二十分鐘速記

先用便利貼或印出這一頁。設好計時器。每段結束就往下做，等待處理的物件只留在同一個盒子裡。

00–03 **決定下一件事**
寫下明天坐在這裡要先做的動作，例如讀一頁、裁一張或回一封信。

03–09 **清出工作區**
把手能舒適到達的區域留給下一件事。先把不確定要放哪的物件集中。

09–15 **送物件到下一站**
常用的留下，待處理的放盒，別處的拿走。紙本及電子物件都可用一句話安排下一步。

15–20 **做一次開工演練**
離桌後再坐回來，實際開始第一個動作。把擋路的物件移掉，只為待處理盒留下下一次處理時間。

我要在這張桌上先做的事

能在一分鐘內開始嗎？

待處理盒的下次時間

可自行列印並重複使用。保留作者署名，勿轉售原檔。

二十分钟速记

先用便签或打印这一页。设好计时器。每段结束就往下做，等待处理的物品只留在同一个盒子里。

00–03 **决定下一件事**

写下明天坐在这里要先做的动作，例如读一页、裁一张或回一封信。

03–09 **清出工作区**

把手能舒适到达的区域留给下一件事。先把不确定要放哪的物品集中。

09–15 **送物品到下一站**

常用的留下，待处理的放盒，别处的拿走。纸本和电子物品都可用一句话安排下一步。

15–20 **做一次开工演练**

离桌后再坐回来，实际开始第一个动作。把挡路的物品移掉，只为待处理盒留下下一次处理时间。

我要在这张桌上先做的事

能在一分钟内开始吗？

待处理盒的下次时间

可自行打印并重复使用。保留作者署名，请勿转售原文件。

The twenty-minute field sheet

Print this page or use a slip of paper. Set a timer and move on when each segment ends. Keep every undecided item in the same box.

00–03

Name the next action

Write the action you want to start when you next sit here: read one page, cut one sheet or answer one letter.

03–09

Clear a working patch

Reserve the area within comfortable reach for that action. Gather objects with no obvious home into one place.

09–15

Route the objects

Keep the things you use soon, box pending items, and return the rest. Give each paper or digital task an explicit next action.

15–20

Rehearse starting

Leave the desk, sit back down and start the first action. Move anything still in your way and set a time to clear the pending box.

The first thing I will do here

Could I start in under a minute?

The next time I will clear the pending box

Personal printing and repeat use are welcome. Keep the credit and do not resell the source files.