怎样使用此记录表

在前二行直栏，记入你赌博的日期和时间的总量。
在第三行直栏，记入你在开始赌博时候你的赌本总量。
在第四行直栏，记入当你结束了赌博的时候你的钱的总量。
使用第五或者第六行直栏计算你的花费或者赢多少。

1	2	3	4	5	6
日期	时间总量	在开始时候的金额	在终结时候的金额	花费的金额	赢得的金额
				(第三行直栏-第四行直栏)	(第四行直栏-第三行直栏)
三月一日	一个小时	$40	$15	$25	
三月八日	一个小时	$40	$60		$20
三月十五日	二个小时	$60	$10	$50	
总数	四个小时			$75	$20

总花费减去总赢得的金额：$75 - $20 = $55 = 净亏损/(赢)

(*虽然我们鼓励人们确定并且坚持做一个限额时， 如果你确实给你的赌本添加额外的钱，请在下一条界线上记入它。)

一个月记录表

1	2	3	4	5	6
日期	时间总量	在开始时候的金额	在终结时候的金额	花费的金额	赢得的金额
				(第三行直栏-第四行直栏)	(第四行直栏-第三行直栏)
总数					

总花费减去总赢得的金额：_____ - _____ = _____ = 净亏损/(赢)