做做题巩固，对问题进行全面的分析和思考，结合之前学过的内容用几种不同的解法解答，这样一来不仅巩固了新知识，还复习了旧知识。

**第五篇：个人总结材料 –窍门物理**

个人总结材料 –窍门物理

从参加工作以来，我始终坚持素质教育理念，让学生学会做人、学会做事、学会学习。忠诚党的教育事业，始终以一个名师的标准要求自己，积极学习先进的教育理念和学科知识，提高自己的专业水平和班级管理水平。

一、争当名师，乐于奉献

在高中时我物理学得不好吃尽了苦头，我就立志将来当一名物理老师，让更多学生快乐地学好物理。我每年都研究近三年的高考大纲和考试说明，弄清高考的重点、难点和变化点。我刻苦学习物理专业知识和心理学知识，近几年我陆续发表了《高考物理实验分析》等多篇论文，08年11月讲授了莱阳市公开课《电场中的运动》，09年10月讲授了校级理科综合示范课《力学多过程问题》，我还认真研究了魏书生的《班主任工作漫谈》和肖信斌的《116次谈话》等书籍。作为优秀班主任，在2024年10月22日在55级高三班主任会上，介绍了自己班级管理的三点做法：树立时间观念、狠整纪律意识、狠抓学习效率，杨校长表扬我是一位“多面手”。2024年12月写了《高三理综应试技巧与策略》在55级全级部推广，受到了师生的称赞。2024年3月14日在高三班主任会上做了“高三理综存在8点问题及整改措施”报告，受到了级部的好评。2024年4月9日写了《如何高考备战60天》提出了“知识备考、学风备考、心理备考、身体备考“四大观点，受到了全体班主任的赞赏。2024担任班主任的54级24班在高考中一本上线4人二本上线5人，共计9人考上本科，在莱阳市同类班级中以绝对优势名列第一。2024年任教的55级26班史飞扬以611高分列莱阳市理科B班状元。孙校长称赞我是学校的物理骨干教师。在2024年7月建立了自己的和讯博客《小蜜蜂物理》，受到博友的喜爱，大约半个月时间访问量达到了4000人次。

高三我一直坚持靠班，晚自习在教室监护学生自习经常到九点半，早自习一般六点就到教室和学生一起早读。早晨六点半我一般在办公室吃点早饭，有好多次批作业早饭就忘了。但我感到很充实。08年11月我在校园实验楼下坡处因路上冰滑摔了一跤，当场摔断了4颗当门牙，为了不耽误上课，我强忍疼痛没请一分钟的假，没耽误一节物理课。我认为教学要对得起学校，要对得起家长，更要对得起自己的良心，不能误人子弟！

二、赏识尊重学生，重视学生心理

人都需要赏识，好孩子都是夸出来的。在课堂中我争取发现学生值得肯定的地方，对学生的回答，正确的加以赞赏，错误的从思维方式或态度上加以肯定。对于答错的内容，启发诱导让学生自己认识并纠正，让学生看到自己的希望。54级我班迟永建同学由于脸上有白斑长期很自卑，我开导他：一个人有没有本事不是看你貌相，而是看你有没有能力。学习好证明你学习能力高，考上好大学你就有了施展自己本事的更大舞台，我相信你一定行。该生自信心越来越强，期末考试成绩从原先的12名飞到了班级第二名。作为老师，我不吝啬赞美的语言，“你提的问题非常好！”“是金子总要发光的”“相信你能行”等我经常在课堂上和错题本上赞赏学生。此类话语虽然简单，但更好地激发了学生的潜能。

学生有强烈的自尊心，希望得到老师的尊重。高三这几年我没体罚过一个学生也没骂过一次学生，学生违纪往往让学生写检查或者耐心长时间谈话，这样大多数学生能够真正认清自己的错误。提问题时往往说：“某某同学，这个问题请你回答。”回答结束后，再说一声“请坐下”。一个“请”字往往能“请”出学生的积极性，为课堂教学“请”出效率来。高三学生考学压力大，心理波动比较厉害。比方说09年我班牟红宇同学平时成绩很好一到大考就害怕就紧张，就爱想考不好怎么办。高三下学期我多次找他谈话，告诉他不要担心后果，紧张对成绩一点好处都没有，越担心考不好越完蛋，狭路相逢勇者才会胜。害怕考不好就怨平时没学好，想考好平时狠学，到高考时知识水平就定了，害怕有什么用？经过多次的心理辅导和其他同学的现身说法，该生应考心理水平提高很大，在高考中他发挥出色考了593分上了一本线，在班级第二名。

三、高效课堂高效自习

要做到高效课堂，教学方式要多样化。首先我利用生活实际介绍物理的实用性。学生觉得知识有用就愿意学，就想学好。我说物理就在同学身边，要想生活有质量就要学好物理。比如电饭煲为什么有保温功能？自行车转弯时为什么要减速？通过讲述科学家的故事提高兴趣。如苹果落地引起牛顿好奇从而发现万有引力。让学生知道科学家也是实实在在的人，爱因斯坦的大脑与普通人没有多大区别。关键是科学家学习更勤奋，学习习惯更好。另外我特别喜欢总结出一些实用的解题技巧，如：“磁偏转中的连续放缩法和连续旋转法，力学多过程四部曲，分区域场四部曲，连电路实物图的层层扒皮法”等等，大大提高了学生的学习兴趣和物理课堂效率。学生不爱做受力图我碰到受力图必画，让学生仔细审题我首先审题不走马观花，让学生准确算数我首先算数不马虎，用自己的行动感染学生。

新课改自习时间大大增加，这就需要高效自习。我主动与学生和老师沟通，晚自习经常安排部分学生找老师一对一补课，我也经常在晚自习和周末找物理差的同学补课。针对缺腿科学生的具体情况，我坚持补课不但要补知识，更要补思想：补学习态度、补学习兴趣。”晚自习时间分配我倡导采用“定时定量训练”模式,提高了作业的速度和质量，最大限度地利用了时间。

四、师生平等关爱学生

对每一位学生我都公平对待，绝不歧视后进生。我认为：作为社会人，老师要尊重学生的个性与人格尊严，让学生有话敢说，有意见敢提。我认为平等应该体现在以德治班上，我工作压力再大学生违纪也不体罚，更不辱骂，我以说服教育为主。善待后进生的家长，与家长多交流，教给家长管理学生方法。我觉得不能把后进生看死了，随着年龄的增长，环境的变化，后进生也会发展变化，即使不成为瓦特、牛顿、爱迪生，老师也有义务把他们塑造成一个对社会有益的人。

师生感情是培养学生产生兴趣的关键，很多学生对某门课程感兴趣，往往开始于对该课程老师的喜爱，“爱屋及乌”是人之常情。学生毕竟是孩子，增强师生感情的主动权应该说握在老师手中，不同的学生有不同的人生经历，铸造了不同的性格，这注定了要“因人施教”。我觉得关爱学生才能宽容学生所犯的错误，才能耐心地去雕塑每一位学生。人心都是肉长的，再淘气的学生也会感觉到老师的关爱。我班初磊同学高二下学期顶撞班主任，厌学玩手机，相当个性化。他自己说小学初中开除过五六次，换过五六个学校，我想如果开除他恐怕走上社会他就完了，因此及时找家长交流找学生谈话，解决他思想上的疙瘩。经过长期教育，在09年五月份他主动找到我，说：“老师你说你怎么不早点教我呢，早点跟你念书就好了，现在知道学习重要也真后悔了。”尽管他高考考了490分没达到二本线，但是他学会了做人，学会了做事，学会了学习，考上了自己理想的专科学校。事实证明，“关爱学生”就是治疗学生感情创伤的灵丹妙药，我要多花点时间去关爱学生，不浪费时间去恨学生。

2024年3月8日

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