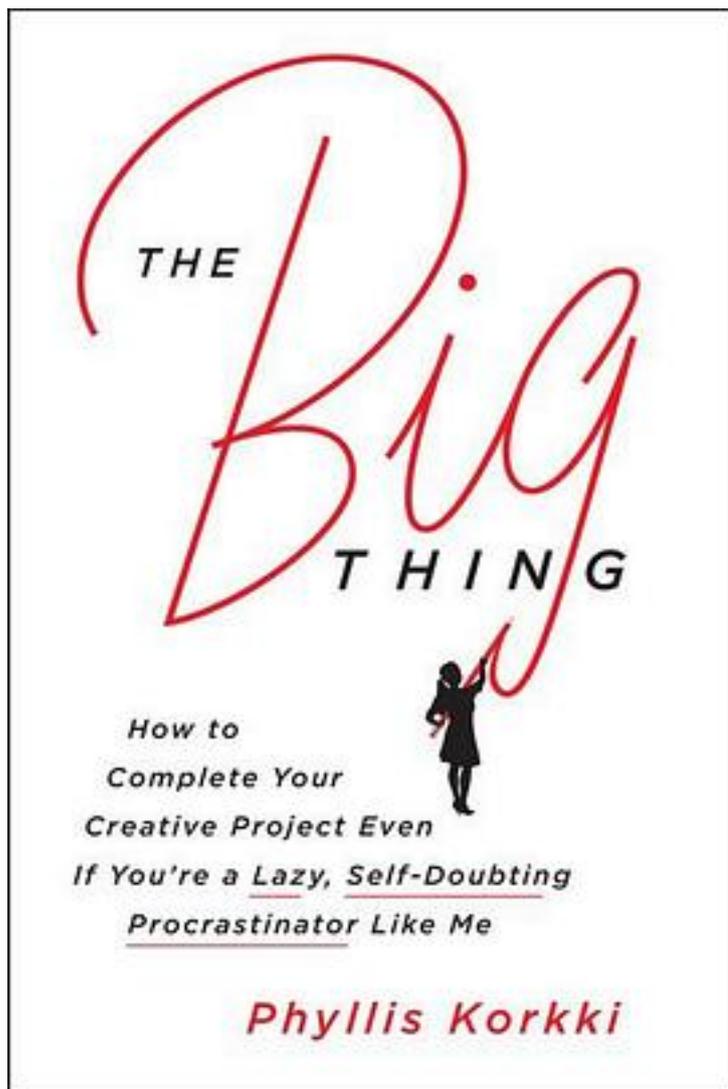


The Big Thing



[The Big Thing_下载链接1_](#)

著者:Phyllis Korkki

出版者:Harper

出版时间:2016-8-9

装帧:Hardcover

isbn:9780062384300

作者介绍:

目录:

[The Big Thing_下载链接1_](#)

标签

替你读书-塔主

拖延症

崔冕老师替你读书

习惯

励志

外国文学

社会学

成长

评论

理智的鸡血

在波图翻的，人生需要做一件工作之外的big thing以体现自己的意义。没有什么专业心理学知识，年逾五十且无娃的作者将自己人

生体会写成书，励更多的人活出自己。

理智的鸡血

完成那些小事儿，从接受开始，接受不完美的自己，接受它带来的痛，允许失败，一直对那些直面生活的惨淡，把自己的小梦想经营的有声有色的人心怀敬意。

拖延症

YLYK有科学依据的鸡血。

为自己的big thing努力。健身，学英语，还想学日语只是开了个头却还没正式开始。希望妥善安排自己的时间，知道自己要什么，之后的坚持才是王道。谁生来伟大不凡？

总体内容多而杂，example很多样化 看的有点累。 社交网络使社会的价值观肤浅化-
"You could almost say that the outside world is conspiring to subvert deeper meaning"

比开始更难的是坚持，每天都做，坚持到底，才有收获。一心一意，提高效率。慢慢来，比较快！

每个人多多少少都会有偷懒拖延时候，我觉得自己在有挑战性的任务上特别会犯拖延症。心里会想着去完成这个任务，但是行动上又不自觉地去做别的分散这个注意力的事情。我认为的这个挑战性的任务其实应该算是The big thing的一种。The big thing的特点有四个：(1) meaningful; (2) no firm deadline; (3) large, complex, unclear; (4) concentration and effort. 那应该怎么解决这种拖延症呢？方法是：concentration和effort。

通常the big thing的含义 是坚持把平凡的事做好

done is better than perfect

想做的一直在想一直在想，嗯，你懂的。。。想学瑜伽，想学跆拳道，想报孤阅，想像夏男神一样读一口标准流利的英文等等
有些事情想做的时候就一定要动手去做，否则一不留神就成了一辈子的遗憾，到死那天也没做，因为心中总有一个明天再做

囿于和作者同等的困惑里，亟待探寻a lazy,self-doubting procrastinator
的出路，也想要完成BIG THING时的满足感。

不悔行径处，只恨太匆匆。治拖延，做更多爱做的事情～

我现在意识到，对我来说the big
thing就是坚持，27岁之前的人生没有太多耀眼的收获，学过电子琴、计算机、五笔、拉丁舞，做过导游、老师…我意识到自己的问题所在，因为没有长时间在一个领悟里精深就早早放弃，什么都想要结果什么都得不到，坚持做好眼前的~坚持是一切颠覆的法宝！

反复听了好几遍,我心中的 the big thing
就是想将自己从乱糟糟的境遇中梳理出来，踏踏实实的为一份我可以做且能做好的事情
为之默默前行。这是我目前最新实现的big
thing。我不想做时光下那个悔恨当初的懦弱者,不想有焦虑相伴。

我有很多的Big
thing,健身，看书，学英语，编程等等，迄今为止，完成的最好的是健身，一直坚持了8
年，而其他的都在进行，就是战线拉的太长。有一种治疗拖延症的好办法就是心理暗示
，天天暗示自己，提醒自己，行动就是一个好的开始，不做永远是零，还有不要抱着功
利心去做任何事。

2016年11月的时候就打算进入友邻优课学习，但是却一直拖延到2017年1月底才决定成
为会员。在这一个挣扎的过程中，我想了很多，多数想法是想到有可能坚持不下去，那

岂不是浪费了钱，一直犹豫不决，但是心里又总有一个声音在说我可以的，后来终于决心报名，如今已经坚持了有一个月了，克服了拖延症。坚持学习友邻优课是我今年的big thing。

人类的“自恋”情结使大多数人害怕面对幻想破灭的沮丧，反而害怕去实现这些big thing;
而一些完美主义者总是要等万事俱备才开始行动，而“万事”不会俱备，也就迟迟没有行动。 #发大愿，做小事

#They require sustained concentration and effort ^o^

[The Big Thing_下载链接1_](#)

书评

人类的“自恋”情结使大多数人害怕面对幻想破灭的沮丧，反而害怕去实现这些big thing;
而一些完美主义者总是要等万事俱备才开始行动，而“万事”不会俱备，也就迟迟没有行动。看书之后开始反思自己的“big thing”为什么没有实现。想来多是因为害怕面对接踵而来的困境，便一直...

怎样定义big thing
即bt，bt的内容是你真正想做的事情，内容可以是一本书，一个剧本，一个作曲，一家公司，但你在完成它的实际行动中呈现断断续续的抽风状态，想做的激情和现实完成的情况之间的沟壑距离使自己挣扎。原因有：时间和精力问题，因为我们都在穷尽自己生命在为别人...

人为什么会懒？主要原因是自恋&假完美主义，因为自恋会害怕受伤，害怕脑海中的幻想破灭，会在心理上不愿意去做某件事情；而假完美主义，则是在没做好所有准备工作前，不会开始某件事情，一拖再拖，导致事情只存在想象中，没办法落实；其实big thing，无所谓大小，只要是自...

“The Big Thing”

这本书有蛮多值得引申的关键词，譬如procrastination（拖延）concentration（注意力）effort（努力）等等。我想先在此篇评论中，讨论一下”the big thing”的内涵，这可能极其重要。“the big thing”，可能就是“something personally meaningful”，...

口口声声说喜欢却又以各种理由不去实操的病现在有了一个名字叫拖延症！每个人或多或少都会有这个毛病，人性决定了我们不完美，得额外付出努力才能收获计划外的东西。这本书的作者从自身经历出发替读者分析了拖延症的原因和这种毛病的共同特点：你之道这个事情在自己心中的意义...

what: The big things →有没有想要去做的一件事情，但却迟迟没有动手 why: 拖延→
1.自恋症，接受不了愿景的幻灭。把自己想象成一个有梦想的人，而不去完成这个愿景
2.完美主义者，不到万事俱备不动手，可是这世间哪里有那么多的万事俱备。
3.太多信息的干扰，不专注。 ...

自从加入友邻，每天都看到优秀上进的小伙伴在学习，连过春节也不放过，让我羞愧地无地自容。由于晚上的彩铅课错过了和大家的分享，回来第一时间看大家的心得，如果说之前还在质疑自己没有画画天分，犹豫在此刻消失得无影无踪，第一个big thing便是坚持学习画画，用心去进步。...

每个人多多少少都会有偷懒拖延时候，我觉得自己在有挑战性的任务上特别会犯拖延症。心里会想着去完成这个任务，但是行动上又不自觉地去做别的分散这个注意力的事情。我认为的这个挑战性的任务其实应该算是The big thing的一种。The big thing的特点有四个：（1）meaningful； ...

读过很多关于拖延症的书，其实殊途同归，就是在讨论到底怎么让你的身体听指挥。当你手指伸向微信的图标，当你使用鼠标浏览一些其实毫无营养的页面时，你的脑子里是否再呐喊stop and do something meaningful.
一个懒癌患者最大的悲哀他的精神控制不了他的身体，明知自己...

每个人都有自己的或一件big thing,有些是来源于自己的，有的是来自于外部的压力。往往，当你的big thing的动机来源于自己的时候，人们会处理得积极一些。曾经特别喜欢一句来自大前研一的鸡汤“凡是心有所想，必定身体力行”
2012年以来，自认为想要做的事，想要看的...

人生总是由一个个small things而构成一个big thing，其实让我们害怕的不是事情本身，而是这些事情给我们带来的踌躇和恐惧。总觉得这些事情带着许多的麻烦而迟迟不愿意动身去开始它，有时不如换个角度想想，你要知道，或许事情并没有我们想象得那么难，但是我知道要你颠覆这个想...

每个人都有自己的big thing,你的big thing是什么？你去做了吗？你想什么时候去做？又或者你只是想着，未来某个时间才会去做。在生活中，很多人都有这样的情况发生，心中心念念着一件或几件很想做的事情，想着要在未来的某个时候去把它完成，而往往一拖再拖，其实，这不仅仅...

每个人都有一定程度的懒癌吧，大家在生活中都会有所体会，很多时候懒与不懒、拖延与不拖延就在一念之间，作者采访了很多人，其中包括名人和普通人，他们是怎样克服拖延癌等各种癌完成他们的big thing的，从中你会类比自己，有所体会。其实，不管这本书的内容如何，当你准备拿起...

What's wrong with you? I am

lazy.医生：你得什么病了吗？我：医生我懒癌犯了，有药治吗。
本书作者是纽约时报商业新闻的记者，她通过自身教经历以及走访心理学家，养生和医药学家，探究人为什么会有拖延症。本书通过普通人以及卡夫卡等作为例证，详细说明了拖延症。你还在为...

[The Big Thing_下载链接1_](#)