

# 《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.tushu000.com](http://www.tushu000.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

# 《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》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)