## 番茄钟使用情况调查

卷首语：本问卷所指的“番茄钟”指：预先设定一个时间（如25分钟），在该时间内，您将专注于某项事务（如工作、学习），中途不允许做任何与该任务无关的事，直到时间结束。  
本问卷为匿名问卷，您只需根据日常学习工作中的情况回答问题即可。

1.您的年龄是：

A.18岁以下

B.18-25岁

C.26-35岁

D.36-45岁

E.45岁以上

2 您的职业是：

A.学生

B.白领

C.自由职业者

D.其他

3.您觉得自己的自律水平如何？\*

A.很自律

B.比较自律

C.一般

D.需要提高

4.您知道并使用过“番茄钟”类APP吗？\*

A.不知道

B.知道但没使用过

C.知道且使用过

5.您使用过哪些“番茄钟”APP？\*[多选题]

A.手机内置闹钟

B.Forest 专注森林

C.番茄土豆

D.番茄 ToDo

E.其他\_\_\_\_\_\*

6.您觉得会吸引您的“番茄钟”APP除了基本的“番茄计时”功能外，还有哪些额外的功能？\*[多选题]

A.专注记录

B.使用情况统计

C.奖励机制

D.环境音播放

E.待办清单

F.自习室（好友伴学）

G.日程表

H.报告生成

I.自定义番茄时长

J. 其他\_\_\_\_\_\*

7.您主要在什么场景下使用番茄钟应用？

A．家里

B.自习室

C．咖啡馆

D.办公室

8.使用番茄钟的主要目的是什么？

A.提高工作效率

B.集中注意力

C.管理时间

9.您更倾向于使用有声音提示还是静默模式的番茄钟应用？

A.铃声(白噪音等)

B.震动

C.静默

10．您对于番茄钟应用的界面设计有什么偏好？

A.简洁

B.色彩明亮

C.功能多样

11. 您对番茄钟工作法或应用有什么其他的建议或者想法？（选填）