

#理论实践 时间分配

时间划分

时间在流逝，学习与辩证也会不断变化；
长久地维持两者的共存，才能延续意义。

学习辩证与时间之间要协调；
学习与辩证的过程要在时间上规划，
要从确定时间开始。

在学习与辩证中已知的，可以确定时间的活动是工程，也就是在实物上完成配置，达到目标。

时间的规划离不开工程，工程却离不开先前的学习和理论辩证。
如果说前者是按部就班，那么后者则是将时间投入未知的冒险。

冒险本身无法规划；
但如果把工程外的时间全部解放出来，交给学习和理论辩证；
那么这一段冒险时光就可以通过高效的达目标间接地规划。

工程重在结束，冒险时光重在开始；
把握工程到自由时光的交界点是成功管理时间的关键。
因此对工程而言，提早结束远远优于推迟结束。
与之对应的，只要有条件，工程也可以提早开始。

考虑吃饭

人要准时补充营养，
才能维持各个功能运作；
而在现阶段，
简便地依靠液体的营养剂并不能持续完成这样的需求。

因此，准时吃饭，多样进食是对人不能摆脱肉体制约，这一知识辩证的结果。

吃饭需要，冒险时光也不可或缺；
工程按时结束，吃饭按时开始；
吃饭与冒险彼此交叠不谋而合。

而如果条件允许；
让自由享受地探索食物的冒险，开启这段时光带来选择的可能，
那两者结合便是不二之选。

睡觉与清洁

除了吃饭外，

睡眠与清洁也是生理必不可少的。

但相较于吃饭的多样变化，
它们是一成不变的。

毫无疑问，它们是固定的工程。

规则

确定吃饭时间，正餐饭后是确定的自由学习的时间；

确定睡眠时间，睡眠过后是自由的时光；

除了学习确认工程所需的命名空间以外，在冒险时光辩证细化目标，制定小目标，工程与冒险时光首尾相接。

问题：目标缺失的时候不习惯维持饭点

情况一：只有自由学习

解决：在自由时光学习后期把握任意接续工程，将其细化成小目标并记录；在没有真正目标的时候提取至少一个小目标。

情况二：接受反馈，情绪化

解决：先通过模块化解情绪本身。命名空间到位才能上马工程；工程所需，却迟迟不能开始，表示仍需优先「攻关」

— 如 番茄闹钟

问题：条件限制用餐

情况一：受影响时，学习与工程的关系被固定，自由时光依附于目标而变得不自由

吃饭时间没完成工程时（赶工/工程时间不足）临时以代餐取代正餐；顺利时真正的自由时光适当延后，如-下午茶

但若被引导却持续无法细化小目标，无限拖延工程，陷入被动，那就必须放空，放弃工程，通过模块化解情绪本身。

情况二：场所限制

发挥随处开始享受自由时光的想象力，可借助工具区隔自由时光

— 如 forest

例子

- 上课
 - 准时上课是目标，上课内容是「向专家学习」的自由时光
- 看材料
 - 了解表格是工程，看文章是自由时光
- 输出
 - 想怎么弄是自由时光，直接记录是工程