

《牟氏学习法》

图书基本信息

书名：《牟氏学习法》

13位ISBN编号：9787562512899

10位ISBN编号：7562512892

出版时间：1998-05

出版社：中国地质大学出版社

作者：牟成文

页数：193

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

作者简介

作者简介

牟成文，男，
1965年12月9日出生，
湖北省公安县人。1987
年毕业于湖北大学（原武
汉师范学院）政治教育系。
同年被分配到武汉交通
科技大学法商学院担任
政治理论课教师。曾发
表过论文、文学作品多
篇。曾当过记者、编辑、
副总编，现为副教授。
长期以来，一直从事
中、小学生学习方法的
研究。曾有三千多名学
生通过面授或函授学习
过“牟氏学习法”效果
颇佳，特别是“课后黄金
两分钟”和“晚睡前
‘过电影’”颇受学生、
老师和家长的好评。
1990年，受马来西
亚、新加坡有关方面邀
请，前往讲授学习方法，
获得较大反响。

书籍目录

目录

编者的话

第一篇“牟氏学习法”

第一章 确立目标

一 目标是航向

二 符合实际的目标能使人生逼近辉煌

三 目标有大小之分，远近之别

四 依照教学大纲要求确立完整的目标体系

第二章 增强信心

一 信心来自对课程的正确认识

二 信心来自对自己的客观评价

三 信心来自对自己能力的充分肯定

四 增强信心必须清除几种心理障碍

五 中学生能力自测表

第三章 编制计划

一 编制计划所应遵循的原则

二 编制日程安排计划

三 编制周学习计划

四 编制单科学习计划

五 编制总复习计划

六 如何执行自己编制的复习计划

第四章 学习的九大要诀

一 明确目标

二 排除各种心理障碍

三 课前预习，找出重点 难点 疑点

四 上课听讲，解决重点 难点 疑点

五 课后“黄金两分钟”

六 及时复习，清除“死角”

七 多动笔，勤笔记

八 适当参加户外活动，自我调整内因机制

九 晚睡前“过电影”

第五章 解题法

一 掌握解题的基本步骤

二 平时训练解题技巧

三 考试时快速准确的解题法

四 如何通过小考积累经验以备高考

第六章 复习法

一 以教学大纲为准绳合理制定复习计划

二 复习不是前次学习内容的简单重复

三 合理安排复习时间

四 复习时必须做到“四勤”

五 每次复习后“过电影”回忆

六 复习时间表

第七章 记忆法

一 掌握记忆与遗忘的规律

二 “过电影”记忆法

三 环境记忆法

四 形象记忆法

五 抽象记忆法

六 目标记忆法

七 反复记忆法

八 记忆时间表

第八章 怎样做作文

一 应试作文的特点

二 应试作文的类型

三 如何运用“牟氏学习法”进行平时的

作文训练

第九章 户外活动

一 掌握动与静的规律

二 体育锻炼

三 公益劳动

四 正确的饮食习惯

第十章 考前准备

一 树立必胜的信心

二 放松运动 调整心态，稳定情绪

三 “过电影”回忆 复习（看书 翻笔记

读考题）“过电影”回忆

四 保持足够睡眠

五 合理安排饮食

六 做好各种临考准备

第二篇 “牟氏学习”的反馈信息

一 “牟氏学习法”实验结果统计

二 部分学生来信

山花烂漫正当时（后记）

《牟氏学习法》

精彩短评

1、听人家介绍这本书很好，很想买来给读初中的儿子用。可是为什么没有货呢。强烈要求进货。呵呵

《牟氏学习法》

精彩书评

1、为什么这本书在这里没人评呢？这么实用的一本书，我的亲妹妹就是靠这本书考上了北京师范大学的，我现在就在找这本书给我的儿子用。但是到处找都没找到。有人要知道这本书哪有卖的请回复我，谢谢。

《牟氏学习法》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com