

# 用休息时间划分一天中的时间

学习如何利用一天中的休息时间来帮助您有效地重新集中注意力和养精蓄锐。这些简单的技巧将对您的一天产生积极影响。

1

查看您明天或未来一周的日程表



2

是否有任何间隙或自然而然的休息时间，可以让您重新集中注意力和养精蓄锐？



3

把您的休息时间写进您的日程表，以防止它们被占用



4

然后决定您在这段时间里要做什么。是起身活动一下，还是与同事联系并发一条短信？



5

请确保自己从休息时间中获益。它们可以短至 3 或 5 分钟，但仍然可以降低您的压力水平，为您的大脑充电。

