滚动30 / 60 / 90天个人发展计划

日期: 2026-10-25

一个日历季度有三个日历月，滚动90天计划则从自己选择的日期开始。以下30 / 60 / 90天检查点是原创结构，不承诺蜕变。记录起点与一项技能，再选择证据和反馈。

本学生示例中，学习者能照抄表格计算，却不能独立解释。他用合成数据练习，并请已同意的导师检查说明。年度阅读方向可选探索陌生体裁、通过阅读理解一个主题，或把职业书用在小项目。选一个有意义方向，每季回顾并调整阅读量，不强制统一读书数量。

请在空白行填写自己的例子。

检查点	练习 / 产出	证据与决定
第30天	理解一个公式并完成两次练习计算	解释公式；记录剩余错误
第60天	在小型合成数据表中应用	核对合计并取得反馈
第90天	不看示例完成一个新案例	对照起点；选择下一学习任务
我的起点 / 日期		

来源

- Australian National University - Time management
- APA - continuing education and professional development