

老師：凌雅麗副校長

書名：《一本書終結你的拖延症》（漫畫版）

作者：大平信孝；繪圖：河村万理；翻譯：林子檸

出版社：遠流出版事業股份有限公司

分享：

你有「拖延症」嗎？生活在節奏急速的香港社會，父母們忙着生計，也要照顧家庭；作為子女的你們也不是閒着，你們也要兼顧學業與各項活動的發展。面對排山倒海的大小功課、測驗或其他事情，往往讓我們未能按時把面前的學習任務一一處理，於是積累下來，壓力、個人情緒、時間管理失衡等等的因素讓我們選擇逃避應對，努力說服自己「總有一天」會完成任務，久而久之，我們便容易患上「拖延症」。

這本書是原著的「漫畫版」，更適合年青人閱讀。漫畫主人公櫻美佳患有「拖延症」，但當她與神秘的樹懶相遇後，學習如何逐步把該做的事情拖着不做的壞習慣擺脫，讓自己成為一個「行動派」，並朝着自己的夢想進發。書中提供了三十七個秘訣方法，讓我們嘗試逐步解決「拖延症」的問題。首先是啟動即時的行動力，進而改變心態、建立良好時間管理習慣，最後堅定自己的信念走向夢想的未來。

故事有趣的情節與我們容易產生共鳴，所介紹的方法既具體，亦深入淺出。「立即行動」是終結「拖延症」的第一秘訣，就讓我們立即踏出第一步，閱讀這本書，一起征服「拖延症」吧！

