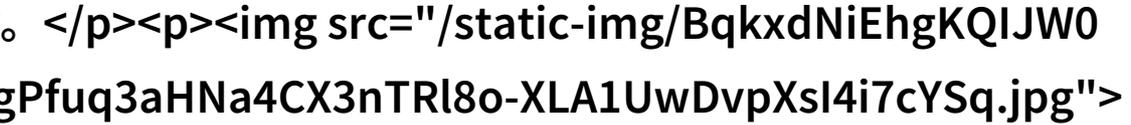


双茎共进探索同时进入的极致体验

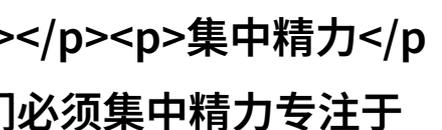
在我们生活的方方面面，都可能遇到需要同时进行两个或多个任务的情况，这时候如何高效地处理，才能达到最佳效果？以下是对此问题的一些探讨。



协调管理
在工作和生活中，我们常常需要处理多重任务。这种情况下，关键在于如何有效地协调管理。首先，要明确每项任务的优先级，然后合理安排时间表，以便能够顺利完成各项工作。此外，还要学会将不同类型的任务分开处理，比如使用不同的工具或环境来提高效率。



集中精力
当两根茎同时进去爽不时，通常意味着我们必须集中精力专注于当前正在进行的事务。这就要求我们具备较强的心理耐受能力，不被周围干扰所影响。在实际操作中，可以通过设定目标、制定计划以及实行分工等方法来提升专注度。

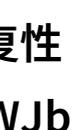


技术辅助
随着科技的发展，我们有了许多可以帮助我们更好地管理和执行多重任务的工具和应用。例如，一些项目管理软件可以帮助我们跟踪并优化我们的工作流程；而一些自动化工具则能减少重复性劳动，从而节省时间。

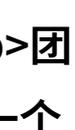




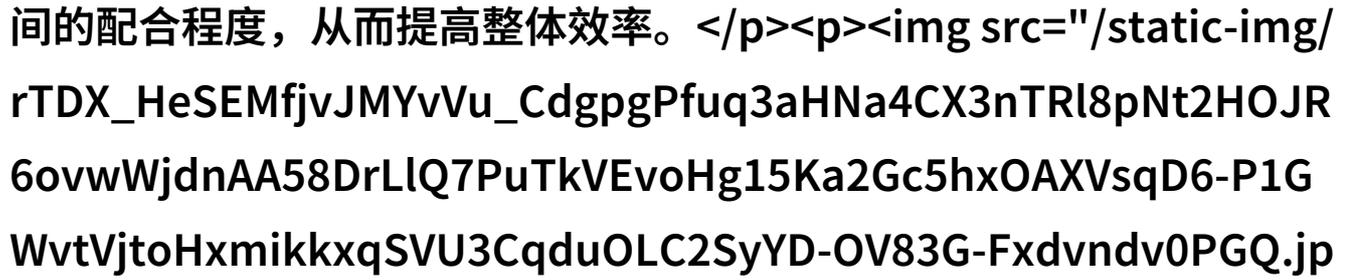
团队合作
在某些情况下，我们可能需要与他人合作共同完成一个







项目。在这样的情况下，良好的沟通和协作机制至关重要。通过清晰传达信息、建立信任以及灵活调整策略等方式，可以有效提升团队成员之间的配合程度，从而提高整体效率。



自我反思与学习

每当完成一项大型或者复杂的事务后，对其过程进行深入分析总结，可以帮助我们识别出哪些做得好，哪些地方还有待改进。此外，不断学习新的技能和方法也是保持竞争力的关键之一。

心理准备与应对策略

面对压力巨大的同时执行多项任务时，最终还是要靠个人的心理素质来支撑。一种有效的心理应对策略是学会放松自己，当感觉到紧张或焦虑时，用深呼吸、冥想等方式缓解情绪，并重新聚焦于眼前的挑战上。

[下载本文pdf文件](/pdf/360916-双茎共进探索同时进入的极致体验.pdf)