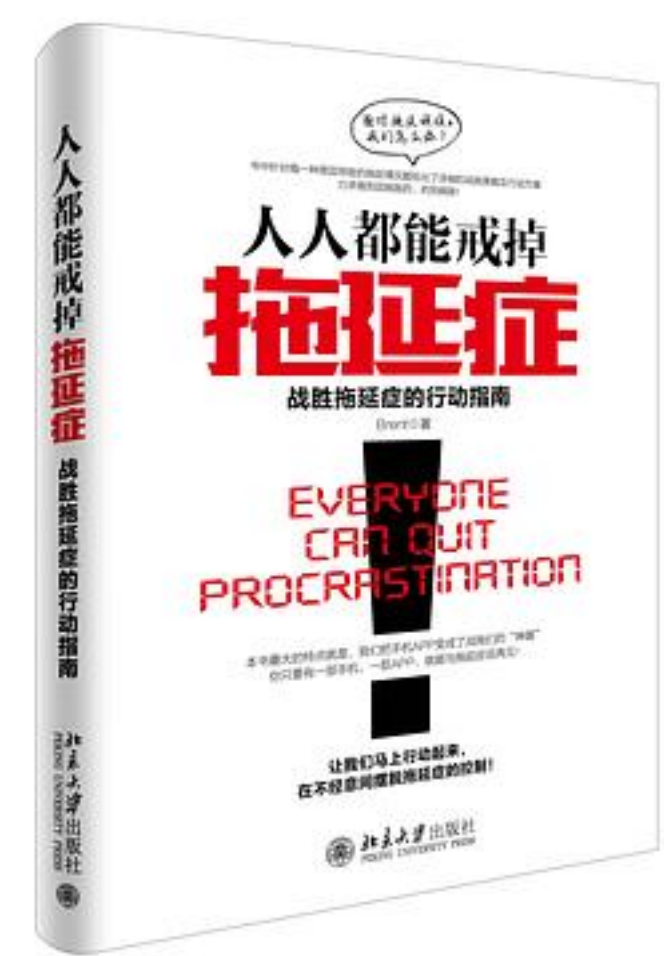


# 人人都能戒掉拖延症：战胜拖延症的行动指南



[人人都能戒掉拖延症：战胜拖延症的行动指南\\_下载链接1](#)

著者:Brent

出版者:北京大学出版社

出版时间:2017-4

装帧:

isbn:9787301281017

面对拖延顽疾，我们怎么办？本书针对各种原因导致的拖延情况都给出

了详细的“战拖”策略及行动方案，力求做到因病施药，药到病除！事实上，每一场与拖延症的战斗，都是与另一个自己和解的过程。本书最大的特点是把手机APP变成了战胜拖延症的“神器”，你只要有一部手机、一款APP，就能与拖延症说再见！让我们马上行动起来，在不经意间摆脱拖延症的控制！

作者介绍:

北大光华管理学院学员，北京大学企业家俱乐部会员，精英俱乐部会员，企业管理咨询专家，心理咨询师，未铭文化传媒公司总经理。

始终秉承高效工作理念，为多家公司量身定制高效工作方案，提供管理咨询，员工培训课程，拥有丰富的管理经验与实战案例。

此次是高效工作理念的一次创新，与手机APP结合，目的是为了提升职场人士的工作效率。

目录: 人人都能戒掉拖延症 —— 战胜拖延症的行动指南 002

第1章 拖延症这东西，你真的了解吗？ // 003

【测一测】你有拖延症吗？ // 003

社会现象：这是一个人人都有拖延症的时代 // 006

心理诱因：心理学家教你如何克服拖延症 // 009

典型案例：一个拖延症患者的自白 // 014

【思维导图】：拖延症类型分析 // 017

第2章 拖延症把你折磨得不轻吧 // 020

【测一测】你的自信心够强吗？ // 020

社会现象：拖延带来愉悦感 // 024

心理诱因：压力与最佳动机水平 // 026

典型案例：明天再说吧 // 028

【五大危害】：拖延症如何毁掉你的人生 // 032

第3章 完美主义者的挽歌 // 038

【测一测】你是完美主义者吗？ // 038

社会现象：追求完美导致拖延 // 040

心理诱因：“完美主义让人瘫痪” // 044

典型案例：完美主义者的悲剧人生 // 047

【解决方法】先完成，再完美 // 049

第4章 对失败的恐惧 // 054

【测一测】你对失败的恐惧有多深？ // 054

社会现象：我们都在逃避什么？ // 056

心理诱因：失败恐惧症 // 060

典型案例：想太多的“猪” // 061

典型案例：逃无可逃的女孩 // 063

【解决方法】我们该如何面对失败的恐惧 // 065

第5章 懒是你不愿行动的原因 // 069

【测一测】你的懒惰指数有多高？ // 069

社会现象：“世界上99%的人都是贪图安逸的” // 071

心理诱因：深陷“心理舒适区” // 074

典型案例：起床困难户如何通过APP自救 // 080

【解决方法】把日程排满，不给懒惰留时间 // 083

下篇 拖延症治疗实践

第6章 拖延是种病，改变习惯才能被治愈 // 091

【测一测】从工作习惯来看你是否热爱自己的工作 // 091

社会现象：习惯性拖延症候群 // 093

方法 1：立即行动帮你杀死拖延 // 096  
方法 2：事前准备让成功概率大增 // 101  
方法 3：提前完成任务确保万无一失 // 104  
【APP自疗神器】每天一个好习惯 // 107  
第7章 重压之下效率低下，怎么办 // 121  
【测一测】你的心理承受能力有多强？ // 121  
社会现象：重压之下行动迟缓 // 124  
方法 1：一次只担心一件事 // 127  
方法 2：对抗忧虑 // 131  
【APP自疗神器】种一棵小树，专注一段时光 // 134  
第8章 不懂目标管理，你就快不起来 // 140  
【测一测】你的目标意识有多强？ // 140  
社会现象：缺少目标的人，做事快不起来 // 143  
方法 1：把事做完再放松 // 146  
方法 2：分解任务 // 152 【APP自疗神器1】通过奖励与成就感自我激励 // 155  
【APP自疗神器2】计划管理这么玩 // 165  
【APP自疗神器3】行动力 // 175  
第9章 学会整理工作，告别低效能 // 182  
【测一测】你的工作效率怎么样？ // 182  
社会现象：低效能人士遍布职场 // 185  
方法 1：高效能人士的文档整理术 // 189  
方法 2：办公桌的整理 // 193  
方法 3：电子邮件的整理方法 // 196  
【APP自疗神器】用“印象笔记”完成工作整理 // 201  
第10章 拖延症患者最渴望的时间管理魔法 // 206  
【测一测】时间管理能力自测 // 206  
社会现象：不善于管理时间的人效率都不会太高 // 210  
方法 1：增强计划性，做事慢不了 // 213  
方法 2：20 分钟黄金高效法则 // 216  
方法 3：GAINS 法则 // 220  
方法 4：拒绝三分钟热度，坚持改变拖延 // 225  
【APP自疗神器1】你的时间都花在哪里了 // 230  
【APP自疗神器2】番茄工作法VS拖延症——pomotodo番茄土豆 // 238  
· · · · · · ([收起](#))

[人人都能戒掉拖延症：战胜拖延症的行动指南\\_下载链接1](#)

标签

拖延症

个人管理

## 评论

新观点不多，基本还是围绕其他一些比较出名的“高效”书籍讲，比如《高效能认识的七个习惯》《自控力》等。新的内容在于推荐了几个APP来帮助战胜拖延症，比如番茄土豆、今目标等。

-----  
没啥实用价值

-----  
实用性不太强 但还是被安利了几款app

-----  
拖延症指南

-----  
没什么新观点，论述也很平庸

-----  
书店看的，讲道理还不错。。。值得一看吧，app占了小半篇幅，读完如果真的去做还不错，还是有一定收获的  
比起那些充斥鸡汤、小故事、心理xx著名实验的书已经很实用啦！鼓励作者哟

-----  
东拼西凑+几个软件的贴图使用说明。。。出书门槛这么低？

-----  
书不怎么样，但看完了~

-----  
[人人都能戒掉拖延症：战胜拖延症的行动指南 下载链接1](#)

## 书评

怎么解决拖延 1，把一件事情分解开 2，改变计时的方式，时间越小越好。小时  
3，完成目标给自己奖赏

拖延虽然能给自己带来一定的小收获，但是相对于时间成本来说。显得太高了。不要因为  
有压力而去可以逃避。 必须完成每日计划 解决完美主义  
先完成，再完美。用需求刺激自己...

-----  
[人人都能戒掉拖延症：战胜拖延症的行动指南\\_下载链接1](#)