年度与季度计划 让方向落到现实的一个月

Student Wyckoff · My Day · 2026-10-25

先写已经知道的限制

先标出已经知道的事情：学期、项目期限、家庭旅行和工作旺季。然后选择几项能够让这一年产生实际变化的结果。把假设单独写出来，例如“每周有三个晚上可以学习”。只有与工作、通勤和家务核对后，这些时间才算可用。年度计划可以在任何一天开始。起步较晚意味着缩小范围，而不是把全年工作挤进剩下的几周。对于已经过去的年份模板，先更新日期，再检查原有假设是否仍然成立。

年份	季度	结果	下一步行动	回顾日期
	1			
	2			
	3			
	4			

https://studentwyckoffshop.app/zh/blog/2026-10-25/year-quarter-development-plan#year-direction