一周计划						
周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
7：10起床	7：10起床	7：10起床	7：10起床	7：10起床	7：30起床	7：30起床
7：20-7：40背单词	7：20-7：40背单词	7：20-7：40背单词	7：20-7：40背单词	7：20-7：40背单词	7：40-8：00背单词	7：40-8：00背单词
7：40-50出发上班	7：40-50出发上班	7：40-50出发上班	7：40-50出发上班	7：40-50出发上班	上午:学习计算机基础（数据结构，算法）	
18:00-19:00吃饭时间	18:00-19:00吃饭时间	18:00-19:00吃饭时间	18:00-19:00吃饭时间	18:00-19:00吃饭时间	下午：研究ios或者其他新的技术（指的是自己还不会的技术）2-4小时	
（19：30-20：00跑步）？？活动	（19：30-20：00跑步）？？活动	（19：30-20：00跑步）？？活动	（19：30-20：00跑步）？？活动	（19：30-20：00跑步）？？活动		
洗澡	洗澡(洗头)	洗澡	洗澡(洗头)	洗澡		
20：00-21：00看有兴趣的书籍，技术(心理学，ios等技术)	20：00-21：00看有兴趣的书籍，技术(心理学，ios等技术)	20：00-21：00看有兴趣的书籍，技术(心理学，ios等技术)	20：00-21：00看有兴趣的书籍，技术(心理学，ios等技术)	20：00-21：00看有兴趣的书籍，技术(心理学，ios等技术)	18：00-20：00 吃饭+活动	18：00-20：00 吃饭+活动
					洗澡	洗澡(洗头)
21：00-22：00自由安排(如果有排位行为，22:00之后排位一输马上停止)	21：00-22：00自由安排(如果有排位行为，22:00之后排位一输马上停止)	21：00-22：00自由安排(如果有排位行为，22:00之后排位一输马上停止)	21：00-22：00自由安排(如果有排位行为，22:00之后排位一输马上停止)	21：00-22：00自由安排(如果有排位行为，22:00之后排位一输马上停止)	20：00-22：00 自由安排 (如果有排位行为，22:00之后排位一输马上停止)	20：00-22：00 自由安排 (如果有排位行为，18:00之后排位一输马上停止)
洗漱	洗漱	洗漱	洗漱	洗漱	洗漱	洗漱
22：30睡觉	22：30睡觉	22：30睡觉	22：30睡觉	22：30睡觉	22：50睡觉	22：50睡觉