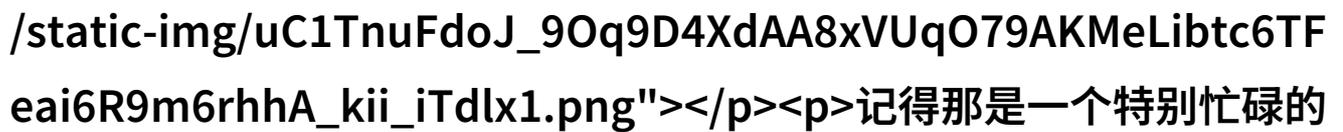


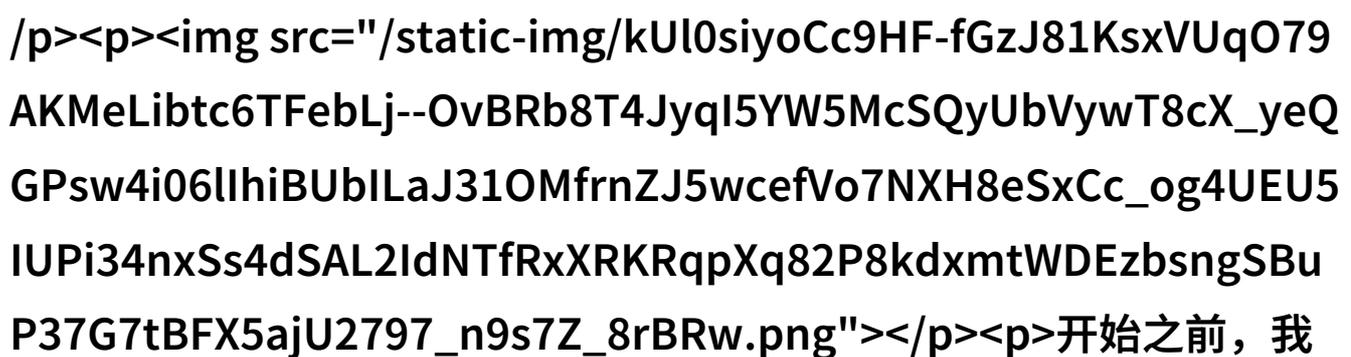
试看60分做受我是怎么在一天之内完成了

我是怎么在一天之内完成了所有的家务活儿？



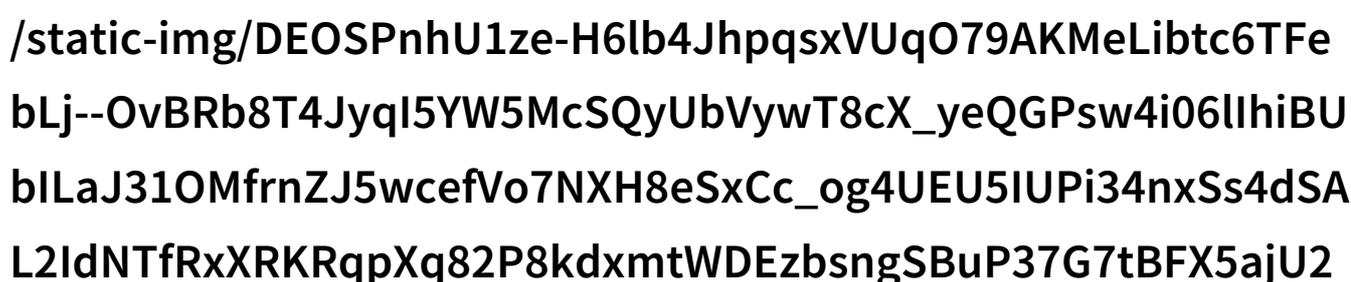
记得那是一个特别忙碌的一天，我早上六点钟就被闹钟吵醒，决定试看60分做受——也就是说，我要用最短的时间来完成所有需要做完的家务活。其实，这个挑战对我来说既是一种测试，也是一种训练。

首先，我列出了今天需要完成的清单：洗衣、烘干、打扫客厅和厨房，以及准备午餐。我给每项任务设定了一个时间限制，比如洗一批衣服要用20分钟，整理客厅则需要30分钟。这样子下来，一天就有好几次这样的“60分时速”挑战。



开始之前，我简单地规划了一下流程，把大件物品放在前面处理，因为它们通常花费更多的时间。而小事项，如擦窗户或整理书架，则可以在空闲时段快速搞定。我的计划很详细，每一步都考虑到了效率和节省时间。

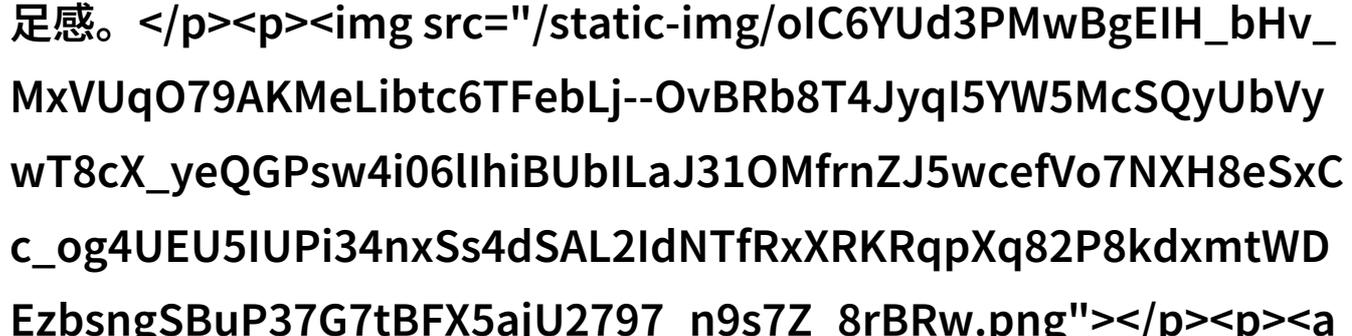
当真正开始工作的时候，我发现自己意外地非常专注。在紧张而又充实的一小时里，我的手脚都没有停过，每一次动作都是精确且高效。我甚至还学会了如何利用每一次等待（比如洗衣机或者烤箱）来进行其他活动，比如回复电子邮件或者简单地拉伸一下身体。



经过几个小时的努力，当最后一件事情也告一段落时，那种成就感简直难以言喻。我意识到，不仅仅是因

为我能够迅速完成这些琐碎的事务，更重要的是，在这个过程中我学到了如何更有效地管理自己的时间，并且认识到了生活中的很多小事实际上并不困难，只要我们愿意去尝试，就能变得更加自信和强大。

这次“试看60分做受”的体验，对我来说不仅是一场胜利，也是一次心灵上的旅行，让我明白了，无论面对多么繁重或似乎不可思议的事情，只要你相信自己，就一定能够克服一切障碍，用最短的时间获得满足感。



[下载本文pdf文件](/pdf/807644-试看60分做受我是怎么在一天之内完成了所有的家务活儿.pdf)