

2022-7-25, 周一

Monday, July 25, 2022 8:30 AM

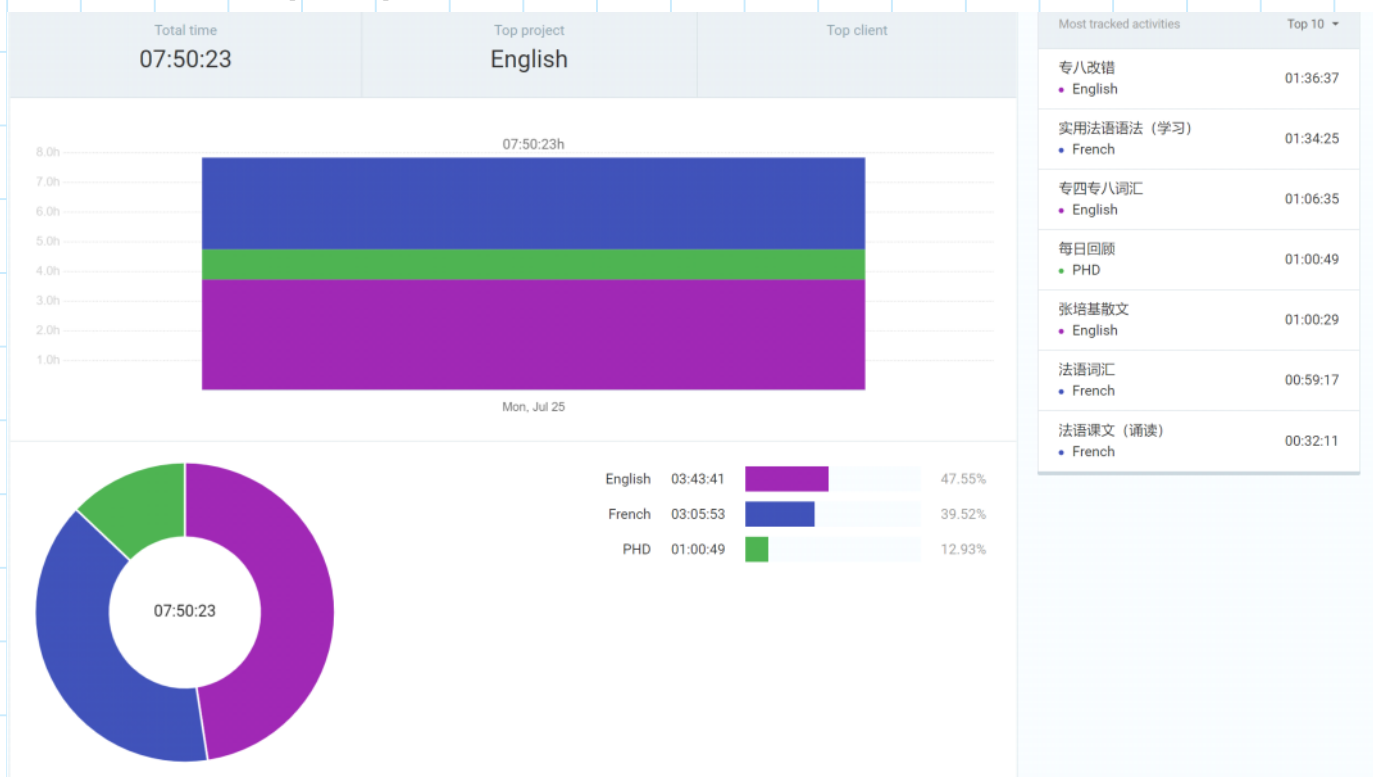
★ 今日任务, 8/9

- ☒ ☒ 专四专八词汇记忆【191-197】
- ☒ ☒ 法语词汇记忆【50】
- ☒ ☒ 张培基文学翻译研究笔记复习【第 1 单元】
- ☒ ☒ 《实用法语语法》【第18章】
- ☒ ☒ 专八改错【passage 22-23】
- ☒ ☒ 错题汇总
- ☒ ☒ 改错本记载
- ☒ ☒ 法语课文诵读【lesson 23】
- ☒ ☒ 每日回顾复习
- ☒ ☒ 词汇总结【从K开始, 总结当日所学】
- ☐ ☒ 政治【马哲, 这周以内完成即可】
- ☒ ☒ 核酸检测【临时】

★ 明日计划

- ☐ ☒ 《实用法语语法》【第19章】
- ☐ ☒ 专八改错【passage 24-25】
- ☐ ☒ 错题汇总
- ☐ ☒ 改错本记载
- ☐ ☒ 法语课文诵读【lesson 24】
- ☐ ☒ 专四专八词汇记忆【198-204】
- ☐ ☒ 法语词汇记忆【50】
- ☐ ☒ 张培基文学翻译研究笔记复习【第 2 单元】
- ☐ ☒ 每日回顾复习
- ☐ ☒ 词汇总结【从K开始, 总结当日所学】
- ☐ ☒ 政治【马哲, 这周以内完成即可】
- ☐ ☒ 阅读写作材料【仅限本周】

★ 学习时间统计 (截图)



★ 调整

- 💡 政治学习：本周作为缓冲，先适应新的学习方法（优先完成其他任务，最后根据实际情况决定当日的任务是否做，只要保证本周内把马哲部分搞定即可）
- 💡 【加量】专四专八词汇学习：由每日5面的词汇量加量至每日7面
- 💡 【加量】词汇总结：从本周开始每晚对当日所记词汇进行总结
- 💡 【精细化】专八改错：开始“二轮”的错题汇总，并根据需求记入改错本中（每日计划中纳入精细化后的详细任务步骤）
- 💡 【精细化】每日回顾：精细化，包含每日所学的必要科目的回顾。其中，新增阅读写作材料，从周二开始，为八月的写作做准备，仅限本周（每日计划中纳入精细化后的详细任务步骤）

说明

- ：重要任务（必须/优先完成）；
- ：重要任务下的子任务，即详细步骤（精细化，量化任务完成的质量）；
- ：次级任务（若出现临时/突发状况，则根据实际情况进行选做）；
- ：临时/突发状况（亦视为任务）；

★ 反思

- 💡 法语课文的诵读需要尽早做，单词背完即可开始，调整一下作息表的顺序（状态更好）；
- 💡 上午的效率和专注度不够（被杂事干扰），完成任务量较少 + 午休后进入状态的时间过长（睡得时间长了） = 今天的学习总时长较少 —— 【solution】杂事等统一等放在学习之后的空闲时间做，先做需要手机的任务，然后将手机放在一旁 + 午休不能赖床，起来后先四处走走，清醒下，调整好状态；
- 💡 任务的精细化是将任务完成质量进行量化，但做任务过程中不能思考这些步骤，而要全身心投入，学时不忘思考