

<<决不拖延>>

图书基本信息

书名：<<决不拖延>>

13位ISBN编号：9787542635792

10位ISBN编号：7542635794

出版时间：2011-7

出版时间：上海三联

作者：李践

页数：195

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>

<<决不拖延>>

前言

这些年来，经常有人问我：“李总，你从一个默默无闻的人，变成一个成功的企业家，请问你的秘诀是什么？”

“我自己也常常反思，我到底取得了哪些成就？”

我对自己哪些方面是满意的，哪些方面是不满意的？

我发现，回顾自己走过的路，最令我自豪的，不是我所获得的财富，也不是我所获得的声誉，甚至也不是公司规模越来越大……而是我成功地管理好了自己！

我曾将这些心得总结为“心态管理、时间管理、目标管理、学习管理和行动管理”五个方面，在过去的10多年里，我们优秀的管理团队，坚定不移地在企业中实践“五项管理”，提升企业效率，相继取得了整体团队业绩300倍的增长。

这是最令人高兴的！

作为中国“效率”这个理念的倡导者和实践者，我们关注到，近几年来，“拖延”这一社会现象越来越普遍，严重影响了很多职场人士的职业生涯，甚至成为了许多企业整体和个人效率一个不小的瓶颈。

所有的坏习惯中，拖延是最致命的一种，它让效率变为零。

一个惯于拖延的人，他的时间管理肯定一团糟，学再多的方法都无效。

为什么有些人把梦想变成了现实，有些人却把梦想带进了坟墓？

答案很简单，因为前者在行动，而后者却一再拖延，让梦想停留在空想上。

反思一下，你是否经常把今天要做的事情拖到明天？

你是否遇到困难就想到拖延？

你是否还没有开始你的人生计划？

18世纪，社会学家萨缪尔·约翰逊(Samuel Johnson)将拖延描述为“每个人多多少少都具有的重大弱点之一”要想获得成功，除了要学方法，更要克服人性中“拖延”的弱点！

说到底，拖延是一种习惯，习惯不能消失，只能被替代。

因此，我们需要的不是消灭拖延，而是充分认识它，然后培养出另一种好习惯。

所以，要“克服拖延”，意志力很关键。

但做到决不拖延，也并不是一件那么抽象的事情，我们也是有方法可循的。

本书就是要带领你认清拖延的本质，树立决不拖延的信心，教给你战胜拖延最简单易行的办法；让你拥有积极的心态、果敢的决断力，去改变拖延；给你告别借口、分解目标的方法去克服拖延；告诉你日事日清、高效高质的诀窍，去杜绝拖延。

相信读完这本书，你会知道同时立即做到，让生命不留遗憾！

<<决不拖延>>

内容概要

本书就是要带领你认清拖延的本质，树立绝不拖延的信心，教给你战胜拖延最简单易行的办法；让你拥有积极的心态、果敢的决断力，去改变拖延；给你告别借口、分解目标的方法去克服拖延；告诉你日事日清、高效高质的诀窍，去杜绝拖延。

相信读完这本书，你会知道同时立即做到，让生命不留遗憾！

<<决不拖延>>

作者简介

李践，知名企业家，五项管理创始人。

李践1992年白手起家，创办风驰传媒，8年时间企业资产增长1

500倍，股东投资回报率高达292倍，培养出115位总经理，产生56位百万富翁。

2000年，华人首富李嘉诚旗下TOM集团以2.7刚乙元入股风驰传媒：2003年12月，李践出任TOM户外传媒集团总裁；2007年1月，李践出任风驰集团董事局主席、行动成功国际教育集团董事长，集团现有28家公司，在李践的领导下，快速发展持续赢利。

<<决不拖延>>

书籍目录

当拖延成为一种“症”

拖延的八大症状

拖延的前世今生

拖延的心理学解释

你是一个拖延症患者吗

测试：你是一个拖延症患者吗

你是哪一类的拖延者

拖延的危害

拖延是生命的窃贼

1、死神的帐单

2、生命不打草稿

3、时间都去哪了

4、时间优先还是事件优先

拖延是压力的根源

1、压力源于拖延

2、拖延危害身体健康

3、拖延对自信心是极大的打击

4、业绩来自于行动，拖延者一事无成

拖延降低工作成效

1、拖延是昂贵的浪费

2、拖延是品质的大敌

3、拖延让人失去机会

4、拖延损害人际关系

是什么导致了拖延

天性说

1、追求快乐、逃避痛苦是人的天性

2、逃避痛苦的动力比追求快乐大4倍以上

3、完美主义

4、测试：你是一个完美主义者吗

心态消极

1、敌意和抵触

2、拖延的背后是懒惰

3、自制力差，控制不了自己

4、不自信，担心失败

5、缺乏紧迫感

6、选择恐惧症

7、“选择恐惧症”与管理者的拖延

8、“选择恐惧症”导致对A类事务的拖延

目标不清晰，能力不足

1、知难而退通常是因为目标不清晰

2、挫折阻挠脚步

如何杜绝拖延

心态积极

1、活在当下，变“想”为“做”

2、自我催眠，拒绝消极的念头

<<决不拖延>>

- 3、自我想象练习
- 4、自我激励，乐在其中
- 5、树立自信，多给自己正面评价
- 6、战胜恐惧
- 7、坚守承诺，绝不找借口
- 8、挑战不可能完成的事情
- 9、学会自律

制定清晰的目标

- 1、嗑瓜子理论
- 2、再抽象的目标也可以分解
- 3、把目标写下来并“可视化”
- 4、温习你的目标
- 5、把握目标执行的重点
- 6、给琐事留出专门的时间

改善工作方法

- 1、找到适合自己的工作方法
- 2、把握自己的巅峰状态
- 3、把事情的截止日期提前
- 4、一开始就做A类事情
- 5、正确安排工作和休息
- 6、培养当机立断的能力

马上行动

- 1、人们为什么不行动
- 2、别光动嘴，不动手
- 3、不因过去的损失影响此刻的行动
- 4、任何时候都可以动手
- 5、想到的事情马上就做
- 6、努力迈出第一步
- 7、培养立即行动的习惯

监督及检查考核

- 1、治疗员工拖延的最好方法是检查
- 2、采取必要的强制手段
- 3、用调整改进代替追求完美

参考工具

行动日志

时间圆饼图

<<决不拖延>>

章节摘录

古人也会拖延，但拖延在现代社会变得更为严重。

西方研究者认为：“拖延就其本质而言是一种现代病，因为它似乎只出现在那些技术先进以及强调遵守时间进度的国家和社会。

工业化程度越高，拖延现象也越明显。

” 什么原因？

很简单，现在是知识经济，作为一个管理者，你的工作越来越难以量化，难度也更大，并且具有很多不确定性。

譬如说制定一个商业计划并且去执行它，这个周期可能是1个月、2个月，也可能是半年、1年。

这个时候，如果你缺乏紧迫感，没有足够的意志力，而又缺少监督的话，那么你肯定就会将它无限延期，最后甚至是不了了之。

知识型人才的工作成果，也难以量化，难以考核(大多数公司都是一个阶段考核一次，或者根据某个项目来考核)，由于缺乏紧迫感，很容易导致拖延。

网络的出现，再加上现代人的娱乐项目越来越多，也是造成人们拖延的一大原因。

根据卡尔加里大学商业教授皮尔斯·斯蒂尔的研究，从1978年到2002年，承认自己有拖延症困境的人数百分比翻了四番。

“拖延症”，已经越来越成为一种现代人的通病，在职场蔓延，成为一个无形的“毒瘤”，吞噬着我们的绩效。

想知道你是否也是其中的一员？

让我们一起来看一个测试。

P20

<<决不拖延>>

编辑推荐

畅销书《砍掉成本》《高绩效人士的五项管理》作者李践先生最新力作。

《决不拖延(杀死生命的窃贼)》用战士的语言讲述战斗，用简洁的图文诠释管理，一看就明白。开启左右脑，图文并茂，2小时轻松读懂。

<<决不拖延>>

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>