

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
起床							
6:00 ~ 7:00							
7:00 ~ 8:00							
8:00 ~ 9:00							
9:00 ~ 10:00							
10:00 ~ 11:00							
11:00 ~ 12:00							
12:00 ~ 13:00							
13:00 ~ 14:00							
14:00 ~ 15:00							
15:00 ~ 16:00							
16:00 ~ 17:00							
17:00 ~ 18:00							
18:00 ~ 19:00							
19:00 ~ 20:00							
20:00 ~ 21:00							
21:00 ~ 22:00							
22:00 ~ 23:00							
睡觉							
自我评价							
备注							

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
起床							
6:00 ~ 7:00							
7:00 ~ 8:00							
8:00 ~ 9:00							
9:00 ~ 10:00							
10:00 ~ 11:00							
11:00 ~ 12:00							
12:00 ~ 13:00							
13:00 ~ 14:00							
14:00 ~ 15:00							
15:00 ~ 16:00							
16:00 ~ 17:00							
17:00 ~ 18:00							
18:00 ~ 19:00							
19:00 ~ 20:00							
20:00 ~ 21:00							
21:00 ~ 22:00							
22:00 ~ 23:00							
睡觉							
自我评价							
备注							