


自然观察日记



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

-
- 在顶部区域填写您的位置、时间、天气、天空状况和温度感受
 - 在'我注意到'中写下您观察到的一切——颜色、形状、纹理、运动
 - 在'我好奇'中将观察转化为问题——不用担心回答它们
 - 在'它让我想到'中将观察与记忆、其他物种或读过的东西联系起来
 - 列出您看到的特定物种和听到的声音
 - 使用素描区域画带标签的快速草图——不需要艺术技巧



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: _____

地点: _____

时段: _____

天气: _____

天空状况: _____

体感温度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



我注意到 (仔细观察——颜色、形状、质地、运动、规律。什么吸引了你的目光?)

我在想 (有什么疑问浮现? 为什么是这个颜色? 它是怎么来的? 接下来会发生什么?)

它让我想起 (你联想到了什么? 一段回忆、另一个物种、曾读过的东西?)

观察到的物种 (植物、动物、昆虫——你观察到了什么?)

听到的声音 (鸟鸣、风声、水声、沙沙声——你听到了什么?)

日期: _____

地点: _____

时段: _____

天气: _____

天空状况: _____

体感温度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



我注意到 (仔细观察——颜色、形状、质地、运动、规律。什么吸引了你的目光?)

我在想 (有什么疑问浮现? 为什么是这个颜色? 它是怎么来的? 接下来会发生什么?)

它让我想起 (你联想到了什么? 一段回忆、另一个物种、曾读过的东西?)

观察到的物种 (植物、动物、昆虫——你观察到了什么?)

听到的声音 (鸟鸣、风声、水声、沙沙声——你听到了什么?)

日期: _____

地点: _____

时段: _____

天气: _____

天空状况: _____

体感温度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



我注意到 (仔细观察——颜色、形状、质地、运动、规律。什么吸引了你的目光?)

我在想 (有什么疑问浮现? 为什么是这个颜色? 它是怎么来的? 接下来会发生什么?)

它让我想起 (你联想到了什么? 一段回忆、另一个物种、曾读过的东西?)

观察到的物种 (植物、动物、昆虫——你观察到了什么?)

听到的声音 (鸟鸣、风声、水声、沙沙声——你听到了什么?)

日期: _____

地点: _____

时段: _____

天气: _____

天空状况: _____

体感温度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



我注意到 (仔细观察——颜色、形状、质地、运动、规律。什么吸引了你的目光?)

我在想 (有什么疑问浮现? 为什么是这个颜色? 它是怎么来的? 接下来会发生什么?)

它让我想起 (你联想到了什么? 一段回忆、另一个物种、曾读过的东西?)

观察到的物种 (植物、动物、昆虫——你观察到了什么?)

听到的声音 (鸟鸣、风声、水声、沙沙声——你听到了什么?)

日期: _____

地点: _____

时段: _____

天气: _____

天空状况: _____

体感温度:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

我注意到 (仔细观察——颜色、形状、质地、运动、规律。什么吸引了你的目光?)

我在想 (有什么疑问浮现? 为什么是这个颜色? 它是怎么来的? 接下来会发生什么?)

它让我想起 (你联想到了什么? 一段回忆、另一个物种、曾读过的东西?)

观察到的物种 (植物、动物、昆虫——你观察到了什么?)

听到的声音 (鸟鸣、风声、水声、沙沙声——你听到了什么?)

日期: _____

地点: _____

时段: _____

天气: _____

天空状况: _____

体感温度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



我注意到 (仔细观察——颜色、形状、质地、运动、规律。什么吸引了你的目光?)

我在想 (有什么疑问浮现? 为什么是这个颜色? 它是怎么来的? 接下来会发生什么?)

它让我想起 (你联想到了什么? 一段回忆、另一个物种、曾读过的东西?)

观察到的物种 (植物、动物、昆虫——你观察到了什么?)

听到的声音 (鸟鸣、风声、水声、沙沙声——你听到了什么?)

日期: _____

地点: _____

时段: _____

天气: _____

天空状况: _____

体感温度:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

我注意到 (仔细观察——颜色、形状、质地、运动、规律。什么吸引了你的目光?)

我在想 (有什么疑问浮现? 为什么是这个颜色? 它是怎么来的? 接下来会发生什么?)

它让我想起 (你联想到了什么? 一段回忆、另一个物种、曾读过的东西?)

观察到的物种 (植物、动物、昆虫——你观察到了什么?)

听到的声音 (鸟鸣、风声、水声、沙沙声——你听到了什么?)

日期: _____

地点: _____

时段: _____

天气: _____

天空状况: _____

体感温度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

我注意到 (仔细观察——颜色、形状、质地、运动、规律。什么吸引了你的目光?)

我在想 (有什么疑问浮现? 为什么是这个颜色? 它是怎么来的? 接下来会发生什么?)

它让我想起 (你联想到了什么? 一段回忆、另一个物种、曾读过的东西?)

观察到的物种 (植物、动物、昆虫——你观察到了什么?)

听到的声音 (鸟鸣、风声、水声、沙沙声——你听到了什么?)

日期: _____

地点: _____

时段: _____

天气: _____

天空状况: _____

体感温度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



我注意到 (仔细观察——颜色、形状、质地、运动、规律。什么吸引了你的目光?)

我在想 (有什么疑问浮现? 为什么是这个颜色? 它是怎么来的? 接下来会发生什么?)

它让我想起 (你联想到了什么? 一段回忆、另一个物种、曾读过的东西?)

观察到的物种 (植物、动物、昆虫——你观察到了什么?)

听到的声音 (鸟鸣、风声、水声、沙沙声——你听到了什么?)

日期: _____

地点: _____

时段: _____

天气: _____

天空状况: _____

体感温度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



我注意到 (仔细观察——颜色、形状、质地、运动、规律。什么吸引了你的目光?)

我在想 (有什么疑问浮现? 为什么是这个颜色? 它是怎么来的? 接下来会发生什么?)

它让我想起 (你联想到了什么? 一段回忆、另一个物种、曾读过的东西?)

观察到的物种 (植物、动物、昆虫——你观察到了什么?)

听到的声音 (鸟鸣、风声、水声、沙沙声——你听到了什么?)

日期: _____

地点: _____

时段: _____

天气: _____

天空状况: _____

体感温度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



我注意到 (仔细观察——颜色、形状、质地、运动、规律。什么吸引了你的目光?)

我在想 (有什么疑问浮现? 为什么是这个颜色? 它是怎么来的? 接下来会发生什么?)

它让我想起 (你联想到了什么? 一段回忆、另一个物种、曾读过的东西?)

观察到的物种 (植物、动物、昆虫——你观察到了什么?)

听到的声音 (鸟鸣、风声、水声、沙沙声——你听到了什么?)

日期: _____

地点: _____

时段: _____

天气: _____

天空状况: _____

体感温度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



我注意到 (仔细观察——颜色、形状、质地、运动、规律。什么吸引了你的目光?)

我在想 (有什么疑问浮现? 为什么是这个颜色? 它是怎么来的? 接下来会发生什么?)

它让我想起 (你联想到了什么? 一段回忆、另一个物种、曾读过的东西?)

观察到的物种 (植物、动物、昆虫——你观察到了什么?)

听到的声音 (鸟鸣、风声、水声、沙沙声——你听到了什么?)

日期: _____

地点: _____

时段: _____

天气: _____

天空状况: _____

体感温度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



我注意到 (仔细观察——颜色、形状、质地、运动、规律。什么吸引了你的目光?)

我在想 (有什么疑问浮现? 为什么是这个颜色? 它是怎么来的? 接下来会发生什么?)

它让我想起 (你联想到了什么? 一段回忆、另一个物种、曾读过的东西?)

观察到的物种 (植物、动物、昆虫——你观察到了什么?)

听到的声音 (鸟鸣、风声、水声、沙沙声——你听到了什么?)

日期: _____

地点: _____

时段: _____

天气: _____

天空状况: _____

体感温度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



我注意到 (仔细观察——颜色、形状、质地、运动、规律。什么吸引了你的目光?)

我在想 (有什么疑问浮现? 为什么是这个颜色? 它是怎么来的? 接下来会发生什么?)

它让我想起 (你联想到了什么? 一段回忆、另一个物种、曾读过的东西?)

观察到的物种 (植物、动物、昆虫——你观察到了什么?)

听到的声音 (鸟鸣、风声、水声、沙沙声——你听到了什么?)

日期: _____

地点: _____

时段: _____

天气: _____

天空状况: _____

体感温度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



我注意到 (仔细观察——颜色、形状、质地、运动、规律。什么吸引了你的目光?)

我在想 (有什么疑问浮现? 为什么是这个颜色? 它是怎么来的? 接下来会发生什么?)

它让我想起 (你联想到了什么? 一段回忆、另一个物种、曾读过的东西?)

观察到的物种 (植物、动物、昆虫——你观察到了什么?)

听到的声音 (鸟鸣、风声、水声、沙沙声——你听到了什么?)

日期: _____

地点: _____

时段: _____

天气: _____

天空状况: _____

体感温度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



我注意到 (仔细观察——颜色、形状、质地、运动、规律。什么吸引了你的目光?)

我在想 (有什么疑问浮现? 为什么是这个颜色? 它是怎么来的? 接下来会发生什么?)

它让我想起 (你联想到了什么? 一段回忆、另一个物种、曾读过的东西?)

观察到的物种 (植物、动物、昆虫——你观察到了什么?)

听到的声音 (鸟鸣、风声、水声、沙沙声——你听到了什么?)

日期: _____

地点: _____

时段: _____

天气: _____

天空状况: _____

体感温度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



我注意到 (仔细观察——颜色、形状、质地、运动、规律。什么吸引了你的目光?)

我在想 (有什么疑问浮现? 为什么是这个颜色? 它是怎么来的? 接下来会发生什么?)

它让我想起 (你联想到了什么? 一段回忆、另一个物种、曾读过的东西?)

观察到的物种 (植物、动物、昆虫——你观察到了什么?)

听到的声音 (鸟鸣、风声、水声、沙沙声——你听到了什么?)

日期: _____

地点: _____

时段: _____

天气: _____

天空状况: _____

体感温度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



我注意到 (仔细观察——颜色、形状、质地、运动、规律。什么吸引了你的目光?)

我在想 (有什么疑问浮现? 为什么是这个颜色? 它是怎么来的? 接下来会发生什么?)

它让我想起 (你联想到了什么? 一段回忆、另一个物种、曾读过的东西?)

观察到的物种 (植物、动物、昆虫——你观察到了什么?)

听到的声音 (鸟鸣、风声、水声、沙沙声——你听到了什么?)

日期: _____

地点: _____

时段: _____

天气: _____

天空状况: _____

体感温度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



我注意到 (仔细观察——颜色、形状、质地、运动、规律。什么吸引了你的目光?)

我在想 (有什么疑问浮现? 为什么是这个颜色? 它是怎么来的? 接下来会发生什么?)

它让我想起 (你联想到了什么? 一段回忆、另一个物种、曾读过的东西?)

观察到的物种 (植物、动物、昆虫——你观察到了什么?)

听到的声音 (鸟鸣、风声、水声、沙沙声——你听到了什么?)

日期: _____

地点: _____

时段: _____

天气: _____

天空状况: _____

体感温度:



我注意到 (仔细观察——颜色、形状、质地、运动、规律。什么吸引了你的目光?)

我在想 (有什么疑问浮现? 为什么是这个颜色? 它是怎么来的? 接下来会发生什么?)

它让我想起 (你联想到了什么? 一段回忆、另一个物种、曾读过的东西?)

观察到的物种 (植物、动物、昆虫——你观察到了什么?)

听到的声音 (鸟鸣、风声、水声、沙沙声——你听到了什么?)

日期: _____

地点: _____

时段: _____

天气: _____

天空状况: _____

体感温度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



我注意到 (仔细观察——颜色、形状、质地、运动、规律。什么吸引了你的目光?)

我在想 (有什么疑问浮现? 为什么是这个颜色? 它是怎么来的? 接下来会发生什么?)

它让我想起 (你联想到了什么? 一段回忆、另一个物种、曾读过的东西?)

观察到的物种 (植物、动物、昆虫——你观察到了什么?)

听到的声音 (鸟鸣、风声、水声、沙沙声——你听到了什么?)

日期: _____

地点: _____

时段: _____

天气: _____

天空状况: _____

体感温度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



我注意到 (仔细观察——颜色、形状、质地、运动、规律。什么吸引了你的目光?)

我在想 (有什么疑问浮现? 为什么是这个颜色? 它是怎么来的? 接下来会发生什么?)

它让我想起 (你联想到了什么? 一段回忆、另一个物种、曾读过的东西?)

观察到的物种 (植物、动物、昆虫——你观察到了什么?)

听到的声音 (鸟鸣、风声、水声、沙沙声——你听到了什么?)

日期: _____

地点: _____

时段: _____

天气: _____

天空状况: _____

体感温度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



我注意到 (仔细观察——颜色、形状、质地、运动、规律。什么吸引了你的目光?)

我在想 (有什么疑问浮现? 为什么是这个颜色? 它是怎么来的? 接下来会发生什么?)

它让我想起 (你联想到了什么? 一段回忆、另一个物种、曾读过的东西?)

观察到的物种 (植物、动物、昆虫——你观察到了什么?)

听到的声音 (鸟鸣、风声、水声、沙沙声——你听到了什么?)

日期: _____

地点: _____

时段: _____

天气: _____

天空状况: _____

体感温度:



我注意到 (仔细观察——颜色、形状、质地、运动、规律。什么吸引了你的目光?)

我在想 (有什么疑问浮现? 为什么是这个颜色? 它是怎么来的? 接下来会发生什么?)

它让我想起 (你联想到了什么? 一段回忆、另一个物种、曾读过的东西?)

观察到的物种 (植物、动物、昆虫——你观察到了什么?)

听到的声音 (鸟鸣、风声、水声、沙沙声——你听到了什么?)

日期: _____

地点: _____

时段: _____

天气: _____

天空状况: _____

体感温度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

我注意到 (仔细观察——颜色、形状、质地、运动、规律。什么吸引了你的目光?)

我在想 (有什么疑问浮现? 为什么是这个颜色? 它是怎么来的? 接下来会发生什么?)

它让我想起 (你联想到了什么? 一段回忆、另一个物种、曾读过的东西?)

观察到的物种 (植物、动物、昆虫——你观察到了什么?)

听到的声音 (鸟鸣、风声、水声、沙沙声——你听到了什么?)

日期: _____

地点: _____

时段: _____

天气: _____

天空状况: _____

体感温度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

我注意到 (仔细观察——颜色、形状、质地、运动、规律。什么吸引了你的目光?)

我在想 (有什么疑问浮现? 为什么是这个颜色? 它是怎么来的? 接下来会发生什么?)

它让我想起 (你联想到了什么? 一段回忆、另一个物种、曾读过的东西?)

观察到的物种 (植物、动物、昆虫——你观察到了什么?)

听到的声音 (鸟鸣、风声、水声、沙沙声——你听到了什么?)

日期: _____

地点: _____

时段: _____

天气: _____

天空状况: _____

体感温度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



我注意到 (仔细观察——颜色、形状、质地、运动、规律。什么吸引了你的目光?)

我在想 (有什么疑问浮现? 为什么是这个颜色? 它是怎么来的? 接下来会发生什么?)

它让我想起 (你联想到了什么? 一段回忆、另一个物种、曾读过的东西?)

观察到的物种 (植物、动物、昆虫——你观察到了什么?)

听到的声音 (鸟鸣、风声、水声、沙沙声——你听到了什么?)

日期: _____

地点: _____

时段: _____

天气: _____

天空状况: _____

体感温度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



我注意到 (仔细观察——颜色、形状、质地、运动、规律。什么吸引了你的目光?)

我在想 (有什么疑问浮现? 为什么是这个颜色? 它是怎么来的? 接下来会发生什么?)

它让我想起 (你联想到了什么? 一段回忆、另一个物种、曾读过的东西?)

观察到的物种 (植物、动物、昆虫——你观察到了什么?)

听到的声音 (鸟鸣、风声、水声、沙沙声——你听到了什么?)

日期: _____

地点: _____

时段: _____

天气: _____

天空状况: _____

体感温度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



我注意到 (仔细观察——颜色、形状、质地、运动、规律。什么吸引了你的目光?)

我在想 (有什么疑问浮现? 为什么是这个颜色? 它是怎么来的? 接下来会发生什么?)

它让我想起 (你联想到了什么? 一段回忆、另一个物种、曾读过的东西?)

观察到的物种 (植物、动物、昆虫——你观察到了什么?)

听到的声音 (鸟鸣、风声、水声、沙沙声——你听到了什么?)

日期: _____

地点: _____

时段: _____

天气: _____

天空状况: _____

体感温度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



我注意到 (仔细观察——颜色、形状、质地、运动、规律。什么吸引了你的目光?)

我在想 (有什么疑问浮现? 为什么是这个颜色? 它是怎么来的? 接下来会发生什么?)

它让我想起 (你联想到了什么? 一段回忆、另一个物种、曾读过的东西?)

观察到的物种 (植物、动物、昆虫——你观察到了什么?)

听到的声音 (鸟鸣、风声、水声、沙沙声——你听到了什么?)
