

最新高中数学教师教学心得体会 高中数学一课一题心得体会(优秀9篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

高中数学教师教学心得体会篇一

高中数学作为一门重要的学科，对于培养学生的逻辑思维和分析问题的能力起到了至关重要的作用。而“一课一题”的学习方法，旨在帮助学生逐步积累数学知识，提高解题能力。在我以往的学习中，我深刻体会到了“一课一题”这种学习方式的重要性与优势。通过每次课后完成的一道题目，不仅能让我巩固所学知识，还能帮助我查漏补缺。下面，我将从五个方面来阐述我的心得体会。

首先，通过“一课一题”学习法，我更深刻地理解到了知识点的应用。在课堂上，老师对于某个知识点进行了讲解和说明，但往往只是停留在抽象的层面，而实际应用的情景很少给出。然而，当我在课后完成一道与这个知识点相关的题目时，我会被迫思考这个知识点在实际问题中的应用，从而更加深刻地理解和掌握这个知识点。例如，在学习二次函数时，我通过解答一道题目后，体会到二次函数的图像可以用来描述抛物线运动或者物体自由落体的运动规律，从而帮助我更好地记忆和理解二次函数的概念。

其次，“一课一题”学习法可以有效地帮助我发现自己的不足。在完成题目的过程中，我经常会遇到一些解题思路不清晰、计算错误等问题。而这些错误往往是我对于某个知识点的掌握不够深入或者是做题时粗心大意所造成的。通过不断

地做题，我会发现自己在某个知识点上的薄弱环节，并逐渐改进自己的问题解决能力。同时，对于那些我曾经理解但又忘记了的知识点，通过“一课一题”的学习方法，我能够及时地发现并加以复习。这种方式一方面可以帮助我巩固已学知识，另一方面也能够加深我的理解和记忆。

再次，“一课一题”学习法积累知识的效果明显。随着学习的深入，我们会遇到越来越复杂的题目，而这些题目所要求的解题方法和思路很可能是之前所学知识的综合运用。如果我们没有经过充分的练习和积累，往往会遇到无从下手的困境。而通过“一课一题”这种方式，我们可以有效地积累解题经验，对于不同类型的问题也会有一定的思维准备。犹如一句老话所说：“熟能生巧”，只有在实践中不断积累，我们才能更好地掌握和运用所学知识。

此外，“一课一题”学习法能够提高解题效率和抗压能力。在压力山大的高中阶段，我们每天会面临大量的学业压力和考试压力。而通过每天解答一道题目，不仅能够让我们更好地掌握知识，还能够培养我们的坚持和耐力。而当我们在考试中遇到类似的题目时，我们也能够更加从容地应对。一次又一次的实践，让我们对于数学解题有了更深入的理解和掌握，从而更高效地解答问题。

总之，“一课一题”学习法作为高中数学学习的一种很好的方式，不仅能够帮助我们深入理解数学知识的应用与思维，还能够加深我们对于知识点的认识和记忆。通过不断的练习和积累，我们能够更好地掌握解题思路和方法，提高解题效率，增强解题的抗压能力。因此，我将继续坚持“一课一题”的学习方法，努力提高我的数学水平。

高中数学教师教学心得体会篇二

数学一直是我的最爱，在高中学得最多想得最多的是数学，个人的数学成绩在学校里一直名列前茅，我觉得最重要的是

找到了一种有效的学习方法，想学好数学的学弟学妹们可以借鉴一下。

高中数学主要分为以下几个部分：函数、平面几何、立体几何、概率、不等式、数列、复数、向量，其中近几年来立体几何引入了空间直角坐标系，这已经大大简化了空间几何的学习广度和深度，同学只要熟悉定律以及会熟练运用空间直角坐标系，这部分基本就已经解决。下面我将对其他部分就个人学习经验做一个简单的介绍。

数列：这是高中学习的一个难点，因为出题者并不会简单的出等差数列和等比数列，其中还有很多技巧，但是通过大量的练习我发现数列的题目类型基本是固定的，它都是通过化简找出规律，并且其中规律一般都是我们参考书上的那几种，所以一定要多练，记住特殊的规律就可以解决大部分题目。

概率、复数、向量：我之所以把这三个放在一起，不是因为它们之间有紧密的联系，是因为我觉得这几部分是数学中的“文”，都是记住固定的公式模式然后去解决问题，并没有太多的逻辑思维，当然概率这一块可能涉及一些复杂的逻辑思维，但如果你深刻理解概念，这部分不是特别难。

剩下的就是函数、平面几何和不等式，这是高中数学的重点难点，拉开差距就是在这几部分上，不等式是为函数服务的，而函数和平面几何构成了一种非常有效的解题方法——数形结合，把函数和图形结合起来解决问题我个人认为是高中我学习数学最成功的地方，这种方法直观快捷。平面几何包括直线、圆和圆锥曲线，直线和圆比较简单，圆锥曲线比较难，因为它综合了直线、圆和二次函数，方法较多，类型较多，需要较强的逻辑思维和数形处理能力，这部分更需要多练习多总结多思考。

总体来讲，学习数学最重要的两点是思考和练习，边练习边思考，不要养成用眼睛做题的习惯，一定要多练，我建议平

常无论做什么习题都要像完成家庭作业一样，拿一本练习本，认认真真地写步骤，像完成大题一样去解决每一道题，过程中要规范自己的做题格式，尽量与参考答案靠齐，但不是照搬照抄，而是不能漏掉其中的重要步骤。练得越多，手就越灵活，就会熟能生巧，如果这样，你就能真正以不变应万变，题目是做不完的，边做边总结，一定会取得好成绩！

最后，无论遇到什么困难，都要坚持下去，我们到了高中特别是高三以后，我们的父母为我们操的心不比我们少，想放弃的时候想想他们，想想他们的辛苦，其实我们的困难和失败算不了什么，数学学习不仅仅是你聪明就能学好的，更重要的是你要以良好的心态去面对，不要惧怕失败，考试是为了找出你的错误，认真找出自己错在哪，一定改正就行！

高中数学教师教学心得体会篇三

20_年_月_日，我参加了全区举办的省名师讲授的优质课。本着学习的态度，我认真聆听了这四位数学教师的数学课，听课后感觉受益匪浅，每节课各有千秋，都有值得自己学习的地方，下面，将自己的这次听课活动的感受总结如下：

第一节课是实验小学小学的张长习老师，她讲的课题是《购物的策略》这位老师语言简洁，思路清晰，引导到位，注重让学生动手做，动脑想，动嘴说，给了学生充分的空间，注重对学生能力的全面培养，课堂教学效果很好。

第二节课是实验小学的田运开老师，他讲的课题是《列方程》，田老师语言流畅，干脆利落，问题的指向性强，课堂教学灵活，上课伊始，田老师从孩子们喜欢的比赛活动组织教学，引导孩子们发现它们的运动规律，符合低年级孩子的特点，激发了孩子的学习兴趣，让学生既学到了新知识又锻炼了能力。

第三节课是武汉市积玉桥学校的涂如豹老师，他讲的是《统计》，这节课与上一节课相比，老师更注重方法的指导，老师教法灵活，把所教授的知识与学生的实际生活相联系，加深了学生对统计的认识，充实了课堂教学内容。

第四节课是襄阳市第二十五中学的郭岚老师，他讲的是《天平的游戏》第二课时，这位老师从复习旧知导入新课，每一个环节都上的扎实有效，注重激发了学生的学习兴趣，培养学生自主探究学习的能力。

之后，还聆听了涂如豹老师的专题讲座《有效教学的形成策略》，以及郭岚老师的专题讲座《累并快乐着》，关于郭岚的职业生涯成长历程。通过听这四位老师的课，我觉得有以下这几方面给我留下了深刻的印象：

一、扎实的基本功。讲课教师扎实的基本功给我们留下了深刻印象，教师的板书认真，迹工整，流利标准的普通话，和蔼亲切，面带笑容，与学生融为一体，使课堂活动自然、流畅。这与这些教师平时自己对自己的严格要求是分不开的，小学生的模仿性较强，教师的一言一行都深刻影响着学生，每位教师都确实起到了为人师表，言传身教的作用。

二、对教材的熟练掌握。教师们对教材的熟悉达到了得心应手的程度，每一个环节都设计的是那么合理。真正理解了教材的重点、难点，使学生通过课堂真正掌握了应该熟练掌握的知识，对教材中的难点，突破的方法也是形式多样，有的教师设计了直观形象的课件，有的教师准备了教具学具，在课堂上随机应变，结合实际实施教学，实现了每一个教学目标，培养了学生的能力，发展了学生的智力。

三、对课堂教学的大胆改革。每个教师的课堂教学都设计科学合理，独出心裁。在课前的导入，与学生的交流，教学环节设计都大胆新颖，给人一种耳目一新的感觉。在课堂教学中充分体现课程标准，该放给学生的知识大胆放给学生去探

索研究，充分调动学生学习研究的积极性、主动性，使每个学生都能参与到学习研究中来。

四、注重对学生分析问题，解决问题的能力。将课堂还给学生，教师只是起到引导作用，让学生在探索、思考中学习，使学生真正成为学习的主人。

五、注重知识的传授与能力的培养相结合。四位老师在教学过程中特别注意了这个问题：在了解基础知识的基础上，提出问题让学生思考，指导学生去归纳、去概括、去总结，让学生先于教师得出结论，从而达到在传授知识的基础上使学生的能力得到培养的目的。

总之，此次的学习让我对自己平时的教学有了更深刻的反省和更高的要求。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”在以后的教学中，我将不断地提升自身的素质，不断地向有经验的老师学习，博采众长，充分利用一切学习机会，多对比，多反思，提高自己驾驭课堂教学的能力，并真正地达到教育的理想境界——“寓教于乐”。

高中听课心得4

高中数学教师教学心得体会篇四

随着疫情逐渐得到控制，开学复课已经成为现实。但是，在长达半年的停课期间，我们的学习效率、学习质量都受到很大的影响。作为高中生，数学学习一直都是我们的头号难题。在二轮复课的过程中，我深有体会，数学学习如同顺水推舟，做好了方法和时间管理，我们一定能够把困难克服，向着高分迈进。

首先，要充分利用好学校给的复习资料。针对复课后又停课

的这段时间，教师们在备课工作上花费了很多的心血，免费为我们准备了各种复习资料，包括课堂笔记、网课视频录像、模拟试卷等等。我们可以根据自己掌握的程度选择自己能够吸收的知识量，全面了解自己的不足之处，然后再对症下药，进一步地弥补不足，找到自己的突破口。

其次，在复习过程中，我们要有规划，合理分配时间。复习数学不能一口吞下大象，我们要有良好的时间管理意识，把我们所需要复习的知识点合理划分成较小的学习计划，让自己足够深入地理解每一个知识点。只有这样才能不断地逼近所需掌握的知识，不放走任何小的细节问题。

第三，正确的学习方法十分重要。复习数学的时候，很多人会选择盲目刷题。刷题的行为本身没有错，但是要注意不要单一追求题量，而是应该注重对问题的分析能力和解题思路的强化。质量与数量并行，才是正确的学习态度。当我们掌握了一定的解题技巧之后，我们要拓展解题思路，大胆探索，提高解题的效率和正确率。

此外，在复习过程中我们要保持信心。很多的同学在学习过程中可能会受到一些挫折，这时候我们必须要想到自己的实力，提高自信心，才能在接下来的学习中不断地推动自己，充分发挥出自己的能力。

最后，复习数学要有定力，不鸡飞狗跳。复习过程一旦开始，我们就应该保持专注、全神贯注地投入其中，避免打手机，看电影等等的浪费时间的行为。只有专注、认真地复习，才能够更好地摆脱总复习之疲惫，最终走向成功。

总之，数学学习过程如同我们的成长之路，需要我们付出更多的努力来推动自己，利用好不可多得的二轮复课机会，全面提高我们的数学综合素质，向着更高的数学分数迈进。

高中数学教师教学心得体会篇五

高中数学是许多学生都感到头疼的学科，而现在在全国各地高考复课的情况下，许多学生也开始迎来了各个学科的复课。我作为一名高中二年级的学生，也有幸体验到了数学二轮复课的过程，在这里，我想分享一下我的心得与体会。

一、学习氛围重要

在我上学期的数学课堂上，学习氛围并不那么浓厚，班上有很多同学缺课或者上课时玩手机，老师也没有很好的把握课堂气氛，导致我对于数学的理解和应用能力并没有明显提升。而在这次复课的过程中，我发现数学老师在上课时会更加严格，对于同学的管理也更加严格，课堂的气氛得到了很大的提升。我们课堂上的时间也更加充足，更多的时间可以用来理解和练习不懂的知识点。

二、系统性学习必要

在课堂上老师为我们介绍了数学学科的“知识框架”，其实就是数学学科各个知识点之间相互联系和依存的关系，我们了解到他们之间的联系有助于我们更好的理解和掌握这门学科。而之前我只是将学习的重心放在了某个知识点上，却没有系统的学习整个学科的知识点。现在，整个学科的知识框架对我来说已经不再是一个陌生的概念了。

三、复习与理解并重

在复习之前，我往往会直接将课本上的知识点当成死记硬背的内容，但是在复习过程中我发现，理解比记忆更加的重要。数学知识点之间的联系和理解对于考试时的自由发挥更加关键。这也让我更加深刻地认识到了学习中理解和记忆的关系和重要性。

四、与前后知识衔接

尽管复习之前也可以逐个知识点进行梳理，但是这样往往显得并不够细致。在复习的过程中，我们还需要考虑上下文的衔接，思考这个考点在以前学过的知识点中如何呼应和延伸，这样才能够更好地将之前学过的知识点与复习到的知识点相结合，从而形成一个更加完整的知识体系。

五、专注于实际运用

数学是一门理论性较强的科目，但是在实际应用中，数学也是不可或缺的。在我的学习过程中，我发现学习实际运用问题时，会让人更加深刻的理解数学的重要性和应用性。同时，也让我觉得数学跟实际有很大的关联，因此在学习的同时，更加关注实际应用可以帮助我们更加深入地理解这门学科。

总结起来，我在这个数学二轮复课的过程中，学到了很多新的知识点，也形成了更加深入和完整的数学知识体系，同时也更加懂得了理解和实际应用对于学习的重要性。在未来的学习中，我将继续坚持以上所说的方法，尽可能使自己对于数学的理解和应用能力更加的清晰和熟练。

高中数学教师教学心得体会篇六

在新课程下，数学教学过程是实现课程目标的重要途径，它突出对学生创新意识和实践能力的培养，教师是数学教学过程的组织者和引导者。新课程要求教师在设计教学目标、选择课程资源、组织教学活动、运用现代教育技术、以及参与研制开发学校课程等方面，必须围绕施素质教育这个中心，同时面向全体学生，因材施教，创造性地进行教学。新课程标准下还要求教师学习、探索和积极运用先进的教学方法，不断提高师德素养和专业水平。

新课程标准还认为学生是数学教学过程的主体，学生的发展

是教学活动的出发点和归宿，学生的学习应是发展学生心智、形成健全人格的重要途径。因此，数学教学过程是教师根据不同学习内容，让学生采取掌握、接受、探究、模仿、体验等学习方式，使学生的学习成为在教师指导下主动的、富有个性的过程。新课程标准认为教材是数学教学过程的重要介质，教师在数学教学过程中应依据课程标准，灵活地、创造性地使用教材，充分利用包括教科书、校本资源在内的多样化课程资源，拓展学生发展空间。

二、新课程标准下数学教学过程的核心要素是师生相互沟通和交流

新课程标准下数学教学过程的核心要素是加强师生相互沟通和交流，倡导教学民主，建立平等合作的师生关系，营造同学之间合作学习的良好氛围，为学生的全面发展和健康成长创造有利的条件。因此数学教学过程是师生交往、共同发展的互动过程，而互动必然是双向的，而不是单向的。

由于教学活动是一种特殊的认识过程，在这个过程中，师生情感交流将直接影响教学效果。在数学教学过程中，讨论是情感交流和沟通的重要方法。教师与学生的讨论，学生与学生的讨论是学生参与数学教学过程，主动探索知识的一种行之有效的方法。新课程标准要求教学要依照教学目标组织学生充分讨论，并以积极的心态互相评价、相互反馈、互相激励，只有这样才能有利于发挥集体智慧，开展合作学习，从而获得好的教学效果。我认为新课程标准下教师高超的教学艺术之一就在于调动学生的积极情感，使之由客体变为主体，使之积极地、目的明确地、主动热情地参与到教学活动中来。

新课程标准强调数学教学过程中教师与学生的真诚交流。新课程标准认为数学教学过程中不能与学生交心的老师将不再是最好的老师。成功的教育是非显露痕迹的教育，是润物细无声的教育，是充满爱心的教育。在课堂教学过程中，真诚交流意味着教师对学生的殷切的期望和由衷的赞美。期望每

一个学生都能学好，由衷地赞美学生的成功。

三、新课程标准下数学教学过程强调教师的组织性和协调性

总之，新课程标准下数学教学过程对学校管理，对教师和学生都提出了新的要求，面对新课程，教师要在数学教学过程中充分理解新课程的要求，要树立新形象，把握新方法，适应新课程，把握新课程，掌握新的专业要求和技能——学会关爱、学会理解、学会宽容、学会给予、学会等待、学会分享、学会选择、学会激励、学会合作、学会创新，只有这样，才能与新课程同行，才能让新课程标准下的数学教学过程更加流畅。

高中数学听课心得2

高中数学教师教学心得体会篇七

在学校的大力支持下，20_年3月20日，我有幸观摩了周倩、张薇薇、李海英、马后峰等八位教师的优质课，通过观摩这几节课，使我受益匪浅。下面谈谈我对这几节课的心得体会：

1. 精心设计课堂教学，准备充分

想给学生一滴水，教师就必须具备一桶水。这几天几位教师讲的课就充分印证了这句话。从每位教师的课堂教学中，我们能感受到教师的准备是相当充分的：不仅“备”教材，还“备”学生，从基础知识目标、思想教育目标到能力目标，都体现了依托教材以人为本的学生发展观。对基本概念和基本技能的处理也都进行了精心的设计。

2. 注重教学导入

为什么每位讲课的老师都充分为课做准备，但却产生不同的效果呢？这与教师与学生的互动效果是分不开的。有几位老师如张薇薇老师，能把学生的热情充分调动起来，课堂气氛非常热烈，互动效果也很好。引人注目的开场白和活动设计，集趣味性和启发性为一体，不仅能引人入胜，而且能发人深思。一个好的导入可以使学生集中注意力，产生学习兴趣，觉得数学课有趣，减少焦虑和恐惧心理，重塑自信。

3. 注重知识的传授与能力的培养相结合，教学理论联系实际

各位老师都很好的运用了多媒体技术与课程的整合。如马后峰老师在讲到定积分的几何意义时，利用多媒体动画展示直线 $x=a, x=b, y=0, y=f(x)$ 围成曲边梯形的过程，在视觉上给学生震撼，使学生们更加深刻的体会定积分和面积的关系。在了解基础知识的基础上，提出问题让学生思考，指导学生去归纳、去概括、去总结，让学生先于教师得出结论，从而达到在传授知识的基础上使学生的能力得到培养的目的。

4. 教学过程结构精密，时间分配恰当。

从每一位授课教师的教学过程来看，都是经过了精心准备的，从导入新课到布置作业课后小结，每一句话都很精炼、每一个问题的设置都恰到好处、多媒体设计也充分体现了专业知识结构体系。每位教师能根据自己学生的知识水平、认知能力设计教学的各个环节，在知识深难度的把握上处理得很好，基本上都能做到突出重点，突破难点。

5. 教师自身的良好素质是上好一堂课的重要前提和基本保证。

我们只有不断的加强学习，不断加强修养才能胜任教育这项工作。各位老师就充分表现了这点，不仅教师基本功十分扎实，语言清晰，语速适中，声音洪亮，而且无论从制作的课件还是上课的技巧来讲，构思非常得好，让学生在这种非常轻松愉快的情景中学习，能够很顺利地完成任务。

通过这次听课，使我开阔了眼界，看到了自己的不足。同时我对自己也提出了许多问题去思考，怎样让自己的教学方法更吸引学生？怎样让学生喜欢上课？相信通过自己的不断努力，一定能拉近距离，不断进步。

高中数学教师教学心得体会篇八

在学校的大力支持下，20_年3月20日，我有幸观摩了周倩、张薇薇、李海英、马后峰等八位教师的优质课，通过观摩这几节课，使我受益匪浅。下面谈谈我对这几节课的心得体会：

1. 精心设计课堂教学，准备充分

想给学生一滴水，教师就必须具备一桶水。这几天几位教师讲的课就充分印证了这句话。从每位教师的课堂教学中，我们能感受到教师的准备是相当充分的：不仅“备”教材，还“备”学生，从基础知识目标、思想教育目标到能力目标，都体现了依托教材以人为本的学生发展观。对基本概念和基本技能的处理也都进行了精心的设计。

2. 注重教学导入

为什么每位讲课的老师都充分为课做准备，但却产生不同的效果呢？这与教师与学生的互动效果是分不开的。有几位老师如张薇薇老师，能把学生的热情充分调动起来，课堂气氛非常热烈，互动效果也很好。引人注目的开场白和活动设计，集趣味性和启发性为一体，不仅能引人入胜，而且能发人深思。一个好的导入可以使学生集中注意力，产生学习兴趣，觉得数学课有趣，减少焦虑和恐惧心理，重塑自信。

3. 注重知识的传授与能力的培养相结合，教学理论联系实际

各位老师都很好的运用了多媒体技术与课程的整合。如马后峰老师在讲到定积分的几何意义时，利用多媒体动画展示直

线 $x=a, x=b, y=0, y=f(x)$ 围成曲边梯形的过程，在视觉上给学生们震撼，使学生们更加深刻的体会定积分和面积的关系。在了解基础知识的基础上，提出问题让学生思考，指导学生去归纳、去概括、去总结，让学生先于教师得出结论，从而达到在传授知识的基础上使学生的能力得到培养的目的。

4. 教学过程结构精密，时间分配恰当。

从每一位授课教师的教学过程来看，都是经过了精心准备的，从导入新课到布置作业课后小结，每一句话都很精炼、每一个问题的设置都恰到好处、多媒体设计也充分体现了专业知识的结构体系。每位教师能根据自己学生的知识水平、认知能力设计教学的各个环节，在知识深难度的把握上处理得很好，基本上都能做到突出重点，突破难点。

5. 教师自身的良好素质是上好一堂课的重要前提和基本保证。

我们只有不断的加强学习，不断加强修养才能胜任教育这项工作。各位老师就充分表现了这点，不仅教师基本功十分扎实，语言清晰，语速适中，声音洪亮，而且无论从制作的课件还是上课的技巧来讲，构思非常得好，让学生在这种非常轻松愉快的情景中学习，能够很顺利地完成任务。

通过这次听课，使我开阔了眼界，看到了自己的不足。同时我对自己也提出了许多问题去思考，怎样让自己的教学方法更吸引学生？怎样让学生喜欢上课？相信通过自己的不断努力，一定能拉近距离，不断进步。

高中听课心得2

高中数学教师教学心得体会篇九

一、认清学习的能力状态。

1、心理素质。我们在高中学习环境下取决于我们是否具有面对挫折、冷静分析问题的办法。当我们面对困难时不应产生畏惧感，面对失败时不应灰心丧气，而要勇于正视自己，及时作出总结教训，改变学习方法。

2、学习方式、习惯的反思与认识。

(1)学习的主动性。我们在进入高中以后，不能还像初中时那样有很强的`依赖心理，不订学习计划，坐等上课，课前不预习，上课忙于记笔记而忽略了真正的听课，顾此失彼，被动学习。

(2)学习的条理性。我们在每学习一课内容时，要学会将知识有条理地分为若干类，剖析概念的内涵外延，重点难点要突出。不要忙于记笔记，而对要点没有听清楚或听不全。笔记记了一大摞，问题也有一大堆。如果还不能及时巩固、总结，而忙于套着题型赶作业，对概念、定理、公式不能理解而死记硬背，则会事倍功半，收效甚微。

(3)忽视基础。在我身边，常有些“自我感觉良好”的同学，忽视基础知识、基本技能和基本方法，不能牢牢地抓住课本，而是偏重于对难题的攻解，好高骛远，重“量”而轻“质”，陷入题海，往往在考试中不是演算错误就是中途“卡壳”。

(4)不良习惯。主要有对答案，卷面书写不工整，格式不规范，不相信自己的结论，缺乏对问题解决的信心和决心，遇到问题不能独立思考，养成一种依赖于老师解说的心理，做作业不讲究效率，学习效率不高。

二、努力提高自己的学习能力。

1、抓要点提高学习效率。

(1)抓教材处理。正所谓“万变不离其中”。要知道，教材始终是我们学习的根本依据。教学是活的，思维也是活的，学习能力是随着知识的积累而同时形成的。我们要通过老师教学，理解所学内容在教材中的地位，并将前后知识联系起来，把握教材，才能掌握学习的主动性。

(2)抓问题暴露。对于那些典型的问题，必须及时解决，而不能把问题遗留下来，而要对遗留的问题及时、有效的解决。

(3)抓思维训练。数学的特点是具有高度的抽象性、逻辑性和广泛的适用性，对能力要求较高。我们在平时的训练中，要注重一个思维的过程，学习能力是在不断运用中才能培养出来的。

(4)抓45分钟课堂效率。我们学习的大部分时间都在学校，如果不能很好地抓住课堂时间，而寄希望于课外去补，则会使学习效率大打折扣。

2、加强平时的训练强度。因为有些知识只有在解题过程中，才能体会到它的真正含义。因此，在平时要保持一定的训练度，适量地做一些有典型代表性的题目，弄懂吃透。

3、及时的巩固、复习。在每学完一课内容时，可抽出5-10分钟在课后回忆老师在课堂上所讲的内容，细划分类，抓住概念及其注释，串联前后知识点，形成一个完整的知识网络。

总之，高中数学的学习过程是一个“厚积薄发”的过程，我们要在以后的学习生活中加强对应用数学思维和创新思维的方法与能力的培养与训练，从长远出发，提高自己的学习能力。希望同学们能从中有所收获，改进自己的学习方法，提高自己的数学成绩！