

記憶小秘方

- 1 睡眠充足、心情愉快，把記憶當成一件有趣的事。
- 2 書桌除必要的書本及文具外，避免放置與學習材料無關的東西，以免分心。
- 3 在記憶之前，先要明白內容的意義，才能真正的記住。
- 4 重要的資料，可放在讀書時間的最先或最後記憶。
- 5 給自己時間限制，大腦就會集中精神，全力以赴。
- 6 配合動作和手勢，想像書本內容中的情景，會有助記憶。
- 7 記憶時，手寫口誦，眼看耳聽，多感官並用，可幫助記憶。
- 8 讀完一個段落後，反問自己：「我學了些什麼？」
- 9 學過的知識，經常複習，自能熟能生巧。