

不再拖拉



[不再拖拉_下载链接1_](#)

著者:林恩·莱夫利

出版者:中信出版社

出版时间:2002-9-1

装帧:平装

isbn:9787800734939

身为现代人，你是否在节奏的现代生活中感受到了巨大的压力？你是否感到社会和人打交道成了一种负担？当你为莫名的烦恼、焦虑、恐惧和空虚所苦时，你是否意识到自己已成了一个现代文明病的受害者？假如这些蚕食你精神健康的心理痼疾逐渐发展成你成功路上的绊脚石，它们就不仅仅是一些无足轻重的小问题了。请以积极、负责的心态去正视它们，以科学的方法去战胜、超越它们！

作者介绍:

林恩·莱夫利

林恩·莱夫利是一位广受欢迎的演说家，撰写过很多作品，内容涉及克服拖拉、选择职业场所和清晰思考的技巧等。她是《管理过剩信息》的作者，还是美国先锋声纳公司的共同创始人。该公司曾因出口业绩受到小企业管理局和前总统布什的赞誉。

目录: 序言

第一部分 拖拉

第一章 你是个拖拉的人吗

第二章 不再拖拉

第三章 你为什么拖拉

- 第四章 成功意味着冒险
- 第五章 克服惰性：初始者的工作表
- 第二部分 解决问题
- 第六章 决断
- 第七章 检查什么是已知的
- 第八章 步入未来
- 第九章 克服细节问题
- 第十章 采取行动
- 第十一章 评估结果
- 第十二章 享受成功，或总结教训，继续前行
- 第十三章 结束语
- • • • • [\(收起\)](#)

[不再拖拉_下载链接1_](#)

标签

自我管理

拖拉

时间管理

拖延症解决之道

心理学

个人管理

不再拖拉

自我完善

评论

太多条条 对我实践意义不大

看了一遍，看到最后一页，前面的全忘光了。

你没有行动起来的原因是你还不清楚该做什么；拖拉会使你的精神陷入疲惫错过一个机会；

REsolve

虽然不是新书，但真的让我改变

就是分的好多条 不能都记得 但是有的话真的对我受用 比如不知道怎么做 先做什么时候选择不了 就选择那个对你利益最大 回报最高的。== 我选择强迫症 有点用吧==

感觉一般般吧，有点用，不过其实要靠自己！

[不再拖拉_下载链接1](#)

书评

又一本讲拖拉的书，没有《拖延心理学》写得好。你知道该怎么做吗？知道还是不知道？如果知道，那你就是拖拉，因为你知道刻怎样做而不去做。你面对的挑战就是怎样变得不拖拉。不过这本书介绍的让你立即采取行动的决断系统，到是可以学习一下
这七步包括： 决定(Resolve)一件...

[不再拖拉_下载链接1](#)