

健康管理师备考：知识点太多记不住怎么办？

| | |
|------|------------------------|
| 产品名称 | 健康管理师备考：知识点太多记不住怎么办？ |
| 公司名称 | 爱迪优（北京）教育科技有限公司 |
| 价格 | .00/个 |
| 规格参数 | |
| 公司地址 | 北京市朝阳区朝阳门外大街甲6号4层1座401 |
| 联系电话 | 15811586395 |

产品详情

有学员问，老师，知识点太多记不住怎么办？相信这也是大部分考生所面临的备考难题。为了帮助参加健康管理师考试的考生更加有效的备考，爱迪优小编整理以下内容来帮助大家更快更高效的记忆知识点，希望对您有帮助！

1、听课做笔记进行记忆

大家都知道好记性不如烂笔头，可见动手做笔记的重要性。在备考健康管理师考试的考生中，一般是上班族，平时繁琐事情较多，精力也有限，重要的是记忆力都有一定程度的下降，不动手仅凭大脑去记忆，显然是有点吃力的，所以建议大家在听课时一定要亲自动手做笔记！

做笔记的时候把关键知识点进行系统整理，听完课后就返回来看看笔记，重点理解记忆，做一次笔记相当于复习一回，做完再返回来看，相当于再次复习，看的次数多了也就记得差不多了。

2、归纳整理记忆

在学习过程中要学会总结归纳，比如很多有规律性的内容，在学习过程中就一点点进行归纳、对比，然后通过联想、画表、找异同点等方式来进行记忆。

3、关键词/回忆法记忆

回忆法记忆：每天早上或者晚上睡觉前都回忆一下自己所学的内容，如果有没有记住的，要及时去复习。

滚动学习记忆法：在回忆法的基础上，学习的时候把前天所学进行复习巩固，这样反复看，反复记，还能忘记吗？