

Penggunaan minda yang optimum dalam pembelajaran cetakan keenam

Kandungan:

Mohd.NajibGhafar1997_PembinaanDanAnalisisUjianBilikDarjahPendahuluan

Kata-kata aluan

Prakata

Gambarajah

BAB 1 KEMAMPUAN DAN POTENSI OTAK

Bahagian otak kiri dan kanan

Pengkhususan fungsi otak

Perkembangan sel otak

Adakah sel otak berkurangan?

BAB 2 KONSEP MINDA

Kuasa minda terpendam dan pemikiran positif

BAB 3 INGATAN: TIGA PERINGKAT INGATAN

Ingatan dan emosi

Cara meningkatkan daya ingatan

Penyimpanan dan pengeluaran maklumat

Bagaimana pengeluaran maklumat boleh berlaku?

BAB 4 PETA MINDA SEBAGAI ALAT UNTUK MENINGKATAN DAYA MENINGAT DAN CARA MENGAMBIL NOTA

Ciri penting peta minda

Penggunaan peta minda

Mengambil nota

BAB 5 SARANAN

Saranan Hetero (Heterosuggestion)

Saranan Auto (Autosuggestion)

BAB 6 PENGAMBARAN CARA

Penggambaran cara dan istirehat

Latihan yang mudah dalam penggambaran cara

Bentuk fikiran dan hasil fikiran

Bentuk fikiran dan hasil fikiran

BAB 7 MENINGKATKAN DAYA PEMERHATIAN DAN PEMUSATAN MINDA MELALUI ISTIREHAT

BAB 8 DAYA PEMUSATAN DALAM PEMBELAJARAN

Persediaan

Proses pemusatan

Rumusan akhir

Sikap belajar

BAB 9 PENGURUSAN MASA

Petanda bahaya dalam pengurusan masa yang lemah

Pengganggu masa

Tabiat pengurusan masa

BAB 10 MENGENAL DIRI ANDA

Fakta utama untuk mencapai kecemerlangan

Berusaha untuk menambah ilmu pengetahuan

Mengamalkan tabiat yang proaktif

BAB 11 PENGURUSAN STRES

Petanda bahaya stres

Sebab berlaku stres

Latihan

Bibliografi