买时间清单

对应练习：**509 买时间而非买东西**

T3 盘点排序表 · 买时间 | 先算小时，再算钱，只外包一件

姓名：_____ 日期：_____

怎么用：先算小时，再算钱。多数人算完会吃惊：家务 + 通勤每周可能是 20 小时，等于每月 3 天多。**只挑一件外包**，别一次全改。关键是最后一步——**省下来的时间要用到高价值的事上**，如果省了 2 小时又刷了 2 小时手机，等于没省。

家务 / 消耗 纯粹耗时间、没有享受的	**每周小时**	**有多讨厌** 1–5	**能否外包**	**外包成本** 元 / 周	**换回来的时间，我用在哪**

常见的可外包项（价格按你所在城市填）： 打扫 钟点工约 100–200 元/次　做饭 半成品菜 / 请阿姨每周做一次　洗碗 洗碗机　跑腿 跑腿 App　通勤 能打车就打车

算完先别急着省那 100 块——问一句"这 2 小时换回来，我能用来做什么"。

先外包一件

合计每周被占 _____ 小时（≈ 每月 _____ 天）

我决定先外包：_____

每周花 _____ 元，换回 _____ 小时

一个月后回看

☐ 还在用　☐ 停了，原因是 _____

省下的时间真的用在 _____ 了吗？

☐ 是　☐ 又刷手机吃掉了