



PMP® PLAN

画200个
番茄
过PMP®!

番茄学习计划

适用于PMBOK®指南第七版(2025新纲)



PMP®认证

独家原创

番茄计划

· 威班PMP®研究中心 ·

50-DAY PMP® PLAN



微信扫码进入
威班学习平台

- 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 威班

第一阶段 · 打牢地基

章节顺序	建议学习顺序和内容	完成学习情况 <small>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。</small>	预计时间
第2章 PMP基础 概念前导课	基础课程		共6个番茄 约180分钟 3小时左右
	刷分章练习题 (第2章节练习题) <small>题目可能会涉及后面的章节,如有知识点不清楚, 可以跳过后续再做</small>		
第3章 项目范围 管理	基础课程 (第3章 项目范围管理1)		共6个番茄 约180分钟 3小时左右
	基础课程 (第3章 项目范围管理2)		
	范围管理重要知识点 (核心考点纸质材料)		
	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 有疑问群里提问答疑		
第4章 项目进度 管理	基础课程 (第4章 项目进度管理1)		共6.5个番茄 约195分钟 3.25小时左右
	基础课程 (第4章 项目进度管理2)		
	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)		
	错题重做, 查阅PMBOK, 章节知识点 有疑问群里提问答疑		
第5章 项目成本 管理	基础课程 (第5章 项目成本管理1)		共5个番茄 约150分钟 2.5小时左右
	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)		
	刷分章练习题 (第5章节练习题)		
	错题重做, 查阅PMBOK, 章节知识点 有疑问群里提问答疑		
第6章 项目质量 管理	基础课程 (第6章 项目质量管理1)		共5个番茄 约150分钟 2.5小时左右 (有2个在第2页)
	基础课程 (第6章 项目质量管理2)		
	质量管理重要知识点 (核心考点纸质材料)		

BAN 威班小贴士: 完成30分钟后涂满一个番茄~



恭喜你已完成26.5个
番茄, 继续加油~



第1/4页

50-DAY PMP® PLAN



微信扫码进入
威班学习平台

- 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 威班

第一阶段 · 打牢地基	章节顺序	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 (有3个在第1页)
		错题重做, 查阅PMBOK, 章节知识点 有疑问群里提问答疑		
	第7章 项目资源管理	基础课程 (第7章 项目资源管理1)		共7个番茄 约210分钟 3.5小时左右
		基础课程 (第7章 项目资源管理2)		
		资源管理重要知识点 (核心考点纸质材料)		
		刷分章练习题 (第7章节练习题)		
		错题重做, 查阅PMBOK, 章节知识点 有疑问群里提问答疑		
	第8章 项目沟通管理	基础课程 (第8章 项目沟通管理)		共4个番茄 约120分钟 2小时左右
		沟通管理重要知识点 (核心考点纸质材料)		
		刷分章练习题 (第8章节练习题)		
		错题重做, 查阅PMBOK, 章节知识点 有疑问群里提问答疑		
	第9章 项目风险管理	基础课程 (第9章 项目风险管理1)		共6.5个番茄 约270分钟 4.5小时左右
		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)		
		刷分章练习题 (第9章节练习题)		
		错题重做, 查阅PMBOK, 章节知识点 有疑问群里提问答疑		
	第10章 项目采购管理	基础课程 (第10章 项目采购管理)		共4.5个番茄 约135分钟 2.25小时左右
		采购管理重要知识点 (核心考点纸质材料)		
		刷分章练习题 (第10章节练习题)		
		错题重做, 查阅PMBOK, 章节知识点 有疑问群里提问答疑		

恭喜你已完成50.5个番茄, 继续坚持, 胜利就在前方!

要及时进入下个番茄时间~ 🍅

50-DAY PMP® PLAN



微信扫码进入
威班学习平台

- 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威班

章节顺序	建议学习顺序和内容	完成学习情况	预计时间
第11章 项目干系人 管理	基础课程 (第11章 项目干系人管理)	🍅	共4个番茄 约120分钟 2小时左右
	干系人管理重要知识点 (核心考点纸质材料)	🍅	
	刷分章练习题 (第11章节练习题)	🍅	
	错题重做, 查阅PMBOK, 章节知识点 有疑问群里提问答疑	🍅	
第12章 项目整合 管理	基础课程 (第12章 项目整合管理1)	🍅	共7个番茄 约210分钟 3.5小时左右
	基础课程 (第12章 项目整合管理2)	🍅	
	整合管理重要知识点 (核心考点纸质材料)	🍅	
	刷分章练习题 (第12章节练习题)	🍅 🍅 🍅	
	错题重做, 查阅PMBOK, 章节知识点 有疑问群里提问答疑	🍅	
第13章 敏捷 管理专题	基础课程 (第13章 项目敏捷管理1)	🍅	共11个番茄 约300分钟 5小时左右
	基础课程 (第13章 项目敏捷管理2)	🍅 🍅	
	基础课程 (第13章 项目敏捷管理3)	🍅	
	敏捷管理重要知识点 (核心考点纸质材料)	🍅	
	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	🍅	
第14章 项目管理原则 和绩效域	基础课程 (第14章项目管理原则和绩效域)	🍅	共1个番茄 约30分钟 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~

BAN威班小贴士: 完成30分钟后涂满一个番茄~ 🍅 → 🍅 → 🍅





BAN 威班

- 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!

第二阶段·复盘学习

第三阶段·冲刺拿分



第 4/4 页

接下来尽情拥抱属于你的时间吧！考试加油！3A就在前方！



50-DAY PMP® PLAN

画200个
番茄
过PMP®!



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~

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.	

50-DAY

知道你和3A之间差什么吗?

PMP[®] PLAN



独家原创

番茄计划



画番茄的能力

PMP[®] 学霸方法



扫码联系专属班主任

平均每天2小时，
50天就可以过考!



画200个
番茄
过PMP[®]!



BAN威班