

## \_\_\_\_\_的阅读与抽象能力 自查和计划

时间:\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

<b>中国传统文化</b>		
现状: 已读:	一年期目标: 书目:	长线理想目标:
理解:	理解:	参照: 对国学及应用成体系的基本认识 可读懂一般典籍(译注版) 参考以调整原则+修养实践的习惯
习惯:	习惯:	
<b>对比: 哲学、宗教类</b>		
现状: 已读:	一年期目标: 书目:	长线理想目标:
理解:	理解:	参照: 对“大问题”成体系的个人观念 批判阅读哲学宗教类信息的能力 参考以调整原则+修养实践的习惯
习惯:	习惯:	
<b>历史、社科</b>		
现状: 已读:	一年期目标: 书目:	长线理想目标:
理解:	理解:	参照: 文科各领域思辨能力 批判阅读和分析各种信息的习惯 能对现实各领域问题做基本调研 理论学习与现实应用结合的习惯
习惯:	习惯:	
<b>&gt;人物</b>		
现状: 已读:	一年期目标: 书目:	长线理想目标:
理解:	理解:	参照: 对各种人物真实情况的调研能力 现实中对他人的理解能力 参考以调整原则+修养实践的习惯
习惯:	习惯:	

<b>科普、科技</b>		
现状： 已读：	一年期目标： 书目：	长线理想目标：
理解：	理解：	参照： 能轻松自学各领域大学基础教材 能对现实各领域问题做基本调研 可转到新行业做初步的专业工作
习惯：	习惯：	
<b>艺术</b>		
现状： 已读：	一年期目标： 已读：	长线理想目标：
理解：	理解：	参照： 对常见各艺术领域的基本认识 能自学各艺术领域大学基础教材 审美直觉的较高境界
习惯：	习惯：	
<b>&gt;艺术实践类别_____：</b>		
现状：	一年期目标：	长线理想目标：
		参照： 某（些）艺术领域的基本功学习 某（些）艺术领域的创作能力
<b>&gt;心理和生理健康，生活方式等</b>		
现状： 已读：	一年期目标： 已读：	长线理想目标：
理解：	理解：	参照： 批判阅读这类流行读物 同时理解运用东西方成果 健康心理习惯的修养实践
习惯：	习惯：	
<b>文学</b>		
现状： 已读：	一年期目标： 书目：	长线理想目标：
理解：	理解：	参照： 一种健康休闲方式 作品相关背景的调研理解能力 文学作品鉴赏批评(及表达)能力
习惯：	习惯：	

工作和生活中应用思维能力		
现状： 对多种信息的理解和评判：  复杂问题的调研分析：  基于调研的判断决策：	一年期目标： 对多种信息的理解和评判：  复杂问题的调研分析：  基于调研的判断决策：	长线理想目标：   参照： 理解和评判各种信息的能力 各领域现实问题的调研分析能力 理性直观的较高水平
日常心理习惯		
现状： 日常情绪水平：  专注力等发展潜力：  责任担当的心理度量：  整体生理健康水平：	一年期目标： 日常情绪水平：  专注力等发展潜力：  责任担当的心理度量：  整体生理健康水平：	长线理想目标：   参照： 日常健康积极，情绪调整效率高 学习发展潜力大，包括专注力等 责任担当范围和相应的成就感 健康积极心理保障生理健康水平
做家长：		
现状： 心理习惯：  沟通：  价值观引导：  思维和阅读能力：	一年期目标： 心理习惯：  沟通：  价值观引导：  思维和阅读能力：	长线理想目标：   参照： 自身良好心理习惯对孩子的影响 与孩子的沟通能力 自己的原则体系，有效沟通引导 帮助引导孩子的思维和阅读成长
写作		
现状：	一~三年期目标：	长线理想目标：  参照： 基本应用写作能力 复杂观点的表达（论证）能力 其他创作能力
外语（如英语）		
现状： 信息获取能力：  思维：  表达：	三~五年期目标： 信息获取能力：  思维：  表达：	长线理想目标：   参照： 用英语阅读上述各类的相当水平 用英语思维的能力 用英语表达自己复杂思想的能力