

《再見，拖延病！》

图书基本信息

书名：《再見，拖延病！》

13位ISBN编号：9789865922495

出版时间：2014-7-1

作者：佐佐木正悟

页数：200

译者：高詹燦

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《再見，拖延病！》

內容概要

Hot！日本亞馬遜排行榜TOP3

能改變自己人生、將劣勢轉為優勢的人，不是頭腦聰明、能力強的人，而是「不拖延」，說做就做的人！

日本亞馬遜讀者5顆星推薦：

看完書後兩週，我朋友這麼對我說：「你好像有點不一樣了。」本書非常實用易執行，我改變了，相信你也可以。

你是否常找藉口拖延該做的事？比如：

立志要減肥，但美食當前，只好「先吃吧，明天再減」；明明今天要念英文，可電視節目太好看，便「看完電視再說」；工作上有一堆待處理事項，但截止日期還沒到，便拖著到最後一天才急忙做？

其實，你不是做不到，只是無法正確地「跨出第一步」罷了。

本書從心理學角度，分析究竟人們為何會有「拖延病」，進而扭轉你的觀念與想法，作者不是只單純喊「來，做就對了！」、「先踏出你的第一步吧！」這種口號，更為你準備簡單易執行的55種方法，像是「拋開現狀」、「停止完美主義」、「營造出待命狀態」等，讓你有系統且順利地成為「說做就做」的人。

讓我們徹底擺脫過去愛拖延、愛偷懶的自己，迎向說做就做、有行動力的新未來吧！

~ 這是明知非做不可、卻遲遲無法行動的你最需要的一本書 ~

《再見，拖延病！》

作者簡介

佐佐木正悟

心理學記者，專業為認知心理學。一九七三年出生於北海道。一九九七年自獨協大學畢業後，在DOKOMO Service任職，二一年至艾薇拉大學心理學系留學。著作有《速度駭客》、《團隊駭客》（合著，日本實業出版社），以及暢銷書《iPhone資訊整理術》（合著，技術評論社）等。此外還經營個人部落格「生活駭客心理學」<http://www.mindhacks.jp/>

書籍目錄

【目錄】

前言

PART1「等一下」再做，等於什麼都不會做

方法01 別對未來的自己抱持期待

方法02 一早就做

方法03 拋開現狀

方法04 捨棄快樂

方法05 擁有危機感

方法06 洞察未來

方法07 小心「打包」

方法08 分解

方法09 不要懷抱太遠大的夢想

方法10 切莫把夢想寫在紙上便滿足

PART2調整心態，不要被大腦欺騙

方法11 設定「誘導任務」

方法12 不要囤積東西

方法13 不要在意結果

方法14 減少風險

方法15 不要「姑且」為之

方法16 將任務清單結構化

方法17 除去「維持現狀的認知偏差」

方法18 公開宣告

方法19 使用「他人效果」

方法20 思考「根本動機」

PART3從小事開始改變，停止完美主義

方法21 不要從白紙狀態開始

方法22 要先做「準備」

方法23 營造出「待命狀態」

方法24 停止完美主義

方法25 不介入情感

方法26 誠實傳達現在的狀況

方法27 設定定時器

方法28 讓心情保有從容感

方法29 不要過度展現鬥志

方法30 要小心「偏好逆轉」

PART4歸零，然後從「一」開始

方法31 不要增加想做的事

方法32 專注在一件事上

方法33 要有做下決定的覺悟

方法34 讓桌面回歸於零

方法35 很迅速就能完成的事其實不少

方法36 抬頭挺胸能產生幹勁

方法37 找到適當的工作量

方法38 要小心一口氣完成的快感

方法39 就算沒有截止日期也能行動的方法

方法40 不找藉口

PART5「說做就做」的關鍵在快樂

《再見，拖延病！》

- 方法41 要求回饋
 - 方法42 決定「我是個說做就做的人」
 - 方法43 聽音樂能保持高度清醒
 - 方法44 要認定是「快樂的」
 - 方法45 不是為了錢才做
 - 方法46 預估最大損失
 - 方法47 一有事就當話題聊，以加重其份量
 - 方法48 分析為什麼「無法說做就做」
 - 方法49 做好預測
 - 方法50 養成習慣
 - PART6 行動做紀錄，戒掉「等一下」
 - 方法51 要做「失敗紀錄」
 - 方法52 掌握作業模式
 - 方法53 面對任務不猶豫
 - 方法54 製作bottom up表
 - 方法55 讓自己置身在「半強制」的場合中
- 後記

《再見，拖延病！》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com