

## 人状态

保证充足睡眠 适当锻炼

身体

相信自己 • 别看得太重,也别看得太轻

心理

## 个人状态

- 身体
  - 保证充足睡眠
  - 适当锻炼
- 心理
  - 相信自己
  - 别看得太重,也别看得太轻

知识的掌握学习的基本准则

