选择重要结果与可承担清单

Student Wyckoff · My Day · 2026-10-25

先选择今天最值得完成的一项结果，再在放得下时加入较小动作。有人用“1–3–5”作为提醒：一项大任务、三项中等任务、五项小任务，但它不是必须填满九行的规则。一项大任务可能已经占满可用时段。任务写成能观察的动作，例如“核对两个计算”，而不是“把一切弄清楚”。表格展示固定承诺之后的示例，不是需要照搬的工作量。先检查你的真实时间，再决定是否添加更多项目。

时间 / 时段	任务	完成标准
固定承诺之后	核对两个计算	找到并改正错误
下一个短时段	回复必要邮件	答复已发送给对方
预留空间	处理延误或收尾	剩余工作与下一步清楚

https://studentwyckoffshop.app/zh/blog/2026-10-25/realistic-daily-plan#daily-plan-template