

拖延心理学入门



作者：苏荣编著

出版社：北京：中国纺织出版社

出版日期：2022.04

总页数：183

介绍：每个人都或多或少被拖延所困扰过，陷入“拖延怪圈”，拖延的时候虽然内心饱受煎熬却又很难从中脱逃。拖延使得我们的工作效率低下，生活变得糟糕，并且还会因为拖延而影响自己的人生轨迹。本书对拖延产生的原因进行详细分析，针对不同情况给出相应策略，帮助每个受到拖延困扰的读者认识自己拖延行为背后的深层次原因，认识拖延的可怕和危害，从而战胜拖延，迎来崭新的生活。只有从本质上认知和理解自己的拖延行为，才能找到最适合自己的解决办法。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/15090670.html>）查找全本阅读方式

拖延心理学入门 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/15090670.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/15090670.html>

书名：拖延心理学入门