****每周40小时工作制 ( 40-hour Week )****　　XP： 要求项目团队人员每周工作时间不能超过40小时，加班不得连续超过两周，否则反而会影响生产率。  
　　评述： 该实践充分体现了XP的”以人为本”的原则。但是，如果要真正的实施下去，对于项目进度和工作量合理安排的要求就比较高。

****计划博弈 ( Planning Game )****　　XP： 要求结合项目进展和技术情况，确定下一阶段要开发与发布的系统范围。  
　　评述： 项目的计划在建立起来以后，需要根据项目的进展来进行调整，一成不变的计划是不存在。因此，项目团队需要控制风险、预见变化，从而制定有效、可行的项目计划。  
　　项目： 在系统实现前，我们首先按照需求的优先级做了迭代周期的划分，将高风险的需求优先实现；同时，项目团队每天早晨参加一个15分钟的项目会议，确定当天以及目前迭代周期中每个成员要完成的任务。