

出版社：遠流出版事業股份有限公司

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溫習？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，有一種防衛功能：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：當我想溫習時，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！