

拖延心理学 向与生俱来的行为顽疾宣战



作者：彭清清编著

出版社：北京：北京工业大学出版社

出版日期：2017.02

总页数：252

介绍：本书从多方面讲述了拖延症的形成原因，它的危害，它对人们的影响以及通过自我控制、制定目标、管理时间、提高执行力等方法来摆脱拖延症的纠缠、战胜拖延顽疾。让人们能够清楚地、全面地认识拖延症，从而更好地面对它，同时，也是最重要的摆脱拖延症、战胜拖延症。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/14155313.html>）查找全本阅读方式

拖延心理学 向与生俱来的行为顽疾宣战 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/14155313.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14155313.html>

书名：拖延心理学 向与生俱来的行为顽疾宣战