**合理安排课余生活**

1.如何高效地完成学习任务，为课余生活增加自由支配的时间呢？

 做好任务排序、时间预估、计时提示，能够更好的利用时间，从而提高做事的效率。相同的学习任务，不同人的用时相差很大，不会合理使用时间就是主要原因之一。你可以问一问身边的同学、父母或者老师，了解高效完成任务的方法，尝试一下看一看有没有改善，找到适合自己的方法吧！

2.如何保证计划的完成度呢？

 自我控制与他人监督可以帮助自己更好的完成计划。设计与计划配套的奖励（或惩罚）协议；利用每日打卡记录进度；与朋友组成小组相互监督等等，你还可以搜集更多方法或者工具。除了这些方法外，最重要的还是自己的坚持不懈。为课余生活计划设计一个监督机制，帮助自己更好的落实计划吧！