

<<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>

<<牟氏学习法>>

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。

<<牟氏学习法>>

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

<<牟氏学习法>>

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>>

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>