


阅读日记



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

-
- 每次读完一本书或一次阅读时段后开始新的记录
 - 评估这本书并记录您读了多少页
 - 写下您的想法——什么引起了共鸣、什么让您惊讶、什么是您不同意的
 - 记录您最喜欢的引言和关键收获，以备日后回顾
 - 每月回顾您的记录，看看阅读旅程的展开



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: _____

评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

阅读页数:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



读书感悟 (你对这本书有什么看法? 角色、主题、它带给你的感受、留在你心中的印象)

喜欢的引言 (摘抄一段触动你的文字——那些让你停下来、思考或感动的原句)

关键点 (这次阅读你收获的主要观点或启示是什么?)

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?)

日期: _____

评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

阅读页数:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



读书感悟 (你对这本书有什么看法? 角色、主题、它带给你的感受、留在你心中的印象)

喜欢的引言 (摘抄一段触动你的文字——那些让你停下来、思考或感动的原句)

关键点 (这次阅读你收获的主要观点或启示是什么?)

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?)

日期: _____

评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

阅读页数:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



读书感悟 (你对这本书有什么看法? 角色、主题、它带给你的感受、留在你心中的印象)

喜欢的引言 (摘抄一段触动你的文字——那些让你停下来、思考或感动的原句)

关键点 (这次阅读你收获的主要观点或启示是什么?)

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?)

日期: _____

评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

阅读页数:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



读书感悟 (你对这本书有什么看法? 角色、主题、它带给你的感受、留在你心中的印象)

喜欢的引言 (摘抄一段触动你的文字——那些让你停下来、思考或感动的原句)

关键点 (这次阅读你收获的主要观点或启示是什么?)

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?)

日期: _____

评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

阅读页数:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



读书感悟 (你对这本书有什么看法? 角色、主题、它带给你的感受、留在你心中的印象)

喜欢的引言 (摘抄一段触动你的文字——那些让你停下来、思考或感动的原句)

关键点 (这次阅读你收获的主要观点或启示是什么?)

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?)

日期: _____

评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

阅读页数:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



读书感悟 (你对这本书有什么看法? 角色、主题、它带给你的感受、留在你心中的印象)

喜欢的引言 (摘抄一段触动你的文字——那些让你停下来、思考或感动的原句)

关键点 (这次阅读你收获的主要观点或启示是什么?)

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?)

日期: _____

评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

阅读页数:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



读书感悟 (你对这本书有什么看法? 角色、主题、它带给你的感受、留在你心中的印象)

喜欢的引言 (摘抄一段触动你的文字——那些让你停下来、思考或感动的原句)

关键点 (这次阅读你收获的主要观点或启示是什么?)

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?)

日期: _____

评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

阅读页数:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



读书感悟 (你对这本书有什么看法? 角色、主题、它带给你的感受、留在你心中的印象)

喜欢的引言 (摘抄一段触动你的文字——那些让你停下来、思考或感动的原句)

关键点 (这次阅读你收获的主要观点或启示是什么?)

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?)

日期: _____

评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

阅读页数:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



读书感悟 (你对这本书有什么看法? 角色、主题、它带给你的感受、留在你心中的印象)

喜欢的引言 (摘抄一段触动你的文字——那些让你停下来、思考或感动的原句)

关键点 (这次阅读你收获的主要观点或启示是什么?)

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?)

日期: _____

评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

阅读页数:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



读书感悟 (你对这本书有什么看法? 角色、主题、它带给你的感受、留在你心中的印象)

喜欢的引言 (摘抄一段触动你的文字——那些让你停下来、思考或感动的原句)

关键点 (这次阅读你收获的主要观点或启示是什么?)

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?)

日期: _____

评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

阅读页数:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



读书感悟 (你对这本书有什么看法? 角色、主题、它带给你的感受、留在你心中的印象)

喜欢的引言 (摘抄一段触动你的文字——那些让你停下来、思考或感动的原句)

关键点 (这次阅读你收获的主要观点或启示是什么?)

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?)

日期: _____

评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

阅读页数:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



读书感悟 (你对这本书有什么看法? 角色、主题、它带给你的感受、留在你心中的印象)

喜欢的引言 (摘抄一段触动你的文字——那些让你停下来、思考或感动的原句)

关键点 (这次阅读你收获的主要观点或启示是什么?)

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?)

日期: _____

评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

阅读页数:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



读书感悟 (你对这本书有什么看法? 角色、主题、它带给你的感受、留在你心中的印象)

喜欢的引言 (摘抄一段触动你的文字——那些让你停下来、思考或感动的原句)

关键点 (这次阅读你收获的主要观点或启示是什么?)

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?)

日期: _____

评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

阅读页数:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



读书感悟 (你对这本书有什么看法? 角色、主题、它带给你的感受、留在你心中的印象)

喜欢的引言 (摘抄一段触动你的文字——那些让你停下来、思考或感动的原句)

关键点 (这次阅读你收获的主要观点或启示是什么?)

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?)

日期: _____

评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

阅读页数:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



读书感悟 (你对这本书有什么看法? 角色、主题、它带给你的感受、留在你心中的印象)

喜欢的引言 (摘抄一段触动你的文字——那些让你停下来、思考或感动的原句)

关键点 (这次阅读你收获的主要观点或启示是什么?)

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?)

日期: _____

评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

阅读页数:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



读书感悟 (你对这本书有什么看法? 角色、主题、它带给你的感受、留在你心中的印象)

喜欢的引言 (摘抄一段触动你的文字——那些让你停下来、思考或感动的原句)

关键点 (这次阅读你收获的主要观点或启示是什么?)

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?)

日期: _____

评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

阅读页数:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



读书感悟 (你对这本书有什么看法? 角色、主题、它带给你的感受、留在你心中的印象)

喜欢的引言 (摘抄一段触动你的文字——那些让你停下来、思考或感动的原句)

关键点 (这次阅读你收获的主要观点或启示是什么?)

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?)

日期: _____

评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

阅读页数:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



读书感悟 (你对这本书有什么看法? 角色、主题、它带给你的感受、留在你心中的印象)

喜欢的引言 (摘抄一段触动你的文字——那些让你停下来、思考或感动的原句)

关键点 (这次阅读你收获的主要观点或启示是什么?)

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?)

日期: _____

评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

阅读页数:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



读书感悟 (你对这本书有什么看法? 角色、主题、它带给你的感受、留在你心中的印象)

喜欢的引言 (摘抄一段触动你的文字——那些让你停下来、思考或感动的原句)

关键点 (这次阅读你收获的主要观点或启示是什么?)

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?)

日期: _____

评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

阅读页数:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



读书感悟 (你对这本书有什么看法? 角色、主题、它带给你的感受、留在你心中的印象)

喜欢的引言 (摘抄一段触动你的文字——那些让你停下来、思考或感动的原句)

关键点 (这次阅读你收获的主要观点或启示是什么?)

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?)

日期: _____

评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

阅读页数:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



读书感悟 (你对这本书有什么看法? 角色、主题、它带给你的感受、留在你心中的印象)

喜欢的引言 (摘抄一段触动你的文字——那些让你停下来、思考或感动的原句)

关键点 (这次阅读你收获的主要观点或启示是什么?)

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?)

日期: _____

评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

阅读页数:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



读书感悟 (你对这本书有什么看法? 角色、主题、它带给你的感受、留在你心中的印象)

喜欢的引言 (摘抄一段触动你的文字——那些让你停下来、思考或感动的原句)

关键点 (这次阅读你收获的主要观点或启示是什么?)

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?)

日期: _____

评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

阅读页数:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



读书感悟 (你对这本书有什么看法? 角色、主题、它带给你的感受、留在你心中的印象)

喜欢的引言 (摘抄一段触动你的文字——那些让你停下来、思考或感动的原句)

关键点 (这次阅读你收获的主要观点或启示是什么?)

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?)

日期: _____

评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

阅读页数:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



读书感悟 (你对这本书有什么看法? 角色、主题、它带给你的感受、留在你心中的印象)

喜欢的引言 (摘抄一段触动你的文字——那些让你停下来、思考或感动的原句)

关键点 (这次阅读你收获的主要观点或启示是什么?)

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?)

日期: _____

评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

阅读页数:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



读书感悟 (你对这本书有什么看法? 角色、主题、它带给你的感受、留在你心中的印象)

喜欢的引言 (摘抄一段触动你的文字——那些让你停下来、思考或感动的原句)

关键点 (这次阅读你收获的主要观点或启示是什么?)

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?)

日期: _____

评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

阅读页数:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



读书感悟 (你对这本书有什么看法? 角色、主题、它带给你的感受、留在你心中的印象)

喜欢的引言 (摘抄一段触动你的文字——那些让你停下来、思考或感动的原句)

关键点 (这次阅读你收获的主要观点或启示是什么?)

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?)

日期: _____

评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

阅读页数:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



读书感悟 (你对这本书有什么看法? 角色、主题、它带给你的感受、留在你心中的印象)

喜欢的引言 (摘抄一段触动你的文字——那些让你停下来、思考或感动的原句)

关键点 (这次阅读你收获的主要观点或启示是什么?)

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?)

日期: _____

评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

阅读页数:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



读书感悟 (你对这本书有什么看法? 角色、主题、它带给你的感受、留在你心中的印象)

喜欢的引言 (摘抄一段触动你的文字——那些让你停下来、思考或感动的原句)

关键点 (这次阅读你收获的主要观点或启示是什么?)

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?)

日期: _____

评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

阅读页数:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



读书感悟 (你对这本书有什么看法? 角色、主题、它带给你的感受、留在你心中的印象)

喜欢的引言 (摘抄一段触动你的文字——那些让你停下来、思考或感动的原句)

关键点 (这次阅读你收获的主要观点或启示是什么?)

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?)

日期: _____

评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

阅读页数:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



读书感悟 (你对这本书有什么看法? 角色、主题、它带给你的感受、留在你心中的印象)

喜欢的引言 (摘抄一段触动你的文字——那些让你停下来、思考或感动的原句)

关键点 (这次阅读你收获的主要观点或启示是什么?)

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?)

