

别让拖延症毁掉你



李世强◎著

一会儿再做 = 永远不做

彻底剔除“拖延”，
这个世界上99%的人都存在的问题。

对付拖延症的有效方法，就是唤醒欲望。有想法，立即行动。



四川文艺出版社

别让拖延症 毁掉你

[别让拖延症毁掉你_下载链接1](#)

著者:李世强

出版者:四川文艺出版社

出版时间:2017-10

装帧:平装

isbn:9787541148064

从学生到学者，从白领到家庭主妇，拖延问题几乎存在于每个人身上。

总是列举很多计划，却从未实施怎么办？任务还未开始，就产生疲劳感怎么办？难以定位努力的方向，看不到未来的愿景怎么办？曾几何时，“拖延症”已经慢慢成为一种“流行病”。它侵蚀我们的时间，拖慢我们的效率。在片刻解脱之后，又给我们带来更多焦虑。

拖延症的表现是什么？

我为什么会得这个“病”？

怎么摆脱这个困扰世界上93%成年人的顽疾？

本书作者基于数年的心理学理论研究基础，运用“案例+理论”的方式，对拖延症进行了一次仔细、详尽、更为真实的剖析，并为读者提供各类预防拖延的方法。

读懂这些你就会发现，有些事情，不是做不到，而是不去做；有些能力，不是欠缺，而是不挖掘。

作者介绍:

李世强（笔名：木子）自由撰稿人，80后新锐作者。游走世界，看遍各国人文、动态，以独特的视角解读不同的人生。曾从事图书编辑，互联网企业主编，互联网培训师等工作。专注于情绪、人格与人际交往、职场等领域研究数十年，颇有建树。

现已出版：《幽默沟通技巧：在任何场合说服任何人》
《曾国藩：魔力不倒翁的生存寓言》《激发潜能的心理暗示》
《现在你受的苦必将照亮未来的每一步》《匠人精神：企业需要匠人的传承》
《别输在不懂管理上——给企业管理者的101条忠告》等十余部作品。

目录: 前言

上篇 探秘拖延，解剖心理

Part1 拖延心理的形成：探秘拖延如何深入内心.....2

Part2 拖延心理的隐患：触碰拖延这颗雷，人生灰飞烟灭.....29

Part3 拖延心理的陷阱：别找不到你人生出口的方向55

Part4 拖延心理的伤害：它会成为压垮你内心的稻草87

Part5 拖延心理的病根：想把你塑造成“拖拉斯基”113

下篇 克服拖延 勇往直前

Part6 对战拖延心理的计策：先消灭懒惰这个“兄弟”145

Part7 扯掉拖延心理的华丽外衣：掀开完美主义的虚伪173

Part8 堵住拖延心理的冠冕堂皇：让借口没有说出的可能.....199

Part9 治疗拖延心理的良药：打一剂高效执行的强心剂.....225

Part10 战胜拖延心理的秘密武器：来吧！给自己充满正能量.....257

• • • • • [\(收起\)](#)

[别让拖延症毁掉你_下载链接1](#)

标签

克服拖延

自己本身就有拖延症，想买来看看怎么克服

戒“拖”

励志

拖延

心理

好书，值得一读

我想读这本书

评论

道理谁都懂的空洞文章

口水文

作者举了很多故事作为例子，但是说服力不强，再加上他的文字里面没有多少干货，整本书看起来就像是高考写的文章一样，举例子，再论证

这本书分数是不是偏高了……其实还好
里面说到拖延症有一点就是爱凑个整点才开始做事的 我也是这样。。

一般。灌水文集合

不落地

有些事情，不是做不到，而是不去做，有些能力，不是你欠缺，而是没挖掘。

小故事看看还行，作为辅导书就差那么点意思了。

额……额……额……无用之话太多，好多章都是重复赘述，这九点一分是来搞笑的么，确定不是刷分刷的？

284页，真正有用的东西不超过1页，能做到这点作者也是蛮拼的。其余的不乏一些鸡汤，引用的名人话语，和一些烂掉渣的低级寓言故事。行文水平也低到令人发指

干了这碗鸡汤，老旧的故事，一直在说教

文笔像是高中议论文～

很鸡汤，但也很有用。

太无聊了，亏封面这么好看。遇到后面越无聊，凑字数的空泛大道理

校稿不仔细，后面几章错别字不少，语句不通畅的也有两处。书值得看，尤其是有拖延

症的人

读了几章，有一些道理有共鸣，但主题就是要努力，实际上没啥实际建议，道理谁都知道，具体怎么做呢？这本书没有有效的建议。如果人意志力非常强，非常努力，那已经不会拖延了，根本用不上这本书。正是那些想要改变拖延的拖延症患者才会看这本书，而这本书用拖延会有什么下场来警告读者，实际上效果不大。
正确的让人改变拖延的方法《哪有没有时间这回事》比这本书要好很多。

几页能讲清楚的东西非得要用一本书来讲

本书自我感觉一般，书中虽然很多案例，但案例基本都是口水文，书中道理基本讲的是鸡汤，首先给人带来激励、安慰作用，有些语言听着好听，但是对实际生活没什么用。大多数鸡汤只给你看到所谓美好的结果，但从来不给你去实现它的方法；道理人人都懂，就看自己如何选择，改变拖延是好，但重于坚持。就如封面说的，有想法，立即行动吧骚年们！

感觉很多小章节的意思类似，干货少，有非常强烈的：道理我都懂，你赶紧快说怎么做啊！的感觉。即使说了怎么做了，也不干净利索，读的不痛快。总之是用速读方法看完的。

拖延其实就是变相的拒绝、排斥、抵抗。

[别让拖延症毁掉你 下载链接1](#)

书评

在欧洲文艺复兴时期，有位著名的传奇人物，叫做李奥纳多·达·芬奇，他多才多艺、学识渊博，擅长并精通十几门不同的学科。但是他却是一个著名的拖延症患者，要花很长的时间才能完成一件事，达·芬奇本人也很苦恼，曾经在笔记中抱怨自己到底有哪种事情是完成了的。不知道从什么...

把这本书当做个标记，看到封面就想着该行动了。至于内容，前半部分认真看了，后半部分只看了标题，因为不想再拖延下去了看完全书，印象最深的就是题目，特别是书名，不过我想，能起到这个作用也就足够了，不拖延！把这本书当做个标记，看到封面就想着该行动了。至于内容， ...

这本书是一本让人失望的书 只讲了什么是拖延症 而且讲解的过程十分啰嗦 并没有描述如何去解决拖延症 说的基本上是大话空话！ 写作手法也像极了高中写议论文方法！ 没有什么技术含量！ 里面的故事也是很讲的很尴尬 觉得不真实！

[别让拖延症毁掉你 下载链接1](#)