

2022-6-18, 周六 (周结)

Saturday, June 11, 2022 10:13 AM

## ★ 这周完成

1. 《专四专八词汇》：共完成20页的词汇记忆量
2. 法语晨读：完成基本任务，对最新课文的熟练度还有待加强
3. 专八改错：完成8篇
4. 《十二天》：全部完成
5. 完成《英汉翻译》的每日一课
6. 坚持翻译了政工类短文，共6篇
7. 精读4篇《The Economist》中的文章，涉及社论、财经和文化等领域
8. 完成每日法语课程的学习

## ★ 下周安排

1. 晨读：专四专八词汇+法语课文晨读
2. 法语课程视频
3. 翻译教材的学习：完成后7课的学习
4. 精读4篇（周三-周六），泛读2篇外刊
5. 翻译至少5篇中译英的短文

## ★ 反思及改善

反思：

1. 效率，这周的学习效率非常不稳定，一定程度上来说，很难用“效率”一词来形容，只能说学习时保证了专注度；
2. 作息表时而没能严格遵守，需要调整；
3. 过于聚焦每日的任务完成，少了学习总结，知识点的掌握有点浮于表面；
4. 精读的当天结合每日翻译，任务量偏大，容易顾此失彼，提了量弱化了质；

改善：

1. 午休时间——取消，调整为累时再休息；状态好就继续（及时调整状态）
2. 任务间隔时间——每个时间段都设置一段休息时间，控制为1-1.5h为一个区间
3. 精读和每日翻译分开（将泛读和每日翻译放一起，注重学习质量）
4. 每周日，上午依旧学习（重在基础任务-单词和课文诵读+总结），下午和晚上休息