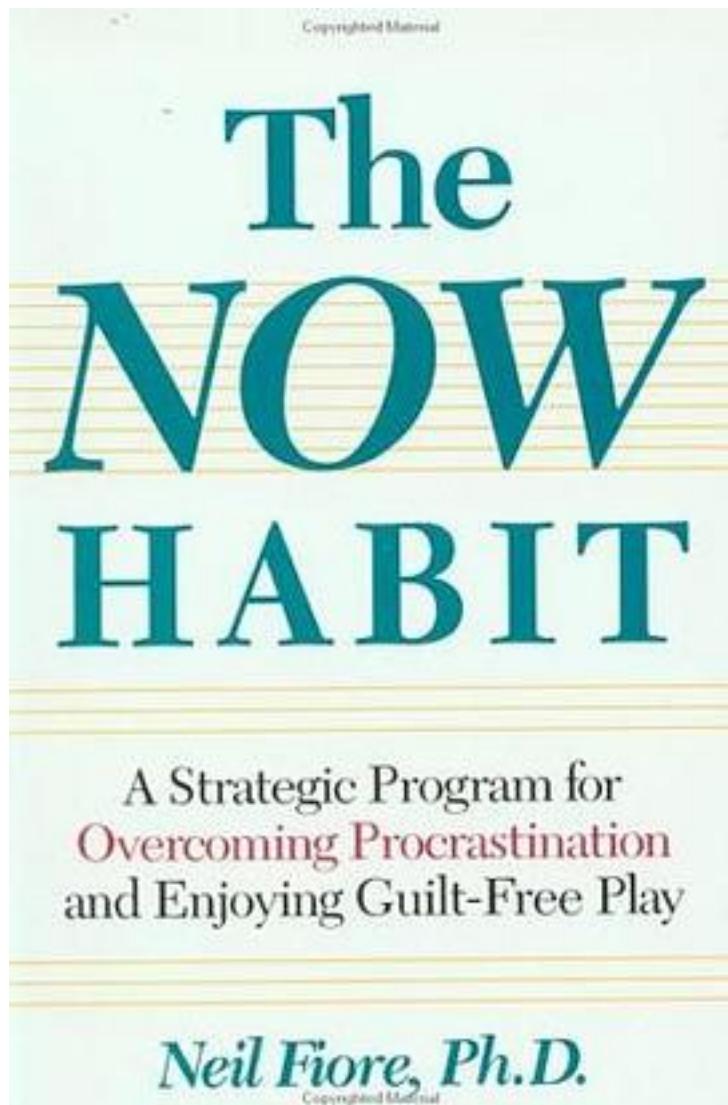


The Now Habit



[The Now Habit_下载链接1](#)

著者:Neil Fiore

出版者:Tarcher

出版时间:2007-4-5

装帧:Paperback

isbn:9781585425525

A unique, comprehensive program designed to overcome the causes of procrastination. Dr. Fiore's powerful techniques will help the reader get work done and enjoy free time.

作者介绍:

Neil Fiore, Ph.D., guides managers, executives, and their employees to new levels of peak performance. From his experience as a lieutenant with the 101st Airborne Division, a manager with Johnson & Johnson, a statistical analyst for Shell Oil, and a psychologist and career counselor at the University of California, Berkeley, Fiore brings practical tools for life and work to his seminar participants. He holds a doctorate in psychology and a B.S. degree in economics.

目录:

[The Now Habit 下载链接1](#)

标签

拖延症

心理学

时间管理

心理

GTD

procrastination

英文原版

心理指导

评论

连对这本书的阅读都一拖再拖

读这本书的过程本身，就是对拖延的生动诠释。在Kindle上买下这本书后，我用了整整一年七个月来拖延阅读它这件事，这一年七个月我读了前面47%。然后我用了三个星期来读后面的53%，这53%里又有20%是这三天读完的。其实这是一本一个月就可以读完的书，我用了一年八个月。有太多的事情不能完成只是因为你内心的恐惧，如果你能够勇敢的承认和面对恐惧，你会发现全世界都在帮你。

准确地说，在听，嗯

嘛算是读过了吧。不过也没什么可能坚持执行起来。

看完这本就不用看别的时间管理书籍了

procrastinator们，这本书必须读啊！

很好的心理指导书，受益良多。/
似乎生活中有太多的“不得不”，可实际上，又有哪一步不是自己的选择呢？
终于开始做那找一切理由也拖不过去的事。不去想完成，需要的只是开始和坚持.....

哭，太懂我。我的工作状态就是好想做得更好→但我不知道该怎么办→先摸个鱼吧→妈蛋时间不够了>﹏< 拖延症是纯粹因为懒太冤枉人了

书是写的真好，就是不知道我的拖延症还有救没救。。。

工具及案例很实用，等考完试回过头来写读书笔记

自救

个人经验：任何教你战胜拖延的书其实都没用（凄惨

不想拖延了

积极、跨一小步、多娱乐、不要自我否定、定个小目标、活在当下不要意淫未来。

战拖必备！

[The Now Habit 下载链接1](#)

书评

P1

拖拉，是你在应对由开始或完成一项工作任务所产生的焦虑时形成的一种习惯。它是一种处理乏味的或无法完成的工作任务时，人们所采取的并不成功的解决方法。当你利用战胜拖拉的策略来消除焦虑、恐惧和自我怀疑的心理时，你就可以不再用拖拉的方式来逃避，而且还能让你...

我以前填什么调查问卷被学校的心理帮助小组叫去跟实习心理医生谈过话，漂亮的师姐

翻着我的答卷，亲切地说：“你的指数看起来是有点接近抑郁了。”她又问我觉得抑郁的时候怎么处理，回想起当时的回答我现在都觉得羞愧不已：“看励志书啊。”那会儿我在实验室的桌上总是放着一本...

哎，我是重度拖延症患者，这剂良方是否有效还不得知。
无忧休闲的理念我喜欢，短周期的工作加上及时回报的尾巴，糖罐子在前总是能激发出昂扬斗志的吧。
忧心处理的最好方式是，随时随地准备planB，不打无准备之仗，有备无患未雨绸缪，果然高招儿。另外，要采用正面激励法儿...

我们多少都有一些懒惰的陋习，作业在暑假的结尾赶完，考试在前一天晚上奋力复习，和人约定时间非要等到最后一刻才出门，掐点进教室或者干脆迟到，睡觉被叫醒，能再闭会儿眼睛就绝对不立刻起床。
这一切都与拖拉相关。而牵扯到“你怎么不努力啊”“你好慢啊”效率很低的...

结合心理学和管理学，提供了一些很有实践意义的方法。虽然说好点只是“博采所长”，说难听点就是……不过肯定是一本有相当实用性的书。
拖拉原理：完美主义、受害感、焦虑、不自信 - 恐惧 - 拖拉
关键词：选择的自我陈述（“不得不”压力信息“应该”抑郁信息）安全（忧心...

作为一个专注战胜拖拉28年的同志，看了很多战胜拖拉系列书籍，但对这本书感觉非常好，全5分。因为书中所列方法和技巧都是经过作者多年实践后总结归纳的，方法很容易上手，也能很快出成效。先把一个能瞬间战胜拖拉的小技巧与大家分享。
在面临一个任务时，高效者和拖拉...

书挺好的 很早的时候就写了评论. 只是我想说的是另一件事, 写给那时候的自己
我那时很同感书中这句话: "我们不是不知道什么是对的, 我们只是不知道怎么开始".
现在我相信: 我就是不知道什么是对的. 我那时用尽心力, (真是用尽心力啊),
想知道xx事是不是对的 (读书? 工...

《战胜拖拉》这本书，之前就有听艾力老师推荐过，最近一次是在新东方的百日行动计划看到俞敏洪老师的推荐，终于酣畅淋漓地读完。有一种感觉，就是这本书的每一页都

值得品读再三。外物之味，久则可厌，读书之味，愈久愈深。
其实与其说这是一本教导我们如何战胜拖拉的书，不如说...

1这是我完全系统开始学习时间的第一本书。之前是看艾力老师（一位英语老师，大家可以去加他微博）推荐的，果然不错。我强烈推荐大家也可以看看。

2.什么是拖拉，每个人都会拖拉，作者，把拖拉的现象描述的特别清楚。让我第一次理解，知道外国人分析问题特别的严谨。也告诉自己...

改变自我对话的方式：1.用“我选择做”取代“我不得不做” 2.用“我什么时候开始”取代“我必须完成” 3.用“我可以走出一小步”取代“这个项目大且重要” 4.用“我完全是一个凡人”取代“我必须做到十全十美”

做个学习总结：白纸黑字清晰可见的时间记录 逆向日程表作为计划和回顾专区
30分钟的短时集中法 无忧休闲和自我奖励 对精神不集中的临时tip记录来遏制
给自己一张安全网，无论如何都可以重新开始
关键在于心态，以一种成熟高效者的生活方式，主动选择，也明白失败和拖拉的代价...

摘抄：1

人性已经被低估……人类拥有一种更崇高的本性……这本性包括对工作，对责任，对创新，对公平，对值得做的事：情愿将它做好的需求。——亚伯拉罕·马斯洛 2
人们不是仅仅因为脾气坏或者是失之于理性才进行拖拉的。鉴于感到难以承受批评，失败和自己的完美主义倾向，人...

其中的逆向日程法和现在的番茄时间很类似，是一种让我们集中精力高效完成工作的方法。

这本书中关于激励方面的阐述给我很多启发，之前我太多逆向激励给自己了，“不得不”、“应该”等的自我暗示太多了，这对于激发自己的正向潜能很不利，影响了自己做事情的状态，这点需要改...

要点：1 逆向时间表 安排进无忧休闲的时间(guilt-free play)，形成自己的逆向时间表(unschedule)。2 迅速开始。

重要的不是我现在能够把一件事儿做好，而是就算这件事让我还不能做到100%的好，我是否立即开始行动了。

一、改变与自己对话的方式 1. 牢记选择权、安全感、安排权在自己手上； 2. 遇到问题是事物发展的常态，保持弹性和刚性。 二、使用三维思维 1. 寻找到项目的着手点； 2. 给自己一个有效的开始：时间、地点、成本。 三、逆向日程策略 1. 保证无忧休闲的时间； 2. 记录下进行高质...

这本书是当时我很喜欢的艾力老师推介的，他本人行动力特别强，据说一部分原因就来自这本书的启发。另外这本书的封面很有意思，醒目的黄色封面加上战胜拖拉四个大大的字，好像在告诉各位，你们这群年轻人，想要拖拉战胜，首先就别拖拉，赶紧买了这本书。我作为一名长期受拖延症...

[The Now Habit_ 下载链接1](#)