

# OK, 情况如何?

回顾表

讨论日期:

**你当时计划做什么?**

写在这里

**4. 你将如何应用您学到的知识?**

**你是否努力去做了?**

是

否

**若否：什么妨碍了你?**

**内在因素**

(忘记了、时间不够、拖拖拉拉、认为我做不了、觉得没有意义等)。

**若是：**

**1. 什么进展顺利?**

**外部因素**

(其他人、工作或家庭问题等)。

**2. 什么进展不那么顺利?**

**你会如何计划来处理这些事情?**

**3. 你所发生的事情中学到了什么?**

