

时间段	内容
00:00——08:00	睡觉
08:00——09:00	起床、洗漱、吃早饭、看新闻
09:00——12:00	工作
12:00——13:00	吃午饭、午睡
13:00——18:00	工作
18:00——19:00	吃完饭、刷视频文章
19:00——21:00	打游戏
21:00——21:30	洗漱、洗澡、准备睡觉
21:30——24:00	观影/读书