
时间计划手册

✓ 年度计划

✓ 半年计划

✓ 季度计划

✓ 月计划

✓ 周计划

✓ 日计划

版权说明

Copyright © 2026 Namishu. Created by XIAN.

感谢使用这份 PDF 模板。本作品由 Namishu 发布，包含版式设计、文字内容、图形元素及相关素材。

你可以将它用于个人记录、学习研究和非商业分享，也可以为个人用途进行修改。欢迎保留来源信息。

如果需要用于商业项目、付费产品、企业或组织场景，请先获得书面授权。请不要删除版权信息、转售或将原始模板作为素材重新发布。

完整授权协议：<https://namishu.com/license>

商业授权咨询：hello@namishu.com

年度计划 | Year Plan

日期 _____

本年度重点目标

① _____

② _____

③ _____

关键里程碑

月份	里程碑 / 事件

半年计划 | Half-Year Plan

日期 _____

接下来的六个月，什么最值得投入？

① _____

② _____

③ _____

我准备投入多少时间和资源？

有哪些困难、限制或者风险？

季度计划 | Quarter Plan

日期 _____

季度目标

①

②

③

行动拆解

①

②

③

月计划 | Month Plan

日期 _____

本月重点事项

① _____

② _____

③ _____

每周做什么事

① _____

② _____

③ _____

④ _____

周计划 | Week Plan

日期 _____

本周事项清单

① _____

② _____

③ _____

④ _____

⑤ _____

⑥ _____

⑦ _____

日计划 | Day Plan

日期 _____

事项清单

上午	_____ <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
	_____ <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
下午	_____ <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
	_____ <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
晚上	_____ <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>

今日反思

做得好 _____

待改进 _____