



人財盡

- 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

# 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

