
项目日记

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



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: _____

项目名称: _____

当前里程碑: _____

工作时长: _____

进度 %: _____

状态评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日完成 (今天你完成了什么或取得了哪些实质性进展?)

阻碍与风险 (什么阻碍了进展, 或者如果不处理可能会成为风险?)

后续步骤 (推进项目的下一步具体行动是什么?)

日期: _____

项目名称: _____

当前里程碑: _____

工作时长: _____

进度 %: _____

状态评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日完成 (今天你完成了什么或取得了哪些实质性进展?)

阻碍与风险 (什么阻碍了进展, 或者如果不处理可能会成为风险?)

后续步骤 (推进项目的下一步具体行动是什么?)

日期: _____

项目名称: _____

当前里程碑: _____

工作时长: _____

进度 %: _____

状态评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日完成 (今天你完成了什么或取得了哪些实质性进展?)

阻碍与风险 (什么阻碍了进展, 或者如果不处理可能会成为风险?)

后续步骤 (推进项目的下一步具体行动是什么?)

日期: _____

项目名称: _____

当前里程碑: _____

工作时长: _____

进度 %: _____

状态评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日完成 (今天你完成了什么或取得了哪些实质性进展?)

阻碍与风险 (什么阻碍了进展, 或者如果不处理可能会成为风险?)

后续步骤 (推进项目的下一步具体行动是什么?)

日期: _____

项目名称: _____

当前里程碑: _____

工作时长: _____

进度 %: _____

状态评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日完成 (今天你完成了什么或取得了哪些实质性进展?)

阻碍与风险 (什么阻碍了进展, 或者如果不处理可能会成为风险?)

后续步骤 (推进项目的下一步具体行动是什么?)

日期: _____

项目名称: _____

当前里程碑: _____

工作时长: _____

进度 %: _____

状态评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日完成 (今天你完成了什么或取得了哪些实质性进展?)

阻碍与风险 (什么阻碍了进展, 或者如果不处理可能会成为风险?)

后续步骤 (推进项目的下一步具体行动是什么?)

日期: _____

项目名称: _____

当前里程碑: _____

工作时长: _____

进度 %: _____

状态评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日完成 (今天你完成了什么或取得了哪些实质性进展?)

阻碍与风险 (什么阻碍了进展, 或者如果不处理可能会成为风险?)

后续步骤 (推进项目的下一步具体行动是什么?)

日期: _____

项目名称: _____

当前里程碑: _____

工作时长: _____

进度 %: _____

状态评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日完成 (今天你完成了什么或取得了哪些实质性进展?)

阻碍与风险 (什么阻碍了进展, 或者如果不处理可能会成为风险?)

后续步骤 (推进项目的下一步具体行动是什么?)

日期: _____

项目名称: _____

当前里程碑: _____

工作时长: _____

进度 %: _____

状态评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日完成 (今天你完成了什么或取得了哪些实质性进展?)

阻碍与风险 (什么阻碍了进展, 或者如果不处理可能会成为风险?)

后续步骤 (推进项目的下一步具体行动是什么?)

日期: _____

项目名称: _____

当前里程碑: _____

工作时长: _____

进度 %: _____

状态评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日完成 (今天你完成了什么或取得了哪些实质性进展?)

阻碍与风险 (什么阻碍了进展, 或者如果不处理可能会成为风险?)

后续步骤 (推进项目的下一步具体行动是什么?)

日期: _____

项目名称: _____

当前里程碑: _____

工作时长: _____

进度 %: _____

状态评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日完成 (今天你完成了什么或取得了哪些实质性进展?)

阻碍与风险 (什么阻碍了进展, 或者如果不处理可能会成为风险?)

后续步骤 (推进项目的下一步具体行动是什么?)

日期: _____

项目名称: _____

当前里程碑: _____

工作时长: _____

进度 %: _____

状态评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日完成 (今天你完成了什么或取得了哪些实质性进展?)

阻碍与风险 (什么阻碍了进展, 或者如果不处理可能会成为风险?)

后续步骤 (推进项目的下一步具体行动是什么?)

日期: _____

项目名称: _____

当前里程碑: _____

工作时长: _____

进度 %: _____

状态评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日完成 (今天你完成了什么或取得了哪些实质性进展?)

阻碍与风险 (什么阻碍了进展, 或者如果不处理可能会成为风险?)

后续步骤 (推进项目的下一步具体行动是什么?)

日期: _____

项目名称: _____

当前里程碑: _____

工作时长: _____

进度 %: _____

状态评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日完成 (今天你完成了什么或取得了哪些实质性进展?)

阻碍与风险 (什么阻碍了进展, 或者如果不处理可能会成为风险?)

后续步骤 (推进项目的下一步具体行动是什么?)

日期: _____

项目名称: _____

当前里程碑: _____

工作时长: _____

进度 %: _____

状态评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日完成 (今天你完成了什么或取得了哪些实质性进展?)

阻碍与风险 (什么阻碍了进展, 或者如果不处理可能会成为风险?)

后续步骤 (推进项目的下一步具体行动是什么?)

日期: _____

项目名称: _____

当前里程碑: _____

工作时长: _____

进度 %: _____

状态评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日完成 (今天你完成了什么或取得了哪些实质性进展?)

阻碍与风险 (什么阻碍了进展, 或者如果不处理可能会成为风险?)

后续步骤 (推进项目的下一步具体行动是什么?)

日期: _____

项目名称: _____

当前里程碑: _____

工作时长: _____

进度 %: _____

状态评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日完成 (今天你完成了什么或取得了哪些实质性进展?)

阻碍与风险 (什么阻碍了进展, 或者如果不处理可能会成为风险?)

后续步骤 (推进项目的下一步具体行动是什么?)

日期: _____

项目名称: _____

当前里程碑: _____

工作时长: _____

进度 %: _____

状态评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日完成 (今天你完成了什么或取得了哪些实质性进展?)

阻碍与风险 (什么阻碍了进展, 或者如果不处理可能会成为风险?)

后续步骤 (推进项目的下一步具体行动是什么?)

日期: _____

项目名称: _____

当前里程碑: _____

工作时长: _____

进度 %: _____

状态评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日完成 (今天你完成了什么或取得了哪些实质性进展?)

阻碍与风险 (什么阻碍了进展, 或者如果不处理可能会成为风险?)

后续步骤 (推进项目的下一步具体行动是什么?)

日期: _____

项目名称: _____

当前里程碑: _____

工作时长: _____

进度 %: _____

状态评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日完成 (今天你完成了什么或取得了哪些实质性进展?)

阻碍与风险 (什么阻碍了进展, 或者如果不处理可能会成为风险?)

后续步骤 (推进项目的下一步具体行动是什么?)

日期: _____

项目名称: _____

当前里程碑: _____

工作时长: _____

进度 %: _____

状态评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日完成 (今天你完成了什么或取得了哪些实质性进展?)

阻碍与风险 (什么阻碍了进展, 或者如果不处理可能会成为风险?)

后续步骤 (推进项目的下一步具体行动是什么?)

日期: _____

项目名称: _____

当前里程碑: _____

工作时长: _____

进度 %: _____

状态评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日完成 (今天你完成了什么或取得了哪些实质性进展?)

阻碍与风险 (什么阻碍了进展, 或者如果不处理可能会成为风险?)

后续步骤 (推进项目的下一步具体行动是什么?)

日期: _____

项目名称: _____

当前里程碑: _____

工作时长: _____

进度 %: _____

状态评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日完成 (今天你完成了什么或取得了哪些实质性进展?)

阻碍与风险 (什么阻碍了进展, 或者如果不处理可能会成为风险?)

后续步骤 (推进项目的下一步具体行动是什么?)

日期: _____

项目名称: _____

当前里程碑: _____

工作时长: _____

进度 %: _____

状态评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日完成 (今天你完成了什么或取得了哪些实质性进展?)

阻碍与风险 (什么阻碍了进展, 或者如果不处理可能会成为风险?)

后续步骤 (推进项目的下一步具体行动是什么?)

日期: _____

项目名称: _____

当前里程碑: _____

工作时长: _____

进度 %: _____

状态评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日完成 (今天你完成了什么或取得了哪些实质性进展?)

阻碍与风险 (什么阻碍了进展, 或者如果不处理可能会成为风险?)

后续步骤 (推进项目的下一步具体行动是什么?)

日期: _____

项目名称: _____

当前里程碑: _____

工作时长: _____

进度 %: _____

状态评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日完成 (今天你完成了什么或取得了哪些实质性进展?)

阻碍与风险 (什么阻碍了进展, 或者如果不处理可能会成为风险?)

后续步骤 (推进项目的下一步具体行动是什么?)

日期: _____

项目名称: _____

当前里程碑: _____

工作时长: _____

进度 %: _____

状态评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日完成 (今天你完成了什么或取得了哪些实质性进展?)

阻碍与风险 (什么阻碍了进展, 或者如果不处理可能会成为风险?)

后续步骤 (推进项目的下一步具体行动是什么?)

日期: _____

项目名称: _____

当前里程碑: _____

工作时长: _____

进度 %: _____

状态评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日完成 (今天你完成了什么或取得了哪些实质性进展?)

阻碍与风险 (什么阻碍了进展, 或者如果不处理可能会成为风险?)

后续步骤 (推进项目的下一步具体行动是什么?)

日期: _____

项目名称: _____

当前里程碑: _____

工作时长: _____

进度 %: _____

状态评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日完成 (今天你完成了什么或取得了哪些实质性进展?)

阻碍与风险 (什么阻碍了进展, 或者如果不处理可能会成为风险?)

后续步骤 (推进项目的下一步具体行动是什么?)

日期: _____

项目名称: _____

当前里程碑: _____

工作时长: _____

进度 %: _____

状态评分: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日完成 (今天你完成了什么或取得了哪些实质性进展?)

阻碍与风险 (什么阻碍了进展, 或者如果不处理可能会成为风险?)

后续步骤 (推进项目的下一步具体行动是什么?)
