

新冠肺炎疫情发生后，全国人民正在同舟共济，全力对抗这场疫情。延迟开学对于高中生，尤其高三考生而言，是一个相当令家长焦虑的事，毕竟最适合学习的地方还是学校课堂上。延迟开学，不是延时学习！面对疫情，面对延长的假期，不是用来休息的，而是用来逆袭的，“停课不停学”。如何在家中做到高效学习？高中生又该把握物理课程的哪些知识呢？高中物理学习中，学会归纳总结很重要。我们先来讲讲都要归纳些什么东西。很多同学以为，归纳整理知识体系就是把重要的公式定理列出来。其实这是及其初级的，归纳整理知识体系其实有四个问题：

第一，考什么？确定哪些是非常重要的考点，哪些是一般重要的考点。把这些考点涉及到的公式定理列出来。

第二，怎么考？这个考点常见的出题方式什么，选择题还是解答题。往往出现在高考题中的什么位置，前面还是后面，难度如何，常常的综合形式有哪些。

第三，怎么答？这个考点常用的答题方法有哪些。

第四，陷阱在哪？往往在什么地方出错。还可以编一些顺口溜，来提醒自己避免这些失误。

那么，对于物理来说，哪些知识是重点呢？

力学中最难的还是力的分析，做题前先要切切实实明白单个力的特点。力的分析，一定要多练习，多画图，从单个到多个一步步来。

功和能的知识点中，动量联系是比较紧密的。在这部分要重点领悟“守恒”的思想，从这个角度去解答问题有时会使题目变得很容易。

电学部分中，比较抽象的电场理解起来有些难度，而且高考中往往是跟磁场、力学结合考查，所以要多花些时间。

光学、热学部分相对容易，也是因为这样，同学们常常会忽略这部分内容。第一轮是唯一的一次详细系统的复习，如果在这段时间你没有抓住机会复习这些小问题，日后它就很可能成为你的高考失分点。

相对来说，物理的解题是有迹可循的：画草图——想情景——选对象——分析题目、限制条件、明确所求——列方程——检查。每一道题你都可以如此训练，当然对不同题目可以相应省略一些步骤。

物理的基本分析方法大概有 10 种：受力分析、运动分析、过程分析、状态分析、动量分析、能量分析、电路分析、光路分析、图像分析和数据分析。每一种分析方法都要熟练掌握。

最后，同学们在复习的时候还要注重以下几点：

1. 跟住老师复习。
2. 认真看课本。
3. 按照答题规范写解题过程，同时训练正确的思维方式。
4. 做题量要适中，在精不在多。

5. 定期复习，时常分析。
6. 总结题型，对应每种题型，记住其最快的解题方法。
7. 重视理论联系实际。
8. 建立错题集。