

<<不拖延的人生>>

图书基本信息

书名：<<不拖延的人生>>

13位ISBN编号：9789861341644

10位ISBN编号：9861341641

出版时间：2011-1-25

出版公司：先覺出版股份有限公司

作者：Piers Steel

译者：姬健梅

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>

## <<不拖延的人生>>

### 内容概要

不拖延的人生，就是夢想實現的人生！

史迪爾博士研發的「不拖延方程式」，已成為大學教科書的教材，並應用在企業經理人的教育訓練中。

受過培訓的人異口同聲說：

「這個理論幾乎能應用在生活中的各面向，有令人難以置信的力量！

」  
蔡炳坤建國中學校長．戴勝益王品集團董事長 一致推薦！

拖延，讓我們把該做的事留到下一刻，卻也同時讓我們的人生延後開始。

拖延幾乎是每個人都有的問題，有九五%的人承認自己會拖延，而其中有四分之一的人表示自己長期在拖延的狀態下。

史迪爾博士專精研究「非理性的決策行為」，他致力於找出為什麼人們遲遲不去完成應該做的事，以及如何有所改變。

本書統合了全球801項相關研究，找出導致拖延的四大因素，並建構「不拖延方程式」。透過這個簡單的公式，不但能解釋拖延的成因，更能找出對付拖延的有效方法。

本書筆調輕鬆幽默，兼具知識性與實用性，適合每個想改善拖延毛病的現代人。透過史迪爾博士具體實用的建議，讓我們得以馴服那些不利於財富、健康與幸福的拖延習慣。

你的拖延指數有多高？

你是會拖延的人嗎？

你拖延的程度是屬於哪一個等級？

你是個普通程度的拖延者，還是背上寫滿了「明天再說」的那種死硬拖延派？

若想衡量一下自己非理性延遲的程度，請來試試以下這份簡短的測驗。

計分說明：

請以1~5的分數，回答你在以下九個問題中拖延或不拖延的程度。

分數1代表「我不會這樣或極少這樣」

分數2代表「我很少這樣」

分數3代表「我有時候會這樣」

分數4代表「我常常這樣」

分數5代表「我就是這樣或極常這樣」

拖延量表：

1. 我讓工作延遲到超過合理的範圍。

2. 無論什麼事，我認為需要去做的時候就會去做。

3. 我常常後悔自己沒有早點著手工作。

## <<不拖延的人生>>

4. 在生活的某些方面我有所延遲，雖然我知道自己不該這樣。
5. 該做的事我會先去做，然後才會去處理比較不重要的事。
6. 我把事情一延再延，乃至於損及健康或效率，其實這完全沒必要。
7. 總是到最後，我才知道自己原本可以把時間用在更好的地方。
8. 我會妥善地運用時間。
9. 該做一件事時，我反而去做另一件。

( 請注意：第2, 5, 8題的計分方式與其他題相反，例如：「我不會這樣或極少這樣」分數為5；「我就是這樣或極常這樣」分數為1。

)  
將以上九題的分數加總起來，即為拖延量表的總分。

結果分析：

分數 和他人相比

19或19以下 你屬於最底端的10%，你的座右銘是「先處理最重要的事」

20-23 你屬於最底端的10%至25%

24-31 你屬於中間的50%，是普通程度的拖延者

32-36 你屬於頂端的10%至25%

37或37以上 你屬於頂端的10%，「明天再說」是你的口頭禪  
那麼，你知道自己在拖延什麼嗎？

一份針對4000人的問卷調查，找出了最令人困擾的拖延問題。

拖延的行為在學校、在職場以及在個人生活中都帶來苦惱。

拖延影響了我們的成功、自我成長，以及親密關係，使我們付出高昂的代價。

「最令人困擾的拖延」排行榜：

- |       |      |                          |
|-------|------|--------------------------|
| 56.8% | 事業   | 找更好的工作、要求加薪、改善績效         |
| 42.2% | 健康   | 開始節食、治療疾病、做健康檢查、開始規律運動   |
| 35.9% | 財務   | 繳清帳款、開始儲存退休金、為了更好的生活而儲蓄  |
| 32.9% | 教育   | 學習外語、完成報告、準備考試、考研究所、取得學位 |
| 29.6% | 自我   | 學習新技能或第二專長、讀一本勵志書        |
| 24.0% | 感情   | 向某人表白、約某人出去、終止冷戰、結束一段關係  |
| 23.5% | 朋友   | 關心朋友、與朋友分享心事、舉辦活動讓大家聚聚   |
| 18.9% | 家庭   | 陪伴父母、和父母聊天、和家人一起吃飯       |
| 12.1% | 社區   | 擔任志工、奉獻時間或金錢以幫助他人        |
| 11.4% | 閒暇   | 培養一種嗜好、出門旅行、參加社團或同好會     |
| 8.5%  | 精神生活 | 參與宗教活動、檢視自己的人生           |
| 4.1%  | 為人父母 | 花時間陪伴孩子、全家一起去度假          |
- 想想看，若能盡快完成這些事，生活會有多精采？

本書從全球800份拖延行為報告，找出3大拖延類型，無論哪一種拖延者，都可運用書中方法，重拾輕快的行動力！

## <<不拖延的人生>>

「不拖延方程式」教你如何享受美好的人生！

提升「期望」 啟動成功螺旋

有個男孩缺乏自信，不期望自己能成功，因此遇到困難很容易拖延、放棄。

他的父母鼓勵他去學跆拳道。

他試了好幾次才終於拿到黃帶，而這成為改變他人生的關鍵經驗。

每次遇到困難想放棄，特別是學校課業，他的父母就會提醒他，當初他如何堅持下去才拿到黃帶，而黃帶到手的感覺有多好。

由於曾經克服過困難，如今他漸漸習慣於努力克服新的挑戰。

創造「價值」 讓拖延也能帶來生產力

人們樂於從事任何討厭的工作，只要那能讓我們逃避掉更討厭的工作。

「具有生產力的拖延」就是善用這種心理，讓我們在逃避主要任務之時，至少激勵自己去從事次要任務。

當人們在一項工作的完成期限逼近時把寶貴的時間用來清理辦公桌、刷爐台或打掃臥室，不算是全然浪費時間，因為在逃避主要任務時至少已處理掉同樣該做的次要任務，而不是在看電視、上網。

減少「衝動」 眼不見為淨

有一個訣竅能让你每年多出一個月的工作績效。

啟動你的電子郵件軟體，關掉所有「新郵件送達我的收信匣時」的音效提示和跳出來的通知視窗。

摒棄新郵件送達時的通知，能使效率提升大約一%，以一整年來計算就相當於一個多月的生產力。

因為每一次你打斷進行中的工作去查看郵件，就得花一點時間才能再度全神貫注。

讓自己全神貫注於單一任務時，才會有最佳的表現。

## <<不拖延的人生>>

### 作者简介

皮爾斯·史迪爾博士 (Dr. Piers Steel)

史迪爾博士在動機與拖延的研究領域是全球頂尖的學者，曾任教於美國明尼蘇達大學，目前於加拿大卡加利大學商學院教授人力資源與組織動力學。

他研究拖延及其影響已有十多年的時間。

《洛杉磯時報》《華爾街日報》《紐約時報》《今日美國報》都曾報導過他或他的研究，而他的研究成果曾多次發表於《今日心理學》《新科學人雜誌》等期刊。

他對於拖延的後果有深刻的體會：「我哥哥患有類肉瘤病，當我的家人不得不決定拿掉他的呼吸器時，我在他身旁親眼看著他嚙氣，並為自己沒有好好運用時間而難過不已。

我後悔一直拖延著沒去看他表演，我後悔沒能更早去醫院看他。

我為最微不足道的小事後悔，例如沒有花更多時間陪他一邊吃外賣食物，一起看電視上的一部爛片。在我認識的人當中他最聰明也最風趣，而我卻把一切都視為理所當然。

」  
史迪爾博士不再拖延，他的理論也幫助了無數人甩掉拖延的壞習慣。

## <<不拖延的人生>>

### 书籍目录

#### 前言

第一章 拖延者的輪廓——這樣的行為模式是否似曾相識？

第二章 不拖延方程式——整合八 一個研究的結果

第三章 你我都會拖延——拖延是生物的天性

第四章 拖延的世界——令人分心的事物無所不在

第五章 個人付出的代價——拖延讓你錯失了什麼？

第六章 社會付出的代價——企業和國家所蒙受的損失

第七章 調整「期望」的方法——建立適度的自信和樂觀

第八章 重新設定「價值」的方法——找出工作的切身相關性

第九章 馴服「衝動」的方法——管理你的短期與長期目標

第十章 人生因不拖延而精采——付諸實踐，成效可期

後 記 拖延的最終章

<<不拖延的人生>>

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>