

《超級記憶力（CD版）.》

图书基本信息

书名：《超級記憶力（CD版）.》

13位ISBN编号：9789572872215

10位ISBN编号：9572872214

出版时间：20030501

出版社：希望地

作者：廖閱鵬

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《超級記憶力（CD版）.》

內容概要

每次以一個小時為學習單元，先將閱讀材料準備好，保持身體姿勢輕鬆舒適，戴上耳機，調好適當音量，雙腦同步音效的聲音不必大，比若隱若現再大聲一點即可。然後一邊聽，一邊閱讀，你會自然而然進入非常適合學習、記憶、理解的意識狀態，高度專注，因而產生絕佳的學習效果。五十分鐘後會提醒你休息，這時利用十分鐘時間去伸展身體、上廁所、補充水分或吃東西，然後再進入第二個學習單元。記住！你的讀書效率越高，就能用更少的時間達成更棒的效果。

《超級記憶力（CD版）.》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com