第一图书网, tushu007.com

<<最好的人生不拖拉>>

图书基本信息

书名：<<最好的人生不拖拉>>

13位ISBN编号：9787512409804

10位ISBN编号：751240980X

出版时间：2012-11

出版时间：北京航空航天大学出版社

作者：陈鹏飞

页数：171

字数：157000

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

前言

仔细反省一下自己在工作和生活当中所遇到的挫折，你会发现，很多问题都是因为你拖延所造成的！相应的，一旦克服了拖延的习惯，你的所有这些问题都将迎刃而解！

对我来说，9月10日可真是痛苦的一天！

就在前一天的晚上，我反复告诉自己：明天一定要记得给陈老师打电话——要知道，她可是我大学时代最喜欢的老师，她不仅为人和蔼可亲，曾经在很多方面帮助过我，而且她还是我的硕士论文指导老师，我现在的这份工作就是她亲自推荐的。

明天就是她的生日，虽然由于距离太远，不能亲自去参加她的生日晚会，但我一定要打电话祝她生日快乐。

早上6点45分，闹钟响了，我下意识地按停了闹铃，心里对自己说道：“再睡5分钟，然后一定要起床啊，要知道，陈老师可是习惯在早上7点钟出门运动的！”

时间很快过去了，6点50到了，我挣扎着从床上爬了起来，虽然只是比平时早起床10分钟，可是我感觉好像自己只睡了一半时间，真是奇怪，这种感觉就像是我半夜起来上洗手间一样。

我恍恍惚惚地拿起了电话，拨通了号码。

怎么回事，没人接！

难道陈老师已经出门运动了？

不可能啊，还差两分钟才到7点呢。

“要抓紧时间了。”我对自己说道，于是我连忙拿出大学毕业时的通讯簿——我必须承认，虽然刚刚毕业只有一年，可我在过去的一年里跟陈老师的联系并不是很多——等我找到另一个电话号码的时候，发现已经是7点5分了，“算了吧，看来只能等到8点钟陈老师运动完之后再打了。”

于是我开始晃晃悠悠地回到床上，迷迷糊糊地接着进入了梦乡。

“啊！几点了？”当我再次从睡梦中醒来的时候，发现已经8点半了，平时这个时候，陈老师已经开着车在去办公室的路上了。

不知道她今天上午会不会有课？

看来我只能等到中午休息的时候再给她打电话了！

我一边想着，一边从床上爬了起来，开始洗漱。

上午9点，我开始坐在计算机前面，准备我的销售计划。

按照计划，昨天这份销售计划就应该躺在我的上司吉姆的办公桌上了。

我好不容易才让吉姆相信，我周一一定可以完成这份计划——可是直到现在为止，我连一个字都没有写！

唉，该怎么开头呢？

要不要征求一下迈克的建议呢？

他在这方面可是一把好手。

或者我应该先收集一下相关资料，要知道，那种配有一大堆数据的计划书总是让人眼睛一亮，嗯，就这样，先收集些资料再说吧。

下定决心之后，我决定让自己休息5分钟，毕竟，我已经开始考虑这件事情了，只要再过5分钟，我就可以正式开始做这份计划书啦！

想想看，我只用了一年的时间就学会负责一个销售项目了，这可真是了不起的成就啊，嘿嘿。

在过去的一年里，我的工作可以说是一帆风顺，办公室里的每个人都夸我机灵，善于学习。

而且我跟每个人关系都不错，他们经常给我很多帮助。

并且我能看得出来，他们都喜欢跟我在一起，认为我确实是个不错的年轻人，只是有时候有点拖延，其实在念硕士班的时候，陈老师就曾经因为这件事严肃地跟我谈过一次。

哦，对了，陈老师，中午千万不能忘记打电话啊！

当我再次把目光落到计算机旁边的闹钟上的时候，我不禁叫了起来，已经10点半了！
于是我又坐到了计算机前面，准备开始写销售计划，好了，从哪里开始呢？
对，先搜集资料，记得上次吉姆的那份计划书就被老板大大夸奖了一番，我想主要原因可能就是里面有很多数据吧。
还有，我听说吉姆很可能会在下个月被提拔为销售经理，这对我可是个巨大的挑战，要知道，按照我们公司的传统，一旦他被提拔为销售经理，我很可能在今后的三年时间里都没有希望获得任何升迁。
看来，这份计划书对我确实非常重要，嗯，我一定要把它做好！
好了，都已经快11点了，要抓紧时间啦，我开始感到有些紧张了！
于是我打开计算机，就在这个时候，我突然意识到自己还没有打电话请维修人员来给计算机杀毒——就在上周末，我的计算机突然感染上了病毒，当时我就打算请人尽快来维修，可是不知道为什么，我一直没有给维修部打电话。
下午1点10分的时候，计算机终于修好了，我重新坐到了计算机旁边，准备搜索一下市场上的手机销售资料。
当然，陈老师也没有接到我的电话，算了，晚上再打也不迟，反正能在她的生日晚会之前祝她生日快乐就行了。
这天晚上，我开始在床上回想今天所发生的一切：除找人修计算机，把女朋友米雪儿送到机场，然后又在回家的路上去超市给自己买了一些做晚饭用的蔬菜和水果之外，我好像并没做什么有意义的事情：计划没有完成，电话也没打。
我到底是怎么啦？
我不禁问自己。
这些都是非常重要的事情，可是我实际上好像总是害怕跟陈老师讲话，而且虽然我也知道这份销售计划对我来说非常重要，可是我今天甚至没有真正开始搜集资料！
这个问题好像不只是今天才出现，在过去的一年当中，我经常遇到类似的问题，很多事情都没能够及时完成，我的年终评估因此大打折扣，甚至因此错过了两次重要的升迁机会！
而且由于总是把事情拖到最后一刻，我很少能够无忧无虑地跟米雪儿待在一起——每次跟她在一起的时候，我总是心事重重——看得出来，她已经对我有些意见了，最近两三个月以来，她对我的态度已经明显不像以前那么热情了，而且就连要去西班牙旅游这样的事情，也是到临走的前一天晚上才告诉我的！
我的家庭生活也是一团糟，因为总是把探望父母的日期推迟，他们已经明确表示出对我的不满，并在上次通电话的时候嘲讽似的对我说，“希望能在圣诞节之前见你一面！”
另外，医生早就告诉我应该加强运动了，事实上，我已经为自己制订了很多份运动计划，可是每到早晨6点的时候，我总是能够找出各种理由把运动推迟到“明天”。
想到这些，我不禁长叹了一口气，唉，我到底应该怎么办呢？
这样的事情是否曾经在你身上发生过？
你是否曾经有过类似的经历？
或者，让我们问个更直接的问题：你是个拖延的人吗？
如果你的答案是肯定的话，那这本书就是为你而写的！
事实上，即便你并不觉得自己有拖延的习惯，本书也很可能适合你——因为它很可能适合你身边的某个人，他们有拖延的毛病，而且不经意间，他们的拖延已经给你带来了很多痛苦和烦恼，你无法摆脱这些人，所以最好的方法就是：送给他们这本书，从此改变他们的生活，并最终改变你自己的生活！

第一图书网, tushu007.com

<<最好的人生不拖拉>>

内容概要

拖拉一直如蟑螂，肆意滋生于每个人的生活与工作中，带来连续不断的问题和麻烦。
赶也赶不走，打也打不死，杀也杀不绝。
而如果可以克服拖拉，很多问题将迎刃而解，你也将有更好的发展。

《最好的人生不拖拉》主旨相当明确：解决拖拉！
用经典、到位的案例解释为什么拖拉是那么的令人讨厌，拖拉都带来了什么麻烦。
再给出18个行之有效、简便易行的解决方法，让你一试就能灭掉“拖拉”这只小强，享受全新的生活。

一旦掌握了《最好的人生不拖拉》中的技巧，你就会彻底告别拖拉的恶习，拥有更积极的工作态度、更健康的心态。
你对整个世界的看法都将发生改变！

作者简介

陈鹏飞，台湾成功大学工业设计系毕业，后进入中央大学企管研究所获得研究生学位。
曾任外资公司行销经理、企划高管等职。
现为管理顾问公司负责人。
著有《人性潜规则》《如何激发员工潜力》等书。

<<最好的人生不拖拉>>

书籍目录

第一章 吞掉那只蟑螂
这是一种早在哥伦布航海时期就在水手间流传的说法。
在当时，如果一个人总是拖拖拉拉，并试图为自己找各种各样的借口的话，船长就会对他说，“吞掉那只蟑螂！”
第二章 为什么“蟑螂”很讨厌
在工作方面，“蟑螂”浪费了我们大量时间，耽误了很多重要的工作，让我们终日被一种愧疚感所萦绕。
在生活方面，它们会腐蚀我们的心理和生理健康，破坏我们的家庭关系，甚至最终会危及我们的生命安全！

第三章“吞掉蟑螂”的十八条秘诀
在本章当中，我将向大家介绍克服拖延习惯的十八种方法。
只要能够坚定地应用其中的一种或几种方法，相信你的拖延习惯就可以得到有效的克服。

第四章 世界上最伟大的杀虫剂
有条不紊地做事能让我们的生活更加整洁舒适，在配制完这剂世界上最伟大的杀虫剂之后，你就可以尽情享受一种全新的生活啦！
当然，作为本书作者，我强烈建议你与其他人一起分享书中的秘诀！

章节摘录

版权页： 这种情况在推销员身上也很常见，没有人喜欢被人拒绝，推销员更是如此，他们常常因为害怕客户对自己的产品说“不”而采取逃避的办法，不敢跟客户主动联系--事实上，客户很可能正在等候他的电话呢！
2.过于追求完美。
有些人喜欢把自己的工作一改再改，甚至是重复再重复，他们总是担心自己的工作不能令人满意，希望能够拿出每个人都称赞的作品。
事实上，这种人忽略了一个最重要的事实：我们并不是在为自己完成某件工作，我们工作的大部分内容都是为别人服务的，所以这也就意味着我们不应该用自己的标准去判断一件工作完成得是否完美。
同时我们也不应该忘记，不同的人对于“完美”可能有着不同的定义，但所有人对于时间的定义都是相同的：如果你完成一件工作的时间超过了预定的最后期限，那你就是拖延了。
而对于那些时效较强的工作，比如我们谈到的新闻工作等，如果你迟于预定时间完成，无论你的工作有多完美，都将毫无意义。
3.对自己从事的工作不感兴趣。
每个人都喜欢做自己喜欢的工作，任何人都不例外。
对于不喜欢的工作，我们通常会把它们放到最后。
有的时候，我们甚至会有意识地忽略这些工作的存在--直到有人提醒我们。
根据心理学的解释，人类的大脑实际上是在进行一种选择的记忆，也就是说，我们总是倾向于记住那些让自己感到高兴的事情，工作也是如此。
很多心理咨询师都建议那些对眼前工作不感兴趣的人去换一份自己喜欢的工作，事实上，我们很少有人会对某项工作中的所有内容感兴趣。
斯皮尔伯格曾经问一位疯狂的影迷是否愿意做导演，结果得到了否定的回答一因为对方不喜欢把一个镜头重复拍上很多遍。
所以如果你对自己眼前的工作非常不满意的话，我建议你首先对自己的工作内容进行一番分析，问问自己是不喜欢这份工作，还是不喜欢这份工作的某些要素，如果答案是后者的话，我建议你还是继续坚持下去。
4.缺乏监督和制约。
即使是公司的高层管理者，包括那些自己拥有公司股份的人，也很可能会在某些事情上拖拖拉拉。
毕竟，人都是有惰性的，一旦缺乏监督和制约，我们就很容易拖延那些自己不是很感兴趣，也并非需要立即完成的工作。
不知不觉中，很多需要完成的工作就从此被搁置了。

编辑推荐

《最好的人生不拖拉》一气灭掉赶不走打不死杀不绝的“拖拉”这只小强仔细反省一下自己在工作和生活中遇到的挫折，你会发现，很多问题都是因为拖拉而造成的早在西班牙人探索新大陆的时候，拖拉就成为一个不容忽视的问题。
在哥伦布的海船上，水手们拖拉成性，总用“忙着抓蟑螂”当做没完成工作的好借口，气得船长只好命令拖拉的水手“吞掉那只蟑螂”。

第一图书网, tushu007.com

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