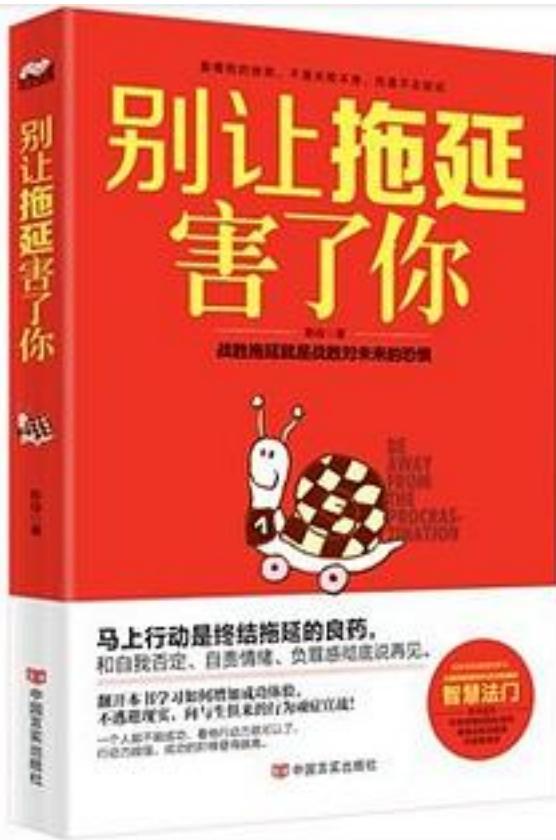


别让拖延害了你



[别让拖延害了你 下载链接1](#)

著者:陈佳

出版者:中国言实出版社

出版时间:2014-11

装帧:平装

isbn:9787517108641

本书详解拖延症基本类型和表现症状，在揭开拖延真相面纱的同时，帮你揪出让人变成“拖拉斯基”的真凶。结合我们身边的生活案例和心理研究成果，对困扰你的拖延症问题进行一次科学、全面的趣味剖析，为你提供抗击惰性、处理压力、管理时间等一系列的“战拖”方案，帮助你有效克服拖延问题，让你从清晨的第一缕阳光开始，迎来一个全新的自己。

作者介绍:

目录: 第一章 注意，你是不是严重的拖延症患者
第二章 揭开真相，拖延到底伤你有多深
第三章 揪出“真凶”，是谁让你变成了“拖拉斯基”
第四章 战拖有术，从抗击惰性入手
第五章 与一万个理由格斗，跟上千个借口说BYE-BYE
第六章 让完美主义见鬼去吧
第七章 管理你的时间 终结拖延恶习
第八章 立即行动，不行动就永远没有改变
第九章 有目标的人，做事不拖延。
· · · · · (收起)

[别让拖延害了你](#) [下载链接1](#)

标签

拖延症

心理

时间管理

个人管理

评论

里面的内容不知道都是从哪东拼西凑的过来的

还是有启发吧

这本书确实不够5星资格，但对于我当前的情况实在太有用，拉了我一把，所以给个5星。
。

乱七八糟的 可读性差 东拼西凑感

有点鸡汤的味道，不过也算是对平时爱拖延喜欢逃避的我有激励作用的。断断续续看完也花了不少时间，但是自身习惯也有所变化，坚持吧。

[别让拖延害了你](#) [下载链接1](#)

书评

读这本书，受益非浅，感觉是一本非常不错的书。此书从认识拖延症，分析拖延症的成因，到如何让自己克服拖延症，写得深入浅出，对拖延症的克服、治愈有很大帮助。当然，好方法只是其次，关键还是有了好方法，还要有改正拖延的信心和决心，并努力坚持，才有收获。

[别让拖延害了你](#) [下载链接1](#)