\*Những Kiến Thức tâm đắc của bài học và học.

-Tư duy của não bộ chúng ta có thể rèn được giúp não bộ của ta phát triển hơn về việc học

-Nguyên lý của việc học rất quan trọng với bản thân giúp bản thân phát triển và hoàn thiện hơn

-trí nhớ của ta có ngắn hạn và dài hạn

ngắn hạn: giúp ta sử lý những thứ cần xử lý trước

dài hạn: là như kho lưu trữ như một bảo tàng được phân bổ khắp nơi trong não.

-có những phương pháp và kỹ thuật riêng cho bản thân ví dụ như:

+mẹo học nhanh

+thiết lập sơ đồ tư duy

+ghi chú

+tạo động lực

+tự kiểm tra bản tân

+phân bổ bài học

\*ứng dụng thực tiễn

-mỗi ngày sẽ đọc sách nhiều và ghi nhớ nhiều cho não bộ

-cố gắn phân chia những bài học quan trọng và không quan trọng thành những bài riêng

-thiết lặp được giờ giấc làm và học đi đôi với nhau

-tạo ra được thời gian hợp lý để tinh thần luôn ở mức cao nhất