第一图书网, tushu007.com

<<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

出版时间：中国地质大学出版社

作者：牟成文

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：http://www.tushu007.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。

19%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。

第一图书网, tushu007.com

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

第一图书网, tushu007.com

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
山花烂熳正当时（后记）

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com