老師:麥小彦

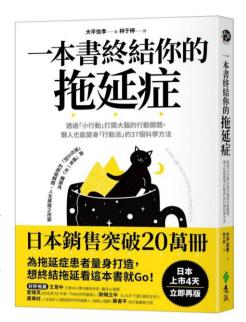
書名:一本書終結你的拖延症

作者:大平信孝

出版社:遠流出版事業股份有限公司

分享:

你是否常常提不起勁做功課?很想開始卻不 由自主地被手機吸着,以致遲遲才做功課或温習? 明明有想完成的事情,卻遲遲沒法「啟動」?相信 你已經「患上」拖延症。這本書必定能幫助你。



《一本書終結你的拖延症》提出了多個可行具體的方法,幫助大家「消滅」拖延症。你可能會以為自己「拖延」是因為自己意志力薄弱、懶、散慢。但本書提到其實這是十分正常的事。原因是人類的大腦天生設計為了維持生命,有一種防衞功能:只要生命沒有受到威脅,就會盡可能避免變化,並想要維持現狀。所以,要改善「拖延」的問題,其實只要積極找出原因,找到有效的解決辦法,便能提升做事效率。

分享書中提及的兩個簡單方法。研究發現找東西會擾亂情緒,令人感到不耐煩, 剝奪專注力,從而減低行動力。桌面的整齊度也是解決拖延症的方法之一。所以常用 的東西最好放在固定位置,用完再放回原位,防止再次變亂。另外,「十秒行動」也 是一個簡單易做的方法。例如:當我想温習時,先在十秒內坐好,然後打開書本,自 然能夠「啟動起來」。

《一本書終結你的拖延症》具備科學根據與實用價值,對面對學業與生活挑戰的中學生尤為適合。透過本書的學習,可助讀者建立良好習慣,提升自律能力,從而有效減少拖延行為,實現個人目標。對於希望克服拖延、追求更高效率的學生而言,該書無疑是一部值得細讀的寶典。

希望這本書能夠幫忙大家終結拖延症!