

2023年高中物理学好的方法 高考物理学习方法和技巧总结(汇总20篇)

诚信是商业社会健康发展的基石，是公司和个人长远发展的关键。此外，要坚持原则，不以身试法、不做出违背道义的事情。接下来，我们一起来看看各种场景下的诚信范文，或许能够对我们的写作有所启发。

高中物理学好的方法篇一

初中同学普遍感到物理难学，其实，就初中物理而言难度并不大，很多同学觉得难学，多是没有掌握学习物理的方法和技巧，另外还有其他学科知识的基础薄和惧怕的心理因素；如果我们掌握了科学的学习方法，就能减轻学习的负担，提高学习质量。

一、学好物理首先要重视基础知识的理解和记忆。基础知识包括三个方面的内容：即基本概念(定义)，基本规律(定律)，基本方法。要理解和掌握好物理概念，就要研究和思考这个概念是怎样引入的？定义如何？有什么物理意义？学到什么程度才能称为真正理解呢？理解的标准是对每个概念和规律你能回答出它们“是什么”“怎么样”“为什么”问题；对一些相近似易混淆的知识，要能说出它们的联系和本质区别；能用学过的概念和规律分析解决一些具体的物理问题。如：对于“凸透镜”一节的概念的理解，“透镜”就是可以让光“透”过的光学元件，所以是用玻璃，等“透明”材料制成的。关于“凸透镜”“凹透镜”的定义则从透镜的形状和“凹、凸”两个字的形状上找相似点，而关于“焦点”则是利用凸透镜会聚太阳光可以把地面上的纸“烧焦”这个角度去考虑。在理解的基础上，用科学的方法，把学过的大量物理概念、规律、公式、单位记忆下来，成为自己知识信息库中的信息。前面学过的知识，是后面学习的基础，。学过的东西记住了，到时才能从大脑信息库中将信息提取出来。反复自我检查，

反复应用，是巩固记忆的必要步骤。有人以为，理解了就一定能记住，这是对人的思维和记忆规律的误解。一个人的一生见过、理解过无数的事物，但只有那极少数(有人统计认为不足5%)经常反复作用在我们头脑中，而且反复应用的事物，我们才能记住。所以每次课后的复习，单元复习，解题应用，实验操作，学期学年复习等，都应有计划做好安排，才能不断巩固自己的记忆。

二、掌握科学的思维方法物理思维的方法

绎、归纳、概括为主，而分析综合与比较的方法渗透到整个物理思维之中，特别是解决物理问题时，分析综合方法应用更为普遍，如下面介绍的顺藤摸瓜法，发散思维法和逆推法就是这些方法的具体体现。

(1) 顺藤摸瓜法，即正向推理法，它是从已知条件推论其结果的方法。这种方法在大多数的题目的分析过程都用到。

(2) 发散思维法，即从某条物理规律出发，找出规律的多种表述，这是形成熟练的技能技巧的重要方法。例如，从欧姆定律以及串并联电路的特点出发，推出如下结论：串并联电路的电阻是“越串越大，越并越小”，串连电路电压与电阻成正比，并联电路电流与电阻成反比。

(3) 逆推法，即根据所求问题逆推需要哪些条件，再看题目给出哪些条件，找出隐含条件或过度条件，最后解决问题。

三、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。

四、重视对所学知识的应用和巩固要及时复习巩固所学知识。

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。

高中物理学好的方法篇二

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，力求当堂听懂。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。

高三提高物理成绩方法

1、想要在最后一年学好自己的学科，在课前就一定要认真的预习。学生要养成课前预习的好习惯，尤其是独立的阅读物理教材，在老师带领学生复习之前就把课本预习一遍，这样在老师带领复习的时候你能更清晰的跟上老师的思路。

2、一般在高三的时候，老师们的新课程已经差不多都结束了，随之而来的是一轮又一轮的复习，所以这时候一般都是开始了物理第一轮复习，在一轮复习的时候，老师会讲些比较基础性的内容，所以如果你的物理不好，在课上一定要跟紧老师的思路，不要让自己溜号。

3、在课上，如果老师讲到你不会的知识，一定要格外的认真听，有什么疑问的地方在课上不要打断老师，学生们可以选择记在一个本子上，等到下课带着自己的疑问去问老师，高中老师一般都是比较负责任的，所以都会很好的回答你的问题。

4、学习物理其实与其他科目在本质上是差不多的，积累和应用是必备的。学生们可以自己准备两个本子，一个积累本，一个改错本。积累本是你对你不懂、不太了解的知识的记录，就算以后这个知识点明白了也要时常的翻看。改错本就是你对物理错题的整理，记错自己易错的点，这样多做几遍以后遇到类似的题就不会再犯同样的毛病了。

5、记笔记对于学习任何科目来说都是非常有用的一个方法，通过记笔记可以让你对自己以往的知识有一个回顾和再记忆的过程，这个过程看似很简单，但是对于要面对高考的学生来说是非常有用的。

6、做到定期按知识本身的体系加以归类，整理出总结性的物理学习笔记，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。

如何培养高中生学习物理的兴趣

1、通过观察与实验的方法来激发对物理学习的兴趣

物理学是一门实验性很强的学科，物理学家研究物理问题的方法是多种多样的，但最基本的一条是进行观察和实验，物理现象的各种规律，几乎都是通过实验发现的。实验对理解和掌握物理知识起着关键性的作用。如：在讲反冲运动时，可以模拟大炮的演示，这种新颖独特实验，大大地引起了学生的好奇心，调动了学生学习物理的积极性和主动性，也激发了学生学习的兴趣。

2. 通过学习物理史料和历史故事，来激发对物理学的兴趣

学习前辈物理学家独立思考，刻苦钻研，敢于开拓，勇于创新的精神，以顽强的意志攻克物理学习中的一道道难关。

3、攻克物理难题，发学习兴趣

通过学生独立思考和不懈努力，运用所学的物理知识解决一道道物理题目，这就增强了学生学习物理的信心和兴趣，当一些难题依靠自己的努力而解决时，学生感到无比的欣慰。

高中物理学好的方法篇三

应该了解的知识 and 能力是分不开的，一般来说，测试调查知识和能力的总和。问题研究的知识，同时又探讨了能力，并经常描述几种能力。我们不应该带一些简单的知识和一定的能力。显然，知识贫困的人不可能有很强的能力，因此，考生应该全面复习的知识，不要离开。不是机械的全面评估，简单地浏览所

有的知识。由物理现象和物理概念、物理定律的理论就像一棵树,每一部分内容密切相关,形成一个有机的整体,树干,茎,叶,等章每天复习所有知识,注意深刻理解知识和经验之间的内在关系点,建立知识结构,形成一个知识网络,让自己有丰富的和系统的物理知识,逐渐意识到知识的地位、功能和设置优先级,来理解这一理论,这是提高能力的基础。

i.全面、深入、准确地理解物理概念和规律。

(1)在更广泛的知识范围和更一般的背景材料中掌握物理概念和规律。

要理解和掌握物理学的概念和规律,就必须对概念和规律的表述和确立有一定的认识,对各种表达形式(书面和公式)都有明确的认识。理解它们的确切含义,了解它们的适用条件和范围,了解它们在物理理论建设中的地位,用它们来分析和解决问题。在复习之前,考生已经对此有了一定的认识和理解,但应该知道,物理学的基本概念和规律暴露了客观事物的本质,是人类漫长曲折的历史过程的结晶。具有深刻而丰富的意义,对其本质和意义的理解分为层次,高中一、二年级的理解水平较低。在审查过程中,我们应该努力提高一个层次。

例如,对电场的理解是一个从静电产生的静电场到改变磁场产生涡旋电场的过程,是一个由低到高逐渐加深的过程。电场强度定义为电场力与电场中电荷的比值。所有的高中教材都应该知道有两个电场:静电产生的电场和随时间变化的磁场产生的电场。电场强度的定义适用于两种电场,是电场强度的统一定义。两种电场的性质不同,即静电场在负电荷处以正电荷结束,沿电场线下降,因此不可能闭合;改变磁场产生的涡旋电场没有起点,没有终点,没有关闭,没有电视沿电场线着陆。电动势的本质是由非静水动力的移动电荷所完成的工作.电感线圈中的自感电动势和变压器二次线圈中的感应电动势都是由涡旋电场产生的。

(2) 概念与法律紧密相连，相辅相成。

例如，除了把握功的定义外，还应从动能定理、泛函关系、热力学第一定律、能量的普适守恒定律和变换定律等角度来理解功的概念，即从能量变换的角度来理解功的概念。在电学和光学领域，我们越来越注重从能量转换的角度来理解工作。

应该知道，物理概念和规律揭示了物理现象的本质，物理规律在物理量之间建立了某种关系。如果物理概念和规律与物理定律、死板的概念或概念和形式分开，就不可能很好地理解和掌握它们。我们应该主要理解法律的概念，并通过概念掌握规则。

(3) 对比和类比的物理概念、规律。

例如，动量和动能都描述了物体的运动状态，这与物体的质量和速度有关。但是动量是一个向量，与动量有关的定律是动量定理和动量守恒定律，动能是标量，与动能有关的定律是动能定理、机械能守恒定律、泛函关系等。

通过比较和类比，认识和发展了许多概念和规律，这也是物理学的研究方法。例如，类比地建立了描述磁场分布的磁感应线和描述电场分布的电场线的概念。除了物理概念对比的研究外，还有物理规律的对比、物理模型的对比、物理情境的对比、物理过程的对比、问题解决方法的比较等。

很容易混淆物理概念和规律的异同。找到它们之间的关系有助于准确理解概念和规律的确切含义。

(4) 在实践中运用物理概念和规律。

例如，牛顿定律是在粒子中的某一点上说的。根据定律和力、质量、加速度的概念，应该认识到牛顿定律的应用首先要明

确哪些对象或哪一组对象是对象。它们需要被看作是粒子。只有当研究对象的粒子清晰时，才能确定质量 m 并对物体进行力分析和加速度解。

只有通过实践和应用，我们才能了解我们是否真正理解物理的概念和规律，我们理解什么，我们不理解什么。

问题解决是物理概念和规律的应用。根据概念和规律，分析了主体的含义，确定了研究对象，分析了客体的物理状态和物理过程，找出了主体的物理情境、现象产生的原因和条件。然后建立了物理量之间的关系，求解了方程，得到了最终解，并进行了必要的讨论。

根据物理定律的内容和特点，我们可以得到一些应用定律的求解步骤，但是我们不应该严格遵循这些步骤，而应该理解物理定律要求求解步骤来解决问题。具体问题要分析和灵活运用。把物理问题的形式划分为许多“类型”，把“问题解决步骤”应用于某一“类型”问题的实践，不能培养独立灵活地分析和解决问题的能力。

如何创建最好的学习状态？

(1) 适当的压力。压力过大或压力过大都不利于智力的发挥。太低的压力不利于调动潜能，太高的压力不利于增强自信。

(2) 不要打疲劳战争。疲劳战术会使候选人精疲力竭，易怒，缺乏自信。

(3) 正确处理模拟检查结果。考生应将每次考试的结果视为一个阶段学习效果的测试，而每次考试的失败和挫折则视为学习经验的积累。这样的心态不仅让你害怕考试，还能感谢考试、考试和考试。

(4) 正确处理外部压力。应聘者应该正确处理来自家庭和社会

的压力，这样他们才能振作起来。走你自己的路，让别人说出来。

(5) 考试而不是训练。考生要进入良好的考试竞争状态，必须在平时的测验和模拟考试中进行训练。经过培训，进入良好考试状态的能力将逐步提高。

总之，高三学生应该以一种共同的心态对待高考，把每一个测验当作高考，把高考当作一个普通的测验。在高三的日常生活中，学会感知自己的不断进步，体验自己不断成功的幸福。微笑面对高考是高三人生的真正意义。

如何消除高中一年级的困惑？

任玉明，山东省沂源一中同学，高考第二名。8月13日，他获得北京大学录取通知书，成为该校的最佳候选人之一。在他开始上学之前，他回到母校，与一些学生进行了面对面的交流。这种交流对初中生有一定的指导意义。以下是摘录：

学生a:当你从两到三,心理有变化吗?

任宇名字：刚上初中，就觉得高考有些遥远，模糊，总觉得高考就像在战场上几天，紧张，精力充沛。现在回想起来，我发现6月7日和8日的两天和每天的学校伙食一样平淡和无意识。考试前脑子里充满了漫长而有趣的学习生活，而考试在印象中只留下了几幅图片。

学生乙：你觉得高考怎么样？

任玉明：高考不仅是智力的竞争，更是身体、心理、意志、体力和各种能力的竞争。

学生c[]有些学生说他们想利用高三最紧张的时期，玩得更多，你觉得这个想法怎么样？

任宇-明：这是错误的，只要在高中的时候，面对真正的高考，这些非考试期的活动就会决定你的最终考试成绩。

任宇的名字：学习方法因人而异，不能听家庭的话，我只想简单地说两点关于这个问题。

第一，平衡发展，尤其不要忽视汉语和英语。只有根据各科的稳定性、专业或喜好的发挥，才能取得较高的总分。有些人总是想占用复习英语和语文的时间来挖掘数学、物理和化学问题。最后，他们捡起芝麻，扔掉西瓜，这使得总成绩更差。

第二：一步一步。听老师的指导，但自己在这项研究中，最了解你的人是老师，而不是父母或老师。老师的教学计划以适应大多数人，但你所要做的就是倾听，并根据个人做出轻微调整水平。

学生e□大一新生的心理方面需要调整什么？

任宇的名字：首先，必须有一个明确的目标。目标应该是现实的，每个人都可能不能上最高水平的学校，但可以是最适合自己的学校，只要目标是合适的，就会充满动力和自信，从而保持高度的学习兴趣。

第二，我们必须保持内心松弛的心理状态。我每天完成很多的家庭作业。之后，我会读很多书，比如诗歌欣赏等。事实上，从外面看起来很紧张，但是我可以保持放松的心态。我会把做家庭作业当作扩展知识或练习单词，把读诗和写作当作提高文化修养，并专心欣赏文学作品(甚至英语阅读)。尽管这种紧张，精神是充分的和愉快的。

学生：新生的生理需要注意什么？

任宇的名字：首先，我们必须坚持锻炼。我每天在高中打篮

球几乎没有间断，运动是最好的调整方式，因为它不仅可以增强体质，而且可以达到和看电视和玩游戏一样的放松效果。因此，我认为我们必须找到一项我们感兴趣的体育活动，并坚持每天都这样做。

第二，确保睡眠。睡眠质量的好坏直接影响着第二天的生活和学习效率。我的做法是不熬夜。虽然熬夜可以增加学习时间，但年轻人可以负担得起生活，但第二天或多或少有一定的影响。因此，我不同意熬夜。

学生g□你在入学考试前夕紧张过吗？

任宇娜么：有点，但很快就平静下来了。我考虑到通常的考试复习已经做得更充分，到位，最后这一小步肯定会进行得很好。心情很平静，所以我轻松地通过了高考。

辛：学生可以用一个字总结三个方面你的生活？

任玉明：通过高考，我感觉轻松、快乐、知识丰富。回顾这段经历并不像以前想的那样痛苦或可怕。相反，它是快乐，紧张，满足，和难忘的余生。

高中一开始，考试成绩不理想，如何调整自己？

一、正确认识挫折

“挫折是一把双刃剑，可以刺伤或保护自己。”挫折可以消退，也可以上升。关键在于我们能否从失败中吸取教训，在遇到挫折时找到自己的长处，从而振奋我们的精神，重振我们的力量。

英国作家萨克雷有句名言：“生活是一面镜子，如果你对它微笑，它就嘲笑你，你对它哭泣，它对你哭泣。”困难往往是不可避免的，但对困难的态度可以由我们自己来选择，我

们应该选择积极的态度。失败并不可怕。可怕的是你不敢面对它。与其悲观，不如采取行动，重新开始。

第二，如何提高挫折的承受能力。

(1) 确定适度的愿望。

抱负水平之前在一些实际活动中，人们的目标水平。挫折总是与目标相关的封锁，挫折是一种有目的的行为造成的干扰，并没有发生。

(2) 抛开过去，展望未来

既然已经过去了，为什么还要呆在痛苦的深渊里呢？因此，在面对挫折时，没有必要担心，不需要悲伤，不要流泪。展望未来，地球仍将转动，太阳将升起。一切都会结束，我们可以随时重新开始。

(三) 在模拟战争中正确对待模拟考试，不谈论英雄。

虽然模拟的测试结果对考生预测高考具有一定的参考价值，但不能用这种方式来讨论英雄，也不能判断高考的成败。如果只关注考试结果，即将到来的高考将是非常不利的。高分也不能盲目乐观，因为成功的压力有时不亚于失败时的压力。

(四) 学会接受自己

一是找到自己的优势。试着找出自己的长处，找出自己的亮点。第二，肯定自己的能力。每天至少问三个问题，你不会因为不能做任何事情而责怪自己。第三，培养某些领域的兴趣。在你感兴趣的活动中，找到同样的方法来培养，发展，并使它成为你的专长。

第三，加强成功经验，增强自信心，摆脱困境。

三年级的学生复习自己的准备，自信是很重要的。消除抑郁、自卑心理，增强自信心，可以做到以下三个方面：

一个是找老师或好同学，请他们帮助分析过去和现在的状态，记住他们的肯定和鼓励自己，把它作为他们的动机。即使学习基础不好，考试成绩不理想，也不应该自卑，但应该急于找到原因，改变方法，调整预期。

第二是学习积极的自我建议，每天复习之后，都能回忆起自己一天的收获，一点地对自己的收获给予肯定。

第三，我们应该善于在自己身上找到很少的进展。例如，我们应该在这次考试中比上次考试多得几分。在某一个问题上，我们应该多拿几分，因为我们已仔细研究了问题，并把问题做对了。我们应该利用我们所取得的小小成就来激励自己。学会发现自己的长处，哪怕是小小的进步，都是积极的，增强学习的信心。我相信，随着时间的推移，你会看到心理和身体上的变化。坚持不懈，经常保持旺盛的斗志，会使自己充满信心，不怕任何困难，当高考时，你一定会取得明显的效果。

总之，无论在考试前还是在考试中，我们都应该牢记“不骄不败，不气馁”和“失败是成功之母”的原则。只要考生以冷静的态度对待每次考试的成败，自然会缓解心理压力，稳定情绪，取得成功。

高中物理学好的方法篇四

学习的第一个环节是预习。有的同学不注重听课前的这一环节，会说我在初中从来就没有这个习惯。这里我们需要注意，高中物理与初中有所不同，无论是从课程要求的程度，还是课堂的容量上，都需要我们在上课之前对所学内容进行预习。

在每次上课前，抽出一段时间(没有时间的限制，长则20分钟，短则课前的5、6分钟，重要的是过程)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，原因就在于此。另外，还有更重要的一点就是预习可以培养锻炼我们的自学能力和独立思考能力(要知道以后进入大学深造或走上工作岗位，这些可是极其重要的)。我们应该逐渐养成预习的良好习惯。

上课是我们学习的中心环节。对此我准备强调三个问题：

(1) 主动听课。

有人将我们的听课分成了三种类型：即主动型、自觉型和强制型。主动型就是能够根据老师讲课的程序主动自觉地思考，在理解基础知识的基础上，对难点和重点进行推理性的思维和接受；自觉型则是能对老师讲课的程序进行思考，能基本接受讲解的内容和基础知识，对难点和重点一般不能进行自觉推理思维，要在老师的知道下才能完成这一过程；而强制型则是指在课堂学习中，思维迟缓，推理滞留，必须在老师的不断知道启发下才能完成学习任务。

那么，你属于哪一种类型呢？我说，如果你属于强制型，那你要试着改变自己，由强制型变为自觉型；如果你是自觉型，那么你就要加强主动意识，努力变成主动型，毕竟“我们是学习的主人”！总之，我们应该以主动的态度去听讲，积极地进行思考，努力参与到老师的课堂教学中去。

(2) 注意课堂要点。

要听好课，我们应善于抓课堂的要点，这主要是指重点和难点两个方面。心理学研究表明，我们听课注意力集中的时间一般在20分钟左右，(要想一节课几十分钟内都保持精力高度

集中是不可能的)，所以我们应将这有限的集中注意时间用到“刀刃”上。

上课时，我们应有意识地去注意老师讲课的重点内容。有经验的老师，总是将主要精力放在突出重点上，进行到重要的地方，或放慢速度，重点强调；或板书纲目，理清头绪；或条分缕析，仔细讲解等，我们应培养自己善于去抓住这些。对于难点，则可能因人而异，这就需要在预习时做到心中有数，到时候注意专心专意，仔细听讲。总之，我们要做到“会听”，能“听出门道”。

(3) 处理好听课和记笔记的关系

有的同学总是感到困惑，说“上课时注意了听课，就忘了记笔记；而记了笔记，就又跟不上老师的思路了”。对此，我们应认识清楚听课和记笔记的关系：听课是主要的方面，记笔记是辅助的学习手段。

那么，我们应该如何记笔记呢？我认为，我们不应该将“记笔记”变成老师的“课堂语录”，也不应该将“记笔记”变成“板书复印”。笔记中我们要记的内容应该有：记课堂重点、记课堂难点、记课堂疑点、记补充结论或例题等课本上没有的内容、记课堂“灵感”等等。总之，我们应该有摘要、有重点地记。

有的同学从来就没有记笔记的习惯，这是不好的，特别是对于高中物理学习中是不行的。俗话说“好脑子不如烂笔头”，听课时间有限，老师讲的内容转瞬即逝，我们对知识的记忆随时间延伸会逐渐遗忘，没有笔记我们以后就没有办法进行复习。

有的同学课后总是急着去完成作业，结果是一边做作业，一边翻课本、笔记。而在这里我要强调我们首先要做的不是做作业，而应该静下心来将当天课堂上所学的内容进行认真思

考、回顾，在此基础上再去完成作业会起到事半功倍的效果。

复习的方法我们可以分成以下两个步骤进行：首先不看课本、笔记，对知识进行尝试回忆，这样可以强化我们对知识的记忆。之后我们再钻研课本、整理笔记，对知识进行梳理，从而使对知识的掌握形成系统。

另外，德国心理学家艾宾浩斯的研究表明：知识在学习最初的两三天内遗忘是最快的，也是最多的，所以，我们对知识进行及时的复习也是战胜遗忘的需要。

在复习的基础上，我们再做作业。在这里，我们要纠正一个错误的概念：完成作业是完成老师布置的任务。我们在课后安排作业的目的有两个：一是巩固课堂所学的内容；二是运用课上所学来解决一些具体的实际问题。

明确这两点是重要的，这就要求我们在做作业时，一方面应该认真对待，独立完成，另一方面就是要积极思考，看知识是如何运用的，注意对知识进行总结。我们应时刻记着“我们做题的目的是提高对知识掌握水平”，切忌“为了做题而做题”。

在以上几个环节的学习中，我们必然会产生疑难问题和解题错误。及时消灭这些“学习中的拦路虎”对我们的学习有着重要的影响。有的同学不注意及时解决学习过程中的疑难问题，对错误也不及时纠正，其结果是越积越多，形成恶性循环，导致学习无法有效地进行下去。对于疑难问题，我们应该及时想办法（如请教同学、老师或翻阅资料等）解决，对错题则应该注意分析错误原因，搞清究竟是概念混淆致错还是计算粗心致错，是套用公式致错还是题意理解不清致错等等。另外，我们还应该通过思考，逐步培养自己善于针对所学发现问题、提出问题。

在这里，我建议每位同学都准备一个“疑难、错题本”，专

门记录收集自己的疑难问题和典型错误，这也可以为我们今后对知识进行复习提供有效的素材。

学习的最后一个是对所学知识的小结。小结的常用方法是列概括提纲，将当天所学的知识要点以提纲的形式列出，这样可以使零散的知识形成清晰的脉络，使我们对它的理解更为深入，掌握起来更为系统。

以上六个环节是学习新课的基本进程，它们环环相扣，每一环都十分重要，缺少其中任何一环，都会对学习的进程产生不良影响。在这六个环节之外，我们在学习每一章前后，还应该“计划”和“系统”两个环节，即在学习每一章前，我们应对这一章内容进行预览，根据要学习的内容制订一个学习计划，正所谓“凡事预则立，不预则废”。此外，在学完每一章后，我们就应该对这一章进行系统总结，常用的方法是画该章的知识网络图，它可以使我们对该章的知识有一系统的了解，让我们从“宏观”的角度来重新认识该章，实现对知识掌握的“升华”。

当然，对于学有余力的同学，我们还应该再多一个“知识拓展”的环节。完成基本的学习任务，我们可以再参考一些参考书、课外资料，以开阔我们的视野。对此，在这里我们不再赘述。

其实对于上面我们所说的这些，每一位同学以前都有所了解，现在我们提出来进行分析目的就在于引起同学们的重视。只要我们能严格落实学习进程的这几个环节，将学习踏踏实实地对待，相信每位同学都会有一个好的成绩！

高中物理学好的方法篇五

全神贯注就是全身心地投入课堂学习，做到耳到、眼到、心到、口到、手到。若能做到这“五到”，精力便会高度集中，

课堂所学的一切重要内容便会在自己头脑中留下深刻的印象。要保证听课过程中能全神贯注，不开小差。

2、作好笔记

笔记不是记录而是将上述听课中的重点，难点等作出简单扼要的记录，记下讲课的要点以及自己的感受或有创新思维的见解。以便复习，消化。

3、系统总结

每学完一个板块，要把分散在各章的知识点连成线、铺成面、结成网，使学到的知识系统化、规律化、结构化，这样运用起来才能联想畅通、思想活跃。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化起来。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。

4、要认真审题

要认真审题，理解物理情境、物理过程，注重分析问题的思路和解决问题的方法，坚持下去，就一定能举一反三，提高迁移知识和解决问题的能力。

5、物理要动手实验

物理知识来源于实践，特别是来源于观察和实验。要认真观察物理现象，分析物理现象产生的条件和原因。要认真做好物理学生实验，学会使用仪器和处理数据，了解用实验研究问题的基本方法。要通过观察和实验，有意识地提高自己的观察能力和实验能力。总之，只要我们虚心好学，积极主动，踏实认真，在对知识的理解上下功夫，要多思考，多研究，讲求科学的学习方法，多联系生活、生产实际，注重知识的应用，是一定能够学好高中物理。

高一物理答题技巧

1. 调整好自己的心态，再去答题，可以把考试当做平时做练习题，就不会那么紧张了。
2. 要注意审题，抓住题干的重点再进行答题。
3. 要看看有没有简单快速的答题方法，能够准确的答题。
4. 答完题后看看自己有没有马虎的情况，如果有及时改正。
5. 答题时遇到不会的题目，选择题和填空题可以蒙一个答案，大题可以写一些有关的公式(物理大题和数学一样是有步骤分的)。

高中物理学好的方法篇六

电学是物理学中的另一大部分，可分为：静电、恒定电流、电与磁、交流电和电磁振荡、电磁波5部分。

静电部分包括库仑定律、电场、场中物以及电容。电场这一概念比较抽象，但是电荷在电场中受力和能量变化是比较具体的，因此，引入电场强度(从电荷受力角度)和电势(从能量角度)描写电场，这样电场就可以和力学中的重力场(引力场)来类比学习了。但大家要注意，质点间是相互吸引的万有引力，而点电荷间有吸引力也有排斥力;关于电势能完全可以与重力势能对比：电场力做多少正功电势能就减少多少。为了使电场更加形象化，还人为加入了描述电场的图线——电场线和等势面，如果能熟练掌握这两种图线的性质，可以帮助你形象理解电场的性质。

场中物包括在电场中运动的带电粒子和在电场中静电平衡的导体。对于前者，可以完全按力学方法来处理，只是在粒子所受的各种机械力之外加上电场力罢了。对于后者要掌握两

个有效的方法：画电场线和判断电势。

恒定电流部分的核心是5个基本概念(电动势、电流、电压、电阻与功率)和各种电路的欧姆定律以及电路的串并联关系。特别强调的是，基本概念中要着重理解电动势，知道它是描述电源做功能力的物理量，它的大小可以通俗理解为电源中的非静电力将一库仑正电荷从电源的负极推至正极所做的功。对于功率一定要区分热功率与电功率，二者只有在电能完全转化为内能时才相等。欧姆定律的理解来源于功能关系，使用时一定要注意适用条件。

电与磁的核心是三件事：电生磁、磁生电和电磁生力，只要掌握这三件事的产生条件、大小、方向，这一部分的主要矛盾就抓住了。这一部分的难点在于因果变化是互动的，甲物理量的变化会引起乙物理量的变化，而乙反过来又影响甲，这一变化了的甲继续影响乙……这样周而复始。

变化)，而副线圈的电流和功率决定原线圈的电流和功率。

电磁振荡、电磁波部分的难点在于lc振荡回路中的各物理量变化，只要弄清电感线圈和电容的性质，明确物理过程，掌握各物理量的变化规律，问题就不难解决。

在物理学科内，电学与力学结合最紧密、最复杂的题目往往是力电综合题，但运用的基本规律主要是力学部分的，只是在物体所受的重力、弹力、摩擦力之外，还有电场力、磁场力(安培力或洛仑兹力)，大家要特别注意磁场力，它会随物体运动情况的改变而变化的。

高中物理学好的方法篇七

(1) 主动听课。

有人将听课分成了三种类型：即主动型、自觉型和强制型。

主动型就是能够根据老师讲课的程序主动自觉地思考，在理解基础知识的基础上，对难点和重点进行推理性的思维和接受；自觉型则是能对老师讲课的程序进行思考，能基本接受讲解的内容和基础知识，对难点和重点一般不能进行自觉推理思维，要在老师的指导下才能完成这一过程；而强制型则是指在课堂学习中，思维迟缓，推理滞留，必须在老师的不断指导启发下才能完成学习任务。

那么，你属于哪一种类型呢？我说，如果你属于强制型，那你要试着改变自己，由强制型变为自觉型；如果你是自觉型，那么你就要加强主动意识，努力变成主动型，毕竟“我们是学习的主人”！总之，我们应该以主动的态度去听讲，积极地进行思考，努力参与到老师的课堂教学中去。

(2) 注意课堂要点。

要听好课，我们应善于抓课堂的要点，这主要是指重点和难点两个方面。上课时，我们应有意识地去注意老师讲课的重点内容。有经验的老师，总是将主要精力放在突出重点上，进行到重要的地方，或放慢速度，重点强调；或板书纲目，理清头绪；或条分缕析，仔细讲解等，我们应培养自己善于去抓住这些。对于难点，则可能因人而异，这就需要在预习时做到心中有数，到时候注意专心专意，仔细听讲。总之，我们要做到“会听”，能“听出门道”。

(3) 处理好听课和记笔记的关系

我们应认识清楚听课和记笔记的关系：听课是主要的方面，记笔记是辅助的学习手段。

那么，我们应该如何记笔记呢？我认为，我们不应该将“记笔记”变成老师的“课堂语录”，也不应该将“记笔记”变成“板书复印”。笔记中我们要记的内容应该有：记课堂重点、记课堂难点、记课堂疑点、记补充结论或例题等课本上

没有的内容、记课堂“灵感”等等。总之，我们应该有摘要、有重点地记。

高考物理自学技巧

一、克服心理疲劳

在考前复习阶段，常有一些考生朋友反映：自己想复习，也有时间学习，只是一拿起书本就犯困，并伴有厌倦、烦躁的情绪。这是复习迎考过程中产生心理疲劳的具体表现。心理疲劳不像生理疲劳那样可以通过补充能量和休息恢复正常，它的消除主要靠心理调节来实现。为此，考生朋友可以从以下几个方面入手：

首先，要有明确的学习目的。学习就像从河里抽水，动力越足，水流量越大。动力来源于目的，只有树立正确的学习目的，才会产生强大的学习动力。许多考生朋友的经验教训表明，学习目的明确与否，学习的动力有多大，对心理疲劳的影响极其巨大。

其次，要培养浓厚的学习兴趣。兴趣的形成与大脑皮层的兴奋中心相联系，并伴有愉快、喜悦的积极情绪体验。而心理疲劳的产生正是大脑皮层抑制的消极情绪引起的。因此，培养自己的学习兴趣，克服心理疲劳的关键所在。有了兴趣，学习才会有积极性、自觉性、主动性，才能使心理处于一种良好的竞技状态。

第三，要注意学习的多样化。书本学习本身就是枯燥单调的，如果多次重复学习某门课程或章节内容，易使在大脑皮层产生抑制，出现心理饱和，产生厌倦情绪。所以考生朋友不妨将各门课程交替起来进行复习。

另外，如果交替学习各门课程仍不能消除心理疲劳，就应该考虑暂时停止学习。因为此时学习不但没有效果，反而加重

了心理疲劳。这些时候，考生朋友不妨停止复习，或听听音乐、打打羽毛球，这样对于消除心理疲劳也是非常有益的。

二、掌握复习艺术

在有限的时间内，能否以“纲”为纲，以“本”为本，紧扣知识点，突出重点，突破难点，消除疑点，抓住考点，强化热点，是考生朋友提高复习效率的重要保证。

1、形成知识结构。考前复习的一个重要任务就是创设新的知识结构来帮助自己理解和巩固知识点。复习时应使知识连点成线，连线成网。看书时也不必面面俱到，而是先写出一章或一个单元的知识纲要，然后自己在认真思考、填写各层次的知识点，进行一定范围的联系和比较，然后再看书核对、小结或者选几个典型的实例，让自己充分展开思维，最后收拢知识点。

2、难点简明。某些章节内容在最近学习中没有完全攻克或隐含的难点，随着复习时相关信息量的增大，难点暴露得更为突出。考前复习中若不着力解决，就会给未来的考试留下隐患，这期间的难点再不能精读细列，而应把难点具体化、简化、实用化。

3、疑点拓展深化。随着考前复习的深入，自己接触到的练习题多了，遇到从不同角度描述同一疑难点的问题也多了，复习中如何消除这些疑点也就显得很重要了。疑点的消除，一是拓宽知识面，消除知识间的“隔阂”，二是要深化知识点，澄清知识间的“是非”。疑点出自于对知识的片面理解和一知半解，若将相关知识进一步拓宽深化，则疑点自破。

4、重点内容联系具体事例。考前复习中，对重点再不能够“空对空”，而应立足于整个教材，将一些凌乱的基本事实置于某一重点内容的指导之下。多侧面进行联想，有利于加深对本质和原因的认识，一举两得。

5、分析考点。自学考试考查点的设置虽无一定的规律性，但考前复习中仍可以通过分析历年来的考查点，总结出这些考查知识的形式、角度、能力层次和与其它知识点的联系等方面的规律，并且总结出解决这一考查点问题的规律性的方法。应当指出的是，分析考查点不是消极地应付自考，而应以知识点的原理和知识点间的内在联系为依据，对考查点解题方法的应用也应是引导自己运用原理形成思路，理解性掌握解题技巧，千万不能死记硬背套题。

6、热点变形。自学考试所考查的基础知识，解题思路变化并不大，只是在题目的设计上略加改变，或因果倒置等，因此，考前复习要注意充分领会所学知识会为与适用条件和范围，特别应注意运用自己所掌握知识在新情景下解决问题。为了强化热点，适应考题变化，考前复习应认真分析热点题的演变，利用现有习题通过“改头换面”，一题多变，进行定点练习。还可以围绕热点，进行了试题变形练习，以深化和扩大知识面，提高应变能力，培养发展思维能力。

三、战胜高原现象

复习中的高原现象，是指在复习到一定时期时，往往停滞不前，不仅复习不见进步，反面有退步的现象。在高原期内，并非学习毫无进步，而是某几部分进步，另外一些部分退步，两者相抵，致使复习成效未从根本上发生变化，因而使人灰心失望。高原现象常常发生较低层次的复习进入高层次的复习的过渡时期；或发生在临考复习的中、后期。

当考生朋友在复习迎考过程中遭遇高原期时，切忌急躁或丧失信心，应找出自己学习方法、学习积极性等方面的原因，向成功者请教，树立起成功的信念。需要强调指出的是，几乎每一位考生朋友都要经过高原现象阶段，有些考生朋友甚至可能会遭遇数次，这就需要及时调整复习进度，在科学用脑，提高复习效率上多下功夫。

四、重视复习“错误”

错误往往是很难避免的;同时也是很有价值的,错误对我们的价值就在于“吃一堑,长一智”。如果在复习中不善于从错误中走出来,缺陷和漏洞就会越来越多,任其下去,最终就会蚁穴溃堤。在备考期间,要想降低错误率,除了及时订正、全面扎实复习之外,一个非常关键的问题就是找出原因,不断复习“错误”。即定期翻阅错题,回想错误的原因,并对各种错题及错误原因进行分类整理。对其中那些反复错误的问题还可考虑再做一遍,以绝“后患”。错误原因大致有:概念理解上的问题、粗心大意带来的问题,以及书写潦草凌乱给自己带来的错觉问题等。如果在应考复习中注意复习“错误”,就能有效地避免在考试时再犯相同类型的错误。

高考物理复习讲义

一、主要内容

本章内容包括光的直线传播、棱镜、光的色散、光的反射、光的折射、法线、折射率、全反射、临界角、透镜(凸、凹)的焦点及焦距、光的干涉、光的衍射、光谱、红外线、紫外线、 α 射线、 γ 射线、电磁波谱、光电子、光子、光电效应、等基本概念,以及反射定律、折射定律、透镜成像公式、放大率计算式,光的波粒二象性等基本规律,还有光本性学说的发展简史。

二、基本方法

本章涉及到的方法有:运用光路作图法理解平面镜、凸透镜、凹透镜等的成像原理,并能运用作图法解题;根据透镜成像规律,运用逻辑推理的方法判断物象变化情况。

三、错解分析

在本章知识应用的过程中，初学者常犯的错误主要表现在：解题操作过程不规范导致计算错误；将几何光学与物理光学综合时概念不准确；不善于用光路图对动态过程作分析。

高中物理学好的方法篇八

学习方法篇

1、学会审题

审题是高中物理做题时最重要的一环，只有理解了题意才能正确的解答出问题。想要正确快速的解题还必须抓住题目中的关键字，找出问题与已知条件的联系。

2、基础知识变为己用

很多学生听课能懂但是做题不会，这就是没有真正的理解课上所学知识。要把课上所学的知识变为己用，就要在听懂的情况下多多进行练习，理解和掌握这个知识点，这也是高中物理学习的关键。

3、不要盲目刷题

有些同学学习非常努力，做了很多题，但是却不见效果，这就是没有掌握刷题的关键。刷题不要搞题海战术，对于新学的知识点要尽快找相对应的题来做，以便巩固所学，时间拖的越久效果越差。同一类型的题要一起进行练习，这样才有效果。刷题的顺序也要注意，要由简到难。

思维方法篇

1、类比法

学生可根据已经了解的事物特征来比较分析新的事物特征，

从而了解新事物的概念。

2、理想模型法

这是物理学中常用的一种研究方法。主要运用的是学生的抽象思维，通过建立合理的理想模型，把复杂的问题简单化。“质点、点电荷、理想气体、简谐振动等概念”都可用此方法。

3、转化法

就是将复杂的研究对象或者物理问题，转换成熟悉、简单的问题，从而达到简化问题的目的。

高中物理学好的方法篇九

学习计划篇

作为高中生，制定一个切实可行的学习计划是十分必要的。当你认识到学习计划的意义，并着手制订学习计划时，千万不要以为只要有了学习计划自己的学习成绩就会在一夜之间提高。这显然是过于天真的想法。过去形成的坏习惯，没有长时间的努力克服，是不会自动消除的；而学习效率的提高也只有在长期坚持执行自己的学习计划以后才会取得成效。

日常学习听课篇

日常学习一定要从细节做起，要懂得自己的短处与长处。完善自己的知识网络，知道自己哪里需要加强。毫无疑问，做题（题海战术）是日常学习训练提高成绩的重要方法，但不要做老师的奴隶，更不要做题的奴隶，自己做题的主人。

对待笔记要认真，做笔记的目的是帮助加强学习效果。在做笔记是一定要讲究笔记的实用性，如果一心追求笔记的美观度，

那么做笔记的目的何在!有的同学的笔记甚至可以编成书,那又有的什么用?久而久之,做笔记反而成了个负担,反而浪费了时间。整理题目是要尽量得出最终结果,不要说我会,我不用整理,因为老师讲的只是思路,若不整理,很可能被细节绊倒。不要小看课堂的45分钟,一个好的听课方法,要比你线下复习n倍都要有效。

心态篇

你是否有这样的经历,每次努力都没能坚持下来,每次努力都没得到想要的结果,有时候很讨厌自己,也很恨自己,总是纠结在为什么别人考的那么好,却忽略了从自身找原因。眼看着高考一天一天的来临,自己心里是原来越急。

别担心,你越是担心,越考不好,要摆正自己的心态,既要明白高考的重要性,也要懂得高考不是唯一的出路,高考是人生的一个转折点,但绝非终点,也可以说,高考只是一个起点而已,人生的路还有很长,高三重要的是锻炼个人的意志力与心理承受能力,到以后长大了,会有更多的压力,更曲折的路,能经历过高考,会对你人生有更大的帮助。

技巧篇

你知道为什么同样的题,你会做,别人也会做,但是你就是没别人做的快吗?你知道为什么同样的事情,同样的时间,别人学到的要比你学到的多?那就在于技巧,一些小技巧在平时的学习中很重要,有时候看看这些技巧没什么用,但是遇到实际情况的时候,你会发现利用这些小技巧,学习起来会非常方便。

一、怎样做好预习:预习的好处很多。

你养成预习的习惯以后不但能更好的学习新课,而且还能提高自学语文的能力。有人做过这样的比喻:掌握好预习的方法,就像获得一枝“猎枪“一样重要。在这里,“猎枪“就

是指的自学能力。

1、粗读——扫清障碍。预习一篇课文，先要粗读一遍。遇到疑难的字、词，要查一查字典，扫清障碍。只有做好这些准备工作，才能通顺的朗读课文，了解课文大意，并加深对课文的理解。

2、细读——找出问题。细读就是认真细致地读。边读边找出不明白的问题。

3、深读——目的要了解每个自然段的主要内容，还要考虑把哪几自然段合并成一个大段，并概括段落大意。

4、精读——为的是抓住全篇课文的主要内容，归纳课文中心思想，体会作者的感情，并且想一想自己读后受到了什么教育。精读可以使我們掌握课文的中心思想，还能帮我们总结阅读课后的收获和体会。

二、上课做到“三专心”

1、专心听老师讲解和同学们的发言，不懂得地方就举手发问，直到弄懂为止；

2、专心做好笔记，记下老师讲的要点或提出的问题，认真思考；

3、专心监听自己的朗读或发言，做到”口出耳收，有错即纠“。

三、听好一堂课：

1、上课前要做好准备，提前预习，找出疑难问题，老师讲课时要留心听这一部分知识。

2、课堂上，当老师提出问题时，要想一想应该怎样回答。不

要存在侥幸心理，以为老师叫不到自己回答就不去想。别的同学回答问题时，也要注意听，对照一下和自己想的一样不一样。

3、集中精力听老师讲课。在听课时要跟着老师的思路，明确讲课重点，记好老师最后的总结。

4、记住当堂讲的主要内容，用最大的努力，不把问题留到课后去解决。

四、要学会听：

1、养成仔细听、动脑想的好习惯训练分辨能力。

2、带着问题专心听讲，训练理解能力。

3、边听边记，训练听的记忆能力。老师在课堂上经常采取提问、让大家议论或展示实物、图片等方法来帮助同学们思考，加深记忆。要抓住这些机会主动发言，认真听同学们回答问题，锻炼自己的记忆。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

高中物理学好的方法篇十

1、死记硬背。

对于基本概念要清楚，基本规律要熟悉，基本方法要熟练。课本必须熟悉，知识点必须记得清楚，这是你必须掌握的
基础知识，就像你走路必须要有腿，基础知识就是你学物理的腿，你没腿是没法自己走路的。

2、独立完成每天作业。

要独立地(指不依赖他人)，保质保量地完成当天的作业。当然，在完成作业之前，必须要先把当天上课的内容复习一遍，在脑海中留下印象后，再来做题。这时通过独立思考来完成作业，就会容易理解吸收当天的知识点，变为自己的东西。碰到实在不会的，还是要求助外力，不要死钻牛角尖。

3、重视物理过程，重视辅助作图。

物理最重要的是要分析物理过程，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，不要觉得自己聪明就在脑子里想，有的画草图就可以了，有的要画精确图，以显示真实的几何关系。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。

4、上课认真听讲。

上课要认真听讲，不要因为提前学过或者预习过了就不认真听。不要以为老师讲得简单而放弃听讲，要带着疑问、思考听老师讲。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，则允许有一些自己的东西，学得

越多，自己的东西越多。

5、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，一方面是为了复习巩固，另一方面还要对笔记作好补充。

6、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，用不同颜色的笔或标记标示出来，以备今后阅读，作记号可以节省不少时间。

7、注意学习中思维的发展与训练。

有的学生非常努力学习，听课认真，作业工整，笔记细致，但是题目一换个角度，换个描述，这种学生就不知该如何下手了。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：

相近物理概念不清形成的障碍。

物理公式不熟练，不知道该用哪个形成的思维障碍。

整个物理过程不会分析形成的思维障碍。

题目没理解，没读懂形成的思维障碍。

8、注意错题的整理。

在作业中、考试中出现的错题，不要简单把题目抄到错题本

上，还要把这道题的解题思路、解析过程写出来，尤其是出错原因更要标注清楚，这样在下次复习错题本时就能清楚地回忆起自己当时为什么错，避免二次掉坑。

9、关于刷题。

在做完了学校的作业后，如果还有空余时间，可以适当地刷一下难度拔高一点的题。一是可以提高自己做题的能力，二是顺便可以见多一点不同类型的题，拓宽自己的思路。

其实，对于牛娃来说，学物理更多的是在理解的基础上来学习的，也就是说一个物理过程，你要把它的初始状态搞清楚，然后过程中发生了什么变化，哪些有变化哪些没变化，这个要搞清楚，过程结束后又是一种什么状态，必须要弄明白，完全搞清楚后再来分析问题，就不容易出错。

这个过程就是要在基础概念清晰的前提下，通过理解整个物理过程，然后死抠概念，找出变化量，进行分析。物理概念本身并不难记忆，物理过程也并不难分析，只是很多普娃没有重视这两个环节，导致概念不清，分析不准，自然没法得出正确答案。

所以说，前面说了那么多，重点也就是：

预习或提前学要把概念记清楚，抠字眼。

上课认真听，挑重点记笔记。

课后整理笔记、认真复习。

作业认真完成、勤登错题本。

重要资料保管好、做标记。

要理解记忆和死记硬背相结合，学会分析。所有的物理题都

经不起分析，包括难题，善用草稿纸作图分析，抽丝剥茧，解决问题。

高中物理学好的方法篇十一

从初中物理到高中物理最大的变化就是知识要求的变化。初中物理是通过现象认识规律，因此，初中物理主要的学习方法是“记忆”；高中物理则是通过对规律的认识理解来解决一些实际问题、解释一些自然现象，所以高中物理主要的学习方法是“理解”。做到理解的基本步骤是：一练、二讲、三应用。“一练”即要在老师的指导下进行适当的练习，通过对不同类型习题的练习，多方面、多角度地认识概念、认识规律、认识知识点、认识考点。关于练习在物理中的重要性，我国物理学家严济慈先生有这样一段话，希望同学们记住严老的教诲：“做习题可以加深理解，融会贯通，锻炼思考问题和解决问题的能力。一道习题做不出来，说明你还没有真懂；即使所有的习题都做出来了，也不一定说明你全懂了，因为你做习题有时只是在凑公式而已。如果知道自己懂在什么地方，不懂又在什么地方，还能设法去弄懂它，到了这种地步，习题就可以少做。”严济慈先生的这段话充分说明了做练习对理解物理规律的重要作用；“二讲”即把自己对规律、对概念、对知识点的认识讲给同学，或者讲给假想的同学，在讲解时要多考虑如何讲对方才能听明白，如何讲对方才更容易接受。一个概念、一条规律若能讲一次或讲清一个问题，自己对该概念或规律的认识和理解就会有一个较大的提高；“三应用”即试着用学过的规律去解释一些实际问题，若能做到这一点，才算真正的理解。例如在学习摩擦力时，练习过程中经常会遇到“摩擦力既可做动力又可做阻力”这一说法，摩擦力做阻力现实中的例子很多，也很好理解。但摩擦力做动力就不那么好理解，这时若能举一个传送带的例子，并能讲清楚，摩擦力做动力这一问题就能彻底解决，真正理解。

二、抓住课堂，提高效率

“堂上一分钟，堂下十分钟”这一老话充分说明了课堂的重要性，也充分说明了抓住课堂与提高效率的关系。课堂是学习的主阵地，是获取知识的主要场所。所以抓住了课堂也就守住了阵地，同时，只有守住了这块阵地，才能真正提高学习效率，才能使我们的梦想成为现实。所以说抓住课堂是：学好物理的最基本的方法，也是最有效的方法。

如何才能抓住课堂?抓住课堂抓什么?一要动脑：即要积极思考让自己的思路跟上老师的思路，认真的听思路、听方法，听老师如何审题，如何找关键点，如何破题;二要动手：动手记重点和疑点，尤其是疑点，不仅要记下而且要抓住不放，利用课余时间问老师、问同学直到弄懂为止。三要动口：动口回答老师提出的问题，这时千万不要有害怕答错而不敢开口的想法，一旦有了这种想法，自己的问题就不能被老师发现，问题也就难以得到解决，长此以往，就会被堆积的问题压跨。因此一定要大胆开口答题，大胆开口质疑，使问题及时得到解决。

另外，高一物理中所涉及的一些内容在现实中难以找到实例，对这些内容的认识和理解就只有通过课堂这一途径来解决。例如：高一教材中万有引力一章中有关天体运动的内容，在实际生活中不可能找到对应的实例来帮助我们理解，如果我们再抓不住课堂，那么这部分知识就不可能真正的理解。

三、注重实验，培养兴趣

我们常说“兴趣是最好的老师”；一旦我们有了学习物理的兴趣，就会获得巨大的动力，学习成绩就会突飞猛进。兴趣的培养可以有多种渠道，结合物理学的特点，实验应该是最重要的一种方法。

在我们的物理课本中有许多实验，如演示实验、学生实验和课本中介绍的小实验等。课本中的这些实验主要是用来验证规律的，但如果我们能认真研究并做好这些实验，我们的收

获就不仅在于验证规律，它同时能使我们发现物理是有趣的，从而激发我们学习物理的兴趣。例如：课本上“显示微小形变”的小实验，如果我们能动手做一下，并能认真分析一下其结果所反映的内容。那么我们不仅能对微小形变有正确的认识，而且从中我们也可以体会到学习物理的乐趣。所以培养学习物理的兴趣，认真观察、认真分析、努力做好实验是非常有用的一个方法。

通过上面的介绍，相信各位同学对于新高一同学物理学习方法与技巧，已经有足够的了解了，希望各位同学在今后的学习过程中多加借鉴。

高中物理学好的方法篇十二

(一)注意学习效率。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。

(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)笔记本(纠错本)。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。

(四)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 $v=s/t$ 和 $v=(v_0+v_t)/2$ 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”；“加速度为零时速度最大”；“洛仑兹力不做功”等等。

(五)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。

(六)上课。上课要认真听讲，不跑神或尽量少跑神。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。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。

(七)时间。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101网以节省时间，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。

(八)向别人学习。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。

(九)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，以备今后阅读，作记号可以节省不少时间。

(十)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。

高中物理学好的方法篇十三

利用某事例在头脑中映象的形象性和概括性而引起记忆的方法。一般有以下几种：

(1)利用熟知的生活事例激发记忆。对”质量一定时、体积大的物质密度小“以及”体积一定时，质量大的物质密度大“的道理想不通、记不住，可借用生活经验：“一斤棉花一斤铁“(质量一样)，棉花体积大、密度小以及”大小、形状相同(体积一定)的铜勺和铝勺“，铜勺的质量多是因为它的密度大，将抽象转化为具体，使记忆有依托。

(2)利用演示实验中的明显结论，激发理解记忆。如在进行比热概念教学时，可先让学生理解并牢牢记住”质量相等的水和煤油，吸收相同的热量时(时间相同)，煤油升温快“这个实验结论。以此为基础，再让学生记忆”比热大的吸热多“及”比热小的升温快(其它条件相同)“等规律。

(3)对较难理解的抽象规律，用实验予以具体形象说明，激发深刻记忆。如电学教学中，学生对额定功率、实际功率、短接、短路的概念及串并联电路分电流、分电压、分功率的规律往往理解不深，记忆较困难。为此教师可设计如下总结性实验：

b.将三灯泡并联在照明电路中；

c.将其中任一个灯用导线并联(短接)；

d.将整个电路(串有保险丝)短路、明显的实验结论，给学生留下深刻的印象。

2. 公式法

3. 类比法

比较两个或两类物理量的某些相同或相似的属性，从而达到同化记忆的目的。如学生对一些具有比值定义特点的物理量，往往从纯数学观点去理解，忽略其物理含义。以至于刚弄清密度的含义，碰到比热，又重蹈覆辙。在复习时，通过类比，

可将具有此类特点的物理量，如密度、比热、电阻、速度、燃烧值、机械效率等概念的共同点一并讲解，以举一反三，触类旁通。

4. 归纳法

将具有相同属性的一类物理知识，依据相互联系，综合归纳成一有机的知识整体，从而达到整体记忆的方法。如学习了力的初步。念后，相继出现了许多不同名称的力，可及时地按力的定义及力的三要素进行归类列表(表略)。通过列表比较，使学生对力的内涵和外延加深理解，便于记忆和学习。

5. 复现法

就是为强化知识在大脑中的印迹而采取多次复习巩固记忆的方法。记忆的大敌是遗忘，与遗忘作斗争的良策便是复习，即所谓“一回生、二回熟”。“复现”一般应注意：

(2)反复性。有人经过研究认为，复习的次数，可遵循先密后疏的规律，当复习到十次以上，记忆的对象就很难忘却了。为此，首先必须充分利用复习的机会。例如课前、课后复习、单元全章复习、期中期末复习、毕业升学复习，抓住学生积极迎考的心理，反复(不等于简单重复)进行强化。其次也应注意利用平时的复习机会，例如讲授新旧知识交替部分时，及“挂上钩”、“接上头”，这样既自然得体，又省时收效快。

(3)应用性。理科知识比文科知识容易记的原因，不仅在于理科知识间联系的紧密性，还在于理科知识理解记忆多，应用练习多。在反复的练习中，多种感觉及分析器官协同活动，使大脑皮层增加了重现的可能性，这就是所谓的“百闻不如一见，百见不如一练”。

高中物理学好的方法篇十四

1、细读书，多设问，培养学生的自学能力

教材是根据教学大纲系统表述学科内容的教学用书，是学生在学校获取系统知识的主要学习材料。只有指导学生认真阅读教材，从中发现问题，提出问题，多质疑，多释疑，才能逐步提高学习水平。教材的阅读，主要包括课前阅读，课堂阅读和课后阅读。

2、细观察，会观察，培养学生的观察能力

观察是学习物理获得感性认识的源泉，也是学习物理学的重要手段。初中阶段主要昼观察物理现象和过程，观察实验仪器和装置及操作过程，观察物理图表、教师板书等。在物理教学中，教师应充分利用实验仪器、挂图、投影、录像等直观教具和演示实验及学生实验等，指导学生有目的地观察，深入细致地观察。辨明观察对象的主要特征及其变化条件。

3、勤实验，会操作，提高学生的实验技能

实验是研究物理的基本方法，它对激发学生学习物理的兴趣，培养学生的观察分析能力，提高学生的实验技能，起着非常重要的作用。实验应包括演示实验，学生实验、边学边实验和小实验。演示实验对学生起着潜移默化的示范作用。

4、多思考，细比较，培养学生的思维能力

孔子说过：学贵有疑，小疑则小进，大疑则大进。疑是学习的开端、思维的动力。在物理教学中，根据学生实际水平，结合教材中的想想议议，进行巧妙的设疑，启发学生动脑积极思维，多质疑，多解疑，才能真正弄清物理概念、规律的内涵和外延，并提高表述能力。

如何做好高一物理学习的准备

1、端正心态，正确的面对高中物理学习。

由于先入为主的障碍，许多学生还未入高中就对学习物理失去信心。学生应该明确，高中物理内容与初中大体一样，还是力、热、电、光，只是比初中加深了一点。至于原子物理，一方面内容浅，另一方面在课本中所占比例小，不必害怕和紧张。学生的心理不失去平衡，就会树立能学好物理的信心。

2、做好初高中物理知识的过渡。

高中物理学习的内容在深度和广度上比初中有了很大的增加，研究的物理现象比较复杂。分析物理问题时不仅要从实验出发，有时还要从建立物理模型出发，要从多方面、多层次来探究问题。在物理学习过程中抽象思维多于形象思维，动态思维多于静态思维，需要学生掌握归纳，类比推理和演绎推理方法，特别要具有科学想象能力。

例如：初中物理中描述物体运动状态的物理量有速度(速率)、路程和时间；高中物理描述物体运动状态的物理量有速度、位移、时间、加速度等，其中速度位移和加速度除了有大小还有方向，是矢量。教师应及时指导学生顺应新知识，辨析速度和速率、位移和路程的区别，指导学生掌握建立坐标系选取正方向，然后再列运动学方程的研究方法。用新的知识和新的方法来调整、替代原有的认知结构。避免人为的“走弯路”加高学习物理的台阶。

3、做好学习方法的过渡。

(1)做好课前预习。高中物理的难度相对较大，提前预习可以对课堂学习有很大的帮助，也有助于心理稳定。故一定要做好课前预习准备工作。

(2) 课上要认真听讲，主动性思维。高中物理课由于内容较多，逻辑性较强，因此要求学生必须积极参与到课堂中来，做到主动思维，提高课堂学习效率。

(3) 学会知识的对比、归纳和梳理。如自由落体运动和抛体运动都可归结为匀变速运动，服从同样的基本规律；再如 $t=2\pi l/g$ (单摆) $t=2\pi m/k$ (弹簧振子) $t=2\pi r/g$ (地面附近的人造卫星) 也都具有共同的特点。归纳和小结，可以使知识条理化、系统化，可以找出各部分知识间的内在联系。

(4) 上课记好笔记，每章进行归纳小结。根据老师的要求，养成记录及整理笔记的习惯，做好知识的落实工作。

怎么提高物理成绩

1、很多高中生认为自己初中的物理成绩好，高中学好物理自然也不在话下。但是到了高中之后，物理的难度就会大大的提高，如果高中生不改变自己的学习方法，物理成绩就不会太好。所以，要想学好高中物理，就需要高中生先对物理产生浓厚的兴趣，再加上好的学习方法。

2、在高中物理学习期间，在课堂中的时间很重要。所以听课的效率高低，决定着物理成绩的高低。课前预习能够提高听课的针对性，有助于提高课堂效率。

另外，高中生要特别注意老师讲课的开头和结尾。老师讲课的开头一般是对前一节课的概括，结尾常常是对一节课所讲只是的归纳。最后，高中生要在听课的同时，把听课过程中的重点、难点做好记录，也就是做好物理笔记，以便日后复习、消化。

3、高中上想要学好物理，需要坚持在上完课后，做好当天复习。复习的目的是为了将当天上课内容巩固下来，同时也是检查当天课堂听课效果如何。

复习的方法有很多种，最好的是采取回忆式复习，就是把书、笔记合起来回忆上课时老师讲的内容，然后打开书本、笔记，对照一些自己哪里没有记清，然后把它补全。

4、高中物理有一个重要的部分，就是物理实验。所以高中生想要提高物理成绩，很重要的一个方法就是认真做好物理实验，学会使用仪器和观察数据，了解实验的基本原理和解决方法。高中生要学会通过观察和实验，来提高自己的观察能力和实验能力。

高中物理学好的方法篇十五

1、理象记忆法：如当车起步和刹车时，人向后、前倾倒的现象，来记忆惯性概念。

2、浓缩记忆法：如光的反射定律可浓缩成“三线共面、两角相等，平面镜成像规律可浓缩为“物象对称、左右相反”。

3、口诀记忆法：如“物体有惯性，惯性物属性，大小看质量，不论动与静。”

4、比较记忆法：如惯性与惯性定律、像与影、蒸发与沸腾、压力与压强、串联与并联等，比较区别与联系，找出异同。

5、推导记忆法：如推导液体内部压强的计算公式。

即 $p=f/s=g/s=mg/s=pvg/s=pshg/=pgh$

6、归类记忆法：如单位时间通过的路程叫速度，单位时间里做功的多少叫功率，单位体积的某种物质的质量叫密度，单位面积的压力叫压强等，都可以归纳为“单位……的……叫……”类。

7、顾名思义法：如根据“浮力”、“拉力”、“支持力”等名称，易记住这些力的方向。

8、因果(条件记忆法)：如判定使用左、右手定则的条件时，可根据由于在磁场中有电流，而产生力，就用左手定则；若是电力在磁场中运动，而产生电流，就用右手定则。

9、图表记忆法：可采用小卡片、转动纸板、列表格等方式，将知识内容分类归纳小结编成图表记忆。

10、实践记忆法：如制作测力计，可以帮助同学们记在弹簧的伸长与外力成正比的知识。

二. 高中物理学习方法总结

一、基础知识，用知识结构图去复习

因为用高中课本去复习物理基础知识有很多的缺点，速度慢效率也低。所以想要学好高中物理第一步就是要找到一个高效的复习基础知识的工具，那就是知识结构图。大家可以把一本书中所有需要掌握的知识点都画在一张图上，当然如果时间紧迫也可以用现成的，但是不如自己总结的效果好。这样就比较方便快捷高效的复习基础知识了。

二、用错题本做好反思总结

在高中做过那么多的练习题，可以发现其实题型都是差不多的，因为高中物理知识点本身数量是有限的。所以，这个时候就需要你多进行反思和总结，要保证之前做过的题目不要再错。因为高考的时候，物理试卷上的题型都是做过不止一遍的。如果真正能够做好反思总结的话，那么学好高中物理也是不难的。

那么，怎么反思总结呢？最好的工具就是错题本。很多学生都在用错题本，但是没有感觉到错题本的效果，那是因为大家没有正确整理和利用错题本。在整理错题本的时候不是只写上正确答案就可以的，还要加上自己的反思总结，有时间就

拿出来看看，这样才能起到效果。

三. 怎么提高物理成绩

1、很多高中生认为自己初中的物理成绩好，高中学好物理自然也不在话下。但是到了高中之后，物理的难度就会大大的提高，如果高中生不改变自己的学习方法，物理成绩就不会太好。所以，要想学好高中物理，就需要高中生先对物理产生浓厚的兴趣，再加上好的学习方法。

2、在高中物理学习期间，在课堂中的时间很重要。所以听课的效率高低，决定着物理成绩的高低。课前预习能够提高听课的针对性，有助于提高课堂效率。

另外，高中生要特别注意老师讲课的开头和结尾。老师讲课的开头一般是对前一节课的概括，结尾常常是对一节课所讲只是的归纳。最后，高中生要在听课的同时，把听课过程中的重点、难点做好记录，也就是做好物理笔记，以便日后复习、消化。

3、高中上想要学好物理，需要坚持在上完课后，做好当天复习。复习的目的是为了将当天上课内容巩固下来，同时也是检查当天课堂听课效果如何。

复习的方法有很多种，最好的是采取回忆式复习，就是把书、笔记合起来回忆上课时老师讲的内容，然后打开书本、笔记，对照一些自己哪里没有记清，然后把它补全。

4、高中物理有一个重要的部分，就是物理实验。所以高中生想要提高物理成绩，很重要的一个方法就是认真做好物理实验，学会使用仪器和观察数据，了解实验的基本原理和解决方法。高中生要学会通过观察和实验，来提高自己的观察能力和实验能力。

高中物理学好的方法篇十六

物理是一门逻辑性非常强的学科，学好物理既要以数学为基础，又要有较强的逻辑思维能力，因此有很多同学都感觉学好物理非常难，尤其是高中物理。

物理固然有复杂性的一面，但是只要我们抓住物理的特点，掌握正确的学习方法，这门学科就一定好的，所以我们要做到以下几点：

1要擅于观察，在观察中学习物理，观察要有针对性，应该注意观察与以学的知识的有关的物理现象。

2重视实验，勤于实验，在实验的基础上掌握物理规律。物理是一门以实验为基础的学科，许多物理规律都是以实验中总结出来的，多做实验可以帮助我们形成正确的概念，增强分析问题，解决问题的能力，加深对物理的理解。

3要结合分析自学稿学物理，首先应认真做好课前预习，把不会的不懂的圈画出来，在课堂上等老师来解答。正确用好自学稿，认真，仔细的把自学稿做一遍。并用不同种颜色的笔订正好。

4结合物理报纸，在报纸往往会有在物理方面容易混淆，弄错的地方，要认真研读，并要思考这些问题，不会的问题应先和同学们讨论，再问老师，这样可以培养自主学习独立思考的能力，对学习很有帮助的。

当然，要获得知识，仅靠书本上的知识是不够的，还必须我们亲身实践把知与行，手与脑结合起来，宋代陆游说过，纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行，说的就是这个道理。

只要我们能够做到以上几点，我们的物理成绩一定会更上一层楼的。

让我们一起加油吧！

高中物理学好的方法篇十七

(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 $v=s/t$ 和 $v=(v_0+v_t)/2$ 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；加速度为零时速度最大；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。

学习需要掌握方法才能让学习效果更好，才能让学习过程变得简单。以上就是和大家分享的高中物理学习方法与技巧，很适合高中生学习物理哦。

高中物理学好的方法篇十八

很多学生会认为，多做题肯定会有所收获的，其实真的不是这样。这个方法有时会让你做题做到麻木和厌烦，以后一看到题就头疼。

很多学生会有这样的心理，只要我不出去玩，不停地做题，我就可以心安理得，可是一味地做题，并没有去思考，只为做题而做题，一直重复这种毫无意义的劳动，相信大部分同学肯定会烦躁的。首先要确定目标，找到适合自己的学习方法，制定学习计划，相信平时这样做的学生成绩一定不会太差。暑假期间，为自己定一个计划，重要的是走出题海战术。尤其是新初三的学生，计划定的好，明年的这个时候你一定

是笑容满面的`。

暑假最烦恼的就是不能没有课本、没有作业痛痛快快地玩。这就对了，老师之所以给你布置作业就是为了约束你两个月的时间，以免部分同学只知道玩，从而失去学习的主动性。很多学生为了假期玩耍的没有负担，抽出几天时间，一次性把作业全部搞定，这个方法是不可取的。一次性搞定作业，会导致长时间不学习而失去良好的学习状态，开学后，很难进入学习状态，甚至产生厌学的心理，导致成绩下滑。把暑期作业和娱乐相结合，做好计划，边玩边学习，这是一个很好的选择。同学们千万别把本该提高成绩的假期成为了拉开距离的工具。

偏科，存在于很多学生中。喜欢的科目，复习和做题毫无压力而让你产生舒适感，毫无兴趣的就直接忽略。这样的学习方法只会导致一个结果，优势学科不一定有所提高，但弱势学科一定会更弱。这种情况万万不能有，中考考的是综合素质哟。提高自己的弱势学科，暑假大把的时间是多好的机会。平均分配各科学习时间，弱势的学科多花些时间补习，等暑假开学后，小伙伴们会发现你不偏科了，多好呀。对于初三生来讲，这一点更要注意，喜欢的科目可以做提高训练，弱势科目多补习基础，额外的时间用来提高弱势科目的做题能力。

聪明的人是带着问题去读书的，笨的人到最后只是看了一遍书，毫无提高。不思考不理解的前提只会得不到提高，甚至连加深记忆都做不到。读书的时候带着问题去思考，善于总结、记忆，建立自己的知识体系，这样才能对得起你花费的时间。

木桶原理大家都听过，最低的那块板决定了你的高度。优等生只做难题而忽略了基础知识，差生只做简单题而不能应付难题，在考试的时候都是不可取的。合理的规划学习，难易结合。建立自己的错题本，将题型重点、难点进行分类总结，

这样会让自己的解题思路更清楚，考试的时候节省时间。

暑假预习工作中，最简单最保守的办法是将课本上的重点知识背诵熟练，开学的学习中可以节省很多时间。但是死记硬背却是一种既浪费时间又浪费精力的学习方法。建议大家采用联想记忆法，背诵古诗词时要做到身临其境，理解其表达的意思，进行带入。背诵数理化的公式定理时要理解其推理过程。虽然这个过程用时多一点，但是记忆效果却是最好的，可以减少重复记忆的次数，加深记忆效果。

高中物理学好的方法篇十九

1、高中教材的特点

(1) 理论性增强

这是最主要的特点。初中教材有些只要求初步了解，只作定性研究，而高中则要求深入理解，作定量研究，教材的抽象性和概括性大大加强。

(2) 知识量增大

学科门类，高中与初中差不多，但高中的知识量比初中的大。初中物理力学的知识点约60个，而高中力学知识点增为90个。

(3) 系统性增强

高中教材由于理论性增强，常以某些基础理论为纲，根据一定的逻辑，把基本概念、基本原理、基本方法联结起来。构成一个完整的知识体系。前后知识的关联是其一个表现。另外，知识结构的形成是另一个表现，因此高中教材知识结构化明显升级。

(4) 综合性增强

学科间知识相互渗透，相互为用，加深了学习难度。如分析计算物理题，要具备数学的函数，解方程等知识技能。

(5) 能力要求提高

在阅读能力、表达能力、运算能力、实验能力需要进一步的提高与培养。

(1) 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。

a□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。

b□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。

c□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。

d□充分理解、掌握方法。

e□抓住老师讲课的重点。有的同学听课，往往忽视老师讲课的开头和结尾，这是错误的，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。

f□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。

g□注意和老师的交流，目光交流，提问式交流，都可以促进学习。

(3)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copy的，那样毫无意义。不理解的也要及时弄明白。

(4)复习的方法 德国教育学家第斯多惠说：“必须时常回复到所学的东西上而加以复习……牢固地记住所学会的东西，这比贪学新东西而又很快忘掉好得多。”因此往往考前的“临时抱佛脚”是不起作用的。

复习在于平时，如何复习？

a□课后回忆，即在听课基础上把所学内容回忆一遍。

b□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。

c□整理笔记。

d□看参考书。这是补充课外知识的好方法。

e□补缺补漏，系统掌握知识结构。

□循环复习。将甲复习完后复习乙，在复习完乙后对甲再进行一次复习，然后前进……

这种循环复习利于记忆。

总的来说，科学的学习方法可用如下此歌谣来概括：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。

(1)学习的动机。学习需要动机。由于学生的个人需要而产生的学习内驱力很重要。有人有旺盛的求知欲，对学习有浓厚的兴趣，正是如此，如升学、就业、兴趣、爱好、荣誉、地位、求知欲、事业、前途等都是。我们要努力强化学习的动机，如树立远大理想；参加各种竞赛，挑战强者，激起学习欲望；看到自己学习成果而受鼓励，从而增强自信，经受挫折，要有不甘失败和屈辱的精神。

(2)学习的兴趣。浓厚的学习兴趣与效率有密切关系，可以从好奇心和求知欲中激发学习兴趣。如物理的实验，化学的变化等，容易引起人的好奇和求知；培养对各门功课的兴趣。往往是刻苦学习后，才发现知识的奥秘和用途，才提高学习成绩，所以一定要钻进“书海”去；把知识应用于实践，激发兴趣，用自己所学的知识分析解决出问题时，那种成功感易激发学习兴趣。

(3)学习的情感、意志和态度。将积极的情感同学习联系起来，防止消极情绪的滋生，可以促进学习。善于控制自己，是学习意志力培养的关键。控制和约束自己的行动，控制不需要的想法和情绪，可以使思想集中到学习上来，这点是尤为重

要的。

(1)发展观察力。观察是掌握知识，搞好学习的重要环节，也是成才的必要条件。

聪明，即耳聪目明，接听力强，视力强，实指观察力强，掌握科学的观察方法，要a□明确的目的和周密的计划山、灵活应用各种观察法，如重复观察、比较观察、定期观察、与思考相结合的观察等。

(2)提高记忆能力。一切智慧的根源都在于记忆。

记忆的原理是随时间变化的，在学习后的几天内遗忘的速度非常的快。但过了一星期后遗忘速度便趋缓了。因此记忆的关键便在最容易遗忘的那几天里巩固复习。选择最佳的时间段进行记忆，由于每个人的情况不同而无法作一个绝对的定论。但是掌握好时间安排是提高记忆能力永远不变的真理。为了同遗忘作斗争，正确安排复习时间便是选择最佳学习时间段了。

a□及时复习。把识记过的材料再拿来识记，使之巩固。其生理基础是对暂时神经联系不断强化，使它的痕迹进一步巩固。由于遗忘是先快后慢的，因此复习必须及时，要在遗忘尚未大规模开始前进行。

b□在时间和量上合理安排复习。实验证明：相对集中一段时间学习同一内容，记忆效果好。但也要适当分散，因为复习时间过于集中容易发生干扰；过于分散容易发生遗忘。

c□交替地分配时间学习也可以提高记忆。科学实验证明：用相等频率的电脉冲刺激脑神经细胞，反应敏捷，可是一旦反复刺激时间过长，神经细胞的反应便消失了。休息一段时间后，反应得以恢复。人的记忆也是如此。法国科学家居里夫人就曾说过：“我同时读几种书，因为专研究一种东西会使

我的宝贵的头脑疲倦。”因此我们必须“分配交替”地进行记忆。

d□另外，采用各种记忆方式也有效果。如特征记忆；歌诀记忆；形象记忆；比较记忆；联想记忆等。

(3)发展思维能力。

a□学好基础知识，练好基本功；

b□提高语言表达能力；

c□掌握思维的基本方法；

d□提高自己的思维品质(不断学习)；

e□养成良好的思考习惯。

(4)发展想象能力。

a□学习丰富的知识和经验；

b□开拓思路，研究假设；

c□学好立几发挥空间想象力；

d□参与创造活动。

(5)培养自学能力，用自己的头脑亲自获得知识。

同时在学习方法培养之时，要发挥创造才能。这是时代和未来的要求。发展创造性思维，鼓励多样性和个性，有利于学习的创新、科技与发展。

总之，优化心理素质，就是在高中学习中攻克难点的信心与勇气；掌握科学的学习方法就是运筹正确的战略技术；提高智力能力，就是改良攻关武器，三者是不可或缺的。

高中物理学好的方法篇二十

刚进入高中，部分学生会对物理学科的学习不大适应，这是因为，在学习内容的难度、深度与广度上，高中物理毕竟要比初中物理上一个台阶。初中物理要求记忆的东西比较多，靠机械记忆就能应付；高中物理则不然，要求理解的成分更多，要在理解的基础上灵活运用，解决实际问题。在初中，要求我们具备形象思维的能力，而在高中要求更多的则是理性思维，要求具备更高的逻辑思维的能力。为适应高中阶段物理学科的学习，掌握科学的学习方法，善于观察、重视实验、勤于思考、及时总结与促进迁移，很有必要。

一、善于观察

物理学是研究自然界中物理现象的科学。学习物理的主要任务就要研究这些现象，了解产生这些现象的原因，找出其中的规律，以更好地为生产和生活服务。要学好物理，就要认真观察周围存在的各种物理现象。

观察就是充分利用人的各种感觉器官，对自然界的物理现象(包括实验现象)的知觉过程。上课时，要注意观察老师的演示实验。观察首先要仔细，全面。善于观察，善于提出问题必将使自己对物理产生浓厚的兴趣，推动自己去看书，去研究，去探索。这样有的放矢，必将打消畏惧物理的心理，对物理真正产生兴趣。

观察必须目的明确，要有针对性，应该重视观察与所学知识的物理联系。俗话说“外行看热闹，内行看门道”，对于看到的现象，不应专注它的好看与新奇，而是应当找出这些现

象背后所隐藏的物理原因、物理规律。例如：观察到纺锤型的圆锥滚轮沿V形轨道向上滚时，不应被其表面现象所迷惑，应知道其重心是不断下降的。又如，看到硬币浮在水面上，应该与液体的表面张力联系起来；看到肥皂泡上五颜六色的花纹，应该与光的干涉联系起来。只有这样，我们观察的目的才算达到了。

物理上许多定律的发现和重大的发明都是源于观察的基础上。大家都比较熟悉的，著名的物理学家牛顿发现万有引力定律，就是建立在仔细观察苹果落地这一现象的基础上的。瓦特在烧开水时，观察到水蒸气产生的力量推开了壶盖的基础上，发明了蒸汽机等。有些同学进入高中后往往觉得物理越学越难，这和他们不善于观察物理现象恐怕不无关系。

二、重视实验

物理学是一门以实验为基础的科学。许多物理规律都是从模拟自然现象的实验中总结出来的。实验也是进行科学探究的一种重要手段，是形成物理概念、建立物理规律的重要方法。多做实验可以帮助我们形成正确的概念，增强分析问题解决问题的能力，加深对物理规律的理解。

不依据实验，只凭主观臆断去学物理知识，这些知识必然是“无源之水，无本之木”，同学们必然觉得这些物理概念与物理知识非常空洞与抽象，必然觉得物理难学。物理学习忌讳不重视实验，甚至不做实验，只凭主观臆断。这往往会“失之毫厘，谬以千里”。自己亲手所做的实验往往印象是比较深的。例如，通常人们往往认为触电是与电势有关的。如果亲自做过人体带电的实验，发现人体带上几十万伏的电势也不会触电，从而知道触电是由于有电流通过人体而发生的。

高中阶段，十分注重学生动手能力的培养，课堂上老师将演示很多的实验，学生也将做许多分组实验。同学们对实验的

重视程度是影响学习质量的重要因素。在物理学习时，要认真观察课堂演示实验，独立完成学生分组实验和课外小实验。对这些实验，同学们要认真分析实验现象，弄清每个实验的目的、原理，了解仪器的性能与使用方法，明确实验的步骤。要遵守操作规程，依据步骤，认真实验，仔细纪录，通过正确的处理和分析，从而得出正确的结论。另外，还要自己设计和制作某些简单的模型或玩具，敢动手、勤动手，并逐步养成通过实验解决物理问题的习惯，提高通过实验进行科学探究的能力。

三、勤于思考

物理学是研究物质运动的最基本、最普遍的规律，它的规律性很强，单靠死记硬背是学不好物理的，一定要勤于思考，增加理解，掌握其规律。爱因斯坦曾说：“学习知识要勤于思考。思考，再思考，我就是靠这个学习方法成为科学家的。”此话正说明了思考的重要性。

勤于思考，首先要善于思考，

勤于思考，要善于质疑。质疑不是一般地提出不懂的问题，而主要指观察者在充分运用了自己的知识却仍不能解释的，带有一定难度的问题。因此，正确的质疑，对进一步学习和研究带有方向性和启发性。质疑的途径很多，但质疑的深度却与观察者的观察能力密切相关。例如，观察沉浮子实验，有的人只发现下压与下沉的简单关系。有的人则能发现下压造成下沉的本质原因。

勤于思考，重在物理思维。物理思维的方法包括分析、综合、比较、抽象、概括、归纳、演绎等。在物理学习过程中，形成物理概念以抽象、概括为主，建立物理规律以演绎、归纳、概括为主，而分析、综合与比较的方法渗透到整个物理思维之中。特别是解决物理问题时，分析、综合方法应用更为普遍。要通过科学的理性思考，将物理现象与物理实验所得到

的感性认识，上升为理性认识，并从已有的理性认识上获得新的理性认识。

四、及时总结

学习物理要及时总结，将知识系统化，纲领化，就如同鱼网一样，收得拢，撒得开，张网撒一片，收网几条线，切忌一知半解，模糊不清。德国心理学家艾宾浩斯的研究表明：知识在学习最初的两三天内遗忘是最快的，也是最多的。因此，对知识进行及时的复习、总结是战胜遗忘的需要。总结的过程，也是认识再提高的过程。经过总结的知识，既易融会贯通，又便于理解和记忆。

复习、总结的方法可以分成以下两个步骤进行：首先不看课本、笔记，对知识进行尝试回忆，这样可以强化我们对知识的记忆。之后，再钻研课本、整理笔记，对知识进行梳理，从而使对知识的掌握形成系统。

知识总结可以包括：内容分几个部分？分别讲了些什么？各部分之间的关系如何？哪些是重点？学了哪些物理现象、概念、规律、公式？这些规律是如何得来的？各概念的物理意义是什么？它们与规律之间有什么关系？知识总结应当提纲挈领，层次分明，内容准确。总结的形式可以多样化，文字型、方框图、表格式、树型结构等等均是采用的。

有的同学不注意及时解决学习过程中的疑难问题，对错误也不及时纠正，其结果是越积越多，形成恶性循环。对于疑难问题，应该及时想办法解决，对错题则应该注意分析错误原因，搞清究竟是概念混淆致错，还是计算粗心致错，是套用公式致错，还是题意理解不清致错，等等。建议每位同学都准备一个“疑难、错题本”，专门记录收集自己的疑难问题和典型错误，这也可以为我们今后对知识进行复习提供有效的素材。

五、促进迁移

迁移就是基本原理在其它条件下的运用。俗话说，学以致用，就是将所学知识、方法应用于社会实践中去。其本质就是迁移。学习高中物理，要注意促进以下几方面的迁移：

数学知识的迁移——物理学常用数学表示物理概念、描述物理规律。例如，应用数学中的比例关系描述物体的运动速度($v=s/t$)、牛顿第二定律($a=f/m$)等；应用数学中的坐标图象方法描绘位移—时间图象、速度—时间图象等；应用数学中的几何方法表示光的传播、折射、反射等。要注意数学方法的应用，提高应用数学知识解决物理问题的能力。

物理知识的迁移——表现在三个方面。其一，应用物理知识解题。物理教材中，单元、章节后均有习题。其二，应用物理知识解释自然现象。例如，日食和月食现象可用光的直线传播原理解释，物态变化原因可用分子运动论来解释，海市蜃楼奇观可用光的折射原理解释。其三，应用物理知识设计制作各类产品。例如，根据热传递原理制成了保温瓶，根据电磁感应原理制成了发电机、电子测量仪表等，根据热胀冷缩原理制成了温度计，根据光的折射、反射原理制成了照相机、幻灯机、电影放映机等。要注重理论联系实际，提高应用物理知识解决实际问题的能力。

物理思想的迁移——物理学在形成的发展过程中，逐步形成了一种物质观，即物质普遍存在于相互作用之中，普遍存在于运动之中，普遍存在于能的转化与守恒之中。于是，研究宏观物体的受力、运动、和机械能的规律形成了力学。研究分子的受力、运动和内能的规律形成了热学。研究电、磁之间的受力、运动和能的规律形成了电磁学等。在物理学习时，当我们形成了这种物质观，就会有目的去认识和理解物质的相互作用规律、运动规律和能的转化与守恒规律，学习就会更上一个台阶。

总之，科学的学习方法是搞好学习的事半功倍的金钥匙，而成功的学习靠的是辛勤的劳动。愿同学们转变观念，改进方法，尽快适应高中物理的学习。