安排个人项目与共同家务

日期: 2026-10-25

固定承诺之后再放个人项目，而不是把它们叠在已有活动上。大型学习任务可以拆成几个可用时段。家务同样需要时间，采购不仅是勾选一项，还包括路程和选择。选出本周真正重要的一小部分共同工作，有容量时再增加可选事项。家庭总览不需要收录所有人的私人日记；记录协商过的时间和别人确实需要的信息即可。个人观察与感受可以继续保留在自己的笔记中。

请在空白行填写自己的例子。

安排个人项目与共同家务

1. 收集固定承诺和已经确认的可用时间。
2. 找出要求同一人同时出现在两个地方的冲突。
3. 为重要事项协商责任与备用方案。
4. 加入个人工作，同时保留未分配时段。

日期	承诺	额外工作	协商状态
周一	按课表学习 / 上班	准备周三材料	负责人已经确认
周三	约定的家庭活动	只安排较短个人任务	活动时间已核对
周末	一项选定的共同活动	个人空闲	范围已提前讨论

来源

- Australian National University - Time management and planners