

拖延症的自我疗法：七周扫除拖延症



[拖延症自我疗法：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.在高效期全身心做一件事 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

[拖延症自我疗法：七周扫除拖延症_下载链接1](#)

书评

[拖延症自我疗法：七周扫除拖延症_下载链接1](#)