

# 新的一年



2021 « | » 2022

# 年度计划手册

---

## 这是什么？

这本手册将会帮助你回顾过去的一年，并计划新的一年

## 它对我有什么用？

计划新的一年是个好习惯，它会帮助你更加看清成功与痛苦，让您意识到一年之中可以发生有如此多的事情。通过对过去学习，您可以在计划未来时避免重复同样的模式，感觉到对自己人生更有把握。

## 我需要准备什么？

### 第一版 (单人版)

- 至少两小时的独处时间 (用来回顾过去的一年)
- 至少一小时的独处时间 (用来计划新的一年)
- 去年的行事历
- 一份本手册的打印版本
- 坦诚与开放的心态
- 几只你喜欢用的笔

### 第二版 (团体版)

- 一群能激发灵感的伙伴 (2-10人)
- 至少四小时的创想时间
- 去年的行事历
- 一份本手册的打印版本
- 坦诚与开放的心态
- 几只你喜欢用的笔

# 做好准备

---

来到合适的地点  
播放轻松的音乐  
给自己倒杯热饮

放下你所有的期待

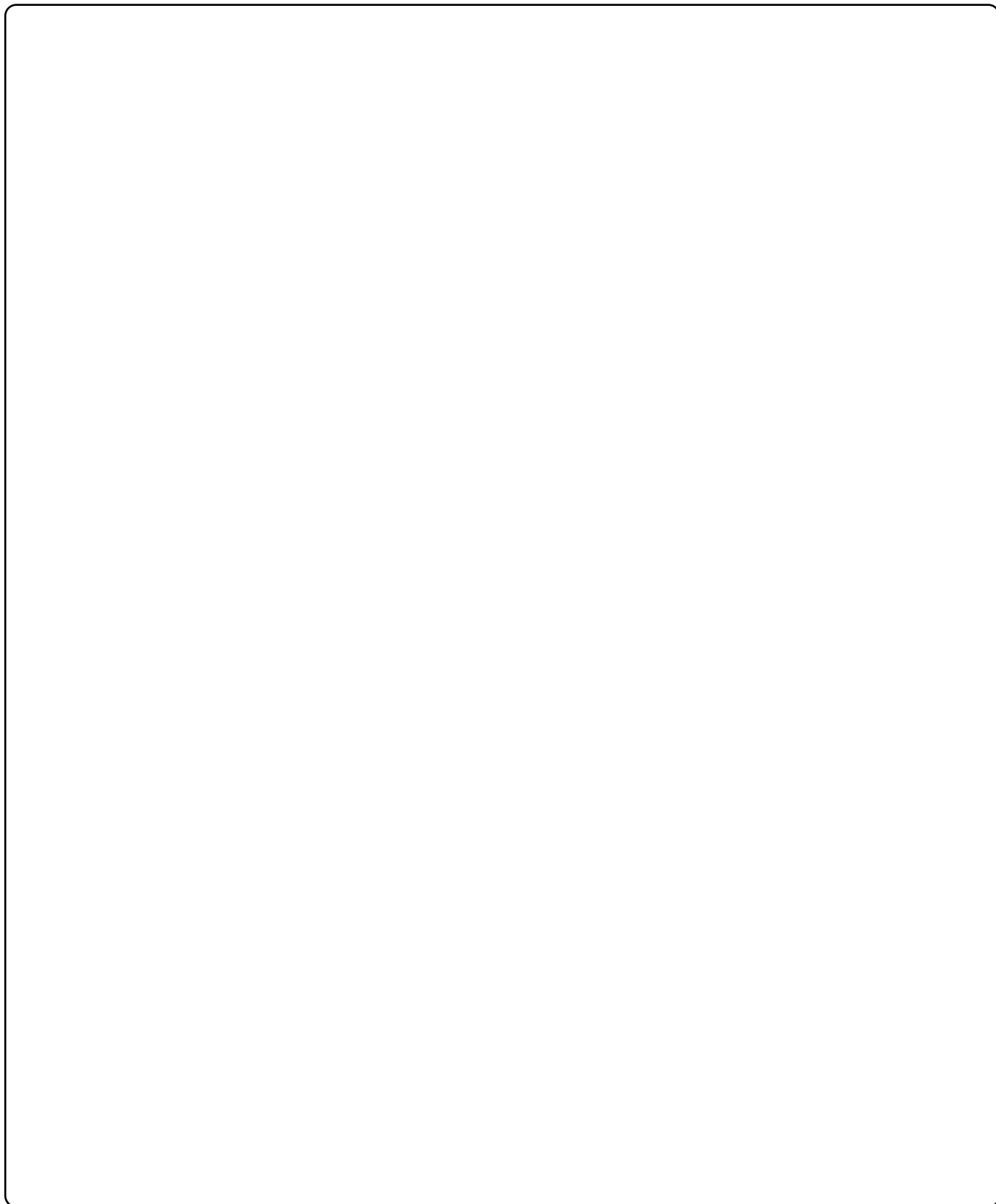
准备好了就开始

# 过去这一年

---

## 回顾你的行事历

逐周检视你过去一年的行事历。如果看到重要的活动、亲友聚会或重大事项，把它们记录在这里。



# 过去这一年

## 这是我过去一年的情况

在过去的一年中，以下哪些方面对你来说最为重要？\* 哪些事情或活动具有最重大的意义？请简要描述。

个人生活和家庭

工作、学习和职业

财物（住宅，物品）

休闲、爱好和创意

朋友、社群

健康、塑身

知识

情感与精神

财务

人生目标清单\*\*

\* 上述领域的重要性由你自己决定，我们对此没有额外说明。

\*\* 如果这一年你取得了梦想已久的成就，请在此记录。

# 过去这一年

---

## 用六句话总结我过去的一年

我做过的最明智的决定是....

我学到的最宝贵的一课是....

我承担的最大的风险是.....

这一年给我最大的惊喜是.....

我为他人做的最重要的事情是.....

我所完成的最大的事情是....

# 过去这一年

---

## 用六个问题总结我过去的一年

最让你自豪的是什么？

对你影响最大的三个人是谁？

你影响最大的三个人是谁？

有哪些事情是你未能完成的？

你所发现的自己最大的闪光点是什么？

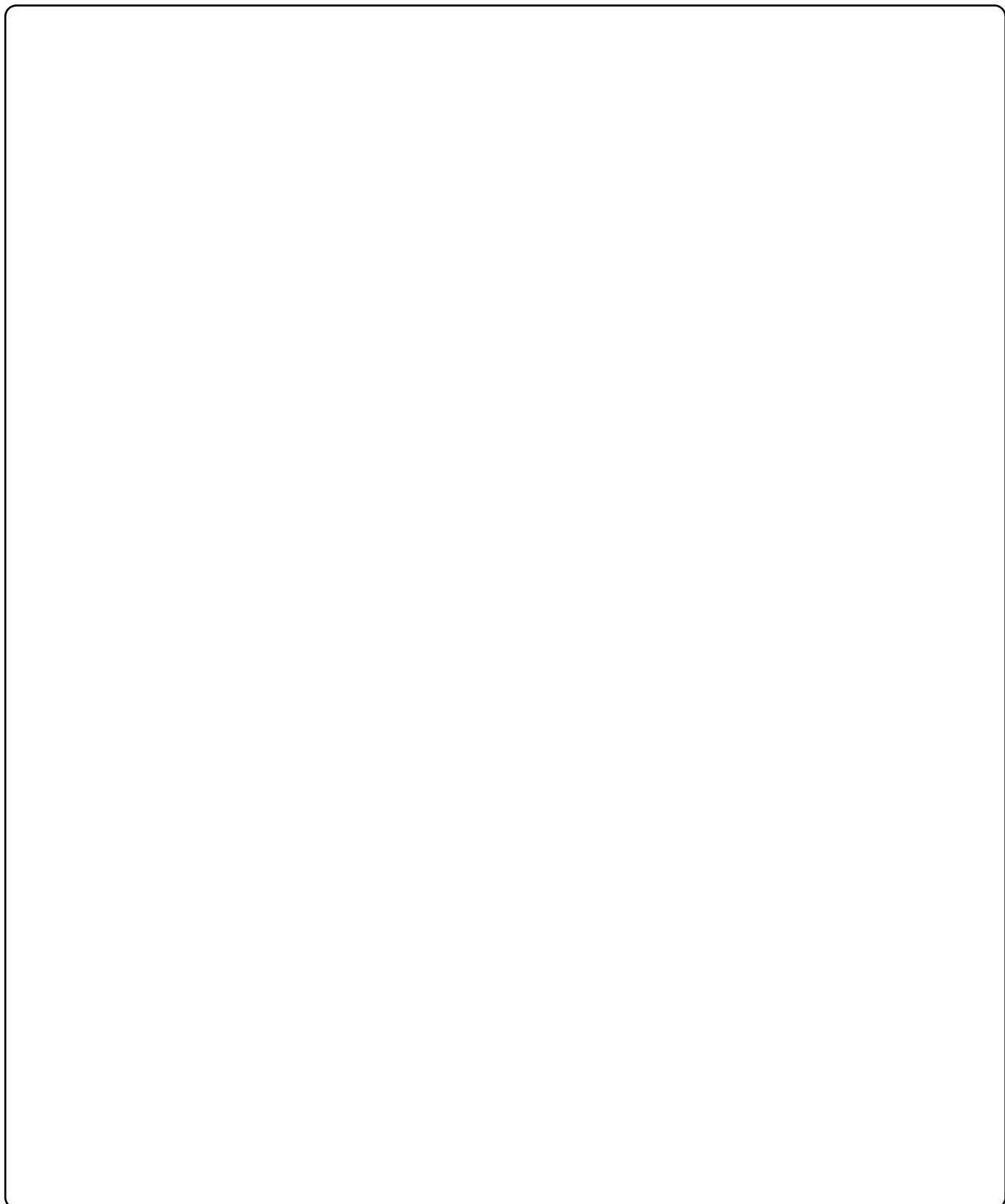
最让你感恩的是什么？

# 过去这一年

---

## 最佳时刻

描述去年最棒的和最难忘的、最快乐的时刻。在这里画下来。当时你感觉如何？谁在你身边？你当时在做什么？你记得哪些气味、声响或味道？





# 过去这一年

---

## 我完成的三大成就

在这里列出去年你的三项最大成就

你做了哪些事情才让这些成就得以实现

谁帮助你实现的？怎样帮助的？

## 我面对的三大挑战

在这里列出去年你面对的三个最大挑战

是谁或是什么帮助你战胜了这些挑战

在战胜这些挑战过程中，你从自身学到了什么

# 过去这一年

---

## 谅解

过去一年是否有让你无法释怀的事情发生？让你感觉不舒服的行为或者话语？或者你对自己感到生气？写在下面。为了你自己，原谅吧 \*

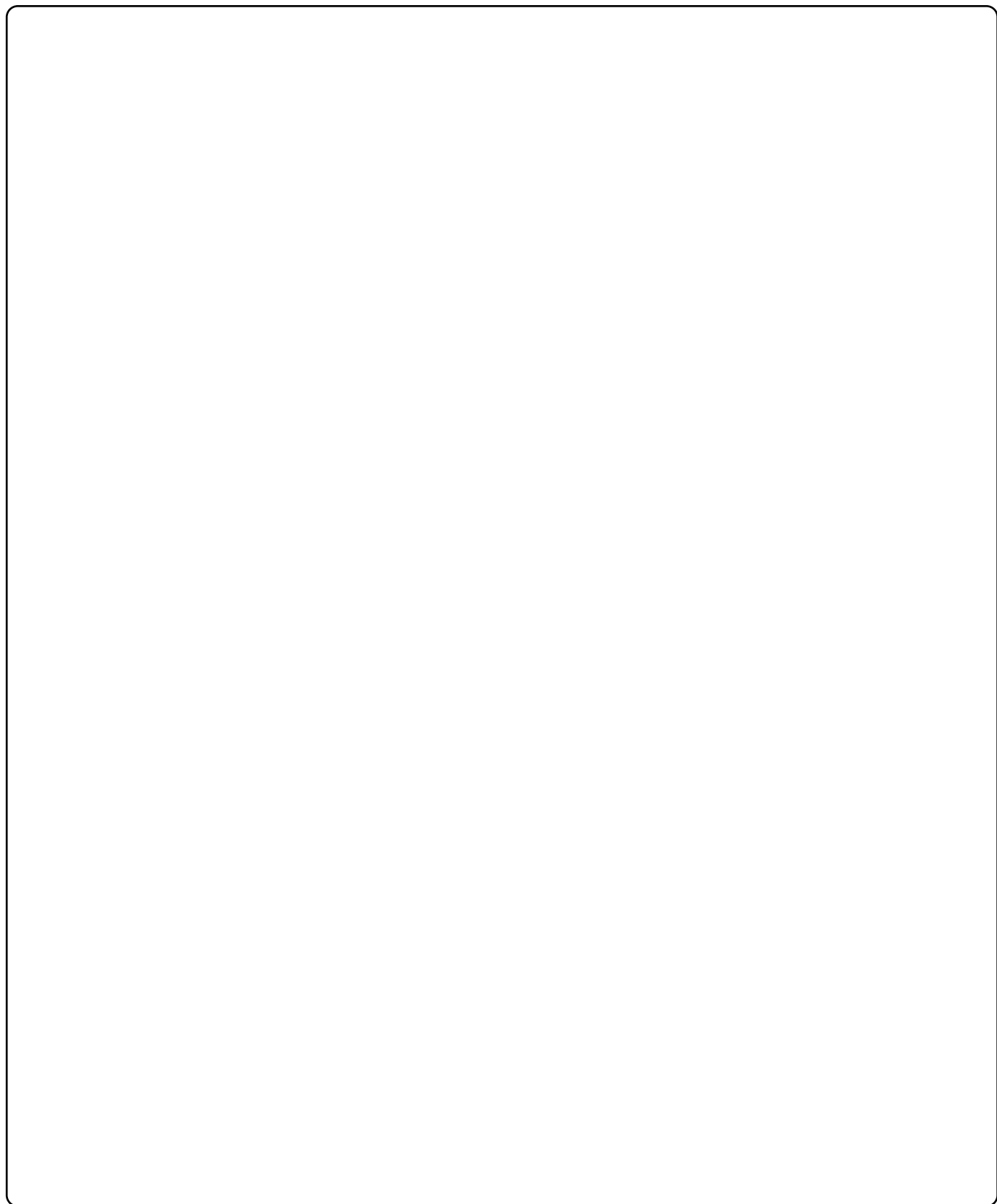
\* 如果你还没有准备好去原谅，还是可以记在这里，或许有帮助。

# 过去这一年

---

## 放下

你还有什么想说的话吗？是否有些东西你需要在新的一年开始前放手？画出来或写下来，想一下，然后把它们都放下。

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a person to draw or write their thoughts about letting go of the past year.

# 过去这一年

---

## 代表过去一年的三个词

选择三个词来表示你的过去一年

## 代表过去一年的书

如果把你的过去一年写成一本书\*，请写下书名。

\*如果你的过去一年是一场电影，那么是我们搞错了，不好意思。

## 向过去一年道别

如果还有什么事情你想写下来，或者有些人你想说再见，请记在下面。

## 过去一年已经结束了

第一部分你已经完成  
深呼吸

休息一下

---

如果你喜欢 YearCompass，并希望帮助我们，请访问：

<http://yearcompass.com/support>

# 新的一年

---

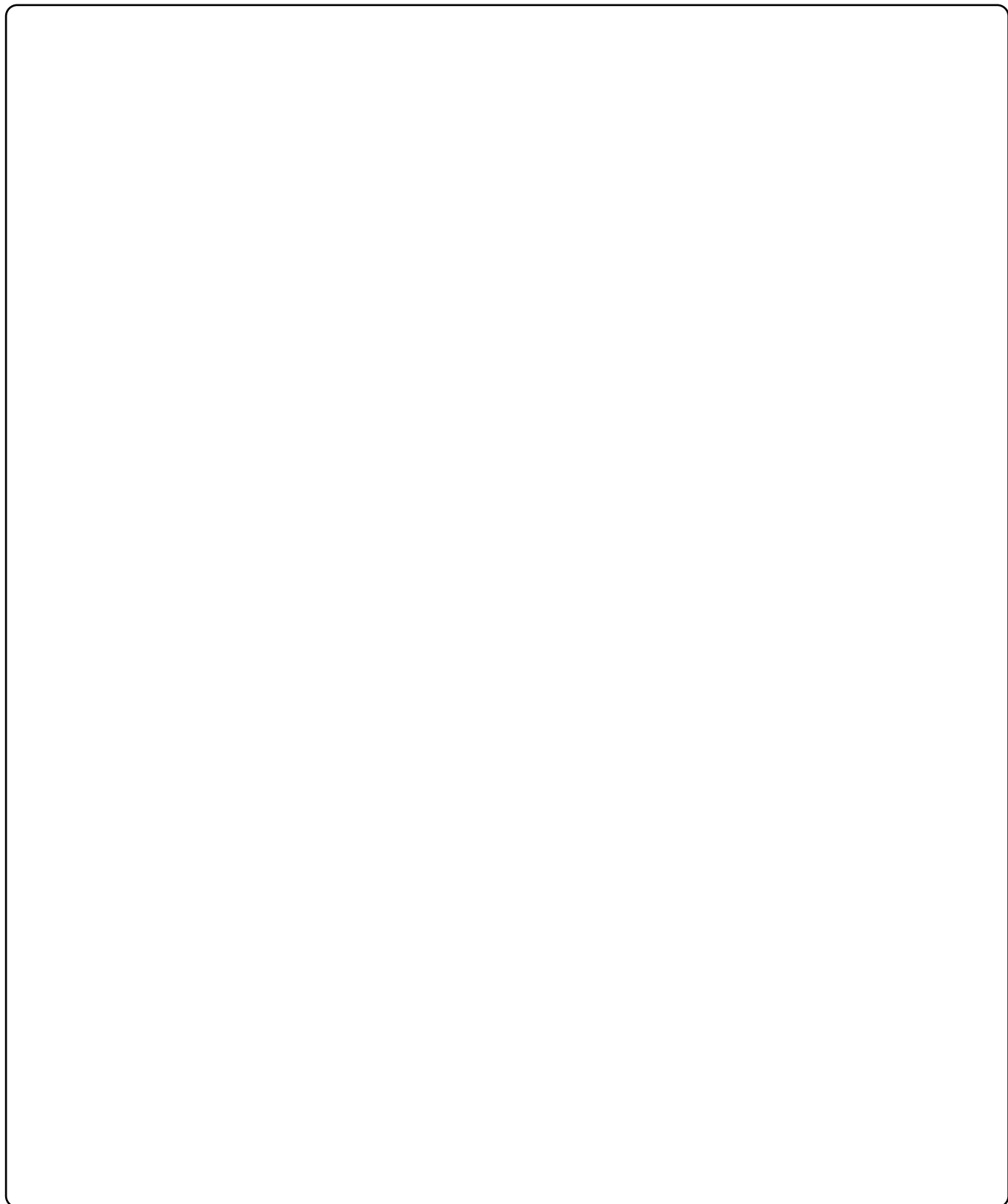
# 2022

# 新的一年

---

## 大胆去梦想

你新的一年是什么样的？理想的情况下会发生什么？为什么会很好？写下来，画出来，放下你的预期，勇敢去想。

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a user to draw or write their dreams for the new year.

# 新的一年

## 我新的一年将会是

描述你新的一年中最重要的方面\*。哪些事情将是最重要的？简单描述一下。

个人生活和家庭

工作、学习和职业

财物（住宅、物品）

休闲、爱好和创意

朋友、社群

健康、塑身

知识

情感与精神

财务

人生目标清单\*\*

\* 我们没有明确的定义，由你自己决定。

\*\* 这里你可以列出你很想实现的目标。

# 新的一年

---

## 新年中的魔幻“三”

三样我最喜欢自己的

三样我准备放手的

我最想做到的三件事

在我困难时可以成为支柱的三个人

我要去探索的三个方向

我有勇气说不的三件事



# 新的一年

---

## 新年中的魔幻“三”

会让我感觉环境舒适的三样东西

我每天早晨都会做的三件事

我会定期通过这三个方式释放一下自己

我会去这三个地方

我会通过这三种方式和我爱的人们保持接触

我会用这三个礼物奖赏自己的成功

# 新的一年

---

## 关于新年的六句话

今年我不会再拖延做...

今年我会从...上汲取最大的能量

今年当...时我会变得最勇敢

今年...时我会表示同意

今年我会建议自己...

今年对我很特别，因为...

# 新的一年

---

## 今年我的代表词汇

选择一个词来表示新的一年。当你需要额外能量时，可以回看这个词，它会提醒你不要放弃自己的梦想。

## 秘密心愿

发挥你的想象，新的一年你有什么秘密的心愿？

现在你完成年度计划了

如果你在填写时已经拍了照片，欢迎使用标记：

*#yearcompass*

# 新的一年

---

在今年我相信任何事情都是可能的

日期：

签名

---

由 YearCompass 和 Invisible University International 的志愿者制作。

翻译人员：Jason Mao, Someone

<http://yearcompass.com/cn>

我们是一群匈牙利的本地人，这个是我们原始设计的手册的翻译版。  
如果你发现了错别字、文法错误或者奇怪的表述，请您在上述网页中给我们留言。

---

如果你喜欢 YearCompass，并希望帮助我们，请访问：

<http://yearcompass.com/support>

---

本创作根据知识共享(Creative Commons)组织的  
“署名—非商业性使用—相同方式共享4.0国际公共许可协议” 获得许可

