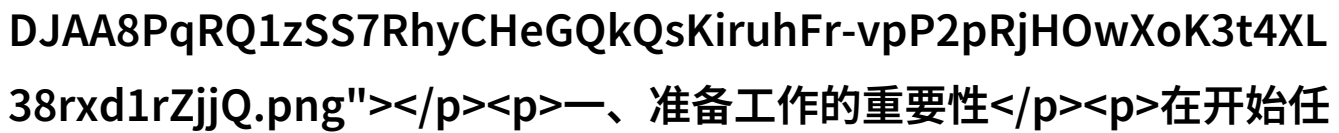
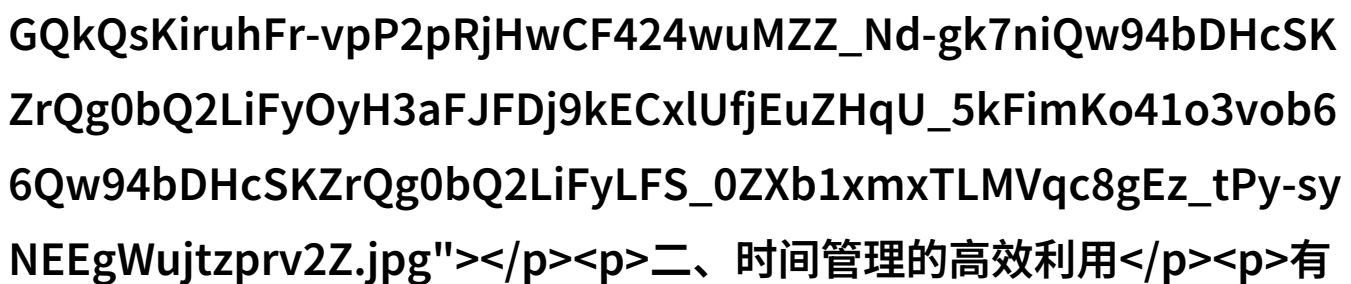


桶个够三十分钟的充足之旅

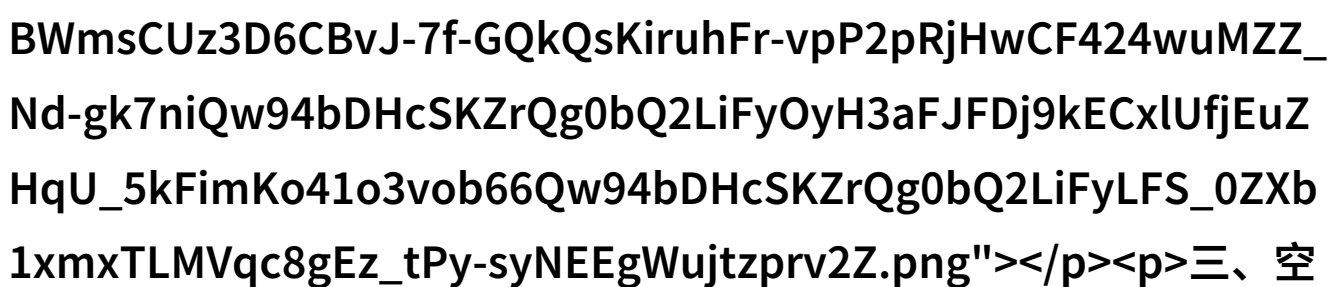
桶个够：三十分钟的充足之旅

一、准备工作的重要性

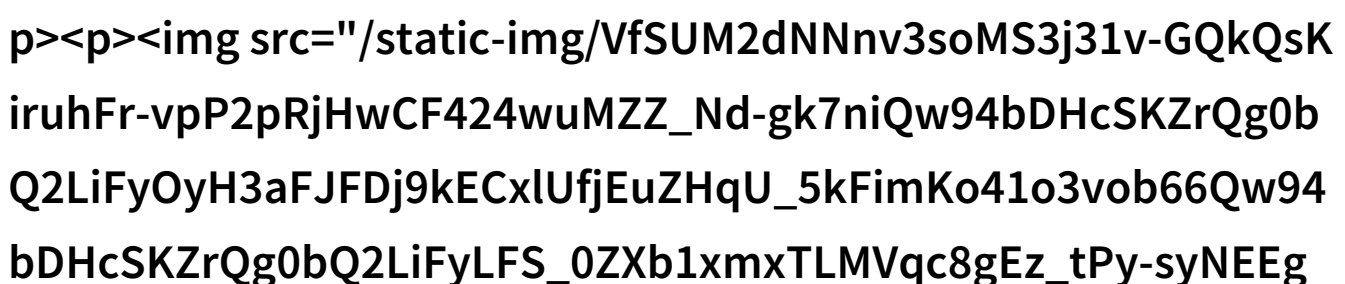
在开始任何活动之前，做好充分准备是非常关键的。三十分钟内让你桶个够，这不仅需要我们有一个清晰的计划，还要确保所有所需物品都已经准备齐全。

二、时间管理的高效利用

有效利用时间是实现目标必不可少的一环。在这短暂而紧张的三十分钟中，每一次选择和行动都应该旨在最终达到目的。学会合理安排自己的每一秒钟，才能确保“桶个够”。

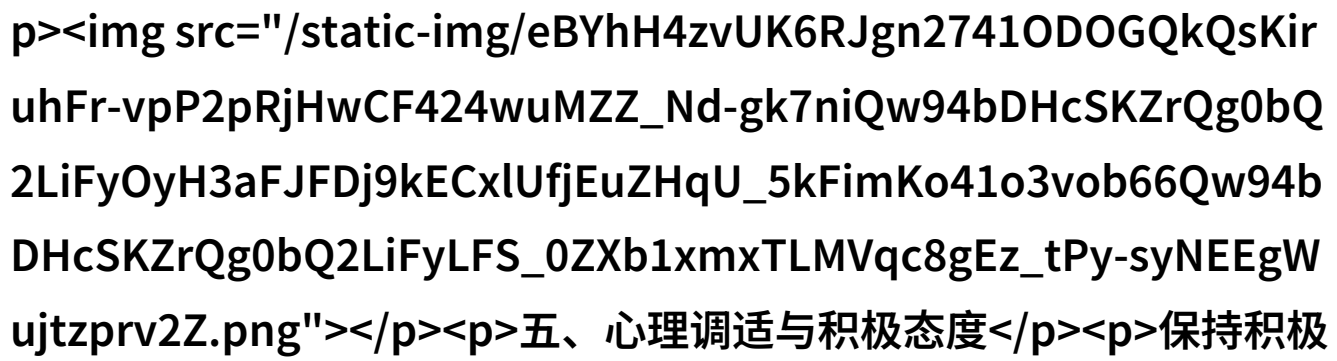
三、空间规划与布局

良好的空间布局对于提高效率至关重要。在有限的时空内，我们需要将各种物品按照使用频率或大小进行分类，并合理地摆放，以便于快速找到所需物品，同时避免重复寻找和浪费时间。

四、流程优化与节省精力

优化工作流程可以显著减少消耗的心智能量和体力。例如，在处理日常杂务时，可以预先设定好一些自动化程序，比如设置提醒器或者使用智能家居

设备等，以此来减轻我们的负担，让“桶个够”变得更加容易。



五、心理调适与积极态度

保持积极的心态对完成任务至关重要。当面临挑战或遇到困难时，不应气馁，而应调整心态，鼓励自己继续前进。这不仅能够增强我们的毅力，也能帮助我们更快地克服困难，最终达到“桶个够”的状态。

六、总结与反思

最后，我们应该对整个过程进行总结和反思，无论结果如何，都要从中学习经验，为下次做得更好。在这个循环中不断提升自己，即使是在短暂但密集的情境下，也能实现既定的目标，使得每一次“桶个够”成为一种成就感。

[下载本文pdf文件](/pdf/669435-桶个够三十分钟的充足之旅.pdf)