一、掌握最佳复习时间间隔：351-351复习法记忆保持曲线，踩在遗忘时间点及时复习3/5/10小时，3/5/10天，六个时间点复习第一天白天：预习第一遍第一天晚上：复习第二遍第三天：复习第三遍第五天：复习第四遍二、先搭框架，再啃难点：整体复习法知识-学习时间曲线：前期平缓（看第一遍时），后期极速抬升（复习时）原理：滚雪球，机油的知识储备越丰富，进一步学习就越轻松。你越擅长某个领域，大脑中与此领域相关的【神经元连接】就越丰富，【神经元连接】越丰富，【新连接】的建立就越容易。【整体复习法】利用曲线的原理，来加速曲线变陡的过程，更早地进入效率爆发期通读整体，切忌死磕。标记难点，逐一攻克。【看书时】第一步：学基础，搭框架。快速通读书籍，不死嗑难点，有意识地构建知识框架，大量铺设神经元链接。第二步：挑重点，啃难点。掌握框架，预测考试重点。并利用已熟悉的基础知识去逐一突破难点。【背诵时】第一步：战略性跳过。不要一想不起来就翻书。先跳过，继续回忆后续内容。第二步：整体性回忆。等整个章节都回忆完了，再回想遗忘的部分。【强化记忆法】三、利用【刺激】强化记忆：夸张化联想回忆下，人生中哪些事情让你记忆最深刻？利用这一原理：将所学知识夸张化联想：疯狂、古怪、滑稽、荒诞、反逻辑四、调用【感官】强化记忆：多重备份法亚历山大.鲁利亚《记忆大师的心灵》：把脑海中输入的信息，生成相应的图像，并且这些图像都极为清晰细致，像一张超高分辨率的图片。此外，他还会给这些图片附上其他的感官感受，四周声音，鼻子气味，尝到的味道。何为感官化：学习新知识时，利用人体视觉、听觉、味觉、嗅觉、触觉，分别去认知同一个事物。将一个知识分别从五个感官备份，该知识就像上了五重保险。五、记忆的误区：不能只图快，稳定和准确更重要记忆要素：①速度 ②耐力 ③精确度 ④实用性局部最优不一定全局最优，所以要平衡好上面四者的关系，达到记忆最优化