成长会3月成长会月复

复盘时间：4.2号 8:00

# 1、月初目标完成情况如何？

完成进度：0%，

过去n年，你说低于60分钟一下人，不复盘，不总结。

只是没有量变引发质变。你要坚持，坚持，方向和思路没没有错误

如实填写，0不代表没有进步。

目标设定的过高吗？模糊吗？

只记得出了2周差，和忙碌处理无效问项目 和着急处理问题。

## # 第一部分：写下目标

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 目标九宫格  （2023-3.1-2022-3.30） | | |
| 学习·成长 | 体验·突破 | 休闲·娱乐 |
| 早上90分钟阅读源码计划（7： 00-90）  **源码解析 文章三篇** | **太黑时候 起床** | **通过上下班睡觉散步休息。** |
| 工作·事业 | 2023年2月关键词 | 家庭·生活 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 掌握工具：25分钟专注，5分钟眼睛离开屏幕  成果：滴答记录  **工作，学习 杂事 合理分配时间** | **通过3月pmp考试** | 掌握一个技巧： 不参与，不反对 |
| 身体·健康 | 财务·理财 | 人际·社群 |
| 中午吃饭不看手机---强制锁屏  上下班路不看手机-- 回顾  睡觉不看手机 ---放客厅 | **不做任何理财** | **普通话发音练习** |

**# 第二部分：如何做到--拆分**

**h**[**ttps://www.yuque.com/yiyezhou/mwval5/gabuai1y4a3sg8vh?**](http://www.yuque.com/yiyezhou/mwval5/gabuai1y4a3sg8vh) **singleDoc#7MaR 《践行doit》**

## 第三部分：行动清单

**h**[**ttps://www.yuque.com/yiyezhou/nt04qa/lcg2d0t9a1r**](http://www.yuque.com/yiyezhou/nt04qa/lcg2d0t9a1rxo6c9)**xo6c9? singleDoc# 《2023GDT践行(第3期)--养成固定21点准备入睡习惯》**

# 2、兴奋或者沮丧事都有什么？

兴奋：

暂时没有，因为你计划被各种事情打扰，然后自己精力不支持，然后低迷。梳理，去完成你渴望事情才会让你兴奋。

放下抱怨，自己默默投入。

工作事业：你精力被别人耽误，别人不处理事情，你不停救火，结果自己什么都没有学习，你脾气越来暴躁，

业务学习方面：核心技术没有开始。

家庭沟通：每天很吵，和南朝，父母炒，孩子炒，家庭炒，着急。

发现忙，着急，背后是逃避负载事情，不是真正为事情着急

习惯做容易事情，

朗读：朗读这个课程 自己报2年，还没有开始，早晨 和中午中断了。每天晚上回家看手机然后熬夜到12点

# 3、有什么经验教训？

番茄时间：5分钟到休息时候自己么休息，导致没有发现自己错误，继续检测下去虽然工作和生活一团糟，但是我发现番茄时间特别适合你

解决 晚上6点看12点 熬夜看视频，看小说 假如25分钟 后 5分钟修复不会这

样。

工- 作忙碌一天，一周也是，最终都是解决不了问题，不要着急解决了

为什么没做到呢，

因为事情不做好，然后番茄时间放弃了。

5分钟休息时候，自己没有修复，没有修复，然后不停忙碌。相当于自己没有休息。

# 4、按照九宫格给自己各个方面打分如何？

【学习·成长】 0分 , 成为什么样人，你10年 20年 不选择，导致吃吃不选择，。因此你all业务时间完成。投入在上面，

### 寻找榜样

【休闲·娱乐】 0分钟

晚上每天看小说手机，导致4个小时时间，但是没互动

### 在家里，在路上，在公司地方 手机锁屏 25分锁屏，保持 1米距离。手机流程 你没有彻底执行

【家庭·生活】0分钟：ABC流程 没没有执行，3秒生气，了，平息平息

【工作·事业】0分钟：学习看源码执行 0次

原因：错误理解是时间不顾，真正你害怕担心

【身体·健康】0分钟：湿疹3个年，越来厉害 自己不认真看。

【财务·理财】0分钟

【人际·社群】0分钟 每天朗读打卡没有执行。有老师点评 你为啥不去

# 5、通过复盘对自己有什么新发现

（1）

**期望结果**：自己把学习计划放到晚上，放到周末放到下班，早晨**实际结果**：

### 不恰行动

因为回到家，沙发一趟，尤其累时候什么不想做了。

**不恰当念头** 各种看手机电视，然后时间过去来哦 时间黑洞 悔自责无数次不用

### 这样做的潜在好处潜在好处：

：没有对自己信心，对规划有信心，对自己未来有信心。你不任务自己可以改变世界，一切。

无数疑问质疑你，可以吗？不解决 责改到其他投上去。

导致迟迟不敢行动。

### 新发现：自己渴望规划正确的，你需要卖出这一步

（2）

原本计划：

**不恰行动**：负面情绪，暴躁，各种 外界信息传递提你，然后你更负面情绪，暴躁。专注和干扰被打乱了。

**不恰当念头**： 周 日 计划安排不清楚，没有清楚演练，如何做。每天纠结怎么做，结果时间纠结上没过去来哦。

**这样做的潜在好处：**

**问题推给别人，自己无助**