在固定安排之后排出有边界的日程

日期: 2026-10-25

先列课程、会议、交通和共同责任。每个时间块需要开始、结束、具体结果和备好的材料，并保留转换时间。示例用一个空闲上午完成小报告；学生可改成复习或作业。教师要围绕真实课程安排，不能把这个上午照搬为空闲时间。

三个工作块合计120分钟，两个15分钟间隔再加30分钟，整个计划窗口为150分钟。不要把窗口中的每一分钟都算成产出时间。新请求出现时，决定它替代什么。

请在空白行填写自己的例子。

计划时间	工作	就绪标准
09:00-10:00	写报告草稿	已有原创回答与例子
10:00-10:15	转换 / 缓冲	下一行动材料已备好
10:15-10:45	核对计算	推理与合计已检查
10:45-11:00	转换 / 缓冲	记录未完成位置
11:00-11:30	核对引用并提交	链接可用且确认收到
我的时间块		

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