

始终保持背景声音

- 无论你在做什么，始终保持背景声音。
- 播放播客、YouTube 视频或音乐。
- 左右耳机交替使用，给耳朵休息的机会。
- 专注与分心并不是由是否有背景声音决定的。有时没有声音时，你依然会分心。
- 尝试在几个月内持续保持背景声音。
- 对于语言学习，它尤其有帮助。
- 这就像在课堂上——当你专注于黑板时，老师的背景声音也在存在。你的学习效果取决于你的参与度。