

# How to learn

- 学习前
  - 思考内在动机 赋予正反意义
  - 选取学习材料 难易比一比五
  - 利用软件记录过程
  - 渡过平台保持耐心
  - 预习材料获得疑惑
  - 逐步突破保持好奇
- 学习中
  - 交替安排任务
  - 高中低休循环
  - 适当切换场景
  - 设定具体指标
  - 专注阅读理解
  - 结合声音媒体
  - 加入个人情感
  - 定义分类比较
  - 记录简洁想法
  - 简化说明术语
  - 阶段复述总结
  - 回顾修正不足
  - 教学讨论探索
  - 找寻想法关联
- 学习后
  - 整理制作闪卡
  - 二十而测试
  - 练习应用创造
  - 写作整理输出