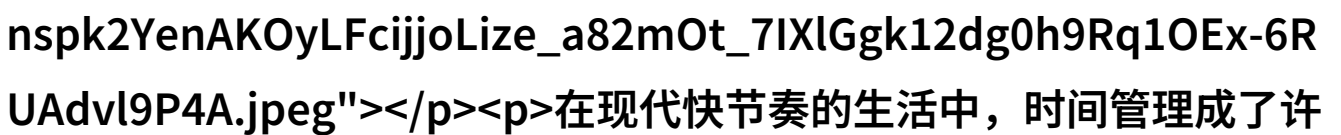
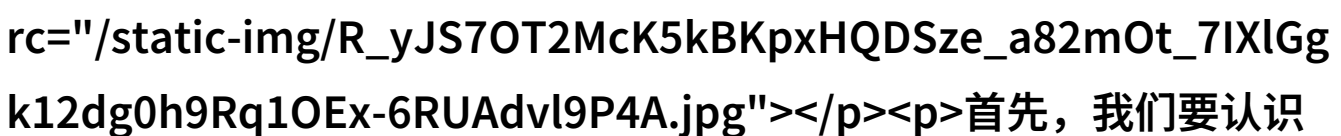


时间管理大师三十分钟让你桶个够的效率

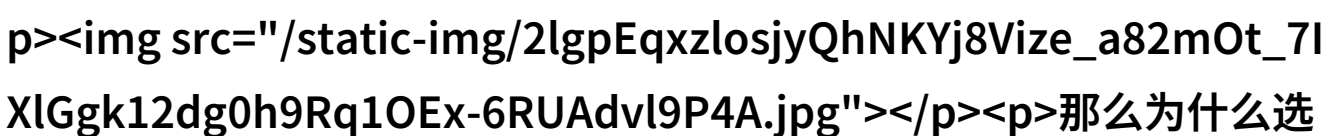
三十分钟让你桶个够的效率之旅

在现代快节奏的生活中，时间管理成了许多人头疼的问题。如何高效地利用有限的时间来完成工作和生活中的各种任务，是每个人都面临的一个挑战。今天，我们就来探讨一个简单而实用的方法——将三十分钟作为你的小周期，以此来帮助你更好地控制自己的时间，让你“桶个够”。

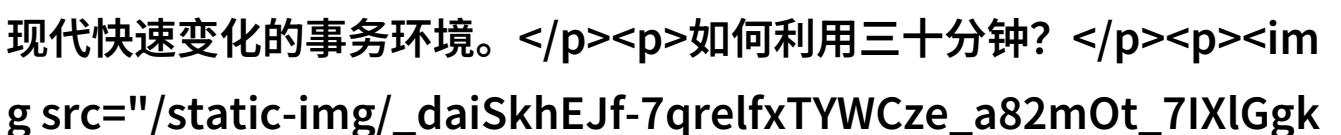
时间是宝贵的

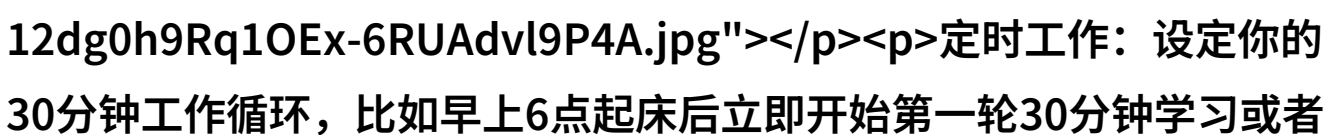
首先，我们要认识到时间是宝贵的资源。在我们的日常生活中，每一分每一秒都是不可复制、不可替代的。因此，合理规划和使用这些时刻，对于我们追求更高效、更有成果的人生至关重要。

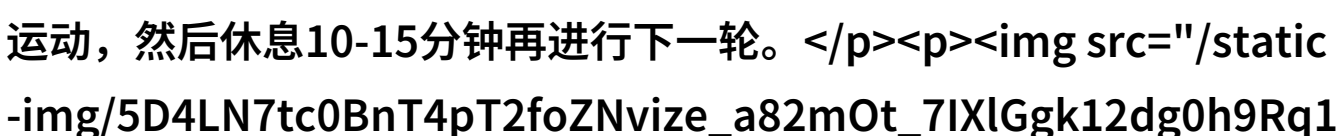
三十分钟：一个小周期

那么为什么选择三十分钟作为我们的小周期呢？这是因为这个数字既不是太短也不是太长，它给了我们足够的时间去集中精力完成一些具体的小任务，同时又不会让我们陷入深度思考或其他长期活动中，使得其间断性能够适应现代快速变化的事务环境。

如何利用三十分钟？

定时工作：设定你的30分钟工作循环，比如早上6点起床后立即开始第一轮30分钟学习或者运动，然后休息10-15分钟再进行下一轮。

减少拖延：当面对大型或复杂项目时，可以将其拆解为多个小任务，并在每次30分钟内专注于其中一个任务。

提高产出：对于需要大量注意力的活动，如编程、写作等，可以采用Pomodoro技术，即25分工作+5分休息，再重复这个过程

直到达到预定的目标。

增强自律：通过设定固定的30分钟规则，你可以培养出更加严格和持续性的自我约束能力。

桶个够：实现目标与满足需求

“桶个够”这句话来自于中文网络用语，意思是指物品数量充足或达到所需水平。在这里，我们把它应用到了时间管理上，用以形容那些成功按照计划安排好自己的每一天，每一小时，从而使自己感到非常满意和充实。这就是“桶个够”带来的正能量，它激励着人们不断优化自己的工作方式，提高效率，最终达成既定的目标。

结论：总结来说，“三十分钟让你桶个够”是一种有效的心态转变，它不仅仅是一个工具，更是一种生活态度。当你学会了如何利用这种方法，你会发现你不仅能够更好地控制自己的时间，而且还能从日常琐事中找到乐趣，这样做出的决策才真正属于“桶个够”。记住，不要只是停留在理论层面，而应该将这种理念融入实际行动中，让它成为推动自己向前迈进的一部分力量。

[下载本文pdf文件](/pdf/493601-时间管理大师三十分钟让你桶个够的效率之旅.pdf)