

艾宾浩斯遗忘曲线学习计划

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							
			05 分钟	30 分钟	12 小时	1 天	2 天	4 天	7 天	15 天	1 月	3 月	6 月
0001	年 月 日		01	01	01	-	-	-	-	-	-	-	-
0002	年 月 日		02	02	02	01	-	-	-	-	-	-	-
0003	年 月 日		03	03	03	02	01	-	-	-	-	-	-
0004	年 月 日		04	04	04	03	02	-	-	-	-	-	-
0005	年 月 日		05	05	05	04	03	01	-	-	-	-	-
0006	年 月 日		06	06	06	05	04	02	-	-	-	-	-
0007	年 月 日		07	07	07	06	05	03	-	-	-	-	-
0008	年 月 日		08	08	08	07	06	04	01	-	-	-	-
0009	年 月 日		09	09	09	08	07	05	02	-	-	-	-
000A	年 月 日		0A	0A	0A	09	08	07	03	-	-	-	-
000B	年 月 日		0B	0B	0B	0A	09	08	04	-	-	-	-
000C	年 月 日		0C	0C	0C	0B	0A	09	05	-	-	-	-
000D	年 月 日		0D	0D	0D	0C	0B	0A	06	-	-	-	-
000E	年 月 日		0E	0E	0E	0D	0C	0B	07	-	-	-	-
000F	年 月 日		0F	0F	0F	0E	0D	0C	08	-	-	-	-
0010	年 月 日		10	10	10	0F	0E	0E	09	01	-	-	-
0011	年 月 日		11	11	11	10	0F	0E	0A	02	-	-	-
0012	年 月 日		12	12	12	11	10	0F	0B	03	-	-	-
0013	年 月 日		13	13	13	12	11	10	0C	04	-	-	-
0014	年 月 日		14	14	14	13	12	11	0D	05	-	-	-
0015	年 月 日		15	15	15	14	13	12	0E	06	-	-	-
0016	年 月 日		16	16	16	15	14	13	0F	07	-	-	-
0017	年 月 日		17	17	17	16	15	14	10	08	-	-	-
0018	年 月 日		18	18	18	17	16	15	11	09	-	-	-
0019	年 月 日		19	19	19	18	17	16	12	0A	-	-	-
001A	年 月 日		1A	1A	1A	19	18	17	13	0B	-	-	-
001B	年 月 日		1B	1B	1B	1A	19	18	14	0C	-	-	-
001C	年 月 日		1C	1C	1C	1B	1A	19	15	0D	-	-	-
001D	年 月 日		1D	1D	1D	1C	1B	1A	16	0E	-	-	-

艾宾浩斯遗忘曲线学习计划

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							
			05 分钟	30 分钟	12 小时	1 天	2 天	4 天	7 天	15 天	1 月	3 月	6 月
001E	年 月 日		1E	1E	1E	1D	1C	1B	17	0F	01	-	-
001F	年 月 日		1F	1F	1F	1E	1D	1C	18	10	02	-	-
0020	年 月 日		20	20	20	1F	1E	1D	19	11	03	-	-
0021	年 月 日		21	21	21	20	1F	1E	1A	12	04	-	-
0022	年 月 日		22	22	22	21	20	1F	1B	13	05	-	-
0023	年 月 日		23	23	23	22	21	20	1C	14	06	-	-
0024	年 月 日		24	24	24	23	22	21	1D	15	07	-	-
0025	年 月 日		25	25	25	24	23	22	1E	16	08	-	-
0026	年 月 日		26	26	26	25	24	23	1F	17	09	-	-
0027	年 月 日		27	27	27	26	25	24	20	18	0A	-	-
0028	年 月 日		28	28	28	27	26	25	21	19	0B	-	-
0029	年 月 日		29	29	29	28	27	26	22	1A	0C	-	-
002A	年 月 日		2A	2A	2A	29	28	27	23	1B	0D	-	-
002B	年 月 日		2B	2B	2B	2A	29	28	24	1C	0E	-	-
002C	年 月 日		2C	2C	2C	2B	2A	29	25	1D	0F	-	-
002D	年 月 日		2D	2D	2D	2C	2B	2A	26	1E	10	-	-
002E	年 月 日		2E	2E	2E	2D	2C	2B	27	1F	11	-	-
002F	年 月 日		2F	2F	2F	2E	2D	2C	28	20	12	-	-
0030	年 月 日		30	30	30	2F	2E	2D	29	21	13	-	-
0031	年 月 日		31	31	31	30	2F	2E	2A	22	14	-	-
0032	年 月 日		32	32	32	31	30	2F	2B	23	15	-	-
0033	年 月 日		33	33	33	32	31	30	2C	24	16	-	-
0034	年 月 日		34	34	34	33	32	31	2D	25	17	-	-
0035	年 月 日		35	35	35	34	33	32	2E	26	18	-	-
0036	年 月 日		36	36	36	35	34	33	2F	27	19	-	-
0037	年 月 日		37	37	37	36	35	34	30	28	1A	-	-
0038	年 月 日		38	38	38	37	36	35	31	29	1B	-	-
0039	年 月 日		39	39	39	38	37	36	32	2A	1C	-	-
003A	年 月 日		3A	3A	3A	39	38	37	33	2B	1D	-	-

艾宾浩斯遗忘曲线学习计划

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							
			05 分钟	30 分钟	12 小时	1 天	2 天	4 天	7 天	15 天	1 月	3 月	6 月
003B	年 月 日		3B	3B	3B	3A	39	38	34	2C	1E	-	-
003C	年 月 日		3C	3C	3C	3B	3A	39	35	2D	1F	-	-
003D	年 月 日		3D	3D	3D	3C	3B	3A	36	2E	20	-	-
003E	年 月 日		3E	3E	3E	3D	3C	3B	37	2F	21	-	-
003F	年 月 日		3F	3F	3F	3E	3D	3C	38	30	22	-	-
0040	年 月 日		40	40	40	3F	3E	3D	39	31	23	-	-
0041	年 月 日		41	41	41	40	3F	3E	3A	32	24	-	-
0042	年 月 日		42	42	42	41	40	3F	3B	33	25	-	-
0043	年 月 日		43	43	43	42	41	40	3C	34	26	-	-
0044	年 月 日		44	44	44	43	42	41	3D	35	27	-	-
0045	年 月 日		45	45	45	44	43	42	3E	36	28	-	-
0046	年 月 日		46	46	46	45	44	43	3F	37	29	-	-
0047	年 月 日		47	47	47	46	45	44	40	38	2A	-	-
0048	年 月 日		48	48	48	47	46	45	41	39	2B	-	-
0049	年 月 日		49	49	49	48	47	46	42	3A	2C	-	-
004A	年 月 日		4A	4A	4A	49	48	47	43	3B	2D	-	-
004B	年 月 日		4B	4B	4B	4A	49	48	44	3C	2E	-	-
004C	年 月 日		4C	4C	4C	4B	4A	49	45	3D	2F	-	-
004D	年 月 日		4D	4D	4D	4C	4B	4A	46	3E	30	-	-
004E	年 月 日		4E	4E	4E	4D	4C	4B	47	3F	31	-	-
004F	年 月 日		4F	4F	4F	4E	4D	4C	48	40	32	-	-
0050	年 月 日		50	50	50	4F	4E	4D	49	41	33	-	-
0051	年 月 日		51	51	51	50	4F	4E	4A	42	34	-	-
0052	年 月 日		52	52	52	51	50	4F	4B	43	35	-	-
0053	年 月 日		53	53	53	52	51	50	4C	44	36	-	-
0054	年 月 日		54	54	54	53	52	51	4D	45	37	-	-
0055	年 月 日		55	55	55	54	53	52	4E	46	38	-	-
0056	年 月 日		56	56	56	55	54	53	4F	47	39	-	-
0057	年 月 日		57	57	57	56	55	54	50	48	3A	-	-

艾宾浩斯遗忘曲线学习计划

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							
			05 分钟	30 分钟	12 小时	1 天	2 天	4 天	7 天	15 天	1 月	3 月	6 月
0058	年 月 日		58	58	58	57	56	55	51	49	3B	-	-
0059	年 月 日		59	59	59	58	57	56	52	50	3C	-	-
005A	年 月 日		5A	5A	5A	59	58	57	53	51	3D	01	-
005B	年 月 日		5B	5B	5B	5A	59	58	54	52	3E	02	-
005C	年 月 日		5C	5C	5C	5B	5A	59	55	53	3F	03	-
005D	年 月 日		5D	5D	5D	5C	5B	5A	56	54	40	04	-
005E	年 月 日		5E	5E	5E	5D	5C	5B	57	55	41	05	-
005F	年 月 日		5F	5F	5F	5E	5D	5C	58	56	42	06	-
0060	年 月 日		60	60	60	5F	5E	5D	59	57	43	07	-
0061	年 月 日		61	61	61	60	5F	5E	5A	58	44	08	-
0062	年 月 日		62	62	62	61	60	5F	5B	59	45	09	-
0063	年 月 日		63	63	63	62	61	60	5C	5A	46	0A	-
0064	年 月 日		64	64	64	63	62	61	5D	5B	47	0B	-
0065	年 月 日		65	65	65	64	63	62	5E	5C	48	0C	-
0066	年 月 日		66	66	66	65	64	63	5F	5D	49	0D	-
0067	年 月 日		67	67	67	66	65	64	60	5E	4A	0E	-
0068	年 月 日		68	68	68	67	66	65	61	5F	4B	0F	-
0069	年 月 日		69	69	69	68	67	66	62	60	4C	10	-
006A	年 月 日		6A	6A	6A	69	68	67	63	61	4D	11	-
006B	年 月 日		6B	6B	6B	6A	69	68	64	62	4E	12	-
006C	年 月 日		6C	6C	6C	6B	6A	69	65	63	4F	13	-
006D	年 月 日		6D	6D	6D	6C	6B	6A	66	64	50	14	-
006E	年 月 日		6E	6E	6E	6D	6C	6B	67	65	51	15	-
006F	年 月 日		6F	6F	6F	6E	6D	6C	68	66	52	16	-
0070	年 月 日		70	70	70	6F	6E	6D	69	67	53	17	-
0071	年 月 日		71	71	71	70	6F	6E	6A	68	54	18	-
0072	年 月 日		72	72	72	71	70	6F	6B	69	55	19	-
0073	年 月 日		73	73	73	72	71	70	6C	6A	56	1A	-
0074	年 月 日		74	74	74	73	72	71	6D	6B	57	1B	-