

[illegible]

一天，一个词，一份记录

第一天:

在D+1、D+7和D+30复习

已知的情况。刚学的东西，我们很快会忘掉一大部分。研究表明，把复习分散在不同的日子里，比集中在一起记得更牢；凭记忆自测，也比重新阅读更有帮助。

方法。你学会一个词的那一天是D0。之后在D+1、D+7和D+30自测，也就是1天、7天和30天之后。自测就是遮住意思（或遮住词语），先努力回想，再核对。

这些日子只是实用的参考，不是定律。错过了某一天，就在第二天补上：原则不变。容易想起的词语可以留在原处；回想不起来的，就放进「还要再复习的词语」一栏。

例子：第10天学会的词语，在第11天、第17天和第40天复习。复习日程会替你写出这些日子。

我的单词本里的第一个词：_____ 它的D0：_____

我如何自测（遮住意思、大声说出来、写下来……）



第1周：第1天至第7天

每周一页，从第1天到第90天：时长、做了什么、你的词语和感受。

感受从1（吃力）到5（愉快）：它不是分数。休息日可以留空。

从 _____ 到 _____ 我这一周的目标： _____

本周的学习时段：完成一个学习时段就划掉那一天

☐ 第1天

☐ 第2天

☐ 第3天

☐ 第4天

☐ 第5天

☐ 第6天

☐ 第7天

天	分钟	做了什么	记下的词语和句子	感受
第1天				
第2天				
第3天				
第4天				
第5天				
第6天				
第7天				

轻松或愉快的事

困难的事，以及下周我要调整的事

 单词本 (1)

你想记住的词语和表达，附一个例句和三个复习格。

用你学习的语言写下词语，按它本来的写法书写。天数序号是你学会它的那一天（D0）。每完成一次自测就勾选一次。

词语或表达	意思（用我的语言）	例句	第几天	D+1	D+7	D+30
				☐	☐	☐
				☐	☐	☐
				☐	☐	☐
				☐	☐	☐
				☐	☐	☐
				☐	☐	☐
				☐	☐	☐
				☐	☐	☐
				☐	☐	☐
				☐	☐	☐
				☐	☐	☐

单词本示例

一个虚构的示例，让你看看一页是怎样填写的。你的词语、你的语言和你的文字会是你自己的。

虚构的非官方示例，仅作参考：几种不同语言中的日常词语。你的单词本只会包含你学习的语言。

词语或表达	意思（用我的语言）	第几天	
library	图书馆	3	☒ D+1 ☒ D+7
例句 「I borrow a book at the library.」			
ありがとう	谢谢	5	☒ D+1
例句 「手伝ってくれてありがとう。」			
مرحبا	你好	8	☒ D+1
例句 「مرحبا، كيف حالك؟」			
вода	水	12	
例句 「Я пью воду.」			

前几行展示了来自不同语言的词语：英语、日语、阿拉伯语和俄语。在你的日志里，同一页只有一种语言，就是你学习的语言。

每一行的填写方式都一样：词语、它在你的语言中的意思、包含它的完整句子、你学会它的那一天，以及每次自测后勾选的格子。

我的第一个词： _____ 我的第一个句子： _____

electronarium

我的语言日志——适用于任何语言的90天学习与词汇记录（可打印PDF）

完整版请访问
electronarium.com

本试读包含全部 46 页中的 5 页。
购买后即可立即下载完整文件。