练习表 · Student Wyckoff · 我的一天

小学一年级成长成就日记：个人记录表

发布日期: 2026-10-25

刚上小学时，关于一件学到的事，写一句短记录或画一幅画就足够了。成人可以读出提示，但保留孩子自己的表达。把今天的一步与以前的经验比较，例如独立整理书包、检查两道答案。这个用途不需要星级奖励，也不需要与同学比较。

另附的可打印记录表包含日期、小成就、例子或图画、获得的支持和下一步。这是孩子的个人日记。正式成长档案的栏目和评价规则需要与学校商定；这份自愿使用的表格不会自动替代学校要求。

姓名 / 项目: _____

请在空白行填写自己的例子。

日期	我的小成就	我的例子 / 图画	什么帮助了我	接下来想尝试什么
示例：周一	自己检查了书包	展示物品清单	门边的提醒	明天再检查一次

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#first-school-achievement-journal