



适用于PMBOK®指南第七版(2025新纲)



・威班PMP®研究中心・

·亲爱的威班学员, 关掉手机, 屏蔽噪音, 进入心流, 完成之后尽情放飞~

· 画 200 个番茄 🍎 过 PMP®! (以下表格为所需全部时间!包含刷题哦~) 加油!

·平均每天2小时,50天就可以过考!



微信扫码进入

. 3	ド均每天 2 小	时,50 天就可以过考!		BAN TEXT HE
	章节顺序	建议学习顺序和内容	完成学习情况 回看视频建议1.2倍速听。	预计时间
	第2章 PMP基础 概念前导课	基础课程 刷分章练习题 (第2章节练习题) 题目可能会涉及后面的章节, 如有知识点不清楚, 可以跌过后续再做		共 <mark>6个</mark> 番茄 约180分钟 3小时左右
	44 a.#	基础课程 (第3章 项目范围管理1)		
	第3章 项目范围 管理	范围管理重要知识点(核心考点纸质材料)		共6 个 番茄 约180分钟 3小时左右
**		刷分章练习题(第3章节练习题) 错题重做,查阅PMBOK,章节知识点		
第一阶	第4章 项目进度 管理	有疑问群里提问答疑 基础课程 (第4章 项目进度管理1)		
段		基础课程(第4章 项目进度管理2)		共 <u>6.5</u> 个番茄
打牢		进度管理重要知识点(核心考点纸质材料) 刷分章练习题(第4章节练习题)		约195分钟 3.25小时左右
· 地 基		错题重做,查阅PMBOK,章节知识点 有疑问群里提问答疑		
		基础课程(第5章 项目成本管理1)		
	第5章	基础课程 (第5章 项目成本管理2) 成本管理重要知识点(核心考点纸质材料)		共5个番茄
	项目成本 管理	刷分章练习题 (第5章节练习题)		约150分钟 2.5小时左右
		错题重做,查阅PMBOK,章节知识点 有疑问群里提问答疑		
	第6章	基础课程 (第6章 项目质量管理1)		共5个番茄
	项目质量	基础课程 (第6章 项目质量管理2)		约150分钟 2.5小时左右

质量管理重要知识点(核心考点纸质材料)

管理



(有2个在第2页)



- · 画 200 个番茄 🍊 过 PMP®! (以下表格为所需全部时间!包含刷题哦~) 加油!
- ·平均每天2小时,50天就可以过考!



微信扫码进入成班学习平台

. 3	P均每天 2 小	时,50 天就可以过考!		BAN TEX FIF
	章节顺序	建议学习顺序和内容	完成学习情况 回看视频建议1.2倍速听。	预计时间
	第6章 项目质量 管理	刷分章练习题 (第6章节练习题)		共5个番茄
		错题重做,查阅PMBOK,章节知识点 有疑问群里提问答疑		(有3个在第1页)
		基础课程 (第7章 项目资源管理1)		
	第7章	基础课程 (第7章 项目资源管理2)		# 7 A & #
	项目资源	资源管理重要知识点(核心考点纸质材料)		共7个番茄 约210分钟
	管理	刷分章练习题 (第7章节练习题)		3.5小时左右
第		错题重做,查阅PMBOK,章节知识点 有疑问群里提问答疑	*	
— 阶	第8章 项目沟通 管理	基础课程(第8章 项目沟通管理)		
段		沟通管理重要知识点(核心考点纸质材料)		共4个番茄
tT		刷分章练习题 (第8章节练习题)		约120分钟 2小时左右
打牢		错题重做,查阅PMBOK,章节知识点 有疑问群里提问答疑		
地基	第9章 项目风险	基础课程 (第9章 项目风险管理1)		
		基础课程(第9章 项目风险管理2)		
		风险管理重要知识点(核心考点纸质材料)		共6.5个番茄 约270分钟
	管理	刷分章练习题 (第9章节练习题)		4.5小时左右
		错题重做,查阅PMBOK,章节知识点 有疑问群里提问答疑		
		基础课程 (第10章 项目采购管理)		
	第10章 项目采购 管理	采购管理重要知识点(核心考点纸质材料)		共4.5个番茄
		刷分章练习题 (第70章节练习题)		约135分钟 2.25小时左右
		错题重做,查阅PMBOK,章节知识点 有疑问群里提问答疑		

· 亲爱的威班学员, 关掉手机, 屏蔽噪音, 进入心流, 完成之后尽情放飞~

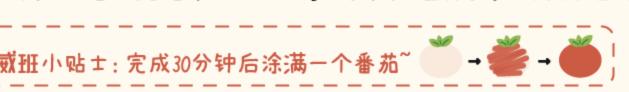
· 画 200 个番茄 🍎 过 PMP®! (以下表格为所需全部时间!包含刷题哦~) 加油!

·平均每天2小时,50天就可以过考!



BAN TEX FIE 30分钟/学习冲刺,完成涂满一个番茄 完成学习情况 章节顺序 建议学习顺序和内容 预计时间 回看视频建议1.2倍速听。 基础课程(第11章 项目干系人管理) 第11章 干系人管理重要知识点(核心考点纸质材料) 共4个番茄 项目干系人 约120分钟 刷分章练习题 (第71章节练习题) 2小时左右 管理 错题重做, 查阅PMBOK, 章节知识点 有疑问群里提问答疑 基础课程(第12章 项目整合管理1) 基础课程(第12章 项目整合管理2) 第12章 共7个番茄 整合管理重要知识点(核心考点纸质材料) 项目整合 约210分钟 第 3.5小时左右 管理 刷分章练习题 (第12章节练习题) 阶 错题重做、查阅PMBOK,章节知识点 段 有疑问群里提问答疑 基础课程(第13章 项目敏捷管理1) 打 牢 基础课程(第13章 项目敏捷管理2) 地 基础课程(第13章 项目敏捷管理3) 共11个番茄 基 第13章 约300分钟 敏捷管理重要知识点(核心考点纸质材料) 敏捷 5小时左右 管理专题 刷分章练习题 (第13章节敏捷专题练习题) 错题重做, 查阅PMBOK, 章节知识点 有疑问群里提问答疑 共1个番茄 第14章 约30分钟 项目管理原则 基础课程 (第14章项目管理原则和绩效域) 和绩效域 0.5小时左右

哇, 恭喜你已完成 73.5 个番茄, 第一阶段学习已完成,接下来进入第二阶复盘学习、第三阶段冲刺学习~ 联系班主任报名近期的考试了吗? 离成功就差一步,请调整好心态~祝您在PMP®考试中如鱼得水,顺利通过~





·亲爱的威班学员, 关掉手机, 屏蔽噪音, 进入心流, 完成之后尽情放飞~

- · 画 200 个番茄 🍎 过 PMP®! (以下表格为所需全部时间!包含刷题哦~) 加油!
- ·平均每天2小时,50天就可以过考!



								A DUMINUTIT
	内容顺序	建议学习顺序和内容	完月	は学习]情况	30分钟/ 回看视步	学习冲刺,完成涂满一个番茄 页建议1.2倍速听。	预计时间
		大D老师学习安排交流会	4					
第	基础	范围、进度管理回顾	*	*	40	*	(听2次)	
二阶	学习直播	成本、质量管理回顾	*	**	***	*	(听2次)	
段		采购、风险管理回顾	*	1	30	***	(听2次)	
		敏捷管理考点1	*	1	*	**	(听2次)	共37个番茄
复血		敏捷管理考点2	*	1	*	40	(听2次)	18.5小时
复盘学习	核心章节	资源管理考点	*	1	*	***	(听2次)	
习	大复盘 学习直播	相关方、沟通管理考点	*	1	*		(听2次)	
	ナク巨1曲	整合管理考点	*	1	*	**	(听2次)	
		PMBOK指南全书串讲	*	1		*	(听2次)	

	内容顺序	内容顺序 建议学习顺序和内容 完成学习情况 ^{30分钟/学习冲刺,完成涂满一个番茄} 回看视频建议1.2倍速听。								预计时间			
第三阶段	冲刺题 7套 老师会定期补充 加入更新	在线答题 一套题不超过 3.5小时完成	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	共 <mark>50个</mark> 番茄 25小时
			*	* * *	*	*	*	**	*	*	*	*	
·冲刺拿	大冲刺营 (大D老师解题术)	5场解题术 直播课程	*	*	4	4	4	4	4	4	4	*	共 <mark>20个</mark> 番茄 10小时
多分	冲刺题7套 解题视频 和错题重做	倍速看解题视频 有问题群里交流答疑	4 4	*	*	*	4	4	4	4	4	*	共 <mark>20个</mark> 番茄 10小时

亲爱的威班学员:

恭喜你完成200个番茄!你已顺利完成威班PMP®番茄学习计划!有问题要记得及时在群里提问,考霸大D老师给大家答疑哦~ "接下来尽情拥抱属于你的时间吧!考试加油! 3A就在前方!









微信扫码进入 威班学习平台

50天计划表记录。	打造专属于你的时间印记~
-----------	--------------

	30711	X/X/CX, 1/2	C 2 /M 3 10. 7	- / / / / / /		威班子为平台
01.	02.	03.	04.	05.	06.	07.
08.	09.	10.	11.	12.	13.	14.
15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.
22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.
29.	30.	31.	32.	33.	34.	35.
36.	37.	38.	39.	40	41.	42.
43.	44.	45.	46.	47.	48.	
49.	50.	51.	52.	53.	54.	





-----扫码联系专属班主任 平均每天2小时,





50天就可以过考!



. सिरं सा