

新的一年



2022 «|» 2023

年度计划手册

这是什么？

这本手册将会帮助你回顾过去的一年，并计划新的一年

它对我有什么用？

计划新的一年是个好习惯，它会帮助你更加看清成功与痛苦，让您意识到一年之中可以发生有如此多的事情。通过对过去学习，您可以在计划未来时避免重复同样的模式，感觉到对自己人生更有把握。

我需要准备什么？

第一版（单人版）

- 至少两小时的独处时间（用来回顾过去的一年）
- 至少一小时的独处时间（用来计划新的一年）
- 去年的行事历
- 一份本手册的打印本
- 坦诚与开放的心态
- 几只你喜欢用的笔

第二版（团体版）

- 一群能激发灵感的伙伴（2-10 人）
- 至少四小时的创想时间
- 去年的行事历
- 一份本手册的打印本
- 坦诚与开放的心态
- 几只你喜欢用的笔

做好准备

来到合适的地点
播放轻松的音乐
给自己倒杯热饮

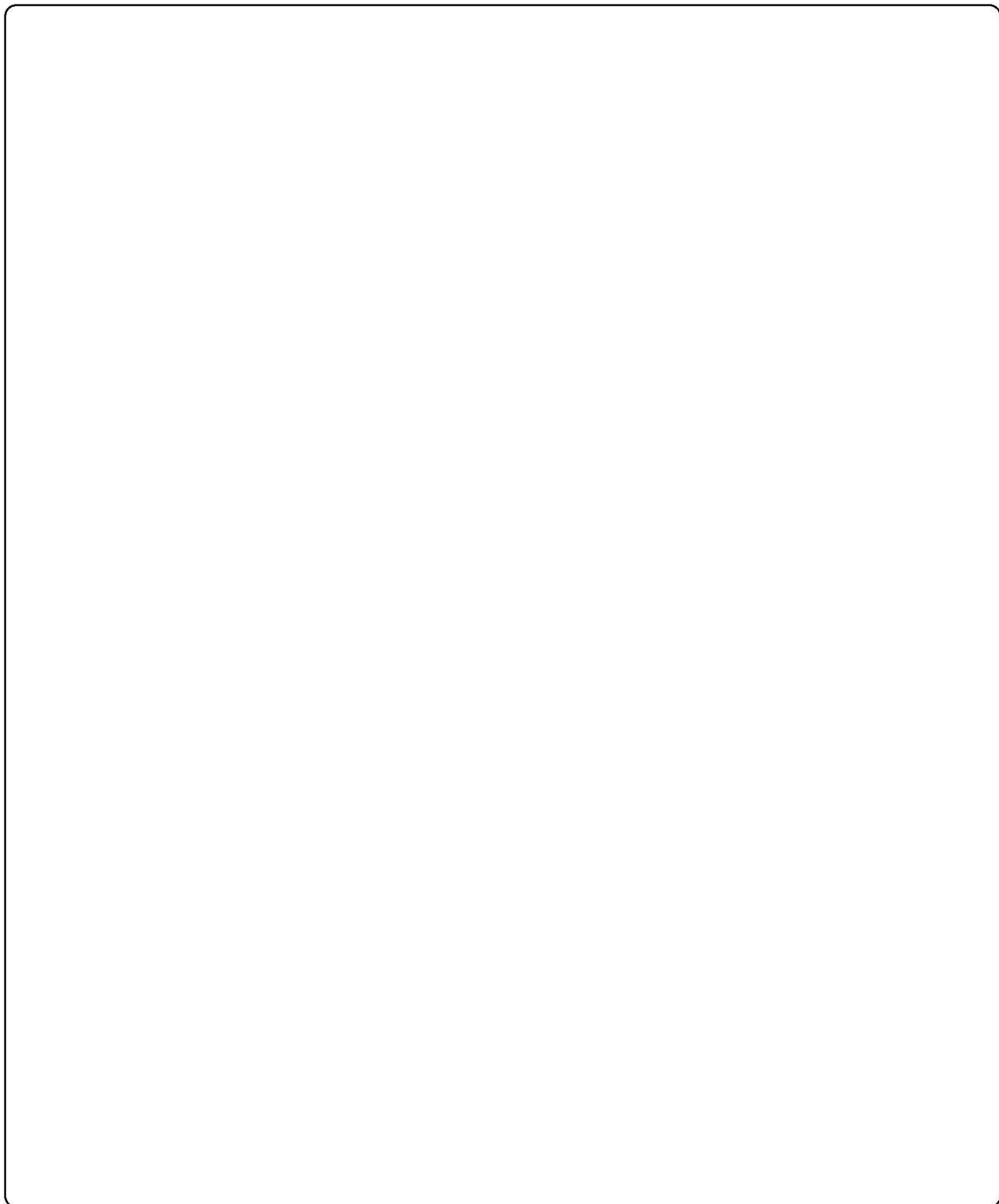
放下你所有的期待

准备好了就开始

过去这一年

回顾你的行事历

逐周检视你过去一年的行事历。如果看到重要的活动、亲友聚会或重大事项，把它们记录在这里。



过去这一年

这是我过去一年的情况

在过去的一年中，以下哪些方面对你来说最为重要？* 哪些事情或活动具有最重大的意义？请简要描述。

个人生活和家庭	工作、学习和职业
财物（住宅，物品）	休闲、爱好和创意
朋友、社群	健康、塑身
知识	情感与精神
财务	人生目标清单**

* 上述领域的重要性由你自己决定，我们对此没有额外说明。

** 如果这一年你取得了梦想已久的成就，请在此记录。

过去这一年

用六句话总结我过去的一年

我做过的最明智的决定是....

我学到的最宝贵的一课是....

我承担的最大的风险是.....

这一年给我最大的惊喜是.....

我为他人做的最重要的事情是.....

我所完成的最大的事情是....

过去这一年

用六个问题总结我过去的一年

最让你自豪的是什么？

对你影响最大的三个人是谁？

你影响最大的三个人是谁？

有哪些事情是你未能完成的？

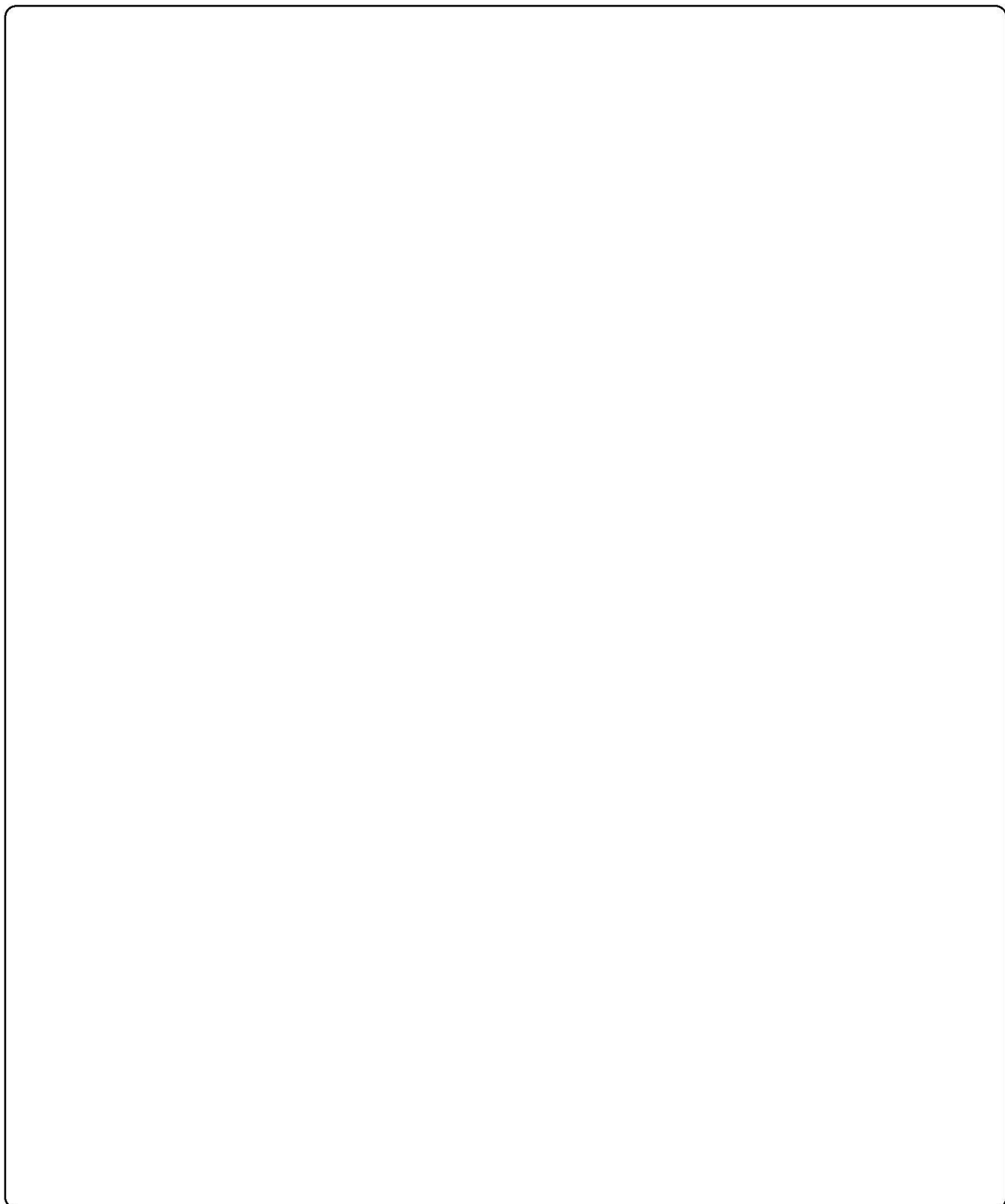
你所发现的自己最大的闪光点是什么？

最让你感恩的是什么？

过去这一年

最佳时刻

描述去年最棒的和最难忘的、最快乐的时刻。在这里画下来。当时你感觉如何？谁在你身边？你当时在做什么？你记得哪些气味、声响或味道？



过去这一年

我完成的三大成就

在这里列出去年你的三项最大成就

你做了哪些事情才让这些成就得以实现

谁帮助你实现的？怎样帮助的？

我面对的三大挑战

在这里列出去年你面对的三个最大挑战

是谁或是什么帮助你战胜了这些挑战

在战胜这些挑战过程中，你从自身学到了什么

过去这一年

谅解

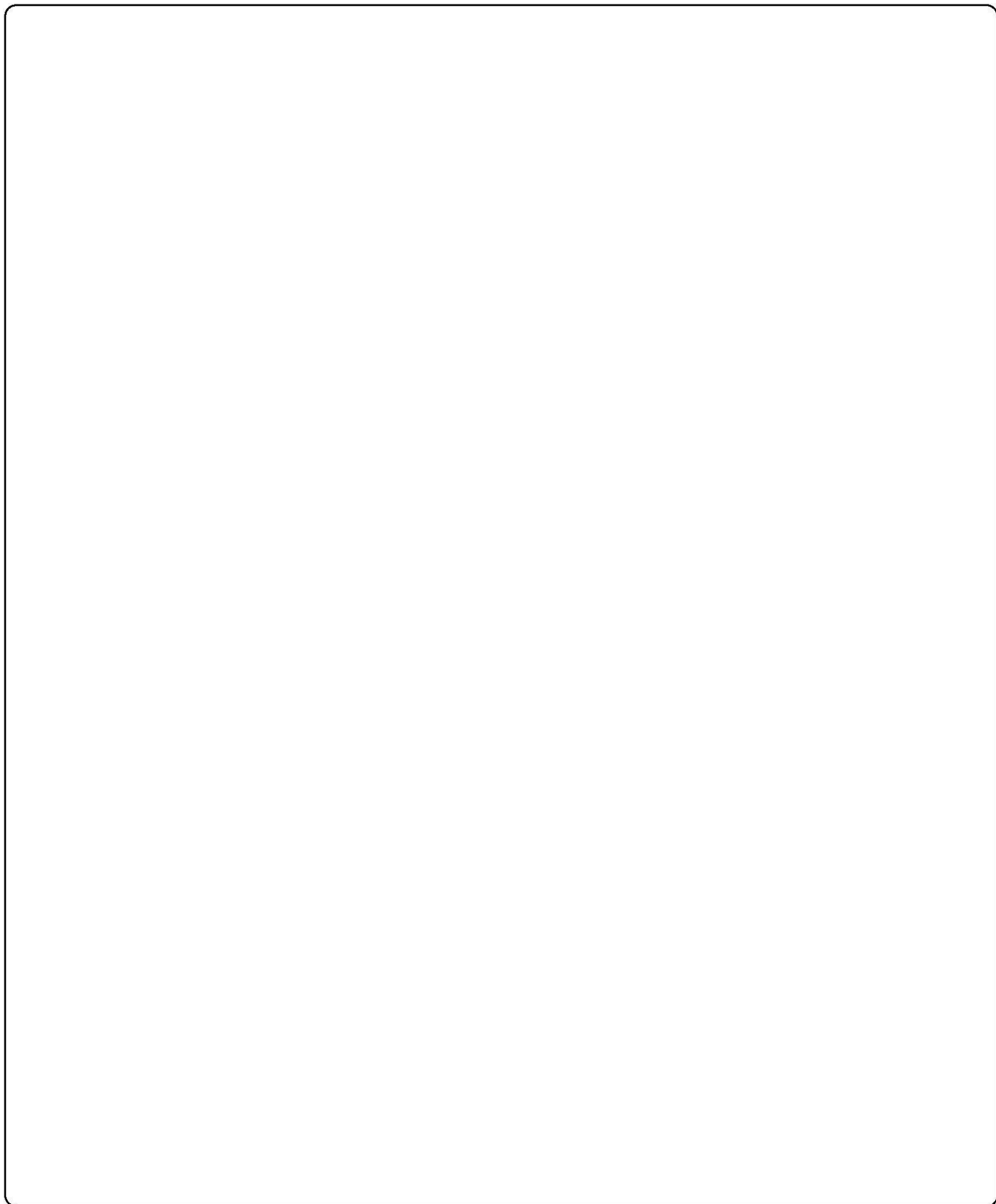
过去一年是否有让你无法释怀的事情发生？让你感觉不舒服的行为或者话语？或者你对自己感到生气？写在下面。为了你自己，原谅吧 *

* 如果你还没有准备好去原谅，还是可以记在这里，或许有帮助。

过去这一年

放下

你还有什么想说的话吗？是否有些东西你需要在新的一年里开始前放手？画出来或写下来，想一下，然后把它们都放下。



过去这一年

代表过去一年的三个词

选择三个词来表示你的过去一年

代表过去一年的书

如果把你的过去一年写成一本书*，请写下书名。

* 如果你的过去一年是一场电影，那么是我们搞错了，不好意思。

向过去一年道别

如果还有什么事情你想写下来，或者有些人你想说再见，请记在下面。

过去一年已经结束了

第一部分你已经完成
深呼吸

休息一下

如果你喜欢 YearCompass，并希望帮助我们，请访问：

<http://yearcompass.com/support>

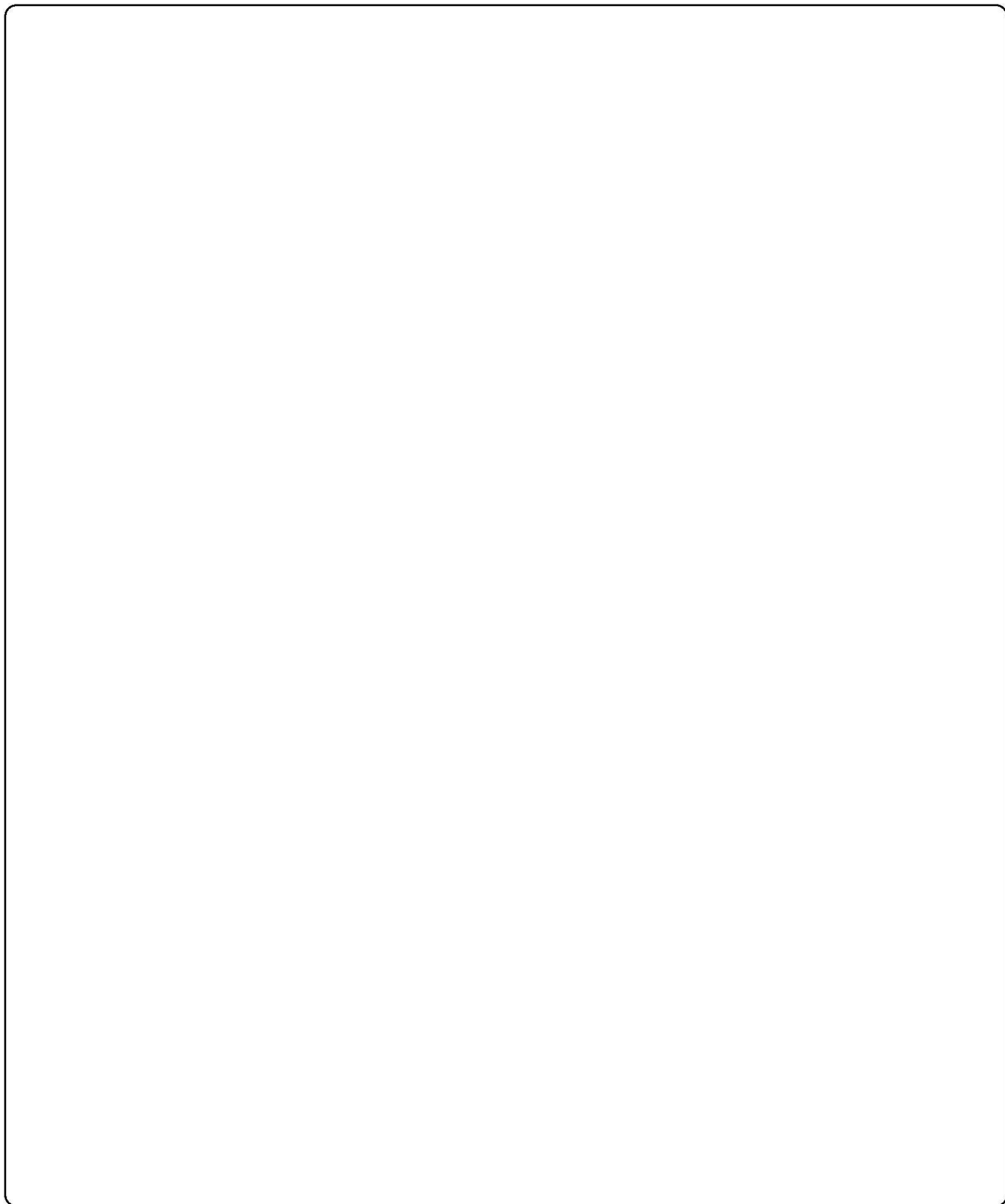
新的一年

2023

新的一年

大胆去梦想

你新的一年是什么样的？理想的情况下会发生什么？为什么会很好？写下来，画出来，放下你的预期，勇敢去想。

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a user to draw or write their dreams for the new year.

新的一年

我新的一年将会是

描述你新的一年中最重要的方面*。哪些事情将是最重要的？简单描述一下。

个人生活和家庭

工作、学习和职业

财物（住宅，物品）

休闲、爱好和创意

朋友、社群

健康、塑身

知识

情感与精神

财务

人生目标清单**

* 我们没有明确的定义，由你自己决定。

** 这里你可以列出你很想实现的目标。

新的一年

新年中的魔幻“三”

三样我最喜欢自己的

三样我准备放手的

我最想做到的三件事

在我困难时可以成为支柱的三个人

我要去探索的三个方向

我有勇气说不能的三件事

新的一年

新年中的魔幻“三”

会让我感觉环境舒适的三样东西

我每天早晨都会做的三件事

我会定期通过这三个方式释放一下自己

我会去这三个地方

我会通过这三种方式和我爱的人们保持接触

我会用这三个礼物奖赏自己的成功

新的一年

关于新年的六句话

今年我不会再拖延做...

今年我会从...上汲取最大的能量

今年当...时我会变得最勇敢

今年...时我会表示同意

今年我会建议自己...

今年对我很特别，因为...

新的一年

今年我的代表词汇

选择一个词来表示新的一年。当你需要额外能量时，可以回看这个词，它会提醒你不要放弃自己的梦想。

秘密心愿

发挥你的想象，新的一年你有什么秘密的心愿？

现在你完成年度计划了

如果你在填写时已经拍了照片，欢迎使用标记：

#yearcompass

新的一年

在今年我相信任何事情都是可能的

日期:

签名

由 YearCompass 和 Invisible University International 的志愿者制作。

翻译人员: Jason Mao, Someone

<http://yearcompass.com/cn>

我们是一群匈牙利的本地人，这个是我们原始设计的手册的翻译版。如果你发现了错别字、文法错误或者奇怪的表述，请您在上述网页中给我们留言。

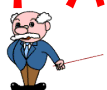
如果你喜欢 YearCompass，并希望帮助我们，请访问：

<http://yearcompass.com/support>

本创作根据知识共享(Creative Commons)组织的“署名—非商业性使用—相同方式共享 4.0 国际公共许可协议”获得许可



全国Mini-MBA职业经理双证班 (28年热招管理培训项目)



允许提前获取证书 全国招生

你可能准备跳槽或者求职,却为缺少行业经验和专业证书而被用人单位百般挑惕!

你可能目前衣食无忧,但随着年龄的增长和社会竞争压力的增大,因为得不到专业的全新培训而失去竞争的机会和面临被淘汰的危机。

28年成熟项目：企业管理难题 1对1 咨询辅导+免费 MBA 职业经理海量赠课=全新实战模式 (+ 教授互动微信：122285053)

全国迷你 MBA 职业经理双证书班®, 全国招生, 毕业颁发双证书, 近期开课. 咨询电话:13684609885

【招生专业】

认证项目	颁发双证	企管辅导
全国《职业经理》MBA 高等教育双证书班	高级职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证	1280 元
全国：工商管理 MBA 课程实战班 100%	高级职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证	1280 元
全国《人力资源总监》MBA 双证书班	高级人力资源总监资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证	1280 元
全国《生产经理》MBA 高等教育双证班	高级生产经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证	1280 元
全国《品质经理》MBA 高等教育双证班	高级品质经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证	1280 元
全国《企业总经理》MBA 高等教育双证班	总经理高级资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证	1280 元
全国《IE 工业工程师》MBA 高等教育双证	高级 IE 工业工程师资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证书	1280 元
全国《营销经理》MBA 高等教育双证班	高级营销经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证	1280 元
全国《项目经理》MBA 高等教育双证班	高级项目经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证	1280 元
全国《市场总监》MBA 高等教育双证书班	高级市场总监资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证	1280 元
全国《酒店经理》MBA 高等教育双证班	高级酒店经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证	1280 元
全国《人力资源管理师》MBA 双证书班	高级人力资源管理师资格证书+2 年制 MBA 高等教育证	1280 元
全国《企业培训师》MBA 高等教育双证班	企业培训师高级资格认证+2 年制 MBA 高等教育研修证	1280 元
全国《财务总监》MBA 高等教育双证班	高级财务总监资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证	1280 元
全国《营销策划师》MBA 双证书班	高级营销策划师资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证	1280 元

全国《行政总监》MBA 高等教育双证班	高级行政总监资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证	1280 元
全国《采购经理》MBA 高等教育双证班	高级采购经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证	1280 元
全国《工商管理培训教师资格》双证班	工商管理培训教师资格证+2 年制 MBA 高等教育研修证书	1280 元
全国《企业管理咨询师》MBA 双证班	高级企业管理咨询师资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证书	1280 元
全国《经济管理师》MBA 高等教育双证	高级经济管理师资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证	1280 元
全国《六西格玛管理师》MBA 双证书班	高级六西格玛管理师资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证	1280 元
全国《生产运营管理师》MBA 双证书证	高级生产运营管理师资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证	1280 元

还开设：薪酬管理师、绩效考核师、企业教练、企业管理师、物流经理、工厂管理、5S管理师、营销总监、精益管理师、心理咨询师、健康管理师、养老机构管理、现场管理师**等MBA课程**（本期只收管理咨询费）。



【授课方式】 全国招生、函授学习、权威双证

知识产权专利课程！采用国际通用3结合的先进教育方式授课（远程函授+教学网盘自修+专家1对1企管辅导在线答疑）**知识产权专利：**[TSA-01-20211111908015912](#)



【颁发证书】 学员毕业后可以获取权威双证书与全套学员学籍档案

- 1、毕业后可以获取相应专业钢印《高级职业资格证书》；
- 2、毕业后可以获取2年制的《MBA研究生课程高等教育研修结业证书》；



【证书说明】

- 1、证书加盖中国经济管理大学钢印和公章（学校官方网站电子注册查询、随证书带整套学籍档案）；
- 2、毕业获取的证书与面授学员完全一致，无“函授”字样，与面授学员享有同等待遇，



【学习期限】 3个月（允许有工作经验学员提前毕业，毕业获取证书后学校仍持续辅导2年）



【收费标准】 全部费用1280元（本期只收取企管辅导费1280元。超多赠课、证书等不再收费）
函授学习为你节省了大量的宝贵的学习时间以及昂贵的MBA导师的面授费用，是经理人首选的学习方式。**一次管理咨询，终身MBA核心课程赠送学习辅导。**



【考试说明】

1. 卷面考核：毕业试卷是一套完整的情景模拟试卷（与工作相关联的基础问卷）
2. 论文考核：毕业需要提交2000字的论文（学员不需要参加毕业论文答辩但论文中必修体现出5点独特的企业管理心得）
3. 综合心理测评等问卷。



【颁证单位】

中国经济管理大学经中华人民共和国香港特别行政区批准注册成立。目前中国经济管理大学课程涉及国际学位教育、国际职业教育等。学院教学方式灵活多样，注重人才的实际技能的培养，向学员传授先进的管理思想和实际工作技能，学院会永远遵循“科技兴国、严谨办学”的原则不断的向社会提供优秀的管理人才。



【主办单位】

哈尔滨美华企业管理有限公司（前身：美华管理人才学校成立于1995年：是国内最早举办MBA实战教育的专业化办学单位之一）。美华人侧重于把复杂的知识简单化，深奥的理论通俗化，迄今为止，已为社会培养“能力型”管理人才近10万余人，并为多家企业提供了整合策划和企业内训。办学多年来，美华人独特的教学方法，先进的教学理念赢得了社会各界的高度赞誉和认可）

【报名须知】

- 1、报名登记表格下载后详细填写并发邮件至 xchy007@163.com (入学时不需要提交相片，毕业提交试卷同时邮寄4张2寸相片和一张身份证复印件即可)
- 2、交费后请及时电话通知确认，以便于收费当日为你办理票据邮寄等手续。



【证书样本】（全国招生 函授学习 权威双证 请速充电）

（高级职业经理资格证书样本）



（两年制研究生课程高等教育结业证书样本）



【缴费方式】企业管理咨询业务卡（支持网转、柜台办理和自动取款机办理）

方式一	支付宝	支付宝账户：13684609885 户名：徐传有 微信转账：122285053 （学校唯一指定官方微信号/经理圈）
方式二	企业账户	企业帐号：562080100100076073 账号户名：哈尔滨美华企业管理有限公司 开户银行：兴业银行 哈尔滨新阳支行
方式三	中国银行	卡号：6217855300007073962 户名：徐传有 开户行：中国银行哈尔滨爱建支行
方式四	邮政储蓄	卡号：6217992600016909914 户名：徐传有 开户行：哈尔滨南马路支行
方式五	工商银行	卡号：6222083500001062507 户名：徐传有 开户行：哈尔滨市道外区太平桥支行
方式六	农业银行	卡号：6228450176006094464 户名：徐传有 开户行：道外支行民众分理处

可以选择任意一种方式缴纳费用（建议首选工商银行账户）。收费当日展开管理辅导、特快专递票据等！

【咨询电话】13684609885 0451-88342620

【学校网站】<http://www.mhgy.net>

【微信客服】122285053 【微信公众号】MHJY1999

知识产权专利：

参加管理咨询 送MBA课程学习

知识产权专利：TSA-01-20211111908016799

针对个人职场能力提升开发的管理咨询管理辅导业务=结合管理咨询、职业测评、管理辅导、赠送MBA管理课程、职业生涯规划等

你该充电了！

中国第一代管理教育机构-美华管理传播网 火热招生 请速参加