

“习惯培养清单”使用介绍

发表于 02 Aug 2007 · 个人提升 · 褪墨

弥缝之所以建立一个“习惯培养清单”的原因在于习惯的培养不应该作于一项任务放入我们日常的任务清单 (To-do List) 中。这里简单列举三个不应该把“培养习惯”放入任务清单的原因：

1. 列入“习惯”项目会掩盖你任务清单中真正最重要的任务；
2. 好习惯的价值是经过时间的推移才能显示出来的，并非一日即可。所以日常的任务清单并不能展示出习惯培养的过程；
3. 如果你的任务清单里有很多“习惯培养”，你最终会对培养好习惯产生气馁。特别当有一天非常忙时，你就会因为集中于最重要的任务而放弃任务清单中其他的项目（像“习惯培养”）

这份“习惯培养清单”的作用在于告诉你这一个月内，你的习惯培养到底取得了什么成果。而“习惯培养清单”的重点也就是让你明白自己是否有规律的坚持培养习惯。

弥缝建立的“习惯培养清单”，非常简单明了：

| 一个月培养一个好习惯 | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--------------|----------|-----------|--|--|------------|--|--|--|--|---|
| 发起者：褪墨 www.mifengtd.cn | | | 参与者：弥缝 | | | 2007 年 8 月 | | | | | |
| 主题：挽救被 Internet 分散的注意力 | | | | | | | | | | | |
| | 上网 2.5hrs | 睡前 阅读 | 7am 早起 | | | | | | | | |
| 1 | ✓ | ✓ | ✓ | | | | | | | | 3 |
| 2 | ✓ | ✓ | ✓ | | | | | | | | 3 |
| 3 | ✓ | | ✓ | | | | | | | | 2 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| 30 | ✓ | | ✓ | | | | | | | | 2 |
| 31 | | | ✓ | | | | | | | | 1 |
| 19 | 20 | 26 | | | | | | | | | |
| 目标：_2_ /每天 & _25_ /一月 | | | | | | | | | | | |

清单最上面是发起者，参与者，年月和主题。主题也就是褪墨发起的“一个月培养一个好习惯”的当月的主题（8月：限制上网时间到2.5小时/每天）。而主题下面的空格是提供填入“培养的习惯”，虽然“一个月培养一个好习惯”是只发起一项好习惯的培养，但是大家还会对自己希望培养的，所以弥缝预留了几个多的方格。

一个月培养一个好习惯

发起者：褪墨 | www.mifengtd.cn

参与者：弥缝

主题：挽救被 Internet 分散的注意力

2007 年 8 月

| | | | | | | | | |
|--------------|----------|-----------|--|--|--|--|--|--|
| 上网 2.5hrs | 睡前 阅读 | 7am 早起 | | | | | | |
|--------------|----------|-----------|--|--|--|--|--|--|

每一项习惯培养下都会有32个空格，相对应的最左边标明的数字是这每个月的日期（31天）。每完成了当天习惯的锻炼，立刻就在空格内打上勾。若某一天没有完成，那就空出那一天。这样你就可以很清楚的知道自己有在那一天“偷懒”了。

| | 上网 2.5hrs | 睡前 阅读 | 7am 早起 | | | | | | |
|---|--------------|----------|-----------|--|--|--|--|--|---|
| 1 | ✓ | ✓ | ✓ | | | | | | 3 |
| 2 | ✓ | ✓ | ✓ | | | | | | 3 |
| 3 | ✓ | | ✓ | | | | | | 2 |
| 4 | | ✓ | ✓ | | | | | | 2 |

在清单的最后面，有“目标”一栏是让你填入习惯培养希望达到的目标天数。同时，还有一排空格可以用来统计一个月内“培养习惯”的天数。这一排的便是让你能快速的了解自己是否达到了设定的目标。

| | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|--|--|--|--|--|---|
| 26 | ✓ | ✓ | ✓ | | | | | | 3 |
| 27 | ✓ | | ✓ | | | | | | 2 |
| 28 | | ✓ | ✓ | | | | | | 2 |
| 29 | | ✓ | ✓ | | | | | | 2 |
| 30 | ✓ | | ✓ | | | | | | 2 |
| 31 | | | ✓ | | | | | | 1 |
| | 19 | 20 | 26 | | | | | | |

弥缝使用Office 2007建立的“习惯培养清单”，并且已经保持为.doc格式。大家可以通过下面两个地址下载。大家下载后，打印出来，将列表贴在一个每天能见到的地方以便随时提醒自己。

[Update]谢谢qiucool的建议，弥缝制作了一个Excel版的“习惯培养清单”，大家可以通过下面的地址下载。

[Update] 谢谢旅程无限的改进，弥缝重新更新了Excel版，增加了自动统计功能。而且大家可以通过 单元格-插入批注 来进行习惯成果记录。

褪墨“习惯培养清单”下载: [下载1\(Doc版\)](#) | [下载2\(Doc版\)](#) | [下载3\(Excel版\)](#) | [下载4\(Excel版\)](#) | [下载5\(Excel版\)](#)

希望大家能够积极参与褪墨发起的《一个月培养一个好习惯》活动!