|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **学习日期** | **学习内容** | **短期记忆复习周期** | | | **长期记忆复习周期（复习后打钩）** | | | | | | | |
| **5**  **分钟** | **30**  **分钟** | **12**  **小时** | **1天** | **2天** | **4天** | **7天** | **15天** | **1**  **个月** | **3**  **个月** | **6**  **个月** |
| **1** | 月 日 |  | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **2** | 月 日 |  | 2 | 2 | 2 | 1 | - | - | - | - | - | - | - |
| **3** | 月 日 |  | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | - | - | - | - | - | - |
| **4** | 月 日 |  | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | - | - | - | - | - | - |
| **5** | 月 日 |  | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 1 | - | - | - | - | - |
| **6** | 月 日 |  | 6 | 6 | 6 | 5 | 4 | 2 | - | - | - | - | - |
| **7** | 月 日 |  | 7 | 7 | 7 | 6 | 5 | 3 | - | - | - | - | - |
| **8** | 月 日 |  | 8 | 8 | 8 | 7 | 6 | 4 | 1 | - | - | - | - |
| **9** | 月 日 |  | 9 | 9 | 9 | 8 | 7 | 5 | 2 | - | - | - | - |
| **10** | 月 日 |  | 10 | 10 | 10 | 9 | 8 | 6 | 3 | - | - | - | - |
| **11** | 月 日 |  | 11 | 11 | 11 | 10 | 9 | 7 | 4 | - | - | - | - |
| **12** | 月 日 |  | 12 | 12 | 12 | 11 | 10 | 8 | 5 | - | - | - | - |
| **13** | 月 日 |  | 13 | 13 | 13 | 12 | 11 | 9 | 6 | - | - | - | - |
| **14** | 月 日 |  | 14 | 14 | 14 | 13 | 12 | 10 | 7 | - | - | - | - |
| **15** | 月 日 |  | 15 | 15 | 15 | 14 | 13 | 11 | 8 | - | - | - | - |
| **16** | 月 日 |  | 16 | 16 | 16 | 15 | 14 | 12 | 9 | 1 | - | - | - |

艾宾浩斯遗忘曲线

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **学习日期** | **学习内容** | **短期记忆复习周期** | | | **长期记忆复习周期（复习后打钩）** | | | | | | | |
| **5**  **分钟** | **30**  **分钟** | **12**  **小时** | **1天** | **2天** | **4天** | **7天** | **15天** | **1**  **个月** | **3**  **个月** | **6**  **个月** |
|  | 月 日 |  | 17 | 17 | 17 | 16 | 15 | 13 | 10 | 2 | - | - | - |
|  | 月 日 |  | 18 | 18 | 18 | 17 | 16 | 14 | 11 | 3 | - | - | - |
|  | 月 日 |  | 19 | 19 | 19 | 18 | 17 | 15 | 12 | 4 | - | - | - |
|  | 月 日 |  | 20 | 20 | 20 | 19 | 18 | 16 | 13 | 5 | - | - | - |
|  | 月 日 |  | 21 | 21 | 21 | 20 | 19 | 17 | 14 | 6 | - | - | - |
|  | 月 日 |  | 22 | 22 | 22 | 21 | 20 | 18 | 15 | 7 | - | - | - |
|  | 月 日 |  | 23 | 23 | 23 | 22 | 21 | 19 | 16 | 8 | - | - | - |
|  | 月 日 |  | 24 | 24 | 24 | 23 | 22 | 20 | 17 | 9 | - | - | - |
|  | 月 日 |  | 25 | 25 | 25 | 24 | 23 | 21 | 18 | 10 | - | - | - |
|  | 月 日 |  | 26 | 26 | 26 | 25 | 24 | 22 | 19 | 11 | - | - | - |
|  | 月 日 |  | 27 | 27 | 27 | 26 | 25 | 23 | 20 | 12 | - | - | - |
|  | 月 日 |  | 28 | 28 | 28 | 27 | 26 | 24 | 21 | 13 | - | - | - |
|  | 月 日 |  | 29 | 29 | 29 | 28 | 27 | 25 | 22 | 14 | - | - | - |
|  | 月 日 |  | 30 | 30 | 30 | 29 | 28 | 26 | 23 | 15 | - | - | - |
|  | 月 日 |  | 31 | 31 | 31 | 30 | 29 | 27 | 24 | 16 | 1 | - | - |
|  | 月 日 |  | 32 | 32 | 32 | 31 | 30 | 28 | 25 | 17 | 2 | - | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **学习日期** | **学习内容** | **短期记忆复习周期** | | | **长期记忆复习周期（复习后打钩）** | | | | | | | |
| **5**  **分钟** | **30**  **分钟** | **12**  **小时** | **1天** | **2天** | **4天** | **7天** | **15天** | **1**  **个月** | **3**  **个月** | **6**  **个月** |
| **33** | 月 日 |  | 33 | 33 | 33 | 32 | 31 | 29 | 26 | 18 | 3 | - | - |
| **34** | 月 日 |  | 34 | 34 | 34 | 33 | 32 | 30 | 27 | 19 | 4 | - | - |
| **35** | 月 日 |  | 35 | 35 | 35 | 34 | 33 | 31 | 28 | 20 | 5 | - | - |
| **36** | 月 日 |  | 36 | 36 | 36 | 35 | 34 | 32 | 29 | 21 | 6 | - | - |
| **37** | 月 日 |  | 37 | 37 | 37 | 36 | 35 | 33 | 30 | 22 | 7 | - | - |
| **38** | 月 日 |  | 38 | 38 | 38 | 37 | 36 | 34 | 31 | 23 | 8 | - | - |
| **39** | 月 日 |  | 39 | 39 | 39 | 38 | 37 | 35 | 32 | 24 | 9 | - | - |
| **40** | 月 日 |  | 40 | 40 | 40 | 39 | 38 | 36 | 33 | 25 | 10 | - | - |
| **41** | 月 日 |  | 41 | 41 | 41 | 40 | 39 | 37 | 34 | 26 | 11 | - | - |
| **42** | 月 日 |  | 42 | 42 | 42 | 41 | 40 | 38 | 35 | 27 | 12 | - | - |
| **43** | 月 日 |  | 43 | 43 | 43 | 42 | 41 | 39 | 36 | 28 | 13 | - | - |
| **44** | 月 日 |  | 44 | 44 | 44 | 43 | 42 | 40 | 37 | 29 | 14 | - | - |
| **45** | 月 日 |  | 45 | 45 | 45 | 44 | 43 | 41 | 38 | 30 | 15 | - | - |
| **46** | 月 日 |  | 46 | 46 | 46 | 45 | 44 | 42 | 39 | 31 | 16 | - | - |
| **47** | 月 日 |  | 47 | 47 | 47 | 46 | 45 | 43 | 40 | 32 | 17 | - | - |
| **48** | 月 日 |  | 48 | 48 | 48 | 47 | 46 | 44 | 41 | 33 | 18 | - | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **学习日期** | **学习内容** | **短期记忆复习周期** | | | **长期记忆复习周期（复习后打钩）** | | | | | | | |
| **5**  **分钟** | **30**  **分钟** | **12**  **小时** | **1天** | **2天** | **4天** | **7天** | **15天** | **1**  **个月** | **3**  **个月** | **6**  **个月** |
| **49** | 月 日 |  | 49 | 49 | 49 | 48 | 47 | 45 | 42 | 34 | 19 | - | - |
| **50** | 月 日 |  | 50 | 50 | 50 | 49 | 48 | 46 | 43 | 35 | 20 | - | - |
| **51** | 月 日 |  | 51 | 51 | 51 | 50 | 49 | 47 | 44 | 36 | 21 | - | - |
| **52** | 月 日 |  | 52 | 52 | 52 | 51 | 50 | 48 | 45 | 37 | 22 | - | - |
| **53** | 月 日 |  | 53 | 53 | 53 | 52 | 51 | 49 | 46 | 38 | 23 | - | - |
| **54** | 月 日 |  | 54 | 54 | 54 | 53 | 52 | 50 | 47 | 39 | 24 | - | - |
| **55** | 月 日 |  | 55 | 55 | 55 | 54 | 53 | 51 | 48 | 40 | 25 | - | - |
| **56** | 月 日 |  | 56 | 56 | 56 | 55 | 54 | 52 | 49 | 41 | 26 | - | - |
| **57** | 月 日 |  | 57 | 57 | 57 | 56 | 55 | 53 | 50 | 42 | 27 | - | - |
| **58** | 月 日 |  | 58 | 58 | 58 | 57 | 56 | 54 | 51 | 43 | 28 | - | - |
| **59** | 月 日 |  | 59 | 59 | 59 | 58 | 57 | 55 | 52 | 44 | 29 | - | - |
| **60** | 月 日 |  | 60 | 60 | 60 | 59 | 58 | 56 | 53 | 45 | 30 | - | - |
| **61** | 月 日 |  | 61 | 61 | 61 | 60 | 59 | 57 | 54 | 46 | 31 | - | - |
| **62** | 月 日 |  | 62 | 62 | 62 | 61 | 60 | 58 | 55 | 47 | 32 | - | - |
| **63** | 月 日 |  | 63 | 63 | 63 | 62 | 61 | 59 | 56 | 48 | 33 | - | - |
| **64** | 月 日 |  | 64 | 64 | 64 | 63 | 62 | 60 | 57 | 49 | 34 | - | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **65** | 月 日 |  | 65 | 65 | 65 | 64 | 63 | 61 | 58 | 50 | 35 | - | - |
| **66** | 月 日 |  | 66 | 66 | 66 | 65 | 64 | 62 | 59 | 51 | 36 | - | - |
| **67** | 月 日 |  | 67 | 67 | 67 | 66 | 65 | 63 | 60 | 52 | 37 | - | - |
| **68** | 月 日 |  | 68 | 68 | 68 | 67 | 66 | 64 | 61 | 53 | 38 | - | - |
| **69** | 月 日 |  | 69 | 69 | 69 | 68 | 67 | 65 | 62 | 54 | 39 | - | - |
| **70** | 月 日 |  | 70 | 70 | 70 | 69 | 68 | 66 | 63 | 55 | 40 | - | - |
| **71** | 月 日 |  | 71 | 71 | 71 | 70 | 69 | 67 | 64 | 56 | 41 | - | - |
| **72** | 月 日 |  | 72 | 72 | 72 | 71 | 70 | 68 | 65 | 57 | 42 | - | - |
| **73** | 月 日 |  | 73 | 73 | 73 | 72 | 71 | 69 | 66 | 58 | 43 | - | - |
| **74** | 月 日 |  | 74 | 74 | 74 | 73 | 72 | 70 | 67 | 59 | 44 | - | - |
| **75** | 月 日 |  | 75 | 75 | 75 | 74 | 73 | 71 | 68 | 60 | 45 | - | - |
| **76** | 月 日 |  | 76 | 76 | 76 | 75 | 74 | 72 | 69 | 61 | 46 | - | - |
| **77** | 月 日 |  | 77 | 77 | 77 | 76 | 75 | 73 | 70 | 62 | 47 | - | - |
| **78** | 月 日 |  | 78 | 78 | 78 | 77 | 76 | 74 | 71 | 63 | 48 | - | - |
| **79** | 月 日 |  | 79 | 79 | 79 | 78 | 77 | 75 | 72 | 64 | 49 | - | - |
| **80** | 月 日 |  | 80 | 80 | 80 | 79 | 78 | 76 | 73 | 65 | 50 | - | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **学习日期** | **学习内容** | **短期记忆复习周期** | | | **长期记忆复习周期（复习后打钩）** | | | | | | | |
| **5**  **分钟** | **30**  **分钟** | **12**  **小时** | **1天** | **2天** | **4天** | **7天** | **15天** | **1**  **个月** | **3**  **个月** | **6**  **个月** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **学习日期** | **学习内容** | **短期记忆复习周期** | | | **长期记忆复习周期（复习后打钩）** | | | | | | | |
| **5**  **分钟** | **30**  **分钟** | **12**  **小时** | **1天** | **2天** | **4天** | **7天** | **15天** | **1**  **个月** | **3**  **个月** | **6**  **个月** |
| **81** | 月 日 |  | 81 | 81 | 81 | 80 | 79 | 77 | 74 | 66 | 51 | - | - |
| **82** | 月 日 |  | 82 | 82 | 82 | 81 | 80 | 78 | 75 | 67 | 52 | - | - |
| **83** | 月 日 |  | 83 | 83 | 83 | 82 | 81 | 79 | 76 | 68 | 53 | - | - |
| **84** | 月 日 |  | 84 | 84 | 84 | 83 | 82 | 80 | 77 | 69 | 54 | - | - |
| **85** | 月 日 |  | 85 | 85 | 85 | 84 | 83 | 81 | 78 | 70 | 55 | - | - |
| **86** | 月 日 |  | 86 | 86 | 86 | 85 | 84 | 82 | 79 | 71 | 56 | - | - |
| **87** | 月 日 |  | 87 | 87 | 87 | 86 | 85 | 83 | 80 | 72 | 57 | - | - |
| **88** | 月 日 |  | 88 | 88 | 88 | 87 | 86 | 84 | 81 | 73 | 58 | - | - |
| **89** | 月 日 |  | 89 | 89 | 89 | 88 | 87 | 85 | 82 | 74 | 59 | - | - |
| **90** | 月 日 |  | 90 | 90 | 90 | 89 | 88 | 86 | 83 | 75 | 60 | - | - |
| **91** | 月 日 |  | 91 | 91 | 91 | 90 | 89 | 87 | 84 | 76 | 61 | 1 | - |
| **92** | 月 日 |  | 92 | 92 | 92 | 91 | 90 | 88 | 85 | 77 | 62 | 2 | - |
| **93** | 月 日 |  | 93 | 93 | 93 | 92 | 91 | 89 | 86 | 78 | 63 | 3 | - |
| **94** | 月 日 |  | 94 | 94 | 94 | 93 | 92 | 90 | 87 | 79 | 64 | 4 | - |
| **95** | 月 日 |  | 95 | 95 | 95 | 94 | 93 | 91 | 88 | 80 | 65 | 5 | - |
| **96** | 月 日 |  | 96 | 96 | 96 | 95 | 94 | 92 | 89 | 81 | 66 | 6 | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **学习日期** | **学习内容** | **短期记忆复习周期** | | | **长期记忆复习周期（复习后打钩）** | | | | | | | |
| **5**  **分钟** | **30**  **分钟** | **12**  **小时** | **1天** | **2天** | **4天** | **7天** | **15天** | **1**  **个月** | **3**  **个月** | **6**  **个月** |
| **97** | 月 日 |  | 97 | 97 | 97 | 96 | 95 | 93 | 90 | 82 | 67 | 7 | - |
| **98** | 月 日 |  | 98 | 98 | 98 | 97 | 96 | 94 | 91 | 83 | 68 | 8 | - |
| **99** | 月 日 |  | 99 | 99 | 99 | 98 | 97 | 95 | 92 | 84 | 69 | 9 | - |
| **100** | 月 日 |  | 100 | 100 | 100 | 99 | 98 | 96 | 93 | 85 | 70 | 10 | - |
| **101** | 月 日 |  | 101 | 101 | 101 | 100 | 99 | 97 | 94 | 86 | 71 | 11 | - |
| **102** | 月 日 |  | 102 | 102 | 102 | 101 | 100 | 98 | 95 | 87 | 72 | 12 | - |
| **103** | 月 日 |  | 103 | 103 | 103 | 102 | 101 | 99 | 96 | 88 | 73 | 13 | - |
| **104** | 月 日 |  | 104 | 104 | 104 | 103 | 102 | 100 | 97 | 89 | 74 | 14 | - |
| **105** | 月 日 |  | 105 | 105 | 105 | 104 | 103 | 101 | 98 | 90 | 75 | 15 | - |
| **106** | 月 日 |  | 106 | 106 | 106 | 105 | 104 | 102 | 99 | 91 | 76 | 16 | - |
| **107** | 月 日 |  | 107 | 107 | 107 | 106 | 105 | 103 | 100 | 92 | 77 | 17 | - |
| **108** | 月 日 |  | 108 | 108 | 108 | 107 | 106 | 104 | 101 | 93 | 78 | 18 | - |
| **109** | 月 日 |  | 109 | 109 | 109 | 108 | 107 | 105 | 102 | 94 | 79 | 19 | - |
| **110** | 月 日 |  | 110 | 110 | 110 | 109 | 108 | 106 | 103 | 95 | 80 | 20 | - |
| **111** | 月 日 |  | 111 | 111 | 111 | 110 | 109 | 107 | 104 | 96 | 81 | 21 | - |
| **112** | 月 日 |  | 112 | 112 | 112 | 111 | 110 | 108 | 105 | 97 | 82 | 22 | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **学习日期** | **学习内容** | **短期记忆复习周期** | | | **长期记忆复习周期（复习后打钩）** | | | | | | | |
| **5**  **分钟** | **30**  **分钟** | **12**  **小时** | **1天** | **2天** | **4天** | **7天** | **15天** | **1**  **个月** | **3**  **个月** | **6**  **个月** |
| **113** | 月 日 |  | 113 | 113 | 113 | 112 | 111 | 109 | 106 | 98 | 83 | 23 | - |
| **114** | 月 日 |  | 114 | 114 | 114 | 113 | 112 | 110 | 107 | 99 | 84 | 24 | - |
| **115** | 月 日 |  | 115 | 115 | 115 | 114 | 113 | 111 | 108 | 100 | 85 | 25 | - |
| **116** | 月 日 |  | 116 | 116 | 116 | 115 | 114 | 112 | 109 | 101 | 86 | 26 | - |
| **117** | 月 日 |  | 117 | 117 | 117 | 116 | 115 | 113 | 110 | 102 | 87 | 27 | - |
| **118** | 月 日 |  | 118 | 118 | 118 | 117 | 116 | 114 | 111 | 103 | 88 | 28 | - |
| **119** | 月 日 |  | 119 | 119 | 119 | 118 | 117 | 115 | 112 | 104 | 89 | 29 | - |
| **120** | 月 日 |  | 120 | 120 | 120 | 119 | 118 | 116 | 113 | 105 | 90 | 30 | - |
| **121** | 月 日 |  | 121 | 121 | 121 | 120 | 119 | 117 | 114 | 106 | 91 | 31 | - |
| **122** | 月 日 |  | 122 | 122 | 122 | 121 | 120 | 118 | 115 | 107 | 92 | 32 | - |
| **123** | 月 日 |  | 123 | 123 | 123 | 122 | 121 | 119 | 116 | 108 | 93 | 33 | - |
| **124** | 月 日 |  | 124 | 124 | 124 | 123 | 122 | 120 | 117 | 109 | 94 | 34 | - |
| **125** | 月 日 |  | 125 | 125 | 125 | 124 | 123 | 121 | 118 | 110 | 95 | 35 | - |
| **126** | 月 日 |  | 126 | 126 | 126 | 125 | 124 | 122 | 119 | 111 | 96 | 36 | - |
| **127** | 月 日 |  | 127 | 127 | 127 | 126 | 125 | 123 | 120 | 112 | 97 | 37 | - |
| **128** | 月 日 |  | 128 | 128 | 128 | 127 | 126 | 124 | 121 | 113 | 98 | 38 | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **学习日期** | **学习内容** | **短期记忆复习周期** | | | **长期记忆复习周期（复习后打钩）** | | | | | | | |
| **5**  **分钟** | **30**  **分钟** | **12**  **小时** | **1天** | **2天** | **4天** | **7天** | **15天** | **1**  **个月** | **3**  **个月** | **6**  **个月** |
| **129** | 月 日 |  | 129 | 129 | 129 | 128 | 127 | 125 | 122 | 114 | 99 | 39 | - |
| **130** | 月 日 |  | 130 | 130 | 130 | 129 | 128 | 126 | 123 | 115 | 100 | 40 | - |
| **131** | 月 日 |  | 131 | 131 | 131 | 130 | 129 | 127 | 124 | 116 | 101 | 41 | - |
| **132** | 月 日 |  | 132 | 132 | 132 | 131 | 130 | 128 | 125 | 117 | 102 | 42 | - |
| **133** | 月 日 |  | 133 | 133 | 133 | 132 | 131 | 129 | 126 | 118 | 103 | 43 | - |
| **134** | 月 日 |  | 134 | 134 | 134 | 133 | 132 | 130 | 127 | 119 | 104 | 44 | - |
| **135** | 月 日 |  | 135 | 135 | 135 | 134 | 133 | 131 | 128 | 120 | 105 | 45 | - |
| **136** | 月 日 |  | 136 | 136 | 136 | 135 | 134 | 132 | 129 | 121 | 106 | 46 | - |
| **137** | 月 日 |  | 137 | 137 | 137 | 136 | 135 | 133 | 130 | 122 | 107 | 47 | - |
| **138** | 月 日 |  | 138 | 138 | 138 | 137 | 136 | 134 | 131 | 123 | 108 | 48 | - |
| **139** | 月 日 |  | 139 | 139 | 139 | 138 | 137 | 135 | 132 | 124 | 109 | 49 | - |
| **140** | 月 日 |  | 140 | 140 | 140 | 139 | 138 | 136 | 133 | 125 | 110 | 50 | - |
| **141** | 月 日 |  | 141 | 141 | 141 | 140 | 139 | 137 | 134 | 126 | 111 | 51 | - |
| **142** | 月 日 |  | 142 | 142 | 142 | 141 | 140 | 138 | 135 | 127 | 112 | 52 | - |
| **143** | 月 日 |  | 143 | 143 | 143 | 142 | 141 | 139 | 136 | 128 | 113 | 53 | - |
| **144** | 月 日 |  | 144 | 144 | 144 | 143 | 142 | 140 | 137 | 129 | 114 | 54 | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **学习日期** | **学习内容** | **短期记忆复习周期** | | | **长期记忆复习周期（复习后打钩）** | | | | | | | |
| **5**  **分钟** | **30**  **分钟** | **12**  **小时** | **1天** | **2天** | **4天** | **7天** | **15天** | **1**  **个月** | **3**  **个月** | **6**  **个月** |
| **145** | 月 日 |  | 145 | 145 | 145 | 144 | 143 | 141 | 138 | 130 | 115 | 55 | - |
| **146** | 月 日 |  | 146 | 146 | 146 | 145 | 144 | 142 | 139 | 131 | 116 | 56 | - |
| **147** | 月 日 |  | 147 | 147 | 147 | 146 | 145 | 143 | 140 | 132 | 117 | 57 | - |
| **148** | 月 日 |  | 148 | 148 | 148 | 147 | 146 | 144 | 141 | 133 | 118 | 58 | - |
| **149** | 月 日 |  | 149 | 149 | 149 | 148 | 147 | 145 | 142 | 134 | 119 | 59 | - |
| **150** | 月 日 |  | 150 | 150 | 150 | 149 | 148 | 146 | 143 | 135 | 120 | 60 | - |
| **151** | 月 日 |  | 151 | 151 | 151 | 150 | 149 | 147 | 144 | 136 | 121 | 61 | - |
| **152** | 月 日 |  | 152 | 152 | 152 | 151 | 150 | 148 | 145 | 137 | 122 | 62 | - |
| **153** | 月 日 |  | 153 | 153 | 153 | 152 | 151 | 149 | 146 | 138 | 123 | 63 | - |
| **154** | 月 日 |  | 154 | 154 | 154 | 153 | 152 | 150 | 147 | 139 | 124 | 64 | - |
| **155** | 月 日 |  | 155 | 155 | 155 | 154 | 153 | 151 | 148 | 140 | 125 | 65 | - |
| **156** | 月 日 |  | 156 | 156 | 156 | 155 | 154 | 152 | 149 | 141 | 126 | 66 | - |
| **157** | 月 日 |  | 157 | 157 | 157 | 156 | 155 | 153 | 150 | 142 | 127 | 67 | - |
| **158** | 月 日 |  | 158 | 158 | 158 | 157 | 156 | 154 | 151 | 143 | 128 | 68 | - |
| **159** | 月 日 |  | 159 | 159 | 159 | 158 | 157 | 155 | 152 | 144 | 129 | 69 | - |
| **160** | 月 日 |  | 160 | 160 | 160 | 159 | 158 | 156 | 153 | 145 | 130 | 70 | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **学习日期** | **学习内容** | **短期记忆复习周期** | | | **长期记忆复习周期（复习后打钩）** | | | | | | | |
| **5**  **分钟** | **30**  **分钟** | **12**  **小时** | **1天** | **2天** | **4天** | **7天** | **15天** | **1**  **个月** | **3**  **个月** | **6**  **个月** |
| **161** | 月 日 |  | 161 | 161 | 161 | 160 | 159 | 157 | 154 | 146 | 131 | 71 | - |
| **162** | 月 日 |  | 162 | 162 | 162 | 161 | 160 | 158 | 155 | 147 | 132 | 72 | - |
| **163** | 月 日 |  | 163 | 163 | 163 | 162 | 161 | 159 | 156 | 148 | 133 | 73 | - |
| **164** | 月 日 |  | 164 | 164 | 164 | 163 | 162 | 160 | 157 | 149 | 134 | 74 | - |
| **165** | 月 日 |  | 165 | 165 | 165 | 164 | 163 | 161 | 158 | 150 | 135 | 75 | - |
| **166** | 月 日 |  | 166 | 166 | 166 | 165 | 164 | 162 | 159 | 151 | 136 | 76 | - |
| **167** | 月 日 |  | 167 | 167 | 167 | 166 | 165 | 163 | 160 | 152 | 137 | 77 | - |
| **168** | 月 日 |  | 168 | 168 | 168 | 167 | 166 | 164 | 161 | 153 | 138 | 78 | - |
| **169** | 月 日 |  | 169 | 169 | 169 | 168 | 167 | 165 | 162 | 154 | 139 | 79 | - |
| **170** | 月 日 |  | 170 | 170 | 170 | 169 | 168 | 166 | 163 | 155 | 140 | 80 | - |
| **171** | 月 日 |  | 171 | 171 | 171 | 170 | 169 | 167 | 164 | 156 | 141 | 81 | - |
| **172** | 月 日 |  | 172 | 172 | 172 | 171 | 170 | 168 | 165 | 157 | 142 | 82 | - |
| **173** | 月 日 |  | 173 | 173 | 173 | 172 | 171 | 169 | 166 | 158 | 143 | 83 | - |
| **174** | 月 日 |  | 174 | 174 | 174 | 173 | 172 | 170 | 167 | 159 | 144 | 84 | - |
| **175** | 月 日 |  | 175 | 175 | 175 | 174 | 173 | 171 | 168 | 160 | 145 | 85 | - |
| **176** | 月 日 |  | 176 | 176 | 176 | 175 | 174 | 172 | 169 | 161 | 146 | 86 | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **学习日期** | **学习内容** | **短期记忆复习周期** | | | **长期记忆复习周期（复习后打钩）** | | | | | | | |
| **5**  **分钟** | **30**  **分钟** | **12**  **小时** | **1天** | **2天** | **4天** | **7天** | **15天** | **1**  **个月** | **3**  **个月** | **6**  **个月** |
| **177** | 月 日 |  | 177 | 177 | 177 | 176 | 175 | 173 | 170 | 162 | 147 | 87 | - |
| **178** | 月 日 |  | 178 | 178 | 178 | 177 | 176 | 174 | 171 | 163 | 148 | 88 | - |
| **179** | 月 日 |  | 179 | 179 | 179 | 178 | 177 | 175 | 172 | 164 | 149 | 89 | - |
| **180** | 月 日 |  | 180 | 180 | 180 | 179 | 178 | 176 | 173 | 165 | 150 | 90 | 1 |
| **181** | 月 日 |  | 181 | 181 | 181 | 180 | 179 | 177 | 174 | 166 | 151 | 91 | 2 |
| **182** | 月 日 |  | 182 | 182 | 182 | 181 | 180 | 178 | 175 | 167 | 152 | 92 | 3 |
| **183** | 月 日 |  | 183 | 183 | 183 | 182 | 181 | 179 | 176 | 168 | 153 | 93 | 4 |
| **184** | 月 日 |  | 184 | 184 | 184 | 183 | 182 | 180 | 177 | 169 | 154 | 94 | 5 |
| **185** | 月 日 |  | 185 | 185 | 185 | 184 | 183 | 181 | 178 | 170 | 155 | 95 | 6 |
| **186** | 月 日 |  | 186 | 186 | 186 | 185 | 184 | 182 | 179 | 171 | 156 | 96 | 7 |
| **187** | 月 日 |  | 187 | 187 | 187 | 186 | 185 | 183 | 180 | 172 | 157 | 97 | 8 |
| **188** | 月 日 |  | 188 | 188 | 188 | 187 | 186 | 184 | 181 | 173 | 158 | 98 | 9 |
| **189** | 月 日 |  | 189 | 189 | 189 | 188 | 187 | 185 | 182 | 174 | 159 | 99 | 10 |
| **190** | 月 日 |  | 190 | 190 | 190 | 189 | 188 | 186 | 183 | 175 | 160 | 100 | 11 |
| **191** | 月 日 |  | 191 | 191 | 191 | 190 | 189 | 187 | 184 | 176 | 161 | 101 | 12 |
| **192** | 月 日 |  | 192 | 192 | 192 | 191 | 190 | 188 | 185 | 177 | 162 | 102 | 13 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **学习日期** | **学习内容** | **短期记忆复习周期** | | | **长期记忆复习周期（复习后打钩）** | | | | | | | |
| **5**  **分钟** | **30**  **分钟** | **12**  **小时** | **1天** | **2天** | **4天** | **7天** | **15天** | **1**  **个月** | **3**  **个月** | **6**  **个月** |
| **193** | 月 日 |  | 193 | 193 | 193 | 192 | 191 | 189 | 186 | 178 | 163 | 103 | 14 |
| **194** | 月 日 |  | 194 | 194 | 194 | 193 | 192 | 190 | 187 | 179 | 164 | 104 | 15 |
| **195** | 月 日 |  | 195 | 195 | 195 | 194 | 193 | 191 | 188 | 180 | 165 | 105 | 16 |
| **196** | 月 日 |  | 196 | 196 | 196 | 195 | 194 | 192 | 189 | 181 | 166 | 106 | 17 |
| **197** | 月 日 |  | 197 | 197 | 197 | 196 | 195 | 193 | 190 | 182 | 167 | 107 | 18 |
| **198** | 月 日 |  | 198 | 198 | 198 | 197 | 196 | 194 | 191 | 183 | 168 | 108 | 19 |
| **199** | 月 日 |  | 199 | 199 | 199 | 198 | 197 | 195 | 192 | 184 | 169 | 109 | 20 |
| **200** | 月 日 |  | 200 | 200 | 200 | 199 | 198 | 196 | 193 | 185 | 170 | 110 | 21 |
| **201** | 月 日 |  | 201 | 201 | 201 | 200 | 199 | 197 | 194 | 186 | 171 | 111 | 22 |
| **202** | 月 日 |  | 202 | 202 | 202 | 201 | 200 | 198 | 195 | 187 | 172 | 112 | 23 |
| **203** | 月 日 |  | 203 | 203 | 203 | 202 | 201 | 199 | 196 | 188 | 173 | 113 | 24 |
| **204** | 月 日 |  | 204 | 204 | 204 | 203 | 202 | 200 | 197 | 189 | 174 | 114 | 25 |
| **205** | 月 日 |  | 205 | 205 | 205 | 204 | 203 | 201 | 198 | 190 | 175 | 115 | 26 |
| **206** | 月 日 |  | 206 | 206 | 206 | 205 | 204 | 202 | 199 | 191 | 176 | 116 | 27 |
| **207** | 月 日 |  | 207 | 207 | 207 | 206 | 205 | 203 | 200 | 192 | 177 | 117 | 28 |
| **208** | 月 日 |  | 208 | 208 | 208 | 207 | 206 | 204 | 201 | 193 | 178 | 118 | 29 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **学习日期** | **学习内容** | **短期记忆复习周期** | | | **长期记忆复习周期（复习后打钩）** | | | | | | | |
| **5**  **分钟** | **30**  **分钟** | **12**  **小时** | **1天** | **2天** | **4天** | **7天** | **15天** | **1**  **个月** | **3**  **个月** | **6**  **个月** |
| **209** | 月 日 |  | 209 | 209 | 209 | 208 | 207 | 205 | 202 | 194 | 179 | 119 | 30 |
| **210** | 月 日 |  | 210 | 210 | 210 | 209 | 208 | 206 | 203 | 195 | 180 | 120 | 31 |
| **211** | 月 日 |  | 211 | 211 | 211 | 210 | 209 | 207 | 204 | 196 | 181 | 121 | 32 |
| **212** | 月 日 |  | 212 | 212 | 212 | 211 | 210 | 208 | 205 | 197 | 182 | 122 | 33 |
| **213** | 月 日 |  | 213 | 213 | 213 | 212 | 211 | 209 | 206 | 198 | 183 | 123 | 34 |
| **214** | 月 日 |  | 214 | 214 | 214 | 213 | 212 | 210 | 207 | 199 | 184 | 124 | 35 |
| **215** | 月 日 |  | 215 | 215 | 215 | 214 | 213 | 211 | 208 | 200 | 185 | 125 | 36 |
| **216** | 月 日 |  | 216 | 216 | 216 | 215 | 214 | 212 | 209 | 201 | 186 | 126 | 37 |
| **217** | 月 日 |  | 217 | 217 | 217 | 216 | 215 | 213 | 210 | 202 | 187 | 127 | 38 |
| **218** | 月 日 |  | 218 | 218 | 218 | 217 | 216 | 214 | 211 | 203 | 188 | 128 | 39 |
| **219** | 月 日 |  | 219 | 219 | 219 | 218 | 217 | 215 | 212 | 204 | 189 | 129 | 40 |
| **220** | 月 日 |  | 220 | 220 | 220 | 219 | 218 | 216 | 213 | 205 | 190 | 130 | 41 |
| **221** | 月 日 |  | 221 | 221 | 221 | 220 | 219 | 217 | 214 | 206 | 191 | 131 | 42 |
| **222** | 月 日 |  | 222 | 222 | 222 | 221 | 220 | 218 | 215 | 207 | 192 | 132 | 43 |
| **223** | 月 日 |  | 223 | 223 | 223 | 222 | 221 | 219 | 216 | 208 | 193 | 133 | 44 |
| **224** | 月 日 |  | 224 | 224 | 224 | 223 | 222 | 220 | 217 | 209 | 194 | 134 | 45 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **学习日期** | **学习内容** | **短期记忆复习周期** | | | **长期记忆复习周期（复习后打钩）** | | | | | | | |
| **5**  **分钟** | **30**  **分钟** | **12**  **小时** | **1天** | **2天** | **4天** | **7天** | **15天** | **1**  **个月** | **3**  **个月** | **6**  **个月** |
| **225** | 月 日 |  | 225 | 225 | 225 | 224 | 223 | 221 | 218 | 210 | 195 | 135 | 46 |
| **226** | 月 日 |  | 226 | 226 | 226 | 225 | 224 | 222 | 219 | 211 | 196 | 136 | 47 |
| **227** | 月 日 |  | 227 | 227 | 227 | 226 | 225 | 223 | 220 | 212 | 197 | 137 | 48 |
| **228** | 月 日 |  | 228 | 228 | 228 | 227 | 226 | 224 | 221 | 213 | 198 | 138 | 49 |
| **229** | 月 日 |  | 229 | 229 | 229 | 228 | 227 | 225 | 222 | 214 | 199 | 139 | 50 |
| **230** | 月 日 |  | 230 | 230 | 230 | 229 | 228 | 226 | 223 | 215 | 200 | 140 | 51 |
| **231** | 月 日 |  | 231 | 231 | 231 | 230 | 229 | 227 | 224 | 216 | 201 | 141 | 52 |
| **232** | 月 日 |  | 232 | 232 | 232 | 231 | 230 | 228 | 225 | 217 | 202 | 142 | 53 |
| **233** | 月 日 |  | 233 | 233 | 233 | 232 | 231 | 229 | 226 | 218 | 203 | 143 | 54 |
| **234** | 月 日 |  | 234 | 234 | 234 | 233 | 232 | 230 | 227 | 219 | 204 | 144 | 55 |
| **235** | 月 日 |  | 235 | 235 | 235 | 234 | 233 | 231 | 228 | 220 | 205 | 145 | 56 |
| **236** | 月 日 |  | 236 | 236 | 236 | 235 | 234 | 232 | 229 | 221 | 206 | 146 | 57 |
| **237** | 月 日 |  | 237 | 237 | 237 | 236 | 235 | 233 | 230 | 222 | 207 | 147 | 58 |
| **238** | 月 日 |  | 238 | 238 | 238 | 237 | 236 | 234 | 231 | 223 | 208 | 148 | 59 |
| **239** | 月 日 |  | 239 | 239 | 239 | 238 | 237 | 235 | 232 | 224 | 209 | 149 | 60 |
| **240** | 月 日 |  | 240 | 240 | 240 | 239 | 238 | 236 | 233 | 225 | 210 | 150 | 61 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **学习日期** | **学习内容** | **短期记忆复习周期** | | | **长期记忆复习周期（复习后打钩）** | | | | | | | |
| **5**  **分钟** | **30**  **分钟** | **12**  **小时** | **1天** | **2天** | **4天** | **7天** | **15天** | **1**  **个月** | **3**  **个月** | **6**  **个月** |
| **241** | 月 日 |  | 241 | 241 | 241 | 240 | 239 | 237 | 234 | 226 | 211 | 151 | 62 |
| **242** | 月 日 |  | 242 | 242 | 242 | 241 | 240 | 238 | 235 | 227 | 212 | 152 | 63 |
| **243** | 月 日 |  | 243 | 243 | 243 | 242 | 241 | 239 | 236 | 228 | 213 | 153 | 64 |
| **244** | 月 日 |  | 244 | 244 | 244 | 243 | 242 | 240 | 237 | 229 | 214 | 154 | 65 |
| **245** | 月 日 |  | 245 | 245 | 245 | 244 | 243 | 241 | 238 | 230 | 215 | 155 | 66 |
| **246** | 月 日 |  | 246 | 246 | 246 | 245 | 244 | 242 | 239 | 231 | 216 | 156 | 67 |
| **247** | 月 日 |  | 247 | 247 | 247 | 246 | 245 | 243 | 240 | 232 | 217 | 157 | 68 |
| **248** | 月 日 |  | 248 | 248 | 248 | 247 | 246 | 244 | 241 | 233 | 218 | 158 | 69 |
| **249** | 月 日 |  | 249 | 249 | 249 | 248 | 247 | 245 | 242 | 234 | 219 | 159 | 70 |
| **250** | 月 日 |  | 250 | 250 | 250 | 249 | 248 | 246 | 243 | 235 | 220 | 160 | 71 |
| **251** | 月 日 |  | 251 | 251 | 251 | 250 | 249 | 247 | 244 | 236 | 221 | 161 | 72 |
| **252** | 月 日 |  | 252 | 252 | 252 | 251 | 250 | 248 | 245 | 237 | 222 | 162 | 73 |
| **253** | 月 日 |  | 253 | 253 | 253 | 252 | 251 | 249 | 246 | 238 | 223 | 163 | 74 |
| **254** | 月 日 |  | 254 | 254 | 254 | 253 | 252 | 250 | 247 | 239 | 224 | 164 | 75 |
| **255** | 月 日 |  | 255 | 255 | 255 | 254 | 253 | 251 | 248 | 240 | 225 | 165 | 76 |
| **256** | 月 日 |  | 256 | 256 | 256 | 255 | 254 | 252 | 249 | 241 | 226 | 166 | 77 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **学习日期** | **学习内容** | **短期记忆复习周期** | | | **长期记忆复习周期（复习后打钩）** | | | | | | | |
| **5**  **分钟** | **30**  **分钟** | **12**  **小时** | **1天** | **2天** | **4天** | **7天** | **15天** | **1**  **个月** | **3**  **个月** | **6**  **个月** |
| **257** | 月 日 |  | 257 | 257 | 257 | 256 | 255 | 253 | 250 | 242 | 227 | 167 | 78 |
| **258** | 月 日 |  | 258 | 258 | 258 | 257 | 256 | 254 | 251 | 243 | 228 | 168 | 79 |
| **259** | 月 日 |  | 259 | 259 | 259 | 258 | 257 | 255 | 252 | 244 | 229 | 169 | 80 |
| **260** | 月 日 |  | 260 | 260 | 260 | 259 | 258 | 256 | 253 | 245 | 230 | 170 | 81 |
| **261** | 月 日 |  | 261 | 261 | 261 | 260 | 259 | 257 | 254 | 246 | 231 | 171 | 82 |
| **262** | 月 日 |  | 262 | 262 | 262 | 261 | 260 | 258 | 255 | 247 | 232 | 172 | 83 |
| **263** | 月 日 |  | 263 | 263 | 263 | 262 | 261 | 259 | 256 | 248 | 233 | 173 | 84 |
| **264** | 月 日 |  | 264 | 264 | 264 | 263 | 262 | 260 | 257 | 249 | 234 | 174 | 85 |
| **265** | 月 日 |  | 265 | 265 | 265 | 264 | 263 | 261 | 258 | 250 | 235 | 175 | 86 |
| **266** | 月 日 |  | 266 | 266 | 266 | 265 | 264 | 262 | 259 | 251 | 236 | 176 | 87 |
| **267** | 月 日 |  | 267 | 267 | 267 | 266 | 265 | 263 | 260 | 252 | 237 | 177 | 88 |
| **268** | 月 日 |  | 268 | 268 | 268 | 267 | 266 | 264 | 261 | 253 | 238 | 178 | 89 |
| **269** | 月 日 |  | 269 | 269 | 269 | 268 | 267 | 265 | 262 | 254 | 239 | 179 | 90 |
| **270** | 月 日 |  | 270 | 270 | 270 | 269 | 268 | 266 | 263 | 255 | 240 | 180 | 91 |
| **271** | 月 日 |  | 271 | 271 | 271 | 270 | 269 | 267 | 264 | 256 | 241 | 181 | 92 |
| **272** | 月 日 |  | 272 | 272 | 272 | 271 | 270 | 268 | 265 | 257 | 242 | 182 | 93 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **学习日期** | **学习内容** | **短期记忆复习周期** | | | **长期记忆复习周期（复习后打钩）** | | | | | | | |
| **5**  **分钟** | **30**  **分钟** | **12**  **小时** | **1天** | **2天** | **4天** | **7天** | **15天** | **1**  **个月** | **3**  **个月** | **6**  **个月** |
| **273** | 月 日 |  | 273 | 273 | 273 | 272 | 271 | 269 | 266 | 258 | 243 | 183 | 94 |
| **274** | 月 日 |  | 274 | 274 | 274 | 273 | 272 | 270 | 267 | 259 | 244 | 184 | 95 |
| **275** | 月 日 |  | 275 | 275 | 275 | 274 | 273 | 271 | 268 | 260 | 245 | 185 | 96 |
| **276** | 月 日 |  | 276 | 276 | 276 | 275 | 274 | 272 | 269 | 261 | 246 | 186 | 97 |
| **277** | 月 日 |  | 277 | 277 | 277 | 276 | 275 | 273 | 270 | 262 | 247 | 187 | 98 |
| **278** | 月 日 |  | 278 | 278 | 278 | 277 | 276 | 274 | 271 | 263 | 248 | 188 | 99 |
| **279** | 月 日 |  | 279 | 279 | 279 | 278 | 277 | 275 | 272 | 264 | 249 | 189 | 100 |
| **280** | 月 日 |  | 280 | 280 | 280 | 279 | 278 | 276 | 273 | 265 | 250 | 190 | 101 |
| **281** | 月 日 |  | 281 | 281 | 281 | 280 | 279 | 277 | 274 | 266 | 251 | 191 | 102 |
| **282** | 月 日 |  | 282 | 282 | 282 | 281 | 280 | 278 | 275 | 267 | 252 | 192 | 103 |
| **283** | 月 日 |  | 283 | 283 | 283 | 282 | 281 | 279 | 276 | 268 | 253 | 193 | 104 |
| **284** | 月 日 |  | 284 | 284 | 284 | 283 | 282 | 280 | 277 | 269 | 254 | 194 | 105 |
| **285** | 月 日 |  | 285 | 285 | 285 | 284 | 283 | 281 | 278 | 270 | 255 | 195 | 106 |
| **286** | 月 日 |  | 286 | 286 | 286 | 285 | 284 | 282 | 279 | 271 | 256 | 196 | 107 |
| **287** | 月 日 |  | 287 | 287 | 287 | 286 | 285 | 283 | 280 | 272 | 257 | 197 | 108 |
| **288** | 月 日 |  | 288 | 288 | 288 | 287 | 286 | 284 | 281 | 273 | 258 | 198 | 109 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **学习日期** | **学习内容** | **短期记忆复习周期** | | | **长期记忆复习周期（复习后打钩）** | | | | | | | |
| **5**  **分钟** | **30**  **分钟** | **12**  **小时** | **1天** | **2天** | **4天** | **7天** | **15天** | **1**  **个月** | **3**  **个月** | **6**  **个月** |
| **289** | 月 日 |  | 289 | 289 | 289 | 288 | 287 | 285 | 282 | 274 | 259 | 199 | 110 |
| **290** | 月 日 |  | 290 | 290 | 290 | 289 | 288 | 286 | 283 | 275 | 260 | 200 | 111 |
| **291** | 月 日 |  | 291 | 291 | 291 | 290 | 289 | 287 | 284 | 276 | 261 | 201 | 112 |
| **292** | 月 日 |  | 292 | 292 | 292 | 291 | 290 | 288 | 285 | 277 | 262 | 202 | 113 |
| **293** | 月 日 |  | 293 | 293 | 293 | 292 | 291 | 289 | 286 | 278 | 263 | 203 | 114 |
| **294** | 月 日 |  | 294 | 294 | 294 | 293 | 292 | 290 | 287 | 279 | 264 | 204 | 115 |
| **295** | 月 日 |  | 295 | 295 | 295 | 294 | 293 | 291 | 288 | 280 | 265 | 205 | 116 |
| **296** | 月 日 |  | 296 | 296 | 296 | 295 | 294 | 292 | 289 | 281 | 266 | 206 | 117 |
| **297** | 月 日 |  | 297 | 297 | 297 | 296 | 295 | 293 | 290 | 282 | 267 | 207 | 118 |
| **298** | 月 日 |  | 298 | 298 | 298 | 297 | 296 | 294 | 291 | 283 | 268 | 208 | 119 |
| **299** | 月 日 |  | 299 | 299 | 299 | 298 | 297 | 295 | 292 | 284 | 269 | 209 | 120 |
| **300** | 月 日 |  | 300 | 300 | 300 | 299 | 298 | 296 | 293 | 285 | 270 | 210 | 121 |
| **301** | 月 日 |  | 301 | 301 | 301 | 300 | 299 | 297 | 294 | 286 | 271 | 211 | 122 |
| **302** | 月 日 |  | 302 | 302 | 302 | 301 | 300 | 298 | 295 | 287 | 272 | 212 | 123 |
| **303** | 月 日 |  | 303 | 303 | 303 | 302 | 301 | 299 | 296 | 288 | 273 | 213 | 124 |
| **304** | 月 日 |  | 304 | 304 | 304 | 303 | 302 | 300 | 297 | 289 | 274 | 214 | 125 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **学习日期** | **学习内容** | **短期记忆复习周期** | | | **长期记忆复习周期（复习后打钩）** | | | | | | | |
| **5**  **分钟** | **30**  **分钟** | **12**  **小时** | **1天** | **2天** | **4天** | **7天** | **15天** | **1**  **个月** | **3**  **个月** | **6**  **个月** |
| **305** | 月 日 |  | 305 | 305 | 305 | 304 | 303 | 301 | 298 | 290 | 275 | 215 | 126 |
| **306** | 月 日 |  | 306 | 306 | 306 | 305 | 304 | 302 | 299 | 291 | 276 | 216 | 127 |
| **307** | 月 日 |  | 307 | 307 | 307 | 306 | 305 | 303 | 300 | 292 | 277 | 217 | 128 |
| **308** | 月 日 |  | 308 | 308 | 308 | 307 | 306 | 304 | 301 | 293 | 278 | 218 | 129 |
| **309** | 月 日 |  | 309 | 309 | 309 | 308 | 307 | 305 | 302 | 294 | 279 | 219 | 130 |
| **310** | 月 日 |  | 310 | 310 | 310 | 309 | 308 | 306 | 303 | 295 | 280 | 220 | 131 |
| **311** | 月 日 |  | 311 | 311 | 311 | 310 | 309 | 307 | 304 | 296 | 281 | 221 | 132 |
| **312** | 月 日 |  | 312 | 312 | 312 | 311 | 310 | 308 | 305 | 297 | 282 | 222 | 133 |
| **313** | 月 日 |  | 313 | 313 | 313 | 312 | 311 | 309 | 306 | 298 | 283 | 223 | 134 |
| **314** | 月 日 |  | 314 | 314 | 314 | 313 | 312 | 310 | 307 | 299 | 284 | 224 | 135 |
| **315** | 月 日 |  | 315 | 315 | 315 | 314 | 313 | 311 | 308 | 300 | 285 | 225 | 136 |
| **316** | 月 日 |  | 316 | 316 | 316 | 315 | 314 | 312 | 309 | 301 | 286 | 226 | 137 |
| **317** | 月 日 |  | 317 | 317 | 317 | 316 | 315 | 313 | 310 | 302 | 287 | 227 | 138 |
| **318** | 月 日 |  | 318 | 318 | 318 | 317 | 316 | 314 | 311 | 303 | 288 | 228 | 139 |
| **319** | 月 日 |  | 319 | 319 | 319 | 318 | 317 | 315 | 312 | 304 | 289 | 229 | 140 |
| **320** | 月 日 |  | 320 | 320 | 320 | 319 | 318 | 316 | 313 | 305 | 290 | 230 | 141 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **学习日期** | **学习内容** | **短期记忆复习周期** | | | **长期记忆复习周期（复习后打钩）** | | | | | | | |
| **5**  **分钟** | **30**  **分钟** | **12**  **小时** | **1天** | **2天** | **4天** | **7天** | **15天** | **1**  **个月** | **3**  **个月** | **6**  **个月** |
| **321** | 月 日 |  | 321 | 321 | 321 | 320 | 319 | 317 | 314 | 306 | 291 | 231 | 142 |
| **322** | 月 日 |  | 322 | 322 | 322 | 321 | 320 | 318 | 315 | 307 | 292 | 232 | 143 |
| **323** | 月 日 |  | 323 | 323 | 323 | 322 | 321 | 319 | 316 | 308 | 293 | 233 | 144 |
| **324** | 月 日 |  | 324 | 324 | 324 | 323 | 322 | 320 | 317 | 309 | 294 | 234 | 145 |
| **325** | 月 日 |  | 325 | 325 | 325 | 324 | 323 | 321 | 318 | 310 | 295 | 235 | 146 |
| **326** | 月 日 |  | 326 | 326 | 326 | 325 | 324 | 322 | 319 | 311 | 296 | 236 | 147 |
| **327** | 月 日 |  | 327 | 327 | 327 | 326 | 325 | 323 | 320 | 312 | 297 | 237 | 148 |
| **328** | 月 日 |  | 328 | 328 | 328 | 327 | 326 | 324 | 321 | 313 | 298 | 238 | 149 |
| **329** | 月 日 |  | 329 | 329 | 329 | 328 | 327 | 325 | 322 | 314 | 299 | 239 | 150 |
| **330** | 月 日 |  | 330 | 330 | 330 | 329 | 328 | 326 | 323 | 315 | 300 | 240 | 151 |
| **331** | 月 日 |  | 331 | 331 | 331 | 330 | 329 | 327 | 324 | 316 | 301 | 241 | 152 |
| **332** | 月 日 |  | 332 | 332 | 332 | 331 | 330 | 328 | 325 | 317 | 302 | 242 | 153 |
| **333** | 月 日 |  | 333 | 333 | 333 | 332 | 331 | 329 | 326 | 318 | 303 | 243 | 154 |
| **334** | 月 日 |  | 334 | 334 | 334 | 333 | 332 | 330 | 327 | 319 | 304 | 244 | 155 |
| **335** | 月 日 |  | 335 | 335 | 335 | 334 | 333 | 331 | 328 | 320 | 305 | 245 | 156 |
| **336** | 月 日 |  | 336 | 336 | 336 | 335 | 334 | 332 | 329 | 321 | 306 | 246 | 157 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **学习日期** | **学习内容** | **短期记忆复习周期** | | | **长期记忆复习周期（复习后打钩）** | | | | | | | |
| **5**  **分钟** | **30**  **分钟** | **12**  **小时** | **1天** | **2天** | **4天** | **7天** | **15天** | **1**  **个月** | **3**  **个月** | **6**  **个月** |
| **337** | 月 日 |  | 337 | 337 | 337 | 336 | 335 | 333 | 330 | 322 | 307 | 247 | 158 |
| **338** | 月 日 |  | 338 | 338 | 338 | 337 | 336 | 334 | 331 | 323 | 308 | 248 | 159 |
| **339** | 月 日 |  | 339 | 339 | 339 | 338 | 337 | 335 | 332 | 324 | 309 | 249 | 160 |
| **340** | 月 日 |  | 340 | 340 | 340 | 339 | 338 | 336 | 333 | 325 | 310 | 250 | 161 |
| **341** | 月 日 |  | 341 | 341 | 341 | 340 | 339 | 337 | 334 | 326 | 311 | 251 | 162 |
| **342** | 月 日 |  | 342 | 342 | 342 | 341 | 340 | 338 | 335 | 327 | 312 | 252 | 163 |
| **343** | 月 日 |  | 343 | 343 | 343 | 342 | 341 | 339 | 336 | 328 | 313 | 253 | 164 |
| **344** | 月 日 |  | 344 | 344 | 344 | 343 | 342 | 340 | 337 | 329 | 314 | 254 | 165 |
| **345** | 月 日 |  | 345 | 345 | 345 | 344 | 343 | 341 | 338 | 330 | 315 | 255 | 166 |
| **346** | 月 日 |  | 346 | 346 | 346 | 345 | 344 | 342 | 339 | 331 | 316 | 256 | 167 |
| **347** | 月 日 |  | 347 | 347 | 347 | 346 | 345 | 343 | 340 | 332 | 317 | 257 | 168 |
| **348** | 月 日 |  | 348 | 348 | 348 | 347 | 346 | 344 | 341 | 333 | 318 | 258 | 169 |
| **349** | 月 日 |  | 349 | 349 | 349 | 348 | 347 | 345 | 342 | 334 | 319 | 259 | 170 |
| **350** | 月 日 |  | 350 | 350 | 350 | 349 | 348 | 346 | 343 | 335 | 320 | 260 | 171 |
| **351** | 月 日 |  | 351 | 351 | 351 | 350 | 349 | 347 | 344 | 336 | 321 | 261 | 172 |
| **352** | 月 日 |  | 352 | 352 | 352 | 351 | 350 | 348 | 345 | 337 | 322 | 262 | 173 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **学习日期** | **学习内容** | **短期记忆复习周期** | | | **长期记忆复习周期（复习后打钩）** | | | | | | | |
| **5**  **分钟** | **30**  **分钟** | **12**  **小时** | **1天** | **2天** | **4天** | **7天** | **15天** | **1**  **个月** | **3**  **个月** | **6**  **个月** |
| **353** | 月 日 |  | 353 | 353 | 353 | 352 | 351 | 349 | 346 | 338 | 323 | 263 | 174 |
| **354** | 月 日 |  | 354 | 354 | 354 | 353 | 352 | 350 | 347 | 339 | 324 | 264 | 175 |
| **355** | 月 日 |  | 355 | 355 | 355 | 354 | 353 | 351 | 348 | 340 | 325 | 265 | 176 |
| **356** | 月 日 |  | 356 | 356 | 356 | 355 | 354 | 352 | 349 | 341 | 326 | 266 | 177 |
| **357** | 月 日 |  | 357 | 357 | 357 | 356 | 355 | 353 | 350 | 342 | 327 | 267 | 178 |
| **358** | 月 日 |  | 358 | 358 | 358 | 357 | 356 | 354 | 351 | 343 | 328 | 268 | 179 |
| **359** | 月 日 |  | 359 | 359 | 359 | 358 | 357 | 355 | 352 | 344 | 329 | 269 | 180 |
| **360** | 月 日 |  | 360 | 360 | 360 | 359 | 358 | 356 | 353 | 345 | 330 | 270 | 181 |
| **361** | 月 日 |  | 361 | 361 | 361 | 360 | 359 | 357 | 354 | 346 | 331 | 271 | 182 |
| **362** | 月 日 |  | 362 | 362 | 362 | 361 | 360 | 358 | 355 | 347 | 332 | 272 | 183 |
| **363** | 月 日 |  | 363 | 363 | 363 | 362 | 361 | 359 | 356 | 348 | 333 | 273 | 184 |
| **364** | 月 日 |  | 364 | 364 | 364 | 363 | 362 | 360 | 357 | 349 | 334 | 274 | 185 |
| **365** | 月 日 |  | 365 | 365 | 365 | 364 | 363 | 361 | 358 | 350 | 335 | 275 | 186 |