

# 《战胜自身惰性的法宝》

## 图书基本信息

书名：《战胜自身惰性的法宝》

13位ISBN编号：9787030180537

10位ISBN编号：7030180534

出版时间：2007-1

出版社：科学

作者：斋藤茂太

页数：155

译者：陈诚

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](http://www.tushu000.com)

# 《战胜自身惰性的法宝》

## 内容概要

很多自恃有才的人经常抱怨自己怀才不遇。其实，困扰他们的不是没有机会让他们施展才干，而是他们自身的惰性。面对那些转瞬即逝的机会，他们没有立刻采取行动，或未能坚持到底，半途而废，最终与成功擦肩而过，追悔莫及。

本书从心理学角度对这种现象进行了深入的分析，认为原因有三点：其一是工作过于繁忙，难以集中精力于一件事；其二是缺乏韧性，很快就开始厌倦了；其三也是最关键的一点就是心理压力过大，导致身心反应变得迟钝。针对上述原因，作者给出了许多具体的、切实可行的建议，指出：其实有很多事是可做可不做的；要克服"不想做，嫌麻烦"的情绪；优先处理紧急必要的工作；学会调整自己不被他人驱使；"防止精力分散"的集中法等，告诉我们"雷厉风行"是战胜惰性，取得成功的法宝。

# 《战胜自身惰性的法宝》

## 精彩短评

- 1、我竟然误以为一本书就能挽救我的懒.....这种书，还不都是让你被治愈以后能更好的被资本家盘剥。更何况是日本的.....
- 2、从心理学角度对人们的惰性进行了分析

# 《战胜自身惰性的法宝》

## 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](http://www.tushu000.com)