

□□□□-□□□□□ □□□□□□□□



□□□□ 30-□□□□□ □□□□□ □□□□□□

□□□□□ □□□□□□

如何有效利用时间



时间管理是成功的关键！本文将为您介绍如何有效利用时间，提高工作效率。

1. 制定明确的目标和计划
2. 优先处理重要任务
3. 避免时间浪费
4. 保持时间管理的灵活性



□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

-

55555

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□□□□ - □□□□ □□□□

000000 - 000000 0000 0000 000000 0000 0000 -- 000000, 00000000 00 00000 00

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

_____? _____, _____, _____

□□□□ - □□□□□ □□□□□□□□

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

-

55555

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

$\frac{1}{2} + \frac{1}{3} = \frac{5}{6}$

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□ □ □ □ - □ □ □ □ □ □ □ □

_____ - _____ _____ _____ _____ -- _____, _____ _____ _____ _____

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

 ? , ,

□ □ □ □ - □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

55555

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

?

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□ □ □ □ - □ □ □ □ □ □ □ □

_____ - _____
_____, _____

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□□

_____? _____, _____, _____

□□□□ - □□□□□ □□□□□□□□

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

55555

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□□□□ - □□□□ □□□□

000000 - 000000 0000 0000 000000 0000 0000 -- 000000, 00000000 00 00000 00

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

_____? _____, _____, _____

□□□□ - □□□□□ □□□□□□□□

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

-

55555

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

 -- , ?



$\frac{1}{2} + \frac{1}{3} = \frac{5}{6}$

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□ □ □ □ - □ □ □ □ □ □ □ □

_____ - _____ _____ _____ _____ -- _____, _____ _____ _____ _____

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

 ? , ,

□ □ □ □ - □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

55555

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

 --

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

?

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□□□□ - □□□□ □□□□

00000000 - 00000000 00000000 00000000 00000000 00000000 00000000 -- 00000000, 00000000 000 000000 00

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

 ? , ,

□ □ □ □ - □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□□□□ □□□□□□

□□□□-□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□ □□□□□□

□□□□□□ □□□□□□□□

□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ -- □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□, □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□?

□□□□□□ □□□□□□

□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□□? □□□□ □□□ □□□ □□

□□□□□□ □□□□□□ □□□□□

□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□?

□□□□□-□□□□□□ □□□□□

□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ -- □□□□□□□□, □□□□□□□□ □□□ □□□□□ □□

□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□

□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□, □□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□ — □□□□ '□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□ □□□□□'

□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□

□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□? □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□, □□□□□□□□, □□ □□□□□□□ □□□ □□□□□

□□□□ □□□□□□

□□□□-□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□ □□□□□□

□□□□□□ □□□□□□□□

□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ -- □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□, □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□?

□□□□□□ □□□□□□

□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□□? □□□□ □□□ □□□ □□

□□□□□□ □□□□□□ □□□□□

□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□?

□□□□□-□□□□□□ □□□□□

□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ -- □□□□□□□, □□□□□□□□ □□□ □□□□□ □□

□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□, □□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□ — □□□□ '□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□ □□□□□'

□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□

□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□? □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□, □□□□□□□□, □□ □□□□□□□ □□□ □□□□□

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ - □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□□□□□ _____

[illegible]

$\frac{1}{2} + \frac{1}{3} = \frac{5}{6}$

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]
$$\begin{array}{cccc} \square & \square & \square & \square \\ \hline \square & \square & \square & \square \end{array} = \begin{array}{cccc} \square & \square & \square & \square \\ \hline \square & \square & \square & \square \end{array} \begin{array}{cccc} \square & \square & \square & \square \\ \hline \square & \square & \square & \square \end{array}$$

000000 00000000 0000 000000 0000 0000 00000000 00000 0000 -- 000000, 00000000 000 00000 00

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

00000000 0000 0000 00000000 00000000 00000, 000 000 00000000 0000 — 0000 '000 0000000000000 000 00000'

□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□

[illegible]

□□□□ - □□□□ □□□□□□□□

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

-

□□□□□ _____

[illegible]

$\frac{1}{2} + \frac{1}{3} = \frac{5}{6}$

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]
$$\begin{array}{cccc} \square & \square & \square & \square \\ \hline \square & \square & \square & \square \end{array} = \begin{array}{cccc} \square & \square & \square & \square \\ \hline \square & \square & \square & \square \end{array} \begin{array}{cccc} \square & \square & \square & \square \\ \hline \square & \square & \square & \square \end{array}$$

000000 00000000 0000 000000 0000 0000 000000 00000 0000 -- 000000, 00000000 000 00000 00

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

00000000 0000 00000000 000000 00000, 000 000 00000000 0000 — 0000 '000 000000000000 000 00000'

□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□

[illegible]

□□□□ - □□□□ □□□□□□

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

55555

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

 ?

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□□□□ - □□□□ □□□□

000000 - 000000 0000 0000 000000 0000 0000 -- 000000, 00000000 00 00000 00

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

 ? , ,

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

-

55555

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

 -- , ?



$\frac{1}{2} + \frac{1}{3} = \frac{5}{6}$

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□ □ □ □ - □ □ □ □ □ □ □ □

_____ - _____ _____ _____ _____ -- _____, _____ _____ _____ _____

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

 ? , ,

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

-

□□□□□ _____

[illegible]

$\frac{1}{2} + \frac{1}{3} = \frac{5}{6}$

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]
$$\begin{array}{cccc} \square & \square & \square & \square \\ \hline \square & \square & \square & \square \end{array} = \begin{array}{cccc} \square & \square & \square & \square \\ \hline \square & \square & \square & \square \end{array} \begin{array}{cccc} \square & \square & \square & \square \\ \hline \square & \square & \square & \square \end{array}$$

000000 00000000 0000 000000 0000 0000 00000000 00000 0000 -- 000000, 00000000 000 00000 00

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

00000000 0000 00000000 000000 00000, 000 000 00000000 0000 — 0000 '000 000000000000 000 00000'

□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□

[illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

-

□□□□□ _____

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

 -- , ?



$\frac{1}{2} + \frac{1}{3} = \frac{5}{6}$

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□ □ □ □ - □ □ □ □ □ □ □ □

_____ - _____ _____ _____ _____ -- _____, _____ _____ _____ _____

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

 ? , ,

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

-

□□□□□ _____

[illegible]

$\frac{1}{2} + \frac{1}{3} = \frac{5}{6}$

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]
$$\begin{array}{cccc} \square & \square & \square & \square \\ \hline \square & \square & \square & \square \end{array} = \begin{array}{cccc} \square & \square & \square & \square \\ \hline \square & \square & \square & \square \end{array} \begin{array}{cccc} \square & \square & \square & \square \\ \hline \square & \square & \square & \square \end{array}$$

000000 00000000 0000 000000 0000 0000 000000 00000 0000 -- 000000, 00000000 000 00000 00

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

00000000 0000 00000000 000000 00000, 000 000 00000000 0000 — 0000 '000 000000000000 000 00000'

□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□

[illegible]

□□□□ - □□□□ □□□□□□□□

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

-

55555

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□□□□ - □□□□ □□□□

000000 - 000000 0000 0000 000000 0000 0000 -- 000000, 00000000 00 00000 00

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

_____? _____, _____, _____

□□□□ - □□□□□ □□□□□□□□

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

-

55555

Two rows of empty boxes for writing answers. Each row contains 12 boxes, with a gap between the 6th and 7th boxes in each row.

 -- , ?



$\frac{1}{2} + \frac{1}{3} = \frac{5}{6}$

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□ □ □ □ - □ □ □ □ □ □ □ □

_____ - _____ _____ _____ _____ -- _____, _____ _____ _____ _____ _____

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

 ? , ,

□ □ □ □ - □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

-

55555

Two rows of empty boxes for writing answers. Each row contains 12 boxes, with a gap between the 6th and 7th boxes in each row.

 -- , ?

$\frac{1}{2} + \frac{1}{3} = \frac{5}{6}$

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ - □ □ □ □ □ □ □ □

_____ - _____ _____ _____ _____ -- _____, _____ _____ _____ _____

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

 ? , ,

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

-

55555

Two rows of empty boxes for writing answers. Each row contains 12 boxes, with a gap between the 6th and 7th boxes in each row.

 -- , ?



$\frac{1}{2} + \frac{1}{3} = \frac{5}{6}$

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ - □ □ □ □ □ □ □ □

_____ - _____
_____, _____

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

 ? , ,

□ □ □ □ - □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

-

55555

Two rows of empty boxes for writing answers. Each row contains 12 boxes, with a gap between the 6th and 7th boxes in each row.

 -- , ?



$\frac{1}{2} + \frac{1}{3} = \frac{5}{6}$

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□ □ □ □ - □ □ □ □ □ □ □ □

_____ - _____ _____ _____ _____ -- _____, _____ _____ _____ _____

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

 ? , ,

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

55555

Two rows of empty boxes for writing answers. Each row contains 12 boxes, with a gap between the 6th and 7th boxes in each row.

 --

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□□□□ - □□□□ □□□□

000000 - 000000 0000 0000 000000 0000 0000 -- 000000, 00000000 00 00000 00

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

 ? , ,

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

-

55555

Two rows of empty boxes for writing answers. Each row contains 12 boxes, with a gap between the 6th and 7th boxes in each row.

[illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

?

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□□□□ - □□□□ □□□□

000000 - 000000 0000 0000 000000 0000 0000 -- 000000, 00000000 00 00000 00

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

_____? _____, _____, _____

□□□□ - □□□□ □□□□□□

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

-

55555

Two rows of empty boxes for writing answers. Each row contains 12 boxes, with a gap between the 6th and 7th boxes in each row.

[illegible][illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□ □ □ □ - □ □ □ □ □ □ □ □

_____ - _____ _____ _____ _____ -- _____, _____ _____ _____ _____

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

00000000, 000000000000000000000000 — 0000 '000 00000000000000 000 00000'

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

 ? , ,

□ □ □ □ - □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

-

55555

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

?

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□□□□ - □□□□ □□□□

_____ - _____
_____, _____

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

 ,

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

_____? _____, _____, _____

□□□□ - □□□□□ □□□□□□□□

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

55555

Two rows of empty boxes for writing answers. Each row contains 12 boxes, with a gap between the 6th and 7th boxes in each row.

 -- , ?



$\frac{1}{2} + \frac{1}{3} = \frac{5}{6}$

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□ □ □ □ - □ □ □ □ □ □ □ □

_____ - _____ _____ _____ _____ -- _____, _____ _____ _____ _____

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

 ? , ,

□ □ □ □ - □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

-

55555

Two rows of empty boxes for writing answers. Each row contains 12 boxes, with a gap between the 6th and 7th boxes in each row.

[illegible]

$\frac{1}{2} + \frac{1}{3} = \frac{5}{6}$

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□ □ □ □ - □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

 ? , ,

□ □ □ □ - □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

-

55555

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

$\frac{1}{2} + \frac{1}{3} = \frac{5}{6}$

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□ □ □ □ - □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

 ? , ,

□ □ □ □ - □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

-

55555

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

 -- , ?

[illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□ □ □ □ - □ □ □ □ □ □ □ □

_____ - _____ _____ _____ _____ -- _____, _____ _____ _____ _____

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

 ? , ,

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

-

55555

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

 -- , ?



$\frac{1}{2} + \frac{1}{3} = \frac{5}{6}$

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□ □ □ □ - □ □ □ □ □ □ □ □

_____ - _____
_____, _____

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

 ? , ,

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

55555

Two rows of empty boxes for writing answers. Each row contains 12 boxes, with a gap between the 6th and 7th boxes in each row.

[illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□□□□ - □□□□ □□□□

000000 - 000000 0000 0000 000000 0000 0000 -- 000000, 00000000 00 00000 00

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

_____? _____, _____, _____

□□□□ - □□□□□ □□□□□□□□