**抗压抑指南 第二版**

不要长时间躺着 该起来起来该睡觉睡觉

洗热水澡🛀

做家务🧹

到楼下散步或者跑步🏃‍♀‍

打坐冥想🧘‍♀‍

**我的超级学习法**

重复 加强记忆（人脑有记忆丢失的特点）

不需要学很多暂时不需要的东西 关键是知道如何快速找到它们

定理和规律 混沌与不确定

局部-整体-局部

以有趣的内容（案例）作为切入点 以兴趣作为驱动力（局部整体法）

奖励驱动 心境开朗 惩罚鞭打 心境阴郁

长句分子句 字句分成分

识别系统中的参与元素 然后整理关系 协作公式（图像记忆法）

目标向导 - 学习归纳总结推理 - 即时反馈

神奇的关键字

录下自己的行为（谈吐 举止 表情）

忌妄图记下书中所有内容细节 只需要慢慢体会那些对自己有用的信息（低效率的整体局部法）