

## \_\_\_\_\_ 自查表

日期: \_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

<b>目标:</b>		
下学期:	升学:	远期:
<b>目前学习习惯:</b>		
连续专注时间:  专注于哪些事:  低效、走神频度:	自主学习能力: 课外班:  1 对 1:  家庭辅导:	计划能力: 谁制定计划:  计划实施程度:  应对变化的心理:
<b>在校成绩:</b>		
<b>语文:</b>		
最近期末考试: 排名: 是否上课外班: 是否上 1 对 1: 是否家庭辅导:	以前最好成绩: 排名: 获得的时间:  校外活动水平:	理想目标水平:   理想目标成绩: 排名:
<b>数学:</b>		
最近期末考试: 排名: 是否上课外班: 是否上 1 对 1: 是否家庭辅导:	以前最好成绩: 排名: 获得的时间:  校外活动水平:	理想目标水平:   理想目标成绩: 排名:
<b>英语:</b>		
最近期末考试: 排名: 是否上课外班: 是否上 1 对 1: 是否家庭辅导:	以前最好成绩: 排名: 获得的时间:  校外活动水平:	理想目标水平:  理想目标成绩 (校外):  理想目标成绩 (校内):
<b>其他科: _____</b>		
<b>其他科: _____</b>		

续：\_\_\_\_\_ 自查表

<b>睡眠时间习惯：</b>		
工作日睡眠时间：	在校是否补觉：	睡眠效果参考：
周末睡眠时间：	中午：	睡前放松水平：
假期睡眠时间：	上课：	早起精神状态：
<b>基本健康：</b>		
本学期生病次数：	请假次数： 总天数：	应对生病的心理：
<b>文体：</b>		
校内体育成绩：	校外文体培训：	文体专项水平：
<b>心理习惯：</b>		
日常心理/精神状态：	情绪化频度： 日：	是否主动调整：
最多的状态：	周： 月：	情绪调整速度：
<b>人际：</b>		
校内的圈子：	岗位和荣誉：	校外的圈子：
<b>阅读：</b> （此处仅概况，有单独自查表）		
类别：	类别：	类别：
水平：	水平：	水平：
<b>其他信息摄入：</b>		
手机上文字阅读：	影视、音视频：	游戏： 环境中其他信息：
<b>家长：</b>		
日常心理/精神状态：	情绪化频度：	是否主动调整：
最多的状态：		情绪调整速度：
每天在一起可交流的时间：		
每周较长时间交流的机会：		
家长阅读和信息摄入习惯：		