

浅谈高中物理学习的刷题技巧

◆忻永立

(宁波市五乡中学 315000)

“刷题”对于大多数人的第一感觉就是“做题，做题，再做题”，就像工厂里的流水线生产，题目像水一样一道一道地从笔尖流过。其实刷题就其本质上来说，是对知识的具体应用。高中物理学习的核心是懂得物理概念、掌握物理规律、建立物理思维。一般来说，高中生对物理概念和物理规律的理解往往是停留在表面的，有时甚至是片面的。因此，我们需要通过多种途径和方法，强化对概念和规律的认识，特别是着重理解概念和规律的物理意义。在此基础上，通过系统地练习，才能达到深入理解概念和牢固掌握规律的目的，适当地刷题就尤为关键。

题目有很多，并不是说所有的题目都得一遍一遍地刷，胡乱刷题可能效果会适得其反。笔者认为真正理解刷题的意义，应该做到以下几方面。

1、刷题不在于数量，而在于质量，要有良好的针对性的规划。

在了解每一个知识点的基本要求之后要做一个大致的规划，估测自己在计划好的时间内能刷多少题，留出多少时间来进行总结。或者是根据自己现有的手头资料，汇总一下，看看究竟有多少题目需要自己刷，然后再规划好时间。每一部分规划好的时间不能排得满满的，毕竟有时候我们会遇到一些难题或者是有一些其他安排，刷题的时间安排过于严密可能会被打乱，我们不妨设立自己有效刷题的时间底线。

2、控制难度，提高效率。

在刷题的过程中我们会有这样的感受，一旦遇到难题，解决问题的时间会成倍地增加，而且效果还不一定好，这样的题目也不会对自己有直接的帮助。比较高效的刷题需要选择那些自己有能力去做但从未完整完整地处理一遍的问题，包括这些类似的问题。对于较难的题目，我们可以先把它记下来，放到最后处理，因为我们在刷中档难度的题目可能有所启发，这样借助于这种启

发对这一部分难题的解决或许有很大的帮助。

3、规范刷题。

刷题实际上是检验自己解决问题的过程思路是否清晰，步骤是否严密，解题的过程中每一步是否都是规范地去表达。而且我们在刷题的过程中要养成良好的习惯，不能把刷题的页面当成是草稿纸，而是要一页一页的去写，最好能让别人一看就能看懂，过一段时间自己回过头来看的时候不费力，只有这样一字一句清清楚楚写下来的题目才算是真正地刷题。

4、及时回顾。

回顾所做的题型不同于简单的重复，不等于再做一遍，我们需要在回顾的过程中需要思考这个问题的解决思路是怎样的，第一遍是如何做得，后来做得一些类似的题目和这个题目有什么区别，理解这类问题的本质，达到举一反三的效果。

5、检验刷题的效果

限时训练是检验刷题效果的最佳途径。刷题的过程中是否认真，刷了多少题，有没有达到刷题的目的，是否存在明显的漏洞，具体是哪些知识点存在漏洞，这些问题都可以通过限时训练直接反应出来。这种训练一方面可以自行查漏补缺，另一方面也可以帮助我们开拓新思路，正确认识自己的现状，对所做得题目从根本上做到有系统的认识、有全面的把握、有正确的理解和有准确熟练的应用。

合理地刷题是提升学生物理学习能力的主要渠道，是高中生是否懂得如何学习最大最根本的区别。只有从易到难尝试不同层次的问题自己都亲自动手做一做，做好长远的规划，系统地刷题，针对自己的薄弱环节做到有效的刷题，书写过程完整规范，每学一部分内容都养成好的习惯，坚持及时刷题，我相信一定会有好的结果。

