

培养学习技巧之提高篇 PDF转换可能丢失图片或格式，建议
阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/158/2021_2022__E5_9F_B9_E5_85_BB_E5_AD_A6_E4_c67_158748.htm 针对大多数学友的
难点，特把本人多年寒窗经验总结，发表此篇：一，平时必须有一个好的睡眠，每天睡眠请保持在8个小时左右。注：
这是你学习的基础也是好的生活的习惯。二，每天早上起来时说一些鼓励自己的话。千万不要气馁。不要唠叨太难。注：
：它会给你学习鼓励和减少学习压力。三，一定要定每天看书时间，开始时采用循序渐进（如：第1天2个小时，慢慢增加）注：
养成一个好的习惯只要一个星期。四，学习时找一个安静的位置，请摘下你的表。你会觉得学习也会如此之快。
注：它会让你注意力集中，忘记时间缓慢。五，自己有空多去书店，看一看学习相关的辅导书。注：还是为培养你
增加学习兴趣和减轻学习难度。也是一种好的习惯。六，对你的欲望（如：上网，购物等）请采取控制成减函数递减。
注：提高你的自制力，也能让你的饭碗成增函数。七，秘籍：
：所谓志同道合，三人行必有我师，你的兄弟（girl）里别忘记多点爱学习的哟。！最后请各位学友多多交流！100Test下
载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问
www.100test.com