

# 《再见，拖延症》

## 图书基本信息

书名：《再见，拖延症》

13位ISBN编号：9787121218577

出版时间：2014-1-1

作者：佐佐木正悟

页数：164

译者：周振宇,盛文,陈悦欣

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)

# 《再见，拖延症》

## 内容概要

当你在读谈判宝典的时候，别人已经在去见客户的路上；当你在看减肥书的时候，别人已经出门跑步了。虽然摄取知识可以让行动更高效，可是不早点迈出第一步，什么都是徒劳。为什么明明知道事情必须做，却总是不愿意行动呢？不行动，你就永远没有改变！其实做事的关键就在于跨出第一步。本书作者从心理学层面为你剖析了50种迟迟不前的错误心理，并提出了相应的对策，让你马上行动起来，甩掉拖延症。

# 《再见，拖延症》

## 作者简介

风靡亚洲的日本心灵励志畅销书作家，以轻松活泼、简单实用的文风著称。代表作《再见，拖延症》《告别三分钟热度》《iPhone资讯整理术》等。

# 《再见，拖延症》

## 书籍目录

- 01 不要对未来的自己期望过高
- 02 想到就尽快做
- 03 不要留恋现状
- 04 扔掉舒适度
- 05 常怀危机感
- 06 要有前瞻性
- 07 警惕整合性思维
- 08 把事情分解开来
- 09 不能眼高手低目标过于远大
- 10 不要仅满足于纸上谈兵
- 11 设定好目标的诱因
- 12 不要堆攒下太多的东西
- 13 不要太计较结果，先做做看
- 14 减少失败的风险
- 15 切不可漫无目的
- 16 做好严谨的计划
- 17 摒弃“维持现状”的倾向
- 18 说出你的想法
- 19 利用“旁观者效应”督促自己
- 20 想想你的初衷
- 21 勿从空白状态开始
- 22 先“做好准备”
- 23 进入“待命”的状态
- 24 拒绝完美主义
- 25 善于利用模板
- 26 如实告知进展状况
- 27 设好时间限定
- 28 身心保有余力
- 29 切不可鼓劲过头
- 30 留神“偏好逆转”现象
- 31 专心做一件事
- 32 专心一致
- 33 下定决心
- 34 整理桌面理清思路
- 35 要明白好多事能够轻易完成
- 36 展现自信的状态
- 37 定好工作量，适度而行
- 38 别一口气就把事情做完
- 39 即使没有截止日期也要马上行动
- 40 不找借口
- 41 掌握反馈信息
- 42 时刻暗示自己能够“马上行动”
- 43 不妨来点音乐
- 44 保持乐观
- 45 发现事情本身的价值
- 46 预见对对自身最大的损失
- 47 让事情转变成话题

## 《再见，拖延症》

48 为什么不能做到马上行动？

49 做好打算

50 变成习惯

## 《再见，拖延症》

### 精彩短评

- 1、内容短小，穿插插图插页，二天读完了，算是今年看完的第一本书，留个记号。书的内容结合了心理学知识，提到的观点觉得还是有用，核心是马上行动，不要犹豫了，不要留恋安逸的生活。第一次看日本人写的东西，不知道是翻译还是地域的问题，说得内容有点苍白。不建议购买实体书，如果闲着无聊，可以找个电子版看看目录就可以，没必要买实体书，30元的标价比较坑人。
- 2、很一般，觉得说的都是你所知道的，没办法实现的还是没办法实现啊。还不如一直提醒自己抓紧时间有用。不过，这类书估计也都差不多一样，提高效率还得靠自己
- 3、凌乱的不成体系的理论，无法指导实践。
- 4、多想成为简洁行动派。
- 5、日本人写的东西就是感觉有点生硬感。
- 6、可以随便翻翻
- 7、比较零散的建议，只当看看给自己做个提醒。私以为这种书有那么一两条能够拿过来用而且好用也就够了。
- 8、标题并不能概括内容，甚至很多都是重复的，所以选择标题的标准是作者开心么。
- 9、排版松、文字少、内容水.....幸好是借的而不是买的！
- 10、就...一般

# 《再见，拖延症》

## 精彩书评

1、封页的里面写着：有很强的科学性的说服力；只要参考书中的50种方法，你就能从容战胜拖延症。书里有50个方法，但是看完脑中并没有多深的印象；我觉得解决拖延的方法就是行动。其实很多方法你知道要去改变，只是拖延的习惯往往会滞住你。看完这本书，如果你心中能多一份不再拖延的决心，就有所收益；否则，长长的理论再熟悉也是无用。这本书，不能改变什么；你只要记住一句话：不行动就永远没有改变。在书海浩瀚里，我看得比较泛泛，但至少有一句话打动我心：不行动就永远没有改变！！

2、哎呀妈碰到看过的书这么少人评价。不知道是不是翻译的原因，还是因为我自己理解有问题，感觉那些建议有些前后矛盾的。比如一会说“打包”，一会说拆散。一会说要做好准备再开始，一会说都等准备好了再开始就晚了啥的。很多时候很多做法我们都是知道的。不去做的话，还是那样。看这本书印象最深刻的是这么个意思：总觉得未来的自己会更好，更能胜任现在的任务，可是如果什么都不做，凭什么相信以后的自己会更好。

### 1、《再见，拖延症》的笔记-完美主义

拖延症再见：知乎动机在杭州自选集，这本杂志不能写笔记，我就在这里写拆书了。

R：适应良好的完美主义虽然同样讨厌失败，但他们会把失败看作成功路上必然的经历，看作成长和学习的机会。在他们看来，一个人的知识和能力是可以不断增长的，而失败正是“刷经验值”的过程。所以他们能在失败后很快调整自己，重新出发。而适应不良的完美主义者却把一个人的能力看作是固定的东西，而他们所面对的每个任务，都是对自己能力的证明和考验。他们的心里存在这样的信条：“如果我不能轻而易举地完成这件事，说明我不够聪明，缺乏天赋”“如果我努力后仍然失败了，这是一件很丢人的事，还不如当初不做。”他们会把每个任务当做威胁而不是成长的机会。而失败也总会给他们带来很大的挫败感。适应不良的完美主义对失败的承受能力像坨屎。他们对成功的想法是一根筋的，有时候一次考试失败都能动摇他们整个人生信念，觉得自己就此完蛋。适应不良的完美主义者更容易拖延，愿意之一是在完美的标准下，他们会一直纠结每个不完美的开端，并把他们视作失败。

I：我就是适应不良的完美主义者，没有足够的能力，总是想着要达到一个最完美的状态，却不想一直在拖延。

A1：2014年4月时就接到偶像的通知，她结婚时只要有心意的礼物和一封信。一年多的时间，我为了想达到一个完美的状态，总是在空想。硬是把这个礼物的完成时间推到了去参加她婚宴的凌晨两点。在准备的过程中，我其实是对自己苛责的，怎么又推到最后时间。

A2：不在苛责自己，要多去行动，多去给自己进行鼓励。接纳自己现在的状态。有想法就去行动，将任务分解，现在要把每日三件事细化起来，看到自己点滴的进步。



# 《再见，拖延症》

## 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)