

<<战拖有术>>

图书基本信息

书名：<<战拖有术>>

13位ISBN编号：9787553400426

10位ISBN编号：7553400424

出版时间：2013-4

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：[美] 考姆斯

译者：徐嘉

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>

<<战拖有术>>

前言

## <<战拖有术>>

### 内容概要

- 总是忘记支付账单，一直到最后期限才匆忙想起？
- 节日或者纪念日前买好卡片却总忘了写好送出去？
- 吃完饭总忘记收拾，直到水池堆满了没洗的餐盘？
- 办公室和家中杂乱不堪，垃圾桶也总忘记清理？

拖延让美国人一年损失4亿美元，你又失去了多少？  
让拖延亲历者将你如何成功战拖！

拖延是结果不是原因，只有找到原因，才能由源头根除！

《战拖有术》全面剖析六种拖延类型，更有针对性地帮你找出自己的拖延诱因。

《纽约时报》《时代周刊》2012年度最有价值图书，露易丝·海、汤姆·霍普金斯、安东尼·罗宾联袂推荐，战拖会会长高地清风倾情力荐！

世界上有不拖拉的人吗？

答案是否定的。

每一个人总会在某一次，或者某一件事上，被拖延所困扰。

拖延就像传染病，只有挖掘出其中的根本原因才能被彻底消除。

但导致每个人拖拉的诱因并不相同，因此对于如何认识、根除不同的拖延症，人们仍然知之甚少。

这本书便能为我们提供答案，教我们如何找出拖延因人而异的诱因。

作者也曾是一位拖延者，他根据自己的亲身经历和多年的相关从业经验，深入挖掘造成拖延的各种缘由，首次归纳出拖延者的六大类型，更有针对性地提供了克服拖延的方法及策略。

作者以亲历者的立场发出呼吁：只要找对努力的方向，人人都能摆脱拖延，实现梦想！

<<战拖有术>>

作者简介

## <<战拖有术>>

### 书籍目录

序言 前言 第一部分：什么是拖延症？

第一章拖延症概览 第二部分：拖延者的六种类型 第二章神经质完美主义者 第三章大买卖追逐者 第四章习惯性担忧者 第五章叛逆型拖延者 第六章戏剧性上瘾者 第七章愤怒的给予者 第三部分：改变你的生活 第八章康复的过程 第九章康复中拖延者的七个习惯 附录 拖延小测验 附录 你患了哪种拖延症？

附录 晒晒你的战拖日记吧！

## &lt;&lt;战拖有术&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页： 在创业的早期阶段我就意识到，在大型销售团队中普遍存在着一种爱拖延的现象。人们会参加我组织的集会、活动、研讨班、会议、培训和决策小组，当时他们会备受鼓舞、激情昂扬。可是，等回到家中，回到自己熟悉的环境中，他们就又变得拖拖拉拉，根本不会立刻着手去创造价值。

这些人就如同加入了我所说的“证人保护计划”，也就是说他们不会再回我的电话或邮件，而我也不会再收到他们的任何消息了。

一开始，这种情况很让我摸不着头脑，更让我惊讶的是，只有那么一小部分人能坚持到底，实现自己的初衷。

许多人都打算采取必要的行动，但实际上他们都没有履行承诺，真正践行。

最终，我明白了，对于社会中大部分的人来说，这是一种很正常的行为。

在我们的社会中，有很大一部分人都在寻求改变，然而却都迟迟未能采取行动，这是因为痛苦挣扎已经成为了他们的特性，所以改变和成功就与他们的这种自我特性相抵触。

截至2011年，我指导过大约6000位客户，也就是说我总共花了大约60000小时的时间来指导人们，帮助他们理解自己的感受方式，从而使他们能够改变某些感受，进而改变自己的行为方式。

估算下来，我80%~90%的客户都陷入了拖延症的泥潭之中。

如今，我所热衷的不仅仅是帮助人们去了解他们感受的方式，我还想帮助他们意识到，是哪些事情引发了这样的感受。

如果只追求事情的结果，那永远也找不到问题的起因，而找到起因才能找到解决的办法。

如果你一味地活在结果的世界里，那么陪伴你的也只有持续不断的困惑和问题。

就拿节食和锻炼来说吧。

如果说饮食过量是困扰你的一个问题，那么节食和做运动就是相对应的减轻体重的办法。

不过说到底，它们只能起到一些表面的减肥效果。

如果你一开始解决的就是自己为什么吃太多的问题，那么你就能找到自己拖延减肥计划，以及不愿减肥的根本原因所在。

许多人都在12月底或者1月的时候开始节食，但到了3、4月，最初的斗志便黯然消退。

我们会在1、2月的时候去健身房锻炼，可3、4月去的次数便越来越少。

太阳出来了，天气变好了，我们也迷失了自己的目标。

<<战拖有术>>

媒体关注与评论

<<战拖有术>>

编辑推荐



<<战拖有术>>

名人推荐

<<战拖有术>>

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>