
效率日记

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

-
- 每天早上在追踪版块评估您的精力、专注力和动力水平（1-10）
 - 写下您当天的前3个优先事项——最能推动进展的任务
 - 勾选晨间习惯和运动以建立持续的每日习惯
 - 晚上记录您最大的收获、成就和当天的亮点
 - 记录您最大的干扰因素以建立觉察
 - 在结束前写下明天的计划，以清晰的状态开始新的一天
 - 评估您对当天产出的满意度，追踪工作的成就感



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: _____

精力水平 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

专注程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

动力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

满意度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

已完成任务:

晨间习惯:

运动:

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

每日亮点 (你今天工作中最重要或最高效的时刻)

成就 (你今天完成了什么? 列出已完成的任务和取得的进展)

最大收获 (你今天最大的成就——一个完成的任务、一个突破、一个解决的问题)

最大干扰 (什么让你偏离了轨道? 找出干扰因素有助于消除它们)

日期: _____

精力水平 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

专注程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

动力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

满意度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

已完成任务:

晨间习惯:

运动:

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

每日亮点 (你今天工作中最重要或最高效的时刻)

成就 (你今天完成了什么? 列出已完成的任务和取得的进展)

最大收获 (你今天最大的成就——一个完成的任务、一个突破、一个解决的问题)

最大干扰 (什么让你偏离了轨道? 找出干扰因素有助于消除它们)

日期: _____

精力水平 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

专注程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

动力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

满意度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

已完成任务:

晨间习惯:

运动:

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

每日亮点 (你今天工作中最重要或最高效的时刻)

成就 (你今天完成了什么? 列出已完成的任务和取得的进展)

最大收获 (你今天最大的成就——一个完成的任务、一个突破、一个解决的问题)

最大干扰 (什么让你偏离了轨道? 找出干扰因素有助于消除它们)

日期: _____

精力水平 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

专注程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

动力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

满意度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

已完成任务:

晨间习惯:

运动:

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

每日亮点 (你今天工作中最重要或最高效的时刻)

成就 (你今天完成了什么? 列出已完成的任务和取得的进展)

最大收获 (你今天最大的成就——一个完成的任务、一个突破、一个解决的问题)

最大干扰 (什么让你偏离了轨道? 找出干扰因素有助于消除它们)

日期: _____

精力水平 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

专注程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

动力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

满意度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

已完成任务:

晨间习惯:

运动:

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

每日亮点 (你今天工作中最重要或最高效的时刻)

成就 (你今天完成了什么? 列出已完成的任务和取得的进展)

最大收获 (你今天最大的成就——一个完成的任务、一个突破、一个解决的问题)

最大干扰 (什么让你偏离了轨道? 找出干扰因素有助于消除它们)

日期: _____

精力水平 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

专注程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

动力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

满意度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

已完成任务:

晨间习惯:

运动:

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

每日亮点 (你今天工作中最重要或最高效的时刻)

成就 (你今天完成了什么? 列出已完成的任务和取得的进展)

最大收获 (你今天最大的成就——一个完成的任务、一个突破、一个解决的问题)

最大干扰 (什么让你偏离了轨道? 找出干扰因素有助于消除它们)

日期: _____

精力水平 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

专注程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

动力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

满意度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

已完成任务:

晨间习惯:

运动:

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

每日亮点 (你今天工作中最重要或最高效的时刻)

成就 (你今天完成了什么? 列出已完成的任务和取得的进展)

最大收获 (你今天最大的成就——一个完成的任务、一个突破、一个解决的问题)

最大干扰 (什么让你偏离了轨道? 找出干扰因素有助于消除它们)

日期: _____

精力水平 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

专注程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

动力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

满意度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

已完成任务:

晨间习惯:

运动:

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

每日亮点 (你今天工作中最重要或最高效的时刻)

成就 (你今天完成了什么? 列出已完成的任务和取得的进展)

最大收获 (你今天最大的成就——一个完成的任务、一个突破、一个解决的问题)

最大干扰 (什么让你偏离了轨道? 找出干扰因素有助于消除它们)

日期: _____

精力水平 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

专注程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

动力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

满意度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

已完成任务:

晨间习惯:

运动:

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

每日亮点 (你今天工作中最重要或最高效的时刻)

成就 (你今天完成了什么? 列出已完成的任务和取得的进展)

最大收获 (你今天最大的成就——一个完成的任务、一个突破、一个解决的问题)

最大干扰 (什么让你偏离了轨道? 找出干扰因素有助于消除它们)

日期: _____

精力水平 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

专注程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

动力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

满意度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

已完成任务:

晨间习惯:

运动:

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

每日亮点 (你今天工作中最重要或最高效的时刻)

成就 (你今天完成了什么? 列出已完成的任务和取得的进展)

最大收获 (你今天最大的成就——一个完成的任务、一个突破、一个解决的问题)

最大干扰 (什么让你偏离了轨道? 找出干扰因素有助于消除它们)

日期: _____

精力水平 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

专注程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

动力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

满意度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

已完成任务:

晨间习惯:

运动:

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

每日亮点 (你今天工作中最重要或最高效的时刻)

成就 (你今天完成了什么? 列出已完成的任务和取得的进展)

最大收获 (你今天最大的成就——一个完成的任务、一个突破、一个解决的问题)

最大干扰 (什么让你偏离了轨道? 找出干扰因素有助于消除它们)

日期: _____

精力水平 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

专注程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

动力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

满意度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

已完成任务:

晨间习惯:

运动:

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

每日亮点 (你今天工作中最重要或最高效的时刻)

成就 (你今天完成了什么? 列出已完成的任务和取得的进展)

最大收获 (你今天最大的成就——一个完成的任务、一个突破、一个解决的问题)

最大干扰 (什么让你偏离了轨道? 找出干扰因素有助于消除它们)

日期: _____

精力水平 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

专注程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

动力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

满意度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

已完成任务:

晨间习惯:

运动:

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

每日亮点 (你今天工作中最重要或最高效的时刻)

成就 (你今天完成了什么? 列出已完成的任务和取得的进展)

最大收获 (你今天最大的成就——一个完成的任务、一个突破、一个解决的问题)

最大干扰 (什么让你偏离了轨道? 找出干扰因素有助于消除它们)

日期: _____

精力水平 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

专注程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

动力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

满意度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

已完成任务:

晨间习惯:

运动:

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

每日亮点 (你今天工作中最重要或最高效的时刻)

成就 (你今天完成了什么? 列出已完成的任务和取得的进展)

最大收获 (你今天最大的成就——一个完成的任务、一个突破、一个解决的问题)

最大干扰 (什么让你偏离了轨道? 找出干扰因素有助于消除它们)

日期: _____

精力水平 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

专注程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

动力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

满意度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

已完成任务:

晨间习惯:

运动:

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

每日亮点 (你今天工作中最重要或最高效的时刻)

成就 (你今天完成了什么? 列出已完成的任务和取得的进展)

最大收获 (你今天最大的成就——一个完成的任务、一个突破、一个解决的问题)

最大干扰 (什么让你偏离了轨道? 找出干扰因素有助于消除它们)

日期: _____

精力水平 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

专注程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

动力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

满意度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

已完成任务:

晨间习惯:

运动:

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

每日亮点 (你今天工作中最重要或最高效的时刻)

成就 (你今天完成了什么? 列出已完成的任务和取得的进展)

最大收获 (你今天最大的成就——一个完成的任务、一个突破、一个解决的问题)

最大干扰 (什么让你偏离了轨道? 找出干扰因素有助于消除它们)

日期: _____

精力水平 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

专注程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

动力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

满意度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

已完成任务:

晨间习惯:

运动:

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

每日亮点 (你今天工作中最重要或最高效的时刻)

成就 (你今天完成了什么? 列出已完成的任务和取得的进展)

最大收获 (你今天最大的成就——一个完成的任务、一个突破、一个解决的问题)

最大干扰 (什么让你偏离了轨道? 找出干扰因素有助于消除它们)

日期: _____

精力水平 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

专注程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

动力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

满意度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

已完成任务:

晨间习惯:

运动:

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

每日亮点 (你今天工作中最重要或最高效的时刻)

成就 (你今天完成了什么? 列出已完成的任务和取得的进展)

最大收获 (你今天最大的成就——一个完成的任务、一个突破、一个解决的问题)

最大干扰 (什么让你偏离了轨道? 找出干扰因素有助于消除它们)

日期: _____

精力水平 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

专注程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

动力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

满意度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

已完成任务:

晨间习惯:

运动:

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

每日亮点 (你今天工作中最重要或最高效的时刻)

成就 (你今天完成了什么? 列出已完成的任务和取得的进展)

最大收获 (你今天最大的成就——一个完成的任务、一个突破、一个解决的问题)

最大干扰 (什么让你偏离了轨道? 找出干扰因素有助于消除它们)

日期: _____

精力水平 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

专注程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

动力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

满意度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

已完成任务:

晨间习惯:

运动:

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

每日亮点 (你今天工作中最重要或最高效的时刻)

成就 (你今天完成了什么? 列出已完成的任务和取得的进展)

最大收获 (你今天最大的成就——一个完成的任务、一个突破、一个解决的问题)

最大干扰 (什么让你偏离了轨道? 找出干扰因素有助于消除它们)

日期: _____

精力水平 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

专注程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

动力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

满意度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

已完成任务:

晨间习惯:

运动:

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

每日亮点 (你今天工作中最重要或最高效的时刻)

成就 (你今天完成了什么? 列出已完成的任务和取得的进展)

最大收获 (你今天最大的成就——一个完成的任务、一个突破、一个解决的问题)

最大干扰 (什么让你偏离了轨道? 找出干扰因素有助于消除它们)

日期: _____

精力水平 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

专注程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

动力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

满意度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

已完成任务:

晨间习惯:

运动:

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

每日亮点 (你今天工作中最重要或最高效的时刻)

成就 (你今天完成了什么? 列出已完成的任务和取得的进展)

最大收获 (你今天最大的成就——一个完成的任务、一个突破、一个解决的问题)

最大干扰 (什么让你偏离了轨道? 找出干扰因素有助于消除它们)

日期: _____

精力水平 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

专注程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

动力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

满意度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

已完成任务:

晨间习惯:

运动:

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

每日亮点 (你今天工作中最重要或最高效的时刻)

成就 (你今天完成了什么? 列出已完成的任务和取得的进展)

最大收获 (你今天最大的成就——一个完成的任务、一个突破、一个解决的问题)

最大干扰 (什么让你偏离了轨道? 找出干扰因素有助于消除它们)

日期: _____

精力水平 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

专注程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

动力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

满意度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

已完成任务:

晨间习惯:

运动:

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

每日亮点 (你今天工作中最重要或最高效的时刻)

成就 (你今天完成了什么? 列出已完成的任务和取得的进展)

最大收获 (你今天最大的成就——一个完成的任务、一个突破、一个解决的问题)

最大干扰 (什么让你偏离了轨道? 找出干扰因素有助于消除它们)

日期: _____

精力水平 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

专注程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

动力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

满意度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

已完成任务:

晨间习惯:

运动:

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

每日亮点 (你今天工作中最重要或最高效的时刻)

成就 (你今天完成了什么? 列出已完成的任务和取得的进展)

最大收获 (你今天最大的成就——一个完成的任务、一个突破、一个解决的问题)

最大干扰 (什么让你偏离了轨道? 找出干扰因素有助于消除它们)

日期: _____

精力水平 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

专注程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

动力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

满意度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

已完成任务:

晨间习惯:

运动:

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

每日亮点 (你今天工作中最重要或最高效的时刻)

成就 (你今天完成了什么? 列出已完成的任务和取得的进展)

最大收获 (你今天最大的成就——一个完成的任务、一个突破、一个解决的问题)

最大干扰 (什么让你偏离了轨道? 找出干扰因素有助于消除它们)

日期: _____

精力水平 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

专注程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

动力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

满意度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

已完成任务:

晨间习惯:

运动:

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

每日亮点 (你今天工作中最重要或最高效的时刻)

成就 (你今天完成了什么? 列出已完成的任务和取得的进展)

最大收获 (你今天最大的成就——一个完成的任务、一个突破、一个解决的问题)

最大干扰 (什么让你偏离了轨道? 找出干扰因素有助于消除它们)

日期: _____

精力水平 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

专注程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

动力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

满意度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

已完成任务:

晨间习惯:

运动:

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

每日亮点 (你今天工作中最重要或最高效的时刻)

成就 (你今天完成了什么? 列出已完成的任务和取得的进展)

最大收获 (你今天最大的成就——一个完成的任务、一个突破、一个解决的问题)

最大干扰 (什么让你偏离了轨道? 找出干扰因素有助于消除它们)

日期: _____

精力水平 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

专注程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

动力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

满意度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

已完成任务:

晨间习惯:

运动:

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

每日亮点 (你今天工作中最重要或最高效的时刻)

成就 (你今天完成了什么? 列出已完成的任务和取得的进展)

最大收获 (你今天最大的成就——一个完成的任务、一个突破、一个解决的问题)

最大干扰 (什么让你偏离了轨道? 找出干扰因素有助于消除它们)

日期: _____

精力水平 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

专注程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

动力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

满意度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

已完成任务:

晨间习惯:

运动:

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

每日亮点 (你今天工作中最重要或最高效的时刻)

成就 (你今天完成了什么? 列出已完成的任务和取得的进展)

最大收获 (你今天最大的成就——一个完成的任务、一个突破、一个解决的问题)

最大干扰 (什么让你偏离了轨道? 找出干扰因素有助于消除它们)