



學問的基礎原則

知照的學趣



做真正有用实事

- 提高效率

- 微观的效率——我足够专注了吗
- 宏观的效率——当下补这个知识点是否收益最高



清意休逸，勞逸結合

● 可以给每个事情一个固定的时间

别装模
作样地
学习了。



知识的掌握

学习的基本准则

- 做真正有用的事
- 提高效率
 - 微观的效率——我足够专注了吗
 - 宏观的效率——当下补这个知识点是否收益最高
- 注意休/息，劳逸结合
- 可以给每个事情一个固定的时间



知识的掌握

物理 & 数学