



如何战胜拖延症

目 录

一、什么是拖延症

二、拖延症的危害

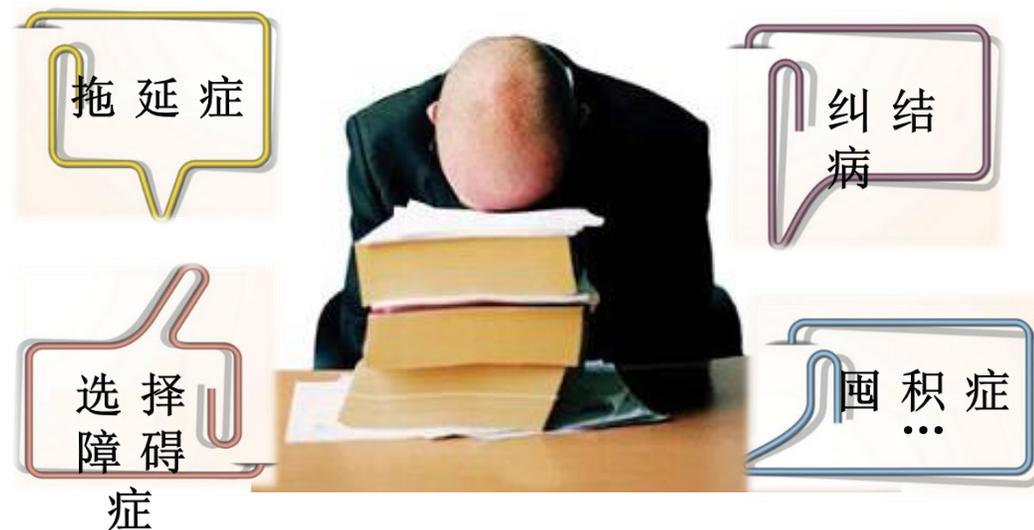
三、拖延症产生的原因

四、解决方法

五、注意事项

时代背景

- A. 互联网时代的碎片化信息传播；
- B. 快节奏的生活与工作；
- C. 贫富差距拉大；
- D. 巨大的压力；
- E. 网络悄然兴起“XX病”的风气；
- F. 不是生理、心理疾病，是人们共有的一些毛病；
- G. 焦虑的时代，恨不得人人焦虑。



一、什么是拖延症

拖延症的定义：



非必要、后果有害的推迟行为



一、什么是拖延症

拖延症的表现：



本来有充足的时间和精力准备，最后狼狈不堪

草草了事

*Better three hours too soon
than one minute too late.
William Shakespeare.*



二、拖延症的危害



1

耽误工作或学业

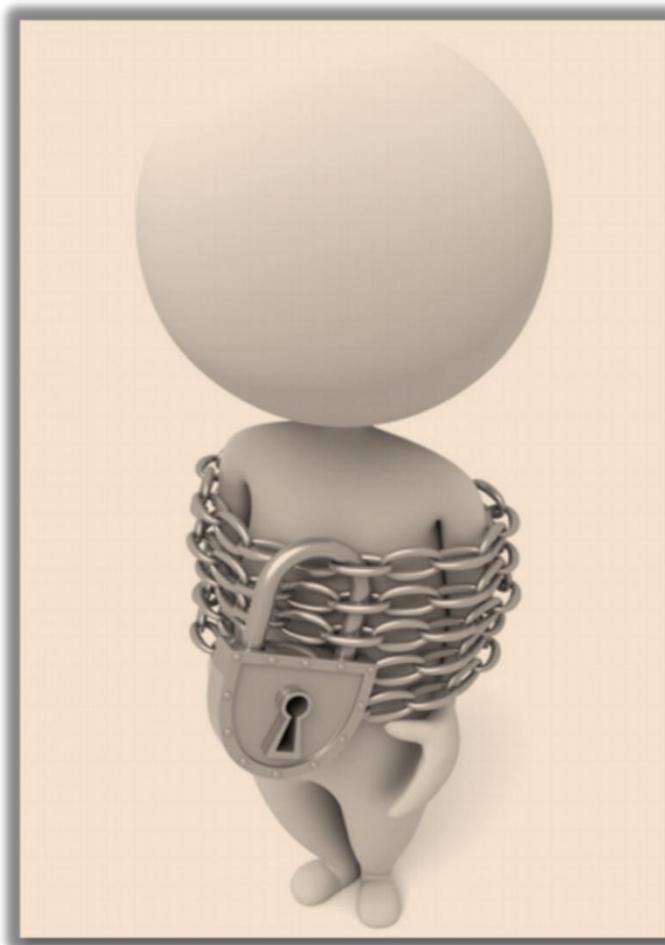
2

破坏团队协作和人际关系

二、拖延症的危害



- 3 怀疑自己, 影响情绪
出现焦虑
- 4 影响个人职业的发展



三、拖延症产生的原因

1、职场篇

A. 工作无准备

D. 工作无主次

B. 工作无计划

E. 工作无时间观

C. 工作无条理

F. 心态拖延症

三、拖延症产生的原因

2、生活篇

A. 自我管理和控制力差



三、拖延症产生的原因

B. 追求完美

期望太高而能力不足



三、拖延症产生的原因

C. 想法太多 不行动



三、拖延症产生的原因

D. 诱惑太多 不专注



四、解决方法

1、责任+能力+流程

A. 强化责任

B. 锻炼能力

C. 流程指引



四、解决方法

2、“三多三少”治疗法

多一些思考 少一些应付

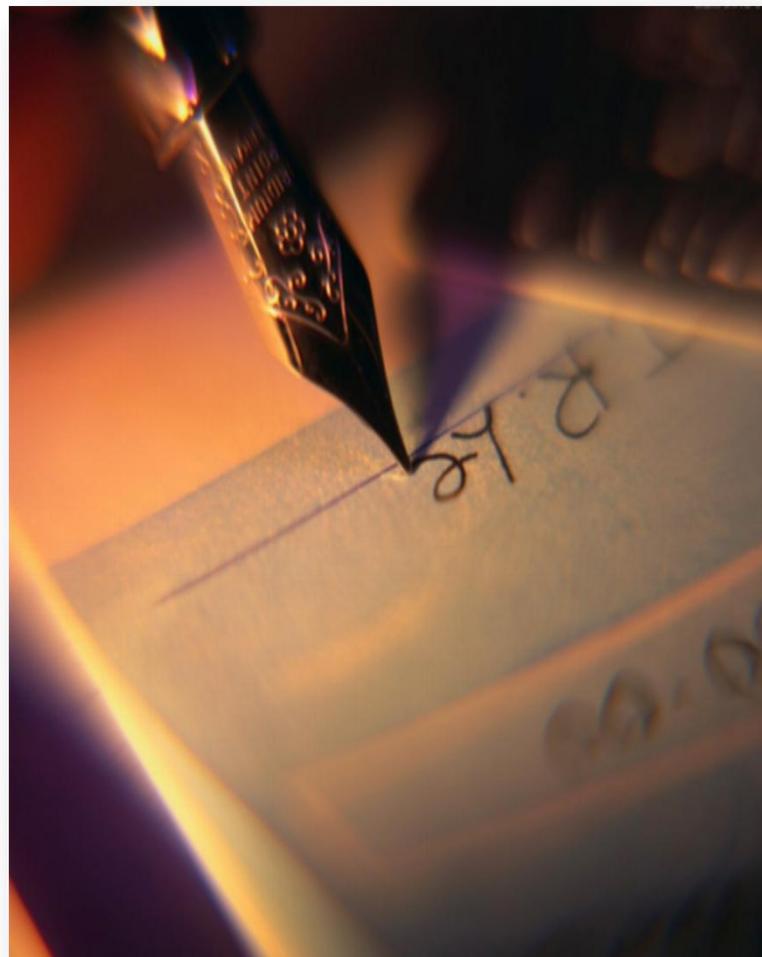
多一些计划 少一些盲目

多一些自省 少一些自满



四、解决方法

- 3、切断干扰源
——让自己更加专注

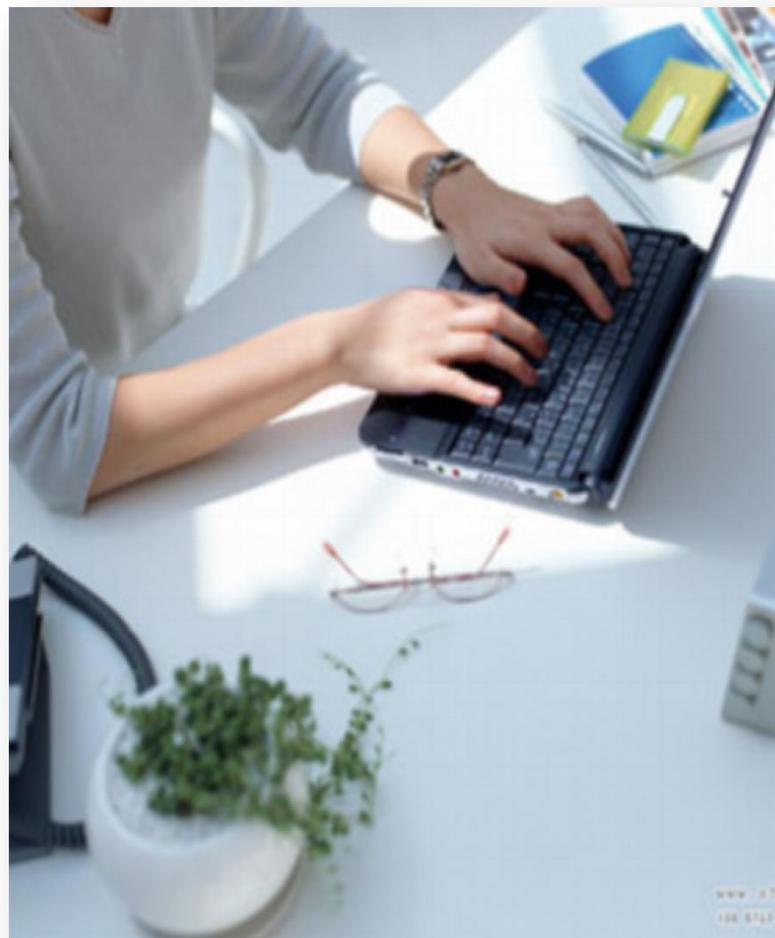


四、解决方法

4、禁止多任务操作

——变得简单高效

(单线程工作可以让我们保持高度的注意力，让我们更快的完成任务，从而减少拖延的次数，培养立即完成的好习惯)



四、解决方法

5、不要追求完美

——给自己一个低的起点



四、解决方法

- 6、坚信自己的实力
——永远不要失去自信



四、解决方法

7、等待他人是可笑的
——真正靠得住的人只有自己



四、解决方法

- 8、设定专注时间
——让自己更加高效



四、解决方法

9、分解任务 ——开始行动的秘诀



注意事项



- A. 当机立断，预防犹豫
- B. 制定目标，避免盲目
- C. 互相监督，拒绝再犯
- D. 贵在坚持，防止拖延



企业家爱国 就是做好产品

为中国人设计 让中国人健康

我是这样想的 也是这样做的

