练习表 · Student Wyckoff · 我的一天

个人学习日记与记录模板

发布日期: 2026-10-25

自学时保存材料、停止位置、能够不靠提示解释的内容和一个未解问题。多次记录后寻找反复出现的障碍，测试一种减少它的方法。

个人学习日记与学校或机构要求的实习、培训记录不同。如果需要规定表格，应遵循本机构要求；下面的自由表格不能替代。

姓名 / 项目: _____

请在空白行填写自己的例子。

日期与事件	观察到的结果	我的解释	下次实验
周一，学习	两道例题无需提示	第三类还不理解	分析一道类似例题
周二，项目	图示草稿完成	预先列提纲有帮助	请人检查连接关系
周五，回顾	三次短学习	早上更容易开始	下周保留这一时段

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