
音乐日记

30 天引导式日记

混合格式

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

-
- 记录每次课程练习的乐器和曲目
 - 记录练习时长和目标或达到的速度（BPM）
 - 从1到10评估课程的整体质量
 - 写一段简短的反思——什么有进步、什么困难
 - 为下次练习设定一个具体的目标



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

乐器: _____

曲目/练习: _____

速度 (BPM): _____

评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习反思 (这次练习整体感觉如何? 什么最突出?)

进步之处 (今天有什么突破? 什么听起来或感觉明显进步了?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

乐器: _____

曲目/练习: _____

速度 (BPM): _____

评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习反思 (这次练习整体感觉如何? 什么最突出?)

进步之处 (今天有什么突破? 什么听起来或感觉明显进步了?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

乐器: _____

曲目/练习: _____

速度 (BPM): _____

评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习反思 (这次练习整体感觉如何? 什么最突出?)

进步之处 (今天有什么突破? 什么听起来或感觉明显进步了?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

乐器: _____

曲目/练习: _____

速度 (BPM): _____

评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习反思 (这次练习整体感觉如何? 什么最突出?)

进步之处 (今天有什么突破? 什么听起来或感觉明显进步了?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

乐器: _____

曲目/练习: _____

速度 (BPM): _____

评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习反思 (这次练习整体感觉如何? 什么最突出?)

进步之处 (今天有什么突破? 什么听起来或感觉明显进步了?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

乐器: _____

曲目/练习: _____

速度 (BPM): _____

评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习反思 (这次练习整体感觉如何? 什么最突出?)

进步之处 (今天有什么突破? 什么听起来或感觉明显进步了?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

乐器: _____

曲目/练习: _____

速度 (BPM): _____

评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习反思 (这次练习整体感觉如何? 什么最突出?)

进步之处 (今天有什么突破? 什么听起来或感觉明显进步了?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

乐器: _____

曲目/练习: _____

速度 (BPM): _____

评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习反思 (这次练习整体感觉如何? 什么最突出?)

进步之处 (今天有什么突破? 什么听起来或感觉明显进步了?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

乐器: _____

曲目/练习: _____

速度 (BPM): _____

评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习反思 (这次练习整体感觉如何? 什么最突出?)

进步之处 (今天有什么突破? 什么听起来或感觉明显进步了?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

乐器: _____

曲目/练习: _____

速度 (BPM): _____

评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习反思 (这次练习整体感觉如何? 什么最突出?)

进步之处 (今天有什么突破? 什么听起来或感觉明显进步了?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

乐器: _____

曲目/练习: _____

速度 (BPM): _____

评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习反思 (这次练习整体感觉如何? 什么最突出?)

进步之处 (今天有什么突破? 什么听起来或感觉明显进步了?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

乐器: _____

曲目/练习: _____

速度 (BPM): _____

评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习反思 (这次练习整体感觉如何? 什么最突出?)

进步之处 (今天有什么突破? 什么听起来或感觉明显进步了?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

乐器: _____

曲目/练习: _____

速度 (BPM): _____

评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习反思 (这次练习整体感觉如何? 什么最突出?)

进步之处 (今天有什么突破? 什么听起来或感觉明显进步了?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

乐器: _____

曲目/练习: _____

速度 (BPM): _____

评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习反思 (这次练习整体感觉如何? 什么最突出?)

进步之处 (今天有什么突破? 什么听起来或感觉明显进步了?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

乐器: _____

曲目/练习: _____

速度 (BPM): _____

评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习反思 (这次练习整体感觉如何? 什么最突出?)

进步之处 (今天有什么突破? 什么听起来或感觉明显进步了?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

乐器: _____

曲目/练习: _____

速度 (BPM): _____

评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习反思 (这次练习整体感觉如何? 什么最突出?)

进步之处 (今天有什么突破? 什么听起来或感觉明显进步了?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

乐器: _____

曲目/练习: _____

速度 (BPM): _____

评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习反思 (这次练习整体感觉如何? 什么最突出?)

进步之处 (今天有什么突破? 什么听起来或感觉明显进步了?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

乐器: _____

曲目/练习: _____

速度 (BPM): _____

评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习反思 (这次练习整体感觉如何? 什么最突出?)

进步之处 (今天有什么突破? 什么听起来或感觉明显进步了?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

乐器: _____

曲目/练习: _____

速度 (BPM): _____

评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习反思 (这次练习整体感觉如何? 什么最突出?)

进步之处 (今天有什么突破? 什么听起来或感觉明显进步了?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

乐器: _____

曲目/练习: _____

速度 (BPM): _____

评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习反思 (这次练习整体感觉如何? 什么最突出?)

进步之处 (今天有什么突破? 什么听起来或感觉明显进步了?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

乐器: _____

曲目/练习: _____

速度 (BPM): _____

评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习反思 (这次练习整体感觉如何? 什么最突出?)

进步之处 (今天有什么突破? 什么听起来或感觉明显进步了?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

乐器: _____

曲目/练习: _____

速度 (BPM): _____

评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习反思 (这次练习整体感觉如何? 什么最突出?)

进步之处 (今天有什么突破? 什么听起来或感觉明显进步了?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

乐器: _____

曲目/练习: _____

速度 (BPM): _____

评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习反思 (这次练习整体感觉如何? 什么最突出?)

进步之处 (今天有什么突破? 什么听起来或感觉明显进步了?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

乐器: _____

曲目/练习: _____

速度 (BPM): _____

评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习反思 (这次练习整体感觉如何? 什么最突出?)

进步之处 (今天有什么突破? 什么听起来或感觉明显进步了?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

乐器: _____

曲目/练习: _____

速度 (BPM): _____

评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习反思 (这次练习整体感觉如何? 什么最突出?)

进步之处 (今天有什么突破? 什么听起来或感觉明显进步了?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

乐器: _____

曲目/练习: _____

速度 (BPM): _____

评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习反思 (这次练习整体感觉如何? 什么最突出?)

进步之处 (今天有什么突破? 什么听起来或感觉明显进步了?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

乐器: _____

曲目/练习: _____

速度 (BPM): _____

评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习反思 (这次练习整体感觉如何? 什么最突出?)

进步之处 (今天有什么突破? 什么听起来或感觉明显进步了?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

乐器: _____

曲目/练习: _____

速度 (BPM): _____

评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习反思 (这次练习整体感觉如何? 什么最突出?)

进步之处 (今天有什么突破? 什么听起来或感觉明显进步了?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

乐器: _____

曲目/练习: _____

速度 (BPM): _____

评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习反思 (这次练习整体感觉如何? 什么最突出?)

进步之处 (今天有什么突破? 什么听起来或感觉明显进步了?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

练习时长 (分钟) : _____

乐器: _____

曲目/练习: _____

速度 (BPM): _____

评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



练习反思 (这次练习整体感觉如何? 什么最突出?)

进步之处 (今天有什么突破? 什么听起来或感觉明显进步了?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)
