练习表 · Student Wyckoff · 我的一天

成就日记：留下证据

发布日期: 2026-10-25

成就不只指重大胜利。完成一道例题、及时提问、漏学后重新开始，都可以记录。写出行动与结果标志。儿童可以简短写画；与他自己的上一步比较，不与别人的排名比较。

姓名 / 项目: _____

请在空白行填写自己的例子。

日期	做了什么	观察到的结果	学到了什么	下一步
示例：周一	独立完成两道题	两份解答均已检查	发现第二题多做了一步	再试一道例题

来源

- 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/zh/blog/2026-10-25/reflection-and-personal-journal#achievement-diary