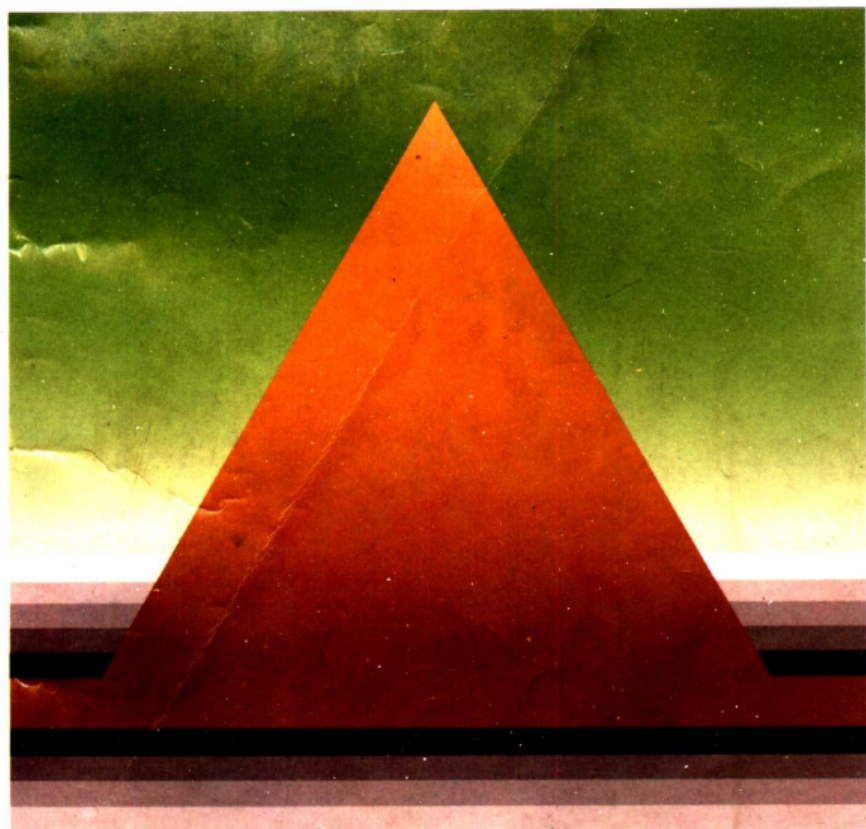


# 年氏学习法

- 助你大幅度提高学习成绩
- 助你迅速成功

牟成文著

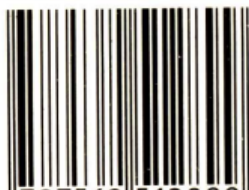


中国地质大学出版社

净化你的心理环境  
调整你的内因机制



ISBN 7-5625-1289-2



9 787562 512899 >

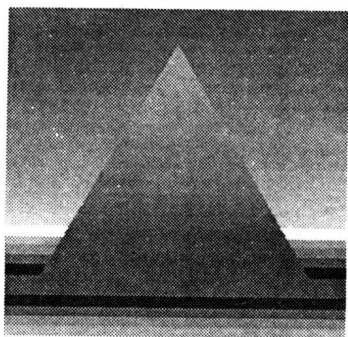
封面设计 吴继红 定价: 10.00元



牟成文著

# 牟氏学习法

· 助你大幅度提高学习成绩  
· 助你迅速成功



中国地质大学出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

牟氏学习法/牟成文著. —武汉:中国地质大学出版社,1998.5

ISBN 7-5625-1289-2

I. 牟…

I. 牟…

II. 学习方法

N. G42

**牟氏学习法**

牟成文 著

---

出版发行 中国地质大学出版社(武汉市喻家山·邮政编码 430074)

责任编辑 张华瑛 特约编辑 张灿 责任校对 熊华珍 版面设计 马英

印刷 武汉测绘院地图印刷厂

经销 各地新华书店

---

开本 850×1168 1/32 印张 6.5 字数 165 千字

1998年5月第1版 1998年5月第1次印刷 印数 1—5 000 册

定价:10.00 元

ISBN 7-5625-1289-2/G·187

---

## 编者的话

一直以来,学生家长在思考,学校老师在摸索,教育专家在研究:

怎样才能大幅度地提高学生的成绩?

怎样才能让学生的智慧与潜能得到最好的发挥?

怎样才能形成良好的学习习惯?

然而这些问题没有得到很好的解决。“满堂灌”、“题海战术”、“开夜车”依然困扰着学生,弄得学生心理负担重,身体也得不到良好的发育。

△“牟氏学习法”从净化学生的心理环境、调节学生的内因机制入手,可在短时间内:

给学生一把开启智慧之门的钥匙;

一把清洁内心环境的扫帚;

一柄调节内因机制的阀门。

△“牟氏学习法”能让学生在上课时主动地配合老师的讲解活动;能让学生在没有老师的情况下同样有效地学习;可以不用请家教;可以解除家长为孩子学习发愁而导致不堪言状的痛苦。

△只要学生在一周内不折不扣地依照“牟氏学习法”去做,就能产生浓厚的学习兴趣,从而

## 2 牟氏学习法

助你养成良好的学习习惯；

助你大幅度地提高学习成绩；

助你改变人生；

助你迅速踏上成功之路。

△你会问：“牟氏学习法”的神来之功有何根据？

告诉你：“牟氏学习法”是牟成文先生从1977年恢复高考制度以来大量成功者的案例中总结出的一整套系统的学习法则。它不仅适用于目前教育方式，而且也适用于未来更高要求的素质教育。

“牟氏学习法”的主创人就曾两度参加高考，1982年高考成绩为365分，他被认为再复读两届也没有希望考上大学的人。而在1983年经人点拨，运用这套方法中的部分内容就以518分的文科成绩一鸣惊人（1983年全国文科状元是538分）。

“牟氏学习法”不仅适用于中、小学生，而且也适用于大学生、研究生、自修生等，只要你扎扎实实地将此法运用到你的学习中，它必将大幅度地在短时间内提高你的学习成绩。

“牟氏学习法”重在操作与实践，让你一学便能操作，领会其方法之要领，一周内即可体会到其神妙之功用。

**编者**

1998年3月

# 目 录

编者的话

## 第一篇 “牟氏学习法”

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 第一章 确立目标 .....          | (3)  |
| 一、目标是航向 .....           | (6)  |
| 二、符合实际的目标能使人生逼近辉煌 ..... | (8)  |
| 三、目标有大、小之分，远、近之别 .....  | (10) |
| 四、依照教学大纲要求确立完整的目标体系     |      |

#### 4 牟氏学习法

|       |      |
|-------|------|
| ..... | (11) |
|-------|------|

### 第二章 增强信心 ..... (22)

|                        |      |
|------------------------|------|
| 一、信心来自对课程的正确认识 .....   | (24) |
| 二、信心来自对自己的客观评价 .....   | (29) |
| 三、信心来自对自己能力的充分肯定 ..... | (30) |
| 四、增强信心必须清除几种心理障碍 ..... | (31) |
| 五、中学生能力自测表 .....       | (32) |

### 第三章 编制计划 ..... (36)

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 一、编制计划所应遵循的原则 .....   | (39) |
| 二、编制日程安排计划 .....      | (41) |
| 三、编制周学习计划 .....       | (45) |
| 四、编制单科学习计划 .....      | (47) |
| 五、编制总复习计划 .....       | (50) |
| 六、如何执行自己编制的复习计划 ..... | (50) |

### 第四章 学习的九大要诀 ..... (52)

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 一、明确目标 .....          | (54) |
| 二、排除各种心理障碍 .....      | (54) |
| 三、课前预习，找出重点、难点、疑点 ... | (58) |
| 四、上课听讲，解决重点、难点、疑点 ... | (58) |

|                              |      |
|------------------------------|------|
| 五、课后“黄金两分钟” .....            | (60) |
| 六、及时复习,清除“死角” .....          | (61) |
| 七、多动笔,勤笔记 .....              | (62) |
| 八、适当参加户外活动,自我调整内因机制<br>..... | (63) |
| 九、晚睡前“过电影” .....             | (65) |

## 第五章 解题法 ..... (66)

|                        |      |
|------------------------|------|
| 一、掌握解题的基本步骤 .....      | (67) |
| 二、平时训练解题技巧 .....       | (72) |
| 三、考试时快速准确的解题法 .....    | (74) |
| 四、如何通过小考积累经验以备高考 ..... | (75) |

## 第六章 复习法 ..... (77)

|                             |      |
|-----------------------------|------|
| 一、以教学大纲为准绳合理制定复习计划<br>..... | (79) |
| 二、复习不是前次学习内容的简单重复 ...       | (80) |
| 三、合理安排复习时间 .....            | (81) |
| 四、复习时必须做到“四勤” .....         | (83) |
| 五、每次复习后“过电影”回忆 .....        | (84) |
| 六、复习时间表 .....               | (85) |

## 6 牟氏学习法

### 第七章 记忆法 ..... (91)

- 一、掌握记忆与遗忘的规律 ..... (92)
- 二、“过电影”记忆法 ..... (97)
- 三、环境记忆法 ..... (98)
- 四、形象记忆法 ..... (99)
- 五、抽象记忆法 ..... (100)
- 六、目标记忆法 ..... (101)
- 七、反复记忆法 ..... (103)
- 八、记忆时间表 ..... (103)

### 第八章 怎样做作文 ..... (105)

- 一、应试作文的特点 ..... (106)
- 二、应试作文的类型 ..... (114)
- 三、如何运用“牟氏学习法”进行平时的  
作文训练 ..... (116)

### 第九章 户外活动 ..... (126)

- 一、掌握动与静的规律 ..... (128)
- 二、体育锻炼 ..... (129)
- 三、公益劳动 ..... (133)
- 四、正确的饮食习惯 ..... (134)

|                                            |              |
|--------------------------------------------|--------------|
| <b>第十章 考前准备 .....</b>                      | <b>(140)</b> |
| 一、树立必胜的信心 .....                            | (141)        |
| 二、放松运动，调整心态，稳定情绪 .....                     | (142)        |
| 三、“过电影”回忆—复习（看书、翻笔记、<br>读考题）—“过电影”回忆 ..... | (142)        |
| 四、保持足够睡眠 .....                             | (143)        |
| 五、合理安排饮食 .....                             | (143)        |
| 六、做好各种临考准备 .....                           | (144)        |

## **第二篇 “牟氏学习法”的反馈信息**

|                              |                  |
|------------------------------|------------------|
| 一、“牟氏学习法”实验结果统计 .....        | (149)            |
| 二、部分学生来信 .....               | (151)            |
| <br><b>山花烂漫正当时（后记） .....</b> | <br><b>(165)</b> |

# 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

#### 4 牟氏学习法

伟人毛泽东说过：外因是变化的条件，内因是变化的根据，外因通过内因而起作用。

现在很多家庭里，父母都望子成龙、盼女成凤心切，绞尽脑汁，使出浑身解数，力求给孩子创造一流的学习环境，找家教，让孩子上各种学习辅导班、培训班，找路子通过关系给孩子开小灶。有的家长担心学习累坏孩子的身体，于是给孩子买各种所谓健脑益智的保健品。孩子除了学习，还是学习，家长不要他们劳动，不要他们参加体育活动，不要他们参加集体活动……，可是成绩往往还是提不高，收效不大。于是家长们的各种担心也顿生，经常到学校问老师：老师，我的孩子成绩提不高，是不是智商的问题？我的孩子在家蛮刻苦的，怎么成绩就是提不高呢？是不是

……。各种疑团迷蒙在家长的心头，于是有些家长既埋怨学生，又埋怨学校。有些孩子因此而厌学，甚至真的变痴也大有人在。笔者曾接到大量的来信，一些家长反映：给孩子提供了很好的外在学习条件，他不仅没有把学习成绩提高，往往还适得其反，成绩没搞好，身体却搞垮了，视力也下降了。

诚然，良好的外在学习条件确实重要，它对于孩子走向成功起着不可低估的作用，但是这仅是次级因素，关键在于孩子们的内因机制。“牟氏学习法”强调的就是孩子们的内因机制。孩子们的内因机制是一套生理、心理相结合的综合系统，只有将它发挥到最大值或最佳值，才能调动孩子们的各种“显能”和“潜能”，成绩才能提高，理想才能最终实现。

殊不知，家长们让孩子“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”，不参加体育活动，不适当参加公益劳动，不参加集体活动，不要求孩子自己动手……，这本是十分错误的。这些家长们的良苦用心，其后果往往是拔苗助长。“牟氏学习法”极其反对这种做法。

那么，究竟该怎么办？按照“牟氏学习法”，首先就要遵循自然规律、社会规律，把孩子们的内因机制调整到最佳状态。

如何才能调整到最佳状态呢？

## 6 牟氏学习法

### 一、目标是航向

我们曾组织专家在内蒙古、河南、湖北、湖南、广东、云南、陕西、河北等省（自治区）多所中、小学作过抽样调查，在我们编制的问卷调查表上有这么一个问题：“你的学习目标是什么？”对这一问题不知所云的大有人在。当我们访问他们的教师时，得出这样一个结论：没有学习目标的学生成绩大多平平。

可以想像，这些没有学习目标的学生是难以把成绩搞好的。因为他们没有目标，也就没有动力，没有动力也就没有建立起自己内因的调节机制，往往身在教室心在外，注意力分散，对教师的课堂讲解全处于无意识状态，笔者称这种状态为内因蒙昧状态。在内因蒙昧状态下的孩子基本上是“做一天和尚撞一天钟”，心里空荡荡的，作无头苍蝇之状，能把成绩搞好吗？

我们在湖北鄂西建始县的一所小学对五年级学生作抽样调查时，一个11岁的男孩在“你的学习目标是什么？”问题下作了如此回答：“我想小学毕业后回家帮我父母算账。”就是这么一个小目标，的确算不了宏伟的目标，却能让这孩子数学成绩特好，每次考试单科数学总在全班前三名之列，可见有目标与无目标之