



★ 反思

② 到达新环境后,调整状态所耗时间较长,但问题不大,下次提前做好准备,争取在最短

			的时间调整好状态 效治,预计周六完成任务后,回归正轨																	
																				
	— Ā. —	を八	以诘	,则	计周:	八元	DX1士:	分口	, [4]	<i>)</i> ⊐115;	1 // l									