第一图书网, tushu007.com

<<拖拖拉拉不是好朋友>>

图书基本信息

书名：<<拖拖拉拉不是好朋友>>

13位ISBN编号：9789868332744

10位ISBN编号：9868332745

出版时间：2008-10

出版时间：大可出版社

作者：Neil Fiore

译者：譚暢、蔡志君

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

<<拖拖拉拉不是好朋友>>

内容概要

無論你是技術人員、企業家、中階主管、作家，還是學生，只要你想擺脫拖延的毛病，或是想提高完成複雜工作的效率，這本書將幫助你找到答案。
如果你擅長組織安排大事，卻常常忽略一些每天必須完成的小事，本書也會幫助你分清事情的輕重緩急，超高效率地完成每一件事；如果你是一個每天工作日程都安排得滿滿的技術人員，本書將教會你在重質重量完成工作的同時，更學會盡情地玩耍。
　　當你面對巨大壓力或者嚴重阻力時，本書將教會你如何克服開始時的恐懼，還教會你如何正確地與自己對話，避免產生一些矛盾的想法，比如你「應該」、「不得不」，最終做出正確的選擇。
　　典型的拖延者通常會到最後一刻才完成工作，但是最後時刻的壓力會導致一些不必要的擔憂，進而影響工作品質。
在生活中，我們每個人或多或少都會存在拖延的現象，比如做一個開支預算、寫一份複雜的投資計畫、粉刷臥室剩餘的牆壁……等等，我們往往會因為其他壓力或者更有意思的事情把這些事放到一邊，可以說，所有人都有擱置在一旁的任務和目標，有的甚至完全放棄。
　　從拖延派到行動派　　拖延的習慣通常會把人們帶進一個惡性循環：努力開始→感到壓力→害怕失敗→繼續嘗試→延長工作時間→感到憤怒→失去動力→繼而拖延。
這個循環從壓力開始，最後由拖延甚至逃避結束，一旦你陷入這個惡性循環，就無處可逃，根本無法享受放鬆或者是無憂無慮的休閒時間，，甚至是花在有樂趣的工作上的時間，都會變得很少，大部分時間都被你「應該」做的事給佔據了。
當你對工作、休閒甚至你自己產生了負面的想法和消極態度後，拖延就會成為你性格的一部分。
　　相反地，你可以培養自己馬上開始：拋開對失敗的恐懼、對壓力的害怕，拋開所有的不自信，把所有的注意力放在你即將開始的事情上。
這種習慣和處理事情的方式會讓你覺得自己是一個積極的行動派，從而會使你表現得愈來愈像一個行動派。
　　本書將會教給你一套完整的方法——不僅僅是「怎麼做」的建議，而且還介紹了擺脫拖延、激發動力的練習計畫。
書中展示了如何激發工作動力以提高工作效率，同時還展示了怎樣規劃時間，讓你可以無憂無慮地盡情玩耍，減輕你對工作的厭倦情緒，從而減少出現拖延現象的機率，讓你可以更從容地開始新的工作，提高工作品質、激發潛能。
掌握這些方法後，你就可以更好地享受休閒時光，在玩耍時不再感到內疚。
本書提供了你十個有效克服拖延的方法。
1、製造安全感，這個方法教你走鋼絲時在下面鋪設一張安全網，這樣可以減少你對失敗的恐懼，並且讓你學會從失敗和錯誤中爬起來繼續前進。
2、透過積極的自我對話調整消極的態度，這個方法可以幫助你更加認清自己有哪些消極想法，以及這些想法對你造成的負面影響。
以積極的對話改變這種想法以後，你自己會充滿活力，同時還會發現問題並不如想像中那麼嚴重。
3、久病成良醫，這個方法可以教你利用老習慣來培養新的積極習慣。
4、無憂無慮地玩耍，這個方法可以教你有效地安排休閒時間，該玩的時候盡情地玩，該工作的時候認真地工作。
5、三維立體思考法和顛倒的日曆，這個方法是從目標達成的時間來反推完成每一步所需要的時間，也就是什麼時間應該完成一些什麼任務，這樣你就完全可以控制工作和休閒時間，不會為不能按時完成重要的任務而感到害怕。
6、考慮中途可能出現的干擾，這個方法告訴你要隨時想到會有分心的事情出現，從而在出現干擾時不至於驚惶失措，有助於你最終能很好地完成既定任務。
7、要有可以自由支配的時間，這個方法告訴你在時間表裡要安排一些自由時間，你才不會在休閒玩耍的時候感到壓力。
這樣的時間表相對比較現實，同時讓你在休閒的時間裡也可以好好總結之前的工作，看看究竟已經完

成了多少任務。
8、設立一個現實的目標，這個方法幫助你摒棄那些只會讓你感到內疚恐懼而根本無法實現的目標，把所有的力量全部集中在值得你花費時間和精力的目標上。
9、流暢地工作，這個方法可以讓你擺脫壓力、激發動力，讓你在一、兩分鐘之內集中你的注意力、興趣和精力。
你會發現，在你不對某個任務有先入為主想法的情況下，往往可以把工作效率和創造力提升到最大限度。
10、掌控挫折，這個方法告訴你要事先預想到失敗，你才可以很快化挫折為機遇，要預想到自己可能會出現拖延的想法，建立足夠的信心幫助你一直堅持到最後。

第一图书网, tushu007.com

<<拖拖拉拉不是好朋友>>

书籍目录

第一章 為什麼我們會拖延
拖延的預警
積極看待人類的本性
最壞的批評通常來自我們自身
某些拖延是有益處的
第二章 我們是怎麼拖延的
知道怎樣安排你的時間
拖延記錄本
做好安全措施：走出告別拖延的第一步
第三章 怎樣和自己對話
產生反作用的資訊
選擇的力量
拖延派和行動派的五點不同
第四章 盡情地玩耍、有效地工作
玩耍的重要性
激發自我動力的方法
從盡情地玩耍到有效地工作
第五章 要克服的行動障礙
三個主要障礙
工具#1：三維立體日曆
工具#2：擔心
工具#3：堅持按時開始
第六章 非預期狀況
即使是行動派做事也需要條理
逆向心理學
怎樣利用好非預期狀況
調整你的非預期狀況
第七章 從容不迫地工作
多用腦
跨出第一步
學會聚焦
把焦點放在練習上
放鬆練習
把從容融入你的計畫
第八章 調整前進步伐
對失敗要有預見
彈性和耐力
集中精力：控制自己，預防分心
心理預演和彩排
設立有效目標
第九章 生活中的拖拉行為
管理行為拖拉的人
承擔vs.順從
把注意力放在開始vs.結尾
得到結果或者給予批評

第一图书网, tushu007.com

和拖拉者一起生活
結語

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