



分解功课和任务

当你的功课或者任务太大了和你感觉不知道应该从哪里开始，尝试把任务分解成几个小步。

写下每一步骤

考虑你的功课和任务能不能分成更小的题目或者任务。



考虑每一步要花多少时间

如果你感觉一步还是太大或者太难，你有可能需要把那已不再分别成更小的步。

在日程表上输入每一步！

如果你把每一步输入在日程表里，你更有可能把它们全部完成并把功课和人物完全做完。

