

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		