

Objective

今天上的课程就是关于脑神经科学，感觉到高大上。能够学习今天老师的精彩分享，感觉深有体会，我觉得会运用在以后的学习和生活之中，从现在开始我把今天上课的主要内容，进了一点小的笔记，留在下面，供自己以后参考，学习。

大脑不喜欢思考

决策太痛苦

决策是记忆组成的结果，而不是思考得出

练习为了获得更多的知识点，为了能够记忆起来。

未知无法解释未知。

高效学习：故事连接 套路成果

练习促成知识的迁移。

高频的小套路。

找最厉害的人，而不是高一级的人，找到他的小套路。

基于自己的笔迹从新做出一个个小的套路。

练习中套路。

笔迹分享到博客，也就是知识的迁移，形成回路。

不明白大脑运作，自学是低下的。

脑的学习模式。

脑：分为左右脑 理论：蜜蜂 苍蝇。

再来，讲作息

早上读书 低效

早上画重点 高效

利用大脑的模式

* Reflective

今天的心情满不错的，蛮有收获，跟同学们一起学习，同学们都很好，问了很多问题，他们都很乐意的帮我解答。老师也很有耐心的帮我们答疑。