

2022-8-20, 周六 (周结)

Saturday, August 20, 2022

7:40 PM

★ 本周进度 & 任务完成进度评估

- ☒ ☐ 法语语法：本周任务完成，并进行了深化学习，
- ☒ ☐ 法语课文：周四缺席[影响不大，预计可以完成8月要求]
- ☒ ☐ 法语词汇：周二&周三有持续做该任务，但未达到打卡的词汇量（改后为200+300）
- ☐ ☐ 英语词汇：周一&周四缺席
- ☒ ☐ 张培基散文：周四缺席[影响不大]
- ☒ ☐ 每日翻译：周四缺席[影响不大][学习效率不高，两天才能研究完一套真题中的一篇]
- ☒ ☐ 专八改错：周四 & 周五缺席[影响不大][基本是完成二刷后，没有在改错本上进行订正]
- ☒ ☐ 外刊精读：本周任务完成[周四未完成的，周五补齐]
- ☐ ☐ 完型：本周基本停滞

★ 反思

- 💡 在本周的备考过程中，有些急于求成，法语词汇的学习量由“50个新词+200个以内的每日复习词汇”变为“200个新词+300以内的每日复习词汇”，学习时间极具增加。同时，因过量，当天及之后的学习状态受到的影响很大。——学习词汇量根据需要增加，但降低增加量的幅度，预计九月初完成下册书的所有词汇记忆也是可以的。
 - 💡 在法语语法基础不牢的情况下，法语动词变位的记忆过程过于枯燥且艰难，对当天及后续的学习状态影响很大。这个过程中，存在急于求成的心理（语法知识学完后就直接记忆并默写大量动词变位）——法语动词变位的记忆暂时停滞，直接从法语语法入手，在九月之前深化一次，通过深化记忆典型的法语动词的变位，其他的另当拓展记忆；不可急躁。
 - 💡 遇到学习中需要进一步深化的情况时，没有考虑其他任务的进度，而完全投入到某一科的学习之中。同时，因学习劲足，没有合理控制，单学某一科的时间过长且不顾后果，一直学到凌晨。最终，学时开心，学完后身心俱疲，不利于可持续性发展。（本周四就是一个典型例子）——解决方案待定
- 完型停滞的原因有二：一个是其他任务占用时间过多，另一个是完型本身的收获成果不多，完成过程较影响状态，可持续性不强——后期集中把没有完成的篇章完成后分析原因，再有针对性思考对策

★ 本周随记

- 💡 •整体状态稳定，波动不大，但焦虑感在后期有上升趋势，有内患！！（任务量偏大而没学习时间偏长 + 放松时间相对少且放松的效果不好 + 存在轻微急于求成的心理 + 对学习过程中可能遇到的学习问题预判不够导致计划的灵活度不够高，遇到学习中的临时变动事件，容易压力激增并累积 + 对自己的要求偏高）
- 💡 九月的安排需要进一步调整休息时间，合理把控“松弛”二者之间的度（解决方案待定）
- 💡 •周一，部分任务的完成过程中出现疲惫感；周二，部分任务的任务量有大幅增加，时间不够用，同时伴有轻微焦虑感，总体而言处于一种慌乱中的疲惫；周三，同样存在轻微的焦虑，但时间利用率基本可以，没有过多浪费时间，午休时间也有【值得继续保持】。在存在焦虑的情况下，把每一次的小tips记下来并简单查阅相关材料，没有强求立马得到解决方案，此时用时较少，没有影响当天的任务完成进度。同时，以当日的任务为主【值得继续保持】，没有新增进度落后带来的焦虑感。幸运地是，有了一点小收获和自信，焦虑有所缓和；周四，下午多休息了会儿，但休息效果不理想，甚至感到更疲惫。