	每周日程安排	本周起始日	日期	周日	周一	周二
角色	目标	本周要务	每天时间			
独立人			++			
			+ +			
学生						
			+			
朋友			+			
/4/1//						
儿子			++			
			+ +			
弟弟						
准博士			_			
任 伊 工			1			
	不断更新					
身体			+			
			+ +			
智力						
精神						
			++			
社会/情感			+ +			

周三	周四	周五	周六						
周三 周四 周五 周六 本日要务									
约会/任务									
约宏/ 任务									
晚上									
7,0									