

艾宾浩斯遗忘曲线复习计划表

序号	学习日期	学 习 内 容	短期记忆复习周期			长期记忆复习周期（复习后打钩）							
			5 分钟	30 分钟	12 小时	1天	2天	4天	7天	15天	1 个月	3 个月	6 个月
1	月 日		1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
2	月 日		2	2	2	1	-	-	-	-	-	-	-
3	月 日		3	3	3	2	1	-	-	-	-	-	-
4	月 日		4	4	4	3	2	-	-	-	-	-	-
5	月 日		5	5	5	4	3	1	-	-	-	-	-
6	月 日		6	6	6	5	4	2	-	-	-	-	-
7	月 日		7	7	7	6	5	3	-	-	-	-	-
8	月 日		8	8	8	7	6	4	1	-	-	-	-
9	月 日		9	9	9	8	7	5	2	-	-	-	-
10	月 日		10	10	10	9	8	6	3	-	-	-	-
11	月 日		11	11	11	10	9	7	4	-	-	-	-
12	月 日		12	12	12	11	10	8	5	-	-	-	-
13	月 日		13	13	13	12	11	9	6	-	-	-	-
14	月 日		14	14	14	13	12	10	7	-	-	-	-
15	月 日		15	15	15	14	13	11	8	-	-	-	-
16	月 日		16	16	16	15	14	12	9	1	-	-	-
17	月 日		17	17	17	16	15	13	10	2	-	-	-
18	月 日		18	18	18	17	16	14	11	3	-	-	-
19	月 日		19	19	19	18	17	15	12	4	-	-	-

艾宾浩斯遗忘曲线复习计划表

序号	学习日期	学 习 内 容	短期记忆复习周期			长期记忆复习周期（复习后打钩）							
			5 分钟	30 分钟	12 小时	1天	2天	4天	7天	15天	1 个月	3 个月	6 个月
20	月 日		20	20	20	19	18	16	13	5	－	－	－
21	月 日		21	21	21	20	19	17	14	6	－	－	－
22	月 日		22	22	22	21	20	18	15	7	－	－	－
23	月 日		23	23	23	22	21	19	16	8	－	－	－
24	月 日		24	24	24	23	22	20	17	9	－	－	－
25	月 日		25	25	25	24	23	21	18	10	－	－	－
26	月 日		26	26	26	25	24	22	19	11	－	－	－
27	月 日		27	27	27	26	25	23	20	12	－	－	－
28	月 日		28	28	28	27	26	24	21	13	－	－	－
29	月 日		29	29	29	28	27	25	22	14	－	－	－
30	月 日		30	30	30	29	28	26	23	15	－	－	－
31	月 日		31	31	31	30	29	27	24	16	1	－	－
32	月 日		32	32	32	31	30	28	25	17	2	－	－
33	月 日		33	33	33	32	31	29	26	18	3	－	－
34	月 日		34	34	34	33	32	30	27	19	4	－	－
35	月 日		35	35	35	34	33	31	28	20	5	－	－
36	月 日		36	36	36	35	34	32	29	21	6	－	－
37	月 日		37	37	37	36	35	33	30	22	7	－	－
38	月 日		38	38	38	37	36	34	31	23	8	－	－

艾宾浩斯遗忘曲线复习计划表

序号	学习日期	学 习 内 容	短期记忆复习周期			长期记忆复习周期（复习后打钩）							
			5 分钟	30 分钟	12 小时	1天	2天	4天	7天	15天	1 个月	3 个月	6 个月
39	月 日		39	39	39	38	37	35	32	24	9	－	－
40	月 日		40	40	40	39	38	36	33	25	10	－	－
41	月 日		41	41	41	40	39	37	34	26	11	－	－
42	月 日		42	42	42	41	40	38	35	27	12	－	－
43	月 日		43	43	43	42	41	39	36	28	13	－	－
44	月 日		44	44	44	43	42	40	37	29	14	－	－
45	月 日		45	45	45	44	43	41	38	30	15	－	－
46	月 日		46	46	46	45	44	42	39	31	16	－	－
47	月 日		47	47	47	46	45	43	40	32	17	－	－
48	月 日		48	48	48	47	46	44	41	33	18	－	－
49	月 日		49	49	49	48	47	45	42	34	19	－	－
50	月 日		50	50	50	49	48	46	43	35	20	－	－
51	月 日		51	51	51	50	49	47	44	36	21	－	－
52	月 日		52	52	52	51	50	48	45	37	22	－	－
53	月 日		53	53	53	52	51	49	46	38	23	－	－
54	月 日		54	54	54	53	52	50	47	39	24	－	－
55	月 日		55	55	55	54	53	51	48	40	25	－	－
56	月 日		56	56	56	55	54	52	49	41	26	－	－
57	月 日		57	57	57	56	55	53	50	42	27	－	－

艾宾浩斯遗忘曲线复习计划表

序号	学习日期	学 习 内 容	短期记忆复习周期			长期记忆复习周期（复习后打钩）							
			5 分钟	30 分钟	12 小时	1天	2天	4天	7天	15天	1 个月	3 个月	6 个月
58	月 日		58	58	58	57	56	54	51	43	28	—	—
59	月 日		59	59	59	58	57	55	52	44	29	—	—
60	月 日		60	60	60	59	58	56	53	45	30	—	—
61	月 日		61	61	61	60	59	57	54	46	31	—	—
62	月 日		62	62	62	61	60	58	55	47	32	—	—
63	月 日		63	63	63	62	61	59	56	48	33	—	—
64	月 日		64	64	64	63	62	60	57	49	34	—	—
65	月 日		65	65	65	64	63	61	58	50	35	—	—
66	月 日		66	66	66	65	64	62	59	51	36	—	—
67	月 日		67	67	67	66	65	63	60	52	37	—	—
68	月 日		68	68	68	67	66	64	61	53	38	—	—
69	月 日		69	69	69	68	67	65	62	54	39	—	—
70	月 日		70	70	70	69	68	66	63	55	40	—	—
71	月 日		71	71	71	70	69	67	64	56	41	—	—
72	月 日		72	72	72	71	70	68	65	57	42	—	—
73	月 日		73	73	73	72	71	69	66	58	43	—	—
74	月 日		74	74	74	73	72	70	67	59	44	—	—
75	月 日		75	75	75	74	73	71	68	60	45	—	—
76	月 日		76	76	76	75	74	72	69	61	46	—	—

艾宾浩斯遗忘曲线复习计划表

序号	学习日期	学 习 内 容	短期记忆复习周期			长期记忆复习周期（复习后打钩）							
			5 分钟	30 分钟	12 小时	1天	2天	4天	7天	15天	1 个月	3 个月	6 个月
77	月 日		77	77	77	76	75	73	70	62	47	—	—
78	月 日		78	78	78	77	76	74	71	63	48	—	—
79	月 日		79	79	79	78	77	75	72	64	49	—	—
80	月 日		80	80	80	79	78	76	73	65	50	—	—
81	月 日		81	81	81	80	79	77	74	66	51	—	—
82	月 日		82	82	82	81	80	78	75	67	52	—	—
83	月 日		83	83	83	82	81	79	76	68	53	—	—
84	月 日		84	84	84	83	82	80	77	69	54	—	—
85	月 日		85	85	85	84	83	81	78	70	55	—	—
86	月 日		86	86	86	85	84	82	79	71	56	—	—
87	月 日		87	87	87	86	85	83	80	72	57	—	—
88	月 日		88	88	88	87	86	84	81	73	58	—	—
89	月 日		89	89	89	88	87	85	82	74	59	—	—
90	月 日		90	90	90	89	88	86	83	75	60	—	—
91	月 日		91	91	91	90	89	87	84	76	61	1	—
92	月 日		92	92	92	91	90	88	85	77	62	2	—
93	月 日		93	93	93	92	91	89	86	78	63	3	—
94	月 日		94	94	94	93	92	90	87	79	64	4	—
95	月 日		95	95	95	94	93	91	88	80	65	5	—

艾宾浩斯遗忘曲线复习计划表

序号	学习日期	学 习 内 容	短期记忆复习周期			长期记忆复习周期（复习后打钩）							
			5 分钟	30 分钟	12 小时	1天	2天	4天	7天	15天	1 个月	3 个月	6 个月
96	月 日		96	96	96	95	94	92	89	81	66	6	—
97	月 日		97	97	97	96	95	93	90	82	67	7	—
98	月 日		98	98	98	97	96	94	91	83	68	8	—
99	月 日		99	99	99	98	97	95	92	84	69	9	—
100	月 日		100	100	100	99	98	96	93	85	70	10	—
101	月 日		101	101	101	100	99	97	94	86	71	11	—
102	月 日		102	102	102	101	100	98	95	87	72	12	—
103	月 日		103	103	103	102	101	99	96	88	73	13	—
104	月 日		104	104	104	103	102	100	97	89	74	14	—
105	月 日		105	105	105	104	103	101	98	90	75	15	—
106	月 日		106	106	106	105	104	102	99	91	76	16	—
107	月 日		107	107	107	106	105	103	100	92	77	17	—
108	月 日		108	108	108	107	106	104	101	93	78	18	—
109	月 日		109	109	109	108	107	105	102	94	79	19	—
110	月 日		110	110	110	109	108	106	103	95	80	20	—
111	月 日		111	111	111	110	109	107	104	96	81	21	—
112	月 日		112	112	112	111	110	108	105	97	82	22	—
113	月 日		113	113	113	112	111	109	106	98	83	23	—
114	月 日		114	114	114	113	112	110	107	99	84	24	—

艾宾浩斯遗忘曲线复习计划表

序号	学习日期	学 习 内 容	短期记忆复习周期			长期记忆复习周期（复习后打钩）							
			5 分钟	30 分钟	12 小时	1天	2天	4天	7天	15天	1 个月	3 个月	6 个月
115	月 日		115	115	115	114	113	111	108	100	85	25	－
116	月 日		116	116	116	115	114	112	109	101	86	26	－
117	月 日		117	117	117	116	115	113	110	102	87	27	－
118	月 日		118	118	118	117	116	114	111	103	88	28	－
119	月 日		119	119	119	118	117	115	112	104	89	29	－
120	月 日		120	120	120	119	118	116	113	105	90	30	－
121	月 日		121	121	121	120	119	117	114	106	91	31	－
122	月 日		122	122	122	121	120	118	115	107	92	32	－
123	月 日		123	123	123	122	121	119	116	108	93	33	－
124	月 日		124	124	124	123	122	120	117	109	94	34	－
125	月 日		125	125	125	124	123	121	118	110	95	35	－
126	月 日		126	126	126	125	124	122	119	111	96	36	－
127	月 日		127	127	127	126	125	123	120	112	97	37	－
128	月 日		128	128	128	127	126	124	121	113	98	38	－
129	月 日		129	129	129	128	127	125	122	114	99	39	－
130	月 日		130	130	130	129	128	126	123	115	100	40	－
131	月 日		131	131	131	130	129	127	124	116	101	41	－
132	月 日		132	132	132	131	130	128	125	117	102	42	－
133	月 日		133	133	133	132	131	129	126	118	103	43	－

艾宾浩斯遗忘曲线复习计划表

序号	学习日期	学 习 内 容	短期记忆复习周期			长期记忆复习周期（复习后打钩）							
			5 分钟	30 分钟	12 小时	1天	2天	4天	7天	15天	1 个月	3 个月	6 个月
134	月 日		134	134	134	133	132	130	127	119	104	44	－
135	月 日		135	135	135	134	133	131	128	120	105	45	－
136	月 日		136	136	136	135	134	132	129	121	106	46	－
137	月 日		137	137	137	136	135	133	130	122	107	47	－
138	月 日		138	138	138	137	136	134	131	123	108	48	－
139	月 日		139	139	139	138	137	135	132	124	109	49	－
140	月 日		140	140	140	139	138	136	133	125	110	50	－
141	月 日		141	141	141	140	139	137	134	126	111	51	－
142	月 日		142	142	142	141	140	138	135	127	112	52	－
143	月 日		143	143	143	142	141	139	136	128	113	53	－
144	月 日		144	144	144	143	142	140	137	129	114	54	－
145	月 日		145	145	145	144	143	141	138	130	115	55	－
146	月 日		146	146	146	145	144	142	139	131	116	56	－
147	月 日		147	147	147	146	145	143	140	132	117	57	－
148	月 日		148	148	148	147	146	144	141	133	118	58	－
149	月 日		149	149	149	148	147	145	142	134	119	59	－
150	月 日		150	150	150	149	148	146	143	135	120	60	－
151	月 日		151	151	151	150	149	147	144	136	121	61	－
152	月 日		152	152	152	151	150	148	145	137	122	62	－

艾宾浩斯遗忘曲线复习计划表

序号	学习日期	学 习 内 容	短期记忆复习周期			长期记忆复习周期（复习后打钩）							
			5 分钟	30 分钟	12 小时	1天	2天	4天	7天	15天	1 个月	3 个月	6 个月
153	月 日		153	153	153	152	151	149	146	138	123	63	—
154	月 日		154	154	154	153	152	150	147	139	124	64	—
155	月 日		155	155	155	154	153	151	148	140	125	65	—
156	月 日		156	156	156	155	154	152	149	141	126	66	—
157	月 日		157	157	157	156	155	153	150	142	127	67	—
158	月 日		158	158	158	157	156	154	151	143	128	68	—
159	月 日		159	159	159	158	157	155	152	144	129	69	—
160	月 日		160	160	160	159	158	156	153	145	130	70	—
161	月 日		161	161	161	160	159	157	154	146	131	71	—
162	月 日		162	162	162	161	160	158	155	147	132	72	—
163	月 日		163	163	163	162	161	159	156	148	133	73	—
164	月 日		164	164	164	163	162	160	157	149	134	74	—
165	月 日		165	165	165	164	163	161	158	150	135	75	—
166	月 日		166	166	166	165	164	162	159	151	136	76	—
167	月 日		167	167	167	166	165	163	160	152	137	77	—
168	月 日		168	168	168	167	166	164	161	153	138	78	—
169	月 日		169	169	169	168	167	165	162	154	139	79	—
170	月 日		170	170	170	169	168	166	163	155	140	80	—
171	月 日		171	171	171	170	169	167	164	156	141	81	—

艾宾浩斯遗忘曲线复习计划表

序号	学习日期	学 习 内 容	短期记忆复习周期			长期记忆复习周期（复习后打钩）							
			5 分钟	30 分钟	12 小时	1天	2天	4天	7天	15天	1 个月	3 个月	6 个月
172	月 日		172	172	172	171	170	168	165	157	142	82	－
173	月 日		173	173	173	172	171	169	166	158	143	83	－
174	月 日		174	174	174	173	172	170	167	159	144	84	－
175	月 日		175	175	175	174	173	171	168	160	145	85	－
176	月 日		176	176	176	175	174	172	169	161	146	86	－
177	月 日		177	177	177	176	175	173	170	162	147	87	－
178	月 日		178	178	178	177	176	174	171	163	148	88	－
179	月 日		179	179	179	178	177	175	172	164	149	89	－
180	月 日		180	180	180	179	178	176	173	165	150	90	1
181	月 日		181	181	181	180	179	177	174	166	151	91	2
182	月 日		182	182	182	181	180	178	175	167	152	92	3
183	月 日		183	183	183	182	181	179	176	168	153	93	4
184	月 日		184	184	184	183	182	180	177	169	154	94	5
185	月 日		185	185	185	184	183	181	178	170	155	95	6
186	月 日		186	186	186	185	184	182	179	171	156	96	7
187	月 日		187	187	187	186	185	183	180	172	157	97	8
188	月 日		188	188	188	187	186	184	181	173	158	98	9
189	月 日		189	189	189	188	187	185	182	174	159	99	10
190	月 日		190	190	190	189	188	186	183	175	160	100	11

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/217115126104006162>