|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **学习日期** | **学 习 内 容** | **短期记忆复习周期长** | | | **期记忆复习周期（复习后打钩** | | | | | |
| **5**  **分钟** | **30**  **分钟** | **12 小时** | **1天** | **2天** | **4天** | **7天** | **15天** | **1**  **个月** |
| **1** | 月 日 |  | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - | - | - |
| **2** | 月 日 |  | 2 | 2 | 2 | 1 | - | - | - | - | - |
| **3** | 月 日 |  | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | - | - | - | - |
| **4** | 月 日 |  | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | - | - | - | - |
| **5** | 月 日 |  | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 1 | - | - | - |
| **6** | 月 日 |  | 6 | 6 | 6 | 5 | 4 | 2 | - | - | - |
| **7** | 月 日 |  | 7 | 7 | 7 | 6 | 5 | 3 | - | - | - |
| **8** | 月 日 |  | 8 | 8 | 8 | 7 | 6 | 4 | 1 | - | - |
| **9** | 月 日 |  | 9 | 9 | 9 | 8 | 7 | 5 | 2 | - | - |
| **10** | 月 日 |  | 10 | 10 | 10 | 9 | 8 | 6 | 3 | - | - |
| **11** | 月 日 |  | 11 | 11 | 11 | 10 | 9 | 7 | 4 | - | - |
| **12** | 月 日 |  | 12 | 12 | 12 | 11 | 10 | 8 | 5 | - | - |
| **13** | 月 日 |  | 13 | 13 | 13 | 12 | 11 | 9 | 6 | - | - |

**项目：**

**）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **学习日期** | **学 习 内 容** | **短期记忆复习周期长** | | | **期记忆复习周期（复习后打钩** | | | | | |
| **5**  **分钟** | **30**  **分钟** | **12 小时** | **1天** | **2天** | **4天** | **7天** | **15天** | **1**  **个月** |
| **14** | 月 日 |  | 14 | 14 | 14 | 13 | 12 | 10 | 7 | - | - |
| **15** | 月 日 |  | 15 | 15 | 15 | 14 | 13 | 11 | 8 | - | - |
| **16** | 月 日 |  | 16 | 16 | 16 | 15 | 14 | 12 | 9 | 1 | - |
| **17** | 月 日 |  | 17 | 17 | 17 | 16 | 15 | 13 | 10 | 2 | - |
| **18** | 月 日 |  | 18 | 18 | 18 | 17 | 16 | 14 | 11 | 3 | - |
| **19** | 月 日 |  | 19 | 19 | 19 | 18 | 17 | 15 | 12 | 4 | - |
| **20** | 月 日 |  | 20 | 20 | 20 | 19 | 18 | 16 | 13 | 5 | - |
| **21** | 月 日 |  | 21 | 21 | 21 | 20 | 19 | 17 | 14 | 6 | - |
| **22** | 月 日 |  | 22 | 22 | 22 | 21 | 20 | 18 | 15 | 7 | - |
| **23** | 月 日 |  | 23 | 23 | 23 | 22 | 21 | 19 | 16 | 8 | - |
| **24** | 月 日 |  | 24 | 24 | 24 | 23 | 22 | 20 | 17 | 9 | - |
| **25** | 月 日 |  | 25 | 25 | 25 | 24 | 23 | 21 | 18 | 10 | - |
| **26** | 月 日 |  | 26 | 26 | 26 | 25 | 24 | 22 | 19 | 11 | - |

**项目：**

**）**

艾宾浩斯遗忘曲线复习计划表

**项目：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **学习日期** | **学 习 内 容** | **短期记忆复习周期长** | | | **期记忆复习周期（复习后打钩** | | | | | |
| **5**  **分钟** | **30**  **分钟** | **12 小时** | **1天** | **2天** | **4天** | **7天** | **15天** | **1**  **个月** |
| **27** | 月 日 |  | 27 | 27 | 27 | 26 | 25 | 23 | 20 | 12 | - |
| **28** | 月 日 |  | 28 | 28 | 28 | 27 | 26 | 24 | 21 | 13 | - |
| **29** | 月 日 |  | 29 | 29 | 29 | 28 | 27 | 25 | 22 | 14 | - |
| **30** | 月 日 |  | 30 | 30 | 30 | 29 | 28 | 26 | 23 | 15 | - |

**）**