制作简单的一周总览

日期: 2026-10-25

一周总览可以很简单：日期、承诺、下一项工作，以及真正同意负责的人。示例特意没有填满整周。空白是一种有用信息，并不表示计划不认真。先寻找冲突，例如两件事同时需要同一个人，再修改时间、范围或所需帮助。“总会有人去拿材料”不算约定，应写下得到确认的动作，以及大家理解的备用办法。对时间有变化的事情，也要说明何时再次确认。

请在空白行填写自己的例子。

日期	承诺	额外工作	协商状态
周一	按课表学习 / 上班	准备周三材料	负责人已经确认
周三	约定的家庭活动	只安排较短个人任务	活动时间已核对
周末	一项选定的共同活动	个人空闲	范围已提前讨论

来源

- Australian National University - Time management and planners