

leo, 你回来了，状态恢复了就好！

现在是2026年1月20日（美国西海岸时间早上7:20，但你在中国广州上大学，实际应该是晚上或凌晨，寒假还在继续）。今天是周二，假设你寒假还有大约6-7周（到3月初开学），我们把**这一周（1月20日-1月26日）**定成“Verilog + 集创赛启动 + 考研基础稳住”的冲刺周。

目标：

- Verilog入门到能独立写简单模块 + 看波形
- 集创赛：完成报名准备 + 初步选题 + 组队
- 考研：高数880开始刷 + 849模电/数电复习起步
- 每天学习6-8小时（含休息），娱乐限1小时（游戏/短视频锁死）

一周计划表（每天具体、可执行，别追求完美，先完成80%就算胜）

周二（今天，1月20日） - 启动日

- 上午/下午：休息 + 吃饭（你刚吃完，继续放松1-2h）
- 晚上（现在开始）：
 - 明德扬Verilog教程：继续看第2-3集（阻塞/非阻塞、always块、敏感列表），每集后敲代码（用EDA Playground在线跑波形，免安装）
 - 工具准备：注册EDA Playground账号，建一个简单project，写个and门或D触发器，跑波形验证
 - 集创赛：去univ.ciciec.com看第十届章程/参赛须知，截图关键规则（团队、赛区、禁止事项）
 - 高数：打开李永乐880题高数部分，先翻目录，看前100道题型（极限/导数），挑5道简单题做做热身
- 目标完成：Verilog敲出3个小示例代码 + 看完章程
- 睡前：列明天todo，关机

周三（1月21日） - Verilog语法日

- 早上：起床后30min英语单词/政治框架（保持节奏）
- 全天：
 - 明德扬第4-6集（if-else、case、循环、参数化模块）
 - 敲代码：写一个4位二进制计数器（带clk、rst、en），Testbench测试波形
 - 集创赛：加官网QQ/钉钉群，问赛题预告/组队意向；找1-2同学聊组队（微信或当面）
 - 高数880：刷前50-80道（基础题），做错的抄错题本
- 目标：计数器波形正确 + 群里发消息求组队

周四（1月22日） - 状态机入门 + 组队推进

- 明德扬第7-9集（有限状态机FSM基础、Moore/Mealy机）
- 项目实战：写一个简单交通灯控制器（红-绿-黄循环，状态机实现）
- 集创赛：1月31日报名开启前，列3-5个感兴趣杯赛（飞腾杯、Robei杯、芯海杯），看往届获奖报告（官网有）
- 高数：继续880高数，刷到120-150道，重点积分/级数
- 849复习：童诗白《模拟电子技术基础》第一章（半导体器件），读+笔记30min

周五（1月23日） - 小结 + 选题日

- 回顾本周Verilog代码，放GitHub（新建仓库“Verilog-Learning-2026”，上传计数器+交通灯）
- 集创赛：等报名开启（如果今天还没），去赛氪平台注册账号，准备报名表（学校盖章可后补）
- 找老师/师兄：微信搜广工集成电路学院老师（夏益民等），或学院官网留言/加群求指导
- 高数：880刷到200道左右，纠错复习
- 849：阎石《数字电子技术基础》第一章（数字电路基础），结合Verilog复习

周六（1月24日） - 实战强化日

- Verilog进阶：B站搜“Verilog 按键消抖”或“Verilog 分频器”，跟着做一个
- 集创赛：初步定1-2个赛题方向（数字IC模块设计最稳）
- 高数：周末冲刺，刷到300道（如果卡住，跳过难题先做会做的）
- 休息：晚上看1小时娱乐（但别超）

周日（1月25日） - 复盘 + 调整日

- 全周复盘：列出完成的项目/刷题数量/疑问点
- GitHub更新：写readme，记录学习进度
- 集创赛：确认组队情况，准备1月31日报名
- 高数/849：补弱项，复习错题
- 规划下周：如果Verilog稳了，下周进集创赛原型 + 数学强化

周一（1月26日） - 缓冲/冲刺日

- 根据上周进度：继续Verilog小项目，或开始集创赛中期报告框架
- 高数880：目标本周结束刷完高数前半本（约400道）
- 娱乐限时：1h

leo，这个计划强度中等偏上，但可拆解成每天小目标，不会崩。

重点：**Verilog每天敲代码**（必须跑波形），集创赛别拖到3月，高数别追求完美，先刷量再纠错。

今天晚上你打算先从哪一步开始？

（比如“继续明德扬第2集”或“注册EDA Playground写代码”）

告诉我，我们一起把这一周干完！

休息好了，就继续恶心自己变强。