Quartz.NET 使用的是 ​**6位 Cron 表达式**​（不同于 Linux 的 5位），格式如下：

秒 分 时 日 月 星期

每一位的含义如下：

| **字段** | **允许值** | **特殊符号说明** |
| --- | --- | --- |
| 秒 | 0–59 | , - \* / |
| 分 | 0–59 | , - \* / |
| 时 | 0–23 | , - \* / |
| 日 | 1–31 | , - \* ? / L W C |
| 月 | 1–12 或 JAN–DEC | , - \* / |
| 星期 | 1–7 或 SUN–SAT | , - \* ? / L C # |

注意：日 和 星期 不能同时为具体值，必须有一个是 ?

### ✅ 常用 Cron 表达式示例

| **表达式** | **含义说明** |
| --- | --- |
| 0 0/1 \* \* \* ? | 每分钟的第0秒执行一次 |
| 0 0 0 \* \* ? | 每天午夜（00:00:00）执行一次 |
| 0 30 9 \* \* ? | 每天 09:30 执行一次 |
| 0 0 12 1 \* ? | 每月1日中午12点执行 |
| 0 0 12 ? \* MON-FRI | 周一到周五中午12点执行 |
| 0 0 8 ? \* 2#1 | 每月第一个星期一早上8点执行 |
| 0 0 0 L \* ? | 每月最后一天午夜执行 |
| 0 0/10 \* \* \* ? | 每10分钟的第0秒执行一次 |
| 0 0 12 15 5 ? | 每年5月15日中午12点执行 |
| 0/10 \* \* \* \* ? | 每10秒执行一次 |

### ✅ 特殊字符说明

| **字符** | **含义** |
| --- | --- |
| \* | 任意值 |
| ? | 无特定值（通常用于“日”或“星期”字段） |
| - | 范围，例如10-12表示 10 到 12 |
| , | 列表，例如MON,WED,FRI |
| / | 步进，例如0/15表示从0开始每15个单位 |
| L | 最后，例如L表示月的最后一天或星期的最后一天（星期六） |
| # | 第几个星期几，例如2#1表示每月第一个星期一 |

### ✅ 推荐做法

* 使用 ? 来避免“日”和“星期”冲突
* 秒字段通常写为 0，除非你真的要按秒调度
* 用在线工具生成表达式可以减少出错：<http://www.cronmaker.com/>