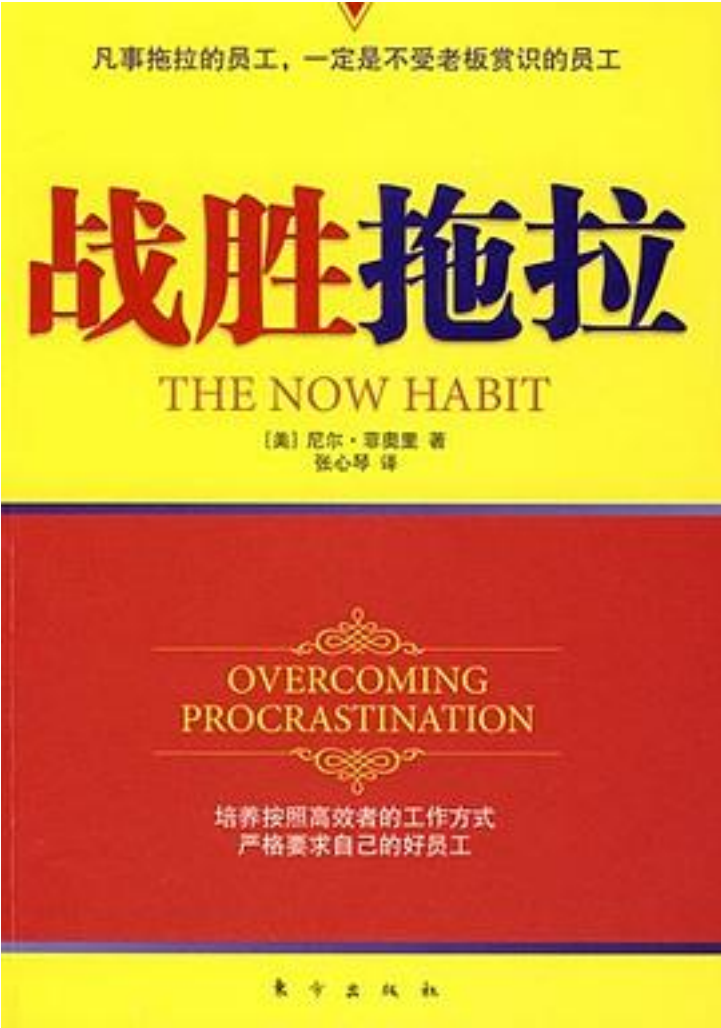


# 战胜拖拉



[战胜拖拉\\_下载链接1](#)

著者:[美] 尼尔·菲奥里

出版者:东方出版社

出版时间:2008-6

装帧:平装

isbn:9787506031615

《战胜拖拉》不论你是专家、企业家、中层经理人、作家还是学生，只要希望战胜拖拉

，或仅仅是想在完成复杂的、有挑战性的工作时更有效率——本书都将帮助你实现这些目的。

帮助任何繁忙的人以更快的速度做更多的事情，而不会因为没有在规定的时间内完成工作而感到焦虑和紧张，帮助生活中做事拖拉的人，战胜困难。有了即时习惯的技巧与策略作为助力，你将会把自己当成是一个高效者，并像按照高效者的工作方式去严格要求自己。

作者介绍:

尼尔·菲奥里，作为一个心理学家和作家，尼尔·菲奥里已经帮助万千上万的人变得更有效率，并帮助他们发挥了最大的潜能。作为企业培训师，他与柏克德（Bechtel）、美国电话电报公司（AT&T）及李维·斯特劳斯（Levi Strauss）这样的企业合作过。

他曾在多家刊物上发表专业文章，这些刊物包括《新英格兰医学杂志》、《健康》、《创业家》和其他一些大众杂志。尼尔·菲奥里拥有经济学学士和心理学博士双学位，现居加利福尼亚。

目录: 鸣谢  
新版前言  
前言  
第一章 为何拖拉  
第二章 拖拉是如何进行的  
第三章 怎样进行自我对话  
第四章 无忧休闲，高质量工作  
第五章 克服行动的障碍  
第六章 逆向日程表  
第七章 喷发状态  
第八章 对进展进行微调  
第九章 和拖拉者一起生活  
絮语  
参考书目  
· · · · · (收起)

[战胜拖拉\\_下载链接1](#)

标签

时间管理

拖延症

心理学

个人管理

战胜拖拉

拖延

心理

励志

评论

一本关于拖延症的书，拖了半年才看完...——。

-----  
2小时10分。很多实用技巧，看到了番茄工作法这个熟人（笑）。阅读完之后，个人以为，解决拖延问题的关键在于转变情绪状态，不同的情绪状态下人会有不同的思考方式。按照书上的例子识别出自己的拖延习惯，安排出时间让自己产生拖延的情况，然后使用书上的方法来转变自己的情绪状态——嗯，这个就叫做刻意练习^ ^。

-----  
很有用的建议。拖拉不是一种病，而是一种（并不太成功）的解决方案，我们总是从拖拉中获得了好处，才会让它百戒不掉。现在，不是去打败拖拉，而是自然而然改变自己的想法，从而变成一个高效能人士。成熟的路总是大同小异，要自己做决定，要对自己的决定负责，承认自己是个凡人，用发展的眼光看自己，不要太过在意别人的眼光。翻来覆去也就这么几条。

-----  
我应该早点看的TAT！

-----  
专注于当下+合理的休息释放+倒数日志=你想要的世界

-----

休闲生活，战胜拖拉

-----  
我看了也不能战胜。

-----  
看得越多就发现很多都只是想当然

-----  
空话再见

-----  
: B848.4/4126-1

-----  
分析得不错，我不需要~

-----  
1把玩耍排进自己的时间表2不追求完美

-----  
对深度拖延症患者来说，读一本书是没用的。。。不过有些洞见用来照照镜子也蛮好。  
。。各位亲共勉。。。

-----  
这本书写的比另一本《拖延心理学》要好的多。条理也蛮清楚，《逆向日程表》和《逆向心理学》的概念很值得借鉴。这个礼拜花了8个小时读这本书，做了很多笔记。

-----  
我们都有拖延症，我们都想克服它

-----  
卢图借 1306沙发上看完 <http://book.douban.com/review/5281218/>

-----  
战胜拖拉，即为勤奋。失去了人生意义，自然拖拉。所以若要勤奋，请先立志。而立志则是个技术活，可以用到作者的方法。

-----  
收获比拖延心理学更多些，要做摘要多读几次。稍后也会重读拖延心理学。虽然我没啥完美主义倾向，但却是书中所说的面对不得不做的事情时以拖延来维护自由感的典型。

-----  
从实践到理论感觉都很符合我的情况，很有启发.

-----  
"Salvation lies within." 多任务处理指南

-----  
[战胜拖拉\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[战胜拖拉\\_下载链接1](#)