周一到周五：

上午八点半开始学习，背单词半小时，休息十分钟，看书一个半小时，中间休息20分钟，十一点开始听英语听力，每天保证半小时。

周一周三周五下午看书一个半小时，复习上午以及昨天背的单词半小时

周二周四下午看专业书一个半小时，复习上午以及昨天背的单词半小时

周六周日休息，如本周有学习计划未完成，周六周日补齐，则不增加额外处罚。

惩罚细则

当天任务要当天完成，保证按时按量，如有未完成的，第二天要被惩罚。如果S有事不在身边则要自己惩罚自己，惩罚完后，要拍照片发给S。如遇生理期等特殊情况，可特殊处理，但是要先给S说。

具体细则如下：

每天背单词时间少1分钟，惩罚1板子。

每天看专业课时间少2分钟，惩罚1板子。

每天听听力时间少1分钟，惩罚1板子。

如当天惩罚多于20板子，则要额外增加惩罚。

当天惩罚＜20时

惩罚部位：PP；

惩罚方式：板子打PP；

暴露程度：只露出PP来，惩罚光PP即可；

惩罚数目：实际惩罚数。

20≤当天惩罚＜40时

惩罚部位：PP，米米；

惩罚方式：板子打PP，前20板要带Ru夹，剩下的处罚中用手打米米；

暴露程度：内内脱到膝盖处，米米惩罚时暴露出来。

惩罚数目：PP上的惩罚数为实际惩罚数，米米上的惩罚为实际惩罚数-20

40≤当天惩罚＜60时

惩罚部位：PP，米米；

惩罚方式：板子打PP，前20板要带R夹，中间20下用手打米米，剩下的处罚用板子打米米；

暴露程度：内内拖到膝盖处，上身全l，米米完全暴露出来。

惩罚数目：PP上的惩罚为实际惩罚数，用手打米米20下，用板子打米米为实际惩罚数-40。

当天惩罚≥60时

惩罚部位：PP，米米，下面；

惩罚方式：板子打PP、米米，手打下面；

暴露程度：全L；

惩罚数目：PP上的惩罚全部用板子打，为实际惩罚数，米米惩罚全部用板子打，为实际惩罚数-40，下面惩罚用手打，为实际惩罚数-60。

如本周任务在周末补充后仍然未完成，则下周要增加额外惩罚，全L，PP、米米、下面都要用板子惩罚，惩罚数目为未完成的数目\*2。