

<<7天治愈拖延症>>

图书基本信息

书名：<<7天治愈拖延症>>

13位ISBN编号：9787511340368

10位ISBN编号：7511340369

出版时间：2013-11

出版时间：中国华侨出版社

作者：丁小云

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>

## <<7天治愈拖延症>>

### 内容概要

豆瓣阅读销量第一名作品，万千读者予以好评：“治愈拖延症，看这一本就够了！”

最经典的拖延症自我治愈手册，中国数亿拖延症患者的福音书……

为什么全球拖延症患者数以十亿计？

如何治愈童年阴影型拖延症？

如何治愈社交恐惧型拖延症？

什么样的时间管理方法最管用？

如何治愈上网成瘾型拖延症？

彻底治愈拖延症的宇宙秘法是什么？

阅读这本《7天治愈拖延症》，你就能找到这些问题的答案。

丁小云曾是全球最重度拖延症研究室里的一只小白鼠，因为饱受拖延症之苦，丁小云开始全面深入地研究拖延症，并用两年多时间完成了这本拖延症自我治愈手册。

## <<7天治愈拖延症>>

### 作者简介

丁小云，知名专栏作家。  
曾先后在十余家杂志、报纸开有专栏。  
在网上，有上千万网友曾阅读过丁小云写的各类文章。  
其作品在豆瓣阅读长期占据销售榜第一名位置。

## <<7天治愈拖延症>>

### 书籍目录

前言 如何获得过理想生活的能力

第1天 为什么全球拖延症患者数以十亿计 001

无知者是最不自由的，因为他要面对的是一个完全黑暗的世界。

——黑格尔

我们都是“摩登原始人”

为什么吃得太多会导致拖延

那些从未真正长大的巨婴

如何成为你最想成为的那种人

无知者是最不自由的

第2天 如何治愈童年阴影型拖延症

如果你想捉小鱼，留在浅水即可。

但若想捉大鱼，就得潜入深渊。

深渊里的鱼更有力，也更纯净。

硕大而抽象，且非常美丽。

——大卫·林奇

治愈童年阴影型拖延症的第一步

记忆中父母扭曲狰狞的脸

为什么童年时的伤害会导致拖延症

不幸的童年会成为伟大人物的摇篮吗

你做什么事最开心

没有秘密的孩子永远长不大

第3天 如何治愈社交恐惧型拖延症 057

人们一直靠牺牲别人来达到促进自我发展的目的……生命总是靠消耗别人的生命过活的，不了解这一点的人，就等于还没有向诚实迈出第一步……

——尼采

至高无上的超级利益

社交恐惧症的根源病灶是什么

为自己而活的人最有力量

如何打破孤独和抑郁的恶性循环

向美国总统学习如何抱大腿

生命总是靠消耗别人的生命过活的

第4天 把时间当作乳房

若不尽量去拍一些不太正经的照片，我的能量马上就会消失殆尽，或者说，我会倒下。

——荒木经惟

什么样的计划最能激发我们的生命活力

你会和时间做朋友吗

利用业余时间你可以做成很多事

人没兴趣会死的

以少求多的时间管理方法

世界上最浪费时间的一件事

第5天 如何治愈上网成瘾型拖延症

不管什么时候，只要我们一上网，信息流就会奔涌而来，这不仅会给我们的记忆带来过重的负荷，而

## <<7天治愈拖延症>>

且还会导致大脑颞叶难以聚精会神地关注任何一件事。

——尼古拉斯·卡尔

你为什么关掉电脑去做爱做的事

你在垃圾信息的海洋里找什么

鼠标与乳房的战争

互联网会让我们变得越来越浅薄吗

上网成瘾型拖延症的病根是什么

最立竿见影的方法

写给平板电脑控和智能手机控

第6天 人生因极简而至美

我们不可能把每条路都走一遍。

必须执着于一条道路才能获得成功。

我们必须有一个终生追求的目标，其他的则从属于这个目标。

——海明威

如何懒出风格和境界

大舍大得，小舍小得，不舍不得

空间越极简，效率越惊人

人类过度消费的欲望会毁灭地球吗

你眼中最美的幻象是什么

混吃等死不如向死而生

第7天 彻底治愈拖延症的宇宙秘法

只有当人充分是人的时候，他才游戏；只有当人游戏的时候，他才完全是人。

——席勒

穷忙是比懒惰更可怕的拖延症

如何打破社会价值排序

当你看清这个社会的本质和真相之后

世俗价值观是理想生活最大的敌人

为什么大众的想法永远是错的

这些现代艺术家不是人

精神的第三次变形

主要参考书目

<<7天治愈拖延症>>

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