

2022-6-30, 周四 (月结)

Thursday, June 30, 2022 11:38 AM

★ 今日任务, 100%

- ☒ ☒ 专四专八词汇*5
- ☒ ☒ 《简明法语》*3【超额*6】
- ☒ ☒ 《800题》*3
- ☒ ☒ 《英汉》*2

★ 六月预计进度, 4/6

- ☒ 《简明法语》课程视频*35
- ☐ 法语语法知识整理【推迟至7月集中解决】
- ☒ 《800题》*5【超额完成, 已完成10】
- ☒ 《十二天》课程视频
- ☐ 《英汉翻译简明教程》*20【还差7】
- ☒ 专四专八词汇记忆【正常进行】

★ 反思

1. 学完课程即开始法语语法的800题练习, 效率不高;

——改变练习策略, 一轮, 先了解了解所有考点, 结合进一步语法学习进行练习巩固, 二轮再开始刷题模式

2. 有点轻微焦虑, 无形间过于关注量, 而忽视了质;

——放慢速度, 把每个目标的时间战线拉长;

3. 每天的休闲放松时间较少, 状态调整的不够及时, 易出现低效学习的情况;

——①每天预留一定的休闲娱乐时间, 每日的学习时长也需控制在10-11h, 不能超; 形成自己的长期节奏; ②时间规划表中存在不符合现状的要求, 需要及时调整; 接下来需要严格遵守

4. 总计划和每日计划都没有考虑突发状况所需要的解决时间, 导致每日计划中易出现未完成的情况, 最后补任务;

——①总计划需要列出当月重点任务, 明确当月的聚焦点; ②每日计划根据轻重缓急, 按照优先级进行分类 (突发状况纳入当日计划, 最次级任务可以根据具体情况进行调整, 但每月要有控制

5. 早上和晚上的状态一般都不错, 需有效利用; 下午午休后的状态不佳, 需留意;