2026习惯日历：完整十二个月

发布日期: 2026-10-25

一月 2026

每月选择一项习惯，只记录实际观察。这是有日期的手动记录，不是自动追踪或养成保证。

我的动作: _____

周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
			1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐	11 ☐
12 ☐	13 ☐	14 ☐	15 ☐	16 ☐	17 ☐	18 ☐
19 ☐	20 ☐	21 ☐	22 ☐	23 ☐	24 ☐	25 ☐
26 ☐	27 ☐	28 ☐	29 ☐	30 ☐	31 ☐	

观察

二月 2026

每月选择一项习惯，只记录实际观察。这是有日期的手动记录，不是自动追踪或养成保证。

我的动作: _____

周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
						1 ☐
2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐
9 ☐	10 ☐	11 ☐	12 ☐	13 ☐	14 ☐	15 ☐
16 ☐	17 ☐	18 ☐	19 ☐	20 ☐	21 ☐	22 ☐
23 ☐	24 ☐	25 ☐	26 ☐	27 ☐	28 ☐	

观察

Student Wyckoff · 2026-10-25

三月 2026

每月选择一项习惯，只记录实际观察。这是有日期的手动记录，不是自动追踪或养成保证。

我的动作: _____

周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
						1 ☐
2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐
9 ☐	10 ☐	11 ☐	12 ☐	13 ☐	14 ☐	15 ☐
16 ☐	17 ☐	18 ☐	19 ☐	20 ☐	21 ☐	22 ☐
23 ☐	24 ☐	25 ☐	26 ☐	27 ☐	28 ☐	29 ☐
30 ☐	31 ☐					

观察

Student Wyckoff · 2026-10-25

四月 2026

每月选择一项习惯，只记录实际观察。这是有日期的手动记录，不是自动追踪或养成保证。

我的动作: _____

周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
		1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐	11 ☐	12 ☐
13 ☐	14 ☐	15 ☐	16 ☐	17 ☐	18 ☐	19 ☐
20 ☐	21 ☐	22 ☐	23 ☐	24 ☐	25 ☐	26 ☐
27 ☐	28 ☐	29 ☐	30 ☐			

观察

Student Wyckoff · 2026-10-25

五月 2026

每月选择一项习惯，只记录实际观察。这是有日期的手动记录，不是自动追踪或养成保证。

我的动作: _____

周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
				1 ☐	2 ☐	3 ☐
4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐
11 ☐	12 ☐	13 ☐	14 ☐	15 ☐	16 ☐	17 ☐
18 ☐	19 ☐	20 ☐	21 ☐	22 ☐	23 ☐	24 ☐
25 ☐	26 ☐	27 ☐	28 ☐	29 ☐	30 ☐	31 ☐

观察

Student Wyckoff · 2026-10-25

六月 2026

每月选择一项习惯，只记录实际观察。这是有日期的手动记录，不是自动追踪或养成保证。

我的动作: _____

周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐
8 ☐	9 ☐	10 ☐	11 ☐	12 ☐	13 ☐	14 ☐
15 ☐	16 ☐	17 ☐	18 ☐	19 ☐	20 ☐	21 ☐
22 ☐	23 ☐	24 ☐	25 ☐	26 ☐	27 ☐	28 ☐
29 ☐	30 ☐					

观察

Student Wyckoff · 2026-10-25

七月 2026

每月选择一项习惯，只记录实际观察。这是有日期的手动记录，不是自动追踪或养成保证。

我的动作: _____

周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
		1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐	11 ☐	12 ☐
13 ☐	14 ☐	15 ☐	16 ☐	17 ☐	18 ☐	19 ☐
20 ☐	21 ☐	22 ☐	23 ☐	24 ☐	25 ☐	26 ☐
27 ☐	28 ☐	29 ☐	30 ☐	31 ☐		

观察

Student Wyckoff · 2026-10-25

八月 2026

每月选择一项习惯，只记录实际观察。这是有日期的手动记录，不是自动追踪或养成保证。

我的动作: _____

周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
					1 ☐	2 ☐
3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐
10 ☐	11 ☐	12 ☐	13 ☐	14 ☐	15 ☐	16 ☐
17 ☐	18 ☐	19 ☐	20 ☐	21 ☐	22 ☐	23 ☐
24 ☐	25 ☐	26 ☐	27 ☐	28 ☐	29 ☐	30 ☐
31 ☐						

观察

Student Wyckoff · 2026-10-25

九月 2026

每月选择一项习惯，只记录实际观察。这是有日期的手动记录，不是自动追踪或养成保证。

我的动作: _____

周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐
7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐	11 ☐	12 ☐	13 ☐
14 ☐	15 ☐	16 ☐	17 ☐	18 ☐	19 ☐	20 ☐
21 ☐	22 ☐	23 ☐	24 ☐	25 ☐	26 ☐	27 ☐
28 ☐	29 ☐	30 ☐				

观察

Student Wyckoff · 2026-10-25

十月 2026

每月选择一项习惯，只记录实际观察。这是有日期的手动记录，不是自动追踪或养成保证。

我的动作: _____

周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
			1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐	11 ☐
12 ☐	13 ☐	14 ☐	15 ☐	16 ☐	17 ☐	18 ☐
19 ☐	20 ☐	21 ☐	22 ☐	23 ☐	24 ☐	25 ☐
26 ☐	27 ☐	28 ☐	29 ☐	30 ☐	31 ☐	

观察

Student Wyckoff · 2026-10-25

十一月 2026

每月选择一项习惯，只记录实际观察。这是有日期的手动记录，不是自动追踪或养成保证。

我的动作: _____

周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
						1 ☐
2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐
9 ☐	10 ☐	11 ☐	12 ☐	13 ☐	14 ☐	15 ☐
16 ☐	17 ☐	18 ☐	19 ☐	20 ☐	21 ☐	22 ☐
23 ☐	24 ☐	25 ☐	26 ☐	27 ☐	28 ☐	29 ☐
30 ☐						

观察

Student Wyckoff · 2026-10-25

十二月 2026

每月选择一项习惯，只记录实际观察。这是有日期的手动记录，不是自动追踪或养成保证。

我的动作: _____

周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐
7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐	11 ☐	12 ☐	13 ☐
14 ☐	15 ☐	16 ☐	17 ☐	18 ☐	19 ☐	20 ☐
21 ☐	22 ☐	23 ☐	24 ☐	25 ☐	26 ☐	27 ☐
28 ☐	29 ☐	30 ☐	31 ☐			

观察

Student Wyckoff · 2026-10-25

Student Wyckoff · https://studentwyckoffshop.app/zh/blog/2026-10-25/habit-tracker-and-change#accountability-and-thirty-day-plan