2021计划清单 62.2%受访者全部或大部分完成

中青报·中青网记者 杜园春
实习生 王九龙

我们即将与2021作别，迎来2022。不少人在盘点自己计划清单的完成情况，总结这一年的得与失。你的2021年计划清单清零了吗？

上周，中国青年报社社会调查中心联合问卷网（wenjuan.com），对2048名受访者进行的一项调查显示，对于2021年计划清单，62.2%的受访者全部或大部分已完成。

62.2%受访者计划清单全部或大部分完成

在上海工作的何琳（化名）喜欢写作。她会在社交平台上不定时更新内容，已经有了几万粉丝。“2021年，我的计划清单80%都和写作这个副业有关。也有关于自我提升的，比如每天练习英语口语、深挖专业技能。今年的计划基本都完成了，我还挺满意的。”

85后北京青年徐帆自认为是个自律的人，2021年工作上的目标全部达成，有的还超预期完成，但在个人情感这块还是原地踏步。他曾与一名女生尝试交往，但两人相处下来发现价值观不同，最终决定一别两宽。

刘紫乔（化名）在一家私企上班，近几年公司效益不好，降薪过一次。早在2020年她就有了开启副业的想法，可是到现在还没有任何行动和起色。“还计划一年要读完12本书，结果只在上半年读了7本，下半年一本没读。2021年整体的计划完成度在50%左右”。

大家的2021年计划清单清零了吗？调查显示，62.2%的受访者计划完成度较高，其中7.2%的受访者全部完成，55.0%的受访者完成大部分。32.7%的受访者完成小部分，5.1%的受访者均未完成。交互分析发现，70后计划完成度最高，大部分完成的占比70.4%，接下来是80后（67.6%）、90后（59.4%）。

计划清单未完成，49.6%受访者指出常有其他事打乱计划

刘紫乔坦言，计划一半未完成，大部分原因是拖延症，平时有些任务不到最后不愿去做，对重要的事项有畏难情绪。“总觉得时间还有，喜欢把能即时获得满足感的事情放在首位，比如刷短视频、逛论坛。这些休闲娱乐并没给我带来成长。”

徐帆感觉，自己在感情上不够主动，永远是把工作放在第一位，“比如约会逛街，工作上有事要处理，我就会下意识地第一时间联络，冷落了女方。给人的印象就是不懂生活，做不好生活与工作的平衡”。

计划清单未清零，49.6%的受访者指出常有其他事打乱计划；45.0%的受访者坦承不自律，喜欢拖延；34.5%的受访者感慨时间管理能力不强；26.1%的受访者表示自身不重视计划，常抛诸脑后。

华东交通大学心理素质教育研究院常务副院长、中国心理学会青年工作委员会委员舒曼教授表示，新的一年人们会有很多期许，制订计划是一种提出目标并列出可行路径的方式。但在实际操作中，计划往往赶不上变化。有个体原因，比如制订不切实际的目标、过高估计了自己、行事拖延等。也有方法科学性的问题，“不切实际的规划会让计划者感到筋疲力尽”。

要解决拖延症的问题，舒曼表示，要学会爱自己，不要陷入“拖延-自责-拖延”的恶性循环。因为自责会降低自尊，让我们觉得自己懒惰、一事无成，就会更容易放纵自己。

受访者中，00后占14.2%，90后占41.6%，80后占36.2%，70后占6.6%，60后占1.4%。

关键词总结2021：“充满希望”获选率居首

盘点2021 身体健康满意度最高

中青报·中青网记者 杜园春
实习生 王九龙

时光飞逝，2021年即将结束，网友们早已开启总结模式。在2021年这极具历史意义的一年，你最难忘的时刻是什么？你愿意用哪个词总结2021？

上周，中国青年报社社会调查中心联合问卷网（wenjuan.com），对2048名受访者进行的一项调查显示，2021年，身体健康、家庭和睦是受访者满意度最高的两方面。一词总结2021年，受访者最愿意用“充满希望”。54.6%的受访者感慨疫情防控的众志成城令自己永生难忘。

受访者中，00后占14.2%，90后占41.6%，80后占36.2%，70后占6.6%，60后占1.4%。

盘点2021 身体健康满意度最高

秦晓茗（化名）在一家国企上班，她说，健康是她2021年最大的收获。“以前仗着年轻，从没觉得要把爱惜身体当一回事儿。工作后特别忙，经常熬夜、延迟吃饭或干脆不吃。后来免疫系统和消化系统都出了问题，有次住了一个多星期的院。2021年，我每天都会按计划进行不同项目的运动锻炼。年底复查身体有了不小的起色。现在我对生活更加热爱了。”

华东交通大学心理素质教育研究院常务副院长、中国心理学会青年工作委员会委员舒曼教授表示，运动能释放神经递质多巴胺，使人感到幸福和愉快。“我们要认识到运动锻炼对于提升幸福感的重要意义”。他认为，一方面，国家需要加大力度建设和发展社区健身设施和场所，为居民健身提供便利条件。另一方面，要从意识上改变，“锻炼应该是一种生活方式”。

2021年，大家对自己哪些方面满意？调查显示，身体健康位列第一，58.3%的受访者选择了此项。

85后北京青年徐帆感到这一年事业有了很大进步，“今年是我负责的两个大项目的收官年，它们分别持续了3年、4年，近期都顺利收尾，现在整个人的状态非常轻松”。徐帆表示，两个重要项目的完美收官对他的职场发展非常重要，有望再上新台阶。“工作是我的‘精神食粮’，每一个阶段取得的成绩对我都是极大的鼓舞”。

裘蓓蓓（化名）是一名新手妈妈，宝宝出生后，生活上发生了翻天覆地的变化。公婆入住帮忙带娃，生活从二人模式切换到了五人模式。裘蓓蓓坦言，两代人的养娃理念不同，现在她不仅要学习每月龄育儿知识，还要在生活习惯、养娃方式上与公婆磨合，经常感到身心俱疲。这让性格内向的她意识到要作出改变，“我尝试主动沟通交流。现在，公婆已经是我的育儿好帮手，还会一起讨论育儿经验”。裘蓓蓓表示，未来至少还有5年要朝夕相处，她有自信也挺期待。

数据显示，受访者在家庭和睦（40.0%）方面的满意度也比较高。之后是：个人情感（37.8%），自我提升（35.5%），工作业绩（32.8%），婚姻生活（31.0%），养育子女（28.1%）。

舒曼表示，复盘、反思是在不断地成为更好的自己。在接纳自己的基础上，从内心生长出力量和勇气，发生由内到外的改变，能够给人带来踏实、真切的成长。“通过这个过程，快乐的人会不断地重复快乐，痛苦的人会试图修正痛苦”。

关键词总结2021“充满希望”获选率第一

秦晓茗用“砥砺前行，未来可期”总结2021。“这一年我们办成了许多大事，也遭遇疫情和洪水，有苦有甜，但是我们都做得很好”。洪水报道曾让她数次落泪，“路人齐救落水者、挖掘机救人……灾难面前，我们身边有无数可爱可敬的平凡英雄。这就是坚不可摧的力量”。

徐帆在感情上一直不太顺利，“顿悟成长”是他的2021年关键词。“曾尝试与一位相亲对象交往，两人年龄相当、有共同兴趣，本以为能尽早定下婚事。但交往中发现价值观不同，相处常有矛盾，最终分手”。他说，遇见，分别，反思，释怀，是自己2021年的缩影。“虽然有些遗憾，但也有成长”。

“2021年对我来说意义非凡，又十分美好。我的家庭角色多了一个‘妈妈’。宝宝的降临让我的人生迈入新的阶段，身上多了许多责任，也会在养娃过程中遇到一些意外的事情。虽然有时会感觉累，但非常快乐，带给我无限的亲子乐趣与自我成长。”裘蓓蓓说。

如果用一个词总结2021，调查显示，“充满希望”位列第一，其次是“坎坷艰难”，之后是“感动常在”“喜忧参半”。其他主要还有“意义非凡”“蜕变成长”“披荆斩棘”“难忘珍视”。

“回顾过去的一年，内心充满力量与温暖。”舒曼说，2021年经历了很多，无论是国家还是个人，“我会用‘力量’与‘智慧’总结这一年。我们有力量改变可以改变的一切，这份力量已融入每一个人血脉之中，并赋予我们不断向前奔跑的勇气，让每一个人都感到温暖”。

街头排着的长长的打疫苗队伍、进入公共场所先扫码、在各自办公室开视频会、开放办公区同事都戴口罩……徐帆感慨，回忆2021，这是他脑海中最多的画面。“疫情带来的很多改变已经成为大家的生活习惯、工作模式。哪怕是刮着冷风的清晨，大家也都自觉在公司门口排队扫健康码。这些都是疫情防控大背景下的一点缩影，我们取得的成绩离不开万众一心。”

裘蓓蓓说，她永远忘不了第一次与宝宝对视。“在病房里，宝宝睁开眼第一次看到我，她的眼神一下就亮了，认真地打量我，我们完成了‘相认仪式’。那一刻，成为一名母亲的感觉开始特别强烈起来。”有了宝宝，裘蓓蓓特别关注教育类新闻，“以前看身边的年轻父母工作日要辅导孩子作业，休息日还得陪孩子上补习班。本来挺焦虑未来宝宝学习的，‘双减’政策出台让我和先生都松了一口气。希望未来教育大环境越来越好”。

秦晓茗对中青报·中青网记者说，2021年经历了很多历史性时刻，有很多令她难忘。“建党百年、脱贫攻坚全面胜利、防控疫情、抗洪救灾……每一件都意义重大，值得铭记。有幸遇到党的百岁生日，重温党史，学习七一讲话，感慨国家取得今日成就的不易，要接续奋斗。”

“每个人内心都有一个理想生活的模型。2021年这极特殊极有意义的一年，给我们的教育和启迪是，只要努力就可以实现所要的生活，而且每个人都可以通过努力活出自己的精彩。”舒曼说。

78.9%受访者表示2022年要努力提高计划执行力

中青报·中青网记者 杜园春
实习生 王九龙

有网友感慨，2021年还剩最后一天，自己的计划清单还未清零。影响计划落实的因素多种多样。如何提高执行力？

上周，中国青年报社社会调查中心联合问卷网（wenjuan.com），对2048名受访者进行的一项调查显示，78.9%的受访者表示2022年要努力提高计划完成的执行力。61.0%的受访者建议将规划分解成阶段性目标与步骤。

“我一直想戒掉拖延症这个坏习惯。有一次放年假回老家，因为拖延，有些东西一直没收拾，结果差点误了列车。”在某私企上班的刘紫乔（化名）说，因为拖延症，2021年的计划有一半没完成。

对于2022年，78.9%的受访者表示要努力提高计划完成的执行力，做到更加自律高效。

85后北京青年徐帆每年的计划完成度都在八成以上。他介绍，自己每年都会准备一个管理记事本，把计划落到笔头上，这个习惯已经坚持了10来年。“一点仪式使规划的存在感更强，做记录或修改也有痕迹，方便总结对照”。徐帆的每个计划都不是简单罗列，会估算预计完成的时间。每完成一项，会记录未达预期的原因或者超预期的获得。每到年末，他还会整体复盘一遍，总结计划完成的经验，为来年作参考。他把这叫作“计划反馈”，“这样每一年制定的计划，可执行性、与自身情况的契合度都会更高”。

某国企职员秦晓茗（化名）工作已有7年时间。她觉得很多人会搁置计划，是不够重视计划。“首先要重视计划制订的重要性。有了计划就像有了路标，不容易被打乱节奏。其次在制订计划时，我习惯分模块，比如本职工作、自我提升、兴趣爱好等，每个模块都有时间轴，细分的目标会列在对应的时间节点上。这样计划会更加有条理，便于记忆，也方便对照和执行。”

华东交通大学心理素质教育研究院常务副院长、中国心理学会青年工作委员会委员舒曼教授认为，友好性规划应该有3个原则：一是自己能做的，规划基于自身能力评估的基础上进行；二是做自己擅长的，人要活得精彩，关键是把自己的优势发挥到极致；三是自己愿意做的，就是内心想要达成的目标或愿景。

要提高自身执行力，舒曼建议，减少多任务干扰，积极应对即时诱惑。“时间都去哪儿了？其实时间一直都在。我们用大脑稀缺的资源来应对无限的欲望和信息，显得力不从心。任务很多，我们的时间就被切割，精力被分解，从而造成心理的焦虑和资源管理的困难。”

61.0%的受访者建议将大规划分解成可实践的阶段性目标与步骤，58.9%的受访者建议反思过去计划中的完成与未完成，总结经验，56.7%的受访者认为得分析计划完成的内在原因，认清主要问题，34.1%的受访者觉得要奖励自己，通过积极的反馈促进执行力。

受访者中，00后占14.2%，90后占41.6%，80后占36.2%，70后占6.6%，60后占1.4%。

冬季锻炼 65.1%受访者会随天气变化调整运动时间

中青报·中青网见习记者 王志伟

冬季进行运动锻炼，不少人都担心方法不对，反而会给身体造成损害。冬季该如何科学运动，又有哪些注意事项呢？上周，中国青年报社社会调查中心联合问卷网（wenjuan.com）发布的一项有1531名受访者参与的调查显示，40.8%的受访者表示天气转冷后运动量比之前有所减少。冬季适宜的运动项目，散步、快走，跑步等更受青睐。对于冬季进行运动锻炼时需要注意的事项，65.1%的受访者会注意随天气变化，调整运动时间，57.5%的受访者会穿着合适的服装，注意保暖。

天气转冷，40.8%的受访者表示运动量比之前有所减少

前几天的冷空气南下，让南京的李之恒（化名）体验到了冬天的寒冷刺骨。提及近来的运动量，李之恒坦言比之前少了很多，“之前暖和的时候会出去跑步，或者是到附近的场馆打乒乓球，一般会运动1个多小时，但最近基本上能不出门就不出门，运动锻炼就更少了”。

现居北京的90后马彬平时热爱跑步，但随着天气变冷，他减少了户外运动，由室外转向了室内，“现在主要在家里做一些基础的锻炼，比如俯卧撑、仰卧起坐，有时也会跟着视频学习些新动作，基本上每天晚上都会练上几组，出出汗”。

调查显示，天气转冷，半数受访者表示最近的运动量没什么变化，也有40.8%的受访者坦言运动量比之前减少了，另有9.2%的受访者感觉运动量比之前增加了。至于每天的运动时长，63.2%的受访者在1小时以内，其中45.2%的受访者在半小时到1小时。还有2.5%的受访者坦言自己几乎不运动。

在冬季大家会选择哪些运动方式？散步、快走（58.7%），跑步（57.5%）更受到受访者的青睐，排在前两位。另外，32.9%的受访者会选择跳绳，18.7%的受访者会选择仰卧起坐、俯卧撑等。其他运动方式还有：器械训练（18.6%），瑜伽（18.2%），球类运动（17.1%），游泳（9.3%），滑冰、滑雪等冰雪运动（3.7%）等。

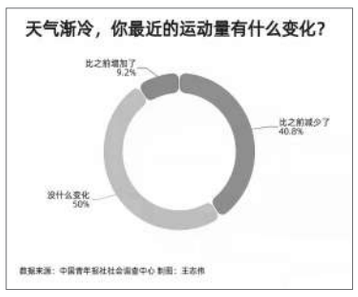
95后罗怡（化名）最喜欢晚饭后到附近的公园散步，因为之前腿受过伤，现在很少会进行剧烈运动，她会在散步的时候听听歌，或者给父母打电话，“其实散步不仅能锻炼身体，还会让人心态平静不少，会感觉很有生活气息”。

65.1%受访者会注意随天气变化调整运动时间

最近气温降了不少，每次出门前罗怡都会更加留意天气情况，关注室外温度、体感温度、风力几级等，如果觉得天气条件不好，会减少出门时间。

对于冬季运动锻炼时需要注意的事项，65.1%的受访者会注意随天气变化，调整运动时间，57.5%的受访者会穿着合适的服装，注意保暖，57.2%的受访者会注意锻炼强度要适当。其他还有：注意运动前后的热身和恢复（52.4%），选择适合自己的运动方式（28.3%）等。

上海体育学院的庄洁教授多年来一直从事运动与科学方面的研究与实践，她提醒大家，无论什么季节进行运动锻炼，有几点都应当格外留心：一是要穿着合适的服装，以跑步来说，贴身衣物最好选择速干排汗的，再穿上保暖和防风的衣服，另外如果天气比较冷，尽量戴着薄围巾、手套，注意保暖；二是运动前要做好充分的热身，如快走、慢跑等有氧运动，使身体各器官系统“预热”，逐步进入“工作”状态，如各种牵拉练习，增加关节活动度，预防肌肉损伤，在运动后要及时整理放松，如做一些简单的拉伸；三是选择合适的场地和器械，如果是跑步，尽量选择塑胶跑道，至少要选择平整的路面，这样相对来说能对膝关节起到一定的保护作用，如果路面不平，会大大增加膝关节损伤的几率；四是运动的技术动作要正确，尽量把每个动作都做标准，很多时候运动损伤是由于技术动作不规范导致的，不要做超过能力范围的运动；五是必要时可以穿戴一些护具，比如打球的时候戴上护腕、护膝，进行更多方面的保护。总之，“科学健身，安全先行”。



此次调查的受访者中，00后占13.3%，90后占45.6%，80后占35.7%，70后占4.8%。来自一线城市的受访者占31.6%，二线城市的占42.3%，三四线城市的占21.3%，县城或城镇的占3.6%，农村的占1.3%。

55.9%受访者期待宣传适合冬季的运动项目和注意事项

中青报·中青网见习记者 王志伟

随着天气逐渐转冷，不少人的运动热情也在降温，大家在冬季运动锻炼面临哪些阻碍？上周，中国青年报社社会调查中心联合问卷网（wenjuan.com）发布的一项有1531名受访者参与的调查显示，冬季要进行更科学的运动锻炼，75.7%的受访者建议科普运动前后的相关知识，保证科学安全。55.9%的受访者期待宣传适宜冬季的运动项目和注意事项。

冬季运动锻炼，受访者最担心冷热交替患上感冒

南京的李之恒（化名）平时喜欢跑步和打乒乓球，近来天气变冷，他坦言运动热情明显降低，每次出门锻炼都要做充分的心理准备。但比起要对抗天气和惰性心理，他最担心的是出汗之后如何保暖，“因为南京没有暖气，室内比较冷，如果出汗会比较难受，而且很容易感冒”。

调查显示，冬季运动锻炼，受访者最担心冷热交替患上感冒（50.8%）。另外，46.4%的受访者感觉恶劣天气较多，不适合运动，41.2%的受访者表示不清楚科学锻炼的方法，担心受伤。

自北京入冬以来，马彬就很少在室外运动了，大多数时候会选择在家中做俯卧撑、仰卧起坐等运动，“天气冷了，更得注意运动方法，尤其是要充分热身，不然很容易受伤”。

调查显示，对于冬天运动锻炼面临的难题，38.2%的受访者觉得是找不到适合运动锻炼的场所，35.5%的受访者觉得是不了解冬季适合进行哪些运动，11.6%的受访者认为室内场馆价格较高，不划算。

李之恒发现，他家附近室内运动场馆比较少，一些公共室内运动场所设施缺乏维护，比较老旧，很难满足锻炼需要，“之前去过一个公共的室内乒乓球馆，里面没有空调，如果天气冷就不太适合运动了”。

75.7%受访者希望科普运动前后相关知识，保证科学安全

在马彬看来，开展更精细、更科学、更权威的运动知识科普十分重要。尤其是进入网络时代，各种各样的信息非常多，有时很难分辨真假，需要专业力量的介入，加强科学权威的声音。现在运动越来越精细化，每个人的运动目标也不一样，有的为了减肥，有的为了减压，有的追求健美，所以在科普上也不能大而化之，需要做得更精细、更精准。

调查中，对于冬季运动锻炼，75.7%的受访者建议科普运动前后的相关知识，保证科学安全。

李之恒感觉附近开放的公共体育馆比较少，希望能在这方面加强建设和投入，比如篮球馆、乒乓球馆、羽毛球馆等，有更多的地方可以进行体育锻炼，也可以适当收费，“希望以后能够在家门口就能找到适合锻炼的场所”。

上海体育学院庄洁教授介绍，在开展全民健身计划，尤其是拓展室内公共运动空间方面，上海近些年做了许多实践，值得借鉴。比如利用高架桥下面的空间，建成篮球场、网球场或壁球场等半开放式健身场所，在公园推广运动场所智能化、无人化管理，在社区打造适合不同群体的公共活动中心，既是面向老年群体的“长者运动之家”，也是面向年轻人的健身场所，实现资源充分利用。“未来的全民健身，更要充分利用公共空间资源，来满足不同年龄、不同群体的需要”。

调查中，55.9%的受访者期待宣传适宜冬季的运动项目和注意事项，54.5%的受访者希望适当加大公共室内场馆建设。