활동지 · Student Wyckoff · 나의 하루

개인 학습 기록과 양식

게시일: 2026-10-25

혼자 공부할 때 자료, 멈춘 위치, 도움 없이 설명한 내용, 열린 질문을 남깁니다. 여러 기록에서 반복되는 장애물을 찾고 이를 줄이는 방법 하나를 시험합니다.

개인 학습 일기는 학교나 기관의 필수 실습·훈련 기록과 다릅니다. 지정 양식이 필요하면 기관 요구를 따르며 아래 자유 표로 대체하지 마세요.

이름 / 프로젝트: _____

빈칸에 자신의 예시를 작성하세요.

날짜와 사건	관찰한 결과	내 설명	다음 실험
월요일, 학습	힌트 없이 예제 두 개	세 번째 유형은 아직 모호함	비슷한 예제 하나 살피기
화요일, 프로젝트	도표 초안 완성	미리 만든 목록이 도움	연결 관계 검토 요청
금요일, 돌아보기	세 번의 짧은 학습	아침에 시작하기 더 쉬움	다음 주도 그 시간 비우기

출처

- The Open University - Reflective learning
  https://help.open.ac.uk/strategic-study-techniques/reflective-learning
- UC Berkeley Greater Good in Action - Gratitude Journal
  https://ggia.berkeley.edu/practice/gratitude_journal
- APA Dictionary of Psychology - Self-reflection
  https://dictionary.apa.org/self-reflection
- The Open University - What is reflection?
  https://www.open.edu/openlearn/education-development/learning-how-learn/content-section-9.2
- И. Н. Семенов, К. С. Серегин - Рефлексивность личности и мышления субъекта, НИУ ВШЭ
  https://publications.hse.ru/chapters/751517696

Student Wyckoff · https://studentwyckoffshop.app/ko/blog/2026-10-25/reflection-and-personal-journal#learning-log