

我的最佳学习方法和记忆补脑法 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/172/2021_2022__E6_88_91_E7_9A_84_E6_9C_80_E4_c73_172826.htm 学习方法：1，准备一个本子就是作业本，把书看一遍，然后就默写书中的章节，具体的说就是书中的前面的目录呀，一定要记住并默写出来，2，然后睡觉的时候就回忆一下，各个章节的东西，不要紧的，回忆多少算多少，至少要漠漠糊糊的感觉你要的内容大概是在书本的左边还是右边。3，这样每天回忆一下各个目录，然后往里面装东西，就像我们搞建筑一样，框架有了，随便装点东西就可以了，4，记的差不多了（大概花5个晚上就可以记住了）然后记住个小节的文章的开头的那几个字或者几句话。一本书下来，你就心中有数了。别忘了记住后把你的心得也告诉我 记忆补脑法：在头脑发胀或者有心不在研的时候，我告诉大家最简单而见效的好方法 做倒立一分钟，我就是这样做的，找个墙壁，然后双手放到地上，头朝下，脚一挺直往后面一抬，就做好倒立了，不动，慢慢的呼吸1分钟，很见效的，马上你又很大兴奋的因为我们给大脑补充了一次氧气。 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