

<<战胜拖拉（升级版）>>

图书基本信息

书名：<<战胜拖拉（升级版）>>

13位ISBN编号：9787506068055

10位ISBN编号：7506068052

出版时间：2013-11-1

出版时间：东方出版社

作者：[美]尼尔·菲奥里

译者：张心琴

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：<http://www.tushu007.com>

<<战胜拖拉（升级版）>>

内容概要

生活是不是就像一连串不可能尽到的义务？

时间规划是不是永远不靠谱？

工作或者不工作的时候是不是都会感到内疚？

是不是在害怕受到评判而被别人发现自己不够资格？

不满足吗？

泄气吗？

抑郁吗？

你不是一个绝对的拖拉者，也不是一个绝对的懒惰者！

人人都有试图推迟甚至逃避任务和目标的心理，拖拉并不是完成任务过程中产生问题的原因，它是我们企图解决背后一系列问题时的一种尝试！

你的拖拉只是为了抵御失败的恐惧，战胜拖拉就是战胜恐惧！

《战胜拖拉》不是喋喋不休的建议堆积，而是一套拖拉动力学方案。

本书是关于战胜拖拉的奠基之作，对生活、工作、人类潜能和拖拉问题下了积极的定义，将教你如何在生活中安排更多的休闲时间，无忧无虑地享受生活。

拖拉，是你在应对由开始或完成一项工作任务所产生的焦虑时所形成的一种习惯。

它是一种处理乏味的或无法完成的工作任务时，人们所采取的并不成功的解决办法。

当你利用战胜拖拉的策略来消除焦虑、恐惧和自我怀疑的心理时，你就可以不再用拖拉的方式进行逃避，而且还能够让你的效率倍增，并且通常也能让你的收入翻倍。

当你学会了有效率地工作——在喷发状态中，酣畅淋漓地运用更多脑细胞的力量——你就没有那么多理由逃避重要的、需要优先考虑的工作任务了。

别怕，我知道你为什么拖拉！

<<战胜拖拉（升级版）>>

作者简介

[美]尼尔·菲奥里

美国前101空降师军官，拥有经济学学士和心理学学士双学位，曾在《新英格兰医学杂志》、《健康》、《创业家》和其他一些大众杂志上多次发表专业文章。

作为企业培训师，他曾与柏克德（Bechtel）、美国电话电报公司（AT&T）及李维·斯特劳斯（Levi Strauss）有过多次合作。

作为心理学家和作家，他已经帮助成千上万的人变得更有效率，并帮助他们发挥了最大的潜能。

<<战胜拖拉（升级版）>>

书籍目录

一本好书和一个部落的脉搏
拖延症互助组织“战拖会”创始人高地清风序
鸣谢
新版序言
前言
01为何拖拉
拖拉的征兆
积极地看待人类精神
最严厉的批评者——自己
拖拉的益处
02拖拉是如何进行的
弄清楚自己是如何利用时间的
拖拉日志
建立安全感：走出拖拉的第一大步
拖拉与焦虑通过五步骤起作用
03怎样进行自我对话
反效率信息
选择的力量
拖拉者区别于高效者的五种自我陈述
04无忧休闲，高质量工作
休闲的重要性
自我激励的拉动法
从无忧休闲到高质量工作
05克服行动的障碍
三大障碍
工具一：三维思维与逆向日程
工具二：忧心处理
工具三：坚持不懈地开始
06逆向日程表
高效者也需要制度
逆向心理学
如何使用逆向日程表
调整逆向日程表
07心流（喷发状态）
多用大脑
只是你的初稿
学会集中注意力
专注练习
放松练习
把喷发状态融入计划之中
08对进展进行微调
计划中的倒退
弹性与刚性
集中注意力：克制杂念
精神演练和预先设计

<<战胜拖拉（升级版）>>

有效的目标设置
09和拖拉者一起生活
管理有拖拉问题的人
承诺与顺从
专注于开始与专注于结束
要结果还是给批评
和拖拉者一起生活
絮语
参考书目

<<战胜拖拉（升级版）>>

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:<http://www.tushu007.com>