

---



# 学习日记

---



30 天引导式日记



每日记录

由 LoomJournals 制作

---

# 如何使用本日记

---

欢迎使用您的日记！以下是一些帮助您充分利用它的建议：

- 1 每天留出几分钟时间来书写
- 2 真诚地、自由地书写，不要自我评判
- 3 尝试每天在同一时间书写，养成习惯
- 4 每周回顾自己的日记，发现规律

- 
- 写下主题、来源和您花费的学习时间
  - 像教给一个孩子一样解释您学到了什么——用自己的话
  - 评估您的信心水平以发现理解中的差距
  - 记录浮现的每一个问题和好奇心
  - 承诺一到两个行动步骤来应用或复习所学内容



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: \_\_\_\_\_

主题 (你今天学习了什么科目、技能或概念?)

来源 (书籍、课程、视频、文章、他人……)

花费时间 (你学习了多长时间?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

掌握程度 (你对这个内容的理解程度如何? (1-10) )

问题 (有什么问题? 你还对什么感到好奇?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: \_\_\_\_\_

主题 (你今天学习了什么科目、技能或概念?)

来源 (书籍、课程、视频、文章、他人……)

花费时间 (你学习了多长时间?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

掌握程度 (你对这个内容的理解程度如何? (1-10) )

问题 (有什么问题? 你还对什么感到好奇?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: \_\_\_\_\_

主题 (你今天学习了什么科目、技能或概念?)

来源 (书籍、课程、视频、文章、他人……)

花费时间 (你学习了多长时间?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

掌握程度 (你对这个内容的理解程度如何? (1-10) )

问题 (有什么问题? 你还对什么感到好奇?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: \_\_\_\_\_

主题 (你今天学习了什么科目、技能或概念?)

来源 (书籍、课程、视频、文章、他人……)

花费时间 (你学习了多长时间?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

掌握程度 (你对这个内容的理解程度如何? (1-10) )

问题 (有什么问题? 你还对什么感到好奇?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: \_\_\_\_\_

主题 (你今天学习了什么科目、技能或概念?)

来源 (书籍、课程、视频、文章、他人……)

花费时间 (你学习了多长时间?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

掌握程度 (你对这个内容的理解程度如何? (1-10) )

问题 (有什么问题? 你还对什么感到好奇?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: \_\_\_\_\_

主题 (你今天学习了什么科目、技能或概念?)

来源 (书籍、课程、视频、文章、他人……)

花费时间 (你学习了多长时间?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

掌握程度 (你对这个内容的理解程度如何? (1-10) )

问题 (有什么问题? 你还对什么感到好奇?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: \_\_\_\_\_

主题 (你今天学习了什么科目、技能或概念?)

来源 (书籍、课程、视频、文章、他人……)

花费时间 (你学习了多长时间?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

掌握程度 (你对这个内容的理解程度如何? (1-10) )

问题 (有什么问题? 你还对什么感到好奇?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: \_\_\_\_\_

主题 (你今天学习了什么科目、技能或概念?)

来源 (书籍、课程、视频、文章、他人……)

花费时间 (你学习了多长时间?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

掌握程度 (你对这个内容的理解程度如何? (1-10) )

问题 (有什么问题? 你还对什么感到好奇?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: \_\_\_\_\_

主题 (你今天学习了什么科目、技能或概念?)

来源 (书籍、课程、视频、文章、他人……)

花费时间 (你学习了多长时间?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

掌握程度 (你对这个内容的理解程度如何? (1-10) )

问题 (有什么问题? 你还对什么感到好奇?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: \_\_\_\_\_

主题 (你今天学习了什么科目、技能或概念?)

来源 (书籍、课程、视频、文章、他人……)

花费时间 (你学习了多长时间?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

掌握程度 (你对这个内容的理解程度如何? (1-10) )

问题 (有什么问题? 你还对什么感到好奇?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: \_\_\_\_\_

主题 (你今天学习了什么科目、技能或概念?)

来源 (书籍、课程、视频、文章、他人……)

花费时间 (你学习了多长时间?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

掌握程度 (你对这个内容的理解程度如何? (1-10) )

问题 (有什么问题? 你还对什么感到好奇?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: \_\_\_\_\_

主题 (你今天学习了什么科目、技能或概念?)

来源 (书籍、课程、视频、文章、他人……)

花费时间 (你学习了多长时间?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

掌握程度 (你对这个内容的理解程度如何? (1-10) )

问题 (有什么问题? 你还对什么感到好奇?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: \_\_\_\_\_

主题 (你今天学习了什么科目、技能或概念?)

来源 (书籍、课程、视频、文章、他人……)

花费时间 (你学习了多长时间?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

掌握程度 (你对这个内容的理解程度如何? (1-10) )

问题 (有什么问题? 你还对什么感到好奇?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: \_\_\_\_\_

主题 (你今天学习了什么科目、技能或概念?)

来源 (书籍、课程、视频、文章、他人……)

花费时间 (你学习了多长时间?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

掌握程度 (你对这个内容的理解程度如何? (1-10) )

问题 (有什么问题? 你还对什么感到好奇?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: \_\_\_\_\_

主题 (你今天学习了什么科目、技能或概念?)

来源 (书籍、课程、视频、文章、他人……)

花费时间 (你学习了多长时间?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

掌握程度 (你对这个内容的理解程度如何? (1-10) )

问题 (有什么问题? 你还对什么感到好奇?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: \_\_\_\_\_

主题 (你今天学习了什么科目、技能或概念?)

来源 (书籍、课程、视频、文章、他人……)

花费时间 (你学习了多长时间?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

掌握程度 (你对这个内容的理解程度如何? (1-10) )

问题 (有什么问题? 你还对什么感到好奇?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: \_\_\_\_\_

主题 (你今天学习了什么科目、技能或概念?)

来源 (书籍、课程、视频、文章、他人……)

花费时间 (你学习了多长时间?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

掌握程度 (你对这个内容的理解程度如何? (1-10) )

问题 (有什么问题? 你还对什么感到好奇?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: \_\_\_\_\_

主题 (你今天学习了什么科目、技能或概念?)

来源 (书籍、课程、视频、文章、他人……)

花费时间 (你学习了多长时间?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

掌握程度 (你对这个内容的理解程度如何? (1-10) )

问题 (有什么问题? 你还对什么感到好奇?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: \_\_\_\_\_

主题 (你今天学习了什么科目、技能或概念?)

来源 (书籍、课程、视频、文章、他人……)

花费时间 (你学习了多长时间?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

掌握程度 (你对这个内容的理解程度如何? (1-10) )

问题 (有什么问题? 你还对什么感到好奇?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: \_\_\_\_\_

主题 (你今天学习了什么科目、技能或概念?)

来源 (书籍、课程、视频、文章、他人……)

花费时间 (你学习了多长时间?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

掌握程度 (你对这个内容的理解程度如何? (1-10) )

问题 (有什么问题? 你还对什么感到好奇?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: \_\_\_\_\_

主题 (你今天学习了什么科目、技能或概念?)

来源 (书籍、课程、视频、文章、他人……)

花费时间 (你学习了多长时间?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

掌握程度 (你对这个内容的理解程度如何? (1-10) )

问题 (有什么问题? 你还对什么感到好奇?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: \_\_\_\_\_

主题 (你今天学习了什么科目、技能或概念?)

来源 (书籍、课程、视频、文章、他人……)

花费时间 (你学习了多长时间?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

掌握程度 (你对这个内容的理解程度如何? (1-10) )

问题 (有什么问题? 你还对什么感到好奇?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: \_\_\_\_\_

主题 (你今天学习了什么科目、技能或概念?)

来源 (书籍、课程、视频、文章、他人……)

花费时间 (你学习了多长时间?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

掌握程度 (你对这个内容的理解程度如何? (1-10) )

问题 (有什么问题? 你还对什么感到好奇?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: \_\_\_\_\_

主题 (你今天学习了什么科目、技能或概念?)

来源 (书籍、课程、视频、文章、他人……)

花费时间 (你学习了多长时间?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

掌握程度 (你对这个内容的理解程度如何? (1-10) )

问题 (有什么问题? 你还对什么感到好奇?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: \_\_\_\_\_

主题 (你今天学习了什么科目、技能或概念?)

来源 (书籍、课程、视频、文章、他人……)

花费时间 (你学习了多长时间?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

掌握程度 (你对这个内容的理解程度如何? (1-10) )

问题 (有什么问题? 你还对什么感到好奇?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: \_\_\_\_\_

主题 (你今天学习了什么科目、技能或概念?)

来源 (书籍、课程、视频、文章、他人……)

花费时间 (你学习了多长时间?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

掌握程度 (你对这个内容的理解程度如何? (1-10) )

问题 (有什么问题? 你还对什么感到好奇?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: \_\_\_\_\_

主题 (你今天学习了什么科目、技能或概念?)

来源 (书籍、课程、视频、文章、他人……)

花费时间 (你学习了多长时间?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

掌握程度 (你对这个内容的理解程度如何? (1-10) )

问题 (有什么问题? 你还对什么感到好奇?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: \_\_\_\_\_

主题 (你今天学习了什么科目、技能或概念?)

来源 (书籍、课程、视频、文章、他人……)

花费时间 (你学习了多长时间?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

掌握程度 (你对这个内容的理解程度如何? (1-10) )

问题 (有什么问题? 你还对什么感到好奇?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: \_\_\_\_\_

主题 (你今天学习了什么科目、技能或概念?)

来源 (书籍、课程、视频、文章、他人……)

花费时间 (你学习了多长时间?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

掌握程度 (你对这个内容的理解程度如何? (1-10) )

问题 (有什么问题? 你还对什么感到好奇?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: \_\_\_\_\_

主题 (你今天学习了什么科目、技能或概念?)

来源 (书籍、课程、视频、文章、他人……)

花费时间 (你学习了多长时间?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

掌握程度 (你对这个内容的理解程度如何? (1-10) )

问题 (有什么问题? 你还对什么感到好奇?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)