遴选语言专项 13 周计划总表 · 每日 1.5 小时

遴选 13 周计划总表 · 每日 1.5 小时 □ 打印 / 存为 PDF □ 打开打卡系统 □ 第1周学习包

遴选 13 周学习计划 · 语言专项 · 每日 1.5 小时

规范语言 30 个 + 口语化改写 10 道 + 仿写 4 道 + 回改批改 · 91 天不断更
已移除：理论背诵 · 政策学习 · 案例分析题
2026-10-26 ~ 2027-01-24 · 共 91 天 · 每天 1.5 小时 · 合计 136.5 小时
W1-W9 主题词库深耕（每周 1 主题）→ W10-W13 综合冲刺
91
总天数
1.5
每天小时
136.5
总小时
13
周数
4
每日环节

每日固定骨架（1.5 小时 = 90 分钟）

时长	环节	内容	对应材料
15 min	□ 规范词	规范词 **30 个**（当天主题词库）	每日学习包 · 第一项
22.5 min	✍ 口语化改写	口语化改写 **10 道**（口语 → 规范书面语）	每日学习包 · 第二项
22.5 min	□ 仿写	仿写 **4 道**（按周递进层级）	每日学习包 · 第三项
30 min	□ 回改 + 批改	仿写回改自查 + 逐句批改（自查 + 送批）	每日学习包 · 第四项

本计划已移除三项：理论背诵（北辰名师班 30min）、政策学习 / 政策精读、案例分析题。

只攻一件事：把口语表达改成规范书面语，并把公文句子骨架学会照搬。
四个环节闭环：规范词（输入）→ 改写（口语转书面）→ 仿写（骨架照搬）→ 回改批改（自查 + 送批，写出来才是自己的）。
回改批改 30 分钟是权重最大的一块——写出来只是第一步，自己回头逐句查才是提分的地方。
 每周日 = 本周总结测试：当天的「口语化改写 10 道」换成**把本周已学改写打乱顺序重做 15 道**（约 20 分钟），题目直接从本周日包读取，不另出新题。入口在日包页顶部的黄条或首页「每周日 · 总结测试」。

13 周主题与仿写层级递进

周	主题	仿写层级	本周规范词方向	天数	日期
W1	基层治理	**句子层**	基层治理与党建引领	7	10-26 ~ 11-01
W2	乡村振兴	**句子层**	乡村振兴与农业农村	7	11-02 ~ 11-08
W3	服务群众	**段落层**	群众工作与为民服务	7	11-09 ~ 11-15
W4	干部作风	**段落层**	作风建设与担当作为	7	11-16 ~ 11-22
W5	创新发展	**标题层**	创新驱动与科技自立	7	11-23 ~ 11-29
W6	生态文明	**标题层**	生态文明与绿色发展	7	11-30 ~ 12-06
W7	数字化转型	**思路层**	数字化转型与数字治理	7	12-07 ~ 12-13
W8	共同富裕	**思路层**	共同富裕与民生福祉	7	12-14 ~ 12-20
W9	8主题总复盘	**层次层**	综合复述与交叉对比	7	12-21 ~ 12-27
W10	综合冲刺	**综合层**	综合冲刺（八大主题混合）	7	12-28 ~ 01-03
W11	综合冲刺	**综合层**	综合冲刺（八大主题混合）	7	01-04 ~ 01-10
W12	综合冲刺	**综合层**	综合冲刺（八大主题混合）	7	01-11 ~ 01-17
W13	综合冲刺	**综合层**	综合冲刺（八大主题混合）	7	01-18 ~ 01-24

仿写五层递进（金笔杆「学会模仿」）：
W1–W2 **句子**（槽位替换法：换名词槽位 + 加减法 + 仿于无痕）→ W3–

W4 **段落**（格式换内容：格式件照抄，内容件整块换）→ W5–W6 **标题**（先定文种再定事由，动词+名词紧凑结构）→ W7–W8 **思路**（提纲先行，不同文种思路差异）→ W9 **层次**（一/二级标题包含关系，诊断式练习）→ W10–W13 **综合**（完整成篇）

91 天逐日明细

第一阶段 · 治理根基 第二阶段 · 发展与生态 第三阶段 · 融合复盘 第四阶段 · 综合冲刺

第一阶段 · 治理根基W1 · 基层治理 · 仿写第句子层

Day	日期	星期	主题	层级	当日任务	
1	10-26	周一	基层治理	句子层	规范词改写仿写回改	1.5h
2	10-27	周二	基层治理	句子层	规范词改写仿写回改	1.5h
3	10-28	周三	基层治理	句子层	规范词改写仿写回改	1.5h
4	10-29	周四	基层治理	句子层	规范词改写仿写回改	1.5h
5	10-30	周五	基层治理	句子层	规范词改写仿写回改	1.5h
6	10-31	周六	基层治理	句子层	规范词改写仿写回改	1.5h
7	11-01	周日	基层治理	句子层	规范词周测仿写回改	1.5h
Day	**日期**	**星期**	**主题**	**层级**	**当日任务**	
8	11-02	周一	乡村振兴	句子层	规范词改写仿写回改	1.5h
9	11-03	周二	乡村振兴	句子层	规范词改写仿写回改	1.5h
10	11-04	周三	乡村振兴	句子层	规范词改写仿写回改	1.5h
11	11-05	周四	乡村振兴	句子层	规范词改写仿写回改	1.5h
12	11-06	周五	乡村振兴	句子层	规范词改写仿写回改	1.5h
13	11-07	周六	乡村振兴	句子层	规范词改写仿写回改	1.5h
14	11-08	周日	乡村振兴	句子层	规范词周测仿写回改	1.5h
Day	**日期**	**星期**	**主题**	**层级**	**当日任务**	
15	11-09	周一	服务群众	段落层	规范词改写仿写回改	1.5h
16	11-10	周二	服务群众	段落层	规范词改写仿写回改	1.5h
17	11-11	周三	服务群众	段落层	规范词改写仿写回改	1.5h
18	11-12	周四	服务群众	段落层	规范词改写仿写回改	1.5h
19	11-13	周五	服务群众	段落层	规范词改写仿写回改	1.5h
20	11-14	周六	服务群众	段落层	规范词改写仿写回改	1.5h
21	11-15	周日	服务群众	段落层	规范词周测仿写回改	1.5h

第二阶段 · 发展与生态W4 · 干部作风 · 仿写第段落层

Day	日期	星期	主题	层级	当日任务	
22	11-16	周一	干部作风	段落层	规范词改写仿写回改	1.5h
23	11-17	周二	干部作风	段落层	规范词改写仿写回改	1.5h

Day	日期	星期	主题	层级	当日任务	
24	11-18	周三	干部作风	段落层	规范词改写仿写回改	1.5h
25	11-19	周四	干部作风	段落层	规范词改写仿写回改	1.5h
26	11-20	周五	干部作风	段落层	规范词改写仿写回改	1.5h
27	11-21	周六	干部作风	段落层	规范词改写仿写回改	1.5h
28	11-22	周日	干部作风	段落层	规范词周测仿写回改	1.5h
Day	**日期**	**星期**	**主题**	**层级**	**当日任务**	
29	11-23	周一	创新发展	标题层	规范词改写仿写回改	1.5h
30	11-24	周二	创新发展	标题层	规范词改写仿写回改	1.5h
31	11-25	周三	创新发展	标题层	规范词改写仿写回改	1.5h
32	11-26	周四	创新发展	标题层	规范词改写仿写回改	1.5h
33	11-27	周五	创新发展	标题层	规范词改写仿写回改	1.5h
34	11-28	周六	创新发展	标题层	规范词改写仿写回改	1.5h
35	11-29	周日	创新发展	标题层	规范词周测仿写回改	1.5h
Day	**日期**	**星期**	**主题**	**层级**	**当日任务**	
36	11-30	周一	生态文明	标题层	规范词改写仿写回改	1.5h
37	12-01	周二	生态文明	标题层	规范词改写仿写回改	1.5h
38	12-02	周三	生态文明	标题层	规范词改写仿写回改	1.5h
39	12-03	周四	生态文明	标题层	规范词改写仿写回改	1.5h
40	12-04	周五	生态文明	标题层	规范词改写仿写回改	1.5h
41	12-05	周六	生态文明	标题层	规范词改写仿写回改	1.5h
42	12-06	周日	生态文明	标题层	规范词周测仿写回改	1.5h

第三阶段 · 融合复盘W7 · 数字化转型 · 仿写第思路层

Day	日期	星期	主题	层级	当日任务	
43	12-07	周一	数字化转型	思路层	规范词改写仿写回改	1.5h
44	12-08	周二	数字化转型	思路层	规范词改写仿写回改	1.5h
45	12-09	周三	数字化转型	思路层	规范词改写仿写回改	1.5h
46	12-10	周四	数字化转型	思路层	规范词改写仿写回改	1.5h
47	12-11	周五	数字化转型	思路层	规范词改写仿写回改	1.5h
48	12-12	周六	数字化转型	思路层	规范词改写仿写回改	1.5h
49	12-13	周日	数字化转型	思路层	规范词周测仿写回改	1.5h
Day	**日期**	**星期**	**主题**	**层级**	**当日任务**	
50	12-14	周一	共同富裕	思路层	规范词改写仿写回改	1.5h
51	12-15	周二	共同富裕	思路层	规范词改写仿写回改	1.5h
52	12-16	周三	共同富裕	思路层	规范词改写仿写回改	1.5h
53	12-17	周四	共同富裕	思路层	规范词改写仿写回改	1.5h
54	12-18	周五	共同富裕	思路层	规范词改写仿写回改	1.5h

Day	日期	星期	主题	层级	当日任务	
55	12-19	周六	共同富裕	思路层	规范词改写仿写回改	1.5h
56	12-20	周日	共同富裕	思路层	规范词周测仿写回改	1.5h
Day	**日期**	**星期**	**主题**	**层级**	**当日任务**	
57	12-21	周一	8主题总复盘	层次层	规范词改写仿写回改	1.5h
58	12-22	周二	8主题总复盘	层次层	规范词改写仿写回改	1.5h
59	12-23	周三	8主题总复盘	层次层	规范词改写仿写回改	1.5h
60	12-24	周四	8主题总复盘	层次层	规范词改写仿写回改	1.5h
61	12-25	周五	8主题总复盘	层次层	规范词改写仿写回改	1.5h
62	12-26	周六	8主题总复盘	层次层	规范词改写仿写回改	1.5h
63	12-27	周日	8主题总复盘	层次层	规范词周测仿写回改	1.5h

第四阶段 · 综合冲刺W10 · 综合冲刺 · 仿写第综合层

Day	日期	星期	主题	层级	当日任务	
64	12-28	周一	综合冲刺	综合层	规范词改写仿写回改	1.5h
65	12-29	周二	综合冲刺	综合层	规范词改写仿写回改	1.5h
66	12-30	周三	综合冲刺	综合层	规范词改写仿写回改	1.5h
67	12-31	周四	综合冲刺	综合层	规范词改写仿写回改	1.5h
68	01-01	周五	综合冲刺	综合层	规范词改写仿写回改	1.5h
69	01-02	周六	综合冲刺	综合层	规范词改写仿写回改	1.5h
70	01-03	周日	综合冲刺	综合层	规范词周测仿写回改	1.5h
Day	**日期**	**星期**	**主题**	**层级**	**当日任务**	
71	01-04	周一	综合冲刺	综合层	规范词改写仿写回改	1.5h
72	01-05	周二	综合冲刺	综合层	规范词改写仿写回改	1.5h
73	01-06	周三	综合冲刺	综合层	规范词改写仿写回改	1.5h
74	01-07	周四	综合冲刺	综合层	规范词改写仿写回改	1.5h
75	01-08	周五	综合冲刺	综合层	规范词改写仿写回改	1.5h
76	01-09	周六	综合冲刺	综合层	规范词改写仿写回改	1.5h
77	01-10	周日	综合冲刺	综合层	规范词周测仿写回改	1.5h
Day	**日期**	**星期**	**主题**	**层级**	**当日任务**	
78	01-11	周一	综合冲刺	综合层	规范词改写仿写回改	1.5h
79	01-12	周二	综合冲刺	综合层	规范词改写仿写回改	1.5h
80	01-13	周三	综合冲刺	综合层	规范词改写仿写回改	1.5h
81	01-14	周四	综合冲刺	综合层	规范词改写仿写回改	1.5h
82	01-15	周五	综合冲刺	综合层	规范词改写仿写回改	1.5h
83	01-16	周六	综合冲刺	综合层	规范词改写仿写回改	1.5h
84	01-17	周日	综合冲刺	综合层	规范词周测仿写回改	1.5h

Day	日期	星期	主题	层级	当日任务	
85	01-18	周一	综合冲刺	综合层	规范词改写仿写回改	1.5h
86	01-19	周二	综合冲刺	综合层	规范词改写仿写回改	1.5h
87	01-20	周三	综合冲刺	综合层	规范词改写仿写回改	1.5h
88	01-21	周四	综合冲刺	综合层	规范词改写仿写回改	1.5h
89	01-22	周五	综合冲刺	综合层	规范词改写仿写回改	1.5h
90	01-23	周六	综合冲刺	综合层	规范词改写仿写回改	1.5h
91	01-24	周日	综合冲刺	综合层	规范词周测仿写回改	1.5h

遴选语言专项 13 周计划总表 · 每日 1.5 小时 · 共 91 天 / 136.5h
已移除：理论背诵 · 政策学习 · 案例分析题 · 生成于 2026-10-28