
年度总结报告

年份	
姓名	
日期	

☆ 年度关键词 ☆

版权说明

Copyright © 2026 Namishu. Created by XIAN.

感谢使用这份 PDF 模板。本作品由 Namishu 发布，包含版式设计、文字内容、图形元素及相关素材。

你可以将它用于个人记录、学习研究和非商业分享，也可以为个人用途进行修改。欢迎保留来源信息。

如果需要用于商业项目、付费产品、企业或组织场景，请先获得书面授权。请不要删除版权信息、转售或将原始模板作为素材重新发布。

完整授权协议：<https://namishu.com/license>

商业授权咨询：hello@namishu.com

1 成就清单 | Achievements

1.1 我最满意的五件事

①

②

③

④

⑤

1.2 微小但值得记录的时刻

☆

☆

☆

1.3 我最满意的几个方面

○ 自我管理

- 自律（能按计划完成日常任务）—例如：按时晨跑、每日写作。
- 坚持（在长期目标上不轻易放弃）—例如：一年学习吉他未中断。
- 时间管理（有效安排并按计划推进）—例如：每周制定并完成周计划。

○ 工作学习

- 工作进展（重大项目或目标取得进展）—例如：按时交付了关键版本。
- 学习成长（掌握新技能或知识）—例如：学会一门新编程语言。
- 创造力（提出新点子、做出新作品）—例如：完成一幅插画或设计一个产品原型。

○ 身心健康

- 健康生活（饮食、运动与睡眠习惯良好）—例如：稳定的睡眠与规律运动。
- 情绪管理（情绪稳定、能够自我调节）—例如：在压力大时仍能冷静处理问题。
- 心理韧性（从挫折中快速恢复）—例如：失败后能迅速制定新计划继续前进。

○ 生活品质

- 财务管理（理财、节省或达成财政目标）—例如：储蓄达成某个目标。
- 平衡生活（工作与生活保持合理平衡）—例如：下班后能有效断开工作。
- 关系维护（维持/改善重要的人际关系）—例如：定期陪伴家人、跟朋友聚会。

○ 自定义

2 今年的挑战 | Challenges

2.1 我遇到的主要挑战

① _____

② _____

③ _____

④ _____

⑤ _____

2.2 经验和教训

① _____

② _____

③ _____

3 生活维度回顾 | Life Dashboard

生活维度	自评分	笔记
健康	○○○○○	
工作	○○○○○	
家庭	○○○○○	
学习成长	○○○○○	
兴趣爱好	○○○○○	
社交	○○○○○	
精神	○○○○○	

自定义	自评分	笔记
	○○○○○	
	○○○○○	
	○○○○○	

4 自我关键词分析 | Personality Snapshot

4.1 今年的我是什么样的人？

工作类	生活类	挑战类
<input type="checkbox"/> 专注	<input type="checkbox"/> 温柔	<input type="checkbox"/> 容易焦虑
<input type="checkbox"/> 负责	<input type="checkbox"/> 乐观	<input type="checkbox"/> 不够自信
<input type="checkbox"/> 高效	<input type="checkbox"/> 自律	<input type="checkbox"/> 表达不足
<input type="checkbox"/> 创新	<input type="checkbox"/> 乐于探索	<input type="checkbox"/> 拖延
<input type="checkbox"/> 冷静	<input type="checkbox"/> 善于倾听	<input type="checkbox"/> 休息不够
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

4.2 选出我最重视的三个标签

-
- | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 成就 | <input type="checkbox"/> 友谊 | <input type="checkbox"/> 名气 | <input type="checkbox"/> 体能上的挑战 |
| <input type="checkbox"/> 升职 | <input type="checkbox"/> 成长 | <input type="checkbox"/> 冒险 | <input type="checkbox"/> 有意义的工作 |
| <input type="checkbox"/> 和谐 | <input type="checkbox"/> 家庭 | <input type="checkbox"/> 健康 | <input type="checkbox"/> 自在的生活 |
| <input type="checkbox"/> 艺术 | <input type="checkbox"/> 秩序 | <input type="checkbox"/> 创造力 | <input type="checkbox"/> 改变世界 |
| <input type="checkbox"/> 挑战 | <input type="checkbox"/> 事实 | <input type="checkbox"/> 平衡 | <input type="checkbox"/> 独自工作 |
| <input type="checkbox"/> 公益 | <input type="checkbox"/> 诚实 | <input type="checkbox"/> 纯洁 | <input type="checkbox"/> 坚持不懈 |
| <input type="checkbox"/> 改变 | <input type="checkbox"/> 独立 | <input type="checkbox"/> 影响力 | <input type="checkbox"/> 做事的品质 |
| <input type="checkbox"/> 享乐 | <input type="checkbox"/> 卓越 | <input type="checkbox"/> 大自然 | <input type="checkbox"/> 人际关系的品质 |
| <input type="checkbox"/> 社群 | <input type="checkbox"/> 过程 | <input type="checkbox"/> 稳定 | <input type="checkbox"/> 内心的平静 |
| <input type="checkbox"/> 能力 | <input type="checkbox"/> 专业 | <input type="checkbox"/> 决断力 | <input type="checkbox"/> 和别人一起工作 |
| <input type="checkbox"/> 竞争 | <input type="checkbox"/> 智慧 | <input type="checkbox"/> 凝聚力 | <input type="checkbox"/> 快节奏工作 |
| <input type="checkbox"/> 合作 | <input type="checkbox"/> 宁静 | <input type="checkbox"/> 领导力 | <input type="checkbox"/> 宗教信仰 |
| <input type="checkbox"/> 国家 | <input type="checkbox"/> 知识 | <input type="checkbox"/> 安全感 | <input type="checkbox"/> 亲密关系 |
| <input type="checkbox"/> 隐私 | <input type="checkbox"/> 责任 | <input type="checkbox"/> 边界感 | <input type="checkbox"/> 个人发展 |
| <input type="checkbox"/> 权利 | <input type="checkbox"/> 忠诚 | <input type="checkbox"/> 效率 | <input type="checkbox"/> 得到认可 |
| <input type="checkbox"/> 民主 | <input type="checkbox"/> 自由 | <input type="checkbox"/> 成熟 | <input type="checkbox"/> 帮助他人 |
| <input type="checkbox"/> 学历 | <input type="checkbox"/> 功绩 | <input type="checkbox"/> 勇敢 | <input type="checkbox"/> 廉洁正直 |
| <input type="checkbox"/> 自尊 | <input type="checkbox"/> 财富 | <input type="checkbox"/> 地位 | <input type="checkbox"/> 经济独立 |
-

5 明年的方向 | Planning the Next Year

5.1 明年的三个重要目标

目标	重要性
	☆☆☆☆☆
	☆☆☆☆☆
	☆☆☆☆☆

5.2 想培养的习惯

- 阅读 运动 早睡早起
- 控制情绪 记录生活 学习新技能
-

5.3 我重视的三个标签（抄下来）

「标签」和「方向」一致吗？（自评分）

○○○○○

6 写给明年的自己 | To My Future Self

亲爱的未来的我：

