



练习 21 写表扬日记

“总觉得缺乏自信”这种模糊的不安，在语言学习中是常见的。这时，不妨试着写表扬日记。首先，连续一周，无论多么小的事情，把与语言学习相关的正面事项都写下来吧！

例：今天的学习时间虽然只有 20 分钟，但非常专注。单词测试的分数比以前稍微提高了一点。虽然一开始没什么动力，但一旦开始学习就能坚持下去。

也可以使用下面的空白处，或 Part2 的每周日程本。

关于语言学习让我觉得“我真厉害！”的事情

| | |
|-----|---|
| 星期一 | > |
| 星期二 | > |
| 星期三 | > |
| 星期四 | > |
| 星期五 | > |
| 星期六 | > |
| 星期日 | > |