记录实际时段与原因

日期: 2026-10-25

观察几个普通日子，记开始、结束、活动与结果。若能解释偏差，就把中断或等待与工作区分。下列虚构实际记录合计140分钟工作，外加相同30分钟间隔，因此实际窗口结束于11:50，比计划11:30晚20分钟。

保持分类与单位一致。这是个人学习记录，不是工资工时表或对他人的监控。延误任务仍可能有好结果；决定调整前先查原因。

工作	计划分钟	实际时段	实际分钟	观察
草稿	60	09:00-10:15	75	一个例子需要澄清
核对计算	30	10:30-10:50	20	备好的数据缩短了检查
引用与提交	30	11:05-11:50	45	一个引用需要纠正
工作合计	120		140	两边工作合计都不含间隔
我的记录				

用正确分母计算差异

工时偏差 = 实际工作分钟 - 计划工作分钟。此处140 - 120 = +20分钟。相对偏差 = 20 / 120 × 100 ≈ 16.7%。分母是计划工作时间，不是150分钟日程窗口。这里正值表示比计划多用时间，不是效率或质量评分。

20分钟检查对照30分钟估算，差为-10分钟，相对差约-33.3%。记录缩短原因，不要默认越快越好。计划工时为零时，百分比无定义：报告绝对差并修正估算。尤其范围变化时，必须比较相同口径。

来源

- Google Calendar Help: create an event
- Google Calendar Help: focus time and eligible accounts
- Aeon, Faber & Panaccio (2021): time-management meta-analysis
- Masicampo & Baumeister (2011): plans and unfinished goals
- Ghibellini & Meier (2025): interruption, recall and resumption
- Wendsche, Weigelt & Syrek (2026): unfinished work and off-job thoughts

---