

告别拖延症，提升执行力



[告别拖延症，提升执行力_下载链接1](#)

著者:张弛

出版者:中国商业出版社

出版时间:2016-5-1

装帧:平装

isbn:9787504492173

拖延成性的人往往会贪图当下的安逸，殊不知，工作、理想、成功、事业乃至生命都会丧失于其中。所以，告别拖延症，提升执行力必须成为我们最基本的素养，马上行动更

是我们成功的保证。因为没有谁可以不劳而获，只有赶走体内的惰性，才会通过行动获得自己想要的结果。

拖延症其实并非是严格意义上的疾病，但是它却是执行力的罪魁祸首。造成拖延的原因是多种多样的，赶走拖延症必须对症下药，这样才能提升自己的执行力，成就自己的事业。

作者介绍:

张弛，资深畅销书策划人。祖籍辽宁，北京师范大学文学学士，曾在美国学习工作。从事出版行业多年，致力于心理学在大众心理健康和商业应用方面的模式创新和产业化发展，倾情打造的极具实用价值和趣味性的“心智财富”开发系列图书，深受读者欢迎。

目录: 第一辑 迟迟不执行，拖延的根源在哪

因为有明天，所以你今天拖延

一旦情绪不好，执行就会磨蹭

拖延是因为有“拖延基因”吗

拖延：仅仅为了一时的快感

拖延会在生活形成一个怪圈

思考不周往往会耽误大事

第二辑 远离拖延症，不让拖延误人生

“剩男剩女”也是拖出来的

拖拉是工作最大的敌人

犹豫会让很多人后悔不已

一时小麻烦，拖拉成大麻烦 一时小麻烦，拖成大麻烦

活在职场中，越拖延越颓废

要养成做事做到位的习惯

为自己要做的事设定一个期限

拖延是一种无所谓的耽搁

第三辑 拒绝了借口，你就拒绝了拖延

拖延都是因为有一个借口

要明白好多事情都能轻易完成

服从上司安排没有任何借口

积极服从是完美执行的开始

对问题一不辩解，二不推拖

第四辑 行动不迅速，执行往往无期限

你究竟要等到什么时候

只有行动，才能成功

马上行动，不要因拖延而失败

真正的成功始于立即行动

有千万次心动，抵不上一次行动

不要将任务拖到最后做

克服拖拖拉拉的恶习

第五辑 按计划执行，按部就班去工作

成功，让计划做行动的先导

计划是实现目标的蓝图

顺利执行需要切实可行的计划

每天都安排一张优先表

敢于构想美好的未来蓝图

按照计划做，克服犹豫不决

第六辑 统筹好时间，才会高效地执行

不设计时间，你就是拖延者

不正确的时间观念让你拖延
在限定时间内给出结果
把“黄金时间”都用在刀刃上
珍惜分分秒秒，盘活那些零碎时间
学一学“瑞士奶酪”时间整理术
让自己成为一个高效能人士
先做重要的，而不是紧急的事
第七辑 激发使命感，增强执行的决心
为自己的工作设立一个高标准
你必须担负工作责任
时刻记住，这就是自己的工作
对结果要有“志在必得”的决心
不糊弄，认真是执行的灵魂
热情更高，执行力才会更强
第八辑 执行毁于懒，赶走惰性不拖延
懒惰是催生拖延的罪魁祸首
懒惰者是职场最不受欢迎的人
克服了懒惰，战胜拖延就成功了一半
摒弃“维持现状”的懒人思想
远离身边那些懒散的人
第九辑 保持自驱力，消除工作倦怠期
合理地调节自己的工作与休息
要执行力，就必须改掉一些坏习惯
战胜“黑色星期一”
向和拉瑞·埃利森学减压
无可挑剔地对待工作
培养决断力，工作不拖延
变“要我做”为“我要做”
· · · · · (收起)

[告别拖延症，提升执行力_下载链接1](#)

标签

拖延

做好自己

个人管理

情商

心理學

微信读书

人生经历

2018

评论

对我来讲 意思不大 但是同样需要激励

离题了喂！

前面一些案例还让人心有戚戚，后面就开始追求大而全了，拼凑了很多内容，让人渐渐抽离。作为提醒来说还可以，如果你想治病，那这个可不是一副好药。

标题党，无任何阅读意义。

有没有好的鸡汤推荐？备课给高考学生的时候买的，发现案例不符合。内容很空洞。

超烂，感觉在强行拼凑字数，举的例子严重离题了，看了很久都没看完，非常难读，强迫症让我看完的

单位大boss选的，统一发下去让读，索然无味。

读书应该是有趣的，强迫别人读书是索然无味的！

想治拖延症的，看了一半没什么收获，准备弃书

真心看不下去，看得累

[告别拖延症，提升执行力_下载链接1](#)

书评

人生有限，拖延有害，彻底告别拖延带来的恐惧和焦虑。
学会时间管理，终结拖延症，你就已经成功超越了93%的人！
摆脱拖延习惯、改变自身现状、提高时间利用率、提高行动力！
本书教会了如何以更快的速度做更多的事情，学会有效合理地利用时间，让你的工作、学习和生活完成得更...

[告别拖延症，提升执行力_下载链接1](#)