

time	Mon	Tue
7:20		
7:40	公交车上完成薄荷阅读 查邮件，列	
7:40 ~ 8:30		
8:30 ~ 9:10		
9:10 ~ 11:50		
11:50		
12:40 ~ 13:40		
13:50 ~ 17:00		
17:00 ~ 18:00		
18:10		
18:50 ~ 20:30	自我技	
20:30 ~ 21:30	回家路上，跑步回家（每	
21:30 ~ 22:30		
22:30 ~ 23:00		
23:00 ~ 23:30		
23:30		

天天计划v2.0

Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
起床				
出门 读，单词复习，吃完早餐，到公司 当日todolist，应急处理 上午工作			完成薄荷阅读，单词复习，吃完早餐	
			整理时间，打扫时间。	动手时刻
吃午饭，饭后出门走一圈10 ~ 15分钟				
午睡				
下午工作 整理当天工作			练琴，听力训练	动手时刻
后出门走一圈15 ~ 20分钟			出门跑步/散步，洗洗干净，吃完晚饭	
技能提升，动手时刻				
每周保证两次），闲逛回家，搭车回家			写作	练琴，听力训练
练琴				
听力训练			亲朋好友聊天时间	与音乐，英文，旅行相关
先漱准备睡觉				
睡前阅读，睡觉				