

分辨率 - 趋势或承诺

(Fēnbiàn lǜ - Qūshì huò chéngnuò)

分辨率意味着持有强大动机的力量。它通常被人们用来表达具体的意图。它可以很好地解释为自我检查，它带来自我的变化，后来可能成为别人的灵感工具。本质上，随着新的一年的开始，人们许下愿望或目标。根据他们的说法，新的一年将实现他们的梦想，目标以及更多。

Fēnbiàn lǜ yìwèizhe chí yǒu qiángdà dòngjī de lìliàng. Tā tōngcháng bèi rénmen yòng lái biǎodá jùtǐ de yìtú. Tā kěyǐ hěn hǎo de jiěshì wèi zìwǒ jiǎnchá, tā dài láizì wǒ de biànhuà, hòulái kěnéng chéngwéi biérén de língǎn gōngjù. Běnzhi shàng, suízhe xīn de yī nián de kāishǐ, rénmen xǔ xià yuànwàng huò mùbiāo. Gēnjù tāmen de shuōfǎ, xīn de yī nián jiāng shíxiàn tāmen de mèngxiǎng, mùbiāo yǐjí gèng duō.

分辨率

定义它

想要它

相信它

写下来

拆分它

查看它

安排它

做吧

任何时候都是重新开始的好时机.....

一般来说，与其他年龄组相比，年轻人，即18-24岁年龄组，渴望在新的一年里制定新的目标。有些人认为，决议是不同时间点的人提出的清单。有些人对他们的决心，做名单，非常认真，其他人在很短的时间后放弃他们。心理学家进行的一项调查显示，大约80%的人制定目标，而其中只有8%的人真正坚持或致力于自己的目标。许多研究人员进行了调查，以确定人们为什么在新的一年里制定目标。根据他们的结论，人们制定新的一年目标，以改变他们的生活。它可以是健康，职业，教育，旅游等。简而言之，这种变化是目标驱动的，即实现某些目标。

Yībān lái shuō, yǔ qítā niánlíng zǔ xiāng bǐ, niánqīng rén, jí 18-24 suì niánlíng zǔ, kěwàng zài xīn de yī nián lǐ zhìdìng xīn de mùbiāo.. Yǒuxiē rén rènwéi, juéyì shì bùtóng shíjiān diǎn de rén tíchū de qīngdān. Yǒuxiē rén duì tāmen de juéxīn, zuò míngdān, fēicháng rènzhēn, qítā rén zài hěn duǎn de shíjiān hòu fàngqì tāmen. Xīnlǐ xué jiā jìnxíng de yī xiàng diào chá xiǎnshì, dàyuē 80%de rén zhìdìng mùbiāo, ér qízhōng zhǐyǒu 8%de rén zhēnzhèng jiānchí huò zhìlì yú zìjǐ de mùbiāo. Xǔduō yánjiū rényuán jìnxíng le diào chá, yǐ quèdìng rénmen wèishéme zài xīn de yī nián lǐ zhìdìng mùbiāo. Gēnjù tāmen de jiélùn, rénmen zhìdìng xīn de yī nián mùbiāo, yǐ gǎibiàn tāmen de shēnghuó. Tā kěyǐ shì jiànkāng, zhíyè, jiàoyù, lǚyóu děng. Jiǎn ér yán zhī, zhè zhǒng biànhuà shì mùbiāo qū dòng de, jí shíxiàn mǒu xiē mùbiāo.

为什么人们在年初制定目标？

正如上面提到的，决议是对自己的承诺，人们认为新年是做出决议的合适时机。巴比伦人开始庆祝新年的概念，并做了一个仪式，向神许下诺言，归还他们借来的任何东西，并偿还债务。如果他们不如承诺的那样返回，他们将与上帝失宠。

为什么人们在新的一年里制定目标？

Zhèngrú shàngmiàn tí dào de, juéyì shì duì zìjǐ de chéngnuò, rénmen rènwéi xīnnián shì zuò chū juéyì de héshì shíjī. Bābǐlún rén kāishǐ qìngzhù xīnnián de gài niàn, bìng zuò le yīgè yíshì, xiàng shén xǔ xià nuòyán, guīhuán tāmen jiè lái de rènhé dōngxī, bìng cháng huán zhài wù. Rúguǒ tāmen bùrú chéngnuò dì nà yàng fǎnhuí, tāmen jiāng yǔ shàngdì shīchǒng.

1813年，《波士顿报》首次出现了新年决议的现代表达方式。从那里，决议已成为一种科学的方法。人们把它看作是实现现实目标的一种行动方针。人们认为新年是一个有吸引力的时间，作出决议，因为它是一个新的开始的象征。

1813 Nián,“bōshìdùn bào” shǒucì chūxiànle xīnnián juéyì de xiàndài biǎodá fāngshì. Cóng nàlǐ, juéyì yǐ chéngwéi yī zhǒng kēxué de fāngfā. Rénmen bǎ tā kàn zuò shì shíxiàn xiànsí mùbiāo dì yī zhǒng xíngdòng fāngzhēn. Rénmen rènwéi xīnnián shì yīgè yǒu xīyǐn lì de shíjiān, zuòchū juéyì, yīnwèi tā shì yīgè xīn de kāishǐ de xiàngzhēng.

最常见的 分辨率

根据ComRes的民意调查，最常见的 决议包括：

多锻炼，减肥，吃健康食品，采取更积极的健康方法，学习新的技能或爱好，花更多的时间在个人福祉上，花更多的时间与家人和朋友在一起，少喝酒，戒烟等。

以下是美国人在2020年采取的一些决议：

尝试新的东西，吃最喜欢的食物，减肥/节食，去健身房，更快乐/更好的心理健康，更健康，成为一个更好的人，应用升级技术，保持动力，更好地管理财务，学习新技能，吃健康食品，改善社会联系，生态友好等。在所有美国参与者中，大约50%的人已经做出决心，他们将更好地管理财务，健康饮食。

Zuì chángjiàn de Fēnbiàn lǜ

Gēnjù ComRes de mínyì diàochá, zuì chángjiàn de Juéyì bāokuò:

Duō duànliàn, jiǎnféi, chī jiànkāng shípǐn, cǎiqǔ gèng jījí de jiànkāng fāngfǎ, xuéxí xīn de jìnéng huò àihào, huā gèng duō de shíjiān zài gèrén fúzhǐ shàng, huā gèng duō de shíjiān yǔ jiārén hé péngyǒu zài yīqǐ, shǎo hējiǔ, jièyān děng.

Yǐxià shì měiguó rén zài 2020 nián cǎiqǔ de yīxiē juéyì:

Chángshì xīn de dōngxī, chī zuì xǐhuān de shíwù, jiǎnféi/jiéshí, qù jiànshēnfǎng, gèng kuàilè/gèng hǎo de xīnlǐ jiànkāng, gèng jiànkāng, chéngwéi yīgè gèng hǎo de rén, yìngyòng shēngjí jìshù, bǎochí dònglì, gèng hǎo de guǎnlǐ cáiwù, xuéxí xīn jìnéng, chī jiànkāng shípǐn, gǎishàn shèhuì liánxi, shēngtài yǒuhǎo děng. Zài suǒyǒu měiguó cānyù zhě zhōng, dàyuē 50%de rén yǐjīng zuò chū juéxīn, tāmen jiāng gèng hǎo de guǎnlǐ cáiwù, jiànkāng yǐnshí.

心理学家认为，决议是一个自我目标或誓言与一个可操作的计划。可以随时做出决议；只记得一步一步。当你想要实现某件事时，你需要从字典中删除一些单词——比如完美、消极、利己主义等等。

心理学家舒斯特说，规律性比持续时间和强度更重要。你的意图应该是合理和明智的，积极的态度。主动性强化了可操作的计划并提供问责制。首先，重点应放在成功上。当你踏上旅程时，请与家人和朋友一起参与或分享。研究人员认为，设定目标是好的，因为它使头脑清晰，并专注于实现目标。因此，决议是一种承诺，而不是一个趋势，因为它可以帮助你带来改变你的生活。美国企业家吉姆·罗恩

吉姆·罗恩JimRohn) 说：“你的生活不是偶然的，而是由改变而变得更好。

Xīnlǐ xué jiā rènwéi, juéyì shì yīgè zìwǒ mùbiāo huò shìyán yǔ yīgè kě cāozuò de jìhuà. Kěyǐ suíshí zuò chū juéyì; zhǐ jìdé yībù yībù. Dāng nǐ xiǎng yào shíxiàn mǒu jiàn shì shí, nǐ xūyào cóng zìdiǎn zhōng shānchú yīxiē dāncí——bǐrú wánměi, xiāojí, lìjǐ zhǔyì dēng dēng.

Xīnlǐ xué jiā shū sī tè shuō, guīlǜ xìng bǐ chíxù shíjiān hé qiángdù gèng zhòngyào. Nǐ de yìtú yīnggāi shì hélǐ hé míngzhì de, jījī de tàidù. Zhūdòng xìng qiánghuàle kě cāozuò de jìhuà bìng tígōng wèn zé zhì. Shǒuxiān, zhòngdiǎn yīng fàng zài chénggōng shàng. Dāng nǐ tà shàng lǚchéng shí, qǐng yǔ jiārén hé péngyǒu yīqǐ cānyù huò fēnxiǎng. Yánjiū rényuán rènwéi, shè dìng mùbiāo shì hǎo de, yīnwèi tā shǐ tóunǎo qīngxī, bìng zhuānzhù yú shíxiàn mùbiāo. Yīncǐ, juéyì shì yī zhǒng chéngnuò, ér bùshì yīgè qūshì, yīnwèi tā kěyǐ bāngzhù nǐ dài lái gǎibiàn nǐ de shēnghuó. Měiguó qǐyè jiā jíjǐ·luō ēn Jímǔ·luō ēn (JimRohn) shuō:"Nǐ de shēnghuó bùshì ǒurán de, ér shì yóu gǎibiàn ér biàn dé gèng hǎo.

前进的秘诀是开始

Qiánjìn de mìjué shì kāishǐ