

《别让拖延毁了你》

图书基本信息

书名：《别让拖延毁了你》

13位ISBN编号：9787508077468

10位ISBN编号：7508077466

出版社：华夏出版社

作者：孙欣东

页数：256

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

《别让拖延毁了你》

内容概要

《别让拖延毁了你》运用心理学、社会学的理论，通过全面、深入的分析，帮助读者认清拖延症的成因、危害，并为读者摆脱拖延症提供了切实可行的建议，从而使读者克服拖延习惯，改变自己，迎来自信、阳光、果敢的新生活，成为一个有行动力和有效率的人。

全球100000家企业首推的员工培训理念。

揭示拖延成因，提供“战拖”对策，易学易懂易用，个人企业都需要。

联邦快递、麦肯锡、通用电气等全球500强企业一致推崇“不拖延”的工作准则。

《别让拖延毁了你》

作者简介

孙欣东，人力资源管理专业硕士研究生毕业，高级人力资源管理工程师。现任职于中国兵器工业集团，长期从事人力资源信息化建设、人力资源顶层方案设计、人员结构优化调整等工作，同时以心理学视角进行人力资源管理研究，在企业科学调控人员总量、提高劳动生产效率、调动员工积极性上等多方面颇有建树。

《别让拖延毁了你》

书籍目录

第一章 生活窥视：无处不在的拖延

生活之中，拖延无处不在，可能一不小心你就被它“传染”了。要想真正摆脱它，首先就必须认清它的面目。

何为拖延

思维漏洞：明日复明日，明日何其多

追求完美主义，迟迟不愿动手

经常感到焦虑，想找逃避出口

自我心理暗示：压力大能力强

受害者心态：别人行我不行

三种类型：鼓励型、逃避型、决心型

第二章 心理博弈：拖延是这样炼成的

拖延的习惯并不是先天就有，而是后天养成的。对他人行为的模仿和学习是拖延形成的外部因素，不断地自我设限和自我宽容是其内部机制。长期拖延的人，极易陷入一种“拖延怪圈”，无法自拔。

先天or后天

拖延的怪圈

对他人行为的模仿和学习

不断被宽容，不断地拖延

对抗焦虑：推迟执行任务

自我保护：我不需要那么优秀

选择与放弃：得不到的总是最好的

第三章 拖延负效应：认清拖延给你带来的危害

拖延就像压在你胸口的一块沉重的大石头，如果不能及时纠正，那么总有一天它会轰然倒塌。只有彻底认清拖延的危害，我们才能真正警醒，并最终摆脱它。

情绪管理：老是沉溺在悲观的情绪之中

压力谎言：妥协——挥霍时间的借口

团队协作：不把别人的时间当时间

定力下降：改变不了养成的习惯

自我评价：我本来就不行

精神不振，身心俱疲

丢失信仰：目标和价值观摇摆不定

缺乏动力：不思进取而满足于现状

第四章 理性思维：勿把拖延当成一种生活方式

拖延的生活是感性的，但我们要学会理性思维，不给拖延找借口，学会肯定自己。不要想着“明日复明日”，其实“明日并不多”。

事物都有两面性，善用拖延的益处

不浪费时间，强迫症也是一种拖延

认清你给自己找的各种拖延借口

从不完美开始，以完美来结束

掌控情绪，远离敌意与抵制

学会自我鼓励，肯定自身能力

明日复明日，明日并不多

利用空闲，让时间更充裕

第五章 对症下药：甩掉拖延的长尾巴

认识了什么是拖延以及它的负效应，接着便要“对症下药”了。拖延并非不可治愈，只要你能找对方法，对症下药，一定可以甩掉拖延的长尾巴！

学会保持积极的心态

自我暗示的督促力量

《别让拖延毁了你》

找到效率，省时省力省心

分大饼：一步一个脚印

时间管理：分清轻重缓急

建立安全感：从做擅长的事开始

自我设限：绝不给明天留机会

劳逸结合：学会休息

第六章 职场应对：行永远比知更重要

职场是每个上班族生活的中心，拖延也成为其最为常发的地段。许多人都知道自己存在拖延的陋习，却迟迟不肯拿出行动来与之对抗，反而听之任之。只有积极地行动，才能冲出拖延的“围城”。

战胜恐惧，直面自我

选择困难症：切勿瞻前顾后、犹豫不决

打破二分法：成功之外不只是失败

承担责任，不要转移给别人

承认不完美：没有所谓的“最好”

决策力练习：行之有效地迈向成功

学会说不：别让不好意思害了你

突出围城：甩掉迷茫的尾巴

《别让拖延毁了你》

精彩短评

- 1、只有拖延的时候才会想起来看拖延的书。所以最管用的战拖书应该每页用大字写上：“你怎么又来了？快去干活！”
ps：搜索书的时候吓了一跳，另外还有三本叫做《别让拖延害了你》的书分属三个作者。所以他们是故意取差不多名字的么……
- 2、不错的一本书，对拖延的人很有帮助
- 3、因为中间有事，这本书断断续续看了几个月，加之书本身的内容我认为其实也是几句话可以说完，但是却写出一本书。书主要说要承认自己的不足，才不会老是想着把事情干完美，这和20/80原则是一致的，别把精力花在细节上了。想到自己每逢考试就做不完试卷，其实也是因为追求完美，如果承认自己的不足，马上下笔成文，虽然成绩不能一鸣惊人，但是终归是中上的。另外，要想想某件正在做的事对你3年、5年到底有什么影响。
- 4、从来没有如此抗拒度一本书，就是凑字数，垃圾
- 5、感觉就是在凑字数
- 6、罗列的以下几种人容易得拖延症：1.完美主义者；2.缺乏主见的人；3.个性过强的人；4.禁受不住诱惑的人；条条都中，是不是只有拖延到死？！
- 7、这本书中间有些知识和观念可以借鉴。比如任何事务都有一体的两面。拖延症在一般情况下是坏毛病，但是对于缓和同事、朋友之间的关系，在找灵感的一瞬间，有时稍微的退后拖延，也会有用处。
- 8、没有其他拖延的书好，拖延的原因和方法都没有讲很明确

《别让拖延毁了你》

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