

我的學習日記

日期：_____ 畫一個我今天的學習心情：

我的學習準備？

昨晚我睡了_____ 個小時

今天我做運動_____ 分鐘，給自己的評語：_____

今天我吃了： 水果 蔬菜 堅果 富含蛋白質 沒吃垃圾食物！

我的學習地點和時間？

學習基地： 地點1：_____ 地點2：_____ 地點3：_____

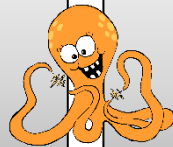
今天用了幾個番茄鐘（畫圈圈）：



學到什麼？書包大清查！

學到的新東西：

溫習複習的東西：

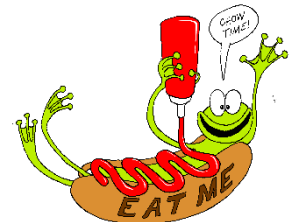


我今天很棒：

今天打敗的難題……

今天對付的考試……

教了同學……



我的關機時間：_____ 點 _____ 分

本補充材料由 Barbara Oakley 原著，陳鏗任初譯為中文。

From *Learning How to Learn: How to Succeed in School Without Spending All Your Time Studying; A Guide for Kids and Teens*, by Barbara Oakley & Terrence Sejnowski, with Alistair McConville, (TarcherPerigee, 2018). Download this form from <https://barbaraoakley.com/books/learning-how-to-learn/>