**用户手册**

**1. 简介**

番茄钟程序是一款帮助您管理时间和提高效率的工具。它基于番茄工作法，让您专注于任务并合理安排休息时间。本手册将指导您正确地使用番茄钟程序。

**2. 安装和启动**

2.1 安装程序

下载番茄钟程序安装包。

双击安装包，按照安装向导进行安装。

安装完成后，番茄钟程序将自动启动。

2.2 启动程序

在您的计算机上找到番茄钟程序的图标。

双击图标，番茄钟程序将启动。

**3. 创建和管理任务**

3.1 创建任务

在主界面上找到任务创建区域。

输入任务名称和任务类型。

可选择设置其他任务属性。

点击“创建任务”按钮，任务将被创建并显示在任务列表中。

3.2 设置任务属性

在任务列表中找到您想要设置属性的任务。

右键单击任务，选择“设置属性”。

在属性设置界面，输入属性名称和属性值。

点击“保存”按钮，属性将被更新。

3.3 删除任务

在任务列表中找到您想要删除的任务。

右键单击任务，选择“删除任务”。

确认删除操作。

**4. 使用番茄钟**

4.1 启动计时器

在任务列表中找到您想要开始的任务。

右键单击任务，选择“开始任务”。

计时器将开始倒计时。

4.2 暂停计时器

在任务列表中找到正在进行的任务。

右键单击任务，选择“暂停任务”。

计时器将暂停倒计时。

4.3 继续计时器

在任务列表中找到已暂停的任务。

右键单击任务，选择“继续任务”。

计时器将继续倒计时。

4.4 重置计时器

在任务列表中找到已暂停的任务。

右键单击任务，选择“重置任务”。

计时器将重置为初始状态。

**5. 查看统计信息**

5.1 打开统计界面

在主界面上找到统计图标。

点击统计图标，统计界面将打开。

5.2 查看番茄数量

在统计界面上，可以查看历史番茄数量。

点击不同日期，相应日期的番茄数量将显示。

**6. 获得成就勋章**

6.1 查看成就勋章

在主界面上找到成就图标。

点击成就图标，成就界面将打开。

可以查看已获得的成就勋章和相应的番茄数量。

6.2 激励个人使用

根据您获得的番茄数量，系统将自动颁发相应的成就勋章。

成就勋章旨在激励您更好地使用番茄钟程序。