承诺记录与三十天尝试

发布日期: 2026-10-25

承诺记录与三十天尝试

承诺记录把具体约定与实际发生的事比较。写下承诺、证据、障碍和下一步调整。有人参与时，先约定分享什么；日记不会核查工作，也不会替你联系对方。纸本可立即看见，应用能集中记录，但增加记录只有帮助行动才有用。

三十天尝试选一项日常习惯、提示、最低动作和回顾日。第1-7天观察机会与尝试；第8-14天改变一个障碍；第15-21天检查动作有无用处；第22-30天决定继续什么。这是观察期，不是健康重启或养成保证。健康例子是为适合自己的活动准备物品，不是限制饮食或治疗计划。

项目	填写示例	我的版本
承诺	午饭后读一段	
证据	保存页码与一句主要想法	
实际情况	尝试两次；出行日没带书	
调整	准备出行可用的副本	
回顾	下周再检查	

三十天习惯尝试

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。

我的动作: _____

我的提示: _____

最小版本: _____

回顾日期: _____

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

天	观察
7	
14	
21	
30	