练习表 · Student Wyckoff · 我的一天

每月习惯记录表

发布日期: 2026-10-25

选择一个习惯，并注明记录月份。在第1至31行填写实际完成的行动；没有完成时，简要记下原因。所选月份中不存在的日期留空不用。这张表用于观察，并不承诺一个月内就能养成习惯。可以下载 CSV 文件，填写自己的记录。

姓名 / 项目: _____

请在空白行填写自己的例子。

月份	每月日期	计划行动	实际完成	观察记录
	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	7			
	8			
	9			
	10			
	11			
	12			
	13			

月份	每月日期	计划行动	实际完成	观察记录
	14			
	15			
	16			
	17			
	18			
	19			
	20			
	21			
	22			
	23			
	24			
	25			
	26			
	27			
	28			
	29			
	30			
	31			

来源

- jamesclear.com
  https://jamesclear.com/habit-tracker
- My Day: official product
  https://studentwyckoffshop.app/en
- Loop: official site
  https://loophabits.org/
- Habitica: official site
  https://habitica.com/static/home
- Habitica: official project description
  https://github.com/HabitRPG/habitica