

备注：若提前完成，则提前开始后续安排；餐饮附近的安排以吃饭时间为主进行灵活调换

## 7 月计划

**6: 30-7: 00 开启新的一天**

**7: 00-7: 30 早餐**

---

上午

---

**7: 40-8: 40 英语词汇**

**8: 50-10: 50 《实用法语语法》**

**11: 00-11: 30 法语词汇、法语课文**

**11: 40-12: 30 外刊精读/翻译练习**

---

下午

---

**12: 30-14: 00 午餐 + 午休**

**14: 10-15: 40 政治学习（课程视频+刷题+改错）**

**15: 50-17: 20 专八改错**

**17: 30-18: 30 张培基散文**

---

晚上

---

**18: 30-20: 00 晚餐 + 休闲（灵活调整）**

**20: 00-20: 40 当日所学词汇归纳**

**20: 40-21: 15 洗漱**

**21: 20-22: 00 知识回顾（政治重读、翻译回顾、语法回顾）**

**22: 00-22: 20 总结+上传打卡**

**22: 20-23: 30 自由时间（灵活调整，看书）**

备注：若提前完成，则提前开始后续安排；餐饮附近的安排以吃饭时间为主进行灵活调换