

# 微习惯入门清单与 30 天打卡记录

选择 1-3 个小行动开始，让动作小到几乎不会抗拒。无需维护不可中断的连续天数，漏掉一天随时继续。

### 清晨与启动（低阻力开启）

- ☐ 喝一杯水（温水或清水）
- ☐ 认真刷牙 2 分钟
- ☐ 拉开窗帘，接触晨间自然光
- ☐ 整理床铺或折叠被子
- ☐ 随手整理一个桌面角落

### 身体与轻量活动（2 分钟微行动）

- ☐ 站起来舒展颈肩与背部 2 分钟
- ☐ 走到窗前或阳台深呼吸 3 次
- ☐ 在房间或楼下慢走 5 分钟
- ☐ 轻柔转动手腕与脚踝 1 分钟
- ☐ 闭目休息 2 分钟放松眼睛

### 专注与清爽（走好第一小步）

- ☐ 翻开书阅读 5 分钟或 1 页
- ☐ 在纸上写下今天最核心的 1 件事
- ☐ 将手机静音并屏幕朝下扣放 15 分钟
- ☐ 清理浏览器多余标签页，只留 1 个工作项
- ☐ 对单一待办专注投入 2 分钟

### 晚间与放松（从容收尾）

- ☐ 准备好明天要穿的衣物或随身包
- ☐ 将手机充电器移到远离床头处
- ☐ 温水洗脸或泡脚放松
- ☐ 在纸上记下 1 件今天顺利完成的小事
- ☐ 睡前 15 分钟放下所有发光屏幕

## 我的 3 个微习惯 · 滚动 30 天打卡记录

勾选完成的天数。漏掉一天无需自责，直接继续；MicroHabit 看的是 30 天内的总完成率，没有会被清零的连续计数。

习惯 1: \_\_\_\_\_

目标: [ ] 每天 [ ] 工作日 [ ] 每周 \_\_\_\_ 次

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

123456789101112131415161718192021222324252627282930

习惯 2: \_\_\_\_\_

目标: [ ] 每天 [ ] 工作日 [ ] 每周 \_\_\_\_ 次

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

123456789101112131415161718192021222324252627282930

习惯 3: \_\_\_\_\_

目标: [ ] 每天 [ ] 工作日 [ ] 每周 \_\_\_\_ 次

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

123456789101112131415161718192021222324252627282930