

---



# 职业日记

---



30 天引导式日记



每日记录

由 LoomJournals 制作

---

# 如何使用本日记

---

欢迎使用您的日记！以下是一些帮助您充分利用它的建议：

- 1 每天留出几分钟时间来书写
- 2 真诚地、自由地书写，不要自我评判
- 3 尝试每天在同一时间书写，养成习惯
- 4 每周回顾自己的日记，发现规律

- 
- 每个工作日结束时打开日记——一致性是关键习惯
  - 记录一个具体的成就：完成的任务、解决的问题、进展顺利的对话
  - 记录一个您练习的技能和一個洞察或教训
  - 记录收到的任何反馈，反思您面临的一个挑战
  - 最后写下您明天最重要的一个目标，以清晰的状态开始新的一天



扫描获取本日记的详细使用指南



日期: \_\_\_\_\_

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

培养的技能 (你今天练习或提升了哪些技能?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

收到的反馈 (有来自同事、上级或客户的反馈吗?)

今天的挑战 (你遇到了什么障碍或困难? 你是怎么应对的?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)



日期: \_\_\_\_\_

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

培养的技能 (你今天练习或提升了哪些技能?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

收到的反馈 (有来自同事、上级或客户的反馈吗?)

今天的挑战 (你遇到了什么障碍或困难? 你是怎么应对的?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)

日期: \_\_\_\_\_

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

培养的技能 (你今天练习或提升了哪些技能?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

收到的反馈 (有来自同事、上级或客户的反馈吗?)

今天的挑战 (你遇到了什么障碍或困难? 你是怎么应对的?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)

日期: \_\_\_\_\_

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

培养的技能 (你今天练习或提升了哪些技能?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

收到的反馈 (有来自同事、上级或客户的反馈吗?)

今天的挑战 (你遇到了什么障碍或困难? 你是怎么应对的?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)

日期: \_\_\_\_\_

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

培养的技能 (你今天练习或提升了哪些技能?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

收到的反馈 (有来自同事、上级或客户的反馈吗?)

今天的挑战 (你遇到了什么障碍或困难? 你是怎么应对的?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)

日期: \_\_\_\_\_

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

培养的技能 (你今天练习或提升了哪些技能?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

收到的反馈 (有来自同事、上级或客户的反馈吗?)

今天的挑战 (你遇到了什么障碍或困难? 你是怎么应对的?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)

日期: \_\_\_\_\_

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

培养的技能 (你今天练习或提升了哪些技能?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

收到的反馈 (有来自同事、上级或客户的反馈吗?)

今天的挑战 (你遇到了什么障碍或困难? 你是怎么应对的?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)

日期: \_\_\_\_\_

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

培养的技能 (你今天练习或提升了哪些技能?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

收到的反馈 (有来自同事、上级或客户的反馈吗?)

今天的挑战 (你遇到了什么障碍或困难? 你是怎么应对的?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)



日期: \_\_\_\_\_

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

培养的技能 (你今天练习或提升了哪些技能?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

收到的反馈 (有来自同事、上级或客户的反馈吗?)

今天的挑战 (你遇到了什么障碍或困难? 你是怎么应对的?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)

日期: \_\_\_\_\_

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

培养的技能 (你今天练习或提升了哪些技能?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

收到的反馈 (有来自同事、上级或客户的反馈吗?)

今天的挑战 (你遇到了什么障碍或困难? 你是怎么应对的?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)

日期: \_\_\_\_\_

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

培养的技能 (你今天练习或提升了哪些技能?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

收到的反馈 (有来自同事、上级或客户的反馈吗?)

今天的挑战 (你遇到了什么障碍或困难? 你是怎么应对的?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)

日期: \_\_\_\_\_

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

培养的技能 (你今天练习或提升了哪些技能?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

收到的反馈 (有来自同事、上级或客户的反馈吗?)

今天的挑战 (你遇到了什么障碍或困难? 你是怎么应对的?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)

日期: \_\_\_\_\_

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

培养的技能 (你今天练习或提升了哪些技能?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

收到的反馈 (有来自同事、上级或客户的反馈吗?)

今天的挑战 (你遇到了什么障碍或困难? 你是怎么应对的?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)

日期: \_\_\_\_\_

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

培养的技能 (你今天练习或提升了哪些技能?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

收到的反馈 (有来自同事、上级或客户的反馈吗?)

今天的挑战 (你遇到了什么障碍或困难? 你是怎么应对的?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)



日期: \_\_\_\_\_

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

培养的技能 (你今天练习或提升了哪些技能?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

收到的反馈 (有来自同事、上级或客户的反馈吗?)

今天的挑战 (你遇到了什么障碍或困难? 你是怎么应对的?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)

日期: \_\_\_\_\_

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

培养的技能 (你今天练习或提升了哪些技能?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

收到的反馈 (有来自同事、上级或客户的反馈吗?)

今天的挑战 (你遇到了什么障碍或困难? 你是怎么应对的?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)



日期: \_\_\_\_\_

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

培养的技能 (你今天练习或提升了哪些技能?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

收到的反馈 (有来自同事、上级或客户的反馈吗?)

今天的挑战 (你遇到了什么障碍或困难? 你是怎么应对的?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)

日期: \_\_\_\_\_

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

培养的技能 (你今天练习或提升了哪些技能?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

收到的反馈 (有来自同事、上级或客户的反馈吗?)

今天的挑战 (你遇到了什么障碍或困难? 你是怎么应对的?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)

日期: \_\_\_\_\_

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

培养的技能 (你今天练习或提升了哪些技能?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

收到的反馈 (有来自同事、上级或客户的反馈吗?)

今天的挑战 (你遇到了什么障碍或困难? 你是怎么应对的?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)

日期: \_\_\_\_\_

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

培养的技能 (你今天练习或提升了哪些技能?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

收到的反馈 (有来自同事、上级或客户的反馈吗?)

今天的挑战 (你遇到了什么障碍或困难? 你是怎么应对的?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)

日期: \_\_\_\_\_

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

培养的技能 (你今天练习或提升了哪些技能?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

收到的反馈 (有来自同事、上级或客户的反馈吗?)

今天的挑战 (你遇到了什么障碍或困难? 你是怎么应对的?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)

日期: \_\_\_\_\_

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

培养的技能 (你今天练习或提升了哪些技能?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

收到的反馈 (有来自同事、上级或客户的反馈吗?)

今天的挑战 (你遇到了什么障碍或困难? 你是怎么应对的?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)

日期: \_\_\_\_\_

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

培养的技能 (你今天练习或提升了哪些技能?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

收到的反馈 (有来自同事、上级或客户的反馈吗?)

今天的挑战 (你遇到了什么障碍或困难? 你是怎么应对的?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)

日期: \_\_\_\_\_

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

培养的技能 (你今天练习或提升了哪些技能?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

收到的反馈 (有来自同事、上级或客户的反馈吗?)

今天的挑战 (你遇到了什么障碍或困难? 你是怎么应对的?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)

日期: \_\_\_\_\_

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

培养的技能 (你今天练习或提升了哪些技能?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

收到的反馈 (有来自同事、上级或客户的反馈吗?)

今天的挑战 (你遇到了什么障碍或困难? 你是怎么应对的?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)