

<<不再拖拉>>

图书基本信息

<<不再拖拉>>

内容概要

教你立即采取行动的7个步骤 · 克服惰性

- 解决问题
- 掌握主动
- 今天就做
- 你是否有不愿打的电话？

- 你是否有不愿着手的任务？

- 你是否瞻前顾后，迟迟迈不出行动的脚步？

- 你是否想不再拖拉，开始踏踏实实地生活？

每个人都会拖拉，都想克服拖拉。

拖拉，就是不做事情。

但你真的是在拖拉呢，还是在考虑解决问题的方案？

本书将教你区别二者的差异！

告诉你如何运用适合自己的方式，改掉拖拉的习惯，不再用苍白的理由欺骗自己，实现生活目标。

在本书的指导下，你可以：

- 设想最坏的情形
- 明确哪些情况在自己的能力范围内，哪些情况无能为力
- 有策略地拖拉

从而学会：

- 不再浪费宝贵的时间
- 走出自责的怪圈
- 实现自我成功

<<不再拖拉>>

作者简介

林恩·莱夫利是一位广受欢迎的演说家，撰写过很多作品，内容涉及克服拖拉、选择职业场所和清晰思考的技巧等。

她是《管理过剩信息》的作者，还是美国先锋声纳公司的共同创始人。

该公司创立于1981年，曾因出口业绩受到小企业管理局和前总统布什的赞誉。

<<不再拖拉>>

书籍目录

第一部分 拖拉 第一章 你是个拖拉的人吗 第二章 不再拖拉 第三章 你为什么拖拉 第四章 成功意味着冒险 第五章 克服惰性：初始者的工作表 第二部分 解决问题 第六章 决断 第七章 检查什么是已知的 第八章 步入未来 第九章 克服细节问题 第十章 采取行动 第十一章 评估结果 第十二章 享受成功，或总结教训，继续前行 第十三章 结束语

<<不再拖拉>>

章节摘录

拖拉：都是你的思想在作怪 当你终于着手一项工作并且做完一部分时，是否发现原来它并没有想像的那么难？

多数人都有这样的经历。

对工作的恐惧其实比工作本身更具有压力，更影响你完成这项工作。

我祖母以前经常说：“人很容易让自己无端紧张。

”这就引起了帮你摆脱拖拉的第二步：弄清楚为什么自己会无端紧张。

本章内容将重点讨论你，你的头脑，心灵，思想感情，而不是外在环境的因素。

.....

<<不再拖拉>>

媒体关注与评论

身为现代人，你是否在节奏的现代生活中感受到了巨大的压力？
你是否感到社会和人打交道成了一种负担？
当你为莫名的烦恼、焦虑、恐惧和空虚所苦时，你是否意识到自己已成了一个现代文明病的受害者？
假如这些蚕食你精神健康的心理痼疾逐渐发展成你成功路上的绊脚石，它们就不仅仅是一些无足轻重的小问题了。
请以积极、负责的心态去正视它们，以科学的方法去战胜、超越它们！

<<不再拖拉>>

编辑推荐

身为现代人，你是否在节奏的现代生活中感受到了巨大的压力？
你是否感到社会和人打交道成了一种负担？
当你为莫名的烦恼、焦虑、恐惧和空虚所苦时，你是否意识到自己已成了一个现代文明病的受害者？
假如这些蚕食你精神健康的心理痼疾逐渐发展成你成功路上的绊脚石，它们就不仅仅是一些无足轻重的小问题了。
请以积极、负责的心态去正视它们，以科学的方法去战胜、超越它们！

<<不再拖拉>>

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>