

如何使用诊所（简易指南）

刚到这里，不知道从哪里开始？别担心。这里有你要做的一切，一步一步，毫不复杂。事先什么都不用懂：跟着清单走就行。

1. 诊所先给你做一次诊断（就像看医生）。
2. 为你量身定制一套治疗方案。
3. 你玩、你写、你说……然后不断进步。

一步一步来

1 无需密码即可登录

输入你的邮箱，你会收到一个「魔法链接」。点击邮件里的链接就进去了。不用记任何密码。

2 做你的水平测试

这是你的诊断，大约需要 15–20 分钟。它会告诉你你的水平（从 A1 到 C2）以及你最常出错的地方。慢慢来，别作弊：越真实，之后对你的帮助越大。

3 查看你的诊断

你会看到自己的水平和「需要提升的方面」（对你最难的部分）。诊所会告诉你接下来往哪走。别有压力：不必今天就全部做完。

4 在 **Farmacias**（药房）服用你的「剂量」

每一份剂量（药片、糖浆、疫苗……）都是一节带小挑战的迷你课。读一读，做个小测验，标记为「已服用」：这样就会计入你的记录。

5 为你最常犯的错误做手术（**Cirugía**）

选出你总是犯的那个错。你会经历 3 个阶段（讲解、练习、检验），最后做一个练习。通过了，手术就成功啦！

6 在 **Redacciones**（作文）里写作

你选一个主题来写。你的第一篇作文由 AI 免费即时批改。这是真正看清自己错误的最好方式。

7 进入 **Espacio Quinto Centenario**

这是游戏的核心：你按房间和年代穿行格拉纳达的历史。它由 **cerebrIA**（一个 AI）掌管：你向它讲述你的生活、回答问题，它就为你织出一张「记忆之脑」，你会看着它成长。

8 有疑问？找 **La Doctora**（医生）

她是你的 AI 导师。随时问她任何问题：一个语法疑问、今天该做什么、某句话怎么说……她会从你的母语出发为你讲解。

你的学习路线（接下来往哪走？）

你不必独自决定每天做什么，诊所会一路指引你。万一卡住了，你随时有两个帮手：

以你的诊断为准

测试之后，你的「需要提升的方面」会带着直达链接出现。永远从最上面那一项开始：它是你現在最该做的。

问 **La Doctora**

给她写「我今天该做什么？」，她会根据你的水平和薄弱点，给你量身推荐。就像随时有位老师在。

一套简单又有效的日常

刚开始时 做诊断，随便逛逛：看看 **Recepción**（前台），打开一份样例剂量，感受一下怎么用。

每天 · 10–15 分钟 一份药房的剂量 + 一滴「药水」（1–2 分钟的小习惯）。虽少，但每天坚持。

每周一次 一篇作文（第一篇由 AI 免费批改）加一台针对你最常犯错误的 **Cirugía** 手术。

想做的时候 进入 **Espacio Quinto Centenario**，向 **cerebrIA** 讲述你的生活：你会看到你的「记忆之脑」不断成长。

每 2–3 周 重做一次诊断，看看自己进步了多少（第一次复测免费）。

 感到吃力？那就只做今天这一份剂量。每天一点点，胜过周日一次猛冲。

不迷路的小窍门

随时知道自己在哪

往下滚动时，顶部会固定一条显示当前板块名称的横条。点「↑ 顶部」就回到最上面。

搜索能找到一切

在 Recepción（面板首页）有一个搜索框：输入你想找的，直接带你过去。

全部可看，样例可试

即使不付费，你也能看到整个目录，并试用每个板块的一份样例。上锁的会有一把锁 🔒。

第一个月免费

用优惠码 LOS-ESPAÑOLES 可获得一个月免费，无需银行卡。「创可贴」（tiritas）用于支付额外的 AI 咨询。

还有疑问？慢慢来完全没关系。先从水平测试开始，让诊所一路引导你。若有不明白的，就在面板里问 La Doctora。

www.clinicacultural.com/guia?lang=zh