

2022-06-25, 周六 (周结)

Saturday, June 25, 2022

1:36 AM

★ 本周回忆

周一, (上午) 整理东西&基础任务; (下午~晚上) 返校+精读任务+整理&休息【4/5】

周二, (上午~下午) 图书馆学习; (晚上) 处理其他事务【5/5】

周三, (上午) 拿学位服+学生工作; (下午) 咨询快的寄送+出校查看自行车情况; (晚上) 返校+租借服装+整理给朋友的东西【3/5】

周四, (上午) 毕业典礼; (中午) 整理文档并打印; (下午) 学生工作; (晚上) 参加会议+收拾行李+搬运行李+回家【0/5】

周五, (上午~中午) 学习+处理学位相关事务; (下午) 处理学位相关事务+补觉, 调整状态; (晚上) 学校事务+学习【2/5】

周六, (上午) 学习, (中午~下午) 学习+调整状态【5/5】

★ 六月进度&下周安排

1. 《英汉》, 2 Lessons/D, 预计1h/D, 【完成《英汉》剩余10课】
2. 《简明》, 3 Units/D, 预计3h/D, 【完成15课, 剩下的5课视情况决定】
3. 专八改错, 3 Passages/D, 预计2h/D, 【完成剩下的15篇】
4. 《800》, 原计划, 2h/D, 【原计划】

★ 反思及改善

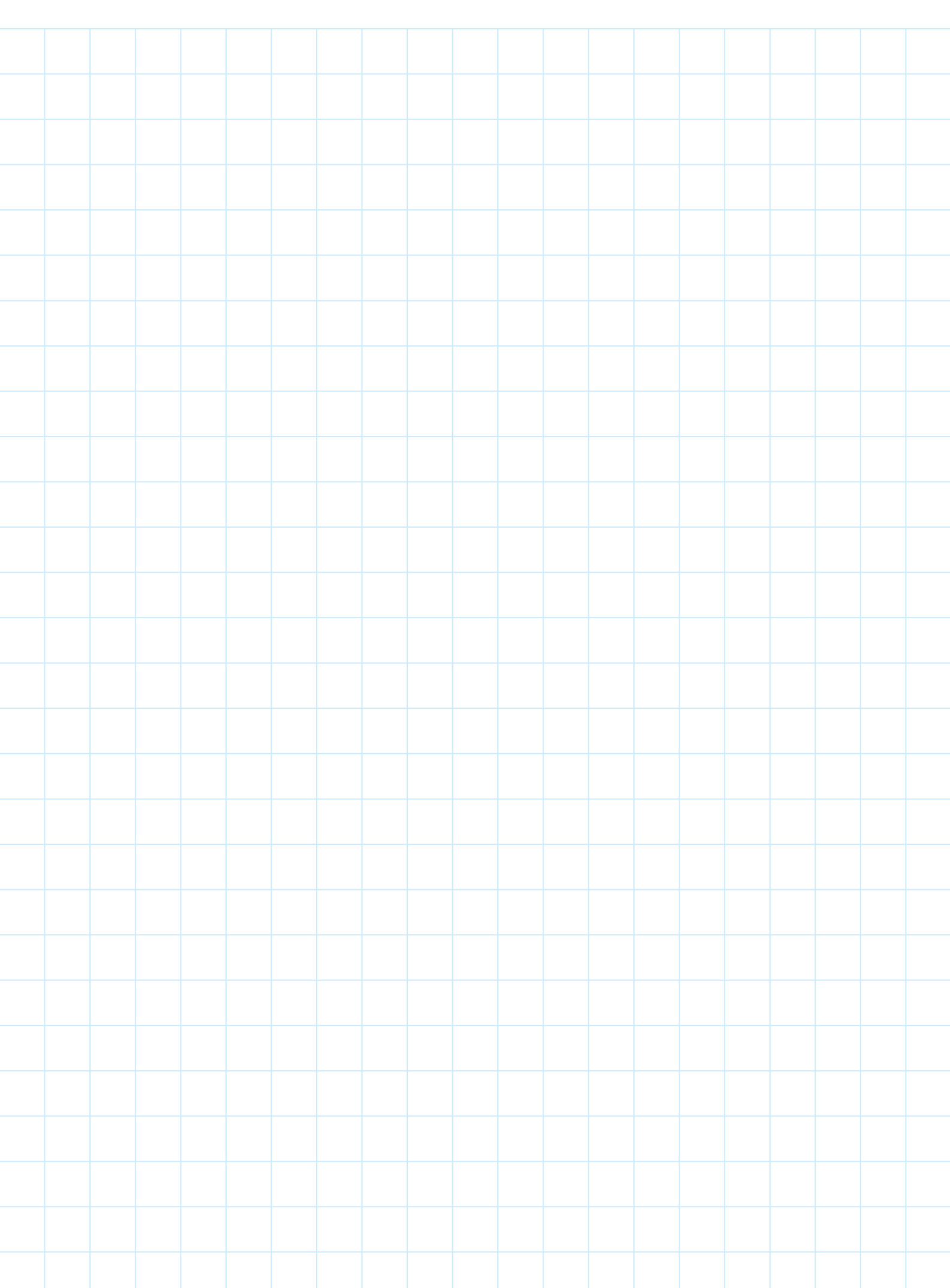
现状: 除了周二和周六, 每天都未完成全部任务; (原因) 时间不够

出现的原因

1. 做计划时, 没有充分考虑突发状况; 最后的临时计划所预留的自由时间也难以满足突发状况 (同时每日的学习任务量还是不算少)
2. 将任务分为基础和额外后, 实际的总任务量是包含额外内容的。所以实际的负担较重
3. 有轻微焦虑感, 急于求成, 潜意识在追求量, 给自己不自觉施压, 恶性循环, 结合突发状况, 状态不对, 回家后效率提不起来

解决方案

1. 将重心完全转移到备研中;
2. 之后的计划可以在总的月进度中预留几天的缓冲时间 (少任务), 用来应对突发状况
3. 细化7月和8月的规划, 保证基础任务量OK; 考虑额外任务没完成的情况, 纳入计划之中, 随后放平心态



4. 多样化自己的放松方式，及时调整心态；找到最适合自己的调节方式

