

拖延症的自我疗法：七周扫除拖延症



[拖延症的自我疗法：七周扫除拖延症 下载链接1](#)

著者:牧彤

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2014-9

装帧:平装

isbn:9787115369574

拖延是生命的窃贼，它会在不知不觉中盗走我们的热情、机会，消磨我们的斗志，让我们的生活在原地打转儿。《拖延症的自我疗法——七周扫除拖延症》针对拖延症这一问题，通过选取贴近我们日常生活的素材，以质朴、活泼的方式来分析原因并提出解决办法，从而帮助读者从实际情况出发，对工作中的拖延情况进行分析，找出解决对策，以利于读者自我治疗拖延症，合理规划和利用时间，成为时间的管理者，最终扫除拖延症。

《拖延症的自我疗法——七周扫除拖延症》适合希望摆脱拖延习惯、改变自身现状、提高时间利用率、提高行动力的各年龄段的读者阅读。

作者介绍:

牧彤，曾用笔名静涛，致力于成功学和心理学方面的研究，出版过多部心理学和成功学著作，倡导“不断完善自我，实现个人价值”。随看随用的心理学系列、没有任何借口系列等多部作品广受读者好评。

目录: 前传 拖延的真相：在日复一日中迷失自我

拖延你好，成功再见

拖延让事情陷入一团糟，麻烦也只会越来越大

为什么拖延者最害怕的是改变

谁偷走了你的时间

不要被自己“套牢”，改变固有的生活模式

第一周 环境影响心情，隔离导致拖延的外部环境

困惑1：先接个电话，又处理点杂事，怎么就到下班时间了

攻略1：让无序电话有序化

攻略2：只做该做的事情

攻略3：文件分类管理，需要哪个拿哪个

攻略4：该拒绝的时候果断说“不”

困惑2：一件事来来回回地折腾，事情越积压越多怎么办

攻略1：问题到此为止，不要总是希望别人替你解决

攻略2：任何工作都不是分外的

· · · · · (收起)

[拖延症的自我疗法：七周扫除拖延症](#) [下载链接1](#)

标签

拖延症

个人管理

自我管理

拖延

微信读书

心理

评论

套话，没什么新东西。

还在用比尔盖茨和富兰克林的例子……全文小熙说、小罗说，真是令人尴尬的一本书。本来光看标题已经可以领略精华，无奈标题的借鉴价值也不大，不推荐阅读。

全是大而空，没有任何实际的方法，全书沿用编的两位主人公的故事来讲道理，穿插别的事例，然而前后的逻辑性和上下文的联系很淡，处理的非常尴尬。全书我觉得有用的句子就两句，也不知道是不是原创：“凡事三思而后行并不是要求人们过于理智，而是要求人们不要过于轻率。”“三思只是思考适度，而不是无度。”

道理我都懂系列

#書友集记录# @書友集

篇幅挺长，废话不少，方法大杂烩，串个主人公≠完整。提高效率不该看这本，感觉作者就是在交稿前一天疯狂复制粘贴出这玩意的。

启发了我从根本上重视时间

方法归方法，能用起来才好

1. 隔离导致拖延的外部环境 只做该做的事 该拒绝的时候果断说不
2. 写出有切实意义的目标 目标不要假大空 盯住目标行动 分解到每天
我是谁我在这里干什么 我的目标是什么 要有终极目标 3. 列举实现步骤
周计划平衡工作和休息 制定月计划和年计划 4. 在高峰期全身心做一件事 轻重缓急分类
舍弃不重要的 面对困难拿出勇气 5. 消灭借口 不找借口 咬牙坚持
爱找借口和投机取巧是对人生的拖延 6. 每天比别人多做一点点
7. 知道自己在做什么和为什么这么做

[拖延症的自我疗法：七周扫除拖延症](#) [下载链接1](#)

书评

[拖延症的自我疗法：七周扫除拖延症](#) [下载链接1](#)