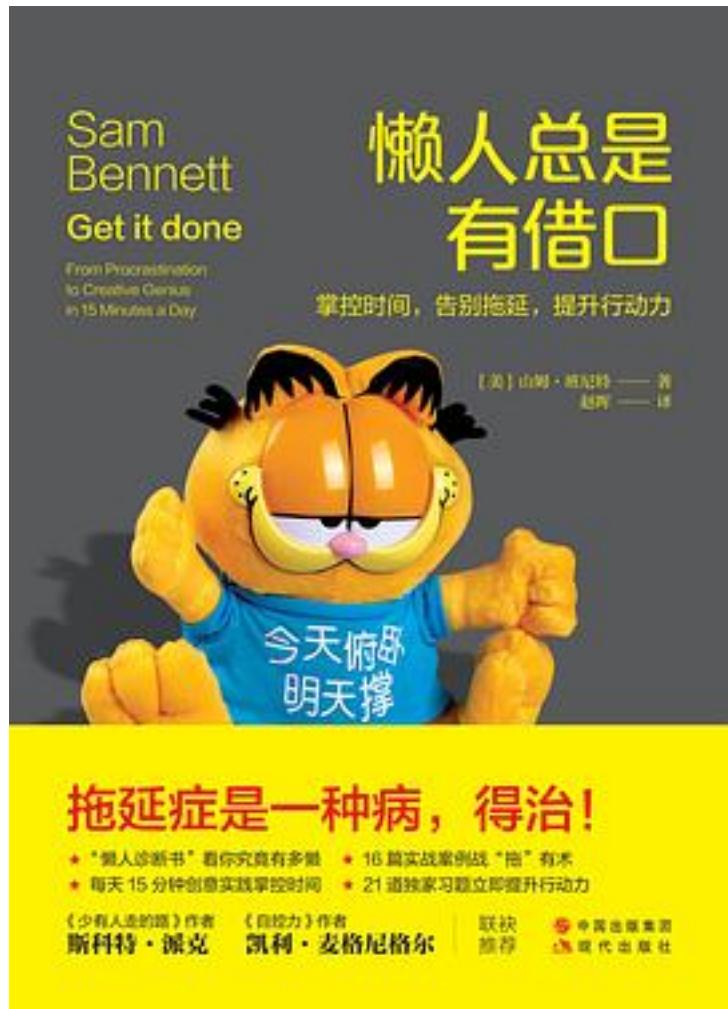


# 懒人总是有借口



[懒人总是有借口 下载链接1](#)

著者:[美] 山姆·班尼特

出版者:现代出版社

出版时间:2015-10

装帧:平装

isbn:9787514340723

本书拥有一套简单的提升效率工具和时间管理法则。它将带你走出规划和执行工作中的

泥沼，告别拖延症，提升行动力，让事情井井有条。

同时，你将会学到如何获取更加旺盛的精力，从而让你的心态更加轻松自如，完成工作事半功倍。既高效地处理工作中的事务，又可以享受到生活的乐趣。

本书内的多项练习，意在让我们驻足、观察、醒悟，并在此过程中改进自我。时间不再是绷紧的弦，反而变成同盟战友，帮我们将100%的心智专注于当下。你将微笑告别拖延，无需再找任何借口。

作者介绍：

山姆·班尼特，美国好莱坞的著名主持人和畅销书作家，通过主持全美广受欢迎的综艺脱口秀节目以及这本《懒人总是有借口》，已经帮助万千人变得更有效率，并让他们在自己的工作学习中发挥了更大的潜能。

山姆·班尼特针对拖延症者的艺术创作包罗万象，形式丰富。有广为传唱，内容为“懒人糟糕的一天”的流行乐，有告诫大家拖延症的危害和改善方法的晚间脱口秀节目，还建立了与读者、观众互动的网站，且备受关注。

目录：  
导言

Part 1 预先决策，选择开始目标	
第1章 拖延是持久的渴望	3
第2章 你渴望什么？找到自己想做的事	10
第3章 欲善其事，必利其器	25
第4章 克服完美主义	47
第5章 如何列优先清单	62
插曲一 为有才能者祈祷	68
Part 2 即刻开始行动，让想法变成现实	
第6章 你有多少才艺	75
第7章 相信自己的天赋	84
第8章 没有钱是万万不行的	101
第9章 时间从哪儿来	118
第10章 创造舒适的工作环境	130
插曲二 不堪重负者的颂歌	149
Part 3 科学使用意志力，将行动一以贯之	
第11章 你真的知道自己的内心吗	155
第12章 走自己的路，让别人去说	170
第13章 如何让自己走到终点	188
第14章 大胆展示成果	192
第15章 让努力再飞一会	200
第16章 怕失败，不可耻	210
插曲三 为一线希望祈祷	212
致谢	216
"	
· · · · · (收起)	

[懒人总是有借口](#) [下载链接1](#)

## 标签

我想读这本书

好书，值得一读

时间管理

自我修炼

励志

正能量

成长

拖延症

## 评论

标题书~~方法太多并不是什么好事

---

标题言过其实，实际可操作内容少。

---

分数有点虚高了，实用性并不大，同类型的书内容差不多。

---

156页之后全是廉价鸡汤，免读。前面克服拖延的方法姑且看起来有鼻子有眼。

本书拥有一套简单的提升效率工具和时间管理法则。它将带你走出规划和执行工作中的泥沼，告别拖延症，提升行动力，让事情井井有条。

时间管理的书，内容基本差不多，加点鸡汤和借鉴

[懒人总是有借口 下载链接1](#)

## 书评

其实如果不是迫于编辑的压力，我是不会看这本书的。我始终认为，一个人的努力与否并不是一本书就能轻松解决的。尤其是对于如今肆虐横行的拖延症来说，一本号称“解决拖延症”的书就像是后悔药一样，除了自我安慰并不会有什么实质性的用处。我想这大概又是一本鸡汤书。对...

“重要的不是：你付出多少努力，做了多少牺牲，心态多么积极。重要的是现实。而现实说：这是可能的。所以，你为可能而努力。不论白天黑夜。不论风雨，受阻，大声咒骂，还是“不要再有下次”。你不再痛哭，因为你内心笃定。不再一看到希望就欣喜。你已经到了这里。”每个人都...

最开始看到这本书，以为它是专门针对创作者的拖延症而写，觉得肯定不适合自己看，但是后来发现拖延症对于所有人来说都差不多，根本就不分你是否是创作者，因为我们所面对的是一样的处境，因为我们都想要取得事业上的进步，想要生活上更加轻松有条理，想要克服那些懒惰的情绪。...

拖延者的五大借口：没有自信，我太忙，顽固，压力，受害者心态，每一个都深深的戳中我心，每一个都曾作为我拖延的借口出现过。我还曾分析，即便知道这是借口，我还是要这样做，为的是自己能心安理得一些，不然的话自责难过、寝食难安，无法继续正常生活，我所做的只是动物本能...

文/绮心

生活中总会出现本该立马解决的事情被我们一拖再拖这样的现象，之后我们又在内心责

备自己多遍，暗下决心以后一定不要再拖延。能提早完成的事情就先积极开始去做，然而我们只是这样想想而已，最后依然屡教不改。  
山姆·班尼特，美国好莱坞的著名主持人和...

---

金秋十月，小长假结束后，无论工作还是生活都不在状态。就连看书都变得不积极，每天睡前一想到长长的to do list，越发的焦虑。愈是焦虑愈是不想行动，如此恶性循环，实乃懒癌复发的拖延症状。无意间看到一本名叫《懒人总是有借口》的书，哼，难道连封面上那只...

---

---

---

喵是种特别的生物，他一天大部分时间都在安睡，而且那么幸福，而主人就要每天忙碌着忙碌着。  
喵天天看着主人的生活，喵每天都很准时，每天都有安排，每天都那么充实，主人天天被喵叫醒，那么准时，那么优雅，那么萌。  
主人有时候在想喵每天都在想什么，而喵在想那个笨蛋给我准...

---

抛弃掉自己的忧虑与恐惧，带着好奇与惊喜去做每一件事。——前言  
“找出对你来说最为重要的项目 给项目改个名字 每天花15分钟  
取得好心人的帮助和支持 用快乐与好奇，代替内心的恐惧和焦虑 记录取得的进步 庆...

---

---

---

我试图列出《懒人总是有借口》的特征，然而却发现这真的有点困难。实用、有效之类的词显得过于笼统，提高效能、建立自信之类的标签似乎又不太全面。于是我放弃对它做出理性的总结，只想用一句话来说明我对它的感觉——A Whole New World。《A Whole New World》 ...

-----  
[懒人总是有借口](#) [下载链接1](#)