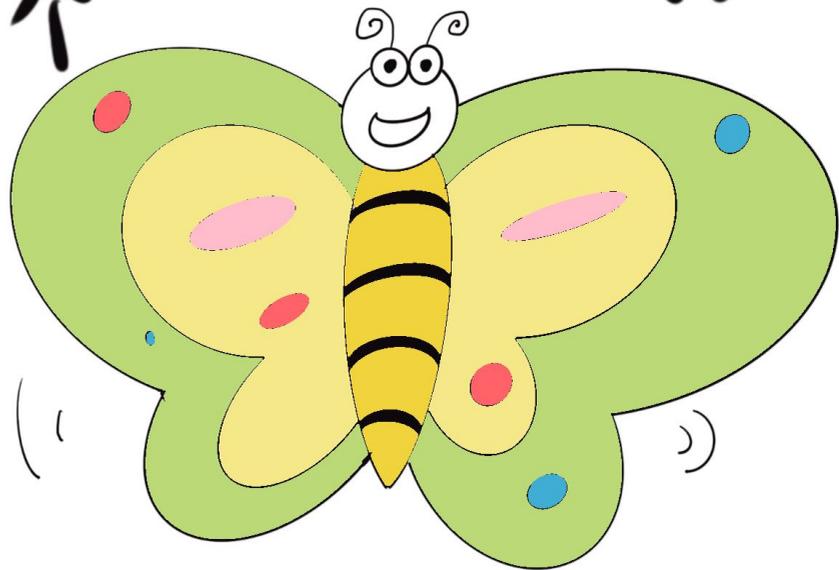


从 2024 到  
2025

个人蜕变手册



夏涛 杨瑞

# 2024 故事书



朋友

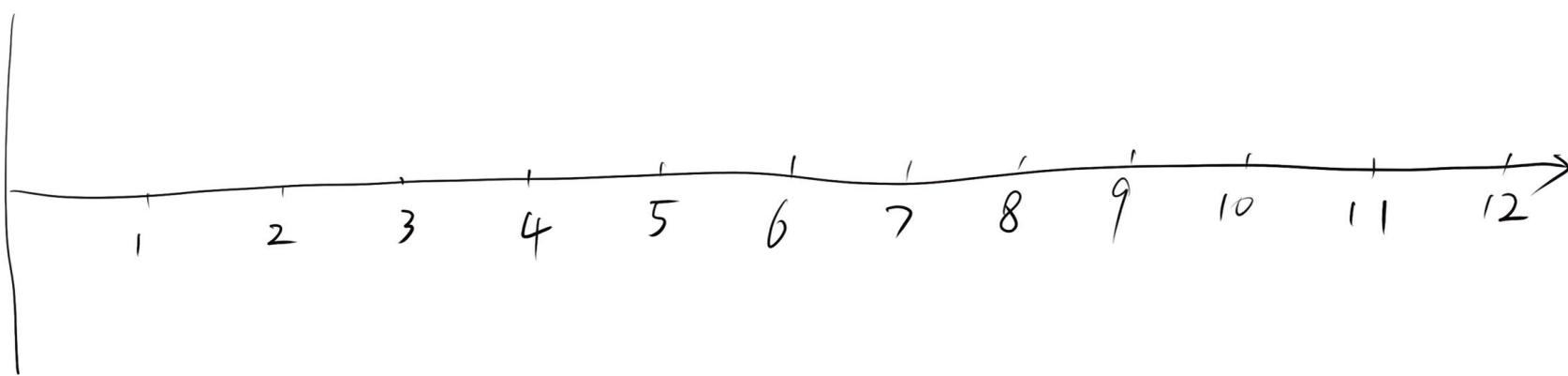
旅游

工作

学习

家庭

自己



# 2024 回顾与成就

2. 最骄傲和自豪的3件事

3. 最宝贵的一课 

4. 克服的最大挑战 

5. 从中获得的成长? 

1. 我做过的最明智的决定

7. 我在其中的感悟是?

6. 为他人/团队做的最有意义的事情 

10. 如何用一句话来总结我的2024?

8. 今年的3个关键时刻 

9. 对我的影响是? 

# 感悟 & 感谢



---

---

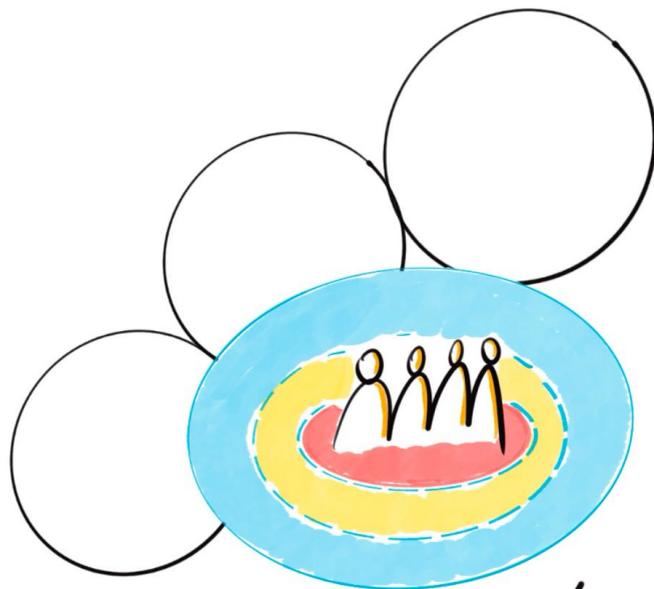
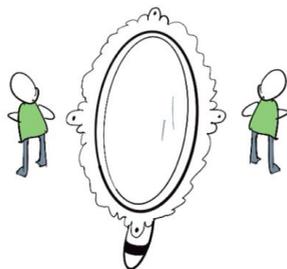
---

我发现了哪些  
自己未曾意识到的优点？

---

---

---



今年哪些人对我的生活  
和工作产生了重要影响？  
我如何表达我的感谢？

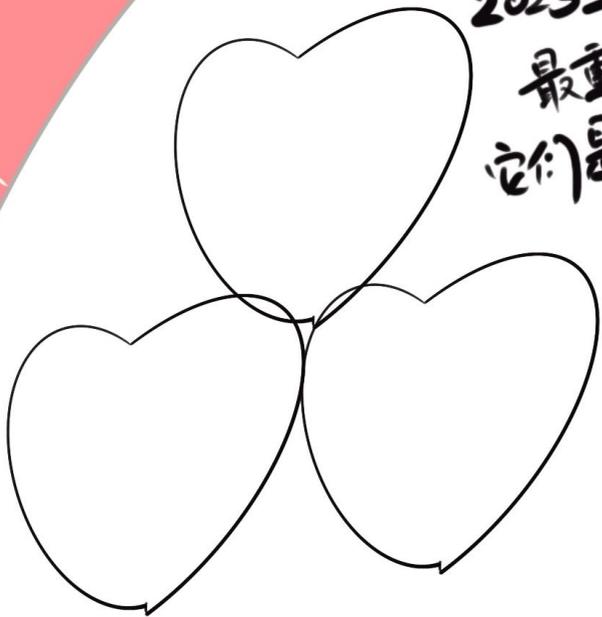
事业与财务

学习与成长

家庭与朋友

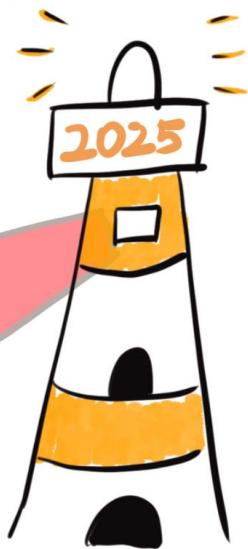
我的梦想

2025年我最想做到的。  
最重要的事情是...  
它们是我2025年的  
**核心/优先事项**



健康与  
自我关爱

爱好与兴趣





可以帮助我实现目标的工具。  
平台有哪些？

需要的资源

提供帮助的人

学习和提升的技能



# 挑战



## 应对方法

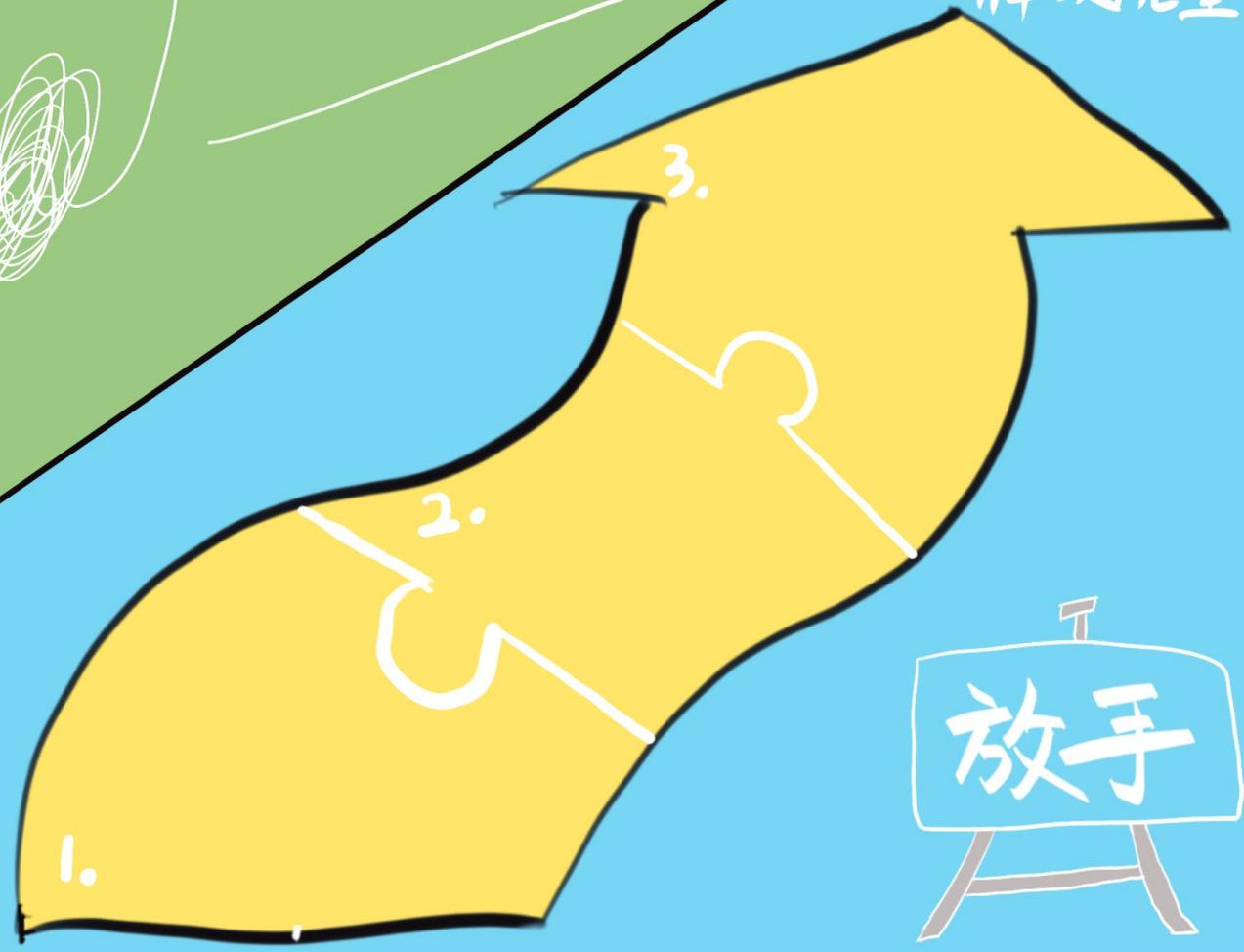
2025我的三大挑战是:

- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_



- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

我要放下  
三件事来  
释放能量



我达成了目标,如何奖励自己

用一个词来代表  
我的2025



当我遇到了挫折,我想对自己说

为2025写一句问候

大事记



# 01 JANUARY

---

---

---

---

## 12 December

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## 02 February

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

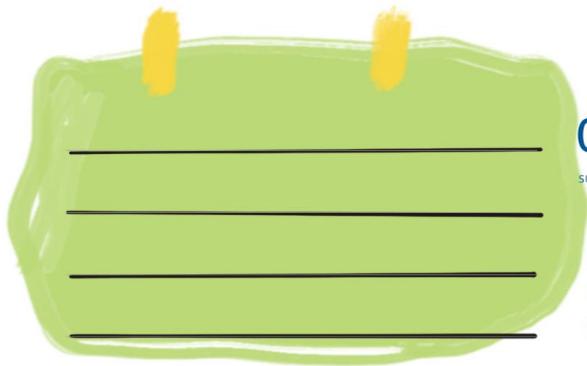
SUN 周日	MON 周一	TUE 周二	WED 周三	THU 周四	FRI 周五	SAT 周六
			1 元旦	2 初三	3 初四	4 初五
5 小寒	6 初七	7 腊八节	8 初九	9 初十	10 十一	11 十二
12 十三	13 十四	14 十五	15 十六	16 十七	17 十八	18 十九
19 二十	20 大寒	21 廿二	22 北小年	23 南小年	24 廿五	25 廿六
26 廿七	27 廿八	28 除夕	29 春节	30 初二	31 初三	



Spring

02

FEBRUARY



01 January

SUN日	MON一	TUE二	WED三	THU四	FRI五	SAT六
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

03 March

SUN日	MON一	TUE二	WED三	THU四	FRI五	SAT六
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



SUN 周日	MON 周一	TUE 周二	WED 周三	THU 周四	FRI 周五	SAT 周六
						1 初四
2 初五	3 立春	4 初七	5 初八	6 初九	7 初十	8 十一
9 十二	10 十三	11 十四	12 元宵节	13 十六	14 十七	15 十八
16 十九	17 二十	18 雨水	19 廿二	20 廿三	21 廿四	22 廿五
23 廿六	24 廿七	25 廿八	26 廿九	27 三十	28 二月	



# 03

## MARCH

---



---



---



---

### 02 February

SUN日	MON一	TUE二	WED三	THU四	FRI五	SAT六
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

### 04 April

SUN日	MON一	TUE二	WED三	THU四	FRI五	SAT六
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

SUN 周日	MON 周一	TUE 周二	WED 周三	THU 周四	FRI 周五	SAT 周六
						1 初二
2 初三	3 初四	4 初五	5 惊蛰	6 初七	7 初八	8 妇女节
9 初十	10 十一	11 十二	12 十三	13 十四	14 十五	15 十六
16 十七	17 十八	18 十九	19 二十	20 春分	21 廿二	22 廿三
23 廿四	24 廿五	25 廿六	26 廿七	27 廿八	28 廿九	29 三月
30 初三	31 初三					



# 04

## APRIL

---



---



---



---

### 03 March

SUN日	MON一	TUE二	WED三	THU四	FRI五	SAT六
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

### 05 May

SUN日	MON一	TUE二	WED三	THU四	FRI五	SAT六
						1
						2
						3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

SUN 周日	MON 周一	TUE 周二	WED 周三	THU 周四	FRI 周五	SAT 周六
		<b>1</b> 愚人节	<b>2</b> 初五	<b>3</b> 初六	<b>4</b> 清明	<b>5</b> 初八
<b>6</b> 初九	<b>7</b> 初十	<b>8</b> 十一	<b>9</b> 十二	<b>10</b> 十三	<b>11</b> 十四	<b>12</b> 十五
<b>13</b> 十六	<b>14</b> 十七	<b>15</b> 十八	<b>16</b> 十九	<b>17</b> 二十	<b>18</b> 廿一	<b>19</b> 廿二
<b>20</b> 谷雨	<b>21</b> 廿四	<b>22</b> 廿五	<b>23</b> 廿六	<b>24</b> 廿七	<b>25</b> 廿八	<b>26</b> 廿九
<b>27</b> 三十	<b>28</b> 四月	<b>29</b> 初二	<b>30</b> 初三			



出游计划

游玩攻略

05

MAY

04 April

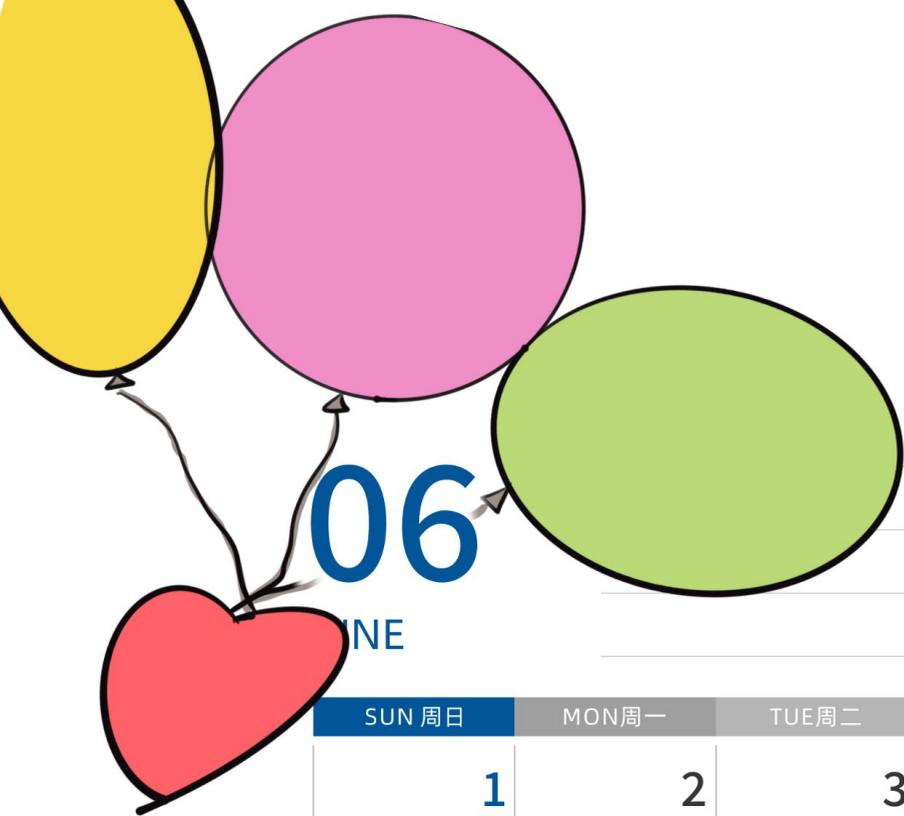
SUN日	MON一	TUE二	WED三	THU四	FRI五	SAT六
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

06 June

SUN日	MON一	TUE二	WED三	THU四	FRI五	SAT六
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

SUN 周日	MON 周一	TUE 周二	WED 周三	THU 周四	FRI 周五	SAT 周六
				1 劳动节	2 初五	3 初六
4 初七	5 立夏	6 初九	7 初十	8 十一	9 十二	10 十三
11 十四	12 十五	13 十六	14 十七	15 十八	16 十九	17 二十
18 廿一	19 廿二	20 廿三	21 小满	22 廿五	23 廿六	24 廿七
25 廿八	26 廿九	27 五月	28 初二	29 初三	30 初四	31 端午节





# 让自己快乐的3件事

1
3

2

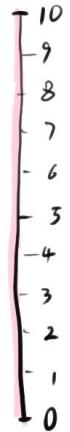
05 May

SUN日	MON一	TUE二	WED三	THU四	FRI五	SAT六
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

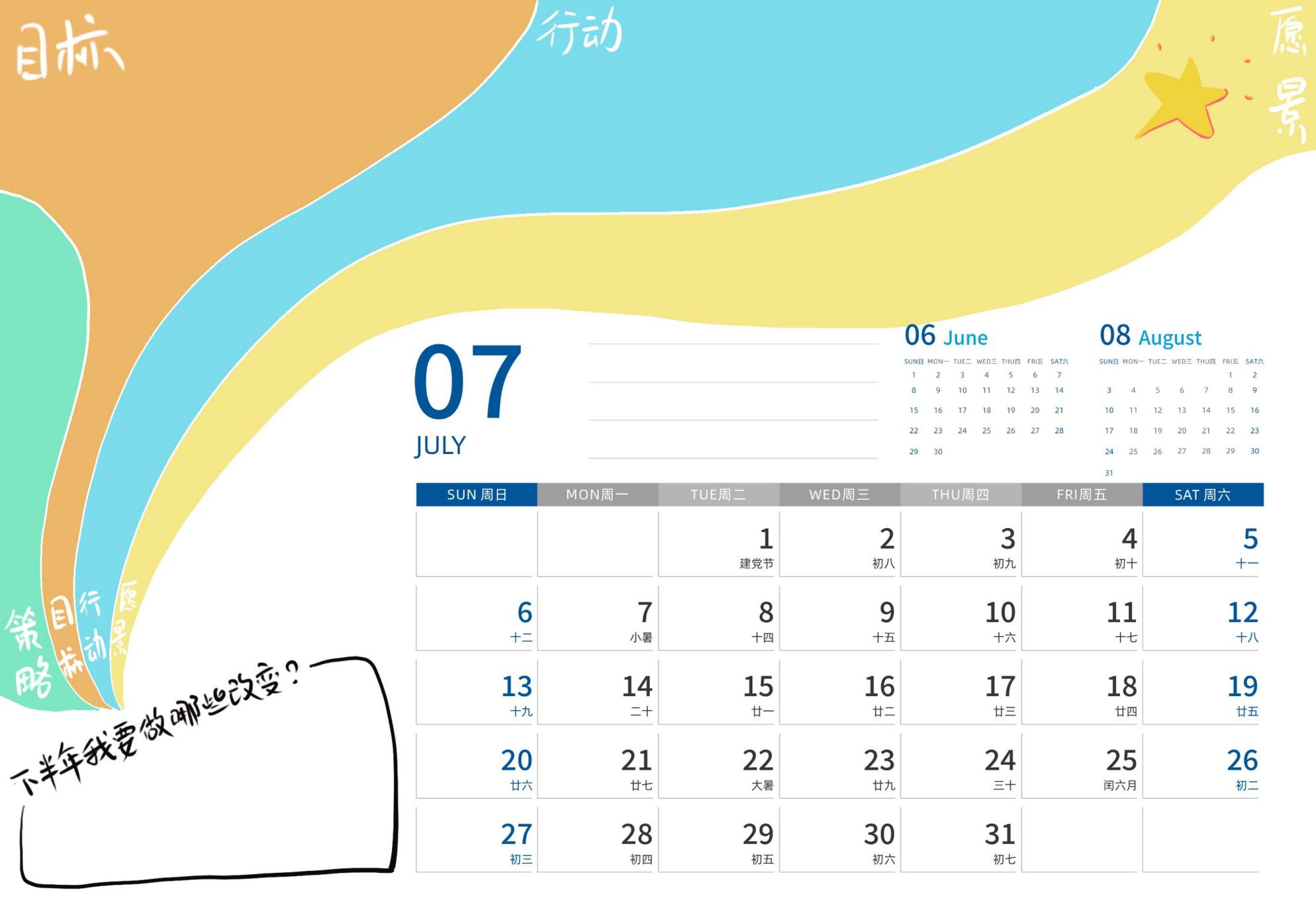
07 July

SUN日	MON一	TUE二	WED三	THU四	FRI五	SAT六
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

SUN 周日	MON 周一	TUE 周二	WED 周三	THU 周四	FRI 周五	SAT 周六
<b>1</b> 儿童节	<b>2</b> 初七	<b>3</b> 初八	<b>4</b> 初九	<b>5</b> 芒种	<b>6</b> 十一	<b>7</b> 十二
<b>8</b> 十三	<b>9</b> 十四	<b>10</b> 十五	<b>11</b> 十六	<b>12</b> 十七	<b>13</b> 十八	<b>14</b> 十九
<b>15</b> 二十	<b>16</b> 廿一	<b>17</b> 廿二	<b>18</b> 廿三	<b>19</b> 廿四	<b>20</b> 廿五	<b>21</b> 夏至
<b>22</b> 廿七	<b>23</b> 廿八	<b>24</b> 廿九	<b>25</b> 六月	<b>26</b> 初二	<b>27</b> 初三	<b>28</b> 初四
<b>29</b> 初五	<b>30</b> 初六					



对上半年满意吗?  
(1-10分标记)



目标

行动

愿景



策略  
目标  
行动  
愿景

下半年我要做哪些改变?

07  
JULY

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

06 June

SUN	MON	TUE	WED	THUR	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

08 August

SUN	MON	TUE	WED	THUR	FRI	SAT
	1	2				
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

SUN 周日	MON 周一	TUE 周二	WED 周三	THU 周四	FRI 周五	SAT 周六
		1 建党节	2 初八	3 初九	4 初十	5 十一
6 十二	7 小暑	8 十四	9 十五	10 十六	11 十七	12 十八
13 十九	14 二十	15 廿一	16 廿二	17 廿三	18 廿四	19 廿五
20 廿六	21 廿七	22 大暑	23 廿九	24 三十	25 闰六月	26 初二
27 初三	28 初四	29 初五	30 初六	31 初七		

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

八月 

Hello August 未来可期

别忘了!

# 08

## AUGUST

### 07 July

SUN日	MON一	TUE二	WED三	THU四	FRI五	SAT六
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

### 09 September

SUN日	MON一	TUE二	WED三	THU四	FRI五	SAT六
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

SUN 周日	MON 周一	TUE 周二	WED 周三	THU 周四	FRI 周五	SAT 周六
					1 建军节	2 初九
3 初十	4 十一	5 十二	6 十三	7 立秋	8 十五	9 十六
10 十七	11 十八	12 十九	13 二十	14 廿一	15 廿二	16 廿三
17 廿四	18 廿五	19 廿六	20 廿七	21 廿八	22 廿九	23 处暑
24 初二	25 初三	26 初四	27 初五	28 初六	29 七夕	30 初八
31 初九						



# 09

## SEPTEMBER

---



---



---

### 08 August

SUN日	MON一	TUE二	WED三	THU四	FRI五	SAT六
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

### 10 October

SUN日	MON一	TUE二	WED三	THU四	FRI五	SAT六
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

31

SUN 周日	MON 周一	TUE 周二	WED 周三	THU 周四	FRI 周五	SAT 周六
	1 初十	2 十一	3 十二	4 十三	5 十四	6 十五
7 白露	8 十七	9 十八	10 教师节	11 二十	12 廿一	13 廿二
14 廿三	15 廿四	16 廿五	17 廿六	18 廿七	19 廿八	20 廿九
21 三十	22 八月	23 秋分	24 初三	25 初四	26 初五	27 初六
28 初七	29 初八	30 初九				





中秋节快乐!



# 10 OCTOBER

---

---

---

---

## 09 September

SUN日	MON一	TUE二	WED三	THU四	FRI五	SAT六
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

## 11 November

SUN日	MON一	TUE二	WED三	THU四	FRI五	SAT六
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



SUN 周日	MON 周一	TUE 周二	WED 周三	THU 周四	FRI 周五	SAT 周六
			1 国庆节	2 十一	3 十二	4 十三
5 十四	6 中秋节	7 十六	8 寒露	9 十八	10 十九	11 二十
12 廿一	13 廿二	14 廿三	15 廿四	16 廿五	17 廿六	18 廿七
19 廿八	20 廿九	21 九月	22 初二	23 霜降	24 初四	25 初五
26 初六	27 初七	28 初八	29 重阳节	30 初十	31 十一	



# 11

## NOVEMBER

---



---



---



---

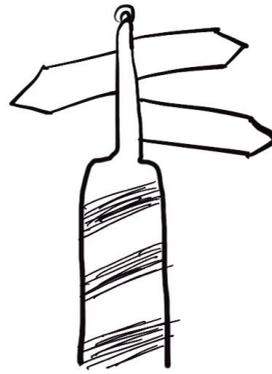
### 10 October

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

### 12 December

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

SUN 周日	MON 周一	TUE 周二	WED 周三	THU 周四	FRI 周五	SAT 周六
						1 十二
2 十三	3 十四	4 十五	5 十六	6 十七	7 立冬	8 十九
9 二十	10 廿一	11 廿二	12 廿三	13 廿四	14 廿五	15 廿六
16 廿七	17 廿八	18 廿九	19 三十	20 十月	21 初二	22 小雪
23 初四	30 十一	24 初五	25 初六	26 初七	27 初八	28 初九
						29 初十



# 12

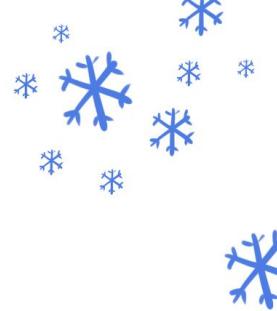
## DECEMBER

### 11 November

SUN日	MON一	TUE二	WED三	THU四	FRI五	SAT六
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
						30

### 01 January

SUN日	MON一	TUE二	WED三	THU四	FRI五	SAT六
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



SUN 周日	MON 周一	TUE 周二	WED 周三	THU 周四	FRI 周五	SAT 周六
	1 十二	2 十三	3 十四	4 十五	5 十六	6 十七
7 大雪	8 十九	9 二十	10 廿一	11 廿二	12 廿三	13 公祭日
14 廿五	15 廿六	16 廿七	17 廿八	18 廿九	19 三十	20 冬月
21 冬至	22 初三	23 初四	24 平安夜	25 圣诞节	26 初七	27 初八
28 初九	29 初十	30 十一	31 十二			

