

物理的心得体会 物理学习心得(通用6篇)

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

物理的心得体会篇一

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。

物理的心得体会篇二

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，不佩带饰物，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。。

物理的心得体会篇三

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。

物理的心得体会篇四

今天，我到开平税东中学参加了市教研室组织举行的初中物理教师培训会，受益匪浅，感受颇多。

活动安排是：

- 1、听税东中学李红梅老师主讲的《电功》；
- 2、听税东中学张国英老师对该课的点评；
- 3、由市教研员冯国武老师点评；
- 4、观看由丰南三中袁桂莲老师获得省一等奖课《杠杆》的录像课。

听、看了两节课，给我很大的震撼。看到物理教学发展之快，也看到教学观念的转变，还看到了自己的差距，是自己增强了紧迫感。

两节课共同的亮点是：

- 1、实验的创新。袁老师的杠杆突破传统教具的束缚，敢于逆向思维，大胆用不在水平位置平衡的杠杆进行实验探究。也巧妙的解决了力臂测量的难度。因而是袁老师的课插上了成功的翅膀。李红梅老师的实验也另辟蹊径，改进了原有实验，操作方便，且增强了趣味性、生活性、思考性。
- 2、让物理走进生活。两节课都从生活中的物理开始，进入物理的殿堂，最后又都回到生活。袁老师从让学生设计拔木板上的铁钉开始，到后来生活中的杠杆，开阔了学生的视野，增强了学生的认识，更增强了学生学习积极性。李老师把身边的电热隐患和血淋淋的惨痛教训搬到课堂，使学生认识到科学用电的重要性。
- 3、教师的亲和力。教师就是学生的益友，因而课堂是民主的、平等的，也是开放的。
- 4、教师的语言魅力。听她们讲课是一种享受，语言言简意赅、

音色优美、语速适中。

物理学习心得体会【篇4】

物理的心得体会篇五

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。

物理的心得体会篇六

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平，因人而异，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）