刻意练习日志表

请使用本表格巩固刻意练习中的学习成果。为保护个人隐私，请仅分享你愿意披露的信息。

姓名：_____　　日期：_____

练习：_____

问题1：在这次刻意练习中，哪些对你有帮助或效果良好？具体体现在哪些方面？

问题2：在这次刻意练习中，哪些效果不佳或存在问题？具体体现在哪些方面？

问题3：通过这次练习，你对自己、现有技能以及希望持续提升的能力有哪些新的认识？请分享具体细节（仅限你愿意透露的内容）。