

---

# 决策日记

30 天引导式日记

混合格式

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

- 
- 在写作前评估您的情绪状态和信心——低分意味着需要额外谨慎
  - 用简明的语言陈述决策，列出真实的替代方案，然后诚实地写下您的推理
  - 记录您预期的结果，如果可能的话给出概率估计
  - 在结果已知后回来填写结果和学到的教训——这是成长发生的地方



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: \_\_\_\_\_

决策信心:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

情绪状态:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

利害关系:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可逆性:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

决定 (清楚地陈述这个决定——你到底在决定什么? 措辞应该简单到连孩子都能理解)

背景 (是什么驱动了这个决定? 背景、限制条件、截止日期, 以及它影响谁)

替代方案 (列出你认真考虑过的选项——包括什么都不做这个选项)

理由 (为什么选这个? 阐述你的逻辑、价值观和权衡取舍)

预期结果 (你预期这个决定会带来什么结果?)

日期: \_\_\_\_\_

决策信心:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

情绪状态:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

利害关系:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可逆性:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

决定 (清楚地陈述这个决定——你到底在决定什么? 措辞应该简单到连孩子都能理解)

背景 (是什么驱动了这个决定? 背景、限制条件、截止日期, 以及它影响谁)

替代方案 (列出你认真考虑过的选项——包括什么都不做这个选项)

理由 (为什么选这个? 阐述你的逻辑、价值观和权衡取舍)

预期结果 (你预期这个决定会带来什么结果?)

日期: \_\_\_\_\_

决策信心:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

情绪状态:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

利害关系:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可逆性:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

决定 (清楚地陈述这个决定——你到底在决定什么? 措辞应该简单到连孩子都能理解)

背景 (是什么驱动了这个决定? 背景、限制条件、截止日期, 以及它影响谁)

替代方案 (列出你认真考虑过的选项——包括什么都不做这个选项)

理由 (为什么选这个? 阐述你的逻辑、价值观和权衡取舍)

预期结果 (你预期这个决定会带来什么结果?)

日期: \_\_\_\_\_

决策信心:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

情绪状态:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

利害关系:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可逆性:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

决定 (清楚地陈述这个决定——你到底在决定什么? 措辞应该简单到连孩子都能理解)

背景 (是什么驱动了这个决定? 背景、限制条件、截止日期, 以及它影响谁)

替代方案 (列出你认真考虑过的选项——包括什么都不做这个选项)

理由 (为什么选这个? 阐述你的逻辑、价值观和权衡取舍)

预期结果 (你预期这个决定会带来什么结果?)

日期: \_\_\_\_\_

决策信心:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

情绪状态:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

利害关系:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可逆性:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

决定 (清楚地陈述这个决定——你到底在决定什么? 措辞应该简单到连孩子都能理解)

背景 (是什么驱动了这个决定? 背景、限制条件、截止日期, 以及它影响谁)

替代方案 (列出你认真考虑过的选项——包括什么都不做这个选项)

理由 (为什么选这个? 阐述你的逻辑、价值观和权衡取舍)

预期结果 (你预期这个决定会带来什么结果?)

日期: \_\_\_\_\_

决策信心:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

情绪状态:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

利害关系:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可逆性:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



决定 (清楚地陈述这个决定——你到底在决定什么? 措辞应该简单到连孩子都能理解)

---

---

---

背景 (是什么驱动了这个决定? 背景、限制条件、截止日期, 以及它影响谁)

---

---

---

替代方案 (列出你认真考虑过的选项——包括什么都不做这个选项)

---

---

---

理由 (为什么选这个? 阐述你的逻辑、价值观和权衡取舍)

---

---

---

预期结果 (你预期这个决定会带来什么结果?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

决策信心:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

情绪状态:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

利害关系:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可逆性:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

决定 (清楚地陈述这个决定——你到底在决定什么? 措辞应该简单到连孩子都能理解)

背景 (是什么驱动了这个决定? 背景、限制条件、截止日期, 以及它影响谁)

替代方案 (列出你认真考虑过的选项——包括什么都不做这个选项)

理由 (为什么选这个? 阐述你的逻辑、价值观和权衡取舍)

预期结果 (你预期这个决定会带来什么结果?)

日期: \_\_\_\_\_

决策信心:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

情绪状态:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

利害关系:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可逆性:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

决定 (清楚地陈述这个决定——你到底在决定什么? 措辞应该简单到连孩子都能理解)

背景 (是什么驱动了这个决定? 背景、限制条件、截止日期, 以及它影响谁)

替代方案 (列出你认真考虑过的选项——包括什么都不做这个选项)

理由 (为什么选这个? 阐述你的逻辑、价值观和权衡取舍)

预期结果 (你预期这个决定会带来什么结果?)

日期: \_\_\_\_\_

决策信心:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

情绪状态:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

利害关系:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可逆性:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

决定 (清楚地陈述这个决定——你到底在决定什么? 措辞应该简单到连孩子都能理解)

背景 (是什么驱动了这个决定? 背景、限制条件、截止日期, 以及它影响谁)

替代方案 (列出你认真考虑过的选项——包括什么都不做这个选项)

理由 (为什么选这个? 阐述你的逻辑、价值观和权衡取舍)

预期结果 (你预期这个决定会带来什么结果?)

日期: \_\_\_\_\_

决策信心:                    ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

情绪状态:                    ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

利害关系:                    ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

可逆性:                        ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



决定 (清楚地陈述这个决定——你到底在决定什么? 措辞应该简单到连孩子都能理解)

---

---

---

背景 (是什么驱动了这个决定? 背景、限制条件、截止日期, 以及它影响谁)

---

---

---

替代方案 (列出你认真考虑过的选项——包括什么都不做这个选项)

---

---

---

理由 (为什么选这个? 阐述你的逻辑、价值观和权衡取舍)

---

---

---

预期结果 (你预期这个决定会带来什么结果?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

决策信心:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

情绪状态:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

利害关系:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可逆性:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

决定 (清楚地陈述这个决定——你到底在决定什么? 措辞应该简单到连孩子都能理解)

背景 (是什么驱动了这个决定? 背景、限制条件、截止日期, 以及它影响谁)

替代方案 (列出你认真考虑过的选项——包括什么都不做这个选项)

理由 (为什么选这个? 阐述你的逻辑、价值观和权衡取舍)

预期结果 (你预期这个决定会带来什么结果?)

日期: \_\_\_\_\_

决策信心:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

情绪状态:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

利害关系:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可逆性:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

决定 (清楚地陈述这个决定——你到底在决定什么? 措辞应该简单到连孩子都能理解)

背景 (是什么驱动了这个决定? 背景、限制条件、截止日期, 以及它影响谁)

替代方案 (列出你认真考虑过的选项——包括什么都不做这个选项)

理由 (为什么选这个? 阐述你的逻辑、价值观和权衡取舍)

预期结果 (你预期这个决定会带来什么结果?)

日期: \_\_\_\_\_

决策信心:                    ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

情绪状态:                    ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

利害关系:                    ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

可逆性:                        ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



决定 (清楚地陈述这个决定——你到底在决定什么? 措辞应该简单到连孩子都能理解)

---

---

---

背景 (是什么驱动了这个决定? 背景、限制条件、截止日期, 以及它影响谁)

---

---

---

替代方案 (列出你认真考虑过的选项——包括什么都不做这个选项)

---

---

---

理由 (为什么选这个? 阐述你的逻辑、价值观和权衡取舍)

---

---

---

预期结果 (你预期这个决定会带来什么结果?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

决策信心:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

情绪状态:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

利害关系:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可逆性:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



决定 (清楚地陈述这个决定——你到底在决定什么? 措辞应该简单到连孩子都能理解)

---

---

---

背景 (是什么驱动了这个决定? 背景、限制条件、截止日期, 以及它影响谁)

---

---

---

替代方案 (列出你认真考虑过的选项——包括什么都不做这个选项)

---

---

---

理由 (为什么选这个? 阐述你的逻辑、价值观和权衡取舍)

---

---

---

预期结果 (你预期这个决定会带来什么结果?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

决策信心:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

情绪状态:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

利害关系:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可逆性:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

决定 (清楚地陈述这个决定——你到底在决定什么? 措辞应该简单到连孩子都能理解)

背景 (是什么驱动了这个决定? 背景、限制条件、截止日期, 以及它影响谁)

替代方案 (列出你认真考虑过的选项——包括什么都不做这个选项)

理由 (为什么选这个? 阐述你的逻辑、价值观和权衡取舍)

预期结果 (你预期这个决定会带来什么结果?)

日期: \_\_\_\_\_

决策信心:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

情绪状态:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

利害关系:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可逆性:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

决定 (清楚地陈述这个决定——你到底在决定什么? 措辞应该简单到连孩子都能理解)

背景 (是什么驱动了这个决定? 背景、限制条件、截止日期, 以及它影响谁)

替代方案 (列出你认真考虑过的选项——包括什么都不做这个选项)

理由 (为什么选这个? 阐述你的逻辑、价值观和权衡取舍)

预期结果 (你预期这个决定会带来什么结果?)

日期: \_\_\_\_\_

决策信心:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

情绪状态:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

利害关系:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可逆性:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

决定 (清楚地陈述这个决定——你到底在决定什么? 措辞应该简单到连孩子都能理解)

背景 (是什么驱动了这个决定? 背景、限制条件、截止日期, 以及它影响谁)

替代方案 (列出你认真考虑过的选项——包括什么都不做这个选项)

理由 (为什么选这个? 阐述你的逻辑、价值观和权衡取舍)

预期结果 (你预期这个决定会带来什么结果?)

日期: \_\_\_\_\_

决策信心:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

情绪状态:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

利害关系:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可逆性:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

决定 (清楚地陈述这个决定——你到底在决定什么? 措辞应该简单到连孩子都能理解)

背景 (是什么驱动了这个决定? 背景、限制条件、截止日期, 以及它影响谁)

替代方案 (列出你认真考虑过的选项——包括什么都不做这个选项)

理由 (为什么选这个? 阐述你的逻辑、价值观和权衡取舍)

预期结果 (你预期这个决定会带来什么结果?)

日期: \_\_\_\_\_

决策信心:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
情绪状态:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
利害关系:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
可逆性:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**决定** (清楚地陈述这个决定——你到底在决定什么? 措辞应该简单到连孩子都能理解)

---

---

---

**背景** (是什么驱动了这个决定? 背景、限制条件、截止日期, 以及它影响谁)

---

---

---

**替代方案** (列出你认真考虑过的选项——包括什么都不做这个选项)

---

---

---

**理由** (为什么选这个? 阐述你的逻辑、价值观和权衡取舍)

---

---

---

**预期结果** (你预期这个决定会带来什么结果?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

决策信心:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

情绪状态:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

利害关系:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可逆性:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

决定 (清楚地陈述这个决定——你到底在决定什么? 措辞应该简单到连孩子都能理解)

背景 (是什么驱动了这个决定? 背景、限制条件、截止日期, 以及它影响谁)

替代方案 (列出你认真考虑过的选项——包括什么都不做这个选项)

理由 (为什么选这个? 阐述你的逻辑、价值观和权衡取舍)

预期结果 (你预期这个决定会带来什么结果?)

日期: \_\_\_\_\_

决策信心:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

情绪状态:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

利害关系:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可逆性:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

决定 (清楚地陈述这个决定——你到底在决定什么? 措辞应该简单到连孩子都能理解)

---

---

---

背景 (是什么驱动了这个决定? 背景、限制条件、截止日期, 以及它影响谁)

---

---

---

替代方案 (列出你认真考虑过的选项——包括什么都不做这个选项)

---

---

---

理由 (为什么选这个? 阐述你的逻辑、价值观和权衡取舍)

---

---

---

预期结果 (你预期这个决定会带来什么结果?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

决策信心:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

情绪状态:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

利害关系:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可逆性:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

决定 (清楚地陈述这个决定——你到底在决定什么? 措辞应该简单到连孩子都能理解)

背景 (是什么驱动了这个决定? 背景、限制条件、截止日期, 以及它影响谁)

替代方案 (列出你认真考虑过的选项——包括什么都不做这个选项)

理由 (为什么选这个? 阐述你的逻辑、价值观和权衡取舍)

预期结果 (你预期这个决定会带来什么结果?)

日期: \_\_\_\_\_

决策信心:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

情绪状态:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

利害关系:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可逆性:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

决定 (清楚地陈述这个决定——你到底在决定什么? 措辞应该简单到连孩子都能理解)

背景 (是什么驱动了这个决定? 背景、限制条件、截止日期, 以及它影响谁)

替代方案 (列出你认真考虑过的选项——包括什么都不做这个选项)

理由 (为什么选这个? 阐述你的逻辑、价值观和权衡取舍)

预期结果 (你预期这个决定会带来什么结果?)

日期: \_\_\_\_\_

决策信心:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

情绪状态:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

利害关系:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可逆性:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

决定 (清楚地陈述这个决定——你到底在决定什么? 措辞应该简单到连孩子都能理解)

背景 (是什么驱动了这个决定? 背景、限制条件、截止日期, 以及它影响谁)

替代方案 (列出你认真考虑过的选项——包括什么都不做这个选项)

理由 (为什么选这个? 阐述你的逻辑、价值观和权衡取舍)

预期结果 (你预期这个决定会带来什么结果?)

日期: \_\_\_\_\_

决策信心:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

情绪状态:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

利害关系:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可逆性:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

决定 (清楚地陈述这个决定——你到底在决定什么? 措辞应该简单到连孩子都能理解)

背景 (是什么驱动了这个决定? 背景、限制条件、截止日期, 以及它影响谁)

替代方案 (列出你认真考虑过的选项——包括什么都不做这个选项)

理由 (为什么选这个? 阐述你的逻辑、价值观和权衡取舍)

预期结果 (你预期这个决定会带来什么结果?)

日期: \_\_\_\_\_

决策信心:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

情绪状态:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

利害关系:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可逆性:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

决定 (清楚地陈述这个决定——你到底在决定什么? 措辞应该简单到连孩子都能理解)

背景 (是什么驱动了这个决定? 背景、限制条件、截止日期, 以及它影响谁)

替代方案 (列出你认真考虑过的选项——包括什么都不做这个选项)

理由 (为什么选这个? 阐述你的逻辑、价值观和权衡取舍)

预期结果 (你预期这个决定会带来什么结果?)

日期: \_\_\_\_\_

决策信心:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

情绪状态:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

利害关系:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可逆性:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

决定 (清楚地陈述这个决定——你到底在决定什么? 措辞应该简单到连孩子都能理解)

背景 (是什么驱动了这个决定? 背景、限制条件、截止日期, 以及它影响谁)

替代方案 (列出你认真考虑过的选项——包括什么都不做这个选项)

理由 (为什么选这个? 阐述你的逻辑、价值观和权衡取舍)

预期结果 (你预期这个决定会带来什么结果?)

日期: \_\_\_\_\_

决策信心:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

情绪状态:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

利害关系:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可逆性:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

决定 (清楚地陈述这个决定——你到底在决定什么? 措辞应该简单到连孩子都能理解)

背景 (是什么驱动了这个决定? 背景、限制条件、截止日期, 以及它影响谁)

替代方案 (列出你认真考虑过的选项——包括什么都不做这个选项)

理由 (为什么选这个? 阐述你的逻辑、价值观和权衡取舍)

预期结果 (你预期这个决定会带来什么结果?)

日期: \_\_\_\_\_

决策信心:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

情绪状态:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

利害关系:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可逆性:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

决定 (清楚地陈述这个决定——你到底在决定什么? 措辞应该简单到连孩子都能理解)

背景 (是什么驱动了这个决定? 背景、限制条件、截止日期, 以及它影响谁)

替代方案 (列出你认真考虑过的选项——包括什么都不做这个选项)

理由 (为什么选这个? 阐述你的逻辑、价值观和权衡取舍)

预期结果 (你预期这个决定会带来什么结果?)

日期: \_\_\_\_\_

决策信心:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

情绪状态:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

利害关系:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可逆性:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

决定 (清楚地陈述这个决定——你到底在决定什么? 措辞应该简单到连孩子都能理解)

背景 (是什么驱动了这个决定? 背景、限制条件、截止日期, 以及它影响谁)

替代方案 (列出你认真考虑过的选项——包括什么都不做这个选项)

理由 (为什么选这个? 阐述你的逻辑、价值观和权衡取舍)

预期结果 (你预期这个决定会带来什么结果?)