

集中精神 的要領



- 1 保持環境的寧靜。
- 2 將書桌整理乾淨。
- 3 自我規定讀書的地點和時間。
- 4 不可邊看電視或邊聽收音機，以免分心。
- 5 讀書前不要吃得過飽。
- 6 睡眠充足，保持飽滿的精神狀態。
- 7 專注心思在課本上，不去想與課本無關的事。

