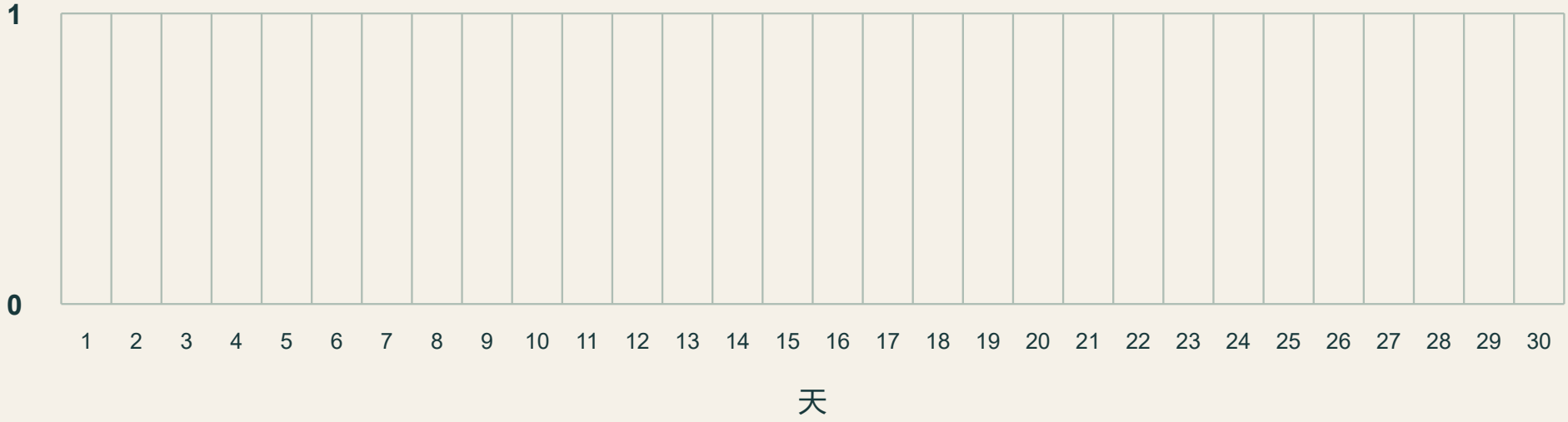
三十天手填习惯空白图

我的动作	我的提示	最小版本	回顾日期

已记录尝试：1或0



空白不等于零。请手动填写，不会自动绘图。

选一个能做到的动作。记录机会与实际尝试，不确定的保留不确定。每周回顾。三十天是观察期，不是保证。

编辑原创文字与插图 · Student Wyckoff

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