

20180108 写写写 - 第一期，还是来个计划吧

| | 1-3 月 | 4-6 月 | 7-12 月 |
|----------|---|---------------------------------|---------------------------------|
| 关于工作 | 1. 小组周例会 2. 每天至少让自己处理掉 3 件事情 3. 重要事项清单&备忘事项清单 4. 每天下班前的当天总结和第二天计划 5. 与老板、与下属、与同事的主动沟通 | | |
| 关于跑步 | 每周 2 次 | 每周 3 次 | 每周 4 次 |
| 关于自我阅读 | 每天 30 分钟，每周至少 3 天 | 每天 30 分钟，每周至少 4 天 | 每天 45 分钟，每周至少 5 天 |
| 关于亲子阅读 | 每天 20 分钟，每周 5 天 种子记录（一周至少 5 次） 赖马年历（记录下孩子认为他一天中印象深刻的事情，也可以从妈妈的角度加以对比） | | |
| 关于写写写 | 每周 1 次 每天碎片化单词化记录，每周至少 4 天 | 每周一次 每天碎片化单词化记录，每周至少 4 天 | 每周一次 每天碎片化单词化记录，每周至少 5 天 |
| 关于亲子沟通 | 怎么说才肯听，如何听才肯说 图画书为什么重要 书，儿童与成人 | 正面管教 游戏力 图画书宝典 | |
| | 每天与孩子沟通几分钟——开心的、特别的事情等，一周至少 3 天 | 每天与孩子沟通几分钟——开心的、特别的事情等，一周至少 4 天 | 每天与孩子沟通几分钟——开心的、特别的事情等，一周至少 5 天 |
| 关于儿童心理学 | 2018-2019 年度重修一次，作业补齐，书本看完（或者列出必看书单） | | |
| 关于夫妻亲密关系 | 沟通、沟通、沟通——每天两个人至少聊天 10 分钟，一周至少 5 天 （你希望他做的，请告诉他；你对这件事情的感受，请告诉他；你对他的认可，请告诉他） 李中莹：亲密关系全面技巧 | | |
| 关于双亲兄长 | 每周至少一次电话沟通/视频（与父母、与哥哥） 父亲的药物 | | |
| 关于瑜伽 | 先随意吧 | | |