

记忆力下降

2020-12-11 18:17 - Yulinyi

状态:	新建		
优先级:	普通		
Share Type:	感悟	IsPublic:	是

描述

现在的记忆力真是都不如从前了，现在要记住一个东西或一个知识点好难啊，看书都能看懂，但是看完就忘完；记不住。咋整???

有没有什么办法提高一下记忆力呢，还是说内心的杂事情太多，不够专注所致。

以前想问题的时候，感觉就像有个草稿本一样，有多少之前步骤都能想起；现在思考问题的时候，能回想一到两步就感觉很困难，这退化真是很明显；

当然，这也许这就是岁月带给我们每个人的。

但是，在我这里，我要想办法去改变！因为我不允许自己做一个俗人，更不允许自己做一个庸人！不然那样自己会bian

是的，我说了就会想办法去改变。

历史记录

#1 - 2025-03-19 15:17 - Yulinyi

- Share Type 被设置为 感悟